

„Struktur ist mit das Wichtigste“

Um Einsamkeit und Isolation im Alter entgegenzuwirken und die psychische Gesundheit zu erhalten, ist soziale Teilhabe enorm wichtig. In einer älter werdenden Gesellschaft spielen Ärztinnen und Ärzte eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, frühe Warnzeichen bei ihren älteren Patienten zu erkennen und mögliche Hilfen aufzuzeigen.

von Vassiliki Temme

Ohne Partner und meist auch ohne regelmäßige persönliche Kontakte – aktuell leben laut Statistischem Bundesamt knapp 17 Millionen Menschen in Deutschland allein. Das ist rund jede fünfte Person. Ältere Menschen leben besonders häufig allein: In der Altersgruppe ab 65 Jahre sind es 34 Prozent, in der Gruppe ab 85 Jahren ist mehr als jeder Zweite betroffen. Dem Deutschen Zentrum für Altersfragen zufolge erhält jeder vierte alte Mensch nur einmal im Monat Besuch von Freunden oder Bekannten. Manche haben sogar gar keinen Kontakt mehr nach außen. Die Zahl der Selbsttötungen ist in keiner Altersgruppe so hoch wie bei den über 80-Jährigen.

Gemeinsam heilen

Gesundheit, ob mental oder physisch, hängt eng mit sozialer Teilhabe zusammen, folgern die Autoren des neunten Altersberichts der Bundesregierung. Aktuell seien Teilhabechancen allerdings sozial ungleich

verteilt. Dabei spielten Faktoren wie die materielle Lage, Erwerbsarbeit, Sorgearbeit, Wohnen, Partizipation und soziale Einbindung eine wichtige Rolle. Um Einsamkeit und soziale Isolation zu bekämpfen und ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen, fördert die Bundesregierung zahlreiche Maßnahmen und Programme. Ein zentrales Instrument ist dabei das ESF Plus-Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen“, das sich auch mit Mitteln der Europäischen Union auf die Förderung von Angeboten konzentriert, die älteren Menschen neue Teilhabemöglichkeiten eröffnen. Um die digitale Teilhabe älterer Menschen zu fördern, hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gefördert vom Bundesfamilienministerium den „DigitalPakt Alter“ aufgelegt.

Dr. Timm Strotmann-Tack erlebt die Auswirkungen von Einsamkeit bei älteren Menschen täglich in der LVR-Klinik in Viersen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie leitet die Abteilung Gerontopsychiatrie und -psychotherapie. „Grundsätzlich kann man sagen, Einsamkeit beginnt schleichend und sie trifft nicht jeden gleichermaßen“, so Strotmann-Tack. Seine Patienten sind alle älter als 60 Jahre und haben aufgrund ihrer sozialen Isolation häufig mit Depressionen zu kämpfen. „Mit das wichtigste Ziel in der Therapie ist es, die Menschen wieder in die Lage zu versetzen, ihren Alltag zu strukturieren. In der Klinik haben sie einen geregelten Tagesablauf sowie soziale Interaktionen mit anderen Patientinnen und Patienten. Insgesamt kann allein das therapeutische Set-

Hilfe gegen Einsamkeit



10 Tipps der Malteser:

<https://www.malteser.de/dabei/beratung/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>



Einfach mal reden:

<https://silbernetz.org>

ting schon sehr heilsam sein“, erklärt der Gerontopsychiater im Gespräch mit dem *Rheinischen Ärzteblatt*.

Keine Einbahnstraße

Bevor betroffene Patientinnen und Patienten in eine Klinik kommen, fallen meist ihren Hausärztinnen und -ärzten erste Veränderungen auf, die auf Einsamkeit und Isolation hindeuten könnten. Dr. Beate Czarnotta ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und betreibt eine Praxis in Neuss-Norf. Sie weiß um die ersten Warnzeichen: „Ich frage aktiv nach, aber nicht alle Menschen sind bereit, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen, auch nicht mit ihren Ärzten.“ Ihre Alarmglocken läuteten insbesondere dann, wenn Patienten in kurzer Zeit deutlich an Gewicht verlor. „Ich würde behaupten, dass das erste Merkmal von mental einnehmender Einsamkeit die Appetitlosigkeit ist“, sagt Czarnotta. Die Hausärztin weiß auch, wie schwierig es für ältere Menschen sein kann, aus einer beginnenden Isolation herauszukommen, besonders wenn Lebenspartner und Freunde verstorben sind. „Da muss man über den eigenen Schatten springen und neue Kontakte knüpfen. Leider sind die Angebote zur Teilhabe in den Kommunen und Kirchengemeinden sehr unterschiedlich, aber es findet sich eigentlich immer etwas“, so Czarnotta.

Dem stimmt auch Strotmann-Tack zu: „Es gehört ein wenig Mut dazu, die Bedenken zu überwinden und sich einer Gruppe mit den gleichen Interessen beispielsweise Sport oder Lesen, anzuschließen.“ Seit August erheben der Gerontopsychiater und sein Team mithilfe eines anonymen Fragebogens unter ihren Patienten, warum sie therapeutische Hilfe gesucht haben und was sie aktuell bewegt. „Wir wollen die Erkenntnisse aus der Umfrage nutzen, um neue Therapiemöglichkeiten zu entwickeln.“ **RA**

Ein neues oder altes Hobby kann ein guter Weg sein, im Alter neue Kontakte zu knüpfen.

Foto: stock.adobe.com/
belahoche

