

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 3

Rubrik: Fokus "Einsamkeit" : der Schmerz des Alleinseins

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Mario Bauder, Filzstift und Aquarell auf Papier, 50x64

Der Schmerz des Alleinseins

red. Wer allein ist, muss nicht unbedingt einsam sein. Doch aus langem, vielleicht ungewolltem Alleinsein kann Einsamkeit entstehen. Und Einsamkeit macht krank, tut weh, seelisch und körperlich. Indes, es gibt verschiedenste Wege aus den Schmerzen; Linderung bringen beispielsweise auch die Fachkräfte der Spitex.

In ihrer Welt in gewisser Weise einsam sein können auch die Bewohnerinnen und Bewohner der Heimstätte Stiftung Brüttelenbad im bernischen Seeland: Über 50 geistig- und mehrfach behinderte Erwachsene finden hier eine Wohn- und Beschäftigungsmöglichkeit. Zum Beispiel im Mal- und Druckatelier, wo wahre Kunstwerke entstehen. Das Spitex

Magazin durfte das Fokus-Thema «Einsamkeit» mit einer Auswahl dieser Bilder illustrieren. Bunte Farben, lachende Gesichter, fröhliche Fantasiegestalten, Tiere und Blumen vermitteln Lebensfreude und Zuversicht und bieten damit ein ganz besonderes und spannendes Gegengewicht zu den publizierten Texten.

Alle Kunstwerke aus dem Mal- und Druckatelier (Bilder, Kalender, Postkarten, andere Druckerzeugnisse) können bei der Stiftung Brüttelenbad bestellt werden.

«So bin ich denn nun

Es gibt von aussen kein eindeutiges Kennzeichen für Einsamkeit. Doch wer sie fühlt, wird davon krank. Fünf Fragen und Antworten zur Annäherung an ein stilles Phänomen.

1 Ist man einsam, wenn man allein ist?

«So bin ich denn nun allein auf Erden, ohne Bruder, ohne Nächsten, meiner eigenen Gesellschaft überlassen», schrieb Jean-Jacques Rousseau. Der Philosoph nutzte das Alleinsein indes, um durch die Natur zu streifen. Es verschaffte ihm die nötige Distanz, um seine «Träumereien des einsamen Spaziergängers» (1776 bis 1778) zu verfassen.

Auch in der heutigen Zeit gibt es Einzelgänger, die bewusst zurückgezogen leben. Und Phasen des Alleinseins kennt fast jede Biografie. Kritisch wird es erst, wenn man sich die Situation dauerhaft anders wünscht. Einsamkeit sei das «quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen». So definiert der Psychologe Reinhold Schwab im Caritas-Sozialalmanach 2005 die Einsamkeit. Man muss also nicht allein sein, um sich einsam zu fühlen. Das kann uns auch unter Menschen passieren. Gegenpol der Einsamkeit sei nicht das Zusammensein mit anderen, schreibt Schwab, sondern das Bewusstsein innerer Übereinstimmung und Verbundenheit mit anderen Menschen.

2 Hat die Einsamkeit zugenommen?

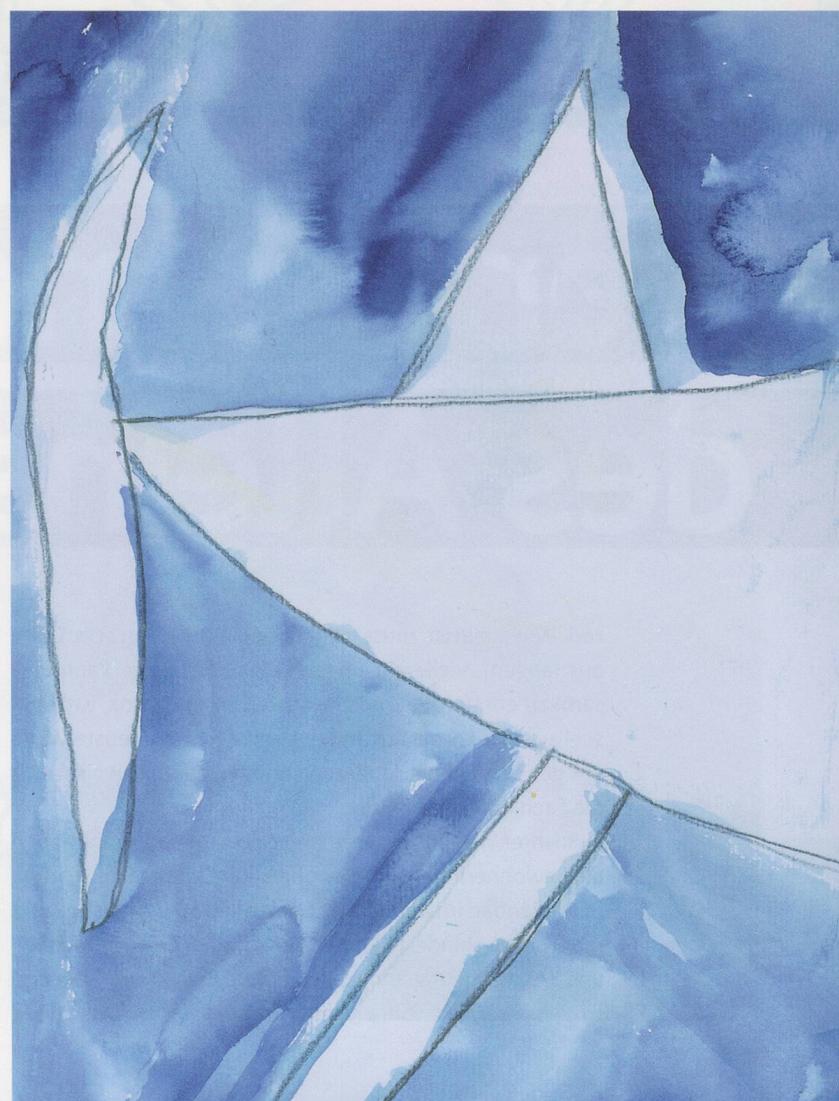
Rund 30 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz fühlen sich einsam, wie das Bundesamt für Statistik weiß. Die Modernisierung hat Konstellationen gebracht, in denen Einsamkeit entstehen kann: keine Grossfamilien mehr, Trennung der Generationen sowie des Arbeits- und des Wohnorts, geografische und soziale Mobilität. In grösseren Städten sind heute fast die Hälfte der Haushalte Einpersonenhaushalte. Doch das bedeutet nicht zwingend, dass es mehr Einsame gibt.

Allein zu leben, kann auch Ausdruck von Autonomie sein, gerade bei Frauen und Jungen. «Gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen bewirken immerfort, dass Einsamkeit für den einen zu- und für den anderen abnimmt», schreibt die Sozialwissenschaftlerin Caroline Bohn in ihrer Dissertation. Sie findet es viel wichtiger, den heutigen Umgang mit Einsamkeit zu thematisieren: Diese sei mit Scham behaftet und werde versteckt.

Mit der Vielfalt heutiger Lebensformen habe nicht unbedingt die Einsamkeit zugenommen, sondern «die Gefahr, mit dem eigenen Lebensentwurf zu scheitern», schreiben die Gleichstellungsfachfrauen Patricia Schulz und Katharina Belser. Und das kann einsam machen, wenn nicht genügend Unterstützung vorhanden ist.

3 Sind vor allem ältere Menschen einsam?

Menschen im Alter gehören zu den Risikogruppen der Einsamkeit – als Verwitwete oder Geschiedene, als pflegende



allein auf Erden ...»

Angehörige oder zuhause lebende Pflegebedürftige, als Seh- und Hörbehinderte. Bei den über 75-Jährigen in der Schweiz fühlen sich 36 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer einsam, wie die Statistiker erhoben haben. Besonders allein wohnenden, betagten Frauen kann es an Vertrauensbeziehungen fehlen, wie das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) festhält.

Doch auch andere Gruppen sind von sozialer Isolation bedroht: wenig Gebildete, Menschen am Rand der Armut, Migrantinnen und Migranten, Alleinerziehende, psychisch Kranke. Wer psychisch erkrankt, muss mittelfristig laut Obsan einen «deutlichen Einschnitt» im sozialen Netz verkraften. Generell sollte der Einsamkeit auch dort nachgespürt werden, wo sie nicht vermutet werde, fordert Caroline Bohn und ergänzt: «Hinter dem strahlendsten

Lächeln und der grössten Heiterkeit kann sich grosses Leid verbergen.»

4 Schadet Einsamkeit der Gesundheit?

Ja, ganz klar. Einsamkeit verkürzt das Leben, wie die US-Wissenschaftler Juliane Holt-Lunstad und Timothy Smith 2010 herausfanden. Das Forscherteam analysierte Daten von mehr als 300 000 Frauen und Männern. Ergebnis: Menschen mit sozialem Rückhalt leben länger. Wer ein schwaches soziales Umfeld hat, stirbt früher. Einsamkeit sei genauso schädlich, wie 15 Zigaretten am Tag zu rauchen, schreiben die Forscher. Einsame leben auch gefährlicher als Sportmuffel und Übergewichtige. Andere Studien belegen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Bluthochdruck, Depressionen, Stress und dem Abbau kognitiver Fähigkeiten. Umgekehrt gilt: Wer sozial gut integriert ist, schützt die eigene körperliche und psychische Gesundheit, erholt sich schneller von Krankheiten und verkraftet belastende Lebensereignisse besser. Soziale Kontakte beeinflussen Stressreaktionen, Hormonspiegel, Immunabwehr und Entzündungen. Wichtig ist nicht, möglichst viele Kontakte zu haben, sondern möglichst gute.

5 Einsamkeit – ein individuelles Problem?

Es gibt individuelle Wege in die Einsamkeit hinein und aus ihr hinaus. Doch es wäre «zu einfach, die Quellen der Einsamkeit ausschliesslich in der Persönlichkeit des Individuums zu suchen», betont Caroline Bohn. Die Gesellschaft trage Mitverantwortung. Auch das Obsan empfiehlt, «die soziale Dimension» der Gesundheit nicht zu vergessen. Soziale Vernetzung zu fördern, etwa mit Quartierzentren oder Nachbarschaftshilfe, sei genau so gesundheitswirksam wie Aufforderungen, gesund zu leben.

Mit einem Pilotprojekt in zwei Gemeinden versuchen in den nächsten Jahren die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und mehrere Kantone, der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Ziel ist es, die soziale Teilhabe älterer Menschen vor Ort zu fördern. Um auch wenig mobile Betagte zu erreichen, komme der lokalen Spitex-Organisation eine zentrale Rolle zu, heisst es in einem Bericht. «Es ist wichtig, aufsuchende Organisationen für die Thematik der Einsamkeit zu sensibilisieren», sagt Projektleiterin Hilde Schäffler.

Susanne Wenger



CURAVIVA weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

Möchten Sie weiterkommen?

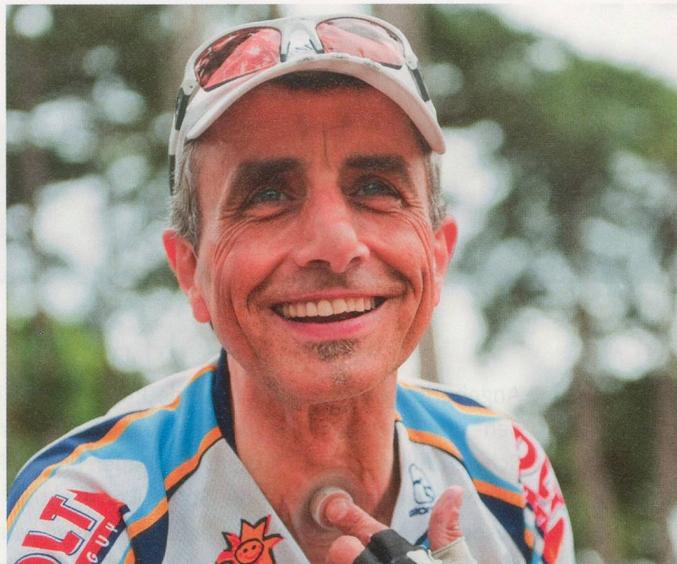
- **Palliative Care** (Fachvertiefung)
11. September 2014 bis 28. Januar 2015 (10 Tage), Luzern
- **Lehrgang BerufsbildnerIn im Sozial- und Gesundheitsbereich**
22. September 2014 bis 24. April 2015 (17 Tage), Luzern
- **Gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung**
(Fachvertiefung)
6. Oktober 2014 bis 24. Februar 2015 (10 Tage), Luzern
- **Lehrgang Langzeitpflege und -betreuung**
27. Oktober 2014 bis 20. Januar 2016 (40 Tage), Luzern

Inhouse-Angebote

Wir entwickeln für Sie und mit Ihnen massgeschneiderte inhouse-Weiterbildungen und Beratungen für Ihre Organisation. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Weitere Informationen unter
www.weiterbildung.curaviva.ch

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch



Ihr Spezialist in Tracheostomie

Als Experten können wir Sie in Ihrer Tätigkeit unterstützen - auch vor Ort.



Bestellen Sie unsere Informationsunterlagen:

E-Mail: info.ch@atosmedical.com

Fax: 044 380 60 91

Seefeldstrasse 35, 8008 Zürich

Tel: 044 380 60 90

www.atosmedical.ch

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT

Spitex-Stellenmarkt

Hier finden Sie qualifizierte MitarbeiterInnen
www.spitexjobs.ch

Unsere Partner:



monster.ch
Ihr neues Leben ruft*



Betreiber: webways ag | St. Johanns-Vorstadt 82 | 4056 Basel | 061 695 99 99 | www.webways.ch | info@webways.ch

Spitex-Website für Ihre Spitex

Ihre Vorteile:

- ✓ Offizielle Spitex-Gestaltung
- ✓ Modular und jederzeit ausbaubar
- ✓ Ohne Vorkenntnisse bedienbar
- ✓ Support und Weiterentwicklung
- ✓ Spitex-Sonderkonditionen: bereits ab CHF 1666

Musterwebsite anschauen:
www.spitex-website.ch



Beratung: webways ag | St. Johanns-Vorstadt 82 | 4056 Basel | 061 695 99 99 | www.webways.ch | info@webways.ch



Christian Augsburger, «Indianer», Farbstift auf Papier, 33 x 48 cm

Von Königen beschenkt, von Mördern bedroht

Die Frau ist einsam, das dürfen die Leute wissen. Reden darüber kann sie nicht. Ihre Worte sind verborgen hinter einer Wand von Diagnosen und einem selbst gebauten Panzer.

Psychische Krankheiten können einsam machen. Das weiß die Frau (F*), um die es hier geht. Sie erlebt es jeden Tag. Dass die Leute erfahren, wie sich Einsamkeit in ihrer Situation anfühlt, findet sie sinnvoll, aber ihren Namen möchte sie nicht nennen. Die Stigmatisierung bleibe, selbst wenn die Leute verstehen. Krankheitsbedingt und aus Eigenschutz fällt es der Frau schwer, über ihre Einsamkeit zu reden, so lässt sie im Gespräch vor allem ihre Tochter erzählen.

Instantkaffee und Diagnoselisten

F nippt an ihrem Instantkaffee. Bilder von ihrem Vater, ihren Schwestern und ihren Töchtern zieren die Wände ihrer Wohnung. Eine Tochter ist heute da. Ein seltener Besuch. Sie erzählt. Manchmal muss F weinen, weil niemand kommt. Alle führen ein Leben ohne sie. F kann sich nicht erklären, wieso. Wenn sie nicht weint und nicht lacht, ist ihr Gesicht eine Maske, der Mensch dahinter abwesend. Vielleicht wegen der Medikamente, vielleicht weil sie sich ihre eigene Abwesenheit schon lange wünscht.

Das Kompendium psychischer Störungen war lange das Familienhandbuch: ADHD, Borderline, Multitoxikomanie, krankhaftes Lügen, Essstörungen, Depression, Manie und andere. Einige davon stehen in Fs Krankenakte, allen voran die Schizophrenie. Die Diagnosen kamen spät und waren ein Anker für F. Vorher verbarg sie ihre Leiden hinter den vier Wänden, oft auch vor sich selbst. Mit einem Panzer gewappnet schaffte sie Distanz zu Außenstehenden.

Die Einsamkeit einer Tochter

Verbergen war in ihren jungen Jahren einfacher. F war schön, auf der Bühne brachte sie Menschen zum Lachen, sie beherrschte mehrere Instrumente und Sprachen. Letztere lernte sie zum Teil im Urlaub, indem sie die Zeitung

las. Um sie herum stand das Leben nie still. Doch da waren auch andere Seiten. Ruhelosigkeit, Sucht, Aggression, Trauer, Lügen, Menschen, die ihr vermeintlich feindlich gesinnt waren, und Wahnideen: Der Nachbar sprühte Gift durch die Ritzen der Wohnungswände, terrorisierte sie mit dem Gewehr. F kämpfte mit ihren Mitteln, verbarrikadierte sich in der Wohnung, rief die Polizei. Das nützte nichts, die Bedrohung nahm zu. Ärzte implantierten ihr einen Sender. Über diesen erhielt sie Nachrichten und Morddrohungen von Fremden und Bekannten, auch von ihrer Tochter. Da wollte F schon längst sterben.

In der psychiatrischen Klinik fand sie Unterschlupf, unfreiwillig zuerst. Dann kamen ihr die Guten zu Hilfe: Bodyguards gaben sich als Mitpatienten aus, die Königin von England lud sie in den Schlossgarten ein, der Papst nach Rom, sie erhielt Unsummen von Geld. Das Misstrauen blieb, die Guten konnten von einem Moment zum anderen böse werden. Wer real war und wer nicht – dieses Gefühl kam F zeitweise abhanden.

Zeit und Erfahrung brachten Ruhe. Seit ein paar Jahren bleiben es dieselben Stimmen, die F begleiten. Tägliche Besuche der Spitäler geben Struktur. Reize, die Fs Psychose verschlimmern, meidet sie. Klappt das nicht, geht sie in eine Klinik. Manchmal ruft F ihre Tochter an. «Ich bin einsam», sagt sie. Dann ist es wieder besser.

Das ist Fs Einsamkeit: eine Welt, die Außenstehenden unzugänglich bleibt. Vielleicht ist es nicht nur Fs Einsamkeit, welche die «Instant»-Begegnung prägt, sondern auch die Einsamkeit einer Tochter, die ihre Mutter ihrer eigenen Welt überlassen muss, oft hinter abgeschlossenen Glassüren.

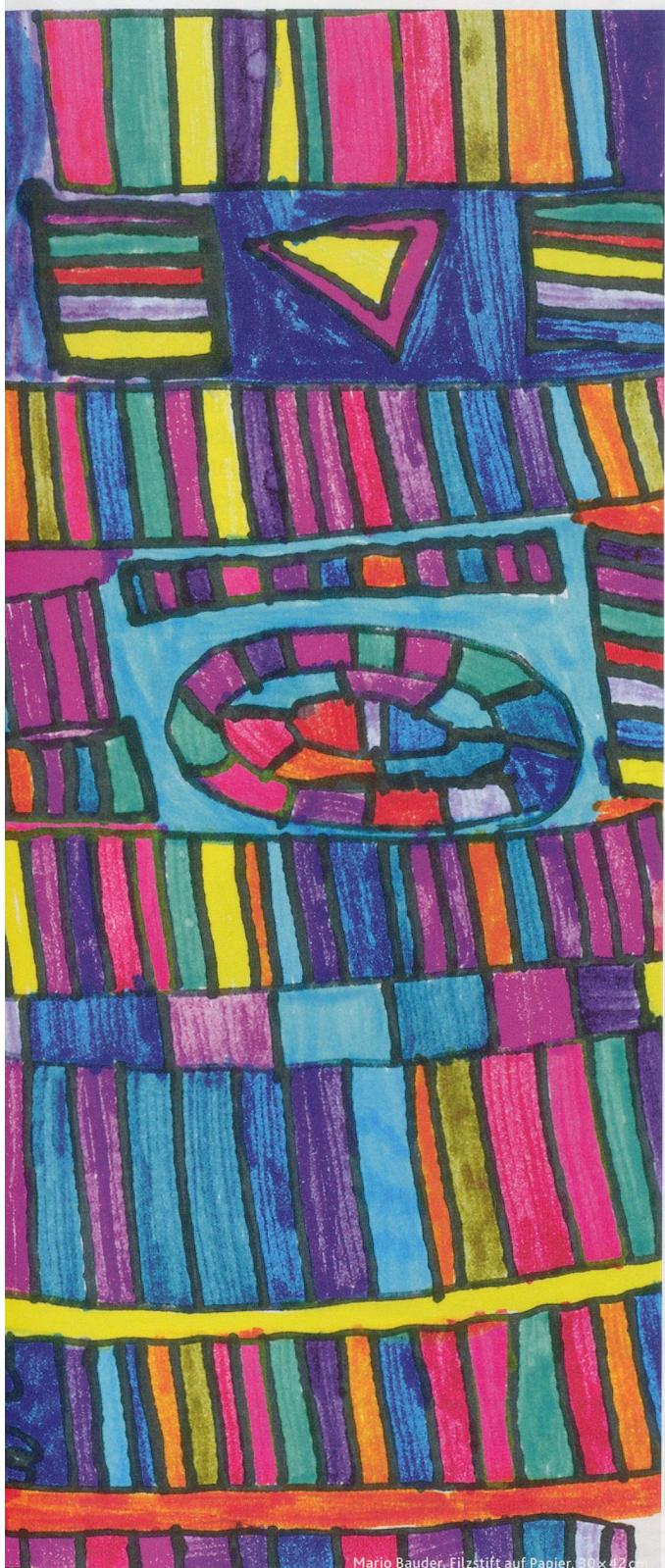
Sarah King

* Name der Redaktion bekannt

Einsamkeit zu einem



Thema machen



Für die Mitarbeitenden der Spitex Obwalden gehören einsame Kundinnen und Kunden zum Alltag. Nach der internen Fallbesprechung suchen sie meist gemeinsam mit ihnen nach Lösungen.

Menschen werden heute nicht nur älter, sondern leben auch länger, wenn sie bereits gebrechlich sind und weniger Gelegenheit haben, ihr soziales Netz zu pflegen. Die Gleichung «gebrechlich gleich einsam» greift jedoch viel zu kurz, sagen die diplomierten Pflegefachfrauen Evelyne Abegg und Anita Niederberger. Die beiden sind bei der Spitex Obwalden, die im Jahr rund 650 Kunden betreut, als Gruppenleiterinnen tätig. Denn unter Einsamkeit kann jeder leiden, unabhängig von Alter, Haushaltsgroesse, Wohnort oder Integration in den Arbeitsprozess. «Wir haben einsame Kunden und Kundinnen, die jung sind, mitten im Dorf leben oder mit einem Ehepartner zusammenwohnen. Das Bild des einsamen Bergbauern in der abgelegenen Hütte ist ein Klischee», erklärt Evelyne Abegg. Mit dem Wegfall der traditionellen Familienstruktur und dem zunehmend anonymeren Wohnen nehme die Einsamkeit tendenziell zu, sagt sie.

Auf Anzeichen achten

Um in der begrenzten, durch den Bedarf des Kunden bestimmten Zeit, die den Spitex-Mitarbeitenden zur Verfügung steht, festzustellen, ob ihr Gegenüber einsam ist, braucht es eine grosse Portion Präsenz. «Man muss bei der

«Man darf nicht einfach eine Liste abarbeiten.»

Anita Niederberger, Spitex Obwalden

Sache, sprich beim Kunden sein, und darf nicht einfach seine Liste abarbeiten. Denn nur so nimmt man den anderen so wahr, dass man auch seine Not bemerkst», sagt Anita Niederberger.

Nebst viel Aufmerksamkeit ist für das Erkennen von Einsamkeit auch die Fähigkeit erforderlich, gut zu kommunizieren. «Wer seine Kunden immer mit einem «Grüezi, wie

geht's?> begrüsst, erhält oft nur eine Standardantwort», erklärt Anita Niederberger. Deshalb bricht sie in ihrer Kommunikation immer wieder aus solch ritualisierten Austauschen aus. So verwendet sie beim Abschied gerne ein «Tragen Sie sich Sorge». Auf diese Weise hat sich schon manch ein Kunde geöffnet und ihr entweder direkt von seiner Einsamkeit erzählt oder eine Anspielung darauf gemacht, an die sie anknüpfen konnte. Und wenn die Zeit für ein offenes Gespräch fehlt, so versichere sie dem Kunden, dass sie sein Anliegen aufnehmen würde, und kommt bei der nächsten Gelegenheit darauf zurück, falls sie es nicht an die fall-führende Pflegefachperson weitergeleitet hat.

In die eigene Welt zurückziehen

Daneben hilft auch Hinschauen, Einsamkeit zu erkennen: Oft fühlen sich Kunden, die ihr Äusseres oder ihre Wohnung zu vernachlässigen beginnen, einsam. Dasselbe gilt für jene, die auf offene Fragen kurze, knappe Antworten geben, weil sie sich immer mehr in ihre eigene Welt zurückziehen. Nicht zuletzt kann auch ein stagnierender Heilungsverlauf ein Indiz für Einsamkeit sein. Wie im Fall von offenen Wunden, die sich einfach nicht schliessen wollen. Typisch sei auch, dass es Betroffenen unmittelbar vor und während Feiertagen schlechter gehe, weil ihnen ihre Situation in dieser Zeit so richtig bewusst werde.

Breite Palette an Optionen

Ist die Einsamkeit eines Kunden einmal erkannt, folgt daraufhin meist eine Fallbesprechung. Die fallführende Pflegefachperson tauscht sich mit Mitarbeitenden des Tages- und Abenddienstes, der Hauswirtschaft, des Palliative-Care- oder Psychiatrie-Teams und situativ auch mit der Pflegeexpertin aus und berät mit ihnen, wie es weitergehen soll. «Das Wichtigste ist, den Kunden auf seine Situation anzusprechen und mit ihm eine Lösung zu finden», sagt Anita Niederberger. Wenn sich die Einsamkeit vor allem abends äussert, kann es bereits helfen, statt um 18 Uhr erst zwei Stunden später vorbeizugehen. Meist ist es jedoch mit solch einfach umsetzbaren Massnahmen nicht getan.

Dann kommen je nach individueller Situation Optionen wie eine RAI-HC-Bedarfsabklärung, ein Gespräch am runden Tisch mit den Angehörigen und dem Hausarzt oder der Bezug eines Seelsorgers zum Zug. Eine weitere Möglichkeit besteht im Erstellen eines Geno-/Ökogramms, in dem das gesamte soziale Netz eines Kunden – inklusive Haustieren – aufgeführt wird. «Hat der Kunde seine Kontakte vor Augen, wird ihm manchmal bewusst, dass er sich bei



Jürg Heri, Fitzstift auf Papier, 27x43 cm

der einen oder andern Person selbst wieder einmal melden könnte», sagt Evelyne Abegg.

Daneben machen die Mitarbeitenden ihre Kunden auch auf Angebote von anderen Institutionen und Vereinen aufmerksam, wie beispielsweise auf Mittagstische. In einzelnen Fällen führen sie Kunden sogar selbst zusammen, was aus Gründen des Datenschutzes allerdings einiges an Geschick erfordert. So betreute Evelyne Abegg einst zwei einsame Kundinnen, die während der Schulzeit befreundet waren und sich danach aus den Augen verloren hatten. Ihnen empfahl sie, am Sonntag in den Gottesdienst zu gehen. Beide kamen dieser Aufforderung nach, begegneten einander wieder und besuchten danach ein Café, wo sie an ihre alte Freundschaft anknüpften.

«Ab und zu überkommt uns ein Gefühl der Hilflosigkeit.»

Evelyne Abegg, Spitex Obwalden

Der Kunde muss wollen
Obwohl die Spitex-Mitarbeitenden in vielen Fällen Einsamkeit lindern können, fruchten nicht alle ihre Bemühungen. «Manche Kunden wollen nicht aus ihrer Einsamkeit heraus. Da sie gleichzeitig unglücklich und einsam sind, ist es für uns nicht immer einfach, mit solchen Situationen umzugehen», sagt Evelyne Abegg. Ihre Kollegin Anita Niederberger sieht das ähnlich: «Ab und zu überkommt uns schon ein Gefühl der Hilflosigkeit. Dann führen wir uns vor Augen, dass der Kunde die Optionen der Veränderungsmöglichkeiten abgelehnt hat. Und wenn wir uns nicht nur darauf konzentrieren, was wir alles nicht für ihn tun, und stattdessen schauen, was wir unternehmen, um sein Leben zu erleichtern, können wir die Einsamkeit eines Kunden besser aushalten.»

Karin Meier

SICHER MIT ADLER-BLISTER

Schluss mit falscher Dosierung. Die Blister der Adler-Apotheke Winterthur bringen Sicherheit bei der Medikamenteneinnahme.

Die richtigen Medikamente richtig dosiert zur rechten Zeit einnehmen, ist in der modernen Medizin eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Doch das ist nicht immer einfach. Bei einer komplexen Medikation mit vielen verschiedenen Medikamenten wird es für den Patienten schwierig, die Übersicht zu behalten. Ein innovatives, leicht anzuwendendes Verpackungssystem garantiert Sicherheit: das Blister-System der Adler-Apotheke Winterthur. Mittels modernster Computer-Technik werden auch komplexe Medikationen in Einzelportionen in praktische Plastiktüttchen – sogenannte Blister – verpackt und aneinandergeschweisst. So erhält der Patient für die Dauer der Behandlung eine entsprechend lange «Blisterrolle» mit einzeln verpackten Medikamentenrationen. Zu den vorgeschriebenen Einnahmemezeten reisst er den nächsten Blister auf und erhält die genau richtig dosierte Medikamententherapie. Zur Kontrolle ist die Medikation auf jedem einzelnen Blister aufgedruckt. So hat der Patient seine Therapie stets intuitiv im Griff. Die Blister lassen sich auf kleinstes Format zusammenrollen oder -falten und passen in jede Hand- oder Jackentasche.



Die Mitarbeiterin der Adler-Apotheke vor der Blister-Maschine.

Adler-Blister – so einfach gehts: Patientinnen und Patienten laden das Gesundheitsdatenblatt von der Website der Adler-Apotheke Winterthur herunter, füllen es aus und schicken dieses zusammen mit einem ärztlichen Rezept an die Apotheke. Die Blister kommen dann per Post. Mehr Infos: www.adlerblister.ch

DER NEUE FIAT 500L LIVING MEHR RAUM, MEHR STYLE, MEHR LEBEN.

Fiat mit
EXPO
MILANO 2015



KLIMA-
ANLAGE

BIS ZU 1704 LITER
KOFFERRAUM-
VOLUMEN

BIETET PLATZ
FÜR BIS ZU
7 PERSONEN

3
3 Jahre
Garantie
Unlimitierte
Kilometerzahl



Fiat 500L Living 0.9 TwinAir Pop Star, 105 PS, 4,81/100km, 112 g CO₂/km, Energieeffizienzkategorie: B.
Durchschnitt der CO₂-Emission aller in der Schweiz verkauften Neuwagen: 148g/km.

fiat.ch

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Soziale Arbeit
Wirtschaft

Master of Advanced Studies

MAS Altern und Gesellschaft

Der demografische Wandel betrifft uns alle. Stellen Sie die richtigen Fragen und entwickeln Sie Antworten zusammen mit Fachpersonen aus Politik, Wirtschaft und gesellschaftlichen Institutionen. Innovativ, interdisziplinär, individuell.

Besuchen Sie das gesamte MAS-Programm oder absolvieren Sie eines der dazugehörigen CAS-Programme **CAS Planung und Alter**, **CAS Märkte und Alter** oder **CAS Soziale Systeme und Alter**.

Start: November 2014

Info-Veranstaltungen: 2. Juli und 9. September 2014

Weitere Informationen unter www.hslu.ch/m140 und bei Ute Andree, T +41 41 367 48 64, ute.andree@hslu.ch

Immer aktuell informiert: www.hslu.ch/newsletter-sozialearbeit

FH Zentralschweiz

Theorie kennen –
Praxis beherrschen.

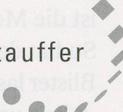


Sie wollen im Gesundheitswesen eine Führungsposition wahrnehmen? Unsere stufengerechten Ausbildungen bereiten Sie sorgfältig und ganzheitlich darauf vor. Erweitern Sie mit einem anerkannten Abschluss Ihre Handlungskompetenz im persönlichen, sozialen und managementbezogenen Bereich.

wittlin stauffer
Unternehmensberatung und Managementausbildung
Schmelzbergstrasse 55
8044 Zürich

Telefon 044 262 12 86
info@wittlin-stauffer.ch
www.wittlin-stauffer.ch

wittlin stauffer



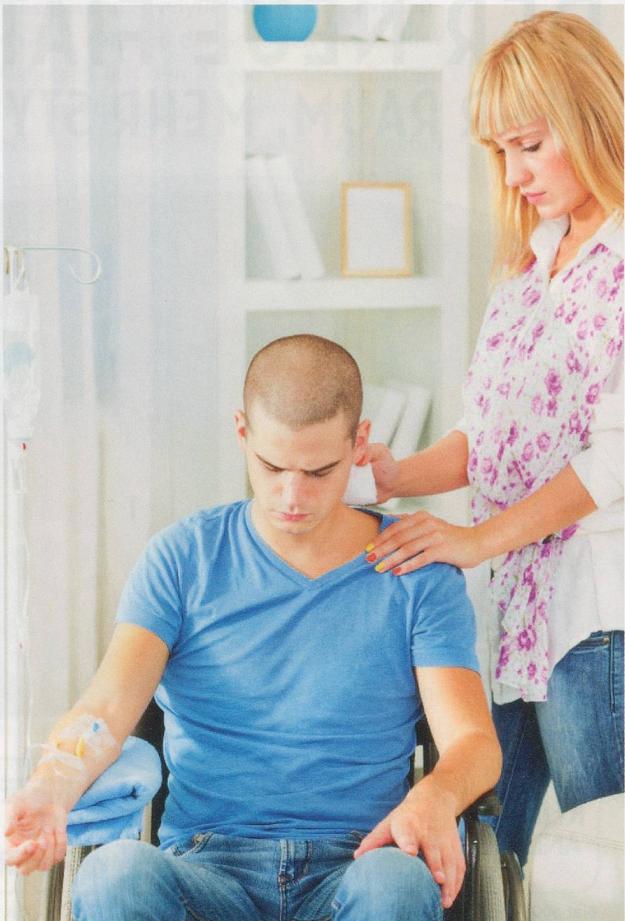
Wir helfen Ihnen helfen

mit Produkten für die:
 - Infusionstherapie
 - Chemotherapie
 - Infusionspumpen
 - Spritzen und Kanülen



Unsere Artikel finden Sie unter:
www.codanshop.ch

CODAN Medical AG; Oberneuhofstrasse 10; 6340 Baar
Tel.: 041 747 00 77 Mail: codan@codan.ch



Wege aus der Isolation

Einsamkeit tut weh. Besonders dann, wenn sie durch Ausgrenzung erfolgt. Wege aus dem Schmerz finden Betroffene durch die Veränderung ihrer Wahrnehmung und dank praktischer Hilfsangebote.

Gedankenspiel: Ein alter Mann sitzt auf der Terrasse und löffelt Cornflakes aus einem Schälchen, den Blick auf den Tisch gerichtet. Das tut er jeden Morgen zwischen 9 und 11 Uhr. Neben ihm fahren Touristen vorbei, junge Wanderer, die den Tag in der Gebirgsschlucht verbringen. Der Mann schaut den Menschen hinterher und widmet sich schliesslich wieder seinen Cornflakes. Ist er einsam?

Er ist allein, offensichtlich. Möglicherweise ist seine Frau verstorben sowie der eine oder andere Freund. Die Kinder wohnen im Ausland. Arthrose könnte ihn daran hindern, den Weg zu Bekannten auf sich zu nehmen. Ein Gefühl von Einsamkeit ist nicht ausgeschlossen. Aber nehmen wir an, dass er mit Recht sagen kann: Die Frau hat ihn geliebt, die Freunde ebenfalls und die Kinder haben gute Berufe im Ausland gefunden. Diese Form von Einsamkeit sei zwar traurig, sagt Margit Oswald, Professorin für Sozialpsychologie an der Universität Bern, aber weniger bedrohlich für den Selbstwert, da keine aktive Ausgrenzung vorliege.

Das Einsamkeitsgefühl entsteht vor allem durch Ausgrenzung – unabhängig davon, ob sie tatsächlich stattfindet oder

sich nur im Kopf des Betroffenen abspielt. Der Kinderpsychiater John Bowlby hat 1969 auf die grosse Bedeutung der sozialen Zugehörigkeit hingewiesen. «Wird das Zugehörigkeitsbedürfnis nicht erfüllt, entsteht ein Schmerzgefühl», weiss Margit Oswald. Dass man im Zusammenhang mit Einsamkeit durch Ausgrenzung von «Schmerz» spricht, kommt daher, dass soziale Isolation im Hirn dieselben Zentren aktiviert wie körperliche Verletzungen.

Der Schmerz dient als Warnsignal. Er zeigt an, dass Beziehungen erneuert werden müssen. Das Problem: Wer das Gefühl von

Einsamkeit ignoriert, gerät in einen Teufelskreis von negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die es dem Betroffenen erschweren, befriedigende Bindungen herzustellen. Diese sind jedoch Grundlage für ein gutes Selbstbewusstsein. Nehmen wir an, der alte Mann sucht keine Kontakte, weil er seinen sozialen Fertigkeiten nicht mehr traut. Die Wanderer könnten ihn ignorieren, weil er alt ist, so verzichtet er auf einen Spaziergang in die Schlucht. Von Diskrimination spricht Margit Oswald in diesem Zusammenhang. Sie erwähnt auch die Selbstdiskrimination.

«Den Königsweg gibt es wirklich nicht.»

Jörg Haslbeck, Gesundheitswissenschaftler

Bernhard Preibisch, «Bernhard mit Schurz», Gouache auf Papier, 44 × 63 cm



«Diese entsteht bei negativen Stereotypen über sich selbst. Das Wissen um die Stigmatisierung der eigenen Gruppe macht besonders aufmerksam und wird wie eine Linse verwendet, durch die das Verhalten der anderen beurteilt wird.» Das heisst: Der Mann beurteilt sein «kalt sein» möglicherweise als negative Eigenschaft. Misstrauisch sucht er dann nach Hinweisen auf eine unfaire Behandlung und verschliesst sich damit vor tiefen Beziehungen.

Verändern der Wahrnehmung

Aus psychologischer Sicht und von der betroffenen Person ausgehend erwähnt Margit Oswald vier Möglichkeiten zum Umgang mit dem Einsamkeitsgefühl: Temporär wirksam ist das sogenannte «Disengagement». Der alte Mann verleugnet in diesem Fall, dass er Beziehungen braucht. Sucht er hingegen aktiv nach sozialen Kontakten, die nicht bedrohlich sind, oder nach Beschäftigungen, die er alleine machen kann, spricht man von «Disidentification». Der Mann könnte sich einen Hund als nicht bedrohlichen Sozialkontakt anschaffen oder sich hobbymässig mit den Vogelarten in der Umgebung befassen. Eine dritte Möglichkeit ist die Anpassung des Verhaltens, indem er das negative Gruppenstereotyp «alt» vermeidet: Er kleidet sich jugendlich und mischt sich unter die Sportler in der Schlucht. Schliesslich kann sich der Mann die Bedrohung seiner sozialen Identität auch eingestehen und sich positive Vorbilder aus der Gruppe der Alten suchen, zum Beispiel Yuichiro Miura, der 80-jährig den Gipfel des Mount Everest bestieg. Die genannten Strategien sind selbstverstärkend und beeinflussen das Fühlen und Verhalten vor allem durch die veränderte Wahrnehmung.

Das Beste erwarten

Der amerikanische Einsamkeitsforscher John Cacioppo geht mit seinem Programm EASE einen Schritt weiter Richtung Praxis. Vorerst steht das «Erweitern des Aktionsradius» an: Der Betroffene soll aktiv nach Begegnungen suchen, sobald die Einsamkeit auftaucht. Schon ein kurzer Wortwechsel mit einem vorbeispazierenden Menschen kann genügen. Realisiert er, dass das Gespräch vom Gegenüber geschätzt wird, kommt der «Aktionsplan» zum Zug: Mit regelmässigen gemeinsamen Spaziergängen können Beziehungen vertieft werden.

Beim «Selektieren» lernt der Betroffene zudem, Worte und Gesten seiner Mitmenschen richtig zu interpretieren und entsprechend auf sie zu reagieren. Aussichtslose Beziehungen können so von Anfang an vermieden werden, um dafür aussichtsreiche zu vertiefen. Dabei gilt stets die

«Erwartung des Besten», diese braucht vermutlich etwas Übung: Wer freundlich ist mit anderen, wenige und vor allem gute Erwartungen an sein Gegenüber hat, der weckt ähnliche Gegenreaktionen.

Zahlreiche Angebote

Da in unseren gesellschaftlichen Strukturen die Einsamkeit zunimmt, wächst die Anzahl Angebote, um ihr entgegenzuwirken: Ende 2013 errichtete zum Beispiel der Berner Marco Kläy den «Plouder-Draht». Auf Wunsch ruft zweimal pro Monat jemand vom Plouder-Team an und stellt sich 30 Minuten für einen Austausch über den Alltag oder Weltereignisse zur Verfügung. Diese Dienstleistung ersetzt keine tiefen Beziehungen, ist aber ein erster Schritt aus der sozialen Isolation heraus.

Speziell für ältere Menschen bietet Pro Senectute Schweiz diverse Angebote,

zum Beispiel das waadtländische Projekt «Quartiers solidaires», das Quartierbewohner miteinander vernetzt. «Der Zugang zu einsamen Menschen erfolgt über die Bevölkerung selbst, denn Einsame wissen oft nicht, was für Angebote existieren», erklärt Franziska Ricklin von Pro Senectute Schweiz. Wer von selbst aktiv werden will, findet bei Pro Senectute auch ein breites Kursangebot in verschiedenen Interessensbereichen sowie Hinweise zu offenen Treffen.

Auch Mehrgenerationen-Wohnungen wirken der Einsamkeit entgegen. Die Giesserei in Winterthur ist ein bekanntes Beispiel dafür. Seit 2013 fördert die altersdurchmischte Siedlung den Kontakt und die Solidarität zwischen den Bewohnern. Immer mehr Anklang findet ausserdem das «Wohnen für Hilfe»: Studierende erhalten ein Zimmer, das sie in Form von Dienstleistungen bezahlen.

Diese Massnahmen sind sinnvoll, wenn jemand tatsächlich Einsamkeitsgefühle erlebt und sie aktiv angehen will. Wichtig dabei ist: «Den Königsweg gibt es nicht», wie der Pflege- und Gesundheitswissenschaftler Jörg Haslbeck sagt. «Es braucht eine ganze Palette an Unterstützungs möglichkeiten, aus denen individuell je nach Bedarf und Bedürfnis ausgewählt werden kann.» Mit anderen Worten: Jeder muss selbst aktiv werden und entscheiden, wie er gegen seine Einsamkeit vorgehen will.

So auch der alte Mann, den es wirklich gab. Vielleicht war er aber nicht einsam. Er sass einfach jeden Tag auf der Terrasse und löffelte seine Cornflakes.

Sarah King

- www.ploudere.ch
- www.pro-senectute.ch
- www.giesserei-gesewo.ch
- www.conviva-plus.ch