

# **Einsamkeit und Solidarität – Braucht die Schweiz ein «Loneliness- Ministerium»?**

Prof. B. Elger, Universität Basel/Université de Genève

10.11.2023

# Agenda

- 1 Warum handeln: Einsamkeit in der Schweiz
- 2 Wer ist betroffen
- 3 Was sind die Folgen von Einsamkeit
- 4 Wie können wir Einsamkeit lindern
- 5 Welche Rolle spielt Solidarität
- 6 Welche Rolle spielt der Staat

# 1. Warum handeln

## – Einsamkeit – eine Pandemie?

- Weltweit leiden ein Fünftel bis ein Drittel der Bevölkerung an Einsamkeit.
- In der Schweiz erhöhte sich der Trend zu Einsamkeit in den letzten Jahren:
  - 2005 gaben **26%** der Bevölkerung an, sich manchmal oder oft einsam zu fühlen.
  - 2017 ist der Anteil der sich einsam fühlenden Menschen auf **38%** angestiegen, also über den weltweiten Mittelwert von 33%.
- Einsamkeit wurde auch als eine **Pandemie** bezeichnet, weil es:
  - **systemisch** ist (betrifft alle Aspekte einer Gesellschaft) und
  - **endemisch** (weitverbreitet in einer Gesellschaft).

# 1. Warum handeln

- **Einsamkeit ist ungleich verteilt** (2017 Schweiz = vor Covid-19)
  - **Frauen 45.5%** versus **Männer 31.5%**
  - **Personen mit Migrationshintergrund** (1. und 2. Generation): **44.7%, darunter:**
    - **Frauen 51.5%** versus **Männer 37.9%**
  - U-Kurve bezüglich Alter (Junge und alte Menschen sind am stärksten betroffen):
    - 15-24 Jahre: 48.2%
    - 25-39 Jahre: 41.2%
    - 40-54 Jahre: 37.9%
    - 55-64 Jahre: 36.4%
    - 65-74 Jahre: 31.0%
    - 75+ Jahre: 34.5%

Wer von Einsamkeit  
begeistert ist, ist entweder  
ein wildes Tier oder ein Gott.

**Aristoteles**

„Ich lebe in jener Einsamkeit, die peinvoll  
ist in der Jugend, aber köstlich in den  
Jahren der Reife.“

**Albert  
Einstein**

## 2. Wer ist betroffen

### – **Vulnerable Gruppen (Einsamkeit)**

- Menschen mit niedrigem Einkommen (Armut)
- Alleinerziehende und alleinlebende Menschen
- Migrantinnen und Migranten
- Erwerbslose Menschen
- Menschen mit Behinderung und/oder psychischen/chronischen Erkrankungen
- Hochaltrige Menschen (>80 Jahre)
- Menschen in Pflegeeinrichtungen
- Pflegende Angehörige mit schwierigen Pflegetätigkeiten
- Menschen mit niedrigerem Bildungsabschluss
- Menschen, die anders sind, sich anders fühlen

# Definitionen

- **Soziale Isolation** (Häufigkeit der Kontakte, Einbindung in ein Netzwerk)
  
- **Einsamkeit** (subjektives Empfinden eines Mangels an sozialen Ressourcen oder eines Bedürfnisses nach zusätzlichen oder anderweitigen sozialen Kontakten)

Beide sind unterschätzte Risiken für die allgemeine Gesundheit.

### 3. Was sind die Folgen von Einsamkeit

SCHWEIZERISCHE ÄRZTEZEITUNG 2021;102(3):108

# Einsamkeit: der unerkannte Killer

Anne-Françoise Allaz

Prof. Dr. med., Mitglied der Redaktion



Bertrand Kiefer formuliert es in der *Revue Médicale Suisse* prägnant:  
**«Einsamkeit ist tödlicher als Fettleibigkeit.»**



# Einsamkeit als unterschätzer Killer

- Der Einfluss von sozialer Isolation und Einsamkeit auf die psychische Gesundheit ist gut dokumentiert.
- Weniger bekannt sind die physischen Konsequenzen von Einsamkeit. Einsame Menschen leiden öfter an Asthma, Migräne, Arthritis, Bluthochdruck und Rückenschmerzen, sowie anderen chronischen Krankheiten (Diabetes, erhöhte Blutfette).
- Ein kausaler Link entsteht durch folgende Mechanismen: Isolations- und Einsamkeitsbedingter Stress führt zu Bluthochdruck und ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen und körperlicher Inaktivität.

# Einsamkeit als unterschätzter Killer

- Einsamkeit ist ein **unabhängiger Risikofaktor** für Herz- und Gefässkrankheiten und **erhöht die Sterblichkeit um 26-32%** unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Diabetes etc.
- All dies bedingt, dass Einsamkeit zu einer erhöhten Belastung für die öffentlichen Ressourcen führt.
  - Gesundheitshaushalt
  - Arbeitsmarkt und Ökonomie
  - Zusammenhang zwischen gesundheitlicher und sozialer Ungleichheit, sozialer Isolation und Einsamkeit.

## 4. Wie können wir Einsamkeit lindern

- Einsamkeit und soziale Isolation nehmen im gesamten Westen stark zu (Trends lange vor Covid).
- Die WHO ist besorgt und lanciert einen Appel an alle Staaten

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

**Social isolation and loneliness can be reduced through:**

-  **Face-to-face or digital contact**
-  **Promoting age-friendly environments**
-  **Laws and policies that foster social connections**

**Decade of healthy ageing** | **World Health Organization** | **ITU** | **United Nations** | Department of Economic and Social Affairs

**WHO  
2021**

# Massnahmen gegen Einsamkeit – Aufgabe des Staats?

- Einsamkeitsministerium:
  - UK (2018)
  - Japan (2020)
  
- Staatliche Initiativen gegen Einsamkeit in anderen Ländern: Niederlande, Australien, USA ...

# Massnahmen gegen Einsamkeit – Aufgabe des Staats?

- Einsamkeitsministerium:
  - UK (2018)
  - Japan (2020)
- Beispiel aus Deutschland:



## 5. Welche Rolle spielt Solidarität

- Reicht **individuelle Solidarität** aus (Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfegruppen) ?
  
- **Aufgabe des Staates:**
  - Schutz der öffentlichen Gesundheit aus **Eigeninteresse** (um Schaden für Wirtschaft und Wohlergehen zu verhindern)
  - Schutz von vulnerablen Gruppen: **Diskriminierungsverbot** in der Verfassung

## 5. Welche Rolle spielt der Staat

- **Einsamkeitsministerium in Grossbritannien:** Weltweite Premiere, sorgte für viel Aufmerksamkeit weltweit.
- Die britische Einsamkeitsstrategie verfolgt drei Ziele:
  1. **Verringerung der Stigmatisierung** durch den Aufbau eines nationalen Austauschs über Einsamkeit, damit die Menschen sich in der Lage fühlen, über Einsamkeit zu sprechen und Hilfe zu suchen.
  2. Einen **dauerhaften Wandel herbeiführen:** Beziehungen und Einsamkeit in der Politik thematisieren und die Umsetzung von Massnahmen durch Organisationen in der gesamten Gesellschaft unterstützen und verstärken.
  3. Zur **Verbesserung der Evidenzbasis über Einsamkeit** beizutragen

# Handlungsempfehlungen (WHO, Enquetekommission)

- Die **strukturellen Zusammenhänge** zwischen Einsamkeit, Bildung, Armut, Arbeitslosigkeit, direktem Migrationshintergrund und vulnerablen Gruppen in den Fokus nehmen.
- Die Bekämpfung und Reduktion von Einsamkeit ist eine **intersektorale** Aufgabe (Gesundheit, Bildung, Arbeit, Städte- und Wohnungsplanung): **Health in All Policies-Ansatz der WHO.**
- Die Enquetekommission empfiehlt, die Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation **fest im Regierungshandeln zu verankern** und eine Stelle einzurichten, die dies zentral koordiniert.



# Fazit: wachsende Einsamkeit in unserer Gesellschaft

Wir brauchen beides:

- Solidarität und Selbsthilfe
- Strukturelle Massnahmen auf Bundes- und Kantonsebene

**3 things to do globally to reduce social isolation and loneliness:**

-  **Create a coalition** to increase political commitment
-  **Improve research and evidence** for what works
-  **Scale up effective interventions**

Decade of healthy ageing | World Health Organization | ITU | United Nations | Department of Economic and Social Affairs

**WHO  
2021**



University  
of Basel

**Vielen Dank**  
für Ihre Aufmerksamkeit!