

# Mit kommunaler Innovation gegen Einsamkeit im Alter

Impulse aus der Wissenschaft und  
Empfehlungen für die Praxis

Vortrag für die Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Karin Haist, Leiterin Projekte  
Demografische Zukunftschancen  
6. Oktober 2021

## Die Körper-Stiftung

### in Hamburg und Berlin

- gegründet 1959
- operativ
- rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Etat: aktuell knapp 19 Mio. Euro für gemeinnützige Zwecke
- drei Standorte
- ca. 50 Programme und Projekte
- in drei Handlungsfeldern und sieben Themenbereichen, darunter „Alter und Demografie“

## Die Körper-Stiftung

### Themen Alter und Kommune

- Auf dem Weg in die altersfreundliche Kommune (2014)
- Engagiert für die Kommune von morgen (2015)
- Die superdiverse Stadt (2017)
- Die Babyboomer gehen in Rente (2018)
- (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter (2019)
- Kommunale Innovation. Altersfreundlichkeit in Zeiten der Corona-Pandemie (2020)
- Smart Ageing. Technologien für die altersfreundliche Stadt (Herbst 2021)

## Einsamkeit: Definition

Sozial isolierte Menschen sind nicht automatisch einsam. Aber sie haben ein höheres Risiko, einsam zu werden.

### Einsamkeit

- Subjektiv
- Erwartung versus Realität

## Einsamkeit: Gefahren



Die Einsamkeit hat einschneidende Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. Für die Gesellschaft geht es um hohe Kosten.

Erhöhtes Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Demenz

Psychische Erkrankungen

Frühere und längere Pflegebedürftigkeit

Einsamkeit wirkt „ansteckend“

Belastung für Angehörige / Pflegekräfte

## Einsamkeit im Alter

Einsamkeit tritt im Erwachsenenleben phasenweise auf. Ab 75 Jahren nimmt der Anteil der Einsamen zu.



**Einsamkeit nicht nur im Alter:** während Corona fehlen den unter 30-Jährigen ihre Sozialkontakte am meisten



## **Einsamkeit im Alter: Prognose**

Wenn die Babyboomer in Rente gehen, kommt mehr als ein Drittel der Gesellschaft in ein einsamkeitsgefährdetes Alter.



## Einsamkeit im Alter: Was sie verstärkt

Einsamkeit im Alter ist nicht unausweichlich.  
Die Faktoren zu kennen ist wichtig, um  
Risikogruppen zu identifizieren.

Altersarmut

Krankheit

Niedriger  
Bildungsstand

Alleinstehende

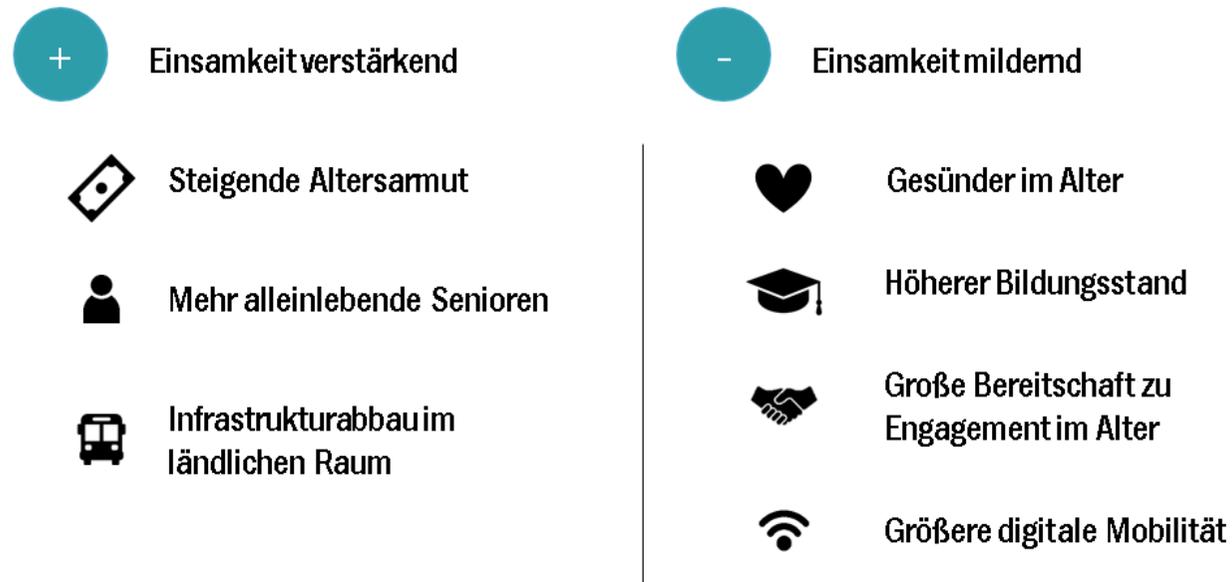
Ohne Aufgabe

Fehlende  
Infrastruktur

## Einsamkeit im Alter & zukünftige Trends:

Risikofaktoren wirken unterschiedlich – aber es bleibt ein großes gesellschaftliches Thema.

Einige Entwicklungen haben das Potential, Einsamkeit in der Gesellschaft abzumildern. Andere dürften sie verstärken.



# Gegen Einsamkeit: Handlungsebenen

## Staatliche und kommunale Ebene

### National

- ✓ Bewusstsein/ Enttabuisierung: Kampagnen
- ✓ Rahmenbedingungen:
  - Kampf gegen Altersarmut: Soziale Gerechtigkeit, Anreize zur Vorsorge
  - Gegen Strukturabbau: Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse

### Kommunal

- ✓ Verwaltung: Strategien & Aktivitäten gegen Einsamkeit
- ✓ (Organisierte) Zivilgesellschaft: Begegnungsangebote präventiv und als Akuthilfe

#### Großbritannien:

- UK Campaign to End Loneliness 2019
- Minister of Loneliness 2018

# Kommunale Altenarbeit gegen Einsamkeit: Prävention



- ✓ Einsamkeit muss in die Strategie zur Altersfreundlichkeit
- ✓ Wohnen mit Anschluss fördern
- ✓ Öffentliche Orte gestalten
  - Zufällige und gezielte Begegnungen ermöglichen
  - Orte ohne Konsumzwang
- ✓ Mobilitätsangebote
- ✓ Digitale Kompetenzen & Zugänge fördern

# Kommunale Altenarbeit gegen Einsamkeit: Intervention



- ✓ Besuchs- und Begleitdienste
- ✓ Hotlines, Telefonnetzwerke („Good morning call“; „Silbernetz“)
- ✓ Niedrigschwellige Zugänge und Gesprächsanlässe schaffen („Chatty Café Scheme“)
- ✓ Internetplattformen (Interessengruppen, Matching, Kontaktbörsen...)
- ✓ Aktiv informieren, sensibel kommunizieren
  - Isolierte erreichen, wo sie noch sind: Ärzte, Apotheken, Bäcker etc.
  - Stigma „einsam“ vermeiden

# Einsamkeit und Corona: Auswirkungen der Pandemie



- **Ältere Menschen:**  
Kontakte beschränkt  
Rückzug  
fehlende Besuche (Heim etc.)  
fehlende Kompetenz für digitale Kommunikation
- **Angehörige/ Betreuende:**  
Betreuung + Kommunikation erschwert  
Sorge um vereinsamte Ältere  
selbst Risikogruppe / belastet
- **Kommunen:**  
Altenhilfe: Komm-Strukturen nicht ausreichend  
öffentliche Orte verwaist  
Kommunikation mit Älteren reißt ab

# Einsamkeit und Corona: Innovative Strategien kommunaler Altenarbeit in der Krise



- **Kommunikation:**  
kommunales Radar am Laufen halten  
aufsuchende Arbeit („Fenstergespräche“)  
neue Kanäle (digitale Senioreninfos)
- **Netzwerke:**  
Nachbarschaftshilfe organisieren  
Engagementnetzwerke koordinieren  
sektorenübergreifend zusammenarbeiten  
interkommunaler Erfahrungsaustausch
- **Innovationskultur:**  
vernetzte und agile Verwaltung  
Co-Kreation mit Älteren, Experten, aber auch  
Mitarbeitenden...  
Neues mutig ausprobieren!

# Einsamkeit und Corona: Innovation aus Disruption in der kommunalen Altenarbeit?



- **Kommunikation sind der Ort für Innovationen:**  
Subsidiarität schafft guten Nährboden für kommunale Lösungen
- **Gemeinsame Lösungen vor Ort stärken kommunale Ökosysteme**  
Mehr Zusammenarbeit und Vernetzung im Kampf gegen Einsamkeit
- **Innovationen stärken die kommunale Resilienz**  
Kurzfristige Lösungen aus der Krise machen langfristig widerstandsfähig
- **Vertrauenszuwachs**

**Einsamkeit und Corona:**  
anderen Menschen wächst

Vertrauen zu



# Einsamkeit und Corona: Kommunen wächst

Vertrauen in



## **Einsamkeit & Altersfreundlichkeit:**

### Wesentliche Pfeiler der zukunftsfähigen Stadt

- Die altersfreundliche Stadt hat in allen Handlungsfeldern Einsamkeit im Blick
- Wer lokal gemeinsam Einsamkeit im Alter vorbeugt und bekämpft, fördert Altersfreundlichkeit insgesamt.

WHO-Blume: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, nach WHO-Leitfaden des „Global Network for Age-friendly Cities and Communities“

# Einsamkeit: Fakten, Trends & Empfehlungen



## Spotlight Demografie 4

- Analyse von Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung und Körber-Stiftung 2020

Herausgeber: Körber-Stiftung;  
kostenfrei bestellbar





**Körber**  
Stiftung

---

**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!**