



## 10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein

### Stark bleiben! (Gesundheits-) Kompetenz im Alter fördern

#### Abstract

## (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter

Großbritannien gründet ein Ministerium zur Bekämpfung von Einsamkeit, Städte wie Aarhus in Dänemark widmen dem Phänomen ganze Strategien, und die psychologische Forschung spricht sogar von einer Epidemie der Einsamkeit oder einer neuen Volkskrankheit. Es ist von zunehmendem Individualismus in der Gesellschaft die Rede, in der Alte, Schwache und Kranke außen vor bleiben. Das Zusammenleben verschiedener Generationen, in dem Senioren im Kreise ihrer Familie integriert sind und dort versorgt werden, ist zum Auslaufmodell geworden. Stattdessen leben immer mehr Ältere alleine oder in Pflegeheimen. Die Corona-Pandemie hat der Einsamkeit in unserer Gesellschaft neue Aktualität verliehen.

Fest steht, Einsamkeit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft, daher lohnt ein Blick hinter die dramatische Beschreibung.

Verschiedene Studien bestätigen, dass der Anteil von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, ab einem Alter von 75 Jahren kontinuierlich ansteigt. Allerdings ist diese Einsamkeitsquote über die letzten Jahre und Jahrzehnte konstant geblieben. Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben die Einsamkeitsquoten zwar erhöht, aber gerade die älteren Bürgerinnen und Bürger waren davon weniger stark betroffen als erwartet. Die Herausforderungen, vor denen wir heute stehen, sind also keinesfalls neu und sie werden auch nicht durch Entwicklungen wie die Digitalisierung oder die Pandemie maßgeblich verstärkt. Von einer flächendeckenden Vereinsamung älterer Menschen kann nicht die Rede sein.

Das Problem liegt darin, dass in unserer Gesellschaft die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer vor der Verrentung stehen und damit eine stark wachsende Zahl von Menschen in ein Alter kommt, in dem die Einsamkeit ein Thema werden kann. Die Babyboomer führen uns vor

**Jonathan Petzold**

Körper-Stiftung



Foto: Körper-Stiftung/Claudia Höhne

Augen, dass wir dem Risikofaktor Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Denn sie hat Folgen für die Betroffenen, aber auch für uns alle als Gesellschaft: Einsame Menschen sind weniger gesund, neigen häufiger zu Demenz und sind früher und länger pflegebedürftig.

Soziale Isolation im Alter ist jedoch keine Zwangsläufigkeit. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die sie begünstigen. Und diesen kann vor Ort gezielt begegnet werden. Entscheidend ist die soziale Teilhabe – und zwar schon bevor Menschen überhaupt vereinsamen. Diese Teilhabe findet in den Städten, Quartieren oder Dörfern statt.

Die lokale Ebene ist entscheidend für die Bekämpfung der Einsamkeit. Altersfreundlichkeit bedeutet, sich dieser Herausforderung bewusst zu sein, sie anzunehmen und sie zu gestalten. Die passiert durch die Schaffung offener Räume für Begegnung, durch das Aktivieren und Ermöglichen von Engagement, durch die Erprobung innovativer Wohn- und Kommunikationskonzepte, die auf ein lebendiges soziales Miteinander setzen.

Eine Gesellschaft, die es schafft, Einsamkeit gar nicht erst entstehen zu lassen, kümmert sich aktiv um das Wohlergehen der Menschen. Sie spart nebenbei enorme Pflege- und Unterbringungskosten. Sie gewinnt aktive und engagierte Bürgerinnen und Bürger und kreiert gleichzeitig ein lebenswertes Umfeld für alle Generationen. Das dient dem Gemeinwohl und verhilft zugleich dem Einzelnen zu einem gesunden, aktiven, inhaltvollen Leben.

Das Zeitfenster für Prävention steht jetzt offen – und es öffnet sich lokal!

