

Soziale Kontakte im Alter *Perspektiven und Herausforderungen*

I) Gesellschaftlicher Rahmen in Stichpunkten, u.a.:

- **Erhöhung der Lebenserwartung** (neu entstandene Lebenszeit ist nicht gesellschaftlich strukturiert, selbst eine kontinuierliche Zuwanderung kann die Verschiebung der Altersstruktur nicht ausgleichen) und parallel bleibt die Geburtenrate auf einem Niveau
- Der **Generationenvertrag** wird brüchig
- **Rollenverluste** durch: Austritt aus dem Erwerbsleben, Auszug der Kinder, Verwitwung
- Veränderung der Familienstrukturen (u.a. Wechsel von der klassischen Kernfamilie zur „multilokalen Mehrgenerationenfamilie“)
- Zunahme chronischer **Erkrankung, Behinderung und Pflegebedürftigkeit**
- Altersarmut auf hohem Level (DPWV: 14,4% der über 65-jährigen*) bei insgesamt hohem Wohlstand der heutigen Rentnergeneration (**soziale Polarisierung**)
- z.T. große **regionale Unterschiede** in den Lebensregionen (negativ betrachtet: Mangel an geeignetem und bezahlbarem Wohnraum, Peripherisierung ländlicher Regionen, Zerfall der Städte und Marginalisierung bestimmter Quartiere und „ethnische Segregation“)

*davor Geringverdienende; v.a. Alleinlebende, bes. Frauen betroffen; hochaltrige Frauen; Menschen mit Migrationshintergrund; chronisch Kranke – jede(r) 4. muss daher vorzeitig den Beruf aufgeben bzw. das „Erwerbsleben“

Alter(n)sbilder in der Gesellschaft

In der Öffentlichkeit schwankt das Bild zwischen der Zunahme „guter“ Lebensjahre und v.a. der Zunahme der Pflegebedürftigkeit. Als Hilfsbedürftige und in der Rentendiskussion erscheinen Alte oft pauschal als „Kostenfaktoren auf zwei Beinen“. Daneben zeigt aber auch die Werbung, dass alte Menschen einen immer größer werdenden Kosumentenbereich darstellen.

Ein weiteres Bild ist auch: „Alte Menschen sind einsam.“

II) Einsamkeit

Differenzierung:

- **Alleinleben** (Wohnsituation): Die Wahrscheinlichkeit wächst mit zunehmendem Alter. (ca. 1/3 der 60-69-jährigen, fast die Hälfte der 70-79-jährigen und fast 3/4 der über 80-jährigen)
- **Soziale Isolation/Exklusion**: Objektiver Mangel an sozialen Kontakten, eher sozioökonomische Faktoren. (Zahlen gehen in unterschiedlichen Studien weit auseinander – auch durch Differenzierung und Datenermittlung. Oft wird die Anzahl der Begegnungen mit Bekannten, Freunden und Angehörigen gezählt)
- **Einsamkeit**: Merkmale persönlicher Integration

Erscheinungsformen:

- vorübergehende Einsamkeit (kurzzeitiges Gefühl: Warten, Sehnsucht...)

- situative Einsamkeit (Reaktion auf Ereignisse: Trennung, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes...)
- chronische Einsamkeit (leiden unter Einsamkeitsgefühlen, ohne bestimmtes Ereignis)

Einsamkeit ist eine existenzielle Erfahrung (des Verlassenseins, des Kontaktmangels) und keine klar umrissene Emotion. Sie drückt sich in einer Vielzahl negativer, belastender Aspekte aus, die oft gleichzeitig auf der gedanklichen, gefühlsmäßigen, körperlichen und auch der Verhaltensebene stattfinden. Der Ausdruck ist ganz individuell. Nicht selten wird das Thema tabuisiert und nach außen nicht eingestanden (Eingeständnis von Schwäche und Hilflosigkeit) – Problem bei Untersuchungen.

Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter:

- Armut
- niedrige Bildung
- geringes Potenzial für soziale Unterstützung
- Verwitwung
- Kinderlosigkeit (auch Einsamkeit trotz Kinder)
- Krankheit
- eingeschränkte Mobilität
- Persönlichkeitsmerkmale (Krisenbewältigungsdefizite, Verluste, Trennungen, Niederlagen...)
- Entberuflichung als kritische Lebensphase (kann natürlich auch befreiend wirken)
- ...

III) Soziale Kontakte

Befriedigende Beziehungen als notwendige Bedingung für eine gesunde psychische und körperliche Entwicklung.

Die Anzahl der Beziehungen/Beziehungspartner sagt natürlich nichts über die Qualität der Beziehungen aus: Diese Qualität kann gemäß der Berliner Altersstudie in folgende drei Bereiche eingeordnet werden:

- soziale Unterstützung
- soziales Beisammensein
- Zärtlichkeit (wird vernachlässigt)

Notwendig ist die Klassifikation der Netzwerkpersonen nach emotionaler Nähe.

Beziehungen beruhen nicht nur auf der jeweiligen Persönlichkeit (auch hier ist zu überlegen, ob wir es in Bezug auf Anerkennung, Selbstbestimmung etc. nicht längst mit sehr tiefgreifenden Entfremdungsergebnissen zu tun haben), sondern auch auf Rahmenbedingungen (kommunal, regional, gesellschaftlich – Stigmatisierung und Frustration)

Was hält dem entgegen gesund?

Salutogenetische Faktoren (Antonowsky) können auch hier angelegt werden: So sind Lebensbedingungen notwendig, die Lebenssinn, Lebensmut, ein positives Selbstkonzept und soziale Anerkennung begünstigen.

Konkret sind dies bzgl. alter Menschen:

- Die Überzeugung, dass ich die **Kontrolle über mein eigenes Leben** habe (zumindest in Teilen beeinflussen, was geschieht oder muss ich mich fremden Regeln anpassen?)
- Bin ich **autonom**, kann **selbst bestimmen**, bin ich **selbstwirksam** (kann ich eigene Ziele verfolgen?)
- Bin ich ein **nützlicher Mensch** und kann **Sinnvolles bewirken**?

- Bin ich **sozial eingebunden** (habe ich den Eindruck, für Menschen bedeutsam zu sein, werde ich geschätzt und gemocht?)

Es stehe gut um die soziale Eingebundenheit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte, so der DZA-Alterssurvey

„Befunde“ des Surveys:

- Der Anteil der Menschen, die in der Lebensform der Ehe ins Alter kommen, sinkt.
- Die Wohnentfernung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern wächst ständig.
- Die Kontakthäufigkeit und die Beziehungsenge zwischen Eltern und erwachsenen Kindern bleiben stabil hoch.
- Materielle Transfers an jüngere Generationen finden im Jahr 2014 häufiger statt als im Jahr 1996 – instrumentelle Hilfen (praktische Hilfen im Alltag) an Ältere seltener.
- Die Beziehungen zu Freundinnen und Freunden gewinnen an Bedeutung.
- Die Häufigkeit direkter materieller Transfers an Enkelkinder hat sich zwischen 1996 und 2014 fast verdoppelt.
- Großstädter haben seltener engen Kontakt zu ihren Nachbarinnen und Nachbarn als Menschen, die auf dem Land leben.

Soziale Kontakte im Alter hängen vom Wollen, individuellen Fähigkeiten und infrastrukturellen sowie gesellschaftlichen Möglichkeiten ab.

Das soziale Netz wird tendenziell dünner, je älter der Mensch wird. Die weniger werdenden Freunde/innen gewinnen an Bedeutung. Die Qualität der Beziehungen leidet nicht. Das lässt sich allgemein für die Mehrzahl der Menschen sagen. Die Anderen gibt es auch:

konkrete Projektbeispiele zum Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte im Alter:

Intergenerationelle Nachbarschaftsprojekte:

- AWO in Brandenburg/Havel betreibt gemeinsam eine Kindertagesstätte und ein Pflegeheim (Exkurs: Japan).
- Erweiterte Nachbarschaftshilfe Bovenden (ENB): Gruppenaktivitäten, Hilfestellungen...
- Netzwerk Generationendialog in Göttingen: U.a. Fortbildungsprogramm der Moderationsschulung zum biografieorientierten Generationendialog.
- Schreibwerkstätten in Volkshochschulen
- Mehrgenerationenwohnen, -häuser

weitere Beispiele:

- Formen der Offenen Altenarbeit: Seniorenbegegnungsstätten, spezielle Zielgruppe „einsame Menschen“, Angebote zur Biografiearbeit...
- Besuchsdienste als „zugehendes Kontaktangebot“
- (Bsp. „Berliner Verein Freunde alter Menschen“: Hochbetagte Menschen vor Isolation bewahren – Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt)

Projekte sind nicht ohne den Hintergrund des Umbaus des Sozialstaats einschätzbar.

Die Tendenz geht hier immer weiter in Richtung Abschaffung des Prinzips der Solidarhaftung und einer Individualisierung von (Lebens-)risiken (hier wird oft die „Eigenverantwortung“ genannt.)

Die im siebten Altenbericht stark betonten Ausdrücke Subsidiarität (als „zentrales Gestaltungsprinzip“), Netzwerke*, verbunden mit der Forderung nach „lokalen Verantwortungsgemeinschaften“, der Sorgearbeit im Quartier usw. lassen erkennen, dass die Sozialpolitik stärker den

Kommunen zugeordnet („aufgelastet“) werden soll. Die Grundlegung gesellschaftlicher Teilhabe entwickelt nicht die Nachbarschaft, denn hier ist Sozial-, Bildungs-, Arbeitsmarkt-, Verkehrs- und Wohnungsbaupolitik gefragt und kann nicht aus der Verantwortung befreit werden.

*betonen das Informelle, verkörpern die Alternative zum Staat (*Stefan Kaufmann*)

Im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion stehen alte Menschen als Problem der Gesellschafts- und Sozialpolitik. Notwendig wäre, sie als Bürgerinnen und Bürger ernst zu nehmen, als politische Subjekte. Unter welchen Bedingungen wir altern, hängt einerseits von unserer jeweiligen Position in der Gesellschaft, andererseits von den gesellschaftlichen Strukturen insgesamt ab.

Bemerkungen:

- Intergenerationeller Dialog ist nicht nur eine Frage der Einsamkeitsprävention.
- Barrierefreies Wohnen schadet Menschen ohne Handicap nicht.
- Findet eine tendenziell entmündigende Klientelisierung der Alten durch die Sozialarbeit statt?
- Warum nicht Gegenwarts- und Zukunftsarbeit statt individuelle Geschichte in Form der Biografiearbeit
- Wie sieht denn das konkrete „Seniorenprogramm“ einer Volkshochschule aus? (zwischen „Wilder Odenwald“ und „Computereinstieg für 60+“)
- Leisten solche Projekte einen wertvollen Beitrag zu einer notwendigen Strukturpolitik?

Literatur:

- Beetz, Stephan, u.a.: Altern in Gemeinde und Region, Halle (Saale) 2005 (Schriftenreihe Nova Acta Leopoldina – Altern in Deutschland, Bd.5 / Hrsg.: Kocka, Jürgen; Staudinger, Ursula M.)
- Böger, Anne, u.a.: Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte, in: Mahne, Katharina u.a. (Hrsg.): Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS); Wiesbaden 2017 (DZA/Deutsches Zentrum für Altersfragen) (als Kurzfassung: DZA: Deutscher Alterssurvey 2014. Zentrale Befunde (download))
- Böger, Anne; Huxhold, Oliver: Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter: Eine Literaturübersicht, in: Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.): informationsdienst altersfragen, Heft 1/2014 (41.Jg.), S.9-14
- Deutscher Bundestag: Siebter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften, 2016 (download)
- Petrich, Dorothea: Einsamkeit im Alter: Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft, Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band 6; Jahrgang 4, Mai 2011 – Hrsg. FH Jena, FB Sozialwesen
- Schmid, Josef: Probleme und Zukunftsperspektiven des Sozialstaats, online-Text der bpb, 31.05.2012
- Tesch-Römer, Clemens, u.a.: Einsamkeits-Trends in der zweiten Lebenshälfte: Befunde aus dem Deutschen Alterssurvey (DEAS), in: Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.): informationsdienst altersfragen, Heft 1/2014 (41.Jg.), S.3-8
- Wagner, Michael, u.a.: Soziale Beziehungen alter Menschen, in: Lindenberger, Ulmann, u.a.: Die Berliner Altersstudie, Berlin 2010 (3., erw. Aufl.), S.325-343
- Zander, Michael: Wie steht die Gerontologie zu alten Menschen? Stereotyp, Selbstbestimmung und Kampf um Rechte bei Pflegebedarf; in: Forum Wissenschaft, 2/2014, S.17-20