

# Einsamkeit im Alter

## Bericht II des Panels für ein altersfreundliches Albisrieden

September 2022

Eine Initiative des Seniorenrats Zürich

Management Abstract

### **Wie altersfreundlich ist Albisrieden?**

Dieser Frage ging 2018 ein Panel aus Einwohnerinnen und Einwohnern nach. Der Bericht des Panels zeigt, dass das Quartier grundsätzlich gut versorgt ist, die Angebote jedoch oft schlecht zugänglich und wenig vernetzt sind. Gezielte Verbesserungen könnte eine Quartierassistenten für das Alter schaffen. Mit grossem Bedauern hatte das Panel zur Kenntnis zu nehmen, dass Aufbau und Erprobung einer solchen Quartierassistenten durch die zuständigen Stellen abgelehnt wurden.

### **Einsamkeit im Alter**

Basierend auf den Ergebnissen des ersten Berichts vertiefte sich das Panel 2022 in den Fragenkomplexen um Einsamkeit im Alter. Anhand von Interviews mit Dienstleistern im Altersbereich stellten wir fest, dass das Problem der Erreichbarkeit einsamer älterer Menschen allen bewusst ist. Aus verschiedensten Gründen sind die Angebote jedoch zu wenig auf die Bedürfnisse derer ausgerichtet, die sozial ausgegrenzt sind. Um im psychischen, physischen, sozialen Kontext den nötigen gesundheitspolitischen Wirkungszielen gerecht werden zu können, ist der Aufbau von Beziehungen durch proaktiv aufsuchende und vernetzende Stellen nötig.

### **Quartierassistenten für Albisrieden (Pilot)**

In unserem zweiten Bericht fordern wir daher nochmals die Einrichtung einer Quartierassistenten. Erfolgreiche Vorbilder gibt es sowohl in der Schweiz als auch im Ausland, unter anderem mit wissenschaftlich belegten, positiven Auswirkungen auf das Befinden der älteren Bevölkerung und der daraus folgenden Reduktion der Gesundheitskosten.

Unseren Interviewpartner:innen, den Gastgeber:innen im GZ Bachwiesen und den Mitgliedern des Panels sei für ihre engagierte Arbeit herzlich gedankt.

## Mitglieder des Panels 2

Casparis Christian	ehem. Leiter Seniorenrat Zürich, Projektleitung Panel, seit 27 J. im Quartier
Conte Karl	ehem. Leiter Alter und Gesundheit, Gem. Horgen, seit 65 J. im Quartier
Coulin Maja	ehem. Bibliothekarin Pestalozzibibliothek Altstetten, seit 40 J. im Quartier
Egloff Annette	Ärztin, psychologische Beraterin, seit 4 J. im Quartier
Grisch Barbara	Vorstand Quartierverein Albisrieden, ehem. Schulpräsidentin, seit 33 J. im Quartier
Hirt Monika	Pfarrerin reformierte Kirche, seit 4 J. im Quartier
Lüthi Elena	Praktikantin, Vertreterin des GZ Bachwiesen
Müller Bruno	ehemals Leiter Albis Metallbau GmbH, seit 44 J. im Quartier
Müller Vera	ehemals Leiterin Qualität/Entwicklung/Ausbildung im Gesundheitswesen/ Pflege, seit 20 J. im Quartier

## Inhalt

1. Ausgangslage .....	4
2. Einsamkeit von älteren Menschen .....	4
Was sagt die Forschung zur Einsamkeit im Alter heute? .....	4
Körperliche und seelische Einschränkungen .....	4
Familie als Unterstützung im Alter .....	4
Kinderlosigkeit.....	5
Freundeskreis bei älteren Menschen .....	5
3. Ziele der Panel Phase 2.....	5
Übergeordnetes Ziel.....	5
Arbeitsziele des Panels.....	5
4. Vorgehensweise.....	5
Erster Schritt.....	5
Zweiter Schritt.....	5
Dritter Schritt .....	6
5. Erkenntnisse aus den Interviews .....	6
Dienstleister mit soziokulturellen Angeboten.....	6
Dienstleister mit pflegendem / beratenden Angebot.....	6
Organisationen mit Hilfsangeboten .....	7
Wohnbaugenossenschaften.....	7
6. Schlussfolgerungen der Erkenntnisse für das Quartier Albisrieden .....	7
7. Massnahmenkatalog und Ausblick .....	8
Koordinierende und unterstützende Stelle .....	8
Empfehlung: Implementierung einer Quartierassistentz.....	8
Gezielte Einrichtung und Förderung von Angeboten.....	8
Austausch zur Thematik mit weiteren Quartieren.....	9

Aktivitäten und Angebote gegen Vereinsamung im Alter.....	9
Dienstleister aus dem Gesundheits- und therapeutischen Sektor .....	9
Anhang 1.....	10
Literaturverzeichnis.....	10
Anhang 2.....	10
Die Siedlungs- und Wohnassistenz (S&W) in Horgen .....	10
Anhang 3.....	14
Die mitfühlende Gemeinde.....	14

## 1. Ausgangslage

Im Jahr 2018 setzte sich eine Gruppe von 9 Einwohner:innen > 50 in Albisrieden auf Initiative des Seniorenrates mit dem Thema «Altersfreundliches Albisrieden» auseinander.

Es stellte sich heraus, dass Albisrieden gemessen an den öffentlichen und privaten Angeboten und bzgl. Lebensqualität als ausgesprochen altersfreundlich bezeichnet werden darf. Trotzdem lässt sich feststellen, dass mit steigendem Alter der Zugang zu den vielen Angeboten immer schwerer fällt. Zudem sind die Anbieter oft kaum vernetzt. Das Resultat der Erhebungen durch die Arbeitsgruppe im Quartier zeigte sich übereinstimmend mit der städtischen Altersstrategie zum gleichen Thema. Ein Arbeitsbericht der Gruppe an den Stadtrat erfolgte im September 2019 u.a. mit dem Antrag eine Quartierassistentin für das Quartier Albisrieden einzurichten.

Nachdem die Empfehlungen des ersten Berichts vom September 2019 keine konkreten Folgen hatten, nahm sich das Panel ab Januar 2022 dem Thema Einsamkeit im Alter an. Die Relevanz des Themas spiegelte sich darin, dass das Panel durch neue gut vernetzte freiwillige Fachleute und Vertreterinnen lokaler Organisationen ergänzt werden konnte. Anstoss für diesen Fokus gab ein Artikel der NZZaS über das Frome-Projekt aus UK (s. Anhang 3).

## 2. Einsamkeit von älteren Menschen

Die Sozialwissenschaftler Nora Meuli und Carlo Knöpfel sind überzeugt, «dass mehr und mehr fragile Menschen mit geringem finanziellem Spielraum und einem wenig tragfähigen sozialen Netzwerk in die Vereinsamung und Verwahrlosung getrieben werden»<sup>1</sup>.

### **Was sagt die Forschung zur Einsamkeit im Alter heute?**

Tendenziell zeigen frühere Erhebungen (1979 & 1992) höhere Einsamkeitswerte. Spätere Erhebungen zeigen eine tendenzielle Abnahme von Einsamkeitsgefühlen im Alter, zumindest wenn die Leute zuhause leben. Häufiger sind gelegentliche Gefühle von sozialer Isolation. Bei den 80-jährigen und älteren Befragten sind dies gut ein Fünftel. Dieser Fünftel wird in den nächsten Jahren zunehmen, da eine Tendenz eines stetig wachsenden Lebensalters besteht. Auch ein Migrationshintergrund begünstigt das Einsamkeitsgefühl, was darauf schliessen lässt, dass sich in naher Zukunft das Thema Einsamkeit in der Bevölkerung verstärken könnte.

### **Körperliche und seelische Einschränkungen**

Eine Tendenz zu sozialer Isolation zeigt sich häufiger aufgrund einer Konzentration der Sozialbeziehungen auf wenige Bezugspersonen, z.B. aufgrund eines mobilitätsbedingten Rückzuges auf die Wohnung, Einbussen von Sinnesfähigkeiten oder kognitiver Defizite. Auch die Pandemie-Regelungen der letzten zwei Jahre haben zu sozialem Rückzug, insbesondere der älteren Menschen wegen grösserer Gefährdung, geführt.

Zwar steigt der Anteil sozial isolierter Menschen mit steigendem Alter tendenziell an, aber vielfach ist es nicht das Alter an sich, sondern schon früher vorhandene soziale Lücken, welche im hohen Alter zu sozialer Isolation beitragen. Klare Unterschiede im Erleben sozialer Isolation zeigen sich weniger nach Alter als nach sozialer Schichtzugehörigkeit. Einkommensschwache Rentner:innen leiden häufiger an sozialer Isolation und Einsamkeit als bildungsstarke und wirtschaftlich abgesicherte Gleichaltrige. Zudem sind sie weniger IT-affin.

### **Familie als Unterstützung im Alter**

Auch wenn durch den Tod des Partners oder der Partnerin ein wichtiger Beziehungsfaktor wegfallen kann, können viele ältere Menschen auf familiäre Beziehungen (erwachsene Kinder, Enkelkinder) zurückgreifen. Allerdings verdünnen sich die horizontalen Kontakte zu Familienangehörigen (Partner:in, Geschwister, Cousins etc.), wogegen sich die vertikalen Kontakte (Kinder, Enkel, Urenkel) ausweiten. Persönliche Kontakte innerhalb der Familie werden auch intensiv gepflegt, obwohl die Kontakte nicht ortsnah sind – über Telefon, Internet etc. Hier werden durchaus lebendige und innige Beziehungen beschrieben.

Der Anteil an älteren Personen ohne Familienangehörige liegt bei ca. 10% (in Albisrieden ca. 2000 Einwohner:innen). Diese Personen sind besonders stark auf ausserfamiliale Kontakte und Unterstützungsnetzwerke (etwa Nachbarschaftshilfe oder professionelle Dienste) angewiesen. Soziodemographische Daten deuten darauf hin, dass Zahl und Anteil alter Menschen ohne Familienangehörige ansteigen.<sup>2</sup>

### **Kinderlosigkeit**

Auffallend ist, dass bei den 64- bis 75-Jährigen, bzw. der neuesten Rentnergeneration der Anteil der Kinderlosen höher liegt als bei den über 75-Jährigen. 2003 - 2018 ist in der deutschsprachigen Schweiz der Anteil an Kinderlosen bei den jüngeren Altersrentner:innen deutlich angestiegen. Dies bedeutet, dass in Zukunft auch bei den 80-Jährigen der Anteil an Kinderlosen ansteigen wird.

### **Freundeskreis bei älteren Menschen**

Freundschaften können fehlende oder auch schlechte Familienbeziehungen ersetzen, greifen häufig zurück auf langjährige gegenseitige Bezüge und können im Alter auch durch den Tod verloren gehen. Andererseits können sie im Alter auch neu entstehen, sei es durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung oder Nachbarschaftshilfe etc. Sie sind freiwillig und beruhen auf gegenseitig ähnlichen Interessen. Freundschaftsbeziehungen im Alter sind in jedem Fall ein wichtiges Element der sozialen Integration und Teilhabe am öffentlichen Leben.<sup>3</sup>

## **3. Ziele der Panel Phase 2**

### **Übergeordnetes Ziel**

Sensibilisierung der Öffentlichkeit namentlich der zuständigen Stellen (GUD und lokale Dienstleister:innen fürs Alter) für das Problem einsamer Menschen im Quartier mit den Wirkungszielen Gesundheitsförderung im sozialen, psychischen, physischen Kontext sowie betreffend Reduktion der Gesundheitskosten (siehe Daten Frome Project Anhang 3).

### **Arbeitsziele des Panels**

Klärung: Welche Anbieter:innen befassen sich direkt oder indirekt mit dem Phänomen Einsamkeit? Formulieren von Empfehlungen, wie die Situation einsamer älteren Menschen im Quartier verbessert werden könnte, die den Zugang zum sozialen Austausch und zum öffentlichen Raum verloren haben.

## **4. Vorgehensweise**

### **Erster Schritt**

In einem ersten Schritt diskutierten wir, was wir unter Einsamkeit im Alter verstanden haben und konsultierten die Literatur zum Thema.

### **Zweiter Schritt**

Im zweiten Schritt griffen wir auf die Liste der rund 60 altersrelevanten Organisationen und Dienstleister:innen in und um Albisrieden zurück (Panel Bericht 2019). Wir bewerteten diese bzgl. ihrer Relevanz für das Thema Einsamkeit.

Die Kernkriterien waren:

- Kontakt zu unserer Zielgruppe
- Erfahrungen im Umgang mit dem Problem Einsamkeit
- Möglichkeit der Bewältigung des Themas innerhalb deren Arbeit

Daraus ergab sich eine Liste mit folgendem Spektrum:

- Dienstleister:innen mit soziokulturellem Angebot (GZ, Vereine, Kirchen, Ortsmuseum etc.)
- DienstleisterInnen mit pflegender oder beratender Rolle (Spitex, Rechtsberatung Pro Senectute etc.)

- Dienstleister:innen mit Hilfsangeboten (Kirchen, va bene, Nachbarschaftshilfe etc.)
- Wohnbaugenossenschaften
- (Dienstleister:innen aus dem behandelnden Sektor (Medizin, Psychologie, Physiotherapie etc.) – mit diesen Bereichen wurden keine Interviews geführt)

Mit Vertreter:innen jeder Gruppe wurden fragebogengestützte Interviews geführt . Aus den Stichproben konnten interessante Erkenntnisse abgeleitet und im Panel diskutiert werden.

Für die Ergebnisse wurde das verfügbare Wissen zusammengestellt und Massnahmen zum Angebot im Umgang mit dem Phänomen Alter bzw. die Sensibilität der Organisationen und Dienstleister:innen für das Thema Einsamkeit, sofern relevant, abgeleitet. (Weiteres s. Empfehlungen Kap. 7).

Die Interviews verfolgten drei Ziele

- Sammeln des vorhandenen Wissens
- Analyse des Selbstverständnisses im Umgang mit Einsamkeit
- Sensibilisierung der Organisationen für das Thema Einsamkeit

### Dritter Schritt

In einem letzten Schritt wurde die Relevanz der Aussagen für das Thema Einsamkeit diskutiert.

Beispiel eines Fragebogens:

Fragen
a. Stimmt unsere Annahme, dass Sie mit einsamen Menschen im Kreis 9 zu tun haben?
b. Wie nehmen Sie diesen Zustand wahr (Gründe für und Umgang mit der Einsamkeit etc.)?
c. Wie gehen Sie damit um?
d. Welche Angebote haben Sie?
e. Können Sie sich vorstellen, diesen Menschen zu helfen, die Einsamkeit zu überwinden, wenn Sie die nötigen Informationen über Angebote im Quartier zur Verfügung hätten?
f. Wären Sie bereit, die Namen dieser Personen an jemanden weiterzuleiten, der/die den Auftrag hat, sich um einsame Menschen zu kümmern (Quartierassistenz), sofern die betreffenden Personen damit einverstanden sind?
g. Anderes

## 5. Erkenntnisse aus den Interviews

### Dienstleister:innen mit soziokulturellen Angeboten

Dienstleister:innen mit soziokulturellen Angeboten bieten unserer Zielgruppe vielfach eine gute Erreichbarkeit und Zugänglichkeit, sofern sie selbständig und mobil genug sind. Transportangebote bleiben häufig dem individuellen Engagement überlassen bzw. müssen individuell gebucht werden.

Einerseits gibt es spezielle Angebote für die Interessentengruppe z.B. Erinnerungsarbeit und Lebensgeschichte. Andererseits liegt es an den Betroffenen, sich über das allgemeine Angebot kundig zu machen.

Zu Bekanntmachung der Angebote werden vielfältige Print- und digitale Kommunikationsmedien eingesetzt.

Es zeigte sich, dass die soziokulturellen Anbieter generell offen für Netzwerkbildung und Zusammenarbeit im Quartier sind; bzw. erachten dies als ihre Aufgabe.

### Dienstleister:innen mit pflegendem / beratenden Angebot

Dienstleister:innen mit pflegendem / beratenden Angebot bieten terminierte Hausbesuche und individuelle Leistungen. Dadurch wird die Problematik der individuellen Vereinsamung oder auch die Einschränkung von Ressourcen vor Ort erkannt. Hauptproblem ist es, dass der Erstkontakt von den Betroffenen ausgehen muss. Und für übergreifende Netzwerkbildung fehlen meist die Kapazitäten. Bei

Betreuungsleistungen, auf die einsame Menschen vor allem angewiesen sind, stossen die Dienstleister:innen schnell an hinlänglich bekannte Grenzen. Das Bewusstsein für das Problem ist aber überall vorhanden! Als wesentlich betrachten wir die Bereitschaft der Fachleute, in Pflege und Beratung Namen von einsamen Menschen einer Fachperson (Quartierassistenz) mit Schweigepflicht weiterzugeben, sofern es die Betroffenen zulassen.

### **Organisationen mit Hilfsangeboten**

Organisationen mit Hilfsangeboten verfügen vielfach über ein breites Angebot professioneller und ehrenamtlich Tätiger.

- Die Katholische und Reformierte Kirchengemeinde bieten schon lange ein breites Angebot, insbesondere für ältere Menschen an.
- Die Nachbarschaftshilfe führt Hilfesuchende und engagierte, freiwillige Nachbar:innen zusammen und vermittelt sog. Alltagshilfen.

Diese etablierten Anbietenden berichten, dass insbesondere einsame Menschen im sozialen Rückzug keine Hilfe finden, weil sie niemandem in ihrem Umfeld (z.B. den eigenen Kindern) zur Last fallen wollen oder sich nicht trauen, jemanden direkt anzusprechen.

Daher wird hier die breite Vernetzung und die Unterstützung durch eine aufsuchende, koordinierende und informierende Stelle befürwortet.

### **Wohnbaugenossenschaften**

Wohnbaugenossenschaften ziehen im Rahmen ihres Auftrages die Bedürfnisse von älteren Menschen mit ein. Da hier der individuelle Lebensmittelpunkt im überschaubaren Umfeld von vielen Menschen liegt, könnte der zusätzlich Einsatz einer aufsuchenden Fachperson der Einsamkeit entgegenwirken.

## **6. Schlussfolgerungen der Erkenntnisse für das Quartier Albisrieden**

Eine repräsentative Anzahl von Dienstleister:innen und Organisationen im Quartier Albisrieden konnten in Hinblick auf ihren Umgang und ihr Engagement für ältere Einwohner:innen befragt werden.

Diskutiert wurden die Rahmenbedingungen im Quartier mit veränderter Demographie und zunehmender Anonymisierung.

Bei einer zunehmenden Gruppe von hochaltrigen Menschen kommen individuell geprägte, unterschiedliche Einschränkungen der Ressourcen mit möglichen Einschränkungen von Mobilität, Sinneswahrnehmung und Kognition hinzu.

Die Pandemiesituation der letzten zwei Jahre haben die Lebensbedingungen für alle beeinflusst und insbesondere bei älteren Menschen als eine der gefährdeten Gruppen das Rückzugsverhalten gefördert.

Auf Seite der Anbieter ist es zu einer Begrenzung der Angebote in Folge der Pandemie gekommen, welche noch nicht vollständig wiederhergestellt werden konnte.

Die Wirksamkeit der Angebote gegen individuellen sozialen Rückzug und gegen das Phänomen der Vereinsamung wurde gezielt hinterfragt. Als gelöst kann das Problem der Einsamkeit im Alter jedoch keineswegs betrachtet werden, obschon das Bewusstsein dafür eindeutig vorhanden ist.

Es gibt zahlreiche Dienstleister:innen und Organisationen im Quartier mit einem vielfältigen Angebot. Je nach Auftrag sind die Dienstleistungen spezifisch auf einzelne Individuen ausgerichtet. Es ist jedoch unklar, inwieweit ihre Angebote die Zielgruppe erreichen.

Es besteht kaum Kapazität für aufsuchende Dienste.

Die meisten Organisationen und Dienstleister:innen können nicht proaktiv auf die Zielgruppe zugehen. Kontakte müssen von den Betroffenen selber gebucht oder terminierte Veranstaltungsangebote genutzt werden. Zudem gibt es Gruppenangebote zu definierten Terminen an den jeweiligen Standorten. Die Abholung aus dem häuslichen Bereich muss meist selber organisiert werden. Zwischen den Anbieter:innen gibt es bislang wenig Zusammenarbeit bzw. Vernetzung – auch wenn diese durchaus befürwortet werden.

## 7. Massnahmenkatalog und Ausblick

### **Koordinierende und unterstützende Stelle**

Es gibt zahlreiche öffentliche und private Organisationen und Dienstleister:innen mit Angeboten für das Alter im Quartier Albisrieden bzw. Kreis 9.

Für Menschen mit Defiziten in der Mobilität, Kognition oder Sinnesleistungen kann die Zugänglichkeit erschwert sein, für manche ist schon die Kenntnisnahme schwierig.

Daher braucht es aus Sicht des Alterspanels eine koordinierende und unterstützende Stelle für die Betroffenen, aber auch für die Anbieter untereinander, um die Angebote abzustimmen und zu koordinieren. Einen Teil dieser Aufgaben soll ab Herbst 2022 mit Beginn der Pilotphase durch die Drehscheibe abgedeckt werden. Für unsere Zielgruppe wird diese Einrichtung aus zwei Gründen wenig bringen, da erstens die Drehscheibe in Altstetten liegt und zweitens keine aufsuchende Beratung vorgesehen ist.

### **Empfehlung: Implementierung einer Quartierassistentz**

Das Panel hält die Empfehlung aus dem 1. Panelbericht zur Implementierung einer Quartierassistentz aufrecht, um ein aufsuchendes Kontakt- und Beratungsangebot im Quartier einzurichten, Aktivitäten im Quartier zu initiieren und ältere Einwohner:innen zur Teilnahme zu motivieren. Durch die Einrichtung der Quartierassistentz können Informationen niedrigschwellig und unbürokratisch angeboten und Berührungsängste abgebaut werden. Dass das Rad nicht neu erfunden werden muss, bezeugen die im Anhang 2 und 3 dargestellten Modelle aus Horgen und Frome. Damit eine intensive Zusammenarbeit entsteht, müsste die Quartierassistentz auch Zugang zur Software der Drehscheibe in Altstetten haben und ihre Arbeit darin dokumentieren.

Alle befragten Dienstleister:innen befürworten ausdrücklich die Implementierung einer Quartierassistentz und würden mit dieser künftig gerne zusammenarbeiten.

Die Quartiersassistentz leistet aufsuchende Arbeit und begegnet Einsamkeitsbetroffene in ihnen Zuhause. Durch ihre vernetzte Arbeitsweise, kann zielgerichtete Fachhilfe ermöglicht werden.

Mit der Quartiersassistentz kann die Netzwerkbildung der verschiedenen Dienstleister und Organisationen gefördert werden, um Angebote zu kommunizieren und Betroffene zu motivieren. Durch dieses Netzwerk entstehen Synergieeffekte, die genutzt werden können.

Die Quartiersassistentz kann als Kontaktpartner für das Büro für Sozial- und Stadtentwicklung der Stadt Zürich kompetent berichten und Weiterentwicklungen kommunizieren und umsetzen.

Laut Studien zeigt sich, dass die verschiedenen Anbieter:innen sowie Organisationen besser miteinander kooperieren müssen und dass es eine Koordinationsstelle der Angebote braucht, um den Zugang für ältere Menschen zu erleichtern. Optimierungspotenzial wird ausserdem bei der grundsätzlichen Planung der Versorgung älterer Menschen auf Gemeindeebene gesehen.<sup>4</sup>

### **Gezielte Einrichtung und Förderung von Angeboten**

Das Panel empfiehlt die gezielte Einrichtung und Förderung von Angeboten und Aktivitäten für die Gruppe der älteren Menschen im Quartier, um dem Phänomen Einsamkeit und damit verbundenem Rückzug entgegen zu wirken.

Durch eine zunehmende Beteiligung möglichst vieler Bewohner:innen im Quartier kann ein Mehrwert im Hinblick auf den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten und Förderung der Mobilität erreicht werden. Das



Projekt Frome (s. Anhang 3) konnte nachweisen, dass durch Massnahmen gegen Vereinsamung eine Senkung der Kosten im Gesundheitswesen erreicht werden.

### **Austausch zur Thematik mit weiteren Quartieren**

Der Austausch zur Thematik mit weiteren Quartieren bzw. Panels in Zürich wird angestrebt, um Erkenntnisse zu vergleichen, von Erfahrungen zu profitieren und übergreifende Angebote zu nutzen. Zudem bieten Analysen wie die vorliegende die Grundlage, in jedem Quartier der Stadt eine Quartierassistenten einzurichten.

### **Aktivitäten und Angebote gegen Vereinsamung im Alter**

Damit ältere Menschen nicht vereinsamen, müssen Angebote vermittelt werden, die einen Beziehungsaufbau beinhalten.

Das Alters-Panel Albisrieden hält folgende Aktivitäten und Angebote für geeignet, um dem Phänomen Vereinsamung im Alter entgegen zu wirken:

- Es wird empfohlen, weitere spezifische Angebote für ältere Bewohner:innen oder auch altersübergreifend anzubieten, um der Vereinsamung entgegenzuwirken. So kann der Kontakt und der Austausch im Quartier gefördert werden. Zum Beispiel als Altersmesse, generationsübergreifende Kontakte wie Computerkurse angeboten durch Junge, gemeinsames Mittagessen im Quartier, Kontaktmöglichkeiten mit einem Stammtische in Begegnungsorten, z.B. im Quartiercafé etc. könnten übergreifend zu den verschiedenen Anbieter:innen informieren und die Interessenten zusammenführen.
- Bekanntmachen bzw. in Gang setzen von quartierungebundenen Angeboten mit Fokus gegen Vereinsamung z.B. *malreden.ch*, *zämegolaufe.ch*, Stiftung Gemeinsam im Alter, Langtische (erst als Entwurf vorhanden).
- Kulturelle Vielfalt sollte positiv eingesetzt werden. Sprachbarrieren sind zu berücksichtigen.

### **Dienstleister aus dem Gesundheits- und therapeutischen Sektor**

Perspektivisch wird empfohlen, Dienstleister aus dem therapeutischen Sektor (z.B. Medizin, Psychologie, Physiotherapie etc.) zu beteiligen, um den Zugang zur Betroffenenengruppe anzubahnen.

### **Quellennachweis**

- 1 Nora Meuli und Carlo Knöpfel, Ungleichheit im Alter. Eine Analyse der finanziellen Spielräume älterer Menschen in der Schweiz, Zürich, 2021
- 2 [https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/kreise-quartiere/09/091\\_Albisrieden.html](https://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/statistik/kreise-quartiere/09/091_Albisrieden.html)
- 3 Studien zu Einsamkeit im Alter: F. Höpflinger, Münsterlinger Symposium zur Alternspsychotherapie, 2000 und Bachelorarbeit\_Drescher Tatjana\_Einsamkeit, ZHAW Gesundheit, 2019
- 4 Schäffler, H. Biedermann, A., & Salis Gross, C. (2013), Soziale Teilhabe – Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter. Bern: Public Health Services

## Anhang 1

### Literaturverzeichnis

Was braucht es für ein altersfreundliches Albisrieden?, Bericht Panel Phase 1, September 2019 <https://sr-zh.ch/wp-content/uploads/2020/07/190930-BerichtAlbisrieden-Kopie.pdf>

Abel, Julian and Lindsay Clarke, Frome Project: The Compassionate Project: A Case for Hope & Humankindness from the Town that Beat Loneliness by.  
<https://www.ifloststarthere.com/home/2020/11/25/the-compassionate-frome-project-aka-health-connections-mendip>

Drescher, Tatjana, \_Einsamkeit, Bachelorarbeit, ZHAW Gesundheit, 2019 F.Höpflinger, Sozialbeziehungen im höheren Lebensalter, 2022, [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)

Höpflinger, François, Alleinsein – Einsamkeit im Alter, 9.2021

Jardine, Anja, Guten Tag, wie geht es dir? NzzaS, 2011.2021, pp.43-45 (über das Frome Projekt)

Meuli, Nora und Carlo Knöpfel: Ungleichheit im Alter. Eine Analyse der finanziellen Spielräume älterer Menschen in der Schweiz, Zürich, 2021

Schäffler, H. Biedermann, A., & Salis Gross, C. (2013). Soziale Teilhabe – Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter. Bern: Public Health Services

Soom Ammann, E. & Salis Gross, C., (2011), Alt und schwer erreichbar. Best Practice Gesundheitsförderung im Alter bei benachteiligten Gruppen, München: AVM Verlag,

Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde? Ausgabe Jan 2012, Stadt Zürich

Diverse Artikel der Tageszeitungen und Zeitschriften

## Anhang 2

### Die Siedlungs- und Wohnassistenz (S&W) in Horgen

Die Siedlungs- und Wohnassistenz (S&W) unterstützt Seniorinnen und Senioren dabei, möglichst lange selbstbestimmt zuhause zu wohnen. Sie arbeitet im Quartier und berät Einzelpersonen und ihre Angehörigen zu den Themen Wohnen, Nachbarschaft, Alltagsbewältigung und Quartier. Sie organisiert Unterstützungsnetzwerke für den Alltag, vermittelt bei Bedarf professionelle Unterstützung oder übernimmt in Einzelfällen das Case Management. Mit soziokulturellen Anlässen stiftet sie Beziehungen und fördert so eine Kultur der "sorgenden Gemeinschaft". Die S&W arbeitet aufsuchend, d.h. sie wartet nicht ab, bis Menschen zu ihr kommen sondern geht auf ihre Zielgruppe zu, entweder aufgrund von Hinweisen von Drittpersonen oder aufgrund der systematischen, aufsuchenden Quartierarbeit.

Die S&W ist Ansprechpartnerin für An- und Zugehörige, Quartierbewohnende und Nachbarn, Fachpersonen, Liegenschaftsverwaltungen und Hauswarte sowie Organisationen und Institutionen, die im Quartier tätig sind und pflegt darum diese Kontakte.

Die Arbeit der S&W gliedert sich in die vier Handlungsfelder Einzelfall, Siedlung, Quartier und Gemeinde.

### Handlungsfeld Einzelfall

Das Handlungsfeld Einzelfall umfasst die klassische psychosoziale Beratungstätigkeit. Rund einen Drittel der Arbeitszeit verwendet die S&W auf diese Tätigkeit im Rahmen der Anlaufstelle. Für den/die Quartierassistenten Albisrieden wäre die Anlaufstelle die neue Drehscheibe. Diese wird von einer Fachperson aus der sozialen Arbeit geleitet (fachliche Leitung). Die Beratungen werden in enger Zusammenarbeit mit den fünf Fachpersonen aus den Bereichen soziale Arbeit, Gesundheit und S&W erbracht. Das Info-Desk des Begegnungszentrums kommt unterstützend zum Tragen.

Das Beratungsangebot richtet sich an Einzelpersonen, an Paare, an Familienangehörige oder andere Bezugspersonen aus dem Umfeld einer älteren Person.

### Handlungsfeld Siedlung

Das Handlungsfeld Siedlung bezieht sich auf die Tätigkeiten in den Alterssiedlungen Tannenbach und Baumgärtlihof sowie in den Mehrgenerationensiedlungen Strickler und Käpfnach (seit Oktober 2020). Für die Quartierassistenten in Albisrieden wären es Quartierbereiche, die definiert werden müssen. Für jede Alterssiedlung ist ein Teammitglied der S&W zuständig. Die Teammitglieder machen gegenseitig die Stellvertretung. Ihre Büros befinden sich im Erdgeschoss der jeweiligen Siedlung.

Alle Siedlungen verfügen über einen oder mehrere Gemeinschaftsräume. Diese können von der Mieterschaft genutzt, aber auch von externen Personen gemietet werden. *(Dies ist im Kreis 9 in vielen Genossenschaftssiedlungen der Fall.)*

### Handlungsfeld Quartier

Die Bedeutung des Quartiers als sozialer Raum nimmt im Alter zu. Grössere Bewegungsräume wie die Region verlieren dagegen an Bedeutung. Ältere Menschen sind aufgrund der abnehmenden Mobilität auf einen unterstützenden Nahraum und "kurze Wege" angewiesen. Das Quartier besitzt deshalb für die S&W als Arbeitsraum eine grosse Bedeutung.

Die Arbeit in den Quartieren wird mit den Methoden der Gemeinwesenarbeit ausgeübt. Diese ist partizipativ, nutzt vorhandene Ressourcen und bezieht Akteure vor Ort mit ein.

Heidi Sinning – Forscherin mit grossem Bezug zur Praxis – nennt folgende Anforderungen an eine altersgerechte Quartiersentwicklung

- wertschätzendes soziales Umfeld  
z.B. gemeinsame Quartiersidentität, Toleranz und gegenseitige Hilfeleistung
- stabile soziale Infrastruktur z.B. Nachbarschaftshilfen, Begegnungs- und Kommunikationsstätten
- generationsgerechte räumliche Infrastruktur  
z.B. barrierefreie Gebäude und Räume, Nahversorgung, medizinische Versorgung,
- Erholungsstätten, Begegnungsstätten
- bedarfsgerechte Wohnraumangebot  
z.B. barrierefreier und barrierearmer bezahlbarer Wohnraum
- bedarfsgerechte Dienstleistungsangebote  
z.B. ehrenamtliche und hauptamtliche Pflege- und Betreuungsangebote, Mobilitätsangebote, aufeinander abgestimmte kooperative Hilfsangebote.
- wohnortnahe Beratung und Betreuung  
z.B. zentrale Anlaufstelle, individuelle/bedarfsgerechte Hilfmixe

### Angebot der Siedlungs- und Wohnassistenten im Handlungsfeld Quartier

Die S&W orientiert sich an den Bedürfnissen der Seniorinnen und Senioren im Quartier. Diese werden mittels Gesprächen erhoben, Anfragen, Initiativen oder Vorschlägen, welche an die S&W gelangen. Auf

diesen Grundlagen werden Massnahmen und Projekte entwickelt, die unterschiedliche Themen betreffen können, z.B. ein Mittagstisch oder eine Stammtischrunde usw.

Damit die S&W ihre Arbeit ausführen kann hat sie die von ihr bearbeiteten Quartiere der Gemeinde Horgen genau definiert, ausgewertet und insbesondere die soziodemografischen Daten dokumentiert.

### Angebot der Siedlungs- und Wohnassistenz im Handlungsfeld Gemeinde

Die S&W initiiert verschiedene Angebote, welche öffentlich sind, meist im Begegnungs-zentrum Baumgärtlihof stattfinden oder für die ganze Gemeinde zugänglich sind:

- Info-Telefon und Freiwilligen-Vermittlung: Gemeinsames Angebot der Abteilungen Alter und Gesundheit und Kind/Jugend/Familie, parallel zur etablierten Nachbarschaftshilfe. Aufbau eines Pools von rund 100 Freiwilligen für Personen, die Unterstützung benötigen. Aufbau und Betrieb eines Einsatzsystems (WhatsApp, Mail, Telefon, EDV) und Vermittlung der Freiwilligen an die Hilfesuchenden. Daneben Aufbau und Mitarbeit eines Info-Telefons der Gemeinde. Dieses Projekt wurde 2020 im Zusammenhang mit der Corona Krise initiiert. Die S&W und die entwickelten Tools können zukünftig bei ähnlichen Notlagen eingesetzt werden.
- Notruforganisation: Die S&W vermittelt Freiwillige aus dem Pool der Notruforganisation an Menschen, die selber keine Bezugspersonen haben, welche sie als Kontakte für die Notrufkette angeben können. Dieses Angebot wurde ursprünglich für die Alterssiedlungen Tannenbach und Baumgärtlihof konzipiert, richtet sich mittlerweile jedoch an ganz Horgen. Die S&W pflegt und schult das Netz der Freiwilligen in Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe Horgen.
- Erzählcafé: Alle zwei Monate am Freitagnachmittag. Gemeinsames Angebot der S&W und der Pro Senectute Ortsvertretung Horgen.
- Vicino: Informationsanlass für ältere Migrantinnen und Migranten. Pilot für Menschen aus Bosnien/Serbien/Kroatien. Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Gemeinde und Pro Senectute Dienstleistungszentrum Horgen. (2018)
- Cinema12: Monatliche Filmvorführung am Mittwochnachmittag.
- Tanz-Nachmittag: (Paar-)Tanz zu Live-Musik am Samstagnachmittag während sieben Monaten im Jahr. Mitwirkende: Neun Senioren und Seniorinnen aus der Gemeinde Horgen.

### Vernetzung und weitere Aufgaben

Die S&W stützt ihr Handeln auf das Altersleitbild der Gemeinde Horgen. Sie orientiert sich an den Bedürfnissen der betroffenen Menschen und fördert die Selbständigkeit und die Selbstbestimmung ihrer Klientel. Sie nimmt eine anwaltschaftliche Haltung für die Seniorinnen und Senioren ein. Ihre Würde und Individualität werden geachtet und die vorhandenen Ressourcen aktiv einbezogen.

### Vernetzung und Partner

Die S&W arbeitet, wie die gesamte Anlaufstelle Alter und Gesundheit, mit verschiedenen zivilgesellschaftlichen, kirchlichen, privatwirtschaftlichen Akteuren und mit Stellen der Gemeindeverwaltung zusammen. Das Netzwerk wird kontinuierlich und aktiv gepflegt und ermöglicht so gezielte und rasche Massnahmen durch die zuständigen Stellen.

Nebst der Zusammenarbeit in Projekten und im Rahmen der Beratungstätigkeit hat die S&W wichtige Netzwerktreffen initiiert, die sie nach wie vor organisiert, so z.B.:

- Fachstellentreffen Alter und Quartier: Zweimal jährlich für Austausch und Inputreferate. Teilnehmende: Nachbarschaftshilfe Horgen NBH, Pro Senectute Ortsvertretung, Pro Senectute

DC Horgen, Sozialdienste beider Kirchen, Soziales Netz Bezirk Horgen, Spitex Horgen-Oberrieden, Verein Spyrigarten.

- Soz-Lunch: dreimal jährlich in Form eines informellen Mittagessens. Teilnehmende (Mitarbeitende der Verwaltung): Leiterin Bereich Gesellschaft, Leiter Abteilung Soziales, Berufsbeistände der Gemeinde, Leitung Abteilung Kind/Jugend/Familie, Leitung Abteilung Alter und Gesundheit, Team Anlaufstelle Alter und Gesundheit, Nachbarschaftshilfe.

Da die Klient:innen oft durch Empfehlungen zur Anlaufstelle finden, werden auch Beziehungen zu Einzelpersonen aufgebaut, die im Kontakt zu Seniorinnen und Senioren stehen.

Dazu gehören Hausarztpraxen, Optikergeschäfte, Wirtsleute, Fahrer:innen des Mahlzeitendienstes oder die Quartiervereine.

### Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Die S&W ist, mit Unterstützung des Sekretariates der Abteilung Alter und Gesundheit, für die Kommunikation ihres Angebotes besorgt. Sie kümmert sich um die Inhalte auf der Website der Gemeinde Horgen, um Prospekte und nimmt, gemeinsam mit der Anlaufstelle, verschiedenste Gelegenheiten wahr, um ihr Angebot und sich persönlich vorzustellen. Dazu gehört zum Beispiel die Präsenz am Neuzuzügeranlass und am 66er-Apéro der Gemeinde Horgen.

### Wissensmanagement

Die S&W sind als Generalist\*innen, mit fachlichen Fragen rund um das Alter bewandert. Einzelne Klienten oder Projekte fordern, sich mit bestimmten Themen vertiefter auseinanderzusetzen. Recherchen im Netz, Lektüre und Weiterbildung gehören zu den festen Aufgaben der S&W. Die Ergebnisse werden aufgearbeitet, dokumentiert und dem Team in geeigneter Form zugänglich gemacht. Beispielsweise Fragen zum Mietrecht, Wohnen mit starker Sehbehinderung oder die Handhabung aussergewöhnlicher Todesfälle. Die S&W ist daran interessiert, sich mit ähnlich arbeitenden Gemeinden oder Projekten auszutauschen. Sie sucht den Kontakt bei Bedarf aktiv, geht nach Möglichkeit offen mit Anfragen von Externen um und teilt ihr Erfahrungswissen.

### Datenschutz

Die S&W unterliegt, wie alle Angestellten der Gemeinde, der Schweigepflicht. In der Einzelfallarbeit geht die S&W mit den ihr anvertrauten Informationen sorgsam und nach bestem Wissen und Gewissen um. Es besteht eine Briefvorlage, mit der Klienten ihre Ärzt:innen gegenüber der Anlaufstelle von der Schweigepflicht entbinden können. Die S&W und die Anlaufstelle, arbeitet mit der Software Swing, welche auch von der Spitex genutzt wird. Die gemeinsame Nutzung ist eine wichtige Grundlage zur Sicherstellung der integrierten Versorgung. Einzelne Datenbereiche welche biografische und persönliche Angaben enthalten, sind lediglich für die Mitarbeitenden der Anlaufstelle, nicht jedoch für die Spitex sichtbar.

(Auszug aus dem Konzept der Siedlungs- & Wohnassistenz der Gemeinde Horgen, erstellt von Karl Conte)

## Anhang 3

### Die mitfühlende Gemeinde - The Compassionate Frome Project a.k.a. Health Connections Mendip

Im ganzen Land und in der ganzen Welt arbeiten Menschen mit gutem Herzen und gutem Willen im Stillen an einflussreichen Projekten, um die Qualität ihres eigenen Lebens, das Leben ihrer Mitmenschen und die Welt, in der sie leben, zu verbessern. Viele solcher Initiativen entstehen an relativ unbedeutenden Orten durch das Handeln gewöhnlicher Menschen außerhalb der üblichen Machtzentren, die durch die aktive Sorge um andere motiviert sind, die das Markenzeichen des Mitgefühls ist. Über den unmittelbaren Nutzen ihrer Arbeit hinaus bereiten diese kleinen engagierten Gruppen vielleicht bewusst oder unbewusst den Boden für einen radikalen Wandel in der Art und Weise, wie die Gesellschaft als Ganzes ihre Angelegenheiten regelt. In Wirklichkeit ermutigen sie uns alle, mehr Mensch zu sein.

- Dr. Julian Abel & Lindsay Clarke

Was ist das? Dieses Experiment in der ländlichen Stadt Frome, bei dem es um die Verbindung als Heilmittel geht, ist eine andere Art, auf die Beschwerden des modernen Lebens zu reagieren, die in der Arztpraxis auftauchen, und hat Lektionen für uns alle: A Case for Hope & Humankindness from the Town that Beat Loneliness von Dr. Julian Abel und Lindsay Clarke.

Was Sie wissen müssen: Menschen suchen ihren Hausarzt aus Gründen auf, die über den Bereich der Medizin hinausgehen - soziale Isolation bei älteren Menschen, Motivationsverlust aufgrund einer Krankheit, Ängste aufgrund von Veränderungen in der Umgebung oder im Lebensstil, Verlust des Selbstwertgefühls nach einer beruflichen Veränderung oder einem Beziehungswechsel - aber sie suchen oft nach einem Gegenmittel, das eher im Bereich des Mitgefühls liegt.

Unter der Leitung von Dr. Helen Kingston, Allgemeinmedizinerin in der Arztpraxis von Frome, und Jenny Hartnoll, einer lokalen Entwicklungshelferin, stellt das Projekt "Compassionate Frome" eine Verbindung her zwischen Menschen, die etwas brauchen, um ihre Situation zu verbessern, und den vorhandenen Ressourcen in der Gemeinde, die diesem Bedarf gerecht werden könnten. Wo es Lücken in den Initiativen gibt, entwickelt Health Connections Mendip gemeinsam mit der örtlichen Gemeinschaft neue Initiativen. Das Projekt hat auch eine unterstützende Infrastruktur aufgebaut (z. B. Vermittlung von Fahrdiensten und sogar Begleitung von Klienten, die sich scheuen, allein zu gehen), wo es Probleme mit dem Zugang gab.

Zwischen 2013 und 2017 führte das Projekt Compassionate Frome zu einem Rückgang der Notfälle in der Stadt um 15 %, während in der Grafschaft Somerset, in der Frome liegt, ein Anstieg von 30 % zu verzeichnen war.

Warum Sie es lieben werden: Die zehn Minuten, die Sie bei Ihrem Arzt verbringen, sehen in diesem Modell ganz anders aus. Anstatt ein Mittel gegen Einsamkeit, Traurigkeit, Angst oder Verlust in Form von Pillen zu verschreiben, wird ein anderer Weg eröffnet, der in die Gemeinschaft, in Interessengruppen, in Motivationen und Verbindungen anderer Art führt.

Warum wir glauben, dass es anders ist: Was wir in unser Leben aufnehmen, hat - genau wie bei den Lebensmitteln - Auswirkungen darauf, wie wir dieses Leben leben können. Wir wissen heute, dass die Qualität unserer sozialen Beziehungen unsere Gesundheit beeinflusst. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko eines frühen Todes um 20 %. Es wurde festgestellt, dass sich gute soziale Beziehungen positiver auf Bluthochdruck auswirken als Medikamente, Entzündungen verringern und das Sterberisiko effektiver minimieren als "Gewichtsabnahme, bessere Ernährung und der Verzicht auf Rauchen oder Trinken". Wie die Autoren Abel & Cole in ihrem Buch feststellen: "Obwohl wir uns als Individuen identifizieren, leben wir in Wirklichkeit im Plural. Wir sind voneinander abhängige Wesen,

die von den Menschen um uns herum umsorgt werden, die jene Beziehungsnetze bilden, die uns mit Unterstützung, Gesellschaft und den grundlegenden Dingen des Lebens versorgen."

Das Compassionate Project ist zu einem Modell dafür geworden, wie wir unsere eigene Situation verbessern können, indem wir der Gemeinschaft um uns herum die Hand reichen, und wie wir versuchen können, einige der modernen Zustände, die auf dem Vormarsch sind, wie unser Gefühl der Isolation, ein wachsender Mangel an Sinn und ein allgegenwärtiges Unbehagen an unserer unsicheren Welt, gemeinsam zu lösen. Diese Idee ist auf dem Vormarsch: Die walisische Regierung entwickelt derzeit eine Charta der barmherzigen Stadt und die Städte Plymouth und Inverclyde im Vereinigten Königreich haben sie übernommen.

Lassen Sie sich von diesem Projekt zu einer Aktivität inspirieren: Pflegen Sie die Beziehungen in Ihrem Leben. Oft überfliegen wir die Menschen in unserem Leben und investieren unsere Zeit in andere Dinge, wie unsere Karriere oder Netflix. Nehmen Sie sich jeden Tag 15 Minuten Zeit, um mit jemandem zu sprechen, der Ihnen wichtig ist (von einem unserer Lieblingsdenker, Dr. Vivek Murthy); schreiben Sie einen Brief, eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht an jemanden, den Sie vielleicht vernachlässigt haben; grüßen Sie jemanden auf Ihrem Spaziergang; legen Sie das Telefon in der Warteschlange beiseite, wenn Sie einen Imbiss oder Kaffee holen, nehmen Sie die Menschen um sich herum wahr. Selbst zufällige Interaktionen haben Einfluss darauf, wie wir uns fühlen, und können unseren Tag aufhellen.

Übersetzt mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (kostenlose Version)

Zürich, 8.7.2022

- 13.08.2022 AE, VM, CPC, KC,