

Forum 1: Mobilität, Teilhabe und Lebensqualität älterer Menschen fördern, Pflegebedürftigkeit hinausschieben

Die Bedeutung sozialer Kontakte für ältere und hochaltrige Menschen

Dr. Oliver Huxhold (Deutsches Zentrum für Altersfragen)

Einsamkeit im Alter

Mit anderen verbunden zu sein, das eigene Leben mit anderen zu teilen, gute und enge Beziehungen zu haben, ist ein Bedürfnis, das uns Menschen angeboren ist, wenn auch bei verschiedenen Personen in unterschiedlichem Maße. Einige Menschen brauchen beispielsweise nur wenige enge Kontakte, um sich wohl zu fühlen. Andere wiederum benötigen einen großen Freundeskreis und viele soziale Aktivitäten, um zufrieden zu sein. Ob eine Person einsam ist oder nicht, lässt sich also nicht von außen beobachten, sondern hängt von der jeweiligen subjektiven Bewertung ab.

Die Wissenschaft beschreibt als Einsamkeit das zutiefst unangenehme Gefühl, das entsteht, wenn die sozialen Beziehungen, die man pflegt, nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen. Langandauernde Einsamkeitsphasen haben schwerwiegende gesundheitliche Folgen. Sie erhöhen unter anderem das Risiko von Schlafstörungen, Depressionen und kardiovaskulären Erkrankungen und gehen letztlich sogar mit einem erhöhten Sterberisiko einher.

Entgegen der landläufigen Meinung ist das Einsamkeitsrisiko jedoch im Alter nicht deutlich höher als das Risiko mit vierzig Jahren, einsam zu sein. Nur die Ursachen, die zu Einsamkeit führen können, verändern sich im Verlauf des Lebens. Während das individuelle Einsamkeitsrisiko im mittleren Erwachsenenalter sehr von der jeweiligen Persönlichkeit bestimmt wird, entsteht Einsamkeit im Alter eher durch Verluste von Freunden und Partnern oder durch gesundheitliche Einschränkungen. Außerdem fällt es Menschen mit steigendem Alter immer schwerer, sich ohne fremde Hilfe aus der Einsamkeit zu befreien. Interventionen gegen die Einsamkeit sind deshalb gerade im Alter besonders wichtig. Um erfolgreich zu sein, müssen diese Maßnahmen zielgerichtet auf die Bedürfnisse und Kompetenzen der Älteren zugeschnitten werden.