Einsamkeit – geht uns alle an

Dienstag, 29. August 2023
Volkshaus Zürich

Eine Fachtagung in Kooperation von LangzeitSchweiz
und der Akademischen Fachgesellschaft Gerontologische Pflege

LangzeitSchweiz.

Ein Fachverband vom SBK ASI

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science

Akademische Fachgesellschaft
Gerontologische Pflege

Herzlich willkommen an unserer Fachtagung!

Meist ist der Suchprozess für das Thema einer Tagung ein langer und intensiver Prozess. In diesem Jahr fiel uns die Entscheidung in den sprichwörtlichen Schoss. Das Thema «Einsamkeit» wurde an der letztjährigen Fachtagung am Rande von einer Referentin erwähnt. Sofort waren wir Feuer und Flamme für diese Thematik.

Wir alle konnten spontan beliebige Beispiele aufzählen: Die Bewohnerin, welche trotz vielfältigem Angebot im Alters- und Pflegezentrum zurückgezogen und isoliert lebt. Die hohe Verantwortung und Arbeitsintensität von pflegenden Angehörigen, welche immer weniger Zeit haben soziale Kontakte zu pflegen. Die Not, der erst seit kurzem verwitweten Frau, dass sie beim Essen ohne ein Gegenüber keinen Bissen runterbringt. Und wie halten wir es selbst: Nutzen wir das Potential vom Kontakten im Alltag? Was ist uns wichtig beim Entscheid zwischen dem smarten Self-Check-out oder dem herkömmlichen Anstehen bei der Kasse und einem persönlichen «Grüezi»?

Wir freuen uns an der Fachtagung mit vielen Facetten der Bereicherung aufwarten zu können: Inspirierende Referate und intensive, gut strukturierte Workshops, bei denen der Austausch im Zentrum steht. Wir freuen uns auf die lebendigen Cartoons, welche live an der Tagung entstehen. Die Brücke in Deine berufliche Praxis wird damit gut vorbereitet. Und last but not least: andere engagierte Kolleginnen und Kollegen treffen und sich von deren Tatkraft inspirieren lassen.

Ferner bedanke ich mich herzlich bei unseren Sponsoring-Partnerinnen und Partnern. Wir konnten einige für die Wichtigkeit dieses Themas sensibilisieren und freuen uns über die grosszügige Unterstützung unseres Engagements.

Herzlichen Dank auch meinen Kolleginnen im Organisationskomitee und deren Arbeitgeber/innen. Ohne euch liesse sich solch eine Fachtagung gar nicht auf die sprichwörtlichen Beine stellen.

Für das Organisationskomitee der Fachtagung 2023
Marlies Petrig

Allgemeine Informationen

Veranstalter
LangzeitSchweiz, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen
T +41 77 506 74 26
www.langzeitschweiz.ch

VFP Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege,
Haus der Akademien, Laupenstrasse 7, Postfach, 3001 Bern
T +41 (0)31 306 93 90
www.vfp-apsi.ch

Arbeitsgruppe: Simone Bertogg, Andrea Bühner-Schwarb, Claudia Lötscher, Marlies Petrig, Claudia Weiss, Eva Ziegler

Adresse Volkshaus
Volkhausstiftung Zürich
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich

Anfahrt öffentliche Verkehrsmittel
ab Hauptbahnhof Zürich
Tram Nr. 3 und 14 bis Haltestelle Stauffacher

Parkhäuser in der Umgebung
Cityparkingzürich
Parkhaus Helvetiaplatz

Eintrittspreise

Mitglieder LZ CH/VFP:	CHF 160
Nicht-Mitglieder:	CHF 230
Studierende:	CHF 100

e-log 5 Punkte

Anmeldelink
www.vfp-apsi.ch/services/veranstaltungen/symposium-einsamkeit/

Programm

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science
Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege

LangzeitSchweiz.

Uhrzeit	Programm
Ab 08.30	**Türöffnung** Begrüssungskaffee
09.00–09.15	**Tagungsbeginn** Begrüssung: Dominique Elmer, Präsidentin LangzeitSchweiz und Claudia Lötscher, Präsidentin VfP Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege Moderation: Jeanine Altherr und Simone Bertogg Live-Cartoonist: Jonas Raeber
09.15–10.15	**1. Referat** Martin Hafen **Einsamkeit – wie lässt sie sich erkennen und reduzieren?**
10.15–10.35	**Pause und Raumwechsel**
10.35–11.35	**Meet the expert und Runde 1 der Workshops** Meet the expert: Martin Hafen Workshop 1: Sabine Millius Workshop 2: Eve Bino Workshop 3: Nadja Lotti und Myriam Reinhard Ingold Workshop 4: Chantal Hofstetter Workshop 5: Daniela Baumgartner
11.35–11.40	**Raumwechsel**
11.40–12.15	**2. Referat** Manuel P. Stadtmann **Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit**
12.15–13.15	**Mittagessen im Foyer** Besuch Ausstellung

Uhrzeit	Programm
13.15–13.30	**Einblick in die Cartoons von Jonas Raeber**
13.30–14.10	**3. Referat** Eleonore Baum **Einsamkeit und Isolation – ein Schicksal pflegender Angehöriger?**
14.10–14.15	**Raumwechsel**
14.15–15.10	**Meet the expert und Runde 2 der Workshops** Meet the expert: Eleonore Baum Workshop 1: Sabine Millius Workshop 2: Eve Bino Workshop 3: Nadja Lotti und Myriam Reinhard Ingold Workshop 4: Chantal Hofstetter Workshop 5: Daniela Baumgartner
15.10–15.20	**Pause**
15.20–15.55	**Fazit: Einsamkeit geht uns alle an** Präsentation der Illustrationen von Jonas Raeber Zum Schluss das Wichtigste: der Praxistransfer
15.55–16.10	**Tagungsende** Verabschiedung Dominique Elmer und Claudia Lötscher Ende der Tagung

Im Rahmen von **«Meet the expert»** hast du die Möglichkeit, mit dem Referenten/der Referentin das Thema weiter zu vertiefen und Thesen zu diskutieren.
Dieses Angebot wählst du anstelle eines Workshops.

Referentinnen und Referenten

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science
Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege

LangzeitSchweiz.

09.15–10.15 Uhr

1. REFERAT

Prof. Dr. phil. Martin Hafen
Soziologe und Sozialarbeiter
Hochschule Luzern

Einsamkeit – wie lässt sie sich erkennen und reduzieren?

Einsamkeit ist ein zentraler Risikofaktor für die psychische und körperliche Gesundheit – gerade für ältere Menschen. In unserer individualisierten Gesellschaft nimmt die Einsamkeit pandemische Ausmasse an. Aus diesem Grund ist es so wichtig, einsame Menschen möglichst früh zu erkennen und sie dabei zu unterstützen, ihre Einsamkeit zu verringern.

11.40–12.15 Uhr

2. REFERAT

Prof. Dr. Manuel P. Stadtmann
Leiter Kompetenzzentrum
Psychische Gesundheit
Ostschweizer Fachhochschule

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Langzeitpflegesettings stellen oft besondere Herausforderungen in Bezug auf Einsamkeit, soziale Isolation und begrenzte Möglichkeiten für Interaktionen dar. Gleichwohl ist das Verständnis der Nuancen zwischen Einsamkeit und Isolation und deren Wirkung auf die psychische Gesundheit für Gesundheitsfachpersonen, politische Entscheidungsträger und Organisationen von entscheidender Bedeutung.

In diesem Referat werden die Merkmale und psychologischen Folgen von Einsamkeit und Isolation in der Langzeitpflege mit dem Publikum diskutiert.

13.30–14.10 Uhr

3. REFERAT

Eleonore Baum
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Institut für Angewandte Pflegewissenschaft, Departement Gesundheit
Ostschweizer Fachhochschule

Einsamkeit und Isolation – ein Schicksal pflegender Angehöriger?

Die Betreuung einer geliebten Person kann eine sehr bereichernde aber auch eine emotional herausfordernde und isolierende Erfahrung sein. Die Einsamkeit pflegender Angehöriger findet häufig im Verborgenen statt. Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die Gesundheit auswirkt und mit einem Mortalitätsrisiko einhergehen kann.

Vor diesem Hintergrund wird in diesem Beitrag aufgezeigt, wie wir die Resilienz pflegender Angehöriger in ihrer Pflegerolle stärken können, um Einsamkeit und Isolation vorzubeugen und einen Umgang damit zu finden.

15.20–15.55 Uhr

PRÄSENTATION

Jonas Raeber
Live-Cartoonist

Jonas Raeber, alter 68er (Jahrgang), von Luzern aus in der ganzen Welt zuhause.

Ich zeichne, denke, singe gern. Noch lieber höre ich zu und mache mir ein Bild (eines? Hunderte! Alle paar Jahre einen ganzen Zeichentrickfilm) von allem, was um mich herum vorgeht. Mit meinem Blick von aussen bringe ich in regelmässigen Abständen während einer Tagung Dinge visuell auf den Punkt, fasse Gehörtes zusammen und verstärke das Wichtigste durch Zeichnungen mit Schmunzelpotenzial.

MODERATION

Jeanine Altherr
Pflegeexpertin APN-CH , «In der Au» Volketswil
Ex-Präsidentin AFG Gerontologische Pflege

«Einsamkeit verstehe ich als ein Phänomen, das das ganze menschliche Wesen betrifft und vielfältige negative Auswirkungen hat. Gerade im Alter fühlen sich viele Menschen einsam, und es ist die Verantwortung der Gesellschaft und der Pflege, dies zu thematisieren und Antworten zu finden.»

MODERATION

Simone Bertogg
Gerontologin und bis Frühjahr 2022 Präsidentin von LangzeitSchweiz

«Das Thema dieser Fachtagung ist mir eine Herzensangelegenheit. Der Trend, dass die älteren Menschen möglichst lange zu Hause bleiben, ist nicht für alle positiv. Die soziale Betreuung ist eine wichtige Aufgabe; es fehlen jedoch die entsprechenden gesellschaftlichen, politischen und finanziellen Rahmenbedingungen.»

Übersicht
Meet the expert und Workshops

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science
Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege

LangzeitSchweiz.

Uhrzeit	Titel	Verantwortliche Personen	Organisation	Raum
10.35–11.35	**Meet the expert** **Einsamkeit – wie lässt sie sich erkennen und reduzieren?**	**Martin Hafen**	Hochschule Luzern	Sitzungszimmer 23
10.35–11.35	**Einsamkeit im Alter erkennen, vorbeugen und lindern**	**Sabine Millius**	Institut Neumünster	Blauer Saal
10.35–11.35	**Telefongespräche als erster Schritt aus der Einsamkeit**	**Eve Bino**	Verein Silbernetz Schweiz	Gelber Saal
10.35–11.35	**Gemeinsam gegen die Einsamkeit**	**Nadja Lotti** **Myriam Reinhard Ingold**	SVAT, Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer	Grüner Saal
10.35–11.35	**ensa – Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit**	**Chantal Hofstetter**	Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana	Sitzungszimmer 20
10.35–11.35	**Selbsthilfegruppen: Unterstützung für einsame Menschen?**	**Daniela Baumgartner**	Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern	Sitzungszimmer 21
14.15–15.10	**Meet the expert** **Einsamkeit und Isolation – ein Schicksal pflegender Angehöriger?**	**Eleonore Baum**	Departement Gesundheit Ostschweizer Fachhochschule	Sitzungszimmer 23
14.15–15.10	**Einsamkeit im Alter erkennen, vorbeugen und lindern**	**Sabine Millius**	Institut Neumünster	Blauer Saal
14.15–15.10	**Telefongespräche als erster Schritt aus der Einsamkeit**	**Eve Bino**	Verein Silbernetz Schweiz	Gelber Saal
14.15–15.10	**Gemeinsam gegen die Einsamkeit**	**Nadja Lotti** **Myriam Reinhard Ingold**	SVAT, Schweizerischer Verband der Aktivierungsfachfrauen/-männer	Grüner Saal
14.15–15.10	**ensa – Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit**	**Chantal Hofstetter**	Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana	Sitzungszimmer 20
14.15–15.10	**Selbsthilfegruppen: Unterstützung für einsame Menschen?**	**Daniela Baumgartner**	Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern	Sitzungszimmer 21

Abstracts der Workshops

10.35 – 11.35 und 14.15 – 15.10 Uhr

VFP APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft
Association suisse pour les sciences infirmières
Swiss Association for Nursing Science
Akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege

LangzeitSchweiz.

Blauer Saal

Einsamkeit im Alter erkennen, vorbeugen und lindern

Einschränkungen in der Mobilität oder der Umzug in eine Altersinstitution: viele Ereignisse können im Alter Einsamkeit hervorrufen. Das Institut Neumünster hat im Auftrag des Alterszentrums Hottingen mit einer kleinen Studie untersucht, wie stark die Mieter:innen von Einsamkeit betroffen sind und was Pflegende und Betreuende tun können, um Einsamkeit im Alter zu erkennen, vorzubeugen und zu lindern. Wir möchten unsere Erkenntnisse mit Ihnen teilen und darüber diskutieren.

Sabine Millius
Pflegefachfrau BScN, MAS Palliative Care
Fachverantwortliche Gesundheit und Lebensbegleitung Institut Neumünster

Gelber Saal

Telefongespräche als erster Schritt aus der Einsamkeit

Gruppen, die besonders vulnerabel für Einsamkeit gelten, können oftmals wegen physischen und psychischen Einschränkungen nicht von bestehenden Angeboten zur sozialen Teilhabe profitieren. Wie lässt sich trotzdem ein simpler Zugang zum Gespräch finden, welcher Schritte aus der Einsamkeit ermöglicht? Eine Möglichkeit bietet das telefonische Gesprächsangebot «malreden». Im Workshop zeigen wir Sinn und Zweck von «malreden» auf und gehen der Frage zu sozialen Beziehungen bei vulnerablen Gruppen nach.

Eve Bino
Co-Geschäftsleiterin und Gründerin *malreden*
Verein Silbernetz Schweiz

Grüner Saal

Gemeinsam gegen die Einsamkeit

«Betagte Personen streben in ihren Beziehungen hauptsächlich nach emotionaler Nähe, Fürsorge und Generativität…» (Lang, 2004). In einer Umfrage in einer Langzeitinstitution in Bern im Rahmen einer Diplomarbeit äusserten sich 30% ziemlich einsam und 4% sich sehr häufig einsam zu fühlen. Was heisst das in der Betreuung, Aktivierung und Pflege?

Welche Erfassungsinstrumente, Konzepte und Interventionen wenden Aktivierungsfachpersonen HF an und welche Rolle spielt die interprofessionelle Zusammenarbeit?

Anhand von Fallbeispielen gehen wir mit Ihnen gerne diesen Fragen nach und freuen uns auf den Austausch.

Nadja Lotti
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF,
Dipl. Operationsfachfrau HF

Myriam Reinhard Ingold
Dipl. Aktivierungsfachfrau HF,
Dipl. Pflegefachfrau DN2/HF

Sitzungszimmer 20

ensa – Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit

Einsamkeit stellt einen zentralen Risikofaktor nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Erkrankungen dar. Doch wie reagieren wir, wenn wir bemerken, dass es jemandem psychisch nicht gut geht? Analog zum weit verbreiteten Nothelferkurs wird in ensa Kursen Grundwissen über psychische Gesundheit und Krankheit vermittelt und anhand von 5 Schritten Erste Hilfe eingeübt. Im Workshop lernen Sie das international erfolgreiche Programm mit seinem Herzstück «ROGER» und ersten Übungen kennen.

Chantal Hofstetter
M.Sc. Psychologin
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Abstracts der Workshops

10.35 – 11.35 und 14.15 – 15.10 Uhr

Sitzungszimmer 21

Selbsthilfegruppen: Unterstützung für einsame Menschen?

Nach der Pandemie haben die Anfragen zum Thema Einsamkeit bei Selbsthilfezentren zugenommen. Der Workshop widmet sich folgenden Fragen: Was macht eine Selbsthilfegruppe aus? Wie unterstützt das Berner Selbsthilfezentrum die Selbsthilfegruppen und wie werden diese Gruppen gegründet? Was sind Stolpersteine und Erfolgsfaktoren für Selbsthilfegruppen? Können Selbsthilfegruppen einsame Menschen unterstützen?

Daniela Baumgartner
Beraterin, BSc Soziale Arbeit
Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern

Meet the expert

10.35 – 11.35 Uhr

Sitzungszimmer 23

Einsamkeit – wie lässt sie sich erkennen und reduzieren?

Einsamkeit ist ein zentraler Risikofaktor für die psychische und körperliche Gesundheit – gerade für ältere Menschen. In unserer individualisierten Gesellschaft nimmt die Einsamkeit pandemische Ausmasse an. Aus diesem Grund ist es so wichtig, einsame Menschen möglichst früh zu erkennen und sie dabei zu unterstützen, ihre Einsamkeit zu verringern.

Prof. Dr. phil. Martin Hafen
Soziologe und Sozialarbeiter
Hochschule Luzern

14.15 – 15.10 Uhr

Sitzungszimmer 23

Einsamkeit und Isolation – ein Schicksal pflegender Angehöriger?

Die Betreuung einer geliebten Person kann eine sehr bereichernde aber auch eine emotional herausfordernde und isolierende Erfahrung sein. Die Einsamkeit pflegender Angehöriger findet häufig im Verborgenen statt. Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die Gesundheit auswirkt und mit einem Mortalitätsrisiko einhergehen kann.

Vor diesem Hintergrund wird in diesem Beitrag aufgezeigt, wie wir die Resilienz pflegender Angehöriger in ihrer Pflegerolle stärken können, um Einsamkeit und Isolation vorzubeugen und einen Umgang damit zu finden.

Eleonore Baum
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Institut für Angewandte Pflegewissenschaft,
Departement Gesundheit
Ostschweizer Fachhochschule

Sponsoring

Die Organisatoren bedanken sich herzlich bei den Sponsoren für ihre grosszügige finanzielle Unterstützung der Fachtagung. Ohne sie wäre die Durchführung dieser Veranstaltung nicht möglich.

Un grand merci!

SMARTLIBERTY
MORE TIME FOR CARE

BESAQSys

careCoach

TERTIANUM

Stadt Zürich
Schulungszentrum Gesundheit

Die Fachtagung wird grosszügig unterstützt durch

Age Stiftung