

Austauschtreffen Psychische Gesundheit im Alter, 2022

Soziale Beziehungen im Alter

Dr. phil. Nicole Bachmann
Institut für Soziale Arbeit und Gesundheit
Fachhochschule Nordwestschweiz

Soziale Ressourcen im Alter. Dr. phil. Nicole Bachmann

Übersicht

- Terminologiefeld soziale Ressourcen
- Besondere Bedeutung sozialer Ressourcen im Alter
- Risiken für mangelnde soziale Ressourcen und Teufelskreise
- Wie und wo kann man soziale Ressourcen im Alter fördern?
- Fragen und Austausch

Soziale Ressourcen im Alter. Dr. phil. Nicole Bachmann

Soziale Ressourcen – eine (noch immer) unterschätzte Quelle für die Gesundheit

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht von Geburt bis zum Tod soziale Kontakte, um gesund zu sein.

Wirkung auf:

- Psychisches Wohlbefinden
- Körperliche Gesundheit
- Lebenserwartung



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=hXUhqUlaTE0>

Terminologiefeld soziale Ressourcen (nach Laireiter, 1993)

- Soziale Integration: Teilhabe am sozialen Lebensraum
- Soziales Kapital: gemeinsam geteilte Normen und Beziehungen in einer sozialen Struktur
- Soziales Netz: strukturelle Dimension Gesamtheit und Art von Beziehungen; subjektive Evaluation -> Einsamkeit
- Soziale Unterstützung: funktionale Dimension Vermittlung hilfreicher Transaktionen



Warum ist das Thema soziale Ressourcen im Alter von besonderer Bedeutung?

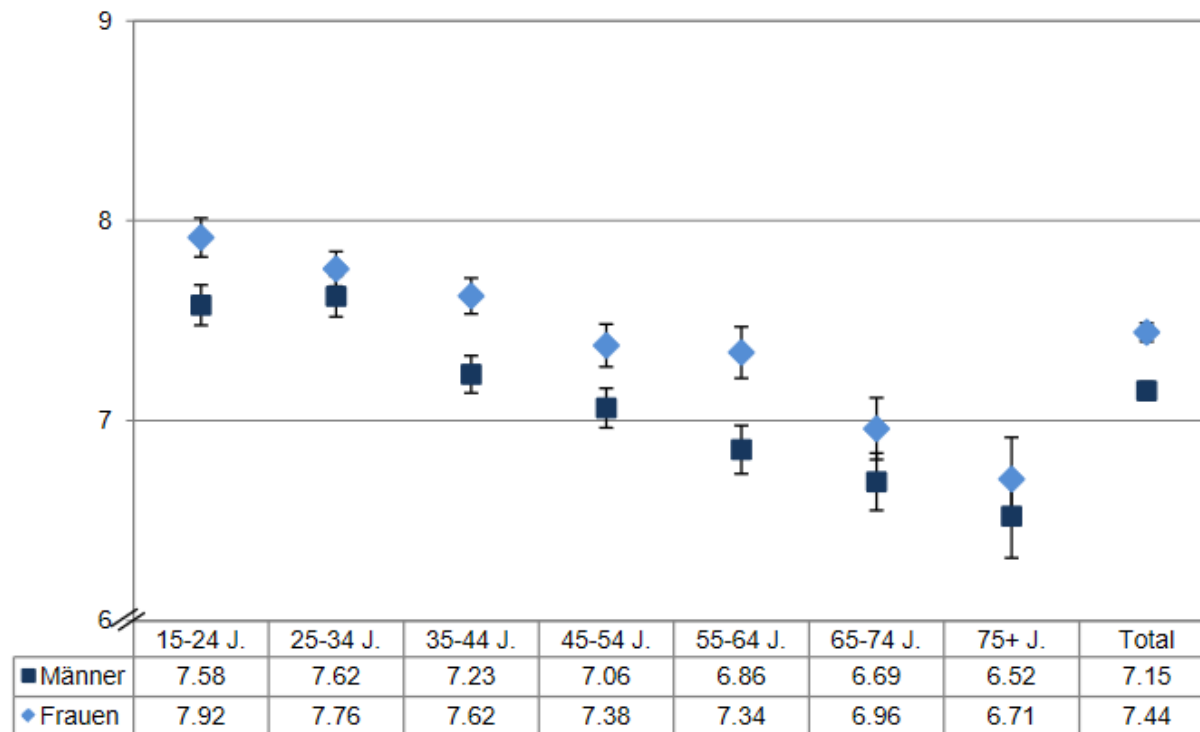
Thesen:

- Ausdünnung des sozialen Netzes im Verlauf des Lebens
z.B. Wegfall von gewissen Funktionen und Rollen, Todesfälle);
 - Körperliche und kognitive Einschränkungen erschweren das Pflegen von sozialen Kontakten in guter Beziehungsqualität;
 - und erhöhen gleichzeitig Bedürfnis nach sozialer Unterstützung;
- Ungleichgewicht: subjektiv wahrgenommene Einsamkeit und mangelnde Integration.

Warum ist das Thema soziale Ressourcen im Alter von besonderer Bedeutung?

Erhöhtes Risiko für mangelnde soziale Ressourcen: soziale Unterstützung

Abbildung 4.1 Mittelwert und Vertrauensintervall (95%) der erwarteten Unterstützung insgesamt nach Geschlecht und Altersgruppen im Jahr 2010, Skala von 0–10¹⁷



Quelle: SHP – FORS 2010

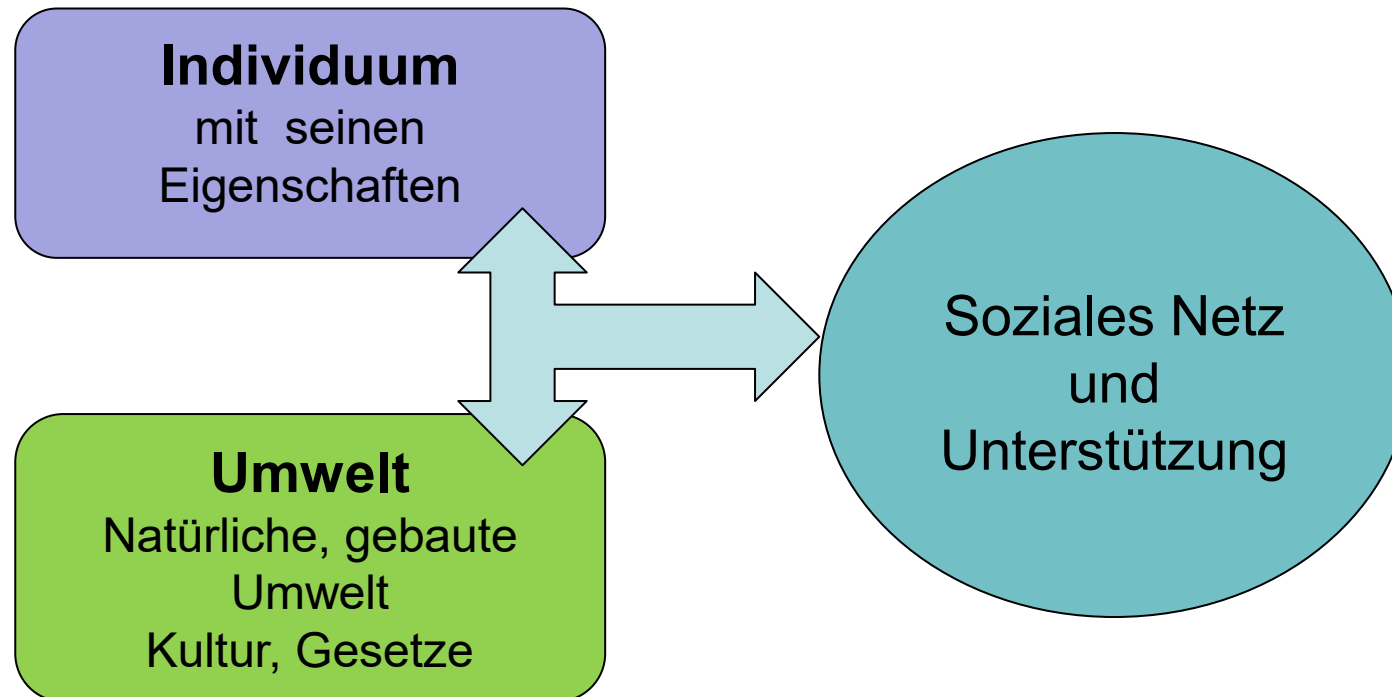
© Obsan 2014

Quelle: Bachmann, N. (2014).
*Soziale Ressourcen als
Gesundheitsschutz:
Wirkungsweise und Verbreitung in
der Schweizer Bevölkerung und in
Europa (Obsan Dossier 27)*

Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Wie entstehen soziale Ressourcen?

- Soziale Integration fällt nicht einfach vom Himmel;
- Unterstützung ist nicht einfach da, wenn man sie braucht.
- **Gesundheitsförderung: Man kann die Entstehung von sozialen Ressourcen fördern!**

Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann**Transaktion zwischen Individuum und Umwelt über die Zeit**

Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann

Eigenschaften des Individuums:

- Alter;
- Geschlecht;
- Fähigkeit zur Empathie;
- Soziale Kompetenz und Selbstwert;
- Soziale Lage (Armut, Bildung, berufliche Stellung);
- Körperliche und psychische Gesundheit.

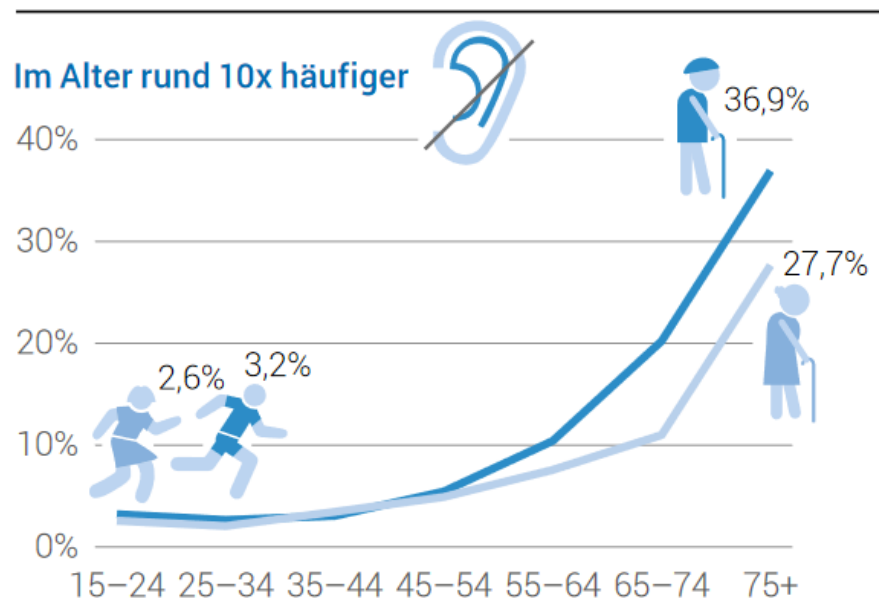
Eingebunden sein und bleiben. Dr. phil. Nicole Bachmann

Eigenschaften der Umwelt und des Kontextes (u.a.):

- Kulturelle Werte;
- Gesellschaftliche Bedingungen;
- gebauter Lebensraum (z.B. Walkability, semi-private Räume).

Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Der alte Mensch als Mängelwesen?



Anmerkung: Details finden sich in Höglinger et al. (2022).

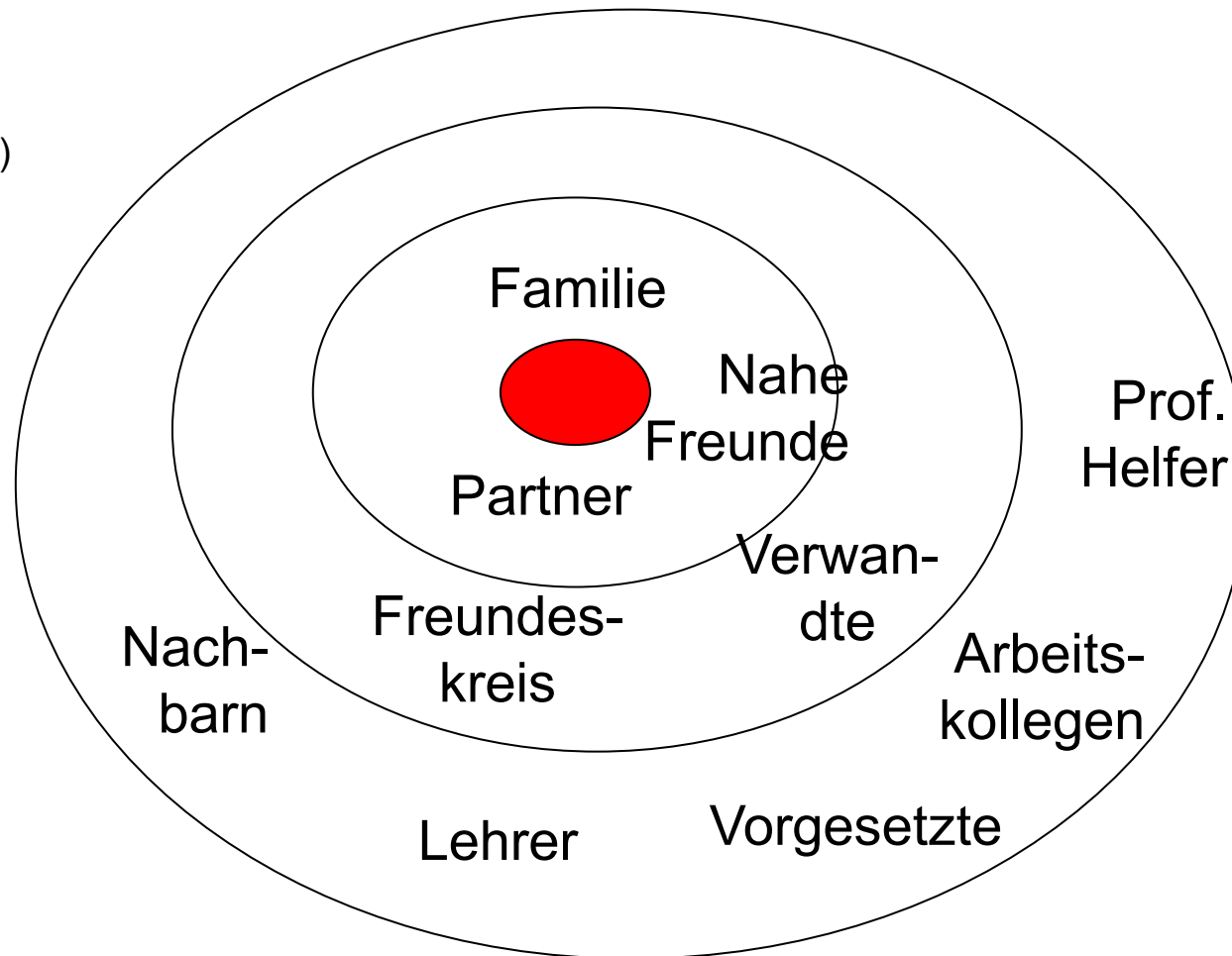
Quelle: Höglinger, D., Jäggi, J. & Guggisberg, J. (2022). Hör- und Sehbeeinträchtigungen in der Schweiz. Obsan-Bulletin.



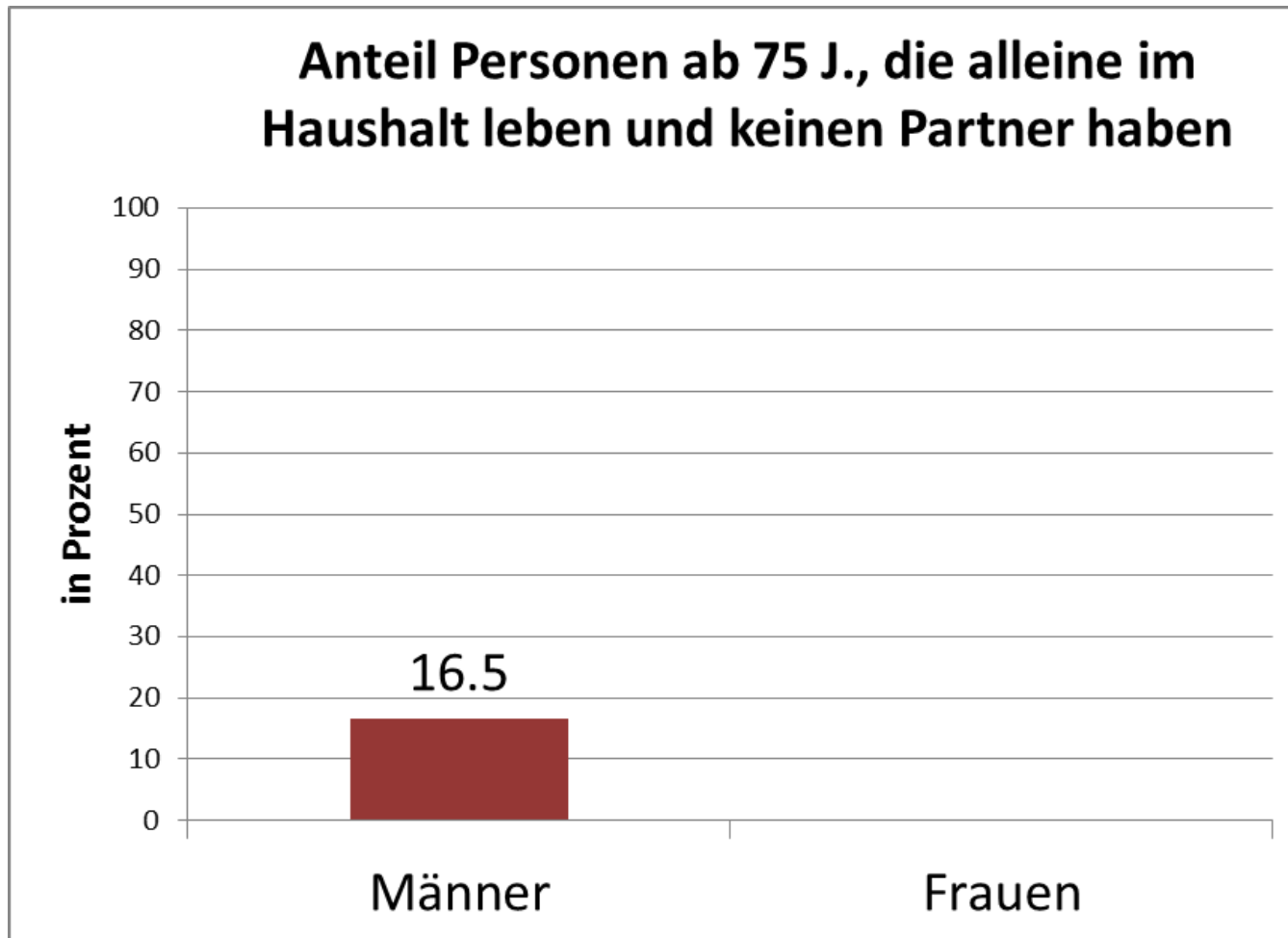
Bildquelle: Bachmann & Süsstrunk (2018). Mit den Augen betagter Frauen. Studie im Rahmen der strategischen Initiative alternde Gesellschaft. FHNW.

Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Konvoi durchs
Leben
Kahn & Antonucci (1980)

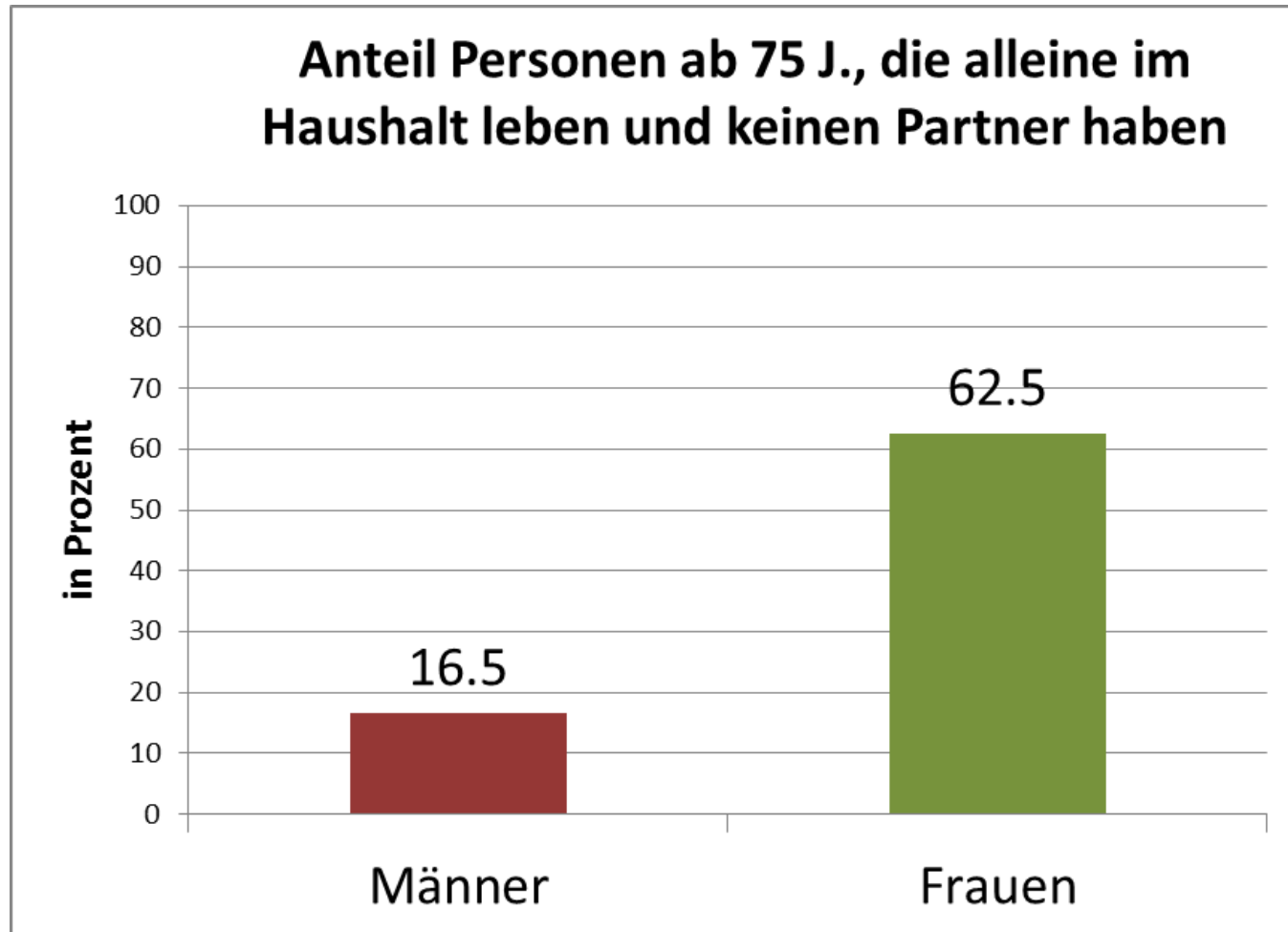


Ein grosser Unterschied zwischen Mann und Frau im Alter:



Quelle:
Bachmann, N.
(2014).
SHP, gewichtete
Querschnittsdaten
2010, N=611

Ein grosser Unterschied zwischen Mann und Frau im Alter:



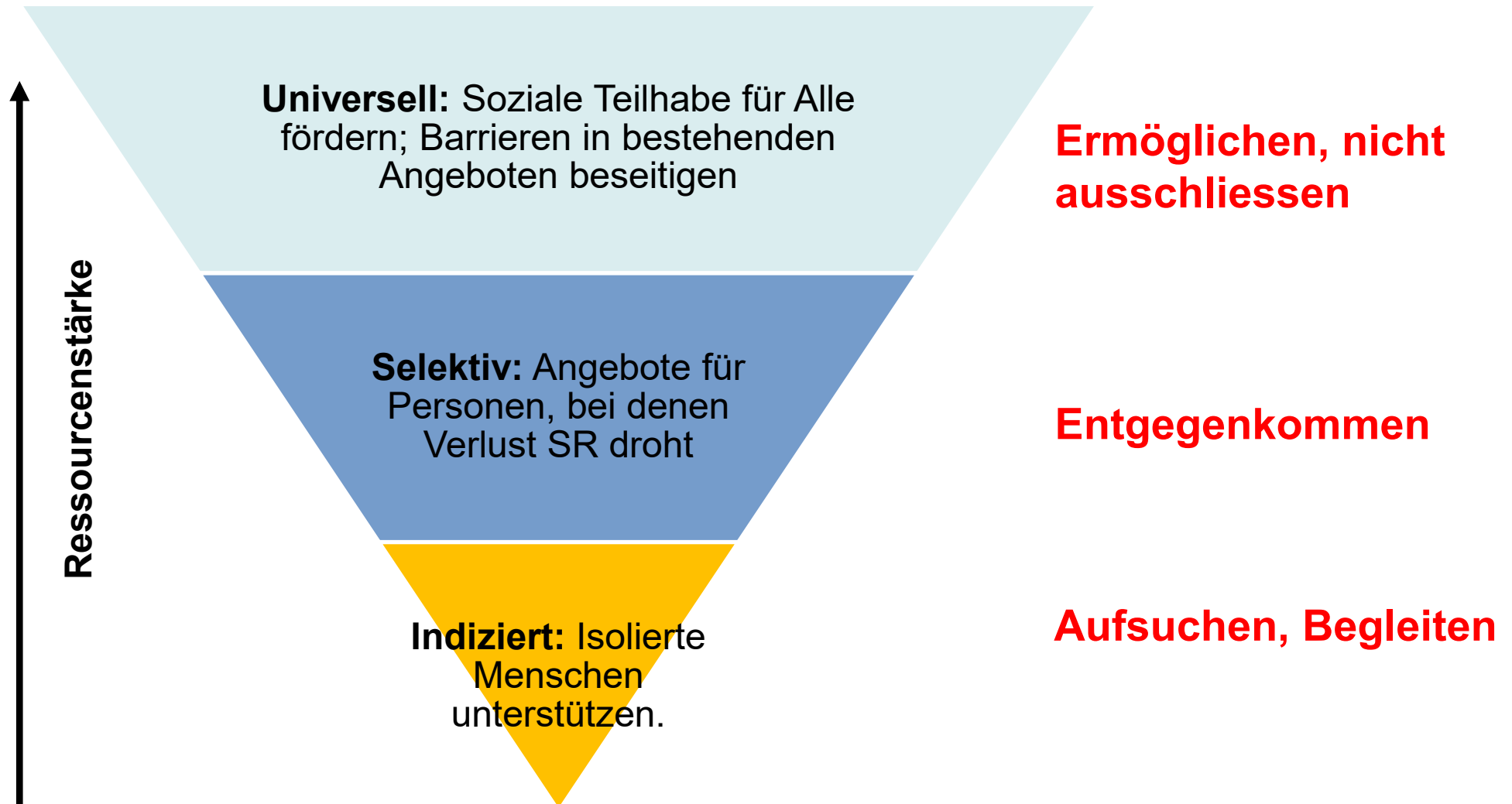
Quelle:
Bachmann, N.
(2014).
SHP, gewichtete
Querschnittsdaten
2010, N=611

Ursachen für mangelnde Ressourcen im Alter

Warum erhalten oft gerade diejenigen, die am meisten Hilfe benötigen, am wenigsten Unterstützung?

1. Bedürfnis nach Reziprozität;
2. Angst, Hilfsbedürftigkeit einzugestehen: das Ringen um Unabhängigkeit lässt diese Bevölkerungsgruppe und ihre Probleme «unsichtbar» werden (Haslbeck et al., 2015);
3. Mangelnde personale und sozio-ökonomische Ressourcen.

Förderung sozialer Ressourcen im Alter: Zielsetzungen



Förderung sozialer Ressourcen im Alter: **Handlungsrahmen**

Universell: Sozialraum, Nachbarschaftshilfe, Ageing in Place, Quartierbegehungen, Vernetzung der lokalen Akteure inkl. Gesundheitswesen, Berücksichtigen der heterogenen Bedürfnisse und der Zugänglichkeit

Selektiv: Selbsthilfegruppen, freiwillige Helfende, Schulung für Betroffene und Umfeld, kultursensible und sozialogenbezogene Angebote.

Indiziert: Vertrauenspersonen, Aufsuchende Arbeit, Begleiten zu Angeboten, Entlastung

Partizipation

Multiplikator*innen

Reziprozität

Förderung sozialer Ressourcen im Alter: **Beispiele Guter Praxis**

Basel: Projekt «Altersgerechtes Wettstein»

www.qtp-basel.ch/news/altersgerechtes-wettstein

Köln: «Demenz und Migration»

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/detailseite/das-gemeinschaftsangebot-demenz-und-migration/>

«Sentinelle Vaud - Promotion de la vie»

Suizidprävention bei Landwirt*innen

Förderung sozialer Ressourcen

Weiterführende Informationen und Angebote



<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/>

Zweitägige Weiterbildung:

Fachseminar: Förderung sozialer Ressourcen an der FHNW / HSA
25. bis 26. November 2022, Olten

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9440610>