

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 Pfllegetätigkeiten
- 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 unterschätzer 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!