



## Hintergrundinformationen zum Tag der Kranken 2026

Autorin: Nicole Fivaz, Leiterin Geschäftsstelle Tag der Kranken

### «selbstbestimmt und eingebunden»

*Fragt man Menschen mit chronischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen oder ältere Menschen, wie sie leben möchten, lässt sich dies oft mit zwei Worten zusammenfassen: «selbstbestimmt» und «eingebunden». Doch was heisst das genau und warum ist dies für alle Betroffenen – unabhängig vom Alter – so wichtig? Genau das stellen wir in den Mittelpunkt der Überlegungen zum Tag der Kranken am 1. März 2026. Wir sprachen mit Fachpersonen, Betroffenen und Angehörigen und fassen die Essenz im vorliegenden Dokument zusammen.*

Generell lässt sich festhalten, dass Selbstbestimmung heute einen viel höheren Stellenwert hat als in der Vergangenheit – bei jungen, aber auch bei älteren Menschen. Die Public Health Spezialistin und Ärztin Dr. med. Claudia Kessler findet es wichtig, sich bewusst zu machen, dass nicht nur Menschen mit chronischen Erkrankungen, sondern im Grunde wir alle mehr oder weniger fremdbestimmt sind. Sie nennt als Beispiel Eltern mit kleinen Kindern oder Verpflichtungen bei der Arbeit. Allerdings hält sie ebenfalls fest, dass sich der Anteil der Selbstbestimmungsmöglichkeiten mit einer chronischen Erkrankung drastisch reduziert und zwar in mehrfacher Weise. In erster Linie passiert dies natürlich durch die Einschränkungen in allen möglichen Bereichen, die Krankheiten mit sich bringen. Als betroffene Person erlebt man aber auch im Gesundheitswesen, im Kontakt mit Fachpersonen und dem medizinischen System ganz allgemein Fremdbestimmung. Angehörige können in ihrer sorgenvollen Absicht ebenfalls fremdbestimmend wirken und gleichzeitig werden auch sie ihrerseits an der Seite eines kranken Menschen vielfach in ihrer Selbstbestimmung eingeschränkt. Wichtig ist zudem festzuhalten, dass Einschränkungen aufgrund eines Gesundheitsproblems verschiedenartig in Erscheinung treten. Sie können langsam und progredient sein, so dass man sich «daran gewöhnen» und einen Umgang damit langsam erlernen kann. Sie können aber auch auf einen Schlag auftreten wie zum Beispiel bei Long Covid, einem Schlaganfall oder einer Querschnittslähmung nach einem Unfall. Bei gewissen Krankheiten wie etwa bei psychischen Erkrankungen, MS oder rheumatischen Erkrankungen treten sie phasenweise auf, was dazu führt, dass Aussenstehende nicht verstehen, warum das, was gestern noch möglich war, heute nicht mehr funktioniert. So geht es beispielsweise Anna Troelsen, die mit juveniler, idiopathischer Skoliose – einer genetisch bedingten Verkrümmung der Wirbelsäule – und juveniler, idiopathischer Arthritis – einer Rheumaerkrankung – gleich doppelt betroffen ist. Sie ist auf flexible Lösungen angewiesen, wozu beispielsweise nicht alle Schulen und Hochschulen bereit waren und sind. Sie hat es ihrem starken Willen und ihrer lösungsorientierten Haltung, aber auch ihrer Familie zu verdanken, dass sie trotz vieler Hindernisse ihren Traum von einem Jura-Studium verwirklichen konnte.

Wieder mehr Selbstbestimmung zu erlangen, hat oft eine grosse Priorität bei Menschen mit chronischen Erkrankungen. Aus eigener Krankheitserfahrung weiss Claudia Kessler jedoch,

dass es nicht zielführend ist, nur gegen die Fremdbestimmung und den Kontrollverlust anzukämpfen. Vielmehr gehe es darum, einen Umgang mit der Erkrankung zu finden und möglichst viel Lebensqualität zurückzugewinnen. Dies sei bis zur letzten Lebensminute möglich, indem man Erwartungen hinunterschraubt und kleine Schritte setzt, denn dann sei die Chance viel grösser, diese effektiv zu erreichen, was zu Erfolgserlebnissen und in der Konsequenz zu mehr Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit führe. Und noch etwas sei wichtig festzuhalten: Selbstbestimmung bedeute für jeden und jede etwas anderes und sei ein dynamisches Konzept, das sich in alle Richtungen verändern könne, und zwar manchmal auch von einem Tag auf den anderen. Im Zentrum stehe die Selbstmanagementförderung, bei der sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen und die Fachpersonen eine wichtige Rolle hätten, was im entsprechenden [Konzept des Bundesamts für Gesundheit \(BAG\) für nichtübertragbare und psychische Erkrankungen sowie Suchterkrankungen](#) ersichtlich ist, welches in Zusammenarbeit mit Betroffenen und Angehörigen entstanden ist. «Leider wurde das ganze Thema seitens BAG, nun wo wir die Früchte hätten ernten können, gestoppt», erklärt Sabine Plüss, die als Angehörigenvertreterin mitgewirkt hat. Allerdings hat sich nun ein Verein formiert, der die Arbeiten weiterführen und am Thema dranbleiben will.

### **Kommunizieren und Hilfe annehmen**

Die Fachpersonen sind sich über Folgendes einig: Um bis zum Schluss selbstbestimmt zu leben, ist es zentral, Verantwortung zu übernehmen und sich Gedanken zu machen, was einem wichtig ist. Dies kann in einer Patientenverfügung und einem Vorsorgeauftrag festgehalten werden: Im Vorsorgeauftrag kann jemand festlegen, wer die persönlichen Angelegenheiten regeln soll, wenn man nicht mehr selber entscheiden kann. Man kann ebenfalls dokumentieren, wer entscheiden soll bei Fragen rund um die Pflege und Betreuung sowie wie und wo diese organisiert werden soll. In der Patientenverfügung kann man Entscheidungen über lebensverlängernde Massnahmen notieren. Oft ist es allerdings gar nicht so einfach, die entsprechenden Formulare auszufüllen und zwar so, dass sich die Angaben nicht widersprechen. Für ältere Menschen bietet Pro Senectute ein entsprechendes Angebot an. Für jüngere Menschen gibt es ebenfalls Anbieter. Sich für die Dokumente Zeit zu nehmen und sich von einer Fachperson beraten zu lassen, ist eine gute Investition in die Zukunft, weil diese Fragen beantworten, den Entscheidungsprozess begleiten und auf Stolpersteine beim Erstellen einer Patientenverfügung aufmerksam machen kann.

Hilfe anzunehmen sei ein Zeichen von Stärke und ermögliche es, das Steuer selber in der Hand zu behalten bei der Alltagsbewältigung. Zudem biete dies Schutz vor Überlastungen, und oft entstünden so teilweise schöne Beziehungen mit Angehörigen, aber auch mit Freiwilligen, die das Zugehörigkeitsgefühl stärken. Vielfach sei den Betroffenen gar nicht bewusst, wie vielfältig die Unterstützungsangebote seien. Hier gelte es, speziell auch bei älteren Menschen das Wissen darüber zu fördern, und zwar möglichst über viele Kanäle wie das Internet und die klassischen Medien, aber auch über Fachpersonen, die Gemeinden und Angehörige, erklärt Corinne Hafner Wilson von Pro Senectute Schweiz.

### **Massgeschneiderte Angebote für ältere Menschen sind zentral**

Das Schweizer Parlament hat im Jahr 2025 beschlossen, über die staatlichen Ergänzungsleistungen auch Dienste im Bereich der Betreuung zu finanzieren. Damit wird künftig das «Betreute Wohnen» auch für Menschen mit geringem Einkommen/Vermögen besser finanzierbar. Solche geeigneten Lösungen im Bereich von Wohnen und Betreuung im Alter bringen nachhaltige Verbesserungen. «Aufgrund der demografischen Entwicklung kann nicht weiterhin fast ein Drittel der in Alters- und Pflegeheimen wohnenden Menschen einen Pflegebedarf von maximal einer Stunde pro Tag ausweisen», erklärt Christian Streit, Geschäftsführer von senesuisse. Als ein

Zuhause «zwischen der Mietwohnung und einem Heim» bieten Angebote mit «Betreutem Wohnen» weitgehende Autonomie bei maximaler Sicherheit und der Möglichkeit zur schrittweisen Erhöhung der Unterstützung. Solche altersgerechten Wohnungen ermöglichen die Aufrechterhaltung von Mobilität und regelmässigen sozialen Kontakten. Dies befürwortet auch die Gerontopsychologin Hafner Wilson. Es brauche für ältere Menschen Unterstützungsangebote in denjenigen Bereichen, in denen sie Unterstützung benötigen, wobei es wichtig sei, dass sie selbstbestimmt entscheiden könnten, was sie brauchen, was ihnen nützt und in welcher Form sie die Hilfe benötigen. Damit sich ältere Menschen gut respektive besser eingebunden fühlten, brauche es niederschwellige Angebote, die man sich finanziell auch leisten könne. Wichtig sei zudem die Überwindung von Sprachbarrieren, dies gerade bei Menschen mit einem Migrationshintergrund.

### **Der Austausch mit anderen Betroffenen als wichtige Ressource**

Alle Gesprächspartnerinnen und -partner mit Krankheitserfahrungen als Betroffene oder Angehörige betonen, wie wichtig die richtigen Informationen für die Selbstbestimmung und das Mitentscheiden bei Behandlungen sind. Eine gute Möglichkeit, diese einzuholen oder Informationen zu validieren, ist der Austausch mit anderen Betroffenen – sei es, indem ein Peerangebot in Anspruch genommen wird oder beim Besuch einer [Selbsthilfegruppe](#). Elena Konstantinidis von Selbsthilfe Schweiz erklärt es so: Es gibt Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Menschen, die in Selbsthilfegruppen gehen, das Gesundheitswesen zielgerichteter nutzen und eher die richtigen Fragen stellen. Sie werden dadurch eher zum Partner auf Augenhöhe, der partizipieren kann und eingebunden ist. Wer informierter ist, kann selbstbestimmter mit Erkrankungen umgehen. Nicht zu unterschätzen beim Austausch mit anderen Betroffenen ist zudem der soziale Aspekt und das Gefühl, mit den Emotionen und Fragestellungen nicht alleine zu sein. Anders als bei einem Hobby oder einer Vereinszugehörigkeit ist zudem die Verpflichtung mitzuwirken niederschwelliger, was entlastend wirken kann. Ebenfalls wichtig sind zudem die Stärkung der Psyche beim Austausch mit anderen Betroffenen und das Vorbeugen von psychischen Erkrankungen, die sich aufgrund einer körperlichen Erkrankung entwickeln können. Allerdings ist es Claudia Kessler – die selber von Long Covid betroffen ist – wichtig zu betonen, dass es wohl für jede/n Betroffene/n Freizeitaktivitäten gibt, die zum jeweiligen Gesundheitszustand passen: vielleicht kann das Velo durch ein E-Bike ersetzt werden, vielleicht tun Meditation und Achtsamkeit gut, vielleicht findet man eine neue Tätigkeit im Bereich Musik, Kunst oder Natur. Es gelte hier, flexibel und kreativ zu sein, sich für neue Möglichkeiten zu öffnen und sich immer wieder neu auszurichten. Dies sei etwa wichtig, wenn eine Erkrankung dazu führe, dass das Gehirn nicht mehr so funktioniert wie vorher. «Chronisch krank zu sein ist ein extrem langer Lernprozess. Es geht darum zu lernen, wieder gesünder zu sein im Kranksein», erklärt sie.

### **Die wichtige Rolle der Angehörigen**

Angehörige haben einen sehr hohen Stellenwert bei kranken, betagten und beeinträchtigten Menschen. Denn wenn die Familie trägt, wird schon sehr viel getragen. Eine Studie des Entlastungsdiensts Schweiz zeigt allerdings Folgendes: Fast die Hälfte der entlasteten Angehörigen geht häufig oder sehr häufig einer Erwerbstätigkeit nach, während die Mitarbeitenden des Entlastungsdiensts sich um die zu betreuende Person kümmern. Entlastung zuhause hat somit das Potenzial, die Vereinbarkeit von Betreuungsaufgaben und Beruf zu fördern und zu einer besseren Altersvorsorge der betreuenden Angehörigen beizutragen. Gleichzeitig gibt es viele, gerade ältere Betroffene, die keine Angehörigen haben. Es ist wichtig, dass auch dann ein Netzwerk zur Verfügung steht, zum Beispiel mit der erweiterten Familie und mit Nachbarn oder dass neue, andere Familienmodelle zum Tragen kommen, damit diese Menschen nicht durch sämtliche Raster fallen, erklärt die Fachfrau Hafner Wilson. In vielen Regionen gibt es sogenannte Zeitprojekte. Wer in gesunden Zeiten anderen hilft, kann sich ein Zeitguthaben ansparen und

dann darauf zurückgreifen, wenn man selber Unterstützung benötigt. Zudem bieten Angebote mit Freiwilligen oft wertvolle Lösungen, auch für Angehörige. Dazu gehöre auch das Umfeld der betroffenen Menschen, das oft gerade am Anfang sehr mitfühlend und empathisch sei. Die grosse Herausforderung sei, mit dem Umfeld über die ganze Dauer einer Erkrankung in Verbindung zu bleiben und Unterstützung zu erhalten, um selbstbestimmt zu leben. «Wir können trotz der Suchterkrankung unseres Sohnes ein selbstbestimmtes Leben führen, weil wir Hilfe angenommen haben und offen kommunizierten», erklärt Sabine Plüss, die sich ebenfalls in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige engagiert. Dies sei aber ein jahrelanger Lernprozess gewesen und auch sie hätte selber mit Schlafproblemen und psychischen Problemen zu kämpfen gehabt. Was oft vergessen geht ist, dass gerade bei jüngeren erwachsenen Menschen mit Krankheiten häufig Kinder und Jugendliche – so genannte «Young Carers» – Aufgaben übernehmen müssen und sich häufig nicht getrauen, darüber zu sprechen, dies insbesondere bei psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen ihrer Eltern. Hier seien das Umfeld und Fachpersonen gefordert, diese Kinder zu unterstützen und zu schützen sowie das Stigma zu durchbrechen. Generell gilt: Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen zu begleiten, kann sehr herausfordernd sein, unter anderem auch deshalb, weil sich Emotionen oft bei den Angehörigen entladen. Als Angehörige selbstbestimmt zu sein, heisst deshalb auch Grenzen zu setzen und zu sehen, wie viel man geben kann und wo es zu limitierend und fremdbestimmend wird.

Damit das Umfeld gut unterstützen kann, seien eine offene Kommunikation und die Möglichkeit wichtig, Fragen zu stellen, sind sich die von uns befragten Betroffenen einig. Daniela Jäggi, die ihren an Krebs erkrankten Ehemann über mehr als acht Jahre begleitete, hat gar auf ihrem Blog die Community über ihren Alltag teilhaben lassen, um den Leuten aufzuzeigen, was sie sich vom Umfeld wünschen und was nicht. Auch sie hält fest, dass kranke Menschen ein stabiles soziales Netz benötigen. Dies könne die (funktionierende) Familie sein, wenn man eine habe. Sonst könnten auch Freunde in Frage kommen. Da ihr Mann Hirnmetastasen hatte und dadurch vieles kognitiv nicht verstanden hat, war es wichtig, dass sie als Familie eingebunden waren bei den Gesprächen mit Fachpersonen. Und sie ergänzt: «Ganz generell ist es für Betroffene wertvoll, wenn eine Drittperson mithört, um Brücken zu bauen und Verständnisfragen zu stellen». Weiter plädiert sie dafür, dass Fachpersonen darauf geschult werden, bei Patientinnen und Patienten nachzufragen, zum Beispiel mit folgender Frage: «Haben Sie mich verstanden oder kann ich Ihnen noch etwas erklären?».

### **Der Einsamkeit entgegenwirken**

Das Gefühl von Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen und als unzureichend empfunden werden. Ungenügend kann die Qualität der Beziehungen sein (zum Beispiel fehlende Intimität oder Vertrauensbeziehungen) oder auch deren Quantität (zum Beispiel zu wenige regelmässige Kontakte). Manche Menschen fühlen sich ausserdem einsam, weil es ihnen an Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft fehlt. Man muss sich nicht einsam fühlen, weil man allein ist – und man kann sich auch in einer grossen Menschengruppe einsam fühlen. Einsamkeit ist normal, auch wenn sie als unangenehm und belastend empfunden wird. Sie ist ein Alarmsignal wie Hunger oder Durst, nur eben für soziale Beziehungen. Es gibt Hinweise aus Studien, dass Einsamkeit und Schmerz in den gleichen Hirnregionen verarbeitet werden. Andauernde Einsamkeit jedoch ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Krankheiten verbunden. Menschen, die Einsamkeit dauerhaft und intensiv erleben, sterben früher; das haben Studien gezeigt. Besonders deutlich ist der Zusammenhang von Einsamkeit mit Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt oder Hirnschlag. Auch mit der Entstehung einer Demenz scheinen Verbindungen zu bestehen. Forscherinnen und Forscher vermuten, dass chronische Einsamkeit

einen dauernden Stress auf Körper und Geist ausübt. «Einsamkeit schadet nicht nur dem Wohlbefinden und der Gesundheit, sie ist auch so verbreitet, dass sie zu einer Herausforderung für unsere Gesellschaft geworden ist. Es gibt sehr viele Angebote von diversen Organisationen wie zum Beispiel Pro Senectute, dem Schweizerischen Roten Kreuz SRK oder Pro Juventute und auch Selbsthilfegruppen zum Thema. Aber nach wie vor werden viele Betroffene nicht erreicht. Mit dem Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» setzt sich der Verein «*connect!*» zusammen mit einem Netzwerk von Institutionen und Organisationen dafür ein, die bestehenden Angebote zu koordinieren, um der Einsamkeit in der Schweiz vorzubeugen und sie zu vermindern.», erklärt dessen Co-Programmleiter Thomas Pfluger.

Zurzeit liegt der Schwerpunkt von «*connect!*» auf Einsamkeit im Alter. Denn im hohen Alter liegt der Anteil einsamer Menschen besonders weit über dem Durchschnitt. Dies liegt nicht am Altern an sich, sondern an den Lebensereignissen, die mit dem Alter zunehmen: Verlust von Partnerin oder Partner, Verwandten und Freundeskreis, schwere Krankheiten, einschneidende Lebensereignisse. Nicht nur schwer kranke ältere Menschen erleben chronische Einsamkeit – ihre pflegenden Angehörigen können ebenfalls vereinsamen. Noch ist wenig darüber bekannt, wie viele Angehörige in der Schweiz unter dauerhafter Einsamkeit leiden und was unternommen werden muss, um sie besser zu unterstützen. Entlastungsangebote fördern die psychische Gesundheit und stärken die Selbstfürsorge sowohl der betreuten Personen als auch der betreuenden Angehörigen. Sie schaffen Freiräume für die Angehörigen und ermöglichen ihnen, neue Energie zu tanken, und dies bereits bei weniger als acht Stunden Entlastung pro Monat. Das ist ein Resultat der [Studie «Wie Entlastung wirkt» vom Entlastungsdienst Schweiz](#), durchgeführt von der Paul Schiller Stiftung, begleitet von Sotomo.

Neben Menschen im hohen Alter sind insbesondere auch Jugendliche und junge Erwachsene stark von Einsamkeit betroffen. Das zeigen Studie sowie eine Umfrage unter 30 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 13 bis 25 Jahren aus dem Youth Advisory Board (YAB) von Pro Juventute. Zwei Drittel von ihnen geben an, sich manchmal oder häufig einsam zu fühlen. Einige nennen als Grund für die Einsamkeit, wenige Freundinnen und Freunde zu haben. Viele haben aber auch das Gefühl, dass niemand sie richtig versteht oder dass sie niemanden haben, mit dem sie über Persönliches sprechen können.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt auf, dass ein koordiniertes Vorgehen auf drei gesellschaftlichen Ebenen nötig ist, um Einsamkeit wirksam zu lindern und die soziale Zusammengehörigkeit zu fördern: dem Individuum, der Gemeinschaft und der gesamten Gesellschaft.

- Auf individueller Ebene sollten soziale Kompetenzen gefördert und kognitive Ansätze zur Beeinflussung von Denk- und Verhaltensmustern angeboten werden.
- Lokal sollten beziehungsstiftende Interventionen zur Stärkung von Gemeinschaft priorisiert werden. Gleichzeitig gilt es, Lücken in Angeboten zur sozialen Teilhabe zu schliessen, bestehende Angebote für sozial Benachteiligte und vulnerable Personen und Gruppen zu öffnen sowie generell für Begegnung und Austausch förderliche Lebenswelten zu schaffen.
- Gesellschaftlich sollten Anstrengungen unternommen werden, um das Stigma der Einsamkeit zu brechen und Ungleichheiten abzubauen.

### **Was es bedeutet, als junger Mensch krank zu sein**

Menschen, die in jungen Jahren von einer chronischen Erkrankung oder einem Ereignis, das die Gesundheit einschränkt, betroffen sind, haben zusätzliche Hürden zu meistern, um sich eine berufliche Zukunft und ein soziales Netz aufzubauen. Was fehlt, sind beispielsweise Lösungen

für Menschen, die aufgrund ihrer Einschränkungen darauf angewiesen sind, dass bei einer Ausbildung Präsenzzeiten oder Prüfungen flexibel gehandhabt werden, zumal die Einschränkungen auch von Tag zu Tag variieren können wie beispielsweise bei Anna Troelsen. Solche Angebote sind derzeit noch nicht überall vorhanden. «Wichtig ist die Möglichkeit einer Ausbildung auch deshalb, weil diese jungen Menschen sonst ihr Leben lang auf die IV angewiesen sind und nur eine Minimalrente erhalten, weil sie noch keine abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung haben», erklärt Anita Haegeli vom Verein Wurzelflug, der sich für Menschen einsetzt, die jung von einer Hirnverletzung betroffen sind. Ein anderer wichtiger Punkt ist die soziale Einbindung in einer Gruppe oder einem Verein und Teilhabe, wenn man als junger Mensch nicht gleich viel Energie hat wie Gleichaltrige und manchmal aufgrund des Gesundheitszustands auch Termine absagen muss. Für Anna Troelsen ist deshalb klar, dass sie sich keinem Verein anschliessen möchte, auch wenn es durchaus Vereine gibt, die ihren Interessen entsprechen. Sie würde zu oft fehlen müssen an denjenigen Tagen, wo die Gesundheit nicht mitmacht, was zusätzlichen Druck erzeugen würde. Umso wichtiger sind gute Freunde, die neben der Familie für sie da und flexibel sind, wenn sich Pläne im letzten Moment ändern. Wünschenswert wären Vereinsangebote, die genau diese Flexibilität bieten. Zudem sind Arbeitgebende und Sozialversicherungen gefordert, die teilweise sehr fremdbestimmend agieren. Es ist wichtig, dass sie sensibilisiert sind für die Bedürfnisse und den Bedarf von Betroffenen, aber auch von pflegenden Angehörigen, findet Claudia Kessler. Was es bedeutet, als junger Mensch krank zu sein, weiss auch Tanja Kewan. Mit gerade einmal 21 Jahren erhielt sie die Diagnose Brustkrebs. Nach Operation, Chemo- und Antikörpertherapie sowie Bestrahlung galt sie ein Jahr später als krebsfrei. Als knapp drei Jahre später die kleine Arwa zur Welt kam und damit Tanja Kewans grösster Wunsch in Erfüllung ging, schien sich alles zum Guten zu wenden. Doch nur vier Wochen nach der Geburt folgte der nächste Schicksalsschlag. Bei der jungen Mutter wurde Leukämie diagnostiziert. Sie findet es wichtig, dass gerade jung Betroffene Mut erhalten und mit positiven Vorbildern in Kontakt kommen, die so wie sie überlebt haben. Man soll also nicht nur die negativen Seiten der Krankheit sehen. Sie selber war erst nach der Therapie in einer Physiogruppe für Onkologie-Betroffene, hätte sich jedoch während beider Erkrankungen mehr Kontakt mit anderen Betroffenen gewünscht. Deshalb engagiert sie sich einerseits als [Peer bei der Krebsliga](#), wo sich unter anderem junge Frauen mit Brustkrebs mit Themen wie Kinderwunsch und Sexualität bei ihr melden. Andererseits ist sie auch auf Instagram als Cancer Survivor und Hoffnungsträgerin aktiv. Bei Krebs sei es wichtig zu verstehen, dass man nicht nur während der Therapie, sondern auch danach auf Unterstützung angewiesen sei, unter anderem auch wegen der körperlichen und psychischen Folgen der Krankheit und der Behandlung. Anna Troelsen ihrerseits ist daran, den [Verein «Anna für alle»](#) aufzubauen mit einer Peer-to-Peer-Hotline für Betroffene, aber auch mit Geschichten wie der ihren, die Mut machen sollen.

### **Digitalisierung – Fluch oder Segen?**

Websites und insbesondere Selfcare-Apps können bedeutsame Informationsquellen sein bei Erkrankungen. Das Bedürfnis sich zu informieren sei hoch und elementar, sind sich die Betroffenen einig. Allerdings sei nicht alles auch gut und hilfreich, was man online findet. Deshalb sei es wichtig, solche Informationen mit Fachpersonen oder Menschen mit Erfahrungswissen zu spiegeln. Wünschenswert wäre es, wenn Fachpersonen von sich aus Informationsquellen empfehlen – online oder offline – oder direkt solche abgeben, wie im Falle von Krebs das [Symptom Navi](#). Wer im Netz surft, tut zudem gut daran, den Absender der Informationen anzuschauen. Dies gibt oft einen Hinweis darauf, wie seriös die Websites oder die Apps sind.

«Die Internetnutzung der über 65-Jährigen hat in den letzten Jahren stark zugenommen: von 38 Prozent im Jahr 2010 auf 89 Prozent im Jahr 2025», erklärt Corinne Hafner Wilson von Pro Senectute Schweiz zur Studie «Digital Seniors 2025». Allerdings gäbe es auch viele über 85-

Jährige, die das Internet nicht nutzen, Ausnahmen ausgenommen, denn das Alter sei sehr heterogen. Klar sei, wer heute online ist, werde es auch künftig sein. Eine Veröffentlichung des Bundesamtes für Statistik (BFS) aus dem Jahr 2023 zeigt allerdings, dass zwar 85% der älteren Menschen 70+ in der Befragung angaben, das Internet zu nutzen. Der Anteil der Intensiv-Internetnutzerinnen und -nutzer – mit täglicher Nutzung und Nutzung von zehn Stunden oder mehr pro Woche – bleibt mit 17% jedoch der tiefste aller Bevölkerungsgruppen. Eine Differenzierung braucht es auch im Hinblick auf das Bildungsniveau. Die «intensive Nutzung des Internets» ist bei den Personen mit dem tiefsten Bildungsniveau (obligatorischer Schulabschluss) um 50% geringer als bei den Menschen mit dem höchsten Bildungsniveau.

Studien weisen auf eine ambivalente Beziehung zwischen Digitalisierung und Einsamkeit hin:

- Digitalisierung als Teil des Problems: Digitalisierung kann soziale Beziehungen schwächen und die Gesellschaft spalten.
- Digitalisierung als Teil der Lösung: Digitale Ansätze können soziale Verbindungen unterstützen oder ermöglichen.

Die Forschung zu digitalen Ansätzen und der Einsamkeit bei älteren und hochaltrigen Menschen hat bisher gemischte Ergebnisse erbracht. Die Nutzung von Internet und sozialen Medien als Hilfsmittel zur Kontaktpflege zeigt einen positiven Effekt, während die Internetnutzung als Unterhaltung oder Flucht vor «sozialen Schmerzen» die Einsamkeit verstärken kann. Insgesamt geht die Forschung von einem positiven Einfluss sozialer Technologien auf die Einsamkeit in älteren Bevölkerungsgruppen aus. Belege für eine Wirksamkeit bei einsamkeitsbetroffenen älteren Menschen gibt es gemäss WHO bisher insbesondere für:

- die Nutzung von digitalen Mitteln zur Kontaktpflege mit Familie, Freundinnen und Freunden sowie dem sozialen Umfeld
- Schulung im Umgang mit digitaler Technologie für die Kommunikation
- Sozial assistierende Roboter, virtuelle Haustiere und technologische Kommunikations-Assistenten

Es fehlt jedoch noch an Wissen: Viele digitale Ansätze sind noch kaum erforscht. Gerade über hochaltrige Menschen weiss man wenig. Studien, die das Verhalten älterer Menschen analysieren, fokussieren meist auf unter 80-Jährige. Bei sehr alten Menschen und Menschen mit Seh-, Hör- oder kognitiven Einschränkungen ist der Nutzen digitaler Ansätze in Bezug auf Einsamkeit noch weniger erforscht, obwohl anzunehmen ist, dass sie davon besonders stark profitieren könnten.

Zu bedenken sind immer auch die Risiken der digitalen Welt. Ungeübte Nutzerinnen und Nutzer können zu Opfern von Betrugsmaschen werden. Datenschutz, Privatsphäre und Autonomie müssen auch für besonders schutzbedürftige Menschen garantiert sein, zum Beispiel bei älteren Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder bei solchen mit ([nur] noch) geringem Wissen.

### **Verantwortung der Gesellschaft**

Es lohnt sich, in gesunden Zeiten in das soziale Netzwerk zu investieren, eingebunden zu sein und den Fokus nicht nur auf die Arbeit zu legen. Dazu gehört auch, in gesunden Zeiten andere Menschen zu unterstützen. Dies erhöht die Chance, wenn es einem nicht mehr gut geht, auf dieses Netzwerk zurückgreifen zu können. Betreuung ist nicht nur Familiensache. Wir alle sind als Gesellschaft gefordert, uns zu überlegen, wie wir für kranke, beeinträchtigte und betagte Menschen oder für solche am Lebensende da sein wollen. Weiter geht es darum zu überlegen, wer besonders vulnerabel ist und ein Augenmerk benötigt. Stellen wir uns doch alle die Frage,

ob wir nicht ein kleines Stückchen unserer Zeit dafür einsetzen können, um nicht nur am Tag der Kranken zum Beispiel für Betroffene im Umfeld da zu sein oder sich einer regionalen Initiative anzuschliessen. Denn dadurch erhält man selber viel zurück und stärkt die eigene psychische Gesundheit, immer vorausgesetzt, dass man eine gute Balance hält und nicht nur den anderen, sondern auch sich selbst Sorge trägt.

#### **Wer wir sind**

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Die Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Fachverbände, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände. Der «Tag der Kranken» sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit. Er will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern, Verständnis für die Bedürfnisse der Kranken zu schaffen und an die Pflichten der Gesunden gegenüber kranken Menschen zu erinnern. Zudem setzt er sich für die Anerkennung der Tätigkeiten all jener ein, die sich beruflich und privat für Patientinnen und Patienten sowie für Kranke engagieren. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden. **Spendenkonto: IBAN CH24 0900 0000 8918 7572 0**

**Links zu Hilfsangeboten und Literaturhinweise finden kranke Menschen und Angehörige auf unserer Website [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) in der Rubrik Service.**