

Zeitschrift: Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO
Herausgeber: Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS
Band: 111 (2014)
Heft: 4

Artikel: Mit einer Vertrauensperson lebt es sich besser
Autor: Perrig-Chiello, Pasqualina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-839654>

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: 10.02.2026

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

Mit einer Vertrauensperson lebt es sich besser

Das Fehlen von sozialen Ressourcen kann zu einer erhöhten psychischen Verletzlichkeit führen. Dies gilt insbesondere für biografische Übergangsphasen sowie bei abrupten Veränderungen des privaten oder beruflichen Umfelds. Der gesellschaftliche Wandel erfordert eine ausgeprägte Anpassungsfähigkeit und birgt erhebliche Risiken der sozialen Desintegration.

Soziale Beziehungen und Bindungen gehören zu den zentralen Determinanten von Wohlbefinden und Gesundheit, unabhängig von Alter, Geschlecht und Kultur. Menschen in soliden sozialen Netzen und in festen Partnerschaften sind nachweislich körperlich und psychisch gesünder und sozial integrierter als Alleinlebende und solche, die keine Vertrauenspersonen haben. Dem steht allerdings gegenüber, dass sich in unserer Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten das Alleinleben zu einer der verbreitetsten Lebensformen entwickelt hat. Aktuelle Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen, dass mehr als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung ledig, geschieden oder verwitwet ist und wiederum die Hälfte davon ohne feste Partnerschaft. Entsprechend stellen Einpersonenhaushalte schweizweit die verbreitetste Wohnform dar.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Auswirkungen diese Singularisierung für den Einzelnen sowie für die Gesellschaft hat. Fest steht, dass Alleinlebende eine heterogene Gruppe bilden, was eine differenzierende Sichtweise verlangt. Zum einen, um ungerechtfertigte Verallgemeinerungen zu vermeiden, zum anderen, um Risikogruppen besser identifizieren zu können.

Zunächst gilt es festzuhalten, dass allein lebend nicht alleinstehend bedeuten muss. Viele Leute leben zwar allein, sind aber in einer festen Partnerschaft und wohnen beispielsweise aufgrund beruflicher Mobilitätsanforderungen nicht zusammen. Andererseits ist alleinstehend nicht notwendigerweise gleichbedeutend mit einsam oder gar sozial isoliert. Soziale Isolation bezeichnet das objektivierbare Fehlen sozialer Beziehungen einer Person und genau das muss im Falle von Alleinstehenden nicht der Fall sein.

Einsamkeit wiederum ist ein subjektives Empfinden, ein Zustand von Unzufriedenheit und psychischem Leiden aufgrund fehlender oder ungeeigneter enger sozialen Beziehungen. So kann man etwa beobachten, dass sich neben Geschiedenen oder Verwitweten auch verheiratete Personen trotz einer sozialen Einbettung in Familie und Berufswelt einsam fühlen können. Dies wider spiegelt sich auch in der Schweizer Gesundheitsbefragung: Rund 95 Prozent aller Befragten geben an, mindestens eine Vertrauensperson zu haben, dennoch fühlt sich rund ein Drittel gelegentlich einsam. Es stellt sich also die Frage, wann Einsamkeit und soziale Isolation zum Problem werden können. Warum zerbrechen die einen daran, andere hingegen kommen gut damit zurecht?

Risikogruppen

Antworten zu diesen Fragen lassen sich über die Identifikation von Risikogruppen finden. Das Fehlen von sozialen Ressourcen (Partnerschaft, Familie, Freunde) kann – gepaart mit mangelnden individuellen Kompetenzen und ungünstigen kontextuellen

Bedingungen – zu einer erhöhten psychischen Verletzlichkeit (Vulnerabilität) führen. Auch wenn das Risiko einer Vulnerabilisierung in jeder Lebensphase gegeben ist, gilt dies insbesondere für biografische Übergangsphasen sowie bei abrupten Veränderungen des privaten oder beruflichen Umfelds. Diese Zeiten der Veränderung sind je nach auslösendem Faktor mehr oder weniger vorhersehbar. So sind alterstypische und selbstinitiierte biografische Übergänge wie etwa Berufseinstieg, Wohnortwechsel oder die Pensionierung besser planbar als so genannte «stille», gesellschaftlich weniger sichtbare Übergänge wie Scheidungen, schwere Erkrankungen oder Arbeitsplatzverlust, die weit weniger kontrollierbar, dafür umso stressreicher sind. Solche biografische Übergänge unterbrechen den Lebensverlauf in einschneidender Weise, lösen Menschen aus gewohnten Zusammenhängen und erfordern eine Reorganisation des Lebens. Sie verändern Rollen, Beziehungen und Identitäten und führen häufig zu einem emotionalen Ungleichgewicht. Übergänge können je nach verfügbaren körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen im besseren Fall Herausforderungen mit neuen Chancen bedeuten, im schlechteren Fall jedoch chronischen Stress, schwer überwindbare Lebenskrisen und soziale Isolation.

Besonders exponierte Lebensphasen

Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels, mit dem eine zunehmende Individualisierung und eine Vielfalt von Lebensformen und Wertehaltungen einhergehen, sind Lebensläufe weniger planbar geworden und zunehmend geprägt von unvorhersehbaren Übergängen. Auch wenn diese Entwicklung zweifelsohne Vorteile mit sich bringt, erfordert sie eine ausgeprägte Selbstverantwortlichkeit und Adaptationsfähigkeit, und sie birgt dadurch auch erhebliche Risiken der sozialen Desintegration. Dies trifft insbesondere für folgende Lebensphasen zu:

- In jüngeren Jahren ist es der Übergang ins Erwachsenenalter, der verbunden ist mit der Aufgabe, sich beruflich und gesellschaftlich zu verorten. Trotz vermehrten Möglichkeiten der individuellen Gestaltung des eigenen Lebens sind die beruflichen Anforderungen hoch und die Möglichkeiten nicht unbeschränkt. Zudem bringen die vielen Freiheiten auch Verunsicherungen, abnehmende soziale Kontrolle und eine schwindende soziale Einbettung mit sich. Hinzu kommt, dass die gestiegenen Ansprüche der Jungen hinsichtlich Lebensqualität nicht selten im Widerspruch zu den verfügbaren Möglichkeiten stehen und damit häufig zu Problemen führen können (Gefühle der Orientierungs- und Chancenlosigkeit, Einsamkeit, Verschuldung, Gewalt).



Alterstypische und selbstinitiierte biografische Übergänge lassen sich besser meistern als gesellschaftlich weniger sichtbare Übergänge wie Scheidungen, schwere Erkrankungen oder ein Arbeitsplatzverlust.

Bild: Keystone

- Das mittlere Lebensalter wiederum ist aufgrund der hohen Verantwortung in multiplen Rollen in Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesellschaft, gepaart mit gehäuften biografischen Übergängen (Scheidungen, berufliche Neuorientierungen, Pflegebedürftigkeit der Eltern), eine stressreiche und vulnerable Zeit: Die Lebenszufriedenheitskurve erreicht im Altersgruppenvergleich ihren Tiefpunkt um das 45. bis 55. Altersjahr, und es ist dieselbe Altersgruppe, die in der Schweiz am häufigsten infolge einer Depression hospitalisiert wird. Vor allem Scheidungen, die diese Altersgruppe besonders betreffen, sowie Probleme am Arbeitsplatz haben einen destabilisierenden Charakter.
- Im höheren Alter schliesslich sind es Verlusterlebnisse, die eine Gefahr für die soziale Integration bedeuten. Aufgrund von Verwitwung, Gesundheitsproblemen und Mobilitäts einschränkungen werden die sozialen Netze kleiner. Häufig kommen chronische Belastungen wie etwa die Pflege eines kranken Partners hinzu. Insbesondere Frauen beklagen das Fehlen einer nahen Vertrauensperson. Sie leben nach Scheidung und Verwitwung zumeist alleine, Männer hingegen bis im hohen Alter in einer Partnerschaft. Eigene Forschungsarbeiten weisen aber

klar darauf hin, dass sich im Zuge der verbesserten gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für alte Menschen (bessere soziale Sicherheit und medizinische Versorgung, vermehrte Angebote für soziale Aktivitäten), in den letzten dreissig Jahren nicht nur die finanziellen Probleme verringert haben, sondern auch der Mangel an sozialen Kontakten. Es zeigt sich allerdings auch, dass ältere Frauen ihre finanzielle Situation als bedeutend belastender erleben als ältere Männer.

Unabhängig vom Lebensalter und von den gesellschaftlichen Bedingungen gibt es jedoch nachweislich grosse individuelle Unterschiede bei der Bewältigung schwieriger biografischer Übergänge. Wie Forschungsergebnisse konsistent aufzeigen, erholt sich eine Mehrheit mit der Zeit recht gut, eine Minderheit (rund ein Fünftel) bleibt chronisch belastet (körperlich, psychisch und sozial). Rund ein Drittel geht unbeschadet durch die kritische Zeit. Kennzeichnend für diese Gruppe ist die Fähigkeit, auf kritische Lebensereignisse flexibel zu reagieren und Schwierigkeiten effizient zu meistern. Diese Fähigkeit, auch Resilienz genannt, gilt als eine stabile Persönlichkeitseigenschaft, die auch durch spezifische Verhaltensweisen verstärkt und erlernt werden kann. Solche Verhaltensweisen sind insbesondere

- Krisen akzeptieren und nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
- An die eigene Kompetenz glauben, die Opferrolle verlassen und lösungsorientiert aktiv werden.
- Realistische Ziele setzen und eine Langzeitperspektive einnehmen.
- Verantwortung übernehmen, für sich selbst sorgen.
- Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Gemeinde, Vereine, Kirche).



Es gibt grosse individuelle Unterschiede bei der Bewältigung schwieriger biografischer Übergänge.

Das Spannungsfeld soziale Isolation in der Sozialhilfepraxis

Jede zweite Sozialhilfe beziehende Person lebt allein. Obwohl «alleinlebend» per se kein Problem ist, können Personen aus dieser Klientengruppe in der Sozialhilfepraxis eine besondere Herausforderung darstellen. Etwa, wenn sie sozial isoliert sind, psychische Probleme haben und auf gängige Integrationsmassnahmen nicht ansprechen. Der folgende Beitrag versucht, anhand von subjektiven Schilderungen von Sozialhilfepraktikerinnen die wichtigsten Problemkreise nachzuzeichnen und zu zeigen, wie Sozialarbeitende mit den sich stellenden Herausforderungen umgehen.

ERKENNEN UND THEMATISIEREN

Das Erkennen von Problemen, die auf eine soziale Isolation hinweisen, wird als schwierig eingeschätzt, weil es sich beim Zusammentreffen mit betroffenen Menschen um «Momentaufnahmen» handelt. Hinweise liefern können fehlende Motivation und Anzeichen zunehmender Resignation: Alle Vorschläge und Interventionen scheinen aus Sicht des Klienten oder der Klientin nicht geeignet. Weitere Indizien sind, dass die Hilfe von Ärzten und Fachstellen häufiger in Anspruch genommen wird, oder dass bei finanziellen Engpässen keine Möglichkeit besteht, sich von jemandem Geld zu leihen. Es wird öfters als bei Familien um einen Vorschuss gebeten. Mit Fragen, wie die Klienten mit ihrer Situation umgehen, kann man einen Zugang zu ihnen finden. Und wenn einmal ein Vertrauensverhältnis vorhanden ist, sprechen die Klienten eher von ihren Problemen, die mit dem Alleinleben zusammenhängen. Bei zurückgezogen lebenden Menschen kann man auch versuchen,

den Kontakt über finanzielle Ansprüche zu erzwingen, indem das Sozialhilfegeld nur anlässlich eines persönlichen Gespräches ausbezahlt wird.

TABUISIERUNG

Teilweise wird in den Gesprächen alles offen dargelegt und die Probleme werden ausführlich erzählt. Es ist die einzige Möglichkeit, über die Sorgen und den Alltag zu sprechen. Doch das ist nicht die Regel. Von selbst werden Themen wie Einsamkeit oder Isolation eher selten thematisiert. Darauf angesprochen, können Klienten mitunter unwirsch und abwehrend reagieren. Andere umschreiben ihre Situation nur vage oder beantworten Fragen nicht wahrheitsgemäß, dies möglicherweise auch aufgrund von Schamgefühlen. In solchen Fällen kann beispielsweise eine Frage, die sich im Zusammenhang mit einem Transport zu einer Behandlung stellt, eine

Fortsetzung von Seite 17

- Zur Resilienz gehört somit auch die Fähigkeit, Hilfe holen und zulassen zu können. Soziale Netze sind wichtige Schutzfaktoren. Dabei kann es sich um enge soziale Beziehungen wie Freundschaften, aber auch um Netzwerk-Beziehungen handeln. Teil einer Gruppe oder eines Vereins zu sein, wirkt stabilisierend. Aber auch hier zeigen sich bedeutsame Geschlechter- und Altersgruppenunterschiede. Die Ergebnisse einer Befragung von rund tausend kürzlich Geschiedenen zeigen etwa, dass Frauen viel öfter und intensiver als Männer Unterstützung bei Freunden sowie in einer professionellen Beratung aufsuchen. Im Gegenzug versuchen Männer weit mehr als Frauen, mit Partnerschaftsstress und mit den Folgen einer Scheidung alleine fertig zu werden. Auffallend ist, dass dieser Effekt bei älteren Männern (60+) weit stärker war als bei jüngeren (40- bis 59-Jährige).

Dies ist aus prophylaktischer Perspektive relevant, da aus der Forschung auch bekannt ist, dass ältere Männer nach Verlusten eine Risikogruppe für Suizide sind. Das Ergebnis widerspiegelt die Tatsache, dass die unterschiedliche Geschlechtsrollensozialisation der beiden Männer-Altersgruppen einen nicht zu unterschätzenden Effekt hat – und darin liegt ein grosses Präventionspotenzial: Eine Sozialisation beispielsweise, die Knaben bereits in jungen Jahren befähigt, Probleme zu artikulieren und mitzuteilen,

ohne dass sie die Erfahrung machen, dafür sanktioniert zu werden, kann die negativen Folgen von männlichem Geschlechtsrollenstress im Erwachsenenalter in bedeutsamer Weise reduzieren.

Abschliessend gilt es aber zu beachten, dass biografische Übergänge und ihre Bewältigung nicht nur eine individuelle, sondern auch eine gesellschaftliche Angelegenheit sind – sie stehen im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration. Deshalb müssen präventive Massnahmen sowohl auf individueller wie auf gesellschaftlicher Ebene ansetzen. Wichtige Punkte bei der Prävention sind jedenfalls die Identifikation solcher Übergangsphasen sowie die Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung und Beratung, also Resilienzförderung auf gesellschaftlicher Ebene. Eine gezielte Früherkennung ist aber nur möglich, wenn niederschwellig über Prozesse und Hilfsmöglichkeiten informiert wird. Bei der Beratung geht es primär um resilienzfördernde Strategien sowie um die Stärkung sozialer Netze. Und dafür ist es nie zu spät!

Pasqualina Perrig-Chiello

Institut für Psychologie, Universität Bern
Projektleiterin «Vulnerabilität und Wachstum»
des nationalen Forschungsschwerpunkts LIVES