



Was hilft bei EINSAMKEIT?

Einsamkeit wird häufig mit Alter gleichgesetzt. Diese Vorstellung ist sicher ein Klischee. Dennoch sind ältere Menschen häufiger von Einsamkeit betroffen. Und Pflegeheimbewohner leiden öfter unter Einsamkeit als Menschen, die zu Hause leben. Auch wenn die Wissenschaft dem Thema bislang wenig Aufmerksamkeit geschenkt hat, so zeigen doch erste Studien, worauf im Pflegealltag geachtet werden sollte.

1

Einsamkeit ernstnehmen

Ein Forscherteam um Anu Jansson (Universität Helsinki, Finnland) untersuchte die Häufigkeit und begünstigende Faktoren von Einsamkeit der Betroffenen. Die Querschnittstudie wurde in insgesamt 61 Einrichtungen der stationären Langzeitpflege und des betreuten Wohnens in Helsinki durchgeführt. Von den 4 966 Bewohnern konnten 2 072 Personen für die Studie ausgewählt werden. Zu den übrigen Bewohnern lagen keine ausreichenden Informationen vor oder sie schieden aufgrund einer Demenzerkrankung aus.

Die Studienteilnehmer waren durchschnittlich 84 Jahre alt. 75 Prozent von ihnen waren Frauen. Sie wurden von den Forschern gefragt, ob sie unter Einsamkeit leiden. 187 Teilnehmer litten sehr häufig oder immer unter Einsamkeit, weitere 536 Teilnehmer

Einsamkeit kann für Pflegeheimbewohner ein Problem sein. Bisher haben nur wenige Studien das Thema untersucht. Wir stellen Ihnen einige Ergebnisse vor.

TEXT: STEFAN GÖRRES UND
SASKIA KONUSCH

waren manchmal von Einsamkeit betroffen. Nach dreieinhalb Jahren überprüften die Forscher die Aussagen. Die Studienteilnehmer wiesen einen schlechten Gesundheitsstatus auf, eine Behinderung und/oder Mobilitätseinschränkungen, Depressionen und ein geringes Wohlbefinden (die Vergleichsgruppe wird von den Forschern nicht definiert). Auch das Sterberisiko unter den Teilnehmern war eindeutig höher. Interessanterweise verfügten diese Personen aber über eine bessere kognitive Verfassung.

Die Forscher sehen genügend Anlass, dem Thema Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken und vermehrt Interventionen einzusetzen, die die Einsamkeit der Bewohner lindern und somit ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Die Studie wurde 2017 in der Fachzeitschrift "Journal of Nursing Home Research" veröffentlicht.

2

Bedürfnisse beachten

In einer weiteren Querschnittstudie haben die Forscher Nathaniel Andrew und Suzanne Meeks von der Universität Louisville (Kentucky, USA) den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der individuellen Interessenerfüllung bei Pflegeheimbewohnern untersucht. Als beeinflussende Faktoren wurden das Gefühl, „Herr der eigenen Lage“ zu sein, die Kontrolle über tägliche Aktivitäten zu haben und die Lebenszufriedenheit in den Fokus genommen.

Befragt wurden 65 Bewohner aus acht Pflegeheimen in der Metropolregion Louisville und Südindiana. Die Interviews dauerten etwa 15 bis 20 Minuten. Bei starken kognitiven Einschränkungen war keine Teilnahme möglich.

Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass ein eindeutiger Zusammenhang zwischen erfüllten Vorlieben und dem Gefühl von Einsamkeit besteht. Dabei haben die empfundene Kontrolle und die Lebenszufriedenheit einen Einfluss auf diesen Zusammenhang. Werden zum Beispiel die psychosozialen Bedürfnisse und Vorlieben der Bewohner berücksichtigt, so spüren sie mehr Autonomie und Kontrolle über

das eigene Leben. Darüber hinaus sind Bewohner, die ihren Terminplan, ihre Aktivitäten und ihre sozialen Kontakte frei wählen können, eher imstande, mit Einsamkeit umzugehen.

Die Studie wurde 2018 in der Fachzeitschrift "Aging and Mental Health" veröffentlicht.

3

Individualität bewahren

Ein Forscherteam um Jane Österlind vom Ersta Sköndal University College in Stockholm (Schweden) hat im Rahmen eines Verbundprojektes diverser Universitäten und Forschungseinrichtungen Pflegeheimbewohner befragt, wie sie ihr Leben in der letzten Lebensphase wahrnehmen. Dafür wurden sechs Bewohner ein bis vier Mal interviewt, sodass insgesamt 16 Gespräche stattfanden.

Bei den Bewohnern handelte es sich um fünf Frauen und einen Mann im Alter von 77 bis 97 Jahren, die in vier verschiedenen Pflegeheimen in Schweden lebten. Die Teilnehmer wohnten zum Zeitpunkt des Studienbeginnes maximal sechs Monate im Pflegeheim und waren geistig fit. Trotz der Unterschiede im Gesundheitsstatus und

ZUM DOWNLOAD

Studie 1: <http://bit.ly/2FfsVu8>

Studie 2: <http://bit.ly/2okBX14>

Studie 3: <http://bit.ly/2C93MCI>

dem persönlichen Hintergrund beschrieben die Bewohner das tägliche Leben im Pflegeheim auf sehr ähnliche Art und Weise. Die Forscher analysierten drei Themenkomplexe, die für die erlebte Einsamkeit bestimmend waren:

Warten auf den Tod: Einige der Bewohner erwarteten den Tod mit einer Mischung aus Ungeduld und Ehrfurcht.

Unterordnung der eigenen Werte und Normen unter denen des Personals: Die Bewohner fühlten sich in ihrem Lebensraum eingeschränkt, in-

dem sie zum Beispiel den Ritualen im Pflegeheim folgen müssen, um sich in das Umfeld zu integrieren.

Bewahren von Tapferkeit gegenüber der Situation: Der Heimaltag unterscheidet sich sehr stark von dem vorherigen Alltag der Bewohner. Um nicht den Lebensmut zu verlieren und die persönliche Identität zu bewahren, gehen die Bewohner weiterhin ihren persönlichen Gewohnheiten nach, wie zum Beispiel dem Lesen einer bestimmten Zeitschrift an stets demselben Wochentag.

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass Pflegeeinrichtungen den Ansatz einer individuellen Versorgung stärker verfolgen müssen, um das persönliche Wohlbefinden der Bewohner zu unterstützen und ihre Identität zu respektieren.

Die Studie wurde 2016 in der Fachzeitschrift "International Journal of Older People Nursing" veröffentlicht. ««



Prof. Dr. Stefan Görres
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



Saskia Konusch
ist Studierende des Masterstudiengangs „Public Health“ und studentische Mitarbeiterin am IPP