

MAG 1 – Mannheim gegen Einsamkeit

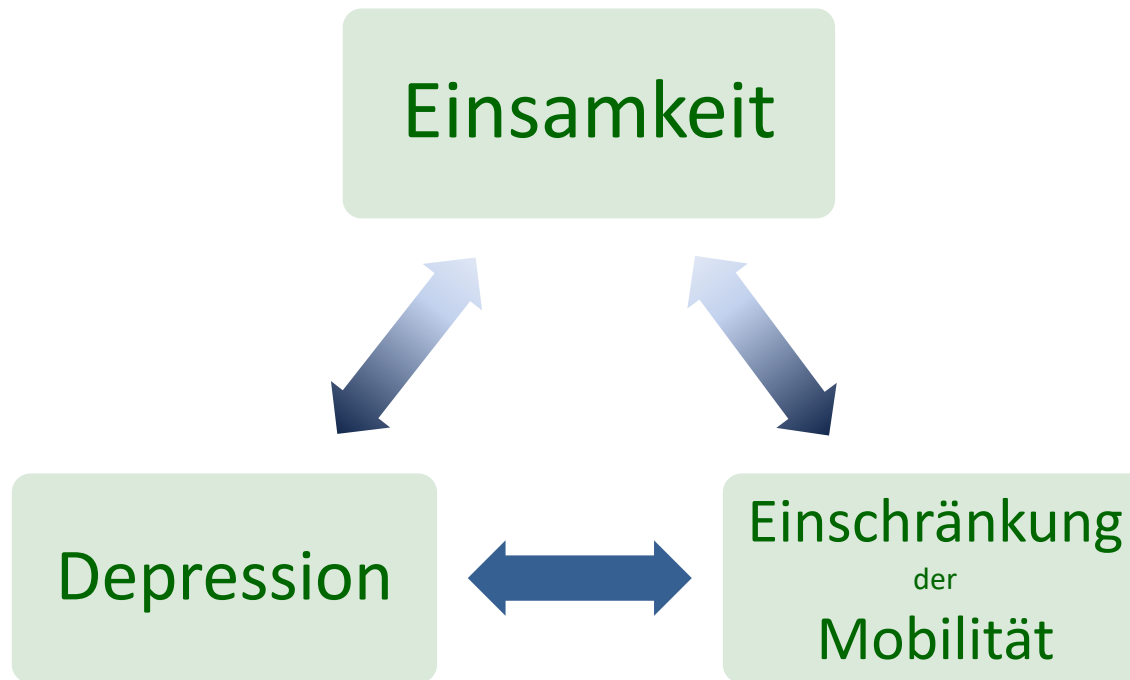
Der Einsamkeit im Alter begegnen

Fachtagung
10. Oktober 2022

REDEN HEBT DIE STIMMUNG
Seelisch gesund in unserer Gesellschaft

Ratssaal im Stadthaus N 1

Der Einsamkeit im Alter begegnen



Eine katastrophale Kombination

Der Einsamkeit im Alter begegnen

„Rush Memory and Aging Project“

Als sozial isoliert gilt eine Person, die keinen Lebenspartner hat, nur ein kleines soziales Netzwerk hat und nur selten an Aktivitäten mit anderen Menschen teilnimmt.

Quelle: [Archives of General Psychiatry](#) 2007, Vol. 64, S. 234-240

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Living Alone and Cardiovascular Risk in Outpatients at Risk of or With Atherothrombosis

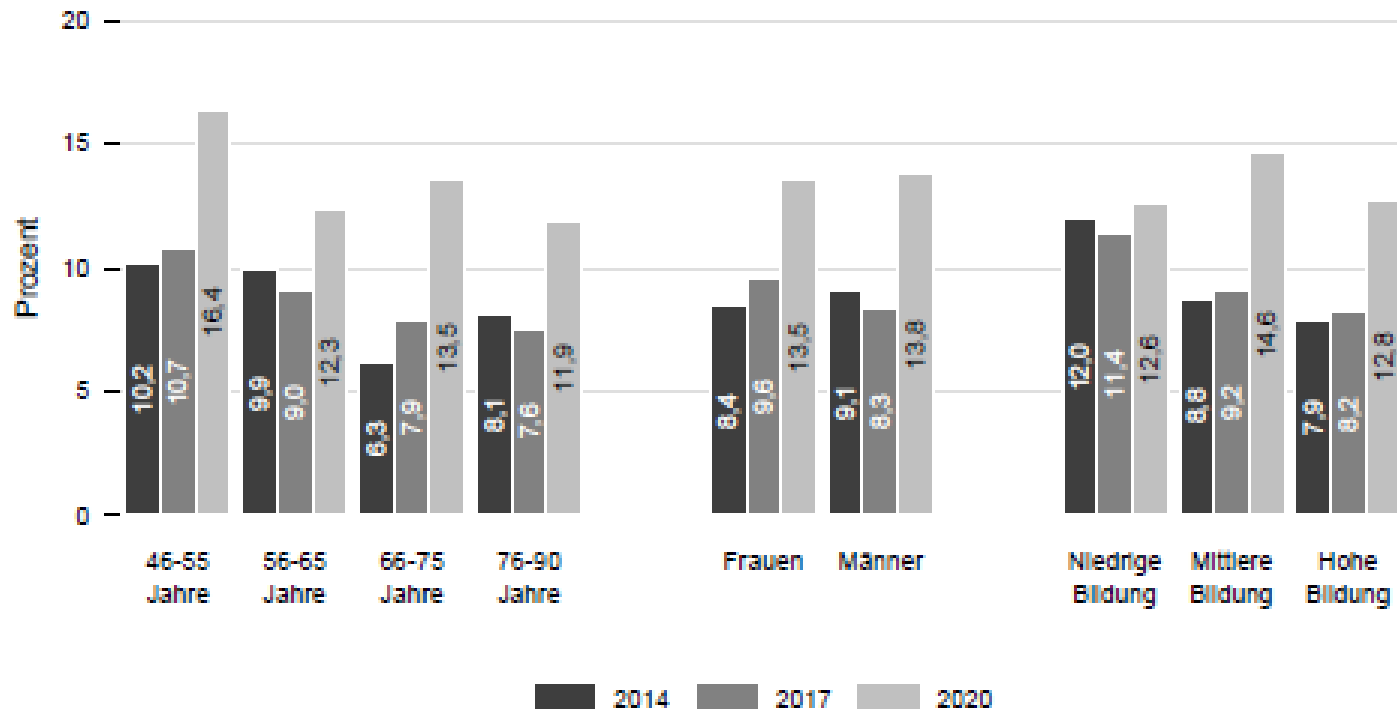
Jacob A. Udell, MD, MPH; Philippe Gabriel Steg, MD; Benjamin M. Scirica, MD, MPH; Sidney C. Smith Jr, MD; E. Magnus Ohman, MD; Kim A. Eagle, MD; Shinya Goto, MD; Jang Ik Cho, MS; Deepak L. Bhatt, MD, MPH ;

The prevalence of living alone increased with age. Among participants aged 45 to 65 years, 66 to 80 years, and older than 80 years, 13.6%, 19.8%, and 34.6%, were living alone, respectively. Living alone was also associated with an increased prevalence of CV risk factors, including hypertension, hyperlipidemia, renal impairment, obesity, heart failure, atrial fibrillation, and smoking.

JAMA Network: Arch Intern Med. 2012;172(14):1086-1095. doi:10.1001/archinternmed.2012.2782.

Der Einsamkeit im Alter begegnen

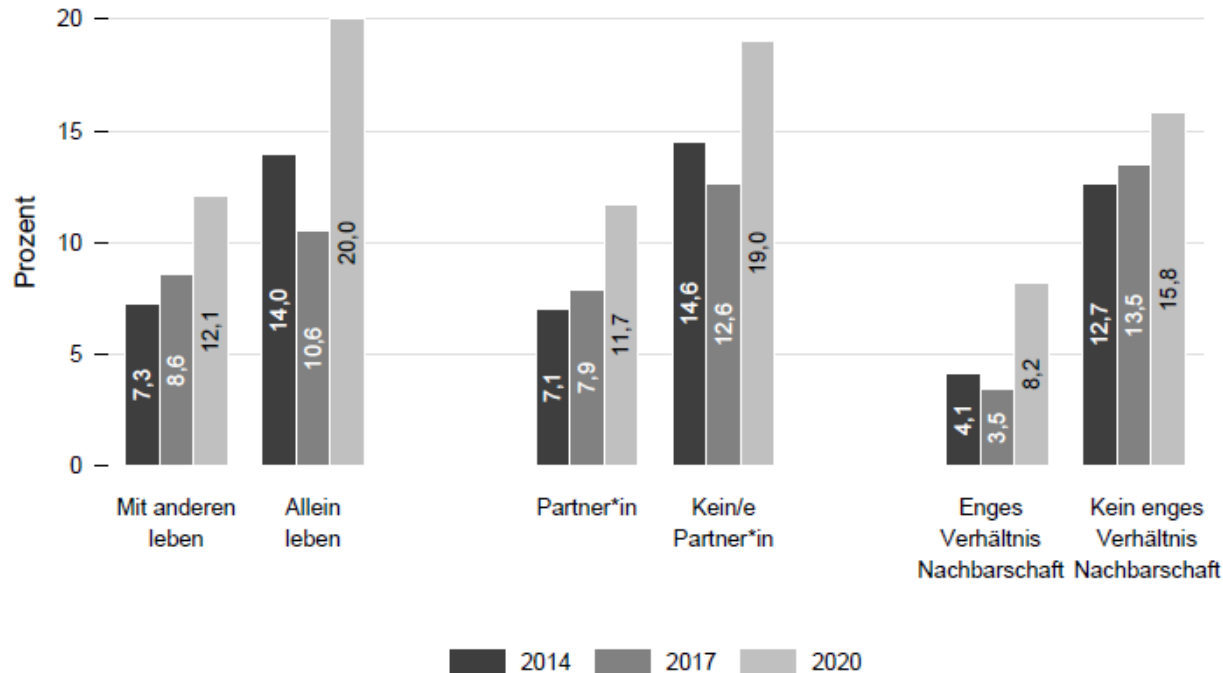
Abbildung 2: Einsamkeitsraten nach Erhebungsjahr, Alter, Geschlecht und Bildung (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014-2020, ($N_{2014} = 7.517$; $N_{2017} = 5.434$; $N_{2020} = 4.609$), gewichtete Analysen, gerundete Angaben. Der Unterschied zwischen 2017 und 2020 ist für alle Gruppen mit Ausnahme der Niedriggebildeten signifikant. Der Anstieg zwischen 2017 und 2020 ist für alle Gruppen etwa gleich stark. Es gibt keine signifikanten Unterschiede im Anstieg zwischen Altersgruppen, zwischen den Geschlechtern oder zwischen Bildungsgruppen.

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Abbildung 3: Einsamkeitsraten nach Erhebungsjahr und sozialer Integration (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014-2020, ($N_{2014} = 7.517$; $N_{2017} = 5.434$; $N_{2020} = 4.609$), gewichtete Analysen, gerundete Angaben. Der Unterschied zwischen 2017 und 2020 ist für alle Gruppen signifikant. Der Anstieg zwischen 2017 und 2020 ist für alle Gruppen etwa gleich stark. Es gibt keine signifikanten Unterschiede im Anstieg zwischen Alleinlebenden und nicht allein Lebenden, zwischen Menschen in einer Partnerschaft und ohne eine Partnerschaft oder zwischen Menschen mit einem engen Verhältnis zu den Nachbar*innen und Menschen ohne dieses Verhältnis.

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Demenz, Einsamkeit, Einschränkung der Mobilität

Im Vergleich zu jenen Personen, die nach den Werten der „Jong-Gierveld Loneliness Scale“ als nicht einsam galten, war das Risiko einer Demenz bei einsamen Personen mehr als verdoppelt. Dabei zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen dem Grad der Einsamkeit und dem kognitiven Verfall der Probanden.

Quelle: [Archives of General Psychiatry](#) 2007, Vol. 64, S. 234-240

Der Einsamkeit im Alter begegnen

In der Medizin gilt heute als gesichert:

Negative Gefühle, wie

- der tägliche Druck
- negative Grundstimmungen
- die Ärgernisse im Alltag
- Sorgen um die Zukunft
- soziale Isolation, Einsamkeit

- schwächen das Immunsystem
- lassen die Zellen rascher altern
- können auf Dauer Herzinfarkt, Krebs und Diabetes mit auslösen
- sind ein Hauptrisikofaktor und so gefährlich wie Rauchen

mentalmed © 2008

Bundesgesundheitsbl 2011 · 54:108–119
DOI 10.1007/s00103-010-1189-6
Online publiziert: 29. Dezember 2010
© Springer-Verlag 2011

Psychosozialer Stress

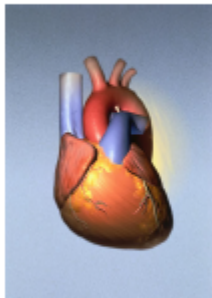
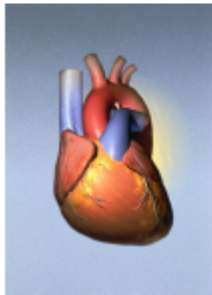
Psychosozialer Stress ist als Risiko-Faktor für den Herzinfarkt so wichtig wie Fettstoffwechsel, Rauchen oder Diabetes.

Fall-Kontroll-Studie mit über 30.000 Teilnehmern aus 52 Ländern (INTERHEART-Studie):

Das Risiko für Herzinfarkt erhöht sich bei

- **Fettstoffwechselstörungen (ApoB / ApoA1) um den Faktor 3,2**
- **Rauchern um den Faktor 2,8**
- **psychosozialem Stress um den Faktor 2,6**
- **Diabetes um den Faktor 2,3**
- **Hypertonie um den Faktor 1,9**
- **Adipositas (BMI > 30) um den Faktor 1,6**

Yusuf S et al: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART-Study). Lancet 2004; 364:937-52



Der Einsamkeit im Alter begegnen

Was können wir tun ??

Symptome der Einsamkeit

- Antriebslosigkeit
- Müdigkeit
- Probleme, einzuschlafen oder durchzuschlafen
- Nervosität und Reizbarkeit
- **Rückzug, der Betroffene isoliert sich**
- Selbstverletzendes Verhalten
- **Missbrauch von Medikamenten oder Alkohol**
- Gefühl, leer zu sein
- **Depressionen**
- Gedanken an den Tod

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Was können wir tun ??



Mannheim gegen Einsamkeit



Gesundheitsprojekt
Mannheim e.G.

STADTMANNHEIM²

Arbeit und Soziales



Vitaconnect ::

CASANA

AMBULANTE REHABILITATION UND PRÄVENTION



Der Einsamkeit im Alter begegnen

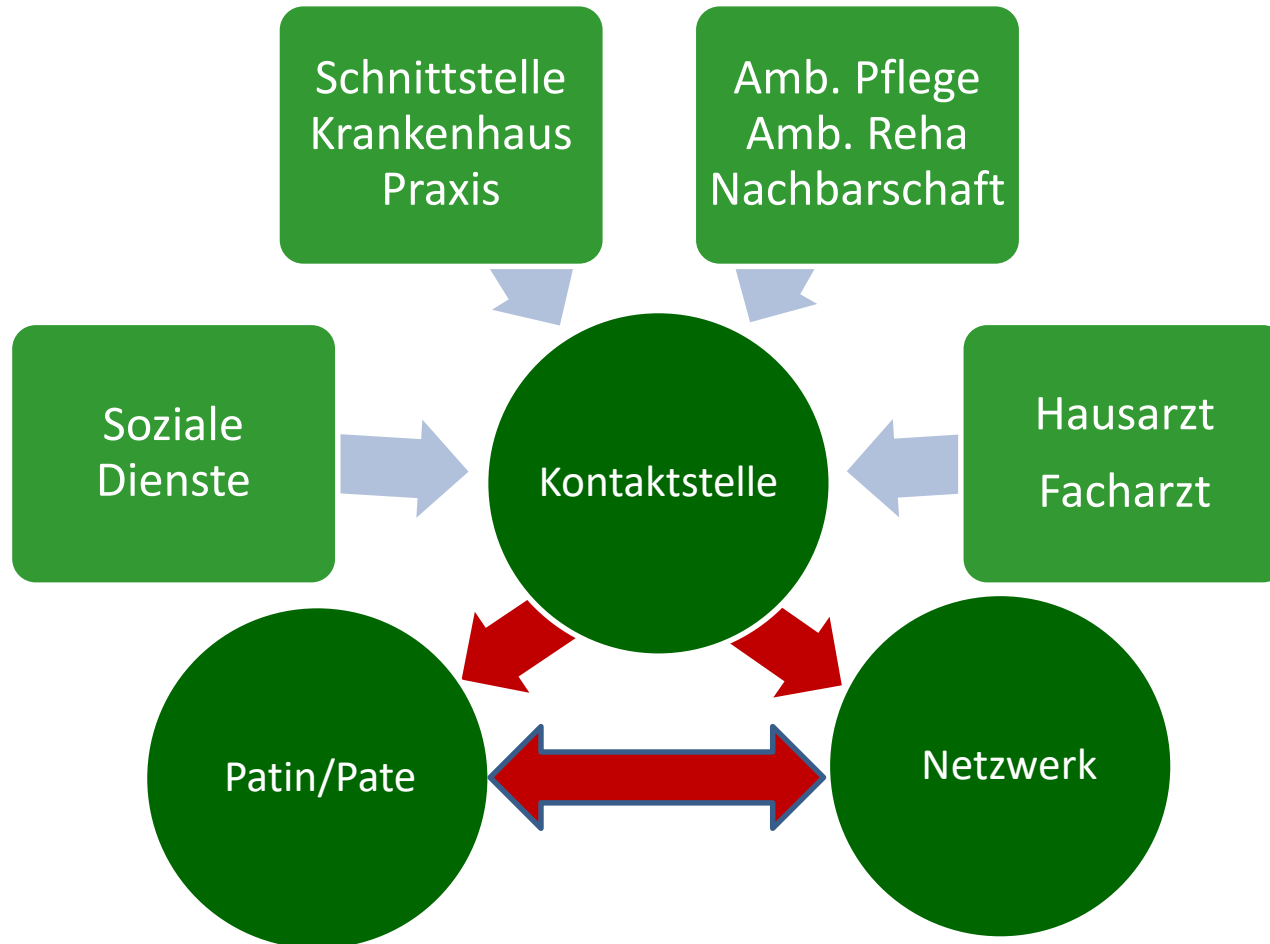


Mannheim gegen Einsamkeit

Ein netzwerkbasierendes Versorgungsmodell

- Krankenhaus (Entlass Management)
- Hausarzt/Facharzt
- Soziale Dienste
- Pflegedienste
- Nachbarschaft

Der Einsamkeit im Alter begegnen



Der Einsamkeit im Alter begegnen

Möglichkeiten der Angebote an den Hilfesuchenden:

- Senioren Treffs
- Seniorentagesstätten
- soziale Dienste
- Nachbarschaftshilfe
- Tageskliniken
- Casana, amb. Rehabilitation
- Reha Sport/Funktionstraining
- Amb. Pflege
- Kirche
- VHS
- Vereine
- Physiotherapie (Gruppe)
- Selbsthilfegruppen
- Gesundheitstreffpunkt
- Podologe (Diabetes)
-

K. O., 68 Jahre, männlich, Frau an Pankreas Ca. gest., 2014 Herzinfarkt, fällt auf,
da er die Termine DMP KHK nicht mehr wahrnimmt,

- Einschreibung bei Hausarzt
- Meldung an

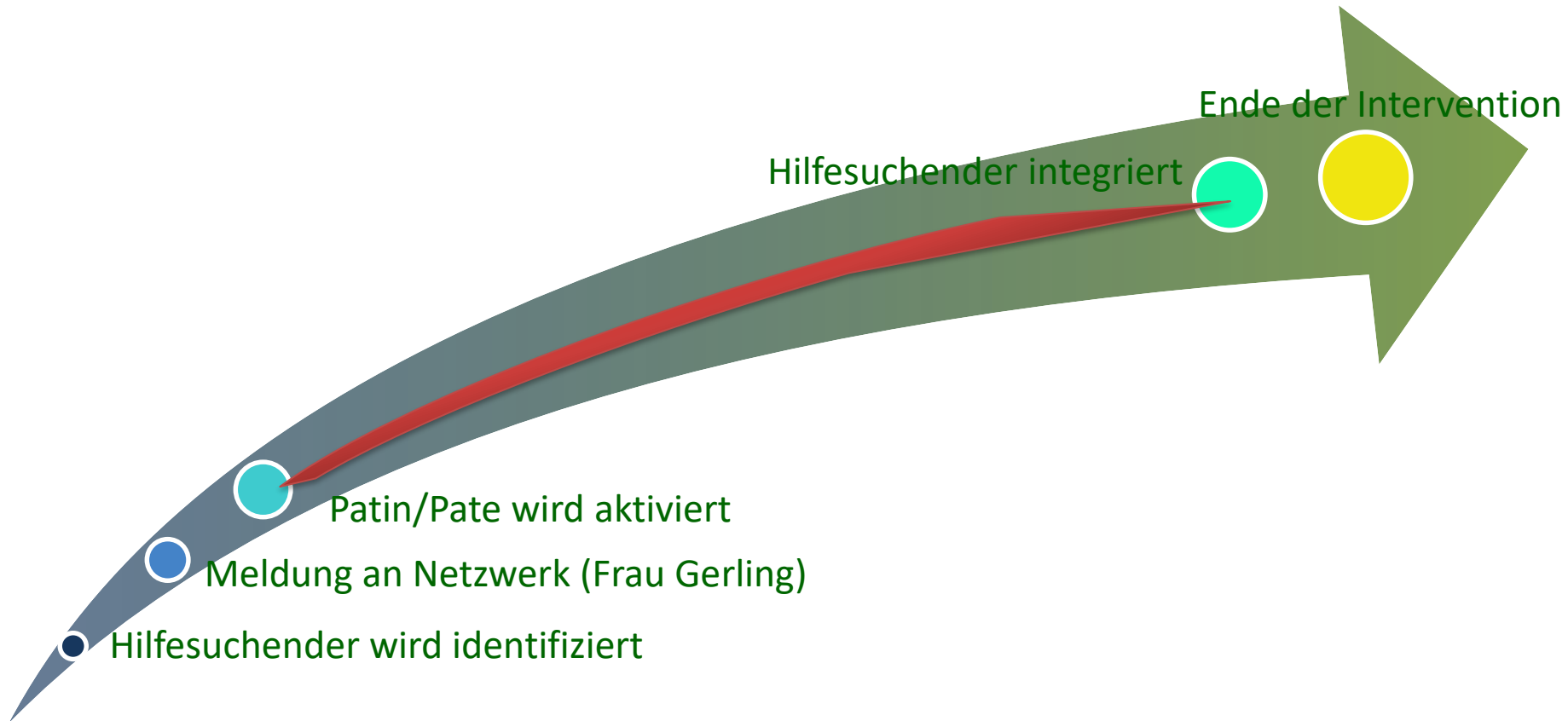


- Kontakt zur Patin
 - Kontakt zu Hilfesuchendem
 - Einverständniserklärung
 - Assessment
 - z.B. Barthel Index, SOS, WHO 5,
 - Wünsche/Ziele des Hilfesuchenden
- Fallkonferenz, gemeinsam erarbeitete Vorschläge
- Ziele definieren
- Vorschläge an Hilfesuchenden
- Begleitung durch Patin/Pate
- Regelmäßige Supervision
- Abschluss der Begleitung nach Wiedereingliederung

Netzwerk
Vitaconnect::



Der Einsamkeit im Alter begegnen

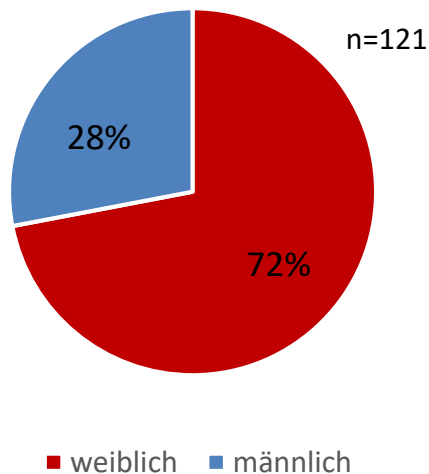


Wer sind die Teilnehmer am Projekt?

Datenstand 30.03.2022

Hilfesuchende:

Insgesamt 121 Personen werden oder wurden bisher im Rahmen des Projekts begleitet



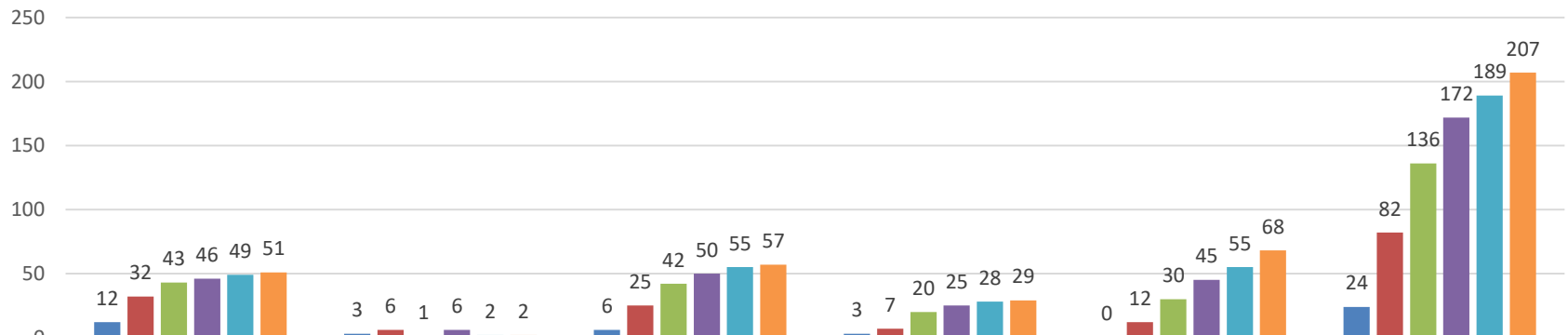
Ø Alter (in Jahren) \approx 78.3
Min; Max \approx 60; 97



MAG1

Mannheim gegen Einsamkeit

Teilnehmerzahlen Dez. 2016 – Dez. 2021



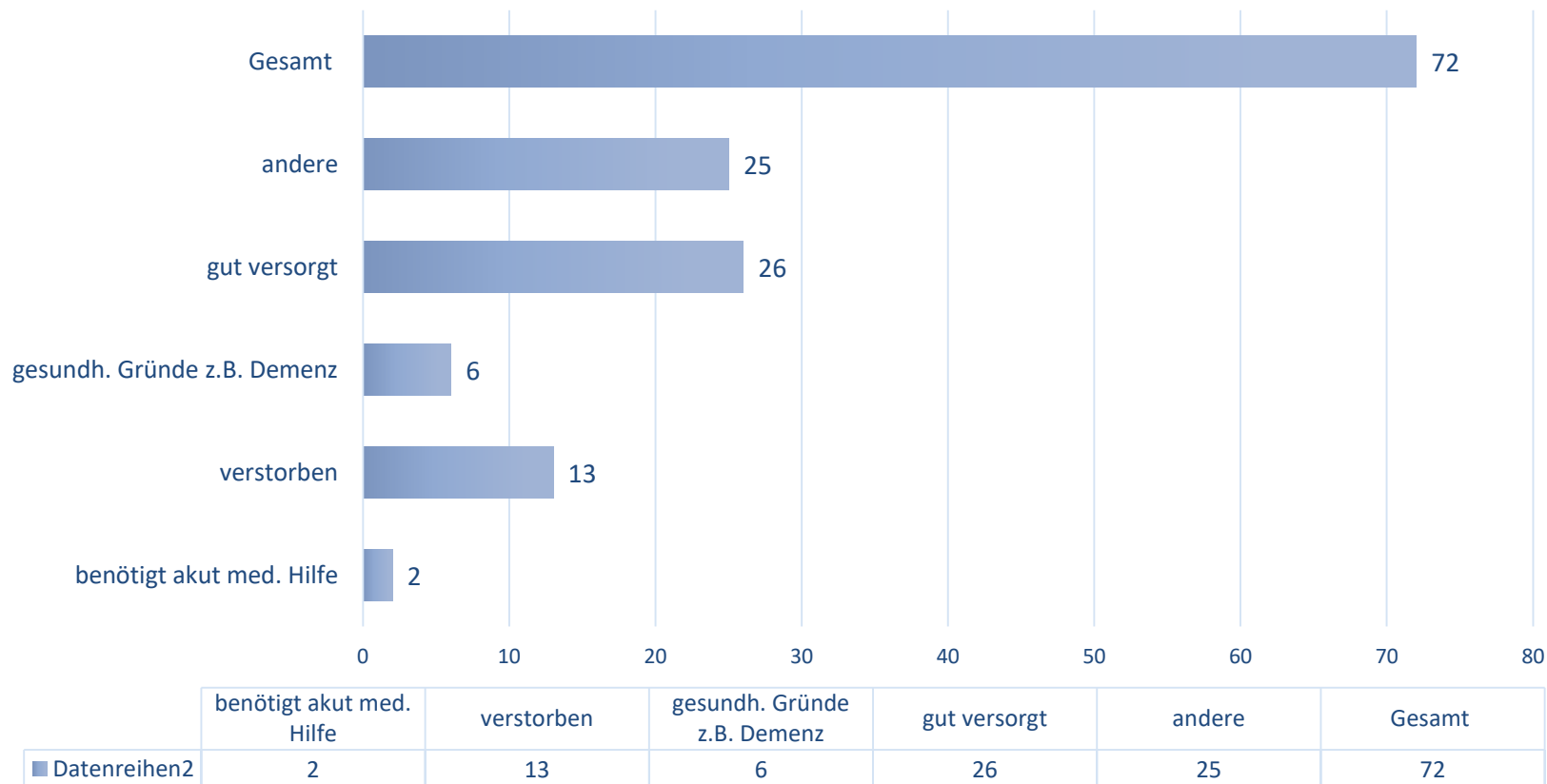
	TN aktuell	TN offen	TN Absagen	TN nicht möglich	TN beendet	TN Gesamt
■ 05.12.2016	12	3	6	3	0	24
■ 28.12.2017	32	6	25	7	12	82
■ 18.12.2018	43	1	42	20	30	136
■ 17.12.2019	46	6	50	25	45	172
■ 09.10.2020	49	2	55	28	55	189
■ 30.12.2021	51	2	57	29	68	207

■ 05.12.2016 ■ 28.12.2017 ■ 18.12.2018 ■ 17.12.2019 ■ 09.10.2020 ■ 30.12.2021

Wer sind die Teilnehmer am Projekt?

Datenstand 30.03.2022

Hilfe abgeschlossen:



Der Einsamkeit im Alter begegnen



Mannheim gegen Einsamkeit

Themen:	Cu 1	Cu 2	Cu 3	Cu 4	Cu 5	Cu 6	Cu 7	Cu 8
Basiswissen über Krankheits- und Behinderungsbilder, Behandlungsformen und Pflege sowie Möglichkeiten der Hilfen		X	X	X				
Wahrnehmung des sozialen Umfeldes und des bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarfs	X				X			
Umgang mit den einsamen Menschen oder Menschen mit einer Behinderung, Erwerb von Handlungskompetenzen in Bezug auf das Einfühlen in die Erlebniswelt und im Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten (Aggressionen, Widerstände, etc.)		X		X				
Umgang mit akuten Krisen und Notfallsituationen			X					
Kommunikation und Gesprächsführung	X					X		
Selbstmanagement im Kontext des ehrenamtlichen Engagements, u. a. Reflexion und Austausch zu der eigenen Rolle und den Erfahrungen während des ehrenamtlichen Engagements								X
Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen							X	
Rechtliche Rahmenbedingungen							X	
Netzarbeit					X		X	X
Methoden und Möglichkeiten der Beschäftigung und Begleitung						X		

Cu = Curriculum

Der Einsamkeit im Alter begegnen

Zeitstrahl MAG1

Gesundheitskonferenz
26.11.2015
Workshop mit Vorstellung von Mag1

Öffentlichkeitsarbeit
1. Quartal 2016
Akquise von Patinnen/Paten

Schulung der Patinnen/Paten
2. Quartal 2016
ca. Mai 2016 Einschreibung von Pat.

Ab 2. Quartal 2016-
4. Quartal 2018/2020
1 x pro Monat Supervision

1. Quartal 2019
Beginn der Auswertung
durch MIPH*

Veröffentlichung der
Ergebnisse
ca. 4. Quartal 2019

Ab 4. Quartal 2018 -
3. Quartal 2022
Zweite Projektphase

1. Quartal 2022
Beginn der Auswertung der
zweiten Phase durch MIPH*

Veröffentlichung der
Ergebnisse ca. 4. Quartal 2022
Beginn der dritten Projektphase ?

* Mannheimer Institut für Public Health

Der Einsamkeit im Alter begegnen



Wie geht es weiter?

SeniorenTreff e.V. und MAG1 e.V.
verschmelzen*

und werden die neue Gemeinsamkeit
in Mannheim gegen Einsamkeit

*Verschmelzung am 24.08.2022 erfolgt



www.mageins.de

VIELEN DANK !

