

# „Einsamkeit wirksam begegnen – was hilft?“

„Teilhabechancen im Alter verbessern – Einsamkeit verhindern“

Potsdam, 15.Mai 2024



**Silbernetz**

# Einsamkeit im Alter - Charakteristika

- **Rund 8 Mio. Menschen:** Jede\*r dritte Ältere in Deutschland hat Einsamkeitsgefühle
  - 12,1 % der Ü80 fühlen sich einsam (doppelt so viele wie vor der Pandemie),
  - 35,2% der Hochaltrigen in Heimen fühlen sich einsam, 9,5 % der Hochaltrigen in Privathaushalten  
*Daten aus dem 4. Bericht der Studie „Hohes Alter in Deutschland“ D80+*
- **Einige Ursachen**
  - Verluste, Krankheit, Immobilität, Umzug, Armut, Pflege,
  - **Stereotype – Ageismus – Altersdiskriminierung, individuell, strukturell, institutionell**
- **Altenhilfe (ein Paragraf) vs. Pflege (8 Gesetze)**
  - § 71 SGB XII – Altenhilfe - > Aufgabe der Kommunen -> keine Pflichtaufgabe
  - Wenn Unterstützung, dann meist durch aufsuchende Angebote
- **Informationsarmut**
  - ca. 7 Mio Ältere sind ohne Zugang zu digitaler Information/Kontaktaufnahme
  - Davon leben weit mehr als 50 % (autonom? isoliert?) in den eigenen vier Wänden
  - Über 30% der Älteren wissen nicht, welche Angebote für sie in ihrem Umfeld existieren
- **Unsichtbarkeit**
  - Wie Einsame erreichen?



# Silbernetz

dreiteilig – deutschlandweit – Information primär über Massenmedien



Silbertelefon  
- Einfach mal reden



Silbernetzfreundschaft  
- Vertrauter Kontakt am Telefon



Silberinfo  
- Türöffner vor Ort

# Silbernetz - Ageismus

- **Silbernetz**

- Ist im direkten Kontakt mit den Unsichtbaren

- Zielgruppe 60+ „die ältere Generation“? -> 60-115 (?) Jahre alt  
-> wie viele Generationen ?

- Erlebt täglich am Telefon mit Erstaunen die riesige Diversität dieser Älteren



- Welche Stereotype von Alter pflegen/erleben wir?



**Silbernetz**

# Ageismus – Definition - WHO

- **Stereotype**

- Wie wir denken

- **Vorurteile**

- Wie wir fühlen

- **Diskriminierung**

- Wie wir handeln

Gegenüber anderen oder uns selbst  
aufgrund des Alters



# WHO - <https://www.who.int/health-topics/ageism>

- **Ageismus ist:**
  - durchdringend
  - Hat Einfluss auf Menschen jeglichen Alters und ernsthafte und weitreichende Konsequenzen für
    - menschliche Gesundheit
    - Wohlbefinden
    - Menschenrechte
  - Kann gefunden werden in
    - Institutionen
    - Interaktionen zwischen Individuen
    - In uns selbst
  - Weltweit
    - Ist 1 von 2 Menschen ageistisch gegenüber Älteren
    - In Europa berichten mehr Jüngere von erfahrener Altersdiskriminierung
  - Ist trotz seiner großen Wirksamkeit auf Individuen und Gesellschaft weitgehend unsichtbar
  - Kann bekämpft werden durch
    - Politik und Gesetze
    - Bildung
    - Intergenerative Aktionen



# Ageismus – Wirkungen



- **Soziales Konstrukt: „Alter“**
  - Vom Tag der Geburt an altert jeder Mensch, was also ist „Alter“?
- **Stereotype, die diesem Konstrukt zugeordnet werden**
  - Selbstwirksamkeit - „dafür bin ich zu alt“ – wirklich?
  - Rentner\*in, Ruheständler\*in,
  - Senil, gebrechlich, pflegebedürftig, abhängig, multimorbide
  - Kostenlawine, Pflegenotstand, Methusalemkomplex
  - Altenüberschuss
  - Überlastung des Gesundheitswesens durch „Silbertsunami“
- **Diskriminierung** - individuell, strukturell, institutionell
  - Aussonderung in eine Gruppe – „die anderen“
  - Individualität wird verleugnet
  - Besser Jung als Alt – wem nutzt das?



# Einsamkeit im Alter - Charakteristika

- **Rund 8 Mio. Menschen:** Jede\*r dritte Ältere in Deutschland hat Einsamkeitsgefühle
  - 12,1 % der Ü80 fühlen sich einsam (doppelt so viele wie vor der Pandemie),
  - 35,2% der Hochaltrigen in Heimen fühlen sich einsam, 9,5 % der Hochaltrigen in Privathaushalten  
*Daten aus dem 4. Bericht der Studie „Hohes Alter in Deutschland“ D80+*
- **Einige Ursachen**
  - Verluste, Krankheit, Immobilität, Umzug, Armut, Pflege,
  - **Stereotype – Ageismus – Altersdiskriminierung, individuell, strukturell, institutionell**
- **Altenhilfe (ein Paragraf) vs. Pflege (8 Gesetze)**
  - § 71 SGB XII – Altenhilfe - > Aufgabe der Kommunen -> keine Pflichtaufgabe
  - Wenn Unterstützung, dann meist durch aufsuchende Angebote
- **Informationsarmut**
  - ca. 7 Mio Ältere sind ohne Zugang zu digitaler Information/Kontaktaufnahme
  - Davon leben weit mehr als 50 % (autonom? isoliert?) in den eigenen vier Wänden
  - Über 30% der Älteren wissen nicht, welche Angebote für sie in ihrem Umfeld existieren
- **Unsichtbarkeit**
  - Wie Einsame erreichen?





# Einsamkeit im Alter – wie wirksam begegnen?

- **Ursachen betrachten – Prävention, Achtsamkeit, Beteiligung**
  - Verluste, Krankheit, Immobilität, Umzug, Armut, Pflege
    - Nachbarschaftsarbeit, zugehende Angebote
  - **Ageismus – Altersdiskriminierung, individuell, strukturell, institutionell – Stereotype**
    - Wirkung reflektieren, Veränderung anschieben
- **Altenhilfe (ein Paragraf) vs. Pflege (8 Gesetze)**
  - § 71 SGB XII – Altenhilfe - > Aufgabe der Kommunen -> keine Pflichtaufgabe
    - Altenhilfestrukturgesetz oder „soll“ als „muss“ verstehen
- **Informationsarmut**
  - ca. 7 Mio Ältere sind ohne Zugang zu digitaler Information/Kontaktaufnahme
  - Davon leben weit mehr als 50 % (autonom? isoliert?) in den eigenen vier Wänden
  - Über 30% der Älteren wissen nicht, welche Angebote für sie in ihrem Umfeld existieren
- **Unsichtbarkeit**
  - Brückenangebote wie Silbernetz, Nachbarschaftstelefonketten
  - Mobilitätsbarrieren beseitigen



# Silbernetz - Erkenntnisse

<https://www.lokalkompass.de/>:

„Das Buch zeigt, wie wir der Vereinsamung im Alter individuell und als Gesellschaft entgegenwirken können. Es gelingt der Autorin im Buch die sozialen, gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen zu beleuchten und zu hinterfragen. Sie will die unsichtbaren und unter Fachleuten diskutierten Fragen aufzeigen und in die Wirklichkeit holen; nur so können Veränderungen erreicht werden.“



Seit 29.1.2024 im Buchhandel



**Silbernetz**

# Fragen?

**Elke Schilling  
Initiatorin**

**[e.schilling@silbernetz.de](mailto:e.schilling@silbernetz.de)**

**Tel: +49 30 544 533 021**

**Bleiben Sie auf dem Laufenden:**

**[www.silbernetz.de](http://www.silbernetz.de)**

**Flyer und Poster auf Anfrage: [kontakt@silbernetz.de](mailto:kontakt@silbernetz.de)**



**Silbernetz**