



«REZEPTE gegen EINSAMKEIT»

Auszugs aus der Präsentation zum Workshop

Hilde Schäffler, Dr.phil.
Züricher Präventionstag 2021



Projekte, Analysen, Schulungen
schaeffler@s-passt.ch

INHALT



Teil 3: Was tun gegen Einsamkeit?

3 Pisten Modell (Schäffler 2021)

Teil 4: Handlungsansätze

4.1 Ebene Gemeinde / Städte

4.2 Ebene Anbieter/Dienstleister

Teil 5: Ideen für konkrete Massnahmen

3. Was tun gegen Einsamkeit?

3 Pisten Modell (Schäffler 2021)

Gesundheitsförderung/ Prävention

	Piste 1	Piste 2	Piste 3
	Soziale Kontakte/ Teilhabe stärken	Lebenskompetenzen fördern	Einsamkeit «aushalten»/befreunden
Ebene	Soziale und Räumliche	Interpersonelle	Individuelle
	Angebote mit Austauschmöglichkeit Förderung Mobilität Unterstützung aktiv zu werden/bleiben	Soziale Kompetenzen Kommunikative Kompetenzen	Achtsamkeit Selbstmitgefühl Meditation

Perspektive: Was kann ich tun?

Mein soziales Netzwerk
ausbauen/(re-)
aktivieren

Weniger Erwartungen,
Umgang mit
Zurückweisung...

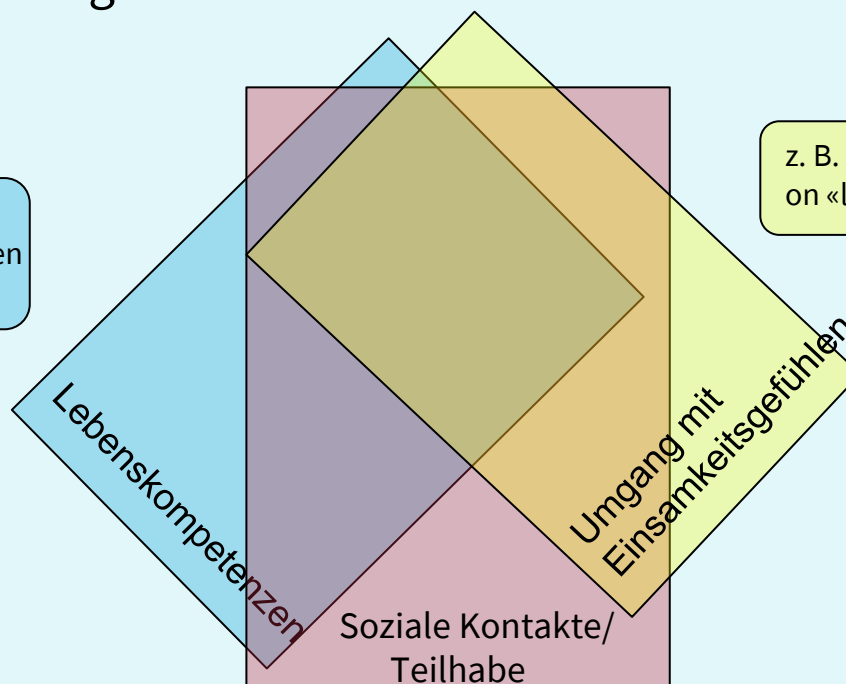
Das Gefühl ergründen,
annehmen, Negativspirale
durchbrechen...

Perspektive: Was kann ich tun?

3 Pisten werden zu 3 Komponenten (Schäffler 2021)

Wo ist ihre Schnittmenge?

z. B. Broschüre
«Lebenskompetenzen
im Alter» GFCH



z. B. Headspace Meditation
on «loneliness»

Wer oder was macht
mir wirklich Spass?

4. Handlungsansätze

4.1 Auf Ebene Gemeinde / Städte

Wo ansetzen, um gegen Einsamkeit im Alter aktiv(er) zu werden?

- Mit einem einzelnen (neuen) Angebot ist es nicht getan.... Solche gibt bzw. gäbe es ja meist schon genug (Jassrunde/Mittagstisch/aufsuchende Dienste...

Es braucht hier eine andere Flughöhe, um wirklich etwas zu bewirken

1. Prävention:

- Fokus auf Lebensübergänge (**Pensionierung**, Tod, Betreuung Angehöriger...)
- Mobilitätsförderung (Rosso et al. 2013)

2. Koordination: Kooperation der Anbieter fördern und diese für die Thematik sensibilisieren - Thema in Strukturen einbringen

3. Partizipation: SeniorInnenforum 65+: Was braucht es? Wo sind Lücken?
Wer engagiert sich?- für Umsetzung sorgen

4. Handlungsansätze

4.1 Ebene Gemeinde /Städte Forts.

- ☛ Zuhause lebende ältere, auf Unterstützung angewiesene Menschen
Hochrisikogruppe Einsamkeit (Heimeintritt)

- ☛ Wie erreichen, wie unterstützen?

Aufsuchende Dienste (Sensibilisieren, Schulen,
Vernetzen)

☛ Planungsleitfaden Förderung der Soziale
Teilhabe im Alter in Gemeinden

Bedarfserhebung, Seniorenforen, als Inspiration
Veranstaltung «Gemeinsam statt einsam» etc.



4. Handlungsansätze

4.2 Anbieter, Dienstleister (Kurse, Treffpunkte, Beratung, Pflege und Betreuung)

Ein paar Ideen, wie sie zum Thema Einsamkeit im Alter (noch) aktiver / effektiver werden können (Vgl. Schäffler, Biedermann, Salis-Gross 2013)

- ☿ Begünstigen Ihre Angebote den Aufbau von sozialen Beziehungen? (Piste 1) (wiederholend, aktive Teilnahme und Austausch... welcoming and open)
- ☿ Schöpfen sie die vorhanden Möglichkeiten (der Verrechnung und «Institutionalisierung») der Thematik aus?
- ☿ Gibt es Unterstützung von Mitarbeitenden und Freiwilligen im Umgang mit dem manchmal schwierigen Thema «Einsamkeit»? - Sind diese befähigt, Betroffene aktiv zu unterstützen? (Nur steter Tropfen höhlt den Stein und schnelle Lösungen gibt es meist nicht...)

5. Ideen für konkrete Massnahmen:

- ☛ «Rezepte gegen Einsamkeit» Artikel in der Süddeutschen Zeitung
-> z.B: «Oma adoptieren»; Zettelampelsystem
- ☛ Good Praxis Beispiele Förderung Psychischer Gesundheit im Alter (Abschnitt D) Gesundheitsförderung Schweiz
- ☛ «Förderung von Lebenskompetenzen bei älteren Menschen. Grundlagenpapier» Gesundheitsförderung Schweiz

Und bei mir finden Sie zum Thema «Einsamkeit im Alter»:

- ☛ Erprobte Schulungen für Fachpersonen und Freiwillige (z.B. MultiplikatorInnenschulung Einsamkeit im Alter. Beschrieb Schulung)
- ☛ Beratung, Projekt- und Strategieentwicklung
- ☛ Vorträge und Workshops für Ihre Veranstaltung

Ich freue mich auf ihre Kontaktaufnahme: schaeffler@s-passt.ch. Bald auch auf: www.s-passt.ch

Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Hilde Schäffler, Dr.phil.



Projekte, Analysen, Schulungen
schaeffler@s-passt.ch

