

ogsaTagung2021

*Zeit – ein konstitutiver Faktor
in der Sozialen Arbeit*



Wenn die ZEIT LANG wird...

Einsamkeit & Altern

Impulsvortrag zur Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

23. März 2021



social
innovation
research
unit

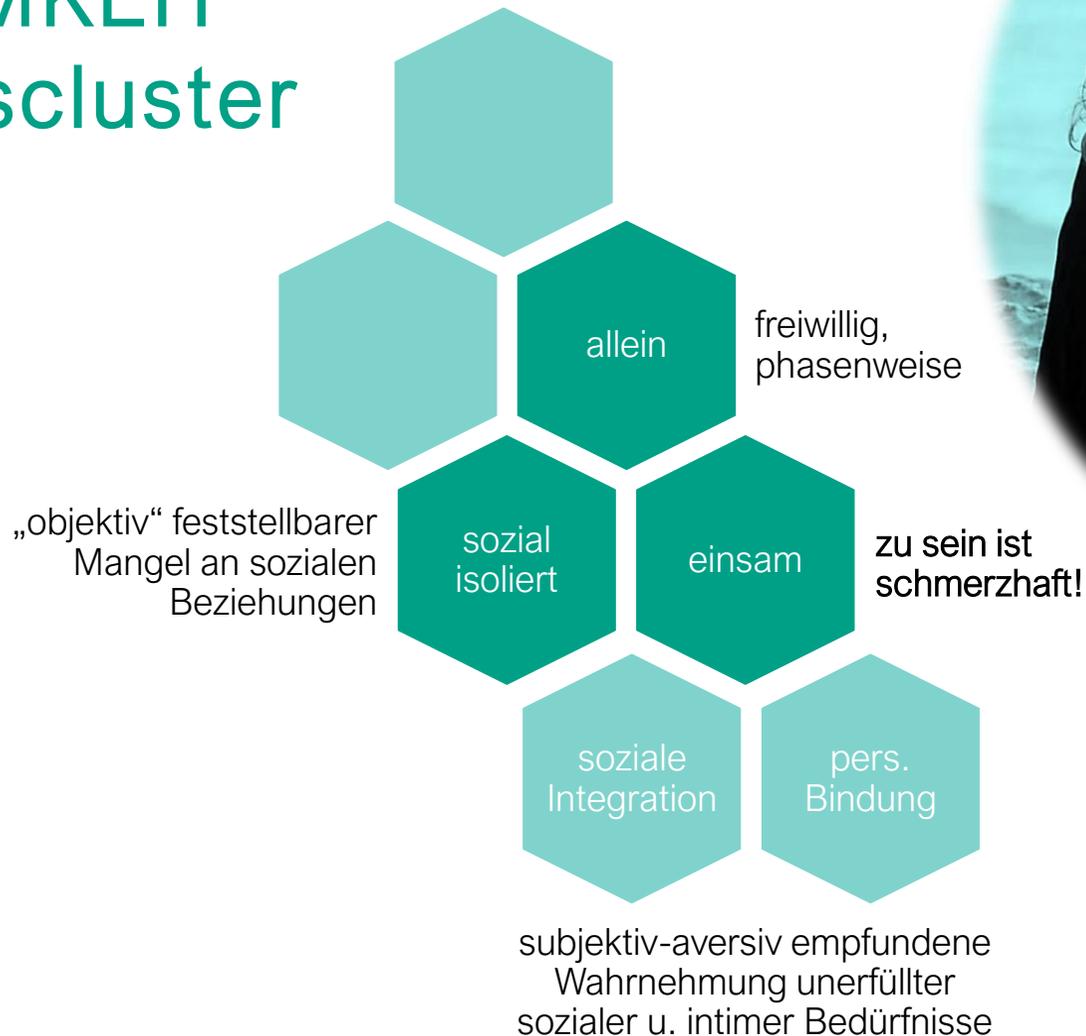
Johannes Gorbach
Social Innovation Research Unit [SIRU]
der Social City Wien
johannes.gorbach@socialcity.at

social city
WIEN



EINSAMKEIT

Begriffscluster

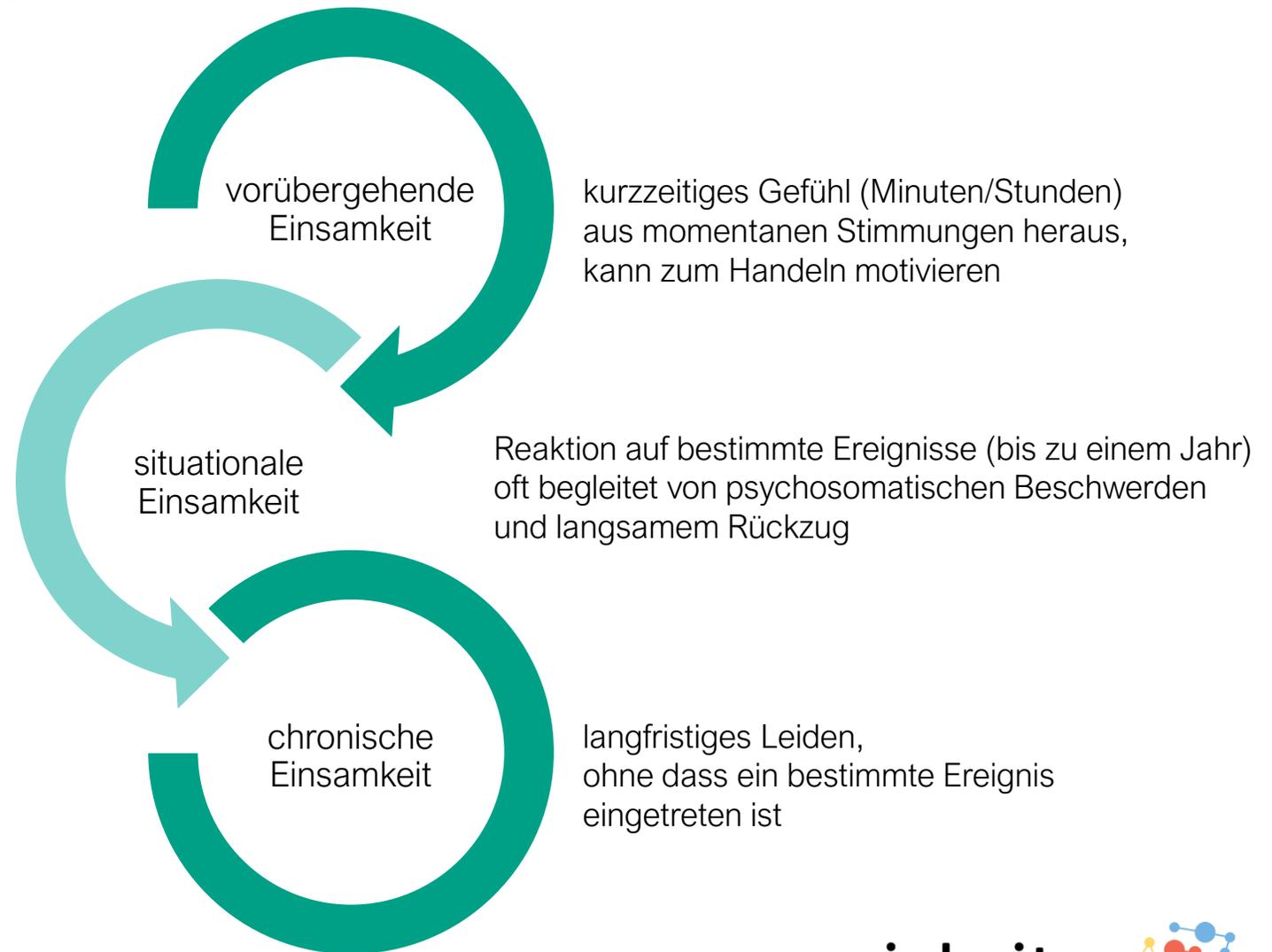


social
innovation
research
unit

social city
WIEN



EINSAMKEIT und ZEIT



social
innovation
research
unit

social city
WIEN



EINSAMKEIT in Österreich

Austrian Corona Panel Project (ACPP)
Panelumfrage zur Corona-Krise

- Ende März 2020: **17%** fühlen sich einsam (mehrmals die Woche/beinahe jeden Tag/täglich)
Spitze nach Ostern **18%**
- Während Lockdown 1: bis zu **43%** fühlen sich einsam (zumindest an manchen Tagen)
- Seit Okt. 2020 steigt die Einsamkeitswahrnehmung wieder an



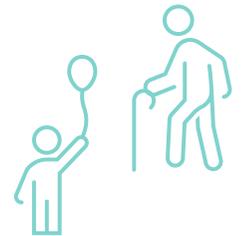
- Mit steigender Einsamkeit sinkt die Wahrscheinlichkeit, die Situation zu akzeptieren, sie positiv umdeuten zu können und ihr mit Humor zu begegnen (auch in anderen Lebensbereichen: z.B. Arbeitslosigkeit)



- **Besonders betroffen:**

Arbeitslose, Schüler*innen, Studierende

Frauen, Alleinlebende, Junge ABER Pensionist*innen seltener



Antworten auf die Frage 'Wie oft waren Sie in der letzten Woche einsam?'

Durchschnitt Oktober 2020 bis Jänner 2021

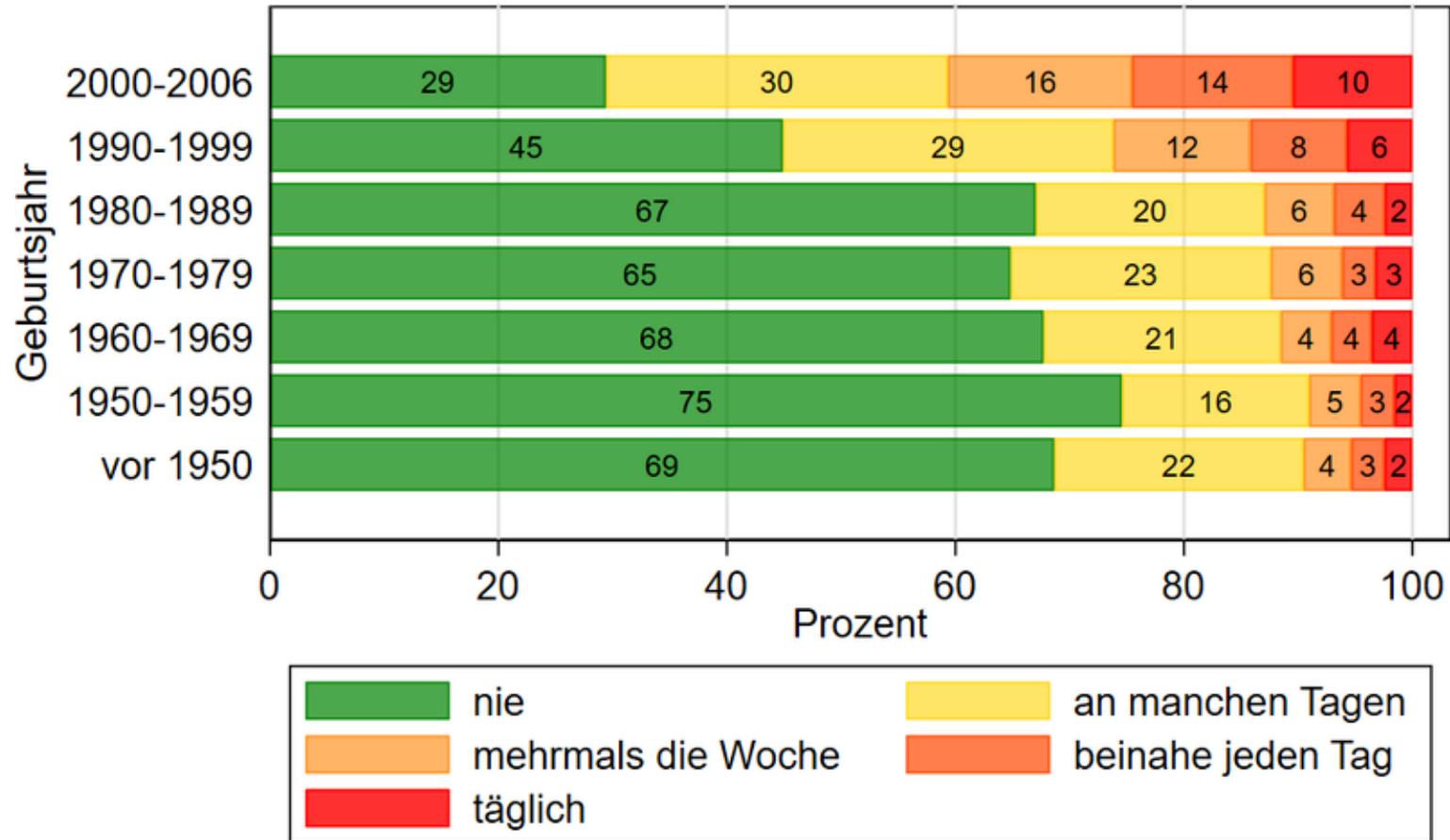


Abb. 3: Einsamkeitsempfinden verschiedener Geburtskohorten, Durchschnitt von Oktober 2020 bis Jänner 2021. N = 1.512 bis 1.600 je Welle; Daten gewichtet. <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog98/>

EINSAMKEIT und Altern

Einsamkeit kann in jeder Lebensphase auftreten!

Gesellschaftliche Bilder des Alterns?

Risiken für Vereinsamung mit steigendem Alter:

- ◆ Verwitwung
- ◆ Eltern-Kind-Beziehung (Generativität)
- ◆ Außerfamiliäre Beziehungen (Gleichaltrige)
- ◆ Entberuflichung (Autonomie)
- ◆ Gesundheitszustand (Mobilität)
- ◆ Persönlichkeitsmerkmale und Lebensbewältigung

(Petrich 2011: 18ff.)



Altern und Soziale Arbeit

Eine der entscheidenden Professionen!

Bemühungen gegen Einsamkeit (bei älteren Menschen)

- „Risikophase“ für weniger soziale Kontakte (insb. seit COVID-19)
- Ziel: selbstständiges und selbst bestimmtes Leben zu erhalten
- Förderung von Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten !
- Qualität der Beziehungen zur Überwindung von Einsamkeit ?

Betroffenheit bemerken!

- + nah an Menschen dran
- + „ZEIT“ & Kompetenz, um das soziale Umfeld zu berücksichtigen



Phasen der Bewältigung von EINSAMKEIT

Linnemann/Pressler 1995: 36ff.

1. Bewusstwerden

*„Einsamkeit lässt sich
nur von innen öffnen“*

2. Aufzeigen von Möglichkeiten zur Bewältigung

Analyse der jeweiligen
spezifisch individuellen
Situation (Ressourcen)

3. Schritte aus der Einsamkeit

Möglichkeiten können
nur Angebote sein

(Eigen-)Verantwortung
für den ersten Schritt

Soziale Arbeit und EINSAMKEIT (im Alter)

- Niederschwelligkeit „Türöffner“ – Räume der Begegnung schaffen (Caring Communities)
Freiwilligenengagement professionell unterstützen (Stadtmenschen im Nachbarschaftszentrum)
- Zugewandte, **warmherzige Atmosphäre** (PensionistInnen-Klubs+)
Selbstmitteilung ermöglichen: „inszenierte Gelegenheiten beiläufiger Kontaktaufnahme“
- Unverbindlicher Kontakt UND **Rückzugsmöglichkeit** (The Rocking Community)
Telefonisch (plaudernetz‘)
- **Aufsuchend** (Kontaktbesuchsdienst) – **individuelle Situation** & Möglichkeiten
- **„Einsamkeit als etwas Verbindendes“** innerhalb bestehender Angebote der Sozialen Arbeit
 - + zielgruppenübergreifend (YEP)
 - + sozialraumorientiert (WienZimmer)
 - + digitalisiert (bildfon)

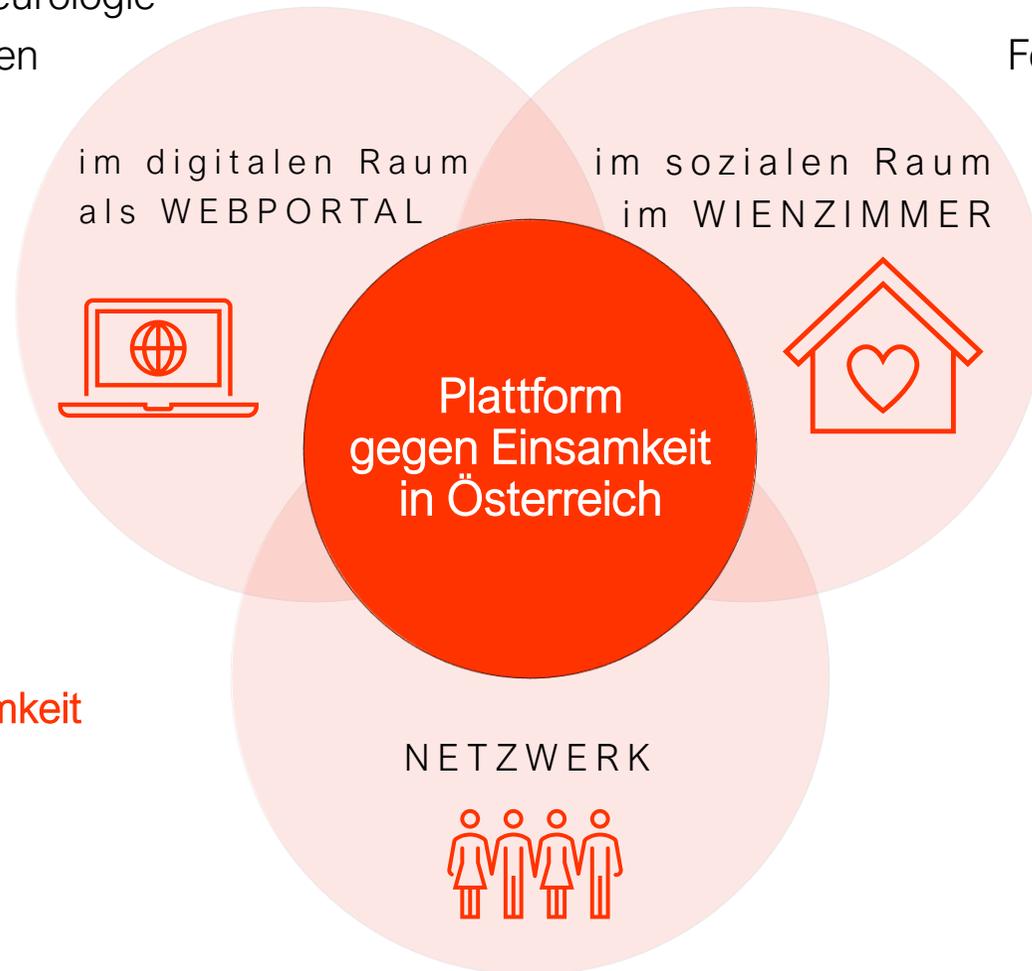


INITIATORIN

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Gutiérrez-Lobos
Fachärztin f. Psychiatrie & Neurologie
Medizinischen Universität Wien

INITIATORIN

DSAⁱⁿ Anita Bauer
Geschäftsführerin
Fonds Soziales Wien



seit März 2020 – Kampagne
#LauteStimmenGegenEinsamkeit





Tabu &
Stigma

Wie kommt das Thema in den gesellschaftlichen Diskurs?
UND wie sensibel wird es dort diskutiert?



gesell.
Verant-
wortung

Was gibt es schon alles, das gegen Einsamkeit wirkt?



Faktor
ZEIT

Wie kommt das, was es schon gibt, zu den Betroffenen?



social
innovation
research
unit

social city
WIEN



Wenn die ZEIT LANG wird ...

Welche Beiträge können wir mit unserer Profession leisten?

- Einsamkeit UND Strategien dagegen ergeben sich aus „ganz praktischen Fragen des Alltags“

Soziale
Arbeit

Was ist zu tun?

1. **Sensibilität:** Soziale Isolation & Einsamkeit im Blick haben, um spezifische Kompetenzen einsetzen zu können (z.B. Gesprächsführung)
2. **Wissen:** Was kann dagegen helfen? (aufsuchende/niederschwellige/unverbindliche Angebote frei von Stigma)
3. **Empathie:** Wie kann die Angst vor dem ersten Schritt reduziert werden?



social city
WIEN



Good Practice Beispiele

147 Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche): www.rataufdraht.at/

Bildfon – das weltweit einfachste Senioren-Videotelefon: www.bildfon.com

Caring Communities: www.sorgenetzwerke.at

„Fit & aktiv daheim“-Videos der FSW Tageszentren: https://www.youtube.com/watch?v=K_iKLj54CLQ&list=PL55zBvPic66cm4oQNgnZBCgPn0DD17zkg

FSW WienZimmer: www.wienzimmer.fsw.at

Grätzel-Telefon der Wiener Gesundheitsförderung: https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/GB_Nachbarschaft/Graetzel-Telefon/2020_04_09_Infozettel_Graetzeltelefon_WiG_FINAL_WEB.pdf

Kampagne gegen Einsamkeit der Social City Wien: #LauteStimmenGegenEinsamkeit <http://www.socialcity.at/de/news-uebersicht.html>

Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien (für alle WienerInnen ab 75 Jahren): <https://www.wienersozialdienste.at/kontaktbesuchsdienst-der-stadt-wien/>

Ö3 Kummernummer: <https://www.rotekreuz.at/wien/gesundheit/oe3-kummernummer/>

Pensionistinnenklubs – KLUB+ viel Platz für Generationen: www.kwp.at/pensionistenklubs/unsere-klubs-2/unsere-klubs/

plaudernetz' - das Telefon für Mitmenschlichkeit! www.fuereinand.at/plaudernetz/

Stadtmenschen Wien: www.stadtmenschen.wien

The Rocking Community – ein Netzwerk für Leute im coolsten Alter: www.rocking.community

Wege aus der Einsamkeit – Bildungsgang Kardinal König Haus: www.kardinal-koenig-haus.at/media/pal_einsamkeit_a5.pdf

Youth Empowerment Participation – Stimme der Jugend: www.yep-austria.org



social city
WIEN



Quellen & Links

Austrian Corona Panel Project (ACPP) <https://viecer.univie.ac.at/coronapanel/>

- Einsamkeit in der Corona-Krise, 17.06.2020 <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog58/>

- Die vielen Gesichter der Einsamkeit in der Corona-Krise, 29.01.2021 <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog98/>

Bu F, Steptoe A, Fancourt D (2020): Loneliness during a strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 United Kingdom adults. In: Soc Sci Med. 2020 Nov; 265: 113521.

Eisenberger, N. I., Liebermann M. D., Williams K. D. (2003): Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. In: Science Oct. 10; 302(5643):290-2

Eisenberger, N. I., Taylor S. E., Gable S. L., Hilmert C. J., Liebermann M. D. (2007): Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. In: NeuroImage 35 (2007) 1601-1612.

Friedler B, Crapser J, McCullough L (2015): One is the deadliest number: the detrimental effects of social isolation on cerebrovascular diseases and cognition. In: Acta Neuropathol. 2015;129(4):493–509.

Hawkley LC, Capitano JP (2015): Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. In: Phil Trans R Soc B. 2015;370(1669):20140114

Linnemann M., Pressler M. (1995): Einsamkeit bewältigen – Eine Lern- und Praxisanleitung für die Altenhilfe. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Luhmann M., Bücken S. (2019): Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Projektbericht. Bochum: Ruhr-Universität Bochum.

Nowland R, Necka E, Cacioppo JT (2017): Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? In: Perspectives on Psychological Science.

Petrich D. (2011): Einsamkeit im Alter: Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft. Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band Nr. 6.

Reuband KH. (2008): Einsam und unglücklich im Alter? - Eine empirische Studie zur Lebenssituation alter Menschen im großstädtischen Kontext. In: Groenemeyer A., Wieseler S. (Hg.): Soziologie sozialer Probleme und sozialer Kontrolle. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 354-395.

Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B (2016): Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart. 2016 Jul 1;102(13):1009-16. doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790. Epub 2016 Apr 18.

Walker E, Ploubidis G, Fancourt D (2019): Social engagement and loneliness are differentially associated with neuro-immune markers in older age: time-varying associations from the English Longitudinal Study of Ageing. In: Brain Behav. Immun. 2019; 82:224–229.



ogsaTagung2021

*Zeit – ein konstitutiver Faktor
in der Sozialen Arbeit*



Wenn die ZEIT LANG wird...
Einsamkeit & Altern

Vielen Dank für Ihr Interesse, Austausch & Diskussion



social
innovation
research
unit

Johannes Gorbach
Social Innovation Research Unit [SIRU]
der Social City Wien
johannes.gorbach@socialcity.at

social city
WIEN

