

Bericht zur 25. Fachtagung „Leben und Sterben“ – Einsamkeit verstehen und begegnen

am Mittwoch, 11.09.2024, 10:00 Uhr - 15:45 Uhr

Veranstalter: Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE), Arbeitsbereich KASA - Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung, Frankfurt/Main und die AG „Verbesserung der Sterbebegleitung“ bei der Hessischen Landesregierung

Am 11. September 2024 fand in Frankfurt die 25. Fachtagung „Leben und Sterben“ im Kultur- und Vereinszentrum MAINFELD im Stadtteil Niederrad statt. Die Veranstaltung zum Thema „Einsamkeit am Lebensende“ stieß auf sehr großes Interesse. Am Fachtag nahmen 105 Personen aus ganz verschiedenen Arbeitsfeldern, haupt- und ehrenamtlich Engagierte teil.

„Einsamkeit verstehen und begegnen“

Das Gefühl von Einsamkeit kann sehr unterschiedliche Ursachen haben und in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen auftreten. Menschen gleich welchen Alters können sich einsam fühlen. Dabei kann sich Einsamkeit auf die Gesundheit auswirken und hat Einfluss auf das Zusammenleben in der Gesellschaft. Einsamkeit kann auch entstehen, wenn sich Menschen aufgrund von Krankheit von Freunden und Bekannten zurückziehen oder am Lebensende weniger am Leben teilhaben können.

Einsamkeit ist gerade nach der Coronapandemie stärker in das Blickfeld gerückt. Immer mehr Menschen in den Industrieländern fühlen sich einsam. Aber wir begegnen auch Menschen, die ganz bewusst das Alleinsein suchen, was aber nicht mit dem Gefühl der Einsamkeit, also dem Vermissen anderer Personen gleichzusetzen ist.

Was genau ist Einsamkeit? Was bedeutet sie für uns in der Hospiz- und Palliativbewegung? Wer ist mehr und wer weniger von Einsamkeitsgefühlen betroffen? Was begünstigt das Gefühl der Einsamkeit? Wie können wir Einsamkeit erkennen und ihr begegnen? Was kann getan werden, um Einsamkeit zuvorzukommen?

Diese Fragen standen im Zentrum der Fachtagung 2024. Am Vormittag ging es um die Frage, was unter Einsamkeit zu verstehen ist. Am Nachmittag wurde diskutiert, wie Einsamkeit begegnet werden kann.

Einsamkeit verstehen

Frau Prof. Susanne Bücker, Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke, gab in ihrem Vortrag einen breiten Überblick über den Begriff „Einsamkeit“, die Wahrnehmung von Einsamkeitsgefühlen sowie verstärkende, aber auch mildernde Faktoren, die das Einsamkeitsgefühl bei einem Menschen beeinflussen können. Frau Prof. Bücker forscht insbesondere zur Einsamkeitsentwicklung von der Kindheit bis ins hohe Lebensalter, zu den Einflussfaktoren auf und Konsequenzen von Einsamkeit. Diese Aspekte verdeutlichte sie in ihrem Vortrag.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Es ist ein Gefühl, das eine Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen Beziehungen beschreibt (Perlman & Peplau, 1981). Von besonderer Bedeutung ist dabei die Qualität der sozialen Beziehungen, nicht die Quantität.

Das Einsamkeitsgefühl ist nicht nur etwas Schlechtes, denn das Gefühl der Einsamkeit zeigt an, dass etwas in Ordnung gebracht werden muss. Es ist wichtig, zwischen verschiedenen Formen von Einsamkeit zu unterscheiden: Einsamkeit (z. B. Einsamkeit in einer Großstadt, in der stationären Pflegeeinrichtung), soziale Isolation (z. B. Ausgeschlossen werden aus Gruppen) oder Rückzug aus Beziehungen (z. B. im Zusammenhang mit Depressionen, Krankheit, bei persönlichen Verletzungen). Die Übergänge sind fließend.

Es kann zwischen emotionaler, sozialer, kollektiver und existentieller Einsamkeit unterschieden werden. Kranke und alte Menschen sind von Einsamkeit betroffen, wenn sie ausgegrenzt werden und negative Altersbilder in unserer Gesellschaft fördern den Rückzug aus sozialen Beziehungen. Aber auch Kinder und Jugendliche leiden unter Einsamkeitsgefühlen. Einsamen Menschen fehlen soziale, reale Kontakte.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen fehlen Erlebnisse in Gruppen mit Gleichaltrigen, die korrigierende Erfahrungen durch andere Gruppenmitglieder ermöglichen. Durch Kontakte mit anderen Menschen wird der Aufbau sozialer Beziehungen erlernt. Menschen, die einsam und isoliert leben, können diese Erfahrungen nicht machen bzw. verlernen das Zusammenleben in sozialen Kontexten.

In Bezug auf Suizid zeigt sich, dass bei einsamen Menschen die Wahrscheinlichkeit höher ist, Suizidgedanken zu entwickeln und Suizidhandlungen durchzuführen.

Studien zeigen, dass einsame Menschen früher sterben, Armut ein Einsamkeitsrisiko darstellt und dass auch Menschen mit einer Migrationsbiografie häufiger einsam sind. Menschen, die sich einsam fühlen, wird oft die Schuld daran zugewiesen. Aber auch die Mitmenschen können das Einsamkeitsgefühl verstärken, indem sie sich zurückziehen und so zum Entstehen oder Verstärken von Einsamkeit beitragen.

Was aber kann getan werden? Das Umfeld eines einsamen Menschen kann etwas tun, indem versucht wird, Beziehungen mit einer „liebvollen Hartnäckigkeit“ aufzubauen. Angebote sollten wiederholt und die Menschen sollten direkt aufgesucht werden. Einsame Menschen suchen in der Regel selbst keine Angebote von sich aus auf. Dies stellt eine zu große Hürde dar.

Bei der Begleitung kranker, sterbender Menschen und deren Angehörigen sollte auf Anzeichen von Einsamkeit geachtet werden. Dabei ist es wichtig:

- bereit zu sein, das Gegenüber verstehen zu wollen
- Einsamkeit anzusprechen und besprechbar zu machen, da eine von einem Menschen empfundene Einsamkeit sich verstärken kann, wenn keine sozialen Kontakte stattfinden (negative Gefühle bauen sich weiter auf)
- ein „Alleinsein wollen“ zu respektieren
- Fragen zu stellen, zuzuhören, Möglichkeiten aus der Einsamkeit aufzuzeigen

Um mit Menschen, bei denen wir Einsamkeit vermuten, ins Gespräch zu kommen, stellte Prof. Bückler (Zitat: Folie 36f des Vortrages) folgende beispielhafte Leitfragen vor:

- Welches Gefühl ist am schlimmsten, wenn Sie allein sind?

- Durch welche andere Situation oder Handlung wird das schwierige Gefühl noch ausgelöst?
- Wie erleben Sie sich, wenn Sie eigene Bedürftigkeit äußern?
- Welche angenehmen Gefühle können Sie in Gemeinschaft mit anderen erleben?
- Wann berühren Sie andere Menschen und deren Themen emotional?
- Gibt es in Ihrem Umfeld Gleichgesinnte? Wie sieht Ihre Verbindung zu diesen Menschen aus?
- Welche Gesprächsinhalte tauschen Sie gern mit anderen Personen aus?
- Was interessiert Sie an anderen Menschen?
- Wann haben Sie Zeit mit sich alleine ersehnt und wirklich genossen?
- Welche Aktivitäten machen Ihnen Spaß, für deren Ausübung Sie keine anderen Menschen brauchen?
- Welche Konsequenzen habe Sie für Ihr bisheriges Leben aus den Erfahrungen mit Einsamkeit gezogen?
- Was ist in den Momenten der Einsamkeit am schwierigsten für Sie auszuhalten?

Am Ende des Vormittags wurde den Teilnehmenden die Vielschichtigkeit des Begriffs „Einsamkeit“ deutlich. Einsamkeit zu begegnen, sie wahrzunehmen und zu verstehen, bedeutet, sich Zeit zu nehmen und mit den betroffenen Menschen ins Gespräch zu kommen. Einsamkeit ist ein Thema, das auch in der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen von großer Bedeutung ist.

Einsamkeit begegnen

Ergebnisse der Workshops am Nachmittag

Unter dem Titel „**Wenn ich Einsamkeit wahrnehme, dann ...**“ wurden mit Dr. Angela Rascher, Diakonie Hessen, mögliche Strategien gegen Einsamkeit erarbeitet.

Zu den Möglichkeiten, bei meinem Gegenüber Einsamkeit wahrzunehmen, zählen Nachfragen, eine offene Begegnung, die Kommunikation im Team (z. B. in der Hospiz- und Palliativarbeit, in der stationären Pflege) und der Austausch mit Dritten, die die betroffene Person kennen.

Strategien gegen Einsamkeit sind beispielsweise Zuhören, Da sein, Beschäftigungen ermöglichen, Impulse für Gespräche oder Aktivitäten geben, Räume für Begegnungen schaffen, wiederholtes Nachfragen und Einbeziehen der Person.

Aber auch im beruflichen Kontext ist eine Reflexion der eigenen Gefühle wichtig, um Einsamkeit zu erkennen: die eigene Tagesform zu beachten, sich der Übertragungen und Spiegelungen bewusst zu sein, eigene Gefühle wie Wut, Erstaunen, Mitgefühl, Entsetzen an sich zu bemerken sowie bestimmte Trigger zu erkennen. Wichtig ist, eine gewisse professionelle Distanz zu wahren und Reflexionsmöglichkeiten zu haben.

Umgang mit Todeswünschen: So lautete das Thema von Dr. Oliver Dodt, Würdezentrum Frankfurt. Suizidprävention ist ein aktuelles Thema, was auch durch das große Interesse am Workshop widerspiegelt wurde. Einsamkeit und Suizid hängen zusammen, was bereits im Vortrag am Vormittag deutlich aufgezeigt wurde.

90 Prozent der Menschen, die einen Suizid begehen, haben psychische Erkrankungen. Hier gilt es anzusetzen, um diesen Menschen, die sicher auch einsam bzw. allein und isoliert sind, Hilfe anzubieten.

Dabei sind das Zuhören, das Ernstnehmen, aber auch das konkrete Ansprechen erste Wege der Hilfe. Als Hospiz- und Palliativverein oder auch in stationären Pflegeeinrichtungen muss im Team eine Haltung entwickelt werden. Es sollte Raum geschaffen werden, um über Suizid und Suizidprävention zu sprechen. Wenn wir Suizidgedanken bei Mitmenschen wahrnehmen, sollten diese angesprochen und geteilt werden.

Ein Hilfsmittel zum Handeln kann das Nutzen der App des Krisenkompasses sein. Hier finden Menschen mit suizidalen Gedanken, aber auch Freunde und Angehörige Möglichkeiten zur Krisenbewältigung. www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/

Der sozialpsychiatrische Dienst kann unterstützen. Für Angehörige gibt es die Möglichkeit, sich an die Selbsthilfegruppe AGUS - Angehörige um Suizid zu wenden. Netzwerke zur Suizidprävention (z. B. Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention - FRANS) versuchen, das Thema öffentlich zu machen.

Erfahrungen aus der Gesundheitsförderung hieß der Workshop, der sich mit der Frage nach dem Nutzen von Netzwerken gegen Einsamkeit beschäftigt hat. Er wurde von Carolin Becklas, HAGE/ Arbeitsbereich Gesund altern geleitet.

Ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung ist die Kooperation der Akteur*innen, wobei den Kommunen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung und Vernetzung zukommt.

Hilfreiche Netzwerke bei der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen sind für eine gut sorgende Gemeinschaft notwendig. Beispielhaft wurden Netzwerke gesammelt: Nachbarschaftshilfen, Trauer- und Hospiznetzwerke, Freiwilligenzentren, Familienzentren, Gesundheitskoordinator*innen, Netzwerke der Hausärzt*innen, interdisziplinäre Teams, Arbeitskreise, Kirchengemeinden, Ämter, informelle und formelle Netzwerke sowie Gemeindepflege*innen.

Fehlende Informationen über bestehende Netzwerke und Schwierigkeiten beim Anknüpfen an vorhandene Netzwerke werden als Herausforderung genannt. Umso wichtiger ist es, immer wieder neu auf andere Vereine, Institutionen, Projekte vor Ort zuzugehen.

Im Workshop „**Die Einsamkeit der Angehörigen – die Rolle des Friedhofes**“ berichtete Gabriele Schreiber, Leiterin des Neuen Friedhofs Offenbach, über die Möglichkeiten, die dieser Ort bietet, Einsamkeit zu begegnen. Ein Friedhof ist nicht nur ein Ort der Bestattung Verstorbener, sondern erfüllt wichtige kulturelle, soziale und ökologische Funktionen. Für Angehörige spielt er eine zentrale Rolle im Trauerprozess.

Friedhöfe sind zunächst Orte der Trauer und des Gedenkens an die Verstorbenen. Zudem entsteht durch die Begegnung mit anderen Menschen eine Gemeinschaft und es bieten sich Möglichkeiten für Kontakte, die einen Weg aus der Einsamkeit schaffen können. Mitarbeitende des Friedhofs können geschult werden und sich, wie das Beispiel Offenbach zeigt, Zeit für Gespräche nehmen.

Konkrete Beispiele für die Schaffung von Raum für Trauer auf einem Friedhof sind u. a.: Aufstellen einer Trauerbank, Trauertreffs des Hospizvereines in den Räumen des Friedhofes, Veranstaltungen auf dem Friedhof, Gedenkfeiern, Gemeinschaftsgrabanlagen.

Um die Lebenden zu den Toten zu holen sollte ein Friedhof attraktiv gestaltet sein. Schon jetzt wird er als Park zur Erholung genutzt. Ein Lehrpfad mit QR-Codes kann Pflanzen erklären, die Anordnung der Bänke kann Familien Verstorbener einen Ort bieten, sich zu treffen und der Toten gemeinschaftlich zu gedenken. Der Bus der stationären Pflegeeinrichtung, der regelmäßig zum Friedhof fährt, ermöglicht nicht nur den Besuch der Gräber Verstorbener, sondern schafft auch ein Gefühl von Gemeinschaft und Trost. Grabpflegepatenschaften zeigen, dass Erinnerungsorte wichtig sind und bleiben.

Wie können wir Einsamkeit begegnen? – Ein Fazit

Es ist nicht leicht, Einsamkeit zu erkennen. Und es wird nicht möglich sein, jeden einsamen Menschen aufzusuchen. Dennoch gibt es Möglichkeiten, Einsamkeit zu begegnen. In der Gesellschaft kann sie zum Thema gemacht werden, indem Menschen Raum für Austausch geschaffen wird oder durch das Erstellen von Informationsmaterial. Im Arbeitsalltag kann im Team über Einsamkeit gesprochen werden, aber auch mit weiteren Menschen, die die Person begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen sowie mit Angehörigen und Bekannten. Die Kommunen können Akteur*innen zusammenbringen, um gemeinsam Angebote zu entwickeln.

Was können wir also zukünftig in unserer Arbeit berücksichtigen und nutzen?

Folgende Punkte wurden am Ende der Tagung zusammengetragen:

- Zuhören
- Miteinander reden
- Zeit nehmen
- Mitmenschlichkeit stärken
- Begleiten dort, wo Menschen leben
- Ehrenamt auch in stationären Einrichtungen ermöglichen
- Aufsuchende Angebote
- Orte für Begegnung schaffen, Begegnungsräume schaffen
- Trauerbank auf dem Friedhof aufstellen
- Generationsübergreifende Begegnung ermöglichen
- Projekte in Schulen – Praktikum im Heim
- Netzwerke nutzen und auf unterschiedlichen Ebenen mitarbeiten
- Rolle der Gesundheitskoordinationskraft in der Kommune nutzen

- In Gesellschaft über Einsamkeit reden
- Vorurteile abbauen
- Psychische Erkrankungen erkennen und behandeln
- Über psychische Erkrankungen sprechen
- Über Sterben, Tod und Trauer sprechen

- Strukturelle Einsamkeit aufbrechen

- Keine Einsamkeit durch Ausgrenzung schaffen
- Eigene Begrenztheit erkennen
- Fehlende Ressourcen anerkennen
- Ohne finanzielle Mittel geht es nicht – Projektanträge stellen

Abschließend wurden die Ziele der Strategie gegen Einsamkeit der Bundesregierung, die im Dezember 2023 veröffentlicht wurden, benannt:

1. Die Öffentlichkeit wird sensibilisiert und das Thema Einsamkeit wird besprechbar gemacht.
2. Das Wissen um die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit im professionellen Kontakt und im Engagement wird gestärkt.
3. Die Arbeit von Praktikerinnen und Praktikern in der Sozialen Arbeit und im Engagement zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird gestärkt.
4. Einsamkeit wird als gesamtgesellschaftliche Herausforderung verstanden, die Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit wird sektoren- und bereichsübergreifend fokussiert.
5. Menschen mit Einsamkeitserfahrungen erhalten niederschwellige und barrierefreie Zugänge zu bedürfnisorientierten Angeboten.

Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. BMFSFJ. Dez. 2023

www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf

Die Umsetzung dieser Ziele kann auch für uns haupt- und ehrenamtlich Engagierte in Hessen ein Leitfaden sein. Einsamkeit zu begegnen, sie zu erkennen und zu verstehen, kann nicht nur die Aufgabe Einzelner sein. Vielmehr bedarf es dafür eines Netzwerkes ganz unterschiedlicher Akteur*innen. Nur so kann es gelingen, Einsamkeitserfahrungen wirksam zu reduzieren, Menschen ein gutes Leben bis zuletzt ermöglichen und langfristig Strategien gegen Einsamkeit zu entwickeln und umzusetzen.

Danke!

Wir danken ganz herzlich allen Referentinnen und Referenten sowie allen, die zum Gelingen der 25. Fachtagung „Leben und Sterben beigetragen haben. Vielen Dank auch für das Interesse am Thema „Einsamkeit am Lebensende“ und Ihre Teilnahme an der Veranstaltung!

Veranstalter und Veranstaltungsort

AG „Verbesserung der Sterbebegleitung“

Bereits im Jahr 1996 wurde die Arbeitsgruppe „Verbesserung der Sterbebegleitung“ bei der Hessischen Landesregierung gegründet. Ihr gehören heute Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Professionen und Organisationen an, die im Feld der Sterbebegleitung und der hessischen Hospizarbeit und Palliativversorgung aktiv sind.

Die Mitglieder tauschen sich über Themen und Entwicklungen der Hospizarbeit und Palliativversorgung aus. Sie haben eine beratende Funktion für die Hessische Landesregierung und das jeweils zuständige Ministerium. Ebenfalls sieht sich die AG als Impulsgeberin zur Verbesserung und Stärkung der Sterbebegleitung und wird proaktiv tätig. Ebenfalls entscheiden die Mitglieder der Arbeitsgruppe über das Thema der jährlich stattfindenden Fachtagung „Leben und Sterben“.

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. - HAGE

Die HAGE ist die hessische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und Prävention. Ihre Ziele sind die Förderung der Gesundheit der hessischen Bevölkerung und die Verbesserung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Die HAGE setzt sich für die Entwicklung gesunder Lebenswelten ein und betrachtet Gesundheitsförderung daher als Querschnittsaufgabe aller Sektoren – vor diesem Hintergrund initiiert und fördert sie sektorübergreifende Zusammenarbeit und verbindet Akteure und Projekte aus vielen unterschiedlichen Bereichen in ganz Hessen. Die HAGE informiert, berät und vernetzt, konzipiert Maßnahmen, veranstaltet landesweite Fachtagungen und Qualifizierungsformate und bringt sich mit neuen Impulsen zur Gesundheitsförderung in landesweiten Fachgremien und -formaten ein.

Bei alldem versteht sich der gemeinnützige Verein als Brückeninstanz zwischen Wissenschaft, Praxis und Politik. Die rund 60 Mitglieder der HAGE sind Kommunen, Landeskammern, Versicherungsträger, Ministerien, Berufs- und Landesverbände, Vereine, Organisationen u. a. m. Die HAGE wurde 1958 gegründet und hat heute ihren Sitz in Frankfurt am Main.

KASA

Die Fachstelle KASA, die Koordinations- und Ansprechstelle für Dienste der Sterbebegleitung und Angehörigenbetreuung, wurde 1997 bei der HAGE eingerichtet und ist eine landesweite Ansprechstelle mit niederschwelligem Beratungsangebot.

Als Servicestelle berät KASA diejenigen, die sterbende und trauernde Menschen an ganz unterschiedlichen Orten begleiten, unterstützt Vereine und Initiativen, informiert, vernetzt, bietet Veranstaltungen in Präsenz und online an. KASA arbeitet ebenfalls in verschiedenen Arbeitskreisen auf Landesebene mit Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Wohlfahrtsverbänden und Trägern konzeptionell zusammen.

Ziel der KASA ist es, zur Verbesserung der Sterbebegleitung in Hessen durch das Initiieren, Begleiten, Fördern und Vernetzen hospizlicher und palliativer Arbeit zur Versorgung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen beizutragen.

MAINFELD

Die 25. Fachtagung „Leben und Sterben“ fand im Kultur- und Vereinszentrum MAINFELD statt, einem Ort für kulturelles, soziales und politisches Leben im Frankfurter Stadtteil Niederrad. Seit 2009 wird es von „kombinat“, der „kombinierten Beschäftigungsinitiative für neue Arbeit“, betrieben. MAINFELD versteht sich als ein Ort der Begegnung.

Literatur

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023): Strategie gegen Einsamkeit.
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582> (Abruf: 12.10.2024)

KNE – Kompetenznetz Einsamkeit: Verschiedene Publikationen.
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen> (Abruf 12.10.2024)

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V. (04/2024): Bundes-Hospiz-Anzeiger. Schwerpunktthema Einsamkeit. Jg. 22.2024.
<https://www.hospiz-verlag.de/produkt/bundes-hospiz-anzeiger-04-2024/> (Abruf 12.10.2024)

Bundesministerium für Gesundheit (30.04.2024): Nationale Suizidpräventionsstrategie.
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/abschlussbericht/240430_Nationale_Suizidpraeventionsstrategie.pdf (Abruf 12.10.2024)

Nationales Suizidpräventionsprogramm. Hrsg. v. der Arbeitsgruppe Alte Menschen (2024): Wenn das Altwerden zur Last wird – Suizidprävention im Alter.
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/95512/04f0c15cf975fce440c1cac7547fcfb7/wenn-das-altwerden-zur-last-wird-data.pdf> (Abruf 12.10.2024)

Stand: 12.10.2024, Tina Beißwenger, Elisabeth Terno

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. – HAGE
Arbeitsbereich KASA
Wildunger Str. 6/6a, 60487 Frankfurt
Tel +49 (0)69 713 76 78-0
kasa@hage.de
www.hage.de
Vereinsregister Frankfurt am Main VR 14882