



## 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 die Quantität (zum Beispiel zu wenige regelmässige Kontakte).<sup>1</sup> Manche Menschen fühlen sich ausserdem einsam, weil es ihnen an Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft fehlt.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

Andauernde Einsamkeit jedoch ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Krankheiten verbunden.<sup>4</sup> 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. Mit dem Programm «*connect!* – gemeinsam weniger einsam» setzt sich der Verein «*connect!*» zusammen mit einem Netzwerk von Institutionen und Organisationen dafür ein, Einsamkeit in der Schweiz vorzubeugen und zu vermindern.

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 Lebenserfahrungen. Die Idee zum Programm von «*connect!*» entstand dank Hinweisen von Spitex-Mitarbeitenden: Sie sehen in ihrer täglichen Arbeit die Relevanz von Einsamkeit für die Gesundheit älterer Menschen.

---

<sup>1</sup> Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (p. 32). London: Academic Press.

<sup>2</sup> Vgl. Z.B. Cacioppo, John T. & Cacioppo S. (2012). The phenotype of loneliness. *The European Journal of Developmental Psychology*, 9/4, 446-452.

<sup>3</sup> Haefner Morales GI in Stiehler S et al. (2024): Einsamkeit heute. Individuelles Schicksal oder gesellschaftliches Versagen? Campus Verlag, Frankfurt/New York.

<sup>4</sup> Holt-Lunstad J., Smith, T.B., Baker, M. et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Persp Psychol Sci*, 10, 227-237.

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.

### **Was wissen wir über die Einsamkeit älterer Menschen in der Schweiz?**

In der Schweiz fühlen sich gemäss Studien 80'000 bis 150'000 Menschen über 65 Jahre ziemlich oder sehr häufig einsam und sind damit einem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt.

Studien zeigen, dass vulnerable und sozial benachteiligte Personen besonders stark von Einsamkeit betroffen sind. Das kann die ältere Frau sein, die lange ihren dementen Ehemann gepflegt hat, seit kurzem verwitwet und nun selbst gehbehindert ist. Oder der ältere Herr, der ein Leben lang auf dem Bau gearbeitet hat, nur wenig Deutsch spricht und von einer knappen AHV lebt. Es braucht einen besonderen Fokus auf diese Menschen.

Das Potenzial für volkswirtschaftliche Einsparungen ist bedeutend. Die verursachten Kosten durch Einsamkeit werden mit denen von Tabak, Alkohol und Übergewicht verglichen. Für Spanien werden sie auf 14 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt, für die Niederlande auf 2 Milliarden Euro pro Jahr. Exakte Zahlen für die Schweiz gibt es noch keine. Angelehnt an die Kosten für das Rauchen von Tabakwaren und von Übergewicht werden die direkten Gesundheitskosten auf mehrere Milliarden Franken pro Jahr geschätzt.

Vieles ist noch unbekannt. So zeigen Umfragen, dass Einsamkeit in der Romandie und im Tessin ein grösseres Thema ist als in der deutschsprachigen Schweiz. Die Gründe sind unklar. Es braucht mehr Forschung in verschiedenen Disziplinen – in der Psychologie, der Soziologie und Sozialen Arbeit, der Medizin, Psychiatrie und in den Pflegewissenschaften.

Was können wir gemeinsam tun, um Einsamkeit in unserer Gesellschaft vorzubeugen und zu lindern? Die Gründe für Einsamkeit sind komplex. Die Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt, 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.<sup>5</sup>

- 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.

Andere europäische Länder haben bereits erfolgreich nationale Initiativen zur Bekämpfung von Einsamkeit implementiert. In den Niederlanden werden lokale Koalitionen gefördert, während Grossbritannien auf «Social Prescribing» setzt, bei dem Patientinnen und Patienten an professionelle «Link Worker» verwiesen werden. Dänemark nutzt «Connector Services»,

---

<sup>5</sup> <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Netzwerke mit allen lokalen Akteurinnen und Akteure, die mit hochaltrigen Personen in Kontakt stehen.

Vulnerable und sozial benachteiligte Personen werden am besten über die Gesundheitsversorgung und das Sozialwesen erreicht. Im Sozialbereich gibt es Beratungs- und Anlaufstellen sowie aufsuchende Dienste. Benötigt werden für diese Personen inkludierende Anpassungen bestehender Angebote und wohl auch spezifische Angebote.

Nicht zu unterschätzen ist das Stigma, das die Einsamkeit umgibt. Einsame Menschen sehen sich mit Ablehnung konfrontiert – ihr Zustand wird als soziales Versagen gewertet – und schämen sich selbst für ihre Einsamkeit.

Der Austausch mit den betroffenen Menschen zu diesen Gefühlen ist wichtig. Hier bringen kleine Veränderungen schon viel. Lasst uns über Einsamkeit sprechen! Manchmal helfen kleine Dinge, zum Beispiel die Bereitschaft zu einer Unterhaltung oder eine Einladung an eine Veranstaltung.

Oft braucht es allerdings mehr. Denn chronische Einsamkeit lässt sich nur durch vertiefte, von Vertrauen geprägte Beziehungen verhindern. Oft braucht es ein ganzes Dorf oder Quartier, um Einsamkeit zu lindern.

«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», schreibt Pro Senectute zur Studie «Digital Seniors 2025». <sup>6</sup> Eine Veröffentlichung des Bundesamts für Statistik (BFS) aus dem Jahr 2023 zeigt, dass zwar 85% der älteren Menschen 70+ in der Befragung angaben, das Internet zu nutzen. Der Anteil der Intensiv-Internetnutzer:innen – mit täglicher Nutzung und Nutzung von 10 Stunden oder mehr pro Woche – bleibt mit 17% jedoch der tiefste aller Bevölkerungsgruppen. <sup>7</sup> 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) 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 Ergebnissen erbracht. <sup>8,9,10</sup> Die Nutzung von Internet und sozialen Medien als Hilfsmittel zur Kontaktpflege zeigt einen positiven Effekt, während die

---

<sup>6</sup> Pro Senectute Schweiz: Digital Seniors 2025.

<sup>7</sup> Bundesamt für Statistik. (2023). Internetnutzung in den Haushalten im Jahr 2023. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft.gnpdetail.2023-0296.html>

<sup>8</sup> Choi, M. et al. (2012). Computer and Internet Interventions for Loneliness and Depression in Older Adults: A Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 18(3), 191. <https://doi.org/10.4258/hir.2012.18.3.191>

<sup>9</sup> Bornemann, R. (2014). The impact of information and communication technology (ICT) usage on social isolation including loneliness in older adults. A systematic review. Thesis for Master of Science. Magdeburg/ Stendal University of Applied Sciences.

<sup>10</sup> Shah, S.G.S. et al. (2021). Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(6), e24712. <https://doi.org/10.2196/24712>

Internetnutzung als Unterhaltung oder Flucht vor «sozialen Schmerzen» die Einsamkeit verstärken kann.<sup>11,12</sup> Insgesamt geht die Forschung von einem positiven Einfluss sozialer Technologien auf die Einsamkeit in älteren Bevölkerungsgruppen aus.<sup>9</sup> Belege für eine Wirksamkeit bei einsamkeitsbetroffenen älteren Menschen gibt es gemäss WHO bisher insbesondere für:

- die Nutzung von digitalen Mitteln zur Kontaktpflege mit Familie, Freund:innen und 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, z.B. ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen oder (noch) geringem Wissen.

---

<sup>11</sup> Beckers A. et al. (2022). Effectiveness of interventions tackling loneliness: A literature review. Ispra: European Commission, Joint Research Centre (JRC). <https://data.europa.eu/doi/10.2760/277109>

<sup>12</sup> Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet Use and Psychological Wellness during Late Adulthood. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 30(2), 197–209. <https://doi.org/10.1017/S0714980811000109>