

1



Einsamkeit im Alter erkennen, vorbeugen und lindern

Workshop Fachtagung LangzeitSchweiz

Sabine Millius

Fachverantwortliche Gesundheit &
Lebensbegleitung, Institut Neumünster

29.08.2023



Institut Neumünster
beraten – entwickeln – bilden

1

2

Einsamkeit

Missverhältnis zwischen
gewünschten und vorhandenen
sozialen Beziehungen

2



Einsamkeitsstudie

Alterszentrum
Hottingen
Zürich

3



Einsamkeit erkennen, vorbeugen und lindern

Zeitraum: Mai 2019 – Mai 2020

Fragestellung:

- Fühlen sich die Mieter*innen im AZH einsam?
- Kann dies erkannt und reduziert werden?
- Gibt es Möglichkeiten, präventiv gegen Einsamkeit vorzugehen?

Erhebung:

- Schriftlicher Fragebogen an die Mieter*innen
- Qualitative Interviews
- Mitarbeitende des Alterszentrums

4

Resultate der schriftlichen Befragung

118 versendete Fragebogen (Rücklaufquote 72%)

- 4 Personen gelten als konstant einsam (4.7%), 3 der 4 Personen davon sind sozial einsam, 1 Person ist emotional einsam
- Je einsamer sich jemand fühlt, umso wahrscheinlicher ist es, dass diese Person auch unter Depressionen leidet.
- Je länger jemand im AZH wohnt, desto weniger einsam ist er/sie.
- Je grösser das engste Netzwerk (in Bezug auf die Anzahl Personen), desto weniger einsam ist er/sie.

5

Resultate der Interviews

13 halbstandardisierte Interviews in den Wohnungen der Mieter*innen (20 min bis 1 h 20 min)

Hinweise zur Erkennung von und Sprechen über Einsamkeit:

- Rückzug, Traurigkeit, negative Äusserungen, einen «Lätsch» ziehen
- Jemand hält seinen Tagesplan nicht mehr ein, kann sich keinen «Schupf» mehr geben
- Es wird nicht bewusst nach Aussen getragen, es wird nicht darüber geredet
- Wenn, dann spricht man mit einer Vertrauensperson

Ausarbeitung von Schutzfaktoren:

- Beziehungsnetzwerk
- Positive Situationsdeutung
- Selbstwirksamkeit

6



Schutzfaktor «Beziehungsnetzwerk»

Als Schutzfaktor wirkt ein Beziehungsnetzwerk in dem Ausmass, wie es dem Bedürfnis eines Menschen entspricht.

7



Schutzfaktor «Positive Situationsdeutung»

Bei der positiven Situationsdeutung geht es darum, einen tragenden Sinn für sich selber in der momentanen Situation zu finden.

8



Schutzfaktor «Selbstwirksamkeit»

Unter Selbstwirksamkeit versteht man eine positive Grundhaltung gegenüber der eigenen Person und der eigenen Handlungsfähigkeit.

9



Hinweise für Einsamkeit

- Depression oder depressive Zeichen (Interessensverlust, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit)
- Kritische Lebensereignisse (z.B. Tod von Bezugspersonen)
- Soziale Isolation
- Negative Erfahrungen und Ängste im Umgang mit anderen
- Schmerzen
- Rückzug
- Misstrauisches Verhalten
- Emotionale Instabilität (z.B. häufiges Weinen, Aggressivität)
- Äusserung, einsam zu sein (oder auch versteckt: «heutzutage hat ja niemand mehr Zeit»)
- Entwicklung von gesundheitsschädigendem Verhalten (z.B. Sucht)
- Wohnungswechsel
- Mobilitätseinschränkungen

10



Schlussfolgerungen aus der Studie

- Es sind wenige Mieter*innen, die sich konstant einsam fühlen
- Eine Anlaufstelle ist wichtig
- Begegnungsraum ist wichtig (z.B. Waschküche, Restaurant, Lift)
- Angebote für soziale Kontakte (z.B. Gruppenaktivitäten) sind wichtig
- Die Änderung negativer sozialer Wahrnehmung und Kognition ist laut Untersuchungen die effizienteste Intervention gegen Einsamkeit
- Einsamkeit ist ein Tabuthema, doch darüber reden tut gut
- Einzug ins Alterszentrum ist ein kritisches Ereignis
- Schutzfaktoren und Ressourcen sind elementar, es gilt diese zu fördern und zu stärken

11



Empfehlungen ans Alterszentrum

- Instrument zur Erfassung und Intervention von Einsamkeit
- Götti/Gotti-Prinzip bei Einzug ins Alterszentrum
- Schaffung einer Anlaufstelle / Siedlungsassistenz
- Verbesserung der psychosozialen Versorgung

12

Eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen?

1. Welche Aufmerksamkeit und welchen Stellenwert hat das Phänomen Einsamkeit bei unserer Pflege & Betreuung? Was ist unsere Aufgabe?
2. Wie können wir der hohen subjektiven Komponente von Einsamkeit bei der Erfassung, Zielsetzung und Interventionswahl gerecht werden?
3. Welche Massnahmen könnten wir beim Einzug in ein Alterszentrum / Pflegeheim vorsorglich treffen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken?

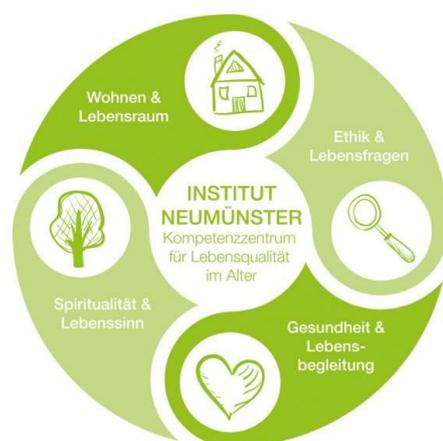
13

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

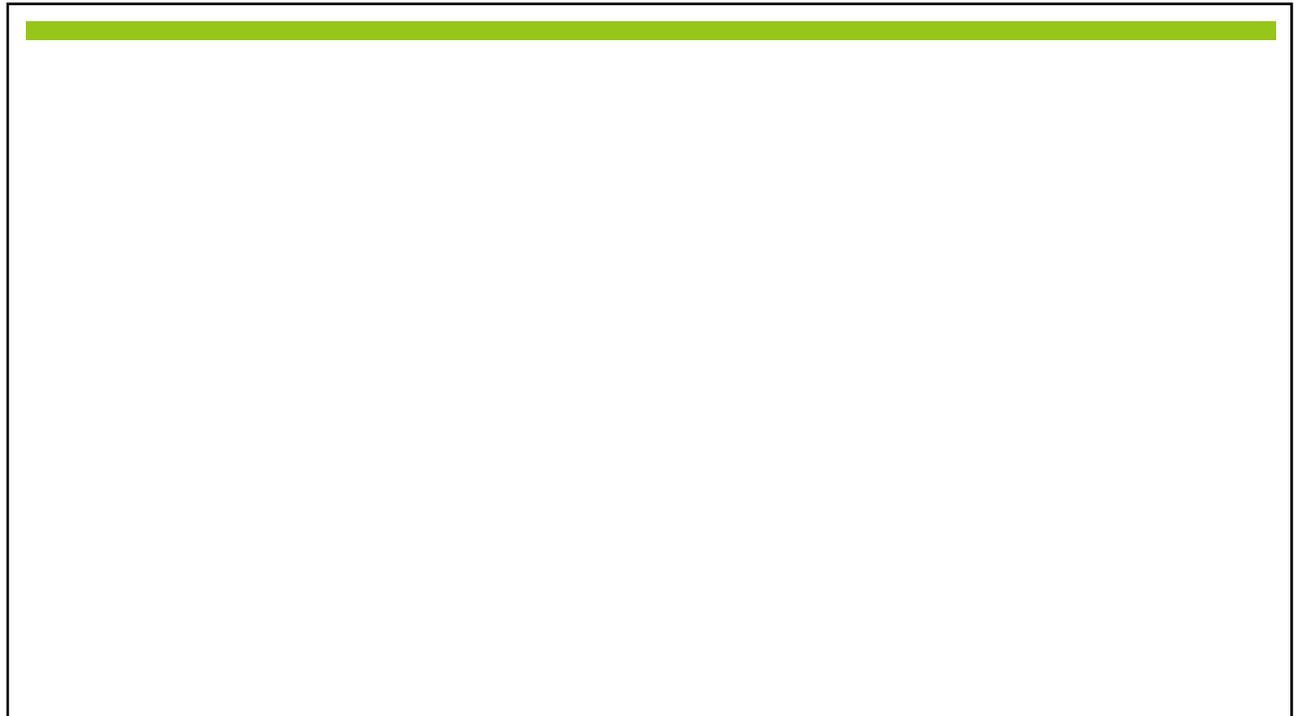
Sabine Millius
Institut Neumünster, Zollikerberg

sabine.millius@institut-neumuenster.ch

www.institut-neumuenster.ch



14



15

Eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen?

Welche Aufmerksamkeit und welchen Stellenwert hat das Phänomen Einsamkeit bei unserer Pflege & Betreuung? Was ist dabei unsere Aufgabe?

16

Diskussion: eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen?

Wie können wir der hohen subjektiven Komponente von Einsamkeit bei der Erfassung, Zielsetzung und Interventionswahl gerecht werden?

17

Eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen?

Welche Massnahmen könnten wir beim Einzug in ein Alterszentrum / Pflegeheim vorsorglich treffen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken?

18

Diskussion: eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen?

→ Welche Aufmerksamkeit und welchen Stellenwert hat das Phänomen Einsamkeit bei unserer Pflege & Betreuung? Was ist unsere Aufgabe?

→ Welche Massnahmen könnten wir beim Einzug in ein Alterszentrum / Pflegeheim vorsorglich treffen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken?

Ein Projekt der Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

EINSAMKEIT

HAT VIELE GESICHTER

HERAUSFORDERUNGEN BEIM ÄLTERWERDEN



Dokumentarfilm auf
www.einsamkeit-gesichter.ch

Impressum

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER
Herausforderungen beim Älterwerden

Herausgeberin:

Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion

Projekt- und Geschäftsleitung:

Alexa Meyer und Romana Lanfranconi

Text: Institut Neumünster, Zollikerberg

Zitate: aus dem Dokumentarfilm

Korrektorat: Alain Estermann

Gestaltung: Vasco Estermann, vreakyArt.ch

Bilder: Luzius Wespe, Filmstills aus dem Dokumentarfilm

Dokumentarfilm:

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

von Romana Lanfranconi

© 2021 Familien- und Frauengesundheit,
FFG-Videoproduktion

Begleitende Fachgruppe

- **Annina Spirig**, Fachverantwortliche Vorsorge,
Pro Senectute Schweiz
- **Barbara Arnold Reichlin**, Leiterin Gerontologische
Beratungsstelle SiL, Stadt Zürich
- **Dr. Christina Zweifel**, Fachstelle Alter und Familie,
Kanton Aargau
- **Dr. Christian Bernath**, Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie
- **Dr. Eliane Pfister Lipp**, Leiterin Institut Neumünster,
Zollikerberg
- **Prof. Simone Gretler Heusser**, Verantwortliche
Kompetenzzentrum Generationen und Gesellschaft,
Hochschule Luzern - Soziale Arbeit
- **Vilma Müller**, Programmleiterin Psychische Gesundheit,
Kanton Aargau
- **Wilma Wessel**, Pflegefachfrau,
Spitex Stadt Luzern / Standortleiterin, Vicino Luzern

Kontakt

Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion
Maihofstrasse 101, 6006 Luzern
info@ffg-video.ch | www.ffg-video.ch



Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns einsam fühlen – manchmal nur für einen kurzen Moment und manchmal über einen längeren Zeitraum. Trotzdem ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Warum fällt es so schwer, darüber zu sprechen? Hat man vielleicht das Gefühl, versagt zu haben, oder schämt sich, weil man denkt, zu wenige freundschaftliche Beziehungen zu haben?

Einsamkeit kann jede*n treffen. Darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit. Über sie zu reden, zeigt: Einsamkeit ist nicht gleich Einsamkeit, und so unterschiedlich die Gründe für ihre Entstehung sind, so vielfältig sind auch die Wege aus der Einsamkeit.

«Das Alleinsein ist manchmal etwas viel und kippt zum Gefühl der Einsamkeit.»

Elisabeth Rudolf

Ich bin gerne allein – bin ich jetzt einsam?

Es gibt Zeiten, in denen man das Alleinsein genießt oder sogar sucht. Sind wir dann auch zwingend einsam? Wenn das Alleinsein stimmig ist und wir uns dabei wohlfühlen, sind wir nicht einsam.

Wenn das Alleinsein jedoch nicht frei gewählt ist und unguete Gefühle auslöst, wie beispielsweise das Gefühl, nicht dazuzugehören oder nicht mehr gebraucht zu werden, wenn eine Traurigkeit oder eine Sehnsucht nach jemandem da ist oder wenn der Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein, nicht erfüllt wird, dann sprechen wir von Einsamkeit. Solche ungueten Gefühle können eine Momentaufnahme sein und wieder vorbeigehen. Wenn sie aber zum Dauerzustand werden, können sie unserer psychischen und physischen Gesundheit schaden.

A photograph of a man sitting on a wooden bench in a marina. He is wearing a dark jacket and a cap, and is looking out at a large number of sailboats docked in the water. The sky is overcast, and the water reflects the boats and the sky. The man is sitting on the right side of the bench, with his back to the camera.

*«Ich war beim Segeln lange Zeit freiwillig allein.
Hier bin ich nun unfreiwillig allein.»*

Hans Häfliger

«Ich möchte mit meiner demenzkranken Frau über etwas reden, was ich im Radio gehört habe, aber das geht halt einfach nicht.»

Marcel Senn



**Ich habe viele Bekannte.
Ich kann doch gar nicht
einsam sein, oder?**

Es kann sein, dass man Kontakte mit Menschen pflegt und trotzdem das Gefühl hat, nicht dazuzugehören und nicht geborgen zu sein. Manchmal sind die Menschen, die um uns herum sind, nicht diejenigen, die wir uns wünschen. Vielleicht sind für uns wichtige Menschen gestorben oder haben sich durch eine Krankheit verändert. Einsam kann man auch sein, wenn man nicht allein ist.

Vor dem Hintergrund belastender Trennungen oder Verlusterfahrungen gilt: Kein Mensch ist ersetzbar, aber es gibt Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu sammeln.

Vielleicht geht es nun darum, Neues auszuprobieren und sich zu fragen: Welche und wie viele Kontakte wünsche ich mir, und welche und wie viele Kontakte tun mir gut? Die Antwort darauf kann von Mensch zu Mensch und je nach Lebensphase sehr unterschiedlich sein. Einige fühlen sich trotz vielen Kontakten einsam, anderen hilft ein grosses Beziehungsnetzwerk gerade, sich nicht einsam zu fühlen.

Wie verbreitet ist Einsamkeit, und wodurch kann sie bei älteren Menschen ausgelöst werden?

Der Anteil der Personen über 65 Jahre, die sich manchmal bis oft einsam fühlen, liegt bei 32 Prozent. Das ergab die letzte Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik im Jahr 2017. Die Gründe für Einsamkeitsgefühle sind in jedem Alter vielfältig. In den späteren Lebensphasen können jedoch Veränderungen oder Umstände auftreten, die Einsamkeit begünstigen. Beispiele dafür sind:

- Familienmitglieder, Bekannte oder Freund*innen aus der jüngeren Generation ziehen weiter weg oder haben weniger Zeit
- Pensionierung
- Wohnungswechsel
- Kleinerwerden des sozialen Netzwerks
- Eigene gesundheitliche Beschwerden
- Schwerhörigkeit
- Sehschwäche
- Abnehmende Mobilität
- Finanzielle Ängste oder Schwierigkeiten
- Tod oder Erkrankung des Partners / der Partnerin



«Ich habe nach der Pensionierung realisiert, dass ich einsam bin, nicht einfach nur allein.»

Carmen Combertaldi



Wie kann Einsamkeit erkannt werden?

Einsamkeit ist ein persönliches und individuelles Gefühl und jede*r Betroffene geht unterschiedlich damit um. Deshalb lässt sie sich von aussen nur schwer erkennen. Hinweise können veränderte Lebensumstände sein, wie sie auf der vorangehenden Seite genannt wurden.

Es gibt Menschen, die zeigen nicht, dass sie einsam sind, andere wiederum ziehen sich zurück, werden traurig oder misstrauisch. Es kann auch sein, dass Menschen über ein Gefühl der Freudlosigkeit sprechen und klagen, oft allein zu sein. Manche berichten über Befürchtungen im Umgang mit anderen Menschen: dass diese vielleicht gar keine Kontakte wollten und sie sich ihnen nicht aufdrängen möchten. Das alles kann auf Einsamkeit hinweisen. Es kann jedoch nur jede Person für sich selbst sagen, ob sie unter Einsamkeitsgefühlen leidet.

*«Ich bin schon lange allein,
nun habe ich Angst vor sozialen Kontakten.»*

Mohammed Malla



Was kann Ihnen oder Ihren An- und Zugehörigen helfen?

Wenn man sich ausgeschlossen fühlt, kann das dazu führen, dass man sich noch mehr von anderen zurückzieht oder sogar Angst entwickelt, anderen Menschen zu begegnen. Diese Reaktion kann das Gefühl von Einsamkeit noch zusätzlich fördern. Dabei entsteht ein Teufelskreis, der das negative Gefühl verstärkt. Dieser kann aber durchbrochen werden.

Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens gehen unterschiedliche Menschen auf unterschiedliche Art und Weise mit Einsamkeit um, und es gibt verschiedene Wege, die richtig sind. Nachfolgend finden Sie Fragen, um Einsamkeit bei sich und anderen eher zu erkennen, sowie Tipps und Anregungen, um Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen und sie zu verringern.

Wenn Sie sich einsam fühlen oder befürchten, es zu werden

Fragen zu Ihrer aktuellen Situation:

- Fehlt Ihnen etwas, wenn Sie Ihre Beziehungen insgesamt betrachten?
- Fühlen Sie sich eingebunden?
- Wünschen Sie sich eine Veränderung in einem Bereich? Was sollte anders werden?

Tipps und Anregungen:

- Sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt. Sie sind nicht die einzige Person mit diesem Gefühl. Darüber reden kann verbinden.
- Gibt es eine Person, die Sie dabei unterstützen kann, neue Kontakte zu knüpfen? Fangen Sie mit dieser Person ein Gespräch an.
- Überlegen Sie sich, wofür Sie dankbar sind. Schreiben Sie dies täglich auf. Sie können auch ein Tagebuch schreiben mit positiven Momenten von jedem Tag.
- Was tut Ihnen gut, was macht Ihnen Freude? Malen, Musik hören, schreiben, telefonieren oder etwas ganz anderes? Machen Sie mehr davon, planen Sie dies in Ihren Tagesablauf ein.
- Strukturieren Sie sich Ihren Tag, machen Sie einen Tages- oder Wochenplan.
- Informieren Sie sich in Ihrer Regionalzeitung oder im Internet über passende Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.

- Gehen Sie hinaus, Bewegung und Natur tun gut.
- Haben Sie ein Herz für Tiere? Vielleicht gibt es in der Nähe ein Tierheim, das Sie besuchen wollen, oder ein Nachbar / eine Nachbarin hat ein Haustier, um das Sie sich ab und zu kümmern könnten.
- Laden Sie Leute zu sich ein, sei es auch nur für einen Kaffee und ein paar Guetzli. Lassen Sie sich von einer Absage nicht entmutigen.
- Werden Sie selbst aktiv, probieren Sie Neues aus. Bleiben Sie dran, auch wenn es nicht beim ersten Anlauf klappt.
- Nehmen Sie Kontakt mit einer Fachstelle auf, damit Sie sich auf Ihrem Weg begleitet und unterstützt fühlen (siehe Seite 18).



*«Wenn ich meine Gedanken aufschreibe,
dann geht es mir besser.»*

Priska Tschupp

Wenn Sie Einsamkeitsgefühle bei Personen in Ihrem Umfeld vermuten

Fragen zur aktuellen Situation:

- Wirkt die Person in ihrem Verhalten verändert?
Zieht er/sie sich beispielsweise zurück?
- Haben Sie den Eindruck, die Person habe eine veränderte Gemütslage?
- Macht die Person Äusserungen über Einsamkeit, vielleicht auch versteckt, wie beispielsweise «Heutzutage hat ja niemand mehr Zeit»?

Tipps und Anregungen:

- Ermutigen Sie die Person, über ihre Gefühle zu reden und Unterstützung anzunehmen. Hören Sie aufmerksam hin, was Ihr Gegenüber erzählt.
- Fragen Sie die Person, welche Themen und Tätigkeiten sie interessieren oder einmal interessiert haben. Machen Sie den Vorschlag, diesen wieder nachzugehen.
- Was hat der betroffenen Person früher Kraft gegeben und könnte ihr auch jetzt wieder Kraft geben?
- Wie wurden früher Kontakte geknüpft, und was hat dabei geholfen?

- Ermuntern Sie die Person, sich zu erkundigen, ob es in der Umgebung Nachbarschafts-, Quartier-, oder Gemeindetreffen gibt, und regen Sie sie an, ganz unverbindlich reinzuschauen. Unterstützen Sie die Person allenfalls dabei.
- Regen Sie die Person an, bei einem Freiwilligendienst oder bei einem Verein mitzumachen.
- Zeigen Sie die Möglichkeiten der virtuellen Vernetzung auf, machen Sie auf einen Kurs oder ein Unterstützungsangebot im Umgang mit digitalen Medien aufmerksam.
- Ermutigen Sie die Person, Kontakt mit einer Fachstelle aufzunehmen (siehe Seite 18). Geben Sie ihr diese Broschüre.

Wenn Sie vermuten, dass jemand in Ihrem Umfeld von Einsamkeit bedroht ist, dann denken Sie auch daran: Es braucht nicht immer grosse Taten. Ein liebes Wort, ein freundlicher Gruss oder ein kurzes Gespräch können zu positiven Gefühlen verhelfen und das Gefühl von Einsamkeit verringern.



Seien Sie aufmerksam und achtsam mit sich selbst und im Umgang mit anderen. Sprechen Sie über Einsamkeit mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern, mit jüngeren und mit älteren Menschen. Erst wenn es uns als Menschen und Gesellschaft gelingt, gemeinsam über Einsamkeit zu sprechen, können wir Einsamkeit erkennen, ihr vorbeugen und sie verringern.

Folgende **Fachstellen** können Sie im Umgang mit Einsamkeit weiter unterstützen, beraten und informieren:

Fragen Sie nach bei Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin, bei Ihrer Spitex-Organisation, bei der Fachstelle für das Alter in Ihrer Gemeinde oder bei kirchlichen Ansprechpersonen.

Pro Senectute

Telefon: 058 591 15 15 | www.prosenectute.ch

Mit direkter Verbindung zur Beratungsstelle in Ihrer Region

Die dargebotene Hand

Telefon: 143 | www.143.ch

Für ein helfendes und unterstützendes Gespräch.

Anonym und rund um die Uhr

Weitere Anlaufstellen, Angebote und Organisationen in Ihrer Region finden Sie auf www.einsamkeit-gesichter.ch.



«Ich war an einem Essen für ältere Menschen. Es war hart für mich, dass ich da hinmusste, weil ich allein bin. Aber es war sehr schön. Ich werde wieder hingehen.»

Sonja Ruckli

Einsamkeit betrifft viele Menschen – manche nur für einen kurzen Moment, andere über eine längere Zeit. Gemeinsam darüber zu reden, ist wichtig, denn das kann Einsamkeit vorbeugen und Betroffenen helfen, eigene Wege aus der Einsamkeit zu finden.

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER ist ein Sensibilisierungsprojekt im Bereich Einsamkeit im Alter. Im Zentrum stehen sieben Menschen, die einen Einblick in ihr Leben geben und erzählen, wie sich Einsamkeit für sie anfühlt und wie sie damit umgehen. Die Einzelporträts, den ganzen Dokumentarfilm, die Broschüre sowie weitere Informationen, erste Kontakte und Anlaufstellen in Ihrer Region finden Sie auf www.einsamkeit-gesichter.ch.

Mit der finanziellen Unterstützung von



ALBERT
KOECHLIN
STIFTUNG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Age —
Stiftung

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
Société suisse d'utilité publique
Società svizzera di utilità pubblica
Societad svizra d'utilitad publica



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung



KANTON AARGAU



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

KANTON
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement

Dienststelle Gesundheit und Sport



Thurgau



gesundheits förderunguri

Kanton St.Gallen
Amt für
Gesundheitsvorsorge



SWISSLOS
Fonds des
Kantons Solothurn

BASEL
LANDSCHAFT
SWISSLOS

SWISSLOS-Fonds
Basel-Stadt

SWISSLOS
Kanton Obwalden



GESUNDHEITS
FÖRDERUNG
& INTEGRATION
NIDWALDEN

NeniE

Neumünster Erfassung und Interventionsplanung bei Hinweisen auf Einsamkeit

1. Wahrnehmung von Hinweisen

Was?

Achtsam sein auf Hinweise und / oder Risikofaktoren für Einsamkeit

Wer?

Alle Mitarbeiter*innen des Alterszentrums

Weiteres Vorgehen?

Kurze Dokumentation und Information über Veränderungen, Hinweise und/oder Risikofaktoren an eine im Alterszentrum definierte Person
Wahrnehmungen und Beobachtungen im interprofessionellen Rapport besprechen

2. Persönliches Gespräch und Festlegung von Interventionen

Was?

Gespräch mit betreffendem Mieter*in suchen

Befindlichkeit und Bedürfnisse erfragen

Individuelle Faktoren eruieren, die eine Rolle bei der Einsamkeit dieser Person spielen

Gezielt nachfragen, was helfen würde, und fragen, ob Unterstützung angenommen werden möchte. Nachfragen, ob Bezugspersonen einbezogen werden sollen.

Optional: Einschätzung mit Skala (UCLA 3 Items Loneliness Scale)

Wer?

Im interprofessionellen Rapport definierte Person und Mieter*in

Weiteres Vorgehen?

Mit Mieter*in Zielsetzung festlegen und Interventionen besprechen.

Dokumentation und Durchführung der Interventionen.

Termin für Evaluationsgespräch spätestens nach 3 Monaten oder nach Bedarf früher vereinbaren

3. Evaluation der Interventionen

Was?

Evaluation der Interventionen und Zielsetzung mit Mieter*in

Befindlichkeit und Bedürfnisse erfragen

Rückfrage an die Person, die Hinweis geliefert hat, respektive Besprechung im interprofessionellen Rapport über Veränderungen in der Wahrnehmung und Beobachtungen

Einschätzung mit Skala (z.B. UCLA 3 Items Loneliness Scale)

Wer?

Dieselbe Person wie Punkt 2 (Rücksichtnahme auf Stigma des Einsamkeitsthemas und zugleich Festigung des Vertrauensverhältnisses)

Weiteres Vorgehen?

Zielsetzung ändern oder mit entsprechenden Interventionen weiterverfolgen und dokumentieren.

Termin für Evaluationsgespräch spätestens nach 3 Monaten oder nach Bedarf früher vereinbaren

Wenn Ziel erreicht wurde: Termin für Nachsorgegespräch mit Mieter*in vereinbaren.

The UCLA 3-Item Loneliness Scale

Scale
3



This scale comprises 3 questions that measure three dimensions of loneliness: relational connectedness, social connectedness and self-perceived isolation. The questions are:

1. How often do you feel that you lack companionship?
2. How often do you feel left out?
3. How often do you feel isolated from others?

The scale generally uses three response categories: **Hardly ever / Some of the time / Often**

See Appendix C for the scale and responses in full.

Using this scale: how to score and interpret your results

In order to score somebody's answers, their responses should be coded as follows:

Response	Score
Hardly ever	1
Some of the time	2
Often	3

The scores for each individual question can be added together to give you a possible range of scores from 3 to 9. Researchers in the past have grouped people who score 3 – 5 as “not lonely” and people with the score 6 – 9 as “lonely”.¹⁹



¹⁹ Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. and Wardle, J. 2013. Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 110(15) pp.5797–5801