

Einsamkeit im Alter – ein kurzer Überblick

Entgegen häufiger Befürchtungen steht es gut um die soziale Eingebundenheit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Deutschland. Die Generation 65 plus ist so aktiv wie nie, sie engagieren sich häufig ehrenamtlich und um ihre Gesundheit steht es auch ganz gut. Auch wenn traditionelle Formen von Partnerschaften, wie die Ehe, zwischen 1996 und 2014 generell abgenommen haben, teilen die allermeisten ihr Leben mit einer Partnerin oder einem Partner. Und sie tun dies immer häufiger auch bis ins hohe Alter. Soweit das unterm Strich positive Resümee des Deutschen Alterssurveys 2014. Die Statistik darf allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass es auch viele ältere Menschen gibt, die einsam sind.

Doch was ist eigentlich Einsamkeit? Dr. Oliver Huxhold vom Deutschen Zentrum für Altersfragen erklärt es so: „Einsamkeit ist das Gefühl, das entsteht, wenn meine objektiv vorhandenen sozialen Beziehungen nicht meine sozialen Bedürfnisse erfüllen.“ Rund 9 % der 40-bis 85-jährigen in Deutschland sind betroffen.

Einsamkeit kann jeden treffen. Trotzdem lassen sich einige Risikofaktoren für ältere Menschen ganz klar benennen, wie z.B.:

- Ausscheiden aus dem Berufsleben;
- zunehmende Wohnentfernung der Kinder und Enkel;
- gesundheitliche Einbußen;
- Mangel an Mobilitätsangeboten;
- Tod von Freunden und Bekannten;
- Tod der Partnerin/des Partners.

Längst haben die Medien dieses wichtige Thema entdeckt. So stellte das ARD Morgenmagazin im Rahmen ihrer Themenwoche zur Einsamkeit im März 2018 die 87-jährige Anna Blum vor, die seit dem Tod Ihres Partners 2009 allein lebt. „Mein Tag hat nicht 24 Stunden“, so Frau Blum. „30, 35 hat der bestimmt.“ ([Link zum Beitrag in der ARD-Mediathek](#)).

Doch vielerorts gibt es Unterstützung dabei das Problem der sozialen Isolation zu lösen oder zumindest zu lindern. Zahlreiche Gruppen, Vereine und Verbände, aber auch Privatpersonen, bieten Betroffenen Hilfe und Unterstützung an – im Fall von Frau Blum ein Besuchsdienst.

Auch die BAGSO nimmt sich zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend dem Thema an und sucht derzeit mit dem Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ solche Initiativen, die sich gegen Einsamkeit und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren.

Quellen und weitere Links:

- Deutscher Alterssurvey 2014: Zentrale Befunde. Hrsg. vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) – [PDF zum Download](https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/DEAS2014_Kurzfassung.pdf)
(https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/DEAS2014_Kurzfassung.pdf)
- Informationsdienst Altersfragen. Heft 01, Januar / Februar 2014, 41. Jahrgang. Hrsg. vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) – [PDF zum Download](https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Heft_01_2014_Januar_Februar_2014_gesamt_PW.pdf)
(https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/Heft_01_2014_Januar_Februar_2014_gesamt_PW.pdf)
- Ist sich heute jeder selbst der Nächste? Soziale Beziehungen und Einsamkeit im Wandel. Vortrag von Dr. Oliver Huxhold & Anne Böger – [PDF zum Download](https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/deas/Huxhold_Einsamkeit.pdf)
(https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/deas/Huxhold_Einsamkeit.pdf)
- Statistisches Jahrbuch 2018: Aktiv im Alter. Hrsg. Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, 2018.
(https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2018/Jahrbuch_2018/statement_jahrbuch2018.pdf?__blob=publicationFile)