

Eine Befragung im Alter und zum Alter (ältere Menschen: > 70 Jahre) in Dinslaken und Umgebung

Inhaltsverzeichnis

1. Zur Einstimmung und zur Einordnung der Befragung
2. Ziele der Befragung
3. Ergebnisse der Befragung und Interpretation
 - 3.1 Ergebnisse: Grunddaten
 - 3.2 Ergebnisse und Interpretation: Mobilität
 - 3.3 Ergebnisse und Interpretation: Digitalisierung
 - 3.4 Ergebnisse und Interpretation: Soziale Kontakte
 - 3.5 Ergebnisse und Interpretation: Lebenseinstellungen
 - 3.6 Ergebnisse und Interpretation: Pflegeeinrichtungen
 - 3.7 Ergebnisse und Interpretation: Wünsche für weiteres Leben
4. Ergebnisse der Befragung im Hinblick auf Einsamkeit

1. Zur Einstimmung und zur Einordnung der Befragung

Von Mai – Juli 2022 habe ich vorab/ vor der Befragung ca. 30 ältere Menschen (> 70 Jahre) besucht, die zuhause/ in den eigenen 4 Wänden wohnen.

- Circa 60 % waren alleinstehende Frauen; der %-Satz alleinstehender Männer lag bei 10%. 30 % lebten als Ehepaare oder als Lebensgemeinschaft zusammen (man hatte sich auf dem Friedhof kennengelernt, beim Einkaufen, beim Kaffeetrinken in einem Cafe' ...)
- Sehr oft waren diese Menschen gekennzeichnet durch Krankheit (Seh-, Körperbehinderung, Rheuma, ...), aber alle kämpften darum, in den eigenen 4 Wänden zu bleiben; bemerkenswert ist, dass alle besuchten Frauen Lebensziele hatten.
- Jede 2. alleinstehende Frau erzählte von Aktivitäten mit anderen Menschen, vornehmlich anderen Frauen (Kirchengemeinde, Golfclub, Kunstgruppe, Wandergruppe, ehrenamtliche Tätigkeiten); sie pflegen ihre Freundschaften und nutzen dabei ohne Scheu Hilfsmittel wie Rollator und Rollstuhl.
- Männer hingegen bewegen sich vornehmlich im familiären Rahmen; ehemalige Interessen- oder Freundesgruppen sowie dienstliche Kontakte werden weniger gepflegt.
- Durchgängig feststellbar war die Angst älterer Menschen vor Pflegeeinrichtungen; manche wollten sogar eher selbstbestimmt sterben als in Pflegeeinrichtungen ihr Leben verbringen. Als Gründe für die Ablehnung von Pflegeeinrichtungen haben sich herauskristallisiert: Verlust der Selbstbestimmtheit, Verlust der Eigenverantwortung,

sich abgeschoben fühlen, Abgeschiedenheit vom Leben, eintöniges Leben ohne Aufgaben, Kasernierung (feste Essenszeiten, feste Schlafenszeiten, Verlust liebgewordener Gewohnheiten (z.B.: Glas Wein am Abend, ...).

- Auf die Frage an die besuchten älteren Menschen, ob sie denn Pflegeheime kennen, antworteten die meisten mit „nein“. Diesem „Vorurteil“ kann man auch nicht mit tollen Begriffen begegnen wie „Seniorenresidenz, Residenz im Park, .. da fragt man sich nebenbei: warum sind Seniorenheime nicht mitten in der Stadt, umgeben von und mit pulsierendem Leben?

Was mich beeindruckt hat, ist einerseits der Lebenswille der besuchten älteren Menschen, welche Ziele sie sich setzen, wie unterschiedlich sie sind (z.B. im Hinblick auf Kleidung und Sauberkeit), wie sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, welche Freundschaften sich im Wohnquartier auch erst im Alter ergeben haben. Andererseits fällt die Angst vor der Unterbringung in Pflegeheimen auf, die völlige Ablehnung der Pflegeheime in der jetzigen Situation.

Insofern setzt sich die Befragung/das Interview mit den konkreten Zielen, Aktivitäten, ... älterer Menschen auseinander. Befragt wurden ältere Menschen, die im häuslichen Umfeld wohnen, aber auch ältere Menschen in Pflegeeinrichtungen.

Auch aus anderen Gründen macht die Befragung Sinn.

- Die mittlere Lebenserwartung in Deutschland ist weiter angestiegen. Die aktuelle mittlere Lebenserwartung bei Geburt liegt für Frauen bei 82,3 Jahren und für Männer bei 77,5 Jahren.
- Gut ein Fünftel der Menschen in NRW ist 65 Jahre und älter. Tendenz steigend. Bis zum Jahr 2030 wird die Generation 65+ -also die sog. ältere Generation – nahezu ein Viertel stellen.
- Mit der steigenden Lebenserwartung verbringt eine hohe Zahl an Menschen eine immer längere Zeit im hohen Alter.
- In unserer Gesellschaft hat das Altern selbst ein echtes Imageproblem. Es wird verbunden mit körperlichen Gebrechen, geistigem Verfall und dem Dahinsiechen in Pflegeeinrichtungen. Zu diesem defizitorientierten Denken trägt auch oft unsere Sprache bei: z.B.: „was Sie in Ihrem Alter noch alles können; trauen Sie sich das in Ihrem Alter noch zu? ,...“. Diese Befragung will weg von der defizitorientierten Sicht.
- Oft wird so getan, als seien ältere Menschen eine homogene Gruppe. Wie es nicht den jungen Menschen oder den Ausländer/die Ausländerin gibt, so gibt es auch nicht „den älteren Menschen“. Auch bei älteren Menschen sind Faktoren wie Geschlecht, Bildungsstand, Einkommen, soziale Herkunft, kulturelle Herkunft, ... lebensprägend. So macht diese Befragung Sinn. Sie stellt konkrete Fragen, differenziert nach Alter, Geschlecht und Wohnumfeld und verfolgt den positiven Blick auf ältere Menschen.
- Es gibt eine Vielzahl von Forschungsprojekten und wissenschaftlichen Arbeiten, die sich mit der älteren Generation beschäftigen. Und viele dieser Arbeiten haben den Anspruch der Wissenschaftlichkeit und sind geprägt durch methodische Abhandlungen, empirische Analysen unter Beachtung von Repräsentativität, Stichprobendefinitionen und Beschreibung von Modellen.

- Diese Abhandlung incl. Befragung hat nicht den Anspruch der Wissenschaftlichkeit. Sie will lediglich eine erste Studie zum Alter mit konkreten Fragen nach Interessen, Zielen, Lebensfreude, Perspektiven und Gewohnheiten älterer Menschen sein, differenziert nach Geschlecht, Lebensumfeld und Alter.
- Sie ist – unter statistischen Gesichtspunkten – als ein Pretest zu verstehen, um Antworten zu kategorisieren für eine weitere wissenschaftlich fundierte Befragung.
- Zum Begriff des Alters und Alterns gibt es auch so manche Niederschrift. Was oder wer sind Seniorinnen und Senioren, alte Menschen, ältere Menschen, Hochaltrige, Hochbetagte, alte Alte, Menschen im Best Age, Menschen der Generation Gold, Silver Ager Menschen,
- Diese Abhandlung beteiligt sich nicht an diesem Begriffswirrwarr; verwendet wird der Begriff „ältere Menschen“; ältere Menschen: > 70 Jahre.

2. Ziele der Befragung

- zu einem differenzierten Blick auf ältere Menschen in Dinslaken beizutragen
- mehr darüber zu erfahren,
- welche Ziele und Pläne ältere Menschen haben
- was ältere Menschen erfreut
- wie die Aktivitäten älterer Menschen aussehen
- welche persönlichen Kontakte ältere Menschen haben
- ob und wenn ja, wie die älteren Menschen Internet und Handy/Smartphone benutzen, also an der Digitalisierung teilnehmen
- ob ältere Menschen soziale Institutionen zur Information und Beratung nutzen
- wie sich ältere Menschen fit halten
- ob und wenn ja, wie die ältere Generation ihr Leben selbstbestimmt und aktiv gestalten kann
- ob ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden und im gewohnten Umfeld bleiben wollen
- ob die eigene Wohnung nach eigenen Aussagen altersgerecht ist
- welche Meinung ältere Menschen zu Pflegeeinrichtungen haben
- ob und wenn ja, welche positiven Seiten das Alter aus Sicht älterer Menschen hat
- ob es zu all diesen Fragen Unterschiede gibt zwischen den Geschlechtern, zwischen älteren Menschen, die zu Hause wohnen und denjenigen, die in Pflegeeinrichtungen leben, ob die Unterschiede altersabhängig sind oder von der Mobilität abhängen.

3. Ergebnisse der Befragung und Interpretation

An der Befragung nahmen geistig fitte Pflegeheimbewohner/innen und zu Hause Wohnende teil; Menschen mit fortgeschrittener Demenz, schwersterkrankte Menschen, orientierungslose Menschen nach Schlaganfall, Menschen, die geistig nicht mehr fit sind, wurden nicht befragt. ...Um diese Menschen geht es also in dieser Arbeit nicht.

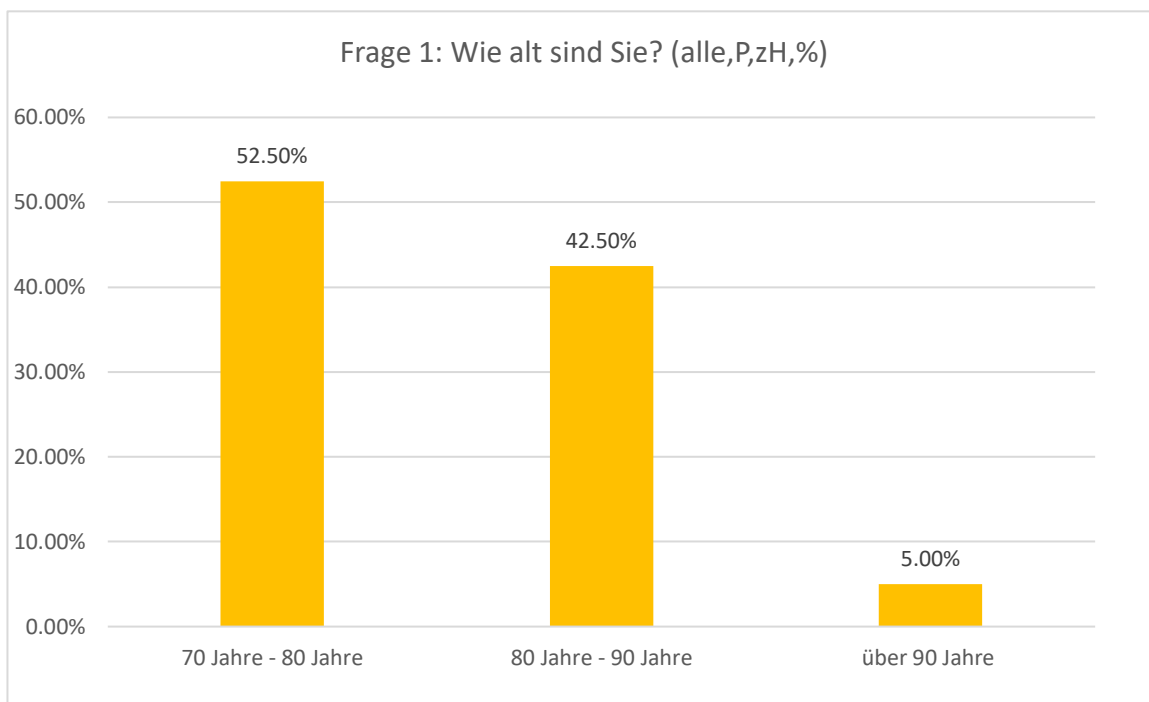
Der Fragebogen umfasst insgesamt 32 Items/Fragen.

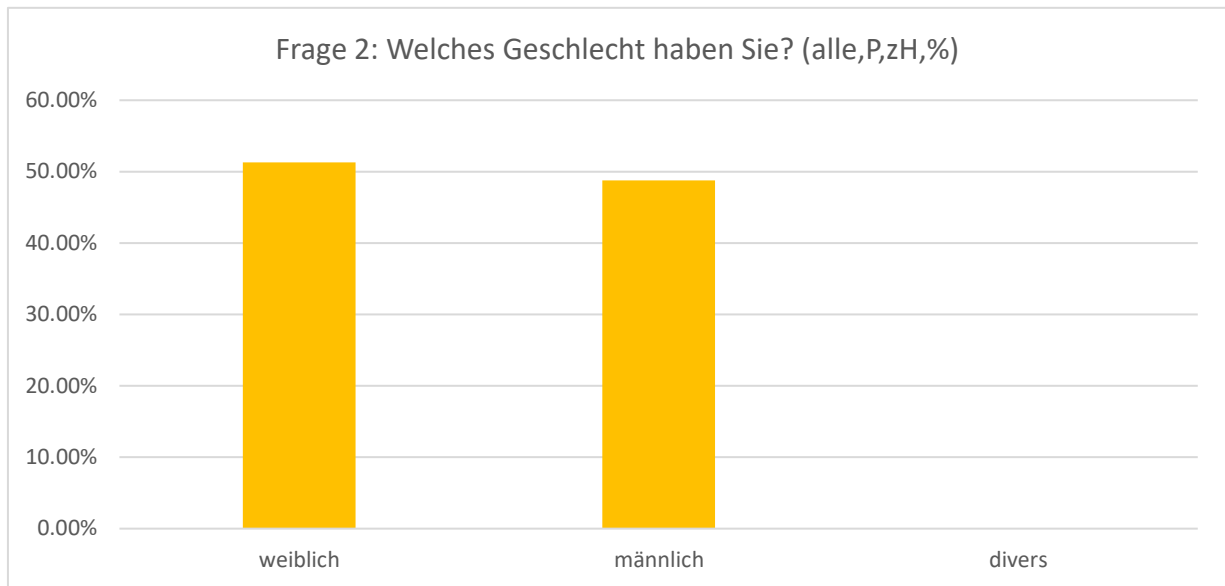
Insgesamt nahmen 80 Personen an der Befragung teil.

Die Befragung wurde in Zeitraum Oktober 2022 – Januar 2023 in Dinslaken und Umgebung durchgeführt.

3.1 Ergebnisse Grunddaten

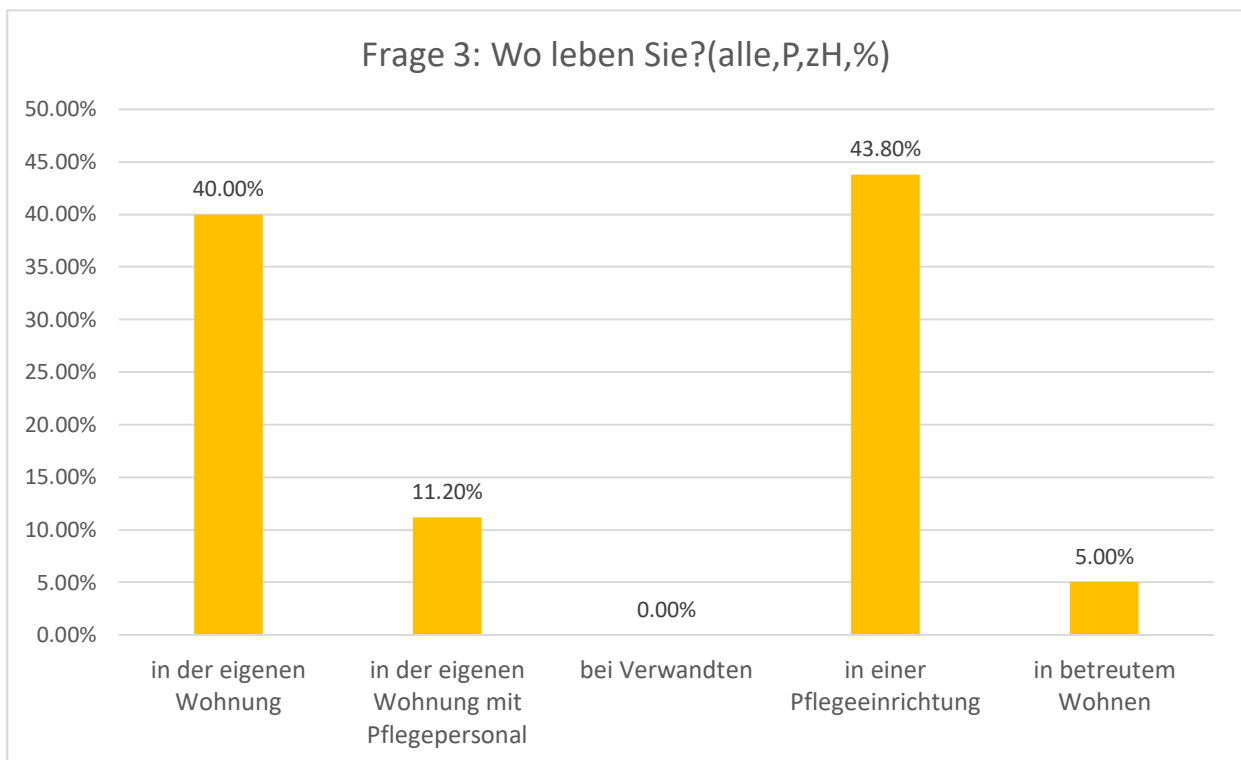
Die Frage 1 lautet: Wie alt sind Sie?





Die Frage 2 lautet: Welches Geschlecht haben Sie?

Die Frage 3 lautet: Wo leben Sie?

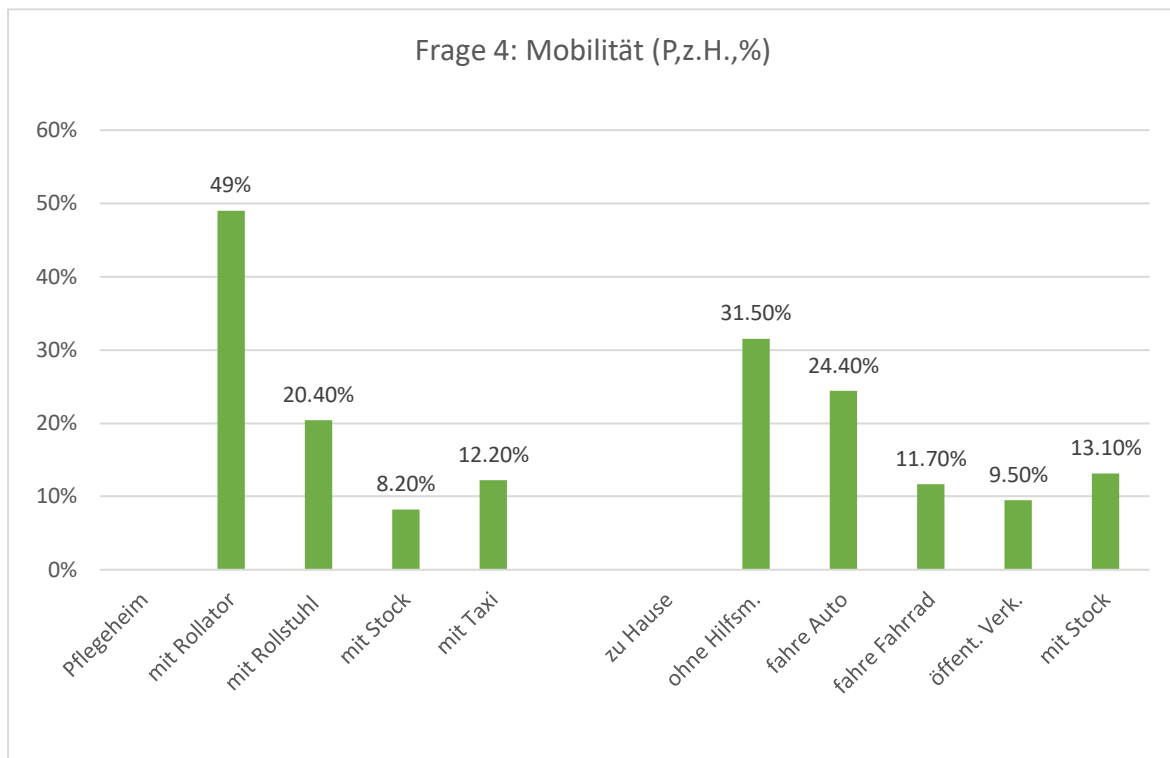


5

Im Hinblick auf die Grunddaten „Alter, Geschlecht und Wohnung“ zeigt sich eine Ausgeglichenheit der Verteilung.

3.2 Ergebnisse und Interpretation: Mobilität

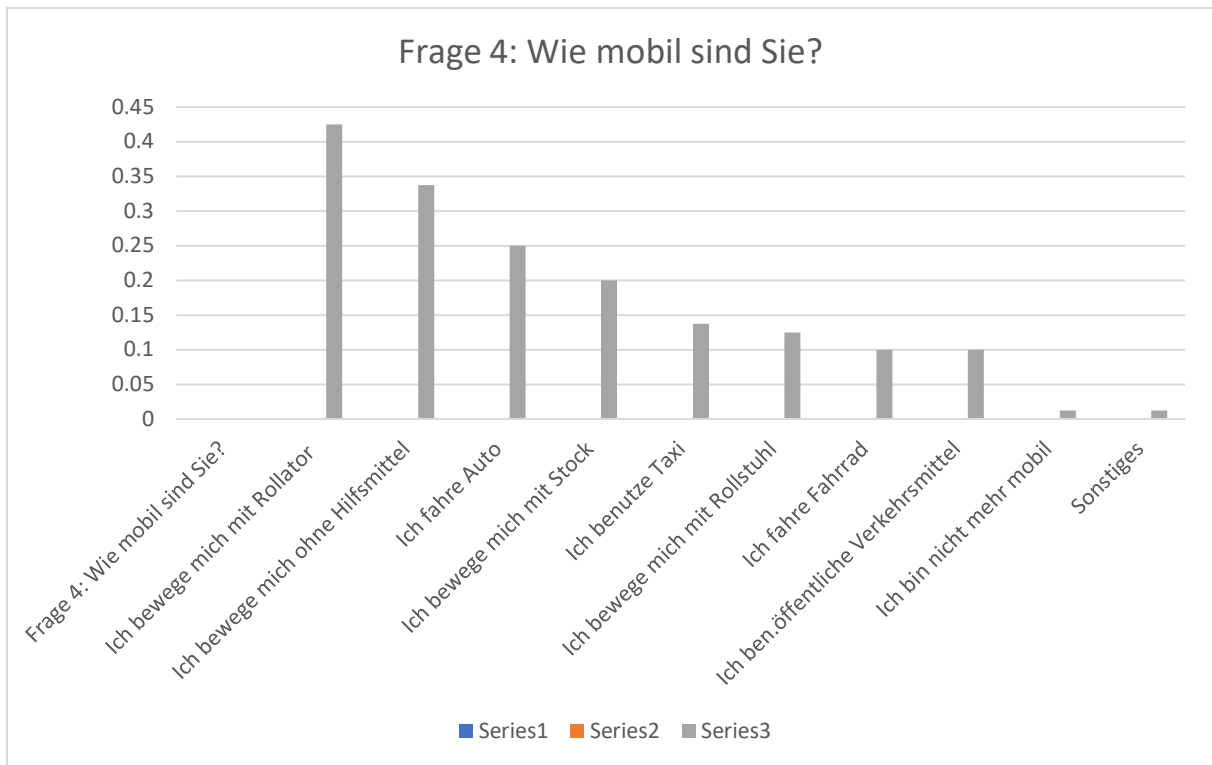
Die Frage 4 des Fragebogens lautet: Wie mobil sind Sie? Die Befragten konnten zwischen 10 vorgegebenen Antwortmöglichkeiten wählen.



Das Schaubild zeigt die (zu erwartenden) Unterschiede. Menschen, die zu Hause wohnen, sind mobiler als die Pflegeheimbewohner/innen.

So sind ca. 50% der Pflegeheimbewohner/innen mit dem Rollator mobil und ca. 20% mit Rollstuhl. Taxi spielt für ca. jede/n 10. eine Rolle. Der öffentliche Verkehr spielt gar keine Rolle.

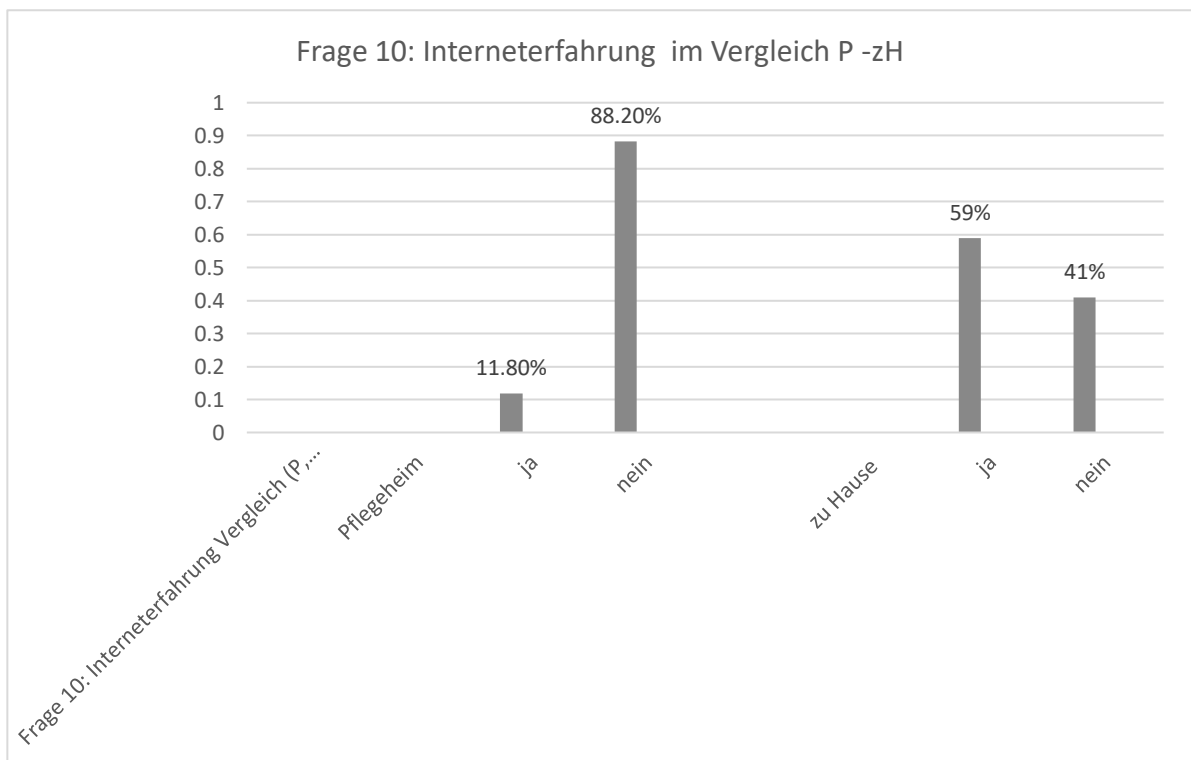
Bei den zu Hause Wohnenden geben über 30% an, ohne Hilfsmittel mobil zu sein, jede/r 4. gibt an, Auto zu fahren, jeder 10. gibt an, das Fahrrad zu benutzen; auch der öffentliche Verkehr spielt für jede/n 10. eine Rolle.



3.3 Ergebnisse und Interpretation: Digitalisierung

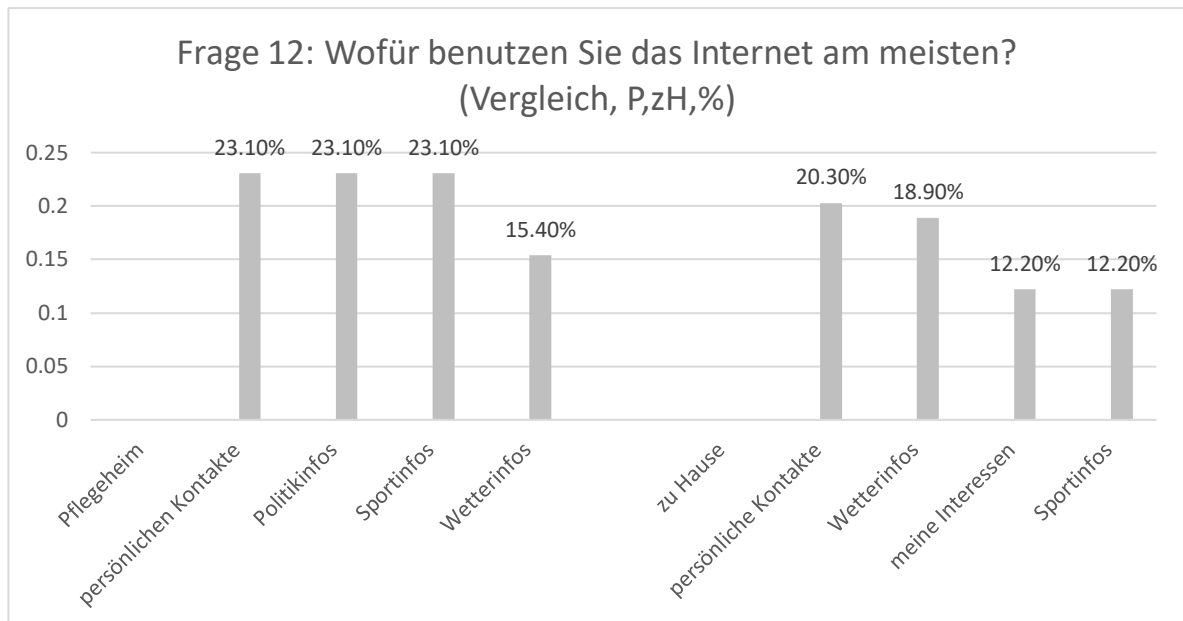
Insgesamt beschäftigen sich 7 Fragen des Fragebogens mit diesem Bereich.

Die Frage 10 der Befragung lautet: Haben Sie Erfahrung mit dem Internet?
Die Befragten konnten ja oder nein ankreuzen.



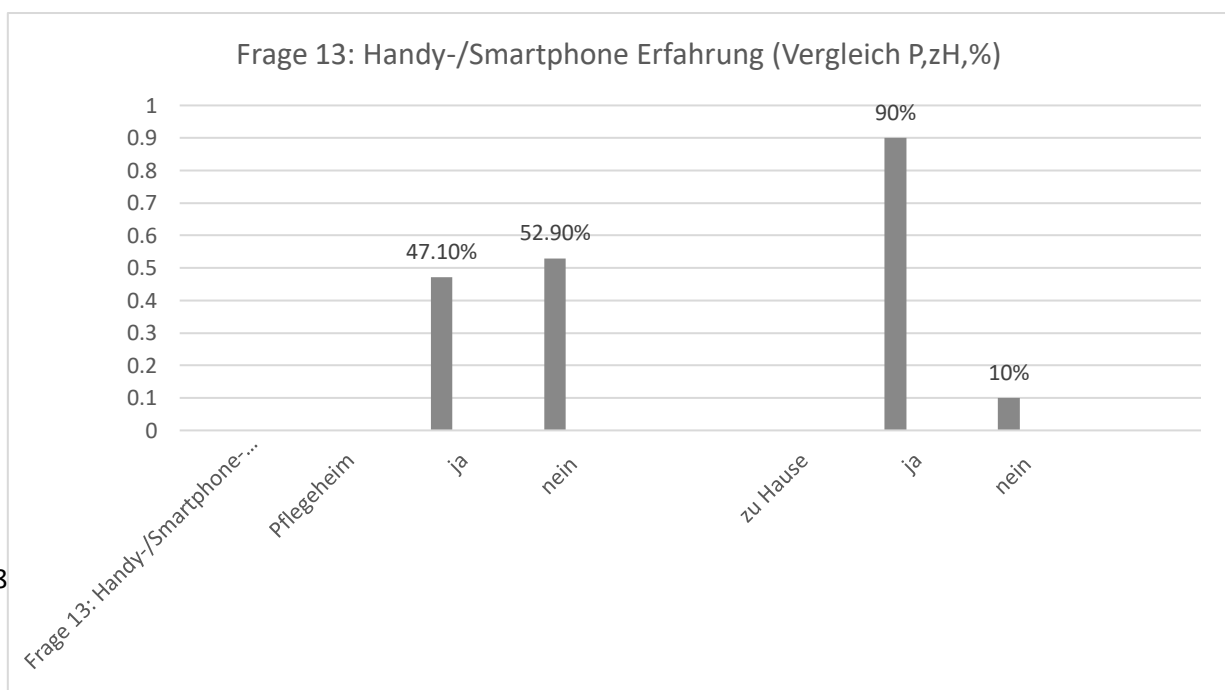
Es zeigen sich große Unterschiede zwischen den Pflegeheimbewohner/n/innen und den Zu Hause Wohnenden: nur 10 % der Pflegeheimbewohner/innen geben an, Erfahrung mit dem Internet zu haben, während die Zu Hause Wohnenden zu ca. 60% angaben, Internet-Erfahrung zu haben.

Frage 12 lautet: wenn Internetnutzung: Wofür benutzen Sie das Internet am meisten? Die Befragten konnten zwischen 12 vorgegebenen Antworten wählen.



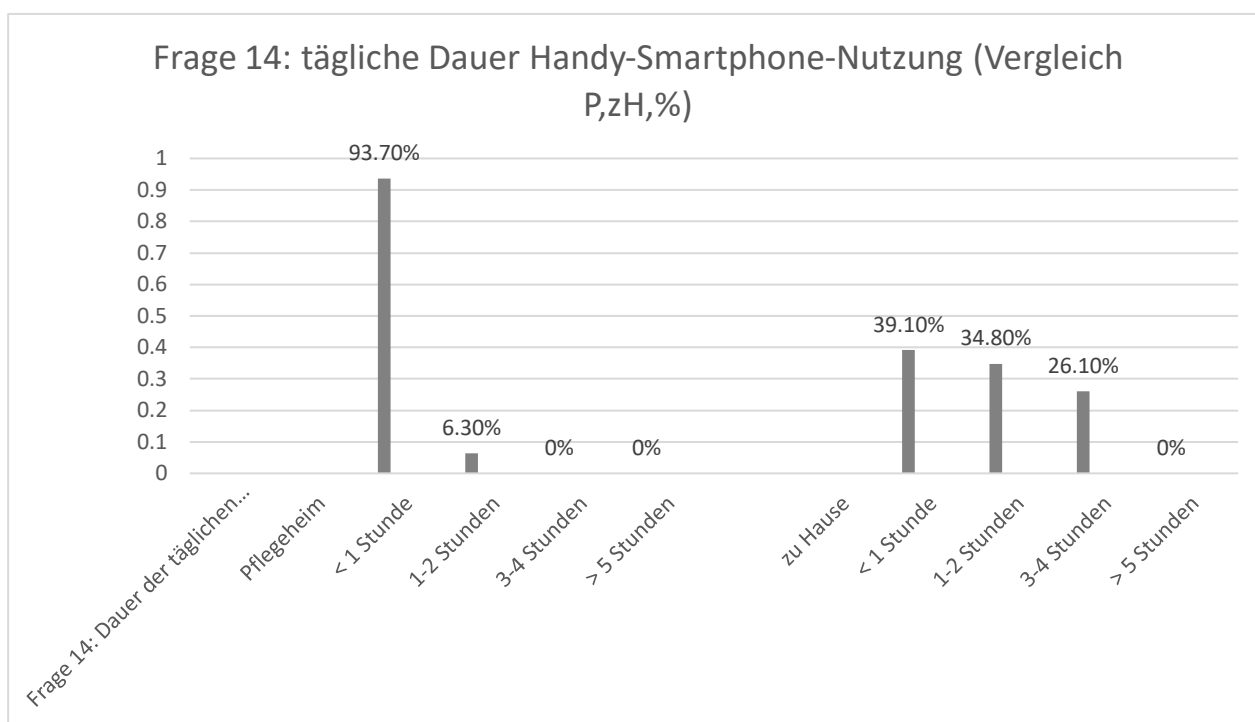
Die 4 meisten angekreuzten Antworten sind bei beiden Gruppen sehr ähnlich. Auffällig ist auch hier, dass die Bandbreite der angekreuzten Antworten bei den zu Hause Wohnenden größer ist.

Die Frage 13 des Fragebogens lautet: Haben Sie Erfahrung mit dem Handy/Smartphone? Auch hier gab es die Antwortvorgaben „ja“ und „nein“.



Es zeigen sich Unterschiede zwischen Pflegeheimbewohner/n/innen und zu Hause Wohnenden: ca. 50% der Pflegeheimbewohner/innen gaben an, Erfahrungen mit dem Handy/Smartphone zu haben; der Prozentsatz für die zu Hause Wohnenden liegt bei 90%.

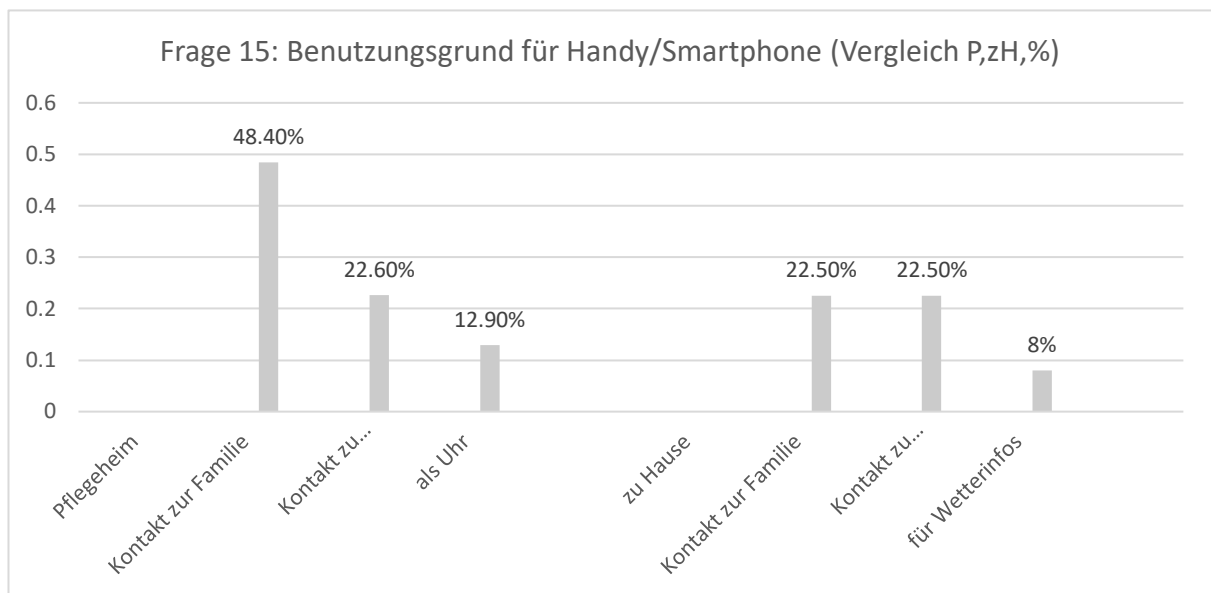
Frage 14 lautet: wenn Handynutzung: Wie lange nutzen Sie das Handy/Smartphone am Tag? 4 Antwortmöglichkeiten gab es für die Befragten.



Bei den Pflegeheimbewohner/n/innen dominiert eindeutig die Antwort < 1 Stunde. Bei den zu Hause Wohnenden ergibt sich eine größere Spannbreite von <1Stunde – 3-4 Stunden.

Frage 15 des Fragebogens lautet: wenn Handynutzung: Wofür benutzen Sie das Handy/Smartphone am meisten? Es waren 12 Antwortmöglichkeiten vorgegeben.

Die zu Hause Wohnenden haben eine große Bandbreite/Streuung der Antwortmöglichkeiten angekreuzt, benutzen ihr Handy/Smartphone für viele Anlässe. Bei den Pflegeheimbewohner/n/innen dominiert eindeutig die Antwort „Kontakt zur Familie“.

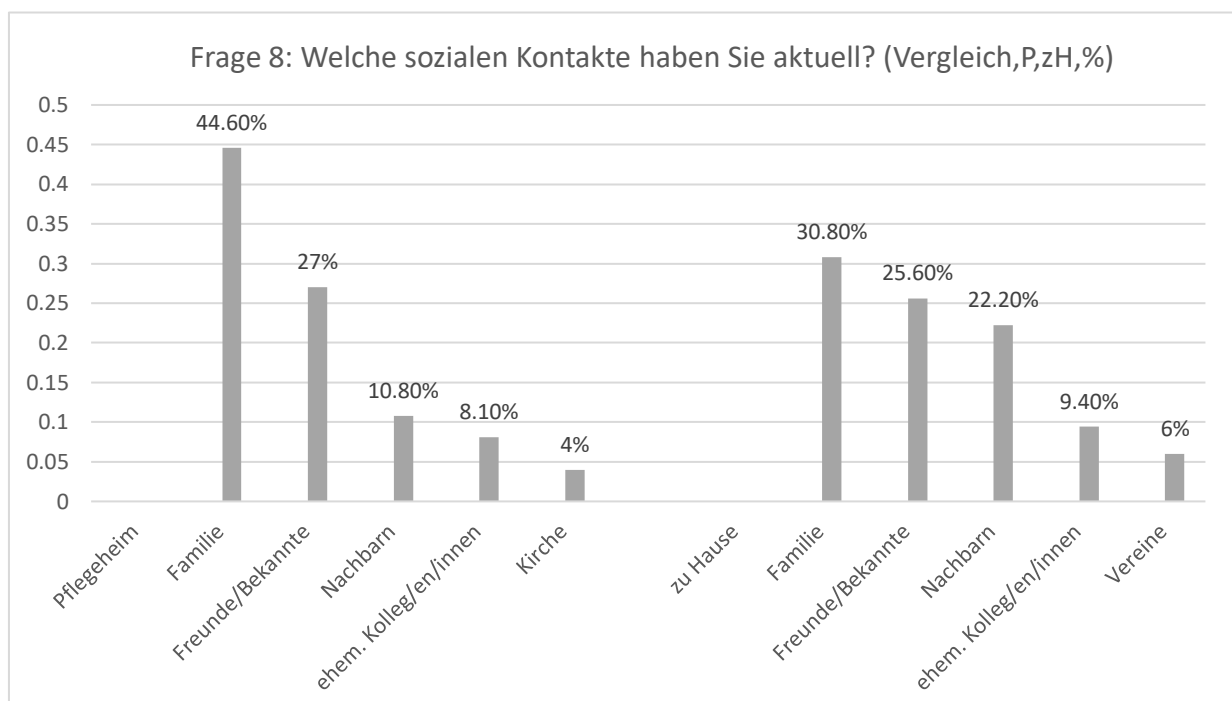


Für keinen der jetzigen und künftigen Senioren gehören Computer und Internet zu den in der Sozialisation angeeigneten Selbstverständlichkeiten ihres Lebens. Da sie in der Zeit des Transistorradios aufgewachsen sind, waren ihnen digitale Informationstechnologien zunächst einmal fremd. Aber vor allem die Berufe forderten von dieser Altersgruppe, das Internet in ihrer Arbeit zu nutzen. Die Internetnutzung öffnet den alten Menschen ihre Welt; sie bestimmen selbst – anders als das Fernsehen -, mit was sie sich beschäftigen wollen. Beispiel: Ich nutze das Internet auch dafür, mir z.B. Fußballtabellen aus vielen Ligen aus der ganzen Welt anzusehen.

3.4 Ergebnisse und Interpretation: Soziale Kontakte

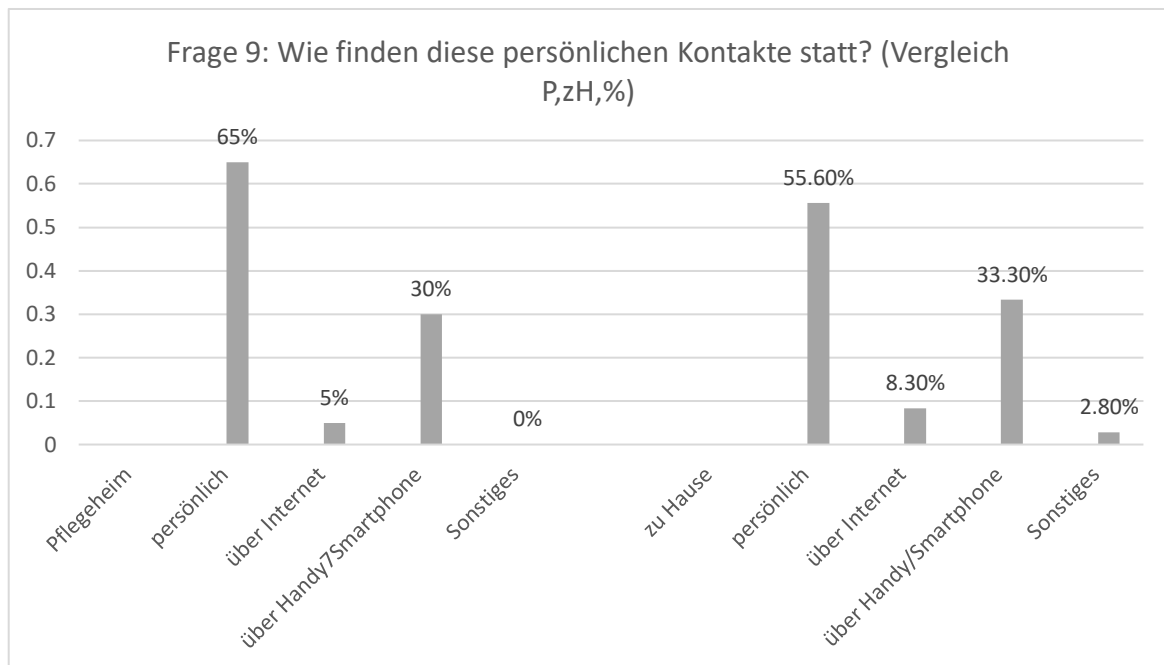
Im Fragebogen finden sich 4 Fragen zum Thema „soziale Kontakte“ (Fragen 8,9,27 und 28)

Die Frage 8 lautet: Welche sozialen Kontakte haben Sie aktuell? Es wurden 7 Antwortmöglichkeiten vorgegeben.



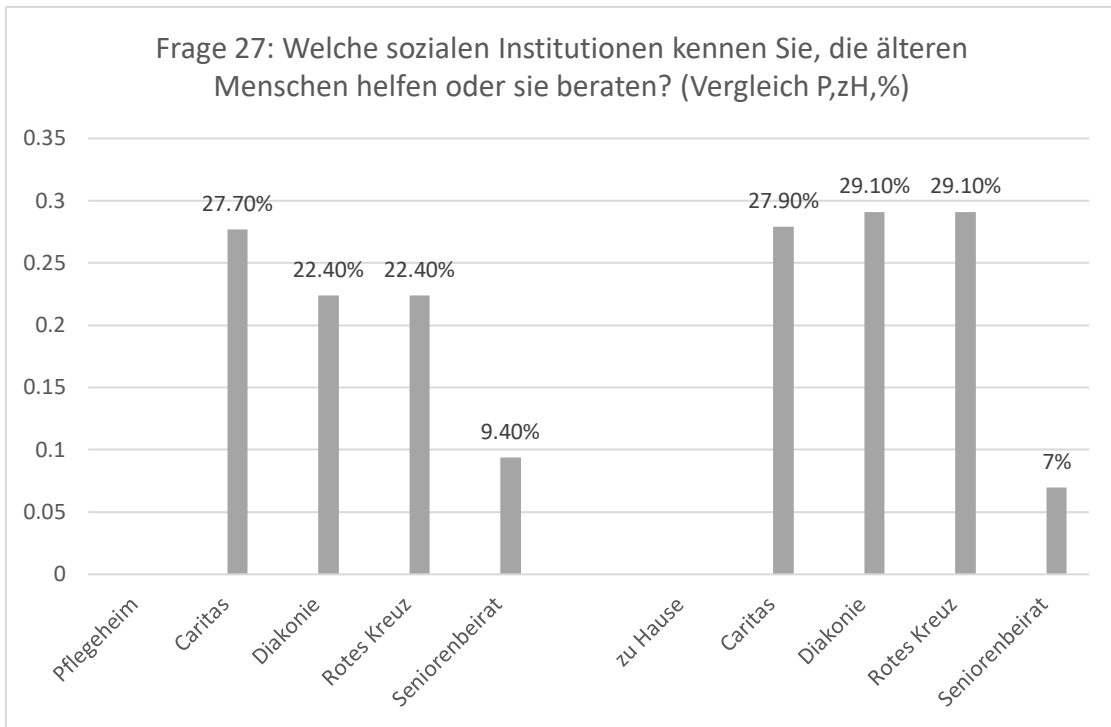
Für beide Gruppen spielen „Familie sowie Freunde/Bekannte“ eine große Rolle; für die Pflegeheimbewohner/innen gilt dies insbesondere für „Familie“. Familie dominiert hier eindeutig. Im Gegensatz dazu gilt für die zu Hause Wohnenden: Familie, Freunde/Bekannte und Nachbarn liegen in den %-Werten näher zusammen.

Frage 9 lautet: Wie finden diese sozialen Kontakte statt?
4 Antwortmöglichkeiten sind vorgegeben.

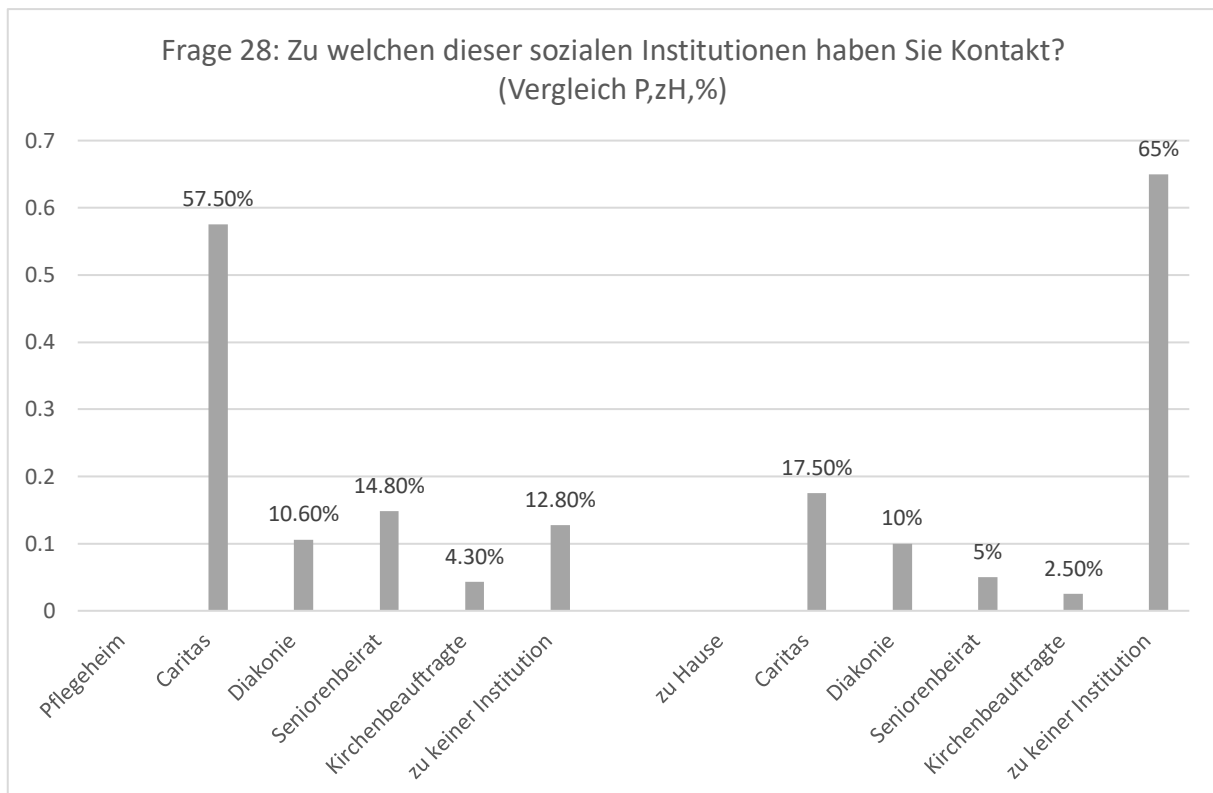


An 1. Stelle steht der „persönliche Kontakt“ und an 2. Stelle folgt für beide Gruppen Handy/Smartphone als Kontaktmöglichkeit. Internet wird von Wenigen als soziale Kontaktmöglichkeit angegeben.

Die Frage 27 lautet: Welche sozialen Institutionen kennen Sie, die älteren Menschen helfen oder sie beraten? 8 Antwortmöglichkeiten waren vorgegeben.



Frage 28 lautet: Zu welchen dieser sozialen Institutionen haben Sie Kontakt? 9 mögliche Antworten waren hier vorgegeben.



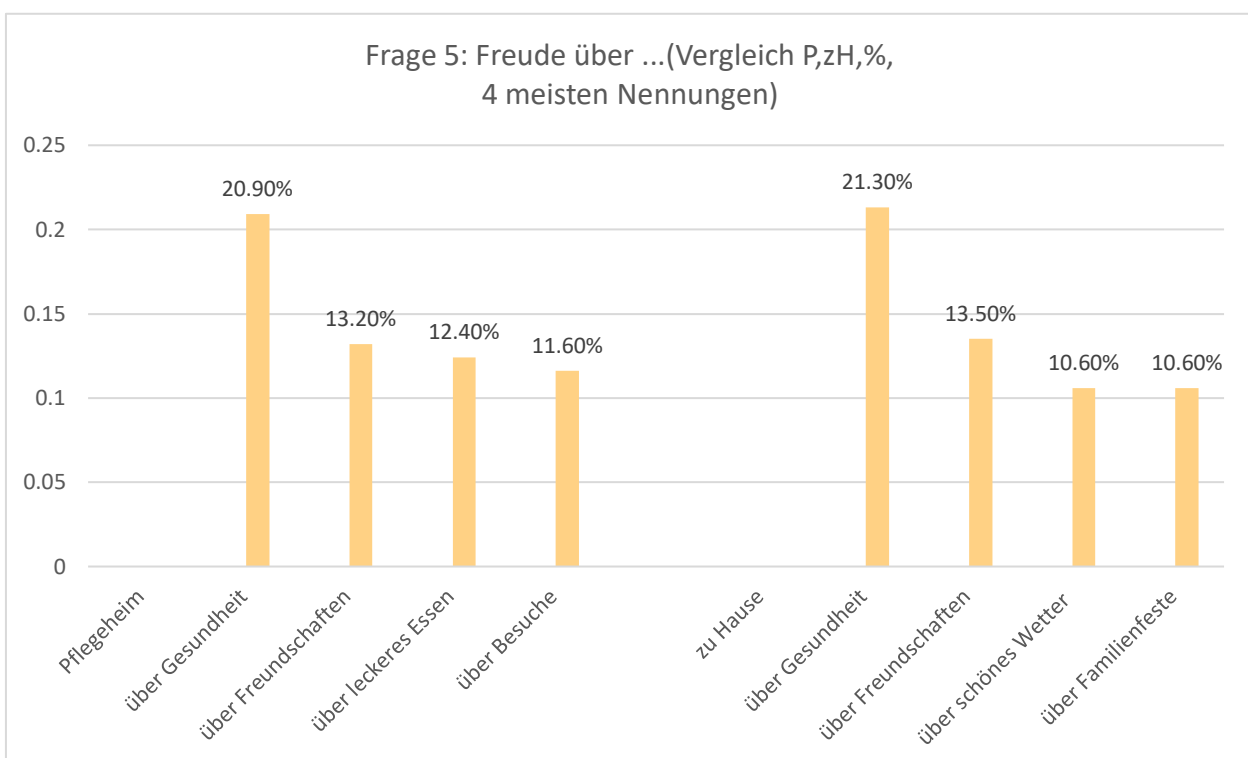
3.5 Ergebnisse und Interpretation: Lebenseinstellungen

In unserer Gesellschaft hat das Altern selbst ein echtes Imageproblem. Es wird verbunden mit körperlichen Gebrechen, geistigem Verfall und dem Dahinsiechen in Pflegeeinrichtungen. Zu diesem defizitorientierten Denken trägt auch oft unsere Sprache bei: z.B.: „was Sie in Ihrem Alter noch alles können; trauen Sie sich das in Ihrem Alter noch zu? ,...“. Diese Befragung will weg von der defizitorientierten Sicht.

Die Fragen 5 (Worüber freuen Sie sich?), 6 (Was sind Ihre Hobbies?), 7 (Womit beschäftigen Sie sich aktuell?) und 29 (Wie halten Sie sich fit?) sind positiv angelegt und zeigen m.E. auf, wie die älteren Menschen über 70 zu ihrem aktuellen Leben stehen.

Frage 30 (Was vermissen Sie aktuell am meisten?) ist als „Spiegel/ Kontrolle“ angelegt.

Frage 5 lautet: Worüber freuen Sie sich? Es waren 15 Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Die Befragten konnten bis zu 3 Antworten ankreuzen.

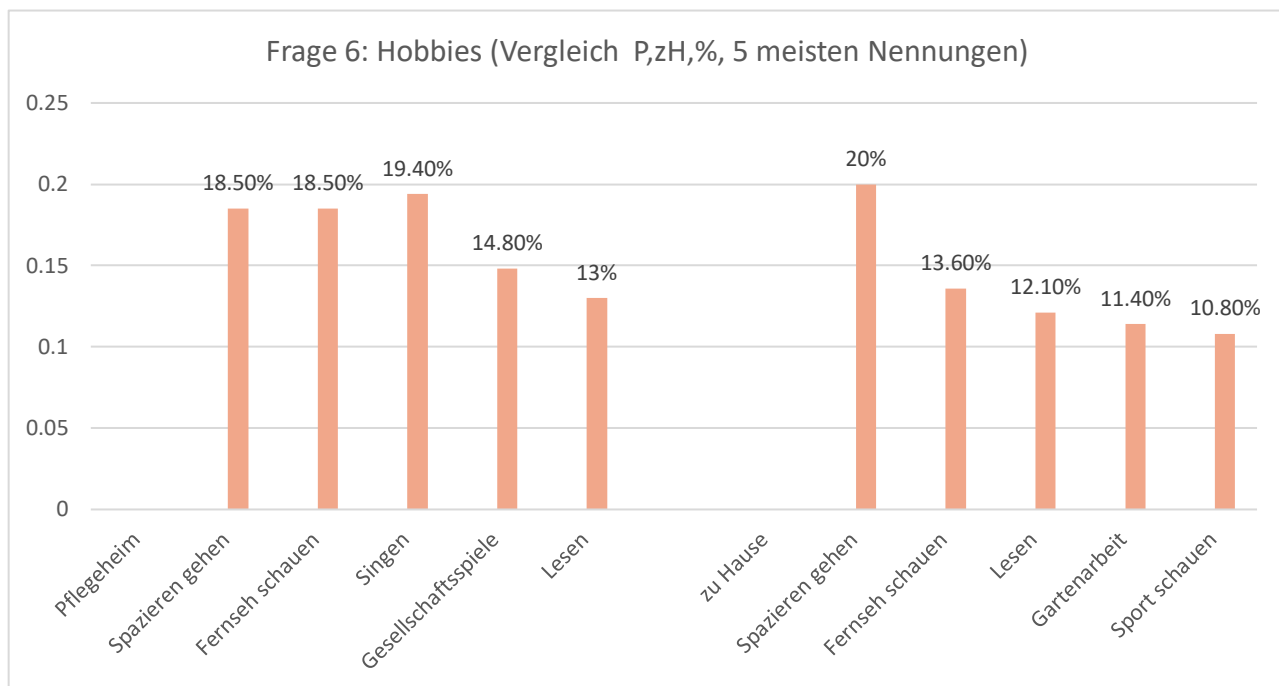


„Freude über Gesundheit“ steht bei beiden Gruppen an erster Stelle, gefolgt von „Freude über Freundschaften“. Bei den Pflegeheimbewohner/n/innen wurde Freude über leckeres Essen am dritthäufigsten angekreuzt, bei den zu Hause

Wohnenden „Freude über schönes Wetter“. „Freude über Besuche“ hatte bei den Pflegeheimbesuchern die vierthäufigste Nennung, bei den zu Hause Wohnenden „Freude über Familienfeste“.

Insgesamt gesehen ergab sich hier für beide Gruppen ein sehr identisches Bild.

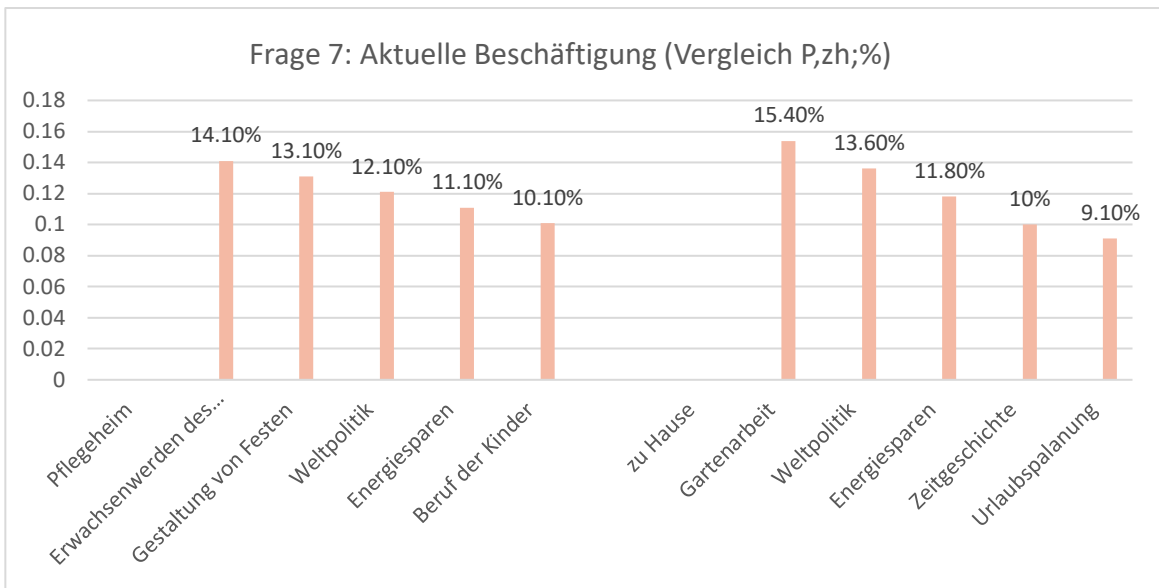
Die Frage 6 lautet: Was sind Ihre Hobbies? 19 Antwortmöglichkeiten waren vorgegeben; maximal 5 durften von den Befragten angekreuzt werden.



In beiden Gruppen finden „Spaziergehen, Fernsehen schauen und Lesen“ eine hohe Akzeptanz; bei den Pflegeheimbewohner/innen spielen danach „Singen, Gesellschaftsspiele“ eine große Rolle, während bei den zu Hause Wohnenden dies für „Gartenarbeit und Sport schauen“ gilt. Was auffällt: es gibt eine viel größere Spannweite der Antworten bei den zu Hause Wohnenden als bei den Pflegeheimbewohner/innen (17 zu 11 Antwortvorgaben wurden angekreuzt).

Positiv erscheint mir, dass „Ich kann mich nicht mehr freuen“ bzw. „Ich habe keine Hobbies mehr“ nicht angekreuzt wurden! Das negative Bild auf ältere Menschen wird hier nicht bestätigt.

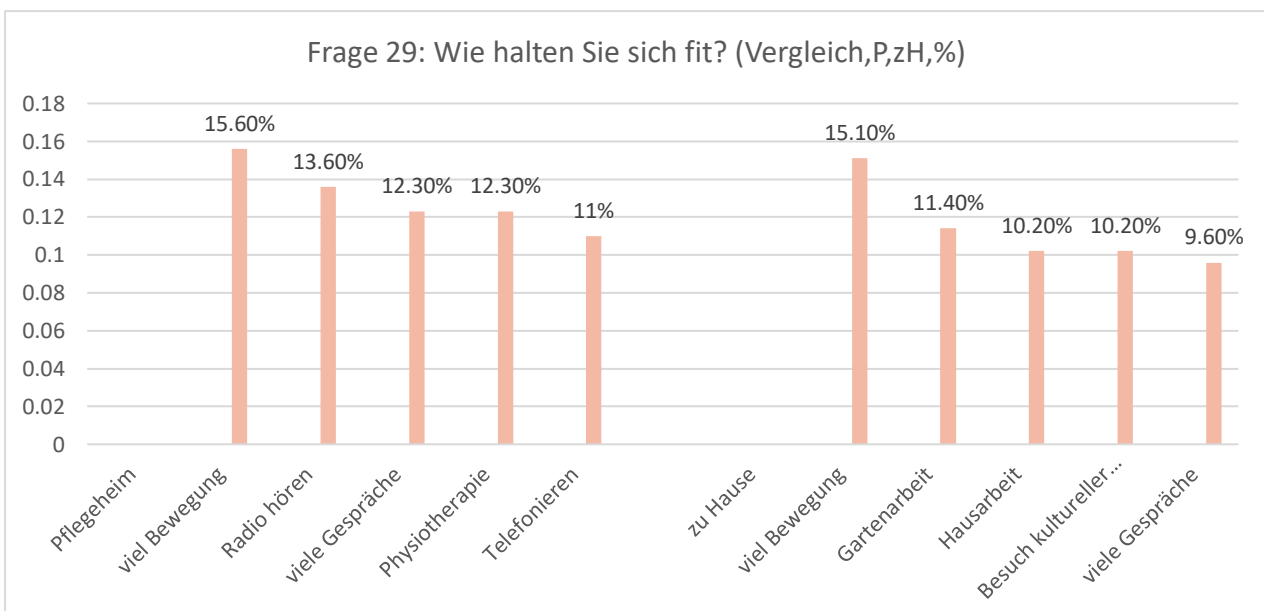
Frage 7 lautet: Womit beschäftigen Sie sich aktuell? Es gab 17 vorgegebene Antwortmöglichkeiten. Die Befragten konnten maximal 5 Antwortmöglichkeiten ankreuzen.



Bei den Pflegeheimbewohner/n/innen spielt der familiäre Bereich eine große Rolle. Sowohl „Erwachsenwerden der Enkelkinder, Beruf der Kinder“ finden sich bei den fünft-meist angekreuzten Antwortmöglichkeiten; bei den Zu Hause Wohnenden finden sich unter den fünft meistangekreuzten Antwortmöglichkeiten „Gartenarbeit, Urlaubsplanung“.

Bei beiden Gruppen finden sich identisch „Energiesparen und Weltpolitik“; dies zeigt auf, dass ältere Menschen sich mit der aktuellen gesellschaftlichen und politischen Situation beschäftigen und nicht desinteressiert an allem sind.

Frage 29 lautet: Wie halten Sie sich fit? Es gab 20 vorgegebene Antwortmöglichkeiten. Maximal konnten pro Teilnehmer/in 5 Antwortmöglichkeiten angekreuzt werden.



In beiden Gruppen gehörten „viele Gespräche und viel Bewegung“ zu den fünf meist angekreuzten Antwortmöglichkeiten.

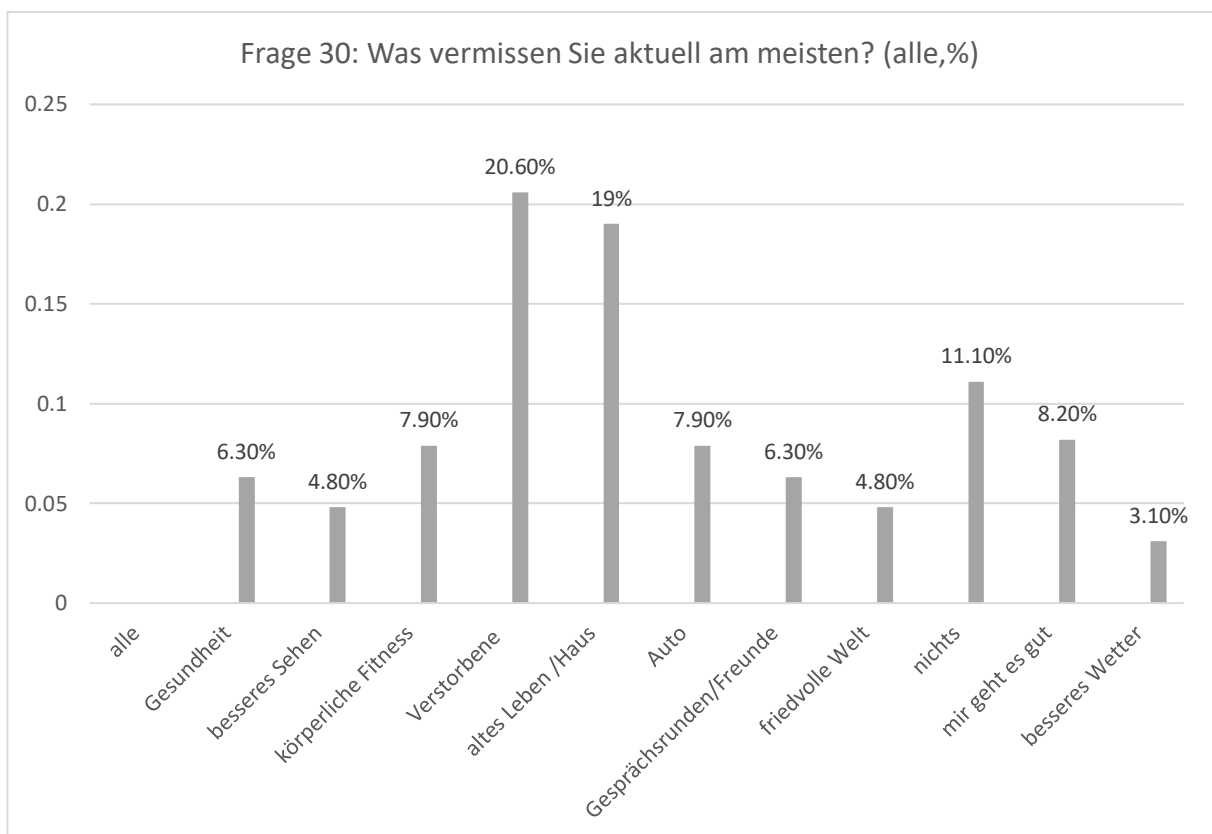
Bei den zu Hause Wohnenden spielen „Gartenarbeit, Hausarbeit und der Besuch kultureller Veranstaltungen“ eine große Rolle, bei den Pflegeheimbewohner/n/innen dagegen „Physiotherapie, Telefonieren und Radio hören“.

Von den zu Haues Wohnenden werden insgesamt 18 Items angekreuzt, von den Pflegeheimbewohner/n/innen lediglich 13, die größere Bandbreite deutet auf eine größere Bandbreite der Fitnessaktivitäten hin.

Bemerkenswert auch hier: das Item „Ich tue gar nichts“ wurde nicht angekreuzt.

Insgesamt zeigt sich hier ein Bild eines am Leben interessierten, so weit wie möglich aktiven älteren Menschen mit Hobbies und Lebensfreuden.

Frage 30 lautet: Was vermissen Sie aktuell am meisten? (Freie Antworten)



Die Befragten konnten sich hierzu frei äußern; es gab keine Antwortvorgaben. Die freien Antworten wurden von mir zu Oberbegriffen gebündelt ausgezählt.

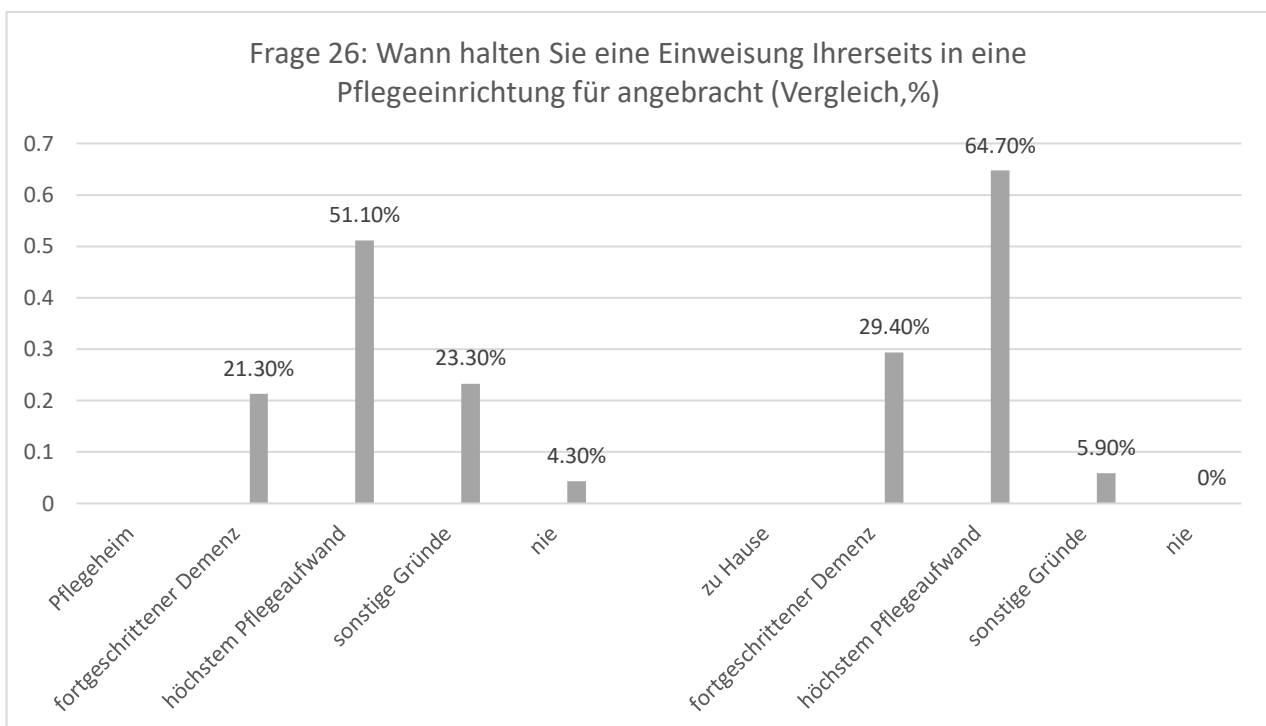
Jede/r 5. der Befragten kreuzte an, verstorbene Verwandte (meistens Ehepartner) zu vermissen; es folgt „das alte Leben/Haus“.

Die Auswertung zur Kontrollfrage 30 zeigt auch auf, dass die geistig fitten älteren Menschen in der Lebensrealität sind: man vermisst Verstorbene wie den Ehepartner/die Ehepartnerin, man wünscht sich bessere Gesundheit/Fitness, man vermisst das Autofahren, wünscht sich besseres Wetter und erklärt, dass es gut geht und man nichts vermisst.

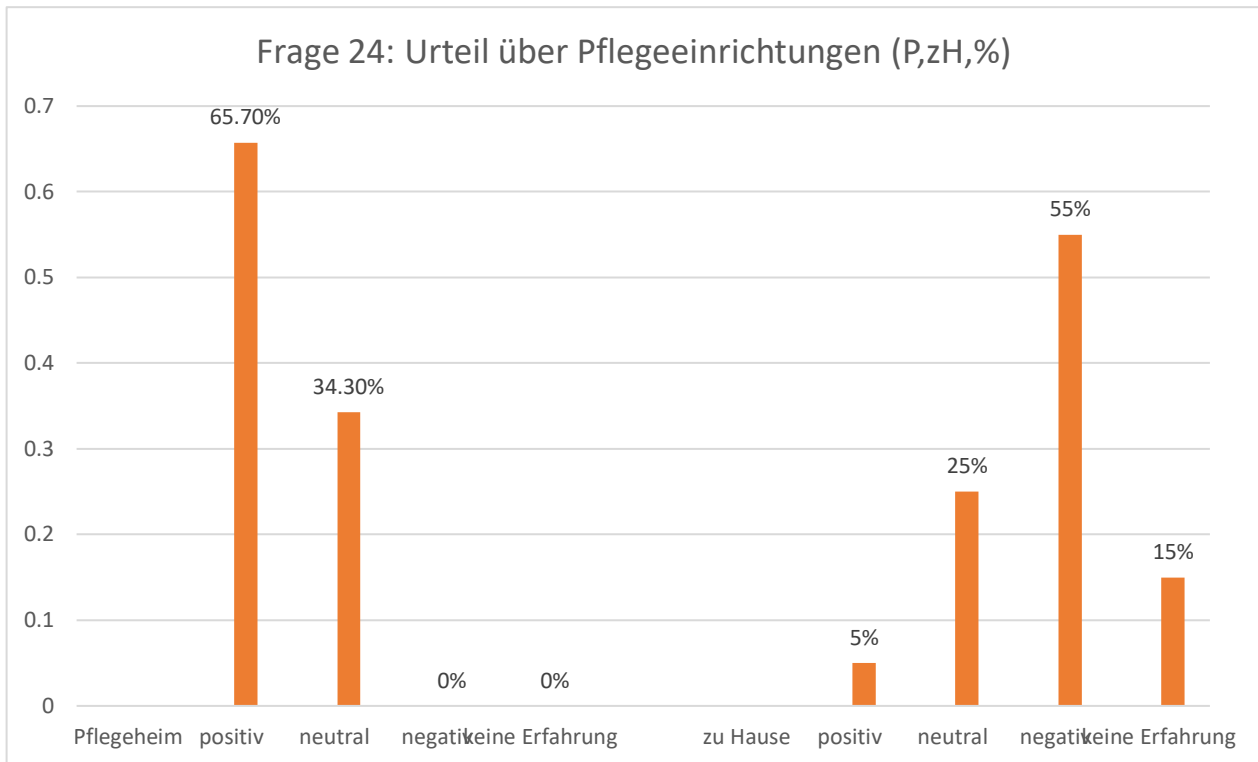
3.6 Ergebnisse und Interpretation: Pflegeeinrichtungen

Der Fragebogen hat auch 3 Fragen (Frage 24: Wie beurteilen Sie das Leben in Pflegeeinrichtungen?), (25: Bitte nennen Sie Gründe für Ihr Urteil über Pflegeeinrichtungen), 26 (Wann halten Sie eine Einweisung Ihrerseits in eine Pflegeeinrichtung für angebracht?), die sich auf Pflegeeinrichtungen beziehen.

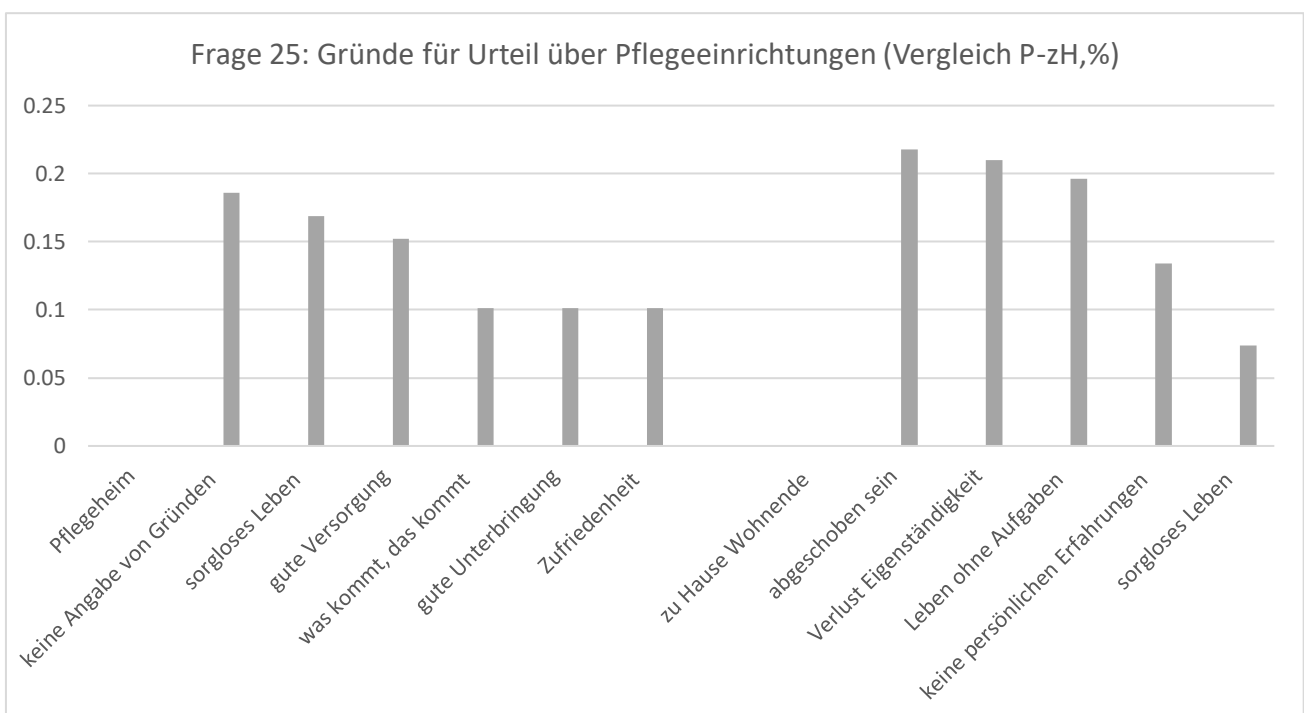
Frage 26 lautet: Wann halten Sie eine Einweisung Ihrerseits in eine Pflegeeinrichtung für angebracht? Es gab 4 Antwortmöglichkeiten



Frage 24 lautet: Wie beurteilen Sie das Leben in Pflegeeinrichtungen? Es gab 4 Antwortmöglichkeiten.



Frage 25 lautet: Bitte nennen Sie Gründe für Ihr Urteil über Pflegeeinrichtungen. Dabei ist die Frage 25 offen formuliert, d.h. es gab keine Vorgabe von Antwortmöglichkeiten.

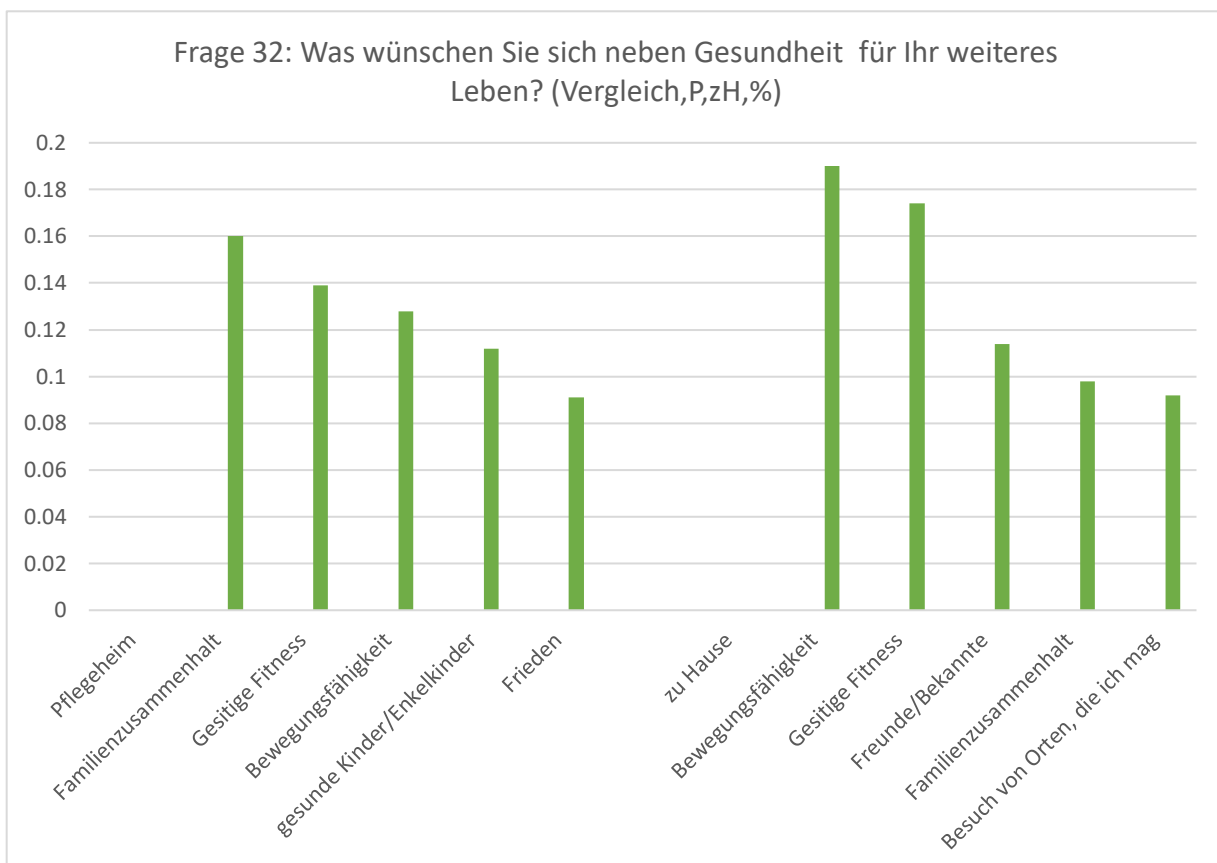


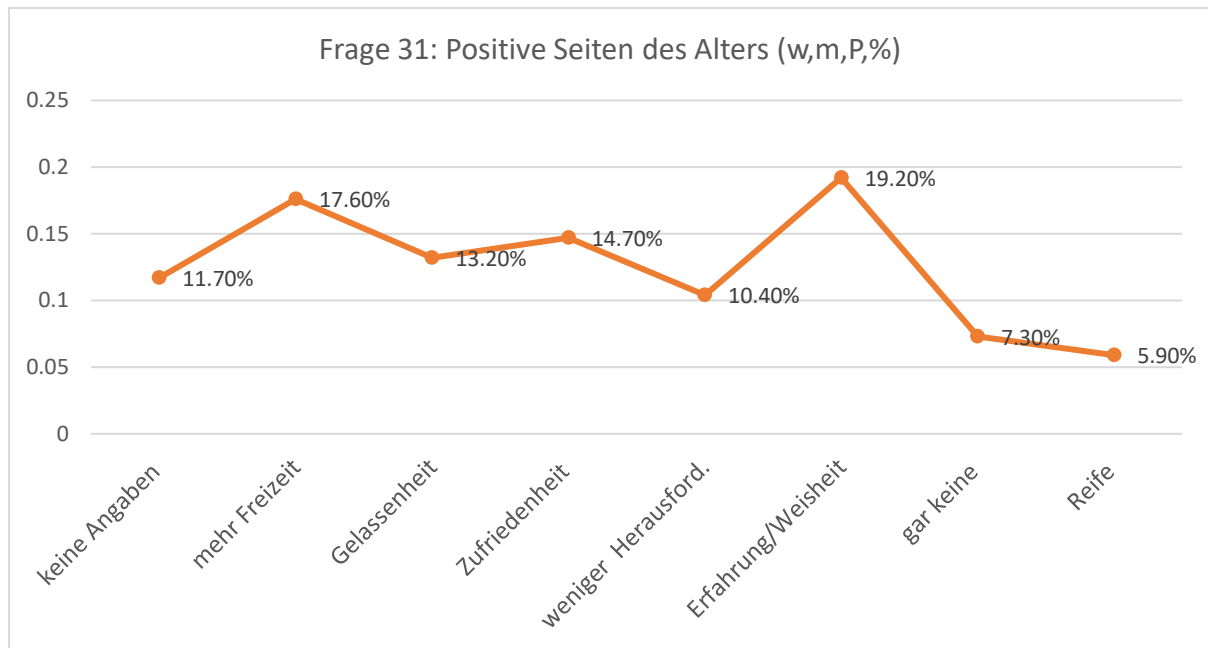
Unterschiedlicher kann ein Ergebnis kaum ein: während bei den Antworten der Bewohner/innen von Pflegeeinrichtungen das positive Urteil überwiegt, dominiert bei den zu Hause Wohnenden das negative Urteil. Über die Hälfte der Befragten fällt ein negatives Urteil. 15% der zu Hause Wohnenden geben ferner an, keine Erfahrung zu haben.

Allein dieses Ergebnis gibt zu denken: die Pflegeheime sind mit ihrer Arbeit in der Bevölkerung (noch) nicht angekommen. Das schlechte Image könnte durch eine Öffnung nach außen möglicherweise verändert werden.

3.7 Ergebnisse und Interpretation: Wünsche für weiteres Leben

Frage 32 lautet: Was wünschen Sie sich neben Gesundheit für Ihr weiteres Leben? Bei 16 Antwortmöglichkeiten konnten 5 angekreuzt werden.





In unserer Gesellschaft hat das Altern ein echtes Imageproblem. Es wird verbunden mit körperlichen Gebrechen, geistigem Verfall und dem Dahinsiechen in Pflegeeinrichtungen. Zu diesem defizitorientierten Denken trägt oft auch unsere Sprache bei: ... Was sie in Ihrem Alter noch alles können, ... trauen Sie sich das in Ihrem Alter noch zu?...

20

Das Alter trifft uns alle, das Altern trifft alle Menschen. Die Einen erleben ein hohes Alter gesund, die Anderen erleben es mit gesundheitlichen Einschränkungen. Die einen können auch im hohen Alter in der eigenen Wohnung leben, die anderen können dies nicht mehr. Die Einen haben Hobbies und Interesse an der Welt, die anderen haben Hobbies und Interessen verloren....

Die vorhergehenden Diagramme meiner Befragung zeigen ein anderes Bild der älteren Menschen in Dinslaken und Umgebung:

Sie haben Hobbies, beschäftigen sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen, halten sich fit und stehen realistisch zum Leben. Sehr viele Befragte benennen positive Seiten des Alters; nur 7% sehen gar keine positiven Seiten und keine/keiner der Befragten hat angekreuzt: Ich wünsche mir gar nichts mehr.

4. Ergebnisse der Befragung im Hinblick auf Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt. Damit wird deutlich, dass Einsamkeit sowohl einen emotionalen/subjektiven als auch einen sozialen Aspekt beinhaltet. Einsamkeit ist letztendlich ein subjektives Gefühl.

Bezüglich älterer Menschen – zunächst zu Hause Wohnende - ist folgendes feststellbar:

Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netz kleiner; je älter die Menschen werden, desto geringer werden i.d.R. ihre sozialen Kontakte.

Familienangehörige sind schon länger gestorben oder sterben.

Auch in der gewohnten Nachbarschaft sterben die Menschen.

Was bleibt: das sind i.d.R. die Kinder und Enkelkinder sowie Personen eines Pflegedienstes, einer Essensausgabe oder ausländische Pflegekräfte, die oftmals wenig/kein Deutsch können. Eigenes Autofahren ist nicht mehr möglich, bei Einkäufen und sonstigen Gängen sind die alten Menschen auf Hilfe angewiesen.

Körperliche Schwächen wie schlechtes Hören kommen hinzu; Telefongespräche werden uneffektiv und damit seltener.

Wenn man das tägliche Leben von Angehörigen in Pflegeeinrichtungen erlebt, so kann man erst einmal feststellen, dass die Pflegerinnen und Pfleger sehr oft ihr Bestes geben, aber was beim Einzelnen/der Einzelnen an persönlicher Ansprache ankommt, ist sehr unterschiedlich. Wenn man Pflegeheime besucht, so gibt es dort als Kommunikationszentren Sitzecken oder Kaminzimmer oder große Essbereiche/Restaurants oder Weinstuben oder Kaffeestuben oder, oder, oder,alles schön eingerichtet.

Sie sind außerhalb der Esszeiten oft leer oder es befinden sich dort nur vereinzelt Personen, die aber für sich sind. Es herrscht eine große Stille in den Heimen - obwohl dort viele Menschen wohnen. Fernsehen findet als Einzelveranstaltung in den Zimmern statt. Wer keine Besuche von außen erhält (Familie, Freunde), vereinsamt. Die oftmaligen Bemühungen des Pflegepersonals, die Menschen bei den Mahlzeiten oder bei den gemeinsamen Aktivitäten in Gespräche einzubinden, klappt eben nur vereinzelt.

Ein 1. Indikator für Einsamkeitsgefährdung ist demnach der Aspekt „Soziale Kontakte“. Wie meine Befragung zeigt, spielen persönliche Kontakte zu

„Familie sowie Freunden/Bekannten“ für ältere Menschen eine große Rolle. Mit jedem Wegfall dieser sozialen Kontakte steigt die Einsamkeitsgefährdung der älteren Menschen; zugleich steigt damit jedoch aus meiner Sicht die Bedeutung der Digitalisierung. Aus meiner Sicht könnte Digitalisierung dazu beitragen, Einsamkeitsgefährdung zu verringern. Digitale Medien sind das Tor zur Welt und eröffnen Menschen jeden Alters Antworten zu fast allen Fragen und dazu mannigfache soziale Kontaktaufnahmen (weit entfernte Familienangehörige oder Freunde/Freundinnen, ehemalige Kolleginnen/Kollegen, ...). Digitale Medien können dazu beitragen, trotz mancher persönlicher Verluste und Behinderungen am Leben weiter teilzunehmen.

Allerdings zeigt meine Befragung, dass es gar nicht gut um die Digitalisierung bei älteren Menschen bestellt ist.

40% der zu Hause Wohnenden haben keine Erfahrung mit dem Internet.; bei den Pflegeheimbewohnerinnen und Bewohnern liegt der Prozentsatz bei 90%.

Bzgl. der Handy-/Smartphone Erfahrung sehen die Erfahrungswerte besser aus: 90% der zu Hause Wohnenden geben an, diesbezügliche Erfahrungen zu haben; bei den Pflegeheimbewohnerinnen und Bewohnern liegt der Prozentsatz allerdings bei nur 50%.

Wenn man beide Gruppen zusammenzieht, so ergibt sich: nur jeder/jede 4 der Befragten hat Interneterfahrung. Bezüglich der Handy-/Smartphone Erfahrung liegt der Prozentsatz bei 60%.

Digitalisierung ist für mich der 2. Indikator der Einsamkeitsgefährdung. Dabei ist Einsamkeitsgefährdung groß, wenn der Grad der Digitalisierung niedrig ist – und das ist bei vielen älteren Menschen (vor allem in Pflegeheim Wohnenden) der Fall.

Der 3. Indikator für Einsamkeitsgefährdung ist für mich die Mobilität.

Mobilität ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit jeder Einschränkung verringert sich die Teilnahme. Und viele ältere Menschen sind in ihrer Mobilität eingeschränkt. Dies gilt nach meiner Befragung vor allem für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen. 50% sind mit dem Rollator mobil und ca. 20 % mit Rollstuhl. Hingegen gibt jede/jeder 3. der zu Hause Wohnenden an, ohne Hilfsmittel mobil zu sein, jede/jeder 4. fährt noch Auto. ...

Wenn man die 3 identifizierten Indikatoren der Einsamkeitsgefährdung betrachtet, ist die **Einsamkeitsgefährdung klein**, wenn die Mobilität des Menschen hoch ist, der Grad der Digitalisierung ebenfalls hoch ist und viele soziale Kontakte existieren. Die **Einsamkeitsgefährdung ist groß**, wenn die Mobilität stark eingeschränkt (also niedrig) ist, keine oder nur noch wenige

persönliche soziale Kontakte existieren und wenn der Grad der Digitalisierung niedrig ist.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem, Verhinderung von Einsamkeit ein gesellschaftlicher Auftrag. Einsamkeit kann jeden treffen: jeden Alters; Und jeder/jede kann helfen, indem sie/er hinschaut, was mit der Nachbarin/dem Nachbarn, dem ehemaligen Kollegen/der ehemaligen Kollegin, der Freundin/dem Freund aktuell geschieht.

Dazu dienen die drei von mir identifizierten Indikatoren:

- Soziale Kontakte
- Mobilität
- Digitalisierung.

Konkret:

gesellschaftlicher Auftrag hinzuschauen und ggf. nachzufragen - hat sich bzw. wenn ja: wie hat sich die ehemalige Kollegin/der ehemalige Kollege, die/der Verwandte, die Nachbarin/der Nachbar, das Vereinsmitglied, ... bezüglich der 3 Indikatoren (Mobilität, soziale Kontakte, Digitalisierung) verändert? Wie kann ich nachfragen, wen kann ich ansprechen?

Resümee: neben dem Bauchgefühl (zieht sie /er sich zurück -komisch..) die 3 Indikatoren zur Beobachtung nutzen, Menschen gleich welchen Alters bzgl. Einsamkeit/Einsamkeitsgefährdung mit dieser Brille betrachten.

Und zum Schluss ein Beispiel:

Eine 90-jährige Dame mit stark eingeschränkter Sehfähigkeit stürzt und wird an den Folgen des Sturzes operiert. Sie geht daraufhin in eine Pflegeeinrichtung. Geistig ist sie recht fit, aber auf einen Rollstuhl angewiesen. Fernsehen ist ihr nicht mehr möglich. Ihr Sohn kauft ihr eine Alexa und sie lernt, dieses digitale Medium intensiv zu nutzen. Sie fragt Alexa nach dem Wetter, lässt sich über Nachrichten informieren, lässt sich Musikstücke vorspielen oder Gedichte vortragen. Sie gewinnt immer weitere Ideen, von Alexa zu profitieren. Dies bringt sie in ihre Gespräche mit Familie und Freunden/Freundinnen ein.