

Das Careum Pflegesymposium 2026 behandelte ein hochaktuelles Thema

Der Einsamkeit mit Nachdruck die rote Karte zeigen

Einsamkeit ist ein leises, oft unsichtbares Thema – und doch tief im Pflegealltag spürbar. Sie betrifft pflegebedürftige Menschen, Angehörige und Fachpersonen. Das Symposium «Gemeinsam statt einsam: Nähe, die trägt» machte Einsamkeit sichtbar, benannte sie aus unterschiedlichen Blickwinkeln und stellte Angebote vor, die soziale Teilhabe und Verbindung fördern.

Einsamkeit ist weit verbreitet. Zahlreiche Menschen, die einer Pflege bedürfen, leben alleine, weil ihre Angehörigen weit verstreut zuhause sind. Einsamkeit darf aber nicht zu Isolierung oder ungenügender Betreuung führen, sonst drohen sinkende Lebensqualität und Beeinträchtigung des Gesundheitszustands. In Aarau zeigten erfahrene ReferentInnen und, wie diesen Gefahren begegnet werden kann.

Einsamkeit in der Pflege

Prof.Dr.med. Undine Lang ist Seit 2012 Klinikdirektorin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel und Ordinaria für Psychiatrie der

Universität Basel. Sie hat über 300 Publikationen zu Depressionen, Prävention, Versorgungsforschung und Mikrobiom veröffentlicht. Sie verdeutlichte das Problem der Isolation, das natürlich auch für die Pflegenden gilt: «Pflegende können sich isoliert fühlen, weil sie häufig in Schichten arbeiten, wenig Zeit für soziale Kontakte haben, sie emotional stark belastet sind und teilweise Ressourcen fehlen. Psychische Folgen können Schlafstörungen, Angst, Traumafolgestörungen und Depressionen sein, körperliche Folgen erhöhter Blutdruck, geschwächtes Immunsystem und eine erhöhte Mortalität, v.a. in Folge von Herz-Kreislaufkrankungen. Besondere Herausforderungen stellen der Verlust von Part-

nerInnen oder FreundInnen dar, die Schichtarbeit und der hohe – auch emotionale – Arbeitsdruck.

Präventiv wirken Wertearbeit, Autonomie, gute Fehlerkultur, Teambesprechungen und Supervision, kollegiale Unterstützung und bewusste Fokussierung auf eine Work Life Balance durch die Institution. Gleichermasssen wichtig ist soziale Vernetzung.»

Wenn Nähe belastet

Dass für Andere da sein, oft einsam macht, unterstrich auch Tanja Ringgenberg, dipl. Pflegefachfrau HF und persönlicher Coach bei der

Die Vorfreude beim CEO der Careum-Gruppe, Dr. Stefan Spycher, ist berechtigt. In Kürze betritt er einen gefüllten Vortragssaal, voll interessierter BesucherInnen.





Moderatorin Dr. Nicole Frank (Mitte) unternimmt mit Tanja Ringgenberg (links) und Prof. Dr. Undine Lang eine spannende Reise durch den harten Pflegealltag.



Prof. Dr. Thomas Beer zeigt, wie Menschen mit Demenz Halt suchen in betreuungsfreien Zeiten.



Corinne Aeschlimann unterstreicht die Wichtigkeit von Entlastung mit Hilfe von «Inseln der Leichtigkeit».

CoreCare GmbH. Sie wies darauf hin, wie sehr pflegende Angehörige und professionelle Pflegepersonen täglich Verantwortung für das Wohl anderer Menschen übernehmen. Während Pflege häufig mit Nähe, Beziehung und Fürsorge verbunden werde, bleibe allerdings eine weniger sichtbare Realität oft unbeachtet: die Einsamkeit der Pflegenden selbst: «Die kontinuierliche emotionale Verfügbarkeit, hohe Belastung sowie die Verschiebung eigener Bedürfnisse führen nicht selten zu sozialem Rückzug, innerer Isolation und dem Gefühl, mit den eigenen Sorgen allein zu sein.

Die Referentin beleuchtete Einsamkeit als psychosoziale Folge von Care-Arbeit und fragte danach, wie das ständige «Für-andere-da-Sein» Beziehungen, Selbstwahrnehmung und gesellschaftliche Teilhabe beeinflusse und belastend wirke. Sie nannte strukturelle Faktoren wie Zeitdruck, unregelmässige Arbeitszeiten und Überforderung wie auch emotionale Aspekte wie Schuldgefühle, Erschöpfung und Schweigen über eigene Belastungen. Das führe zu Moral Distress: Pflegenden wüssten meist, was ihre Patienten bräuchten, aber ebenso, was ressourcenmässig möglich ist. Genau hier müsse man lernen, sich abzugrenzen, damit diese Diskrepanz nicht einsam mache und im Extremfall zu emotionaler Taubheit oder gar zum Burnout führe.

Tanja Ringgenberg: «Das Ziel besteht darin, Einsamkeit nicht als individuelles Versagen, sondern als gesellschaftlich relevante Begleiterscheinung sichtbar zu machen. Wir müssen daher insbesondere die Bedürfnisse jener Menschen erkennen, die Sorge tragen. Gerade sie brauchen nebst Fachlichkeit und Engagement auch Verbundenheit, Unterstützung und Raum für ihre Selbstfürsorge.»

Handlungsspielräume gemeinsam denken

Moderiert von Dr. Nicole Frank äusserten sich Prof. Undine Lang und Tanja Ringgenberg zu

Praxiserfahrungen. Tanja Ringgenberg: «Jede/r muss der Gefahr vorbeugen, bei der Pflege nicht mehr sich selber zu sein und lernen, sich ins Team zu integrieren.» – «Signale wie Gereiztheit, Zynismus und fehlende Freude an der Arbeit, sind Signale, die ernst zu nehmen sind. Wichtig ist Prävention durch Supervision im Team, sozialer Rückhalt, auch Weiterbildung, um Neues dazu zu lernen», ergänzte Prof. Undine Lang.

Weil der Berufsstand viele Anliegen habe, wäre es wertvoll, wenn 200 000 Powerfrauen und -männer sich politisch mehr einbringen würden, findet Tanja Ringgenberg, «das heisst, selber Verantwortung übernehmen und sich engagieren.» – «Im Arbeitsalltag ist es vorteilhaft, Situationen zu suchen und positive Atmosphären zu fördern, in denen man sich persönlich wohlfühlt sowie das Miteinander zu pflegen. Gleichzeitig kann moderne IT helfen, beispielsweise KI für die Dokumentation, damit mehr Zeit für sich selbst und die zu betreuenden Menschen bleibt.»

Zwischen Leere und Freiheit: die Suche von Personen mit Demenz

«Personen mit Demenz leben in inszenierten Versorgungsstrukturen, deren Pflege- und Betreuungsarrangements zwischen fragiler Stabilität und stabiler Fragilität oszillieren. Ein hoher Anteil des Alltags von Personen mit Demenz wird durch begegnungs- und somit betreuungsfreie Zeiten geprägt», erläuterte Prof. Dr. rer. medic. Thomas Beer, Professor für Pflegewissenschaft an der Ostschweizer Fachhochschule, wo er das Masterprogramm mit dem Schwerpunkt Advanced Nursing Practice (ANP) leitet: «In diesen Zeiten interagieren die Personen nicht mit ihrem unterstützenden Netzwerk, wodurch intersubjektive Momente ausbleiben und scheinbar die Konstruktion von Ungewissheiten gefördert wird. Diese Ungewissheiten manifestieren sich durch passiv und monoton wirkende, von Dritten beobachtbare Aktivitäten wie Schlafen, Ausruhen, Dösen, Sitzen, scheinbar ziellose Tätigkeiten, repetitives Verhalten und Nichtstun.»

Im Rahmen einer methodenpluralen Forschung, an der Prof. Beer beteiligt war, stellte sich ein interdisziplinäres Forschungskonsortium die Frage, ob und inwieweit Personen mit Demenz begegnungs- und somit betreuungsfreie Zeiten als freie oder leere Zeiten erleben. Im Zuge dieser Forschung wurden sieben Typen entwickelt: Warten und Abwarten, Suche nach sozialem Kontakt, Suche nach Orientierung, eigenständiges «Arbeiten», selbstbestimmtes Entspannen, Beibehalten von Alltagsroutinen und rastloses Laufen.

Prof. Thomas Beer: «Alle Typen eint das zentrale Merkmal einer intentionalen Suche. Demnach praktizieren Personen mit Demenz ein initiales Such-Handeln, um ein relationales Gefüge zu etablieren, das essenziell für ihre Soziale Interaktionsbestrebungen und Beziehungsanbahnungen von Personen mit Demenz während ihrer begegnungs- und betreuungsfreien Zeiten. Ihr Ziel ist es, sich in ihrer direkten Umwelt orientierend zu integrieren und sich verstanden zu fühlen.

Soziale Beziehungen bewahren oder neu gestalten

Ein zweiter Strang des Such-Handelns zielt auf Selbstsuche ab. Das ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Lebenskontinuität und der personalen Identität von. Die Dementen suchen demnach in begegnungs- und betreuungsfreien Zeiten nach Beziehung, Orientierung und Gestaltungsmöglichkeiten. In begegnungs- und betreuungsfreien Zeiten erkennen Personen mit Demenz, dass ihnen Positionierungshinweise fehlen. Dies leite die Dekonstruktion ihres Identitätsgefühls ein. In solchen Phasen unternehmen sie daher Adaptionsversuche, um ihr Selbst und die damit verbundenen sozialen Beziehungen neu zu gestalten. Diese Versuche seien als identitätsbezogene Konstruktionsprozesse zu verstehen und würden die Notwendigkeit einer Umgebung unterstreichen, die konti-



Thomas Pfluger und Alexandra Wirth weisen auf viele komplexe Zusammenhänge im Erkennen, Verstehen und dem wirksamen Begegnen von Einsamkeit hin.



Philippe Goetschel freut sich über den Erfolg von «Mein Ohr für Dich – einfach anrufen».



Vanda Mathis stellt das «Erzählcafé» vor: Geschichten erzählen, Nähe schaffen.

nuierlich Impulse für die Identitätskonstruktion bietet, um das Wohlbefinden und die soziale Integration zu fördern.

Einsamkeit erkennen, verstehen und ihr wirksam begegnen

Wie es gelingen kann, der Einsamkeit zu ent-rinnen, präsentierten Thomas Pfluger, Programmleiter von «Connect! Gemeinsam weniger einsam», und Alexandra Wirth, Pflegefachfrau und bei der Careum Stiftung im Bereich Strategie und Innovation tätig. Sie erklärten das Konzept des «Sozialen Rezepts» (Social Prescribing), das seinen Ursprung in Grossbritannien hat und darauf abzielt, gesundheitliche Belastungen, die wesentlich durch soziale Determinanten mitbedingt sind, systematisch zu adressieren. Die

Grundidee basiert auf der Erkenntnis, dass Angebote zur Verfügung stehen, die über die reine Therapie hinausgehen und der sozialen Einsamkeit wirksam zu begegnen. Im Patientengespräch wird daher ein individuelles «Soziales Rezept» erstellt und der Kontakt zu passenden Angeboten (z.B. Sport-, Sprach- oder Freizeitkursen) hergestellt.

Das Beispiel einer Hausarztpraxis in Winterthur zeigte, wie PatientInnen an gemeinwesenorientierte Angebote angebunden werden. Das ist entscheidend, denn Einsamkeit ist ein bedeutsamer biopsychosozialer Risikofaktor und keineswegs nur ein Phänomen des höheren Lebensalters. In der Praxis erfolgte ein Vernetzen relevanter regional Angebote im Interesse der dementen Menschen.

Negative Einflüsse erkennen

Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit werden durch gesellschaftliche und soziale Faktoren beeinflusst. Ein intersektorales Verständnis der Versorgung bildet hierbei den konzeptionellen Rahmen zur Problemlösung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Rolle der Navigationsstelle (sog. Link Workers) im Kontext des «Sozialen Rezepts». «Zahlreiche Praxisbeispiele zeigen bereits heute das Potenzial des «Sozialen Rezepts», schlossen die Referenten. «Für eine nachhaltige und flächendeckende Implementierung bedarf es jedoch geeigneter gesetzlicher und struktureller Rahmenbedingungen. Entscheidend ist eine systematische Öffnung der Gesundheitsversorgung gegenüber sozialen Fragestellungen sowie ein engeres Zusammenwirken von Gesundheits- und Sozialsektor im Sinne einer personenzentrierten Versorgung.»

MusikSpitex: Für eine emotionale musikalische Atmosphäre sorgte Nejc Grm mit gefühlsvollen Akkordeonklängen.



Entlastung ist Gold wert

Corinne Aeschlimann, Vermittlerin Entlastungsdienst Aargau-Solothurn, sprach von «Inseln der Leichtigkeit», die für eine wertvolle Entlastung der Pflegenden sorgen und schilderte, wie sie Einsamkeit von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen empfindet, was im Betreuungs- und Pflegealltag leider oft unsichtbar sei: «Besonders betroffen sind alleinstehende Menschen im Alter oder mit Beeinträchtigung, betreuende und pflegende Angehörige, alleinerziehende Personen im Spannungsfeld von Erwerbsarbeit und Care-Arbeit sowie Young Carers. Betreuung findet häufig rund um die Uhr statt – Zeit für soziale Teilhabe, Erholung und Selbstsorge fehlt aufgrund physischer, psychischer und struktureller Belastungen.»

Für Corinne Aeschlimann ist Einsamkeit ein vielschichtiges Phänomen: «Es zeigt auf, wie bedürfnisorientierte sowie individuelle Begleitung und Betreuung Entlastung schaffen können. Dadurch entstehen Möglichkeiten für psychische Entlas-



ausschliesslich durch Spenden finanzierte Angebot ist in der Schweiz einzigartig.

«Erzählcafés» schaffen positive Begegnung im Pflegealltag

Ein weiteres erfolgreiches Gegenmittel zur Einsamkeit besteht im Teilen von Geschichten. Wie «Erzählcafés» menschliche Nähe im Pflegealltag schaffen brachte Vanda Mathis, lic.phil. I, Psychologin und Co-Geschäftsführerin des Netzwerks Erzählcafé Schweiz, näher: «Einsamkeit ist nicht nur ein gesellschaftliches, sondern auch ein gesundheitliches Thema. Sie betrifft PatientInnen, BewohnerInnen, Angehörige – und zunehmend auch Fachpersonen im Gesundheitswesen. Gerade in einem Pflegealltag, der von Zeitdruck, Verdichtung und funktionalen Abläufen geprägt ist, geraten menschliche Begegnung, Zuhören und soziale Teilhabe leicht in den Hintergrund.»

Daher ist es alles andere als einfach, will die Pflege trotz dieser belastenden Rahmenbedingungen Räume für Resonanz, Zugehörigkeit und echte Begegnung gewinnen. Gut ist es daher, dass es dank «Erzählcafés» als niederschwelliger, moderierter Gesprächsform gelingt, dass Menschen persönliche Erfahrungen und Lebensgeschichten in einem respektvollen Rahmen teilen. Das ist ein Austausch auf Augenhöhe und vermittelt die Erfahrung, selbst gehört zu werden. So wirken «Erzählcafés» sozialer Isolation wirksam entgegen.

Save the dates

15.9.2026: Careum Führungstagung

15.6.2027: Careum Pflegesymposium mit 10-Jahr-Jubiläum

Weitere Informationen

www.careum-weiterbildung.ch

tung, soziale Teilhabe, Beziehungserleben und Selbstfürsorge – kleine «Inseln der Leichtigkeit», welche die Einsamkeit lindern. Als niederschwellige Entlastung nannte sie die Betreuung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren mit einer Behinderung oder Krankheit. Das ist vielfältig: Ausflüge, Begleitung in die Therapie, Vorlesen, Gespräche führen, Basteln, Sport, Unterstützung im Haushalt, Einkaufen, Essen zubereiten, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und Gedächtnistraining usw. – Vertrauen und Kontinuität sind für eine gute Betreuung sehr wichtig. Im Angebot arbeiten feste Bezugspersonen. Die Art und Häufigkeit der Entlastung wird individuell und gemeinsam mit den Betreuten und ihren Angehörigen festgelegt: stunden-, tageweise, an Wochenenden oder in den Ferien.

Telefonieren gegen die Einsamkeit

Philippe Goetschel, lic.phil., Psychologe, ist Initiant & Co-Projektleiter der Initiative «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden! – das erste Alltagstelefon in der Schweiz für Jung & Alt». Darunter ist ein erfolgreiches Modell zu verstehen, das eindrücklich unter Beweis stellt, wie positiv Gespräche auf Augenhöhe wirken. «Es ist ein Input, der zum Nachdenken über Nähe und Beziehung anregt», betonte Philippe Goetschel,

«denn Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, das alle Generationen betrifft. Umso wichtiger sind Angebote, die ohne Scham nutzbar sind – niedrigschwellig, kostenlos und anonym. Wer einsam ist, muss nicht erst «ein grosses Problem» haben, um anzurufen. Unser Verein bietet mit der Gratisnummer 0800 500 400 für die ganze Schweiz – an 365 Tagen im Jahr – ein Alltagstelefon ab 16 Jahren für Jung und Alt: zum Plaudern, Erzählen, Lachen, Nachdenken – einfach «nur» für menschliche Kontakte.»

Das Angebot ist klar vom Sorgentelefon abgegrenzt: Es geht um Alltagsgespräche, die verbinden, anregen und entlasten, wenn niemand erreichbar ist. Die anonyme Telefonlinie ist täglich von 14 bis 21 Uhr sowie am Wochenende von 17 bis 19 Uhr erreichbar. Es gibt auch eine «English Line» am Montag und Donnerstag von 20 bis 21 Uhr. Am anderen Ende sitzen geschulte Freiwillige, die zuhören und Gesprächsräume öffnen – ohne Druck, Registrierung oder Hürden. Neben dem spontanen Anruf gibt es auch Tandem-Telefonfreundschaften. Dabei ruft eine freiwillige Person eine/n Teilnehmer/-in einmal pro Woche zur vereinbarten Zeit an – zuverlässig und über längere Zeit. So entsteht Verbindlichkeit, die vielen Menschen im Alltag fehlt. Getragen wird das Projekt zu 100% durch Freiwilligenarbeit. Das

Therapiespiele und Hilfsmittel
für Ergo- und Physiotherapie

das ist kein Flugzeugbausatz

Unsere Produkte entwickeln wir unter anderem zusammen mit der Ergotherapeutin Verena Schweizer und der ZHAW



VIVAZZO
Holzmanufaktur

Vivazzo Holzmanufaktur
Fosbergstrasse 16
8633 Wolfhausen

055 243 34 43
holzmanufaktur@vivazzo.ch
shop.vivazzo.ch