

Tipps gegen soziale Isolation und Einsamkeit

Soziale Isolation und Einsamkeit sind negative Stressfaktoren mit erheblichem Gesundheitsrisiko. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt Tipps, wie ältere und pflegebedürftige Menschen unterstützt werden können, um sozialer Isolation und Einsamkeitsgefühlen entgegenzuwirken.

Berlin, 17. März 2021. Positive soziale Kontakte fördern die psychische und körperliche Gesundheit – und helfen, Krankheit und Pflegebedürftigkeit besser zu bewältigen. Mit dem Alter steigt das Risiko für soziale Isolation. Die derzeitigen Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie stellen hierbei zusätzliche Risikofaktoren dar. Laut Auswertungen des Deutschen Alterssurvey fühlen sich deutlich mehr Menschen hierzulande einsam als vor der Pandemie. Das gilt auch für ältere Menschen. Außerdem könnten Pflegeheimbewohner durch die derzeitigen Kontaktbeschränkungen besonders betroffen sein, wie eine aktuelle Studie des ZQP zeigt. Vor diesem Hintergrund bietet das ZQP auf www.pflege-praevention.de Tipps zur sozialen Einbindung älterer pflegebedürftiger Menschen.

Viele der Anregungen sind niedrigschwellig und trotz pandemiebedingter Einschränkungen umsetzbar. „Kontakt- und Aktivitätsangebote, Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit sind zentrale Aspekte für die soziale Einbindung von älteren pflegebedürftigen Menschen“, so Daniela Sulmann, Bereichsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP. „Wichtig ist etwa, dass das Telefon oder andere Kommunikationsmittel der pflegebedürftigen Person gut erreichbar und zu bedienen sind. Zudem sind feste Telefon- und Besuchstermine sowie regelmäßige Aktivitäten, etwa kleine Ausflüge machen, zusammen Zeitung lesen, Rätsel lösen oder kochen relativ einfache Möglichkeiten, soziale Einbindung zu fördern“, erklärt Sulmann.

Im Allgemeinen seien die meisten Menschen, auch ältere Menschen, in Deutschland nicht sozial isoliert oder einsam. Jedoch treffen einige Risikofaktoren für soziale Isolation besonders auf ältere und auch auf pflegebedürftige Menschen zu. „So wird es mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher, nahestehende Menschen zu verlieren. Körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen sowie belastende Krankheitssymptome erschweren es, am sozialen Leben teilzuhaben“, sagt die Pflegeexpertin.

Auch deshalb sei es wichtig, Warnsignale für Einsamkeit bei älteren und pflegebedürftigen Menschen wahrzunehmen. Ob sich jemand einsam fühlt, ist für andere nicht immer leicht zu erkennen, denn das Gefühl hängt nicht unbedingt mit der Anzahl der Kontakte zusammen. Daher sollte man zum Beispiel auf folgende Signale achten: Wirkt die Person traurig? Ist sie ungewollt sehr viel allein oder ohne Austausch? Ist die Mobilität sehr eingeschränkt? „Fragen Sie nach, was die pflegebedürftige Person sich in Bezug auf Kontakte wünscht – und unterstützen Sie gezielt bei der Umsetzung“, rät Sulmann. „Besprechen Sie auch, ob die Wohnsituation vielleicht geändert werden sollte.“ Welche Möglichkeiten bestehen, erfährt man zum Beispiel bei Pflegeberatungsstellen. Adressen hierzu kann man in der frei zugänglichen Beratungsdatenbank des ZQP recherchieren. Des Weiteren ist in einem Kurzratgeber auf der Webseite des ZQP zusammengefasst, was Bewohner von Pflegeeinrichtungen und ihre Angehörigen in der aktuellen Situation über soziale Einbindung in Pflegeheimen wissen sollten.

Zum Hintergrund: Soziale Einbindung fördert die Gesundheit und bietet die Chance auf praktische und emotionale Unterstützung. Umgekehrt sind ungewollte soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle psychisch sehr belastend und stellen erhebliche Gesundheitsrisiken dar. Folgen können zum Beispiel ein hohes Stressniveau durch Sorgen oder Angst, Schlafprobleme, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Während soziale Isolation ein objektiver Zustand weniger sozialer Kontakte ist, ist Einsamkeit das subjektive Gefühl, allein zu sein. Es kann also auch auftreten, wenn jemand viele Kontakte hat – oder nicht auftreten, obwohl wenige Kontakte bestehen.

Mehr zum Thema soziale Einbindung sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem frei zugänglichen und werbefreien Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf www.pflege-praevention.de.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de