

# Einsamkeit schmerzt- Schmerz macht einsam

## Total Pain in der Palliativen Geriatrie

Barbara Wisler

Berner Fachtagung Palliative  
Geriatric, 17. Juni 2025



## Fallbeispiel Frau H.:

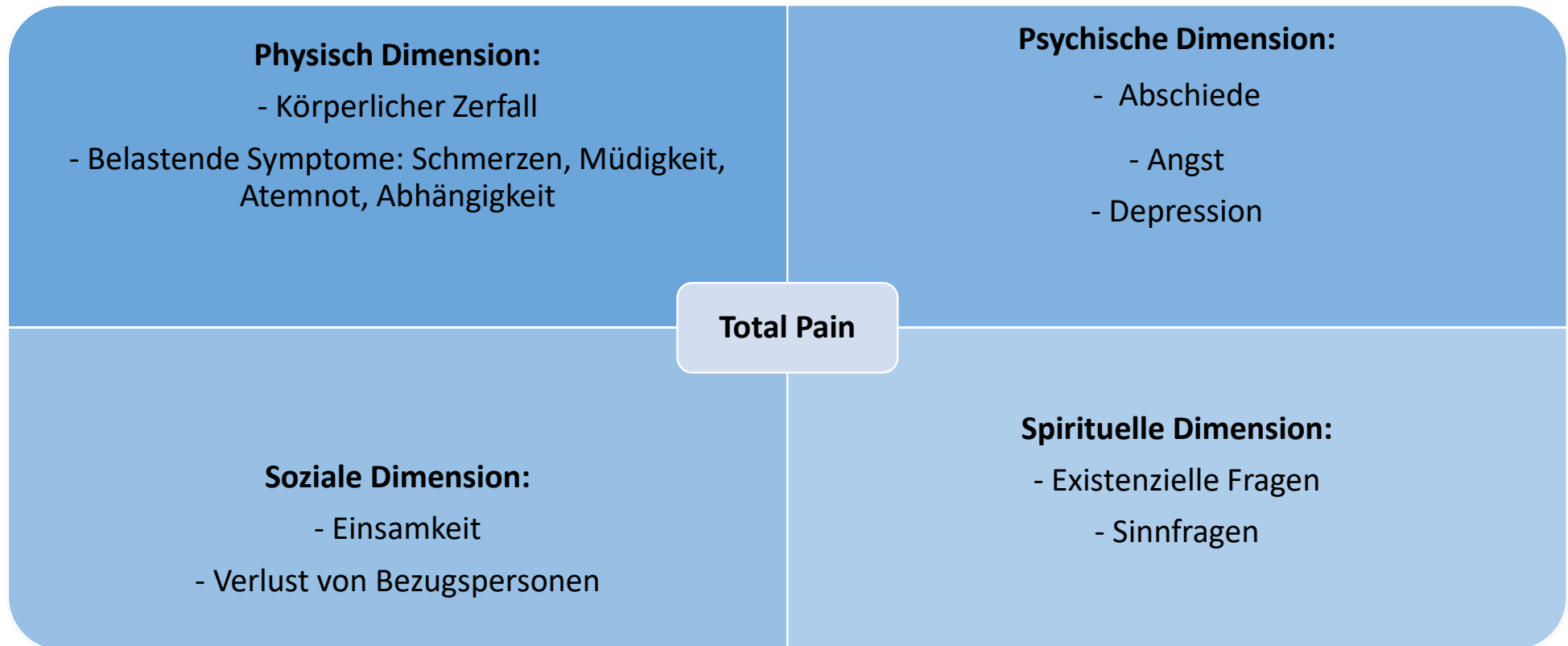
- 81- jährig
- lebt seit fünf Jahren im Pflegeheim
- Diagnosen: chronisches Lumbovertebralsyndrom, manifeste Osteoporose, leichte kognitive Einschränkung, Depression, Diabetes Mellitus Typ II, chronische Niereninsuffizienz
- Geschieden, eine Tochter, eine gute Bekannte
- Enttäuschung über die sozialen Kontakte
- Fühlt sich im Heim nicht wohl
- Nimmt selten an Gruppenaktivitäten teil, verbringt viel Zeit in ihrem Zimmer
- Äusserungen von Schmerzen v.a. im Rücken und in den Beinen



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaa

# Total Pain

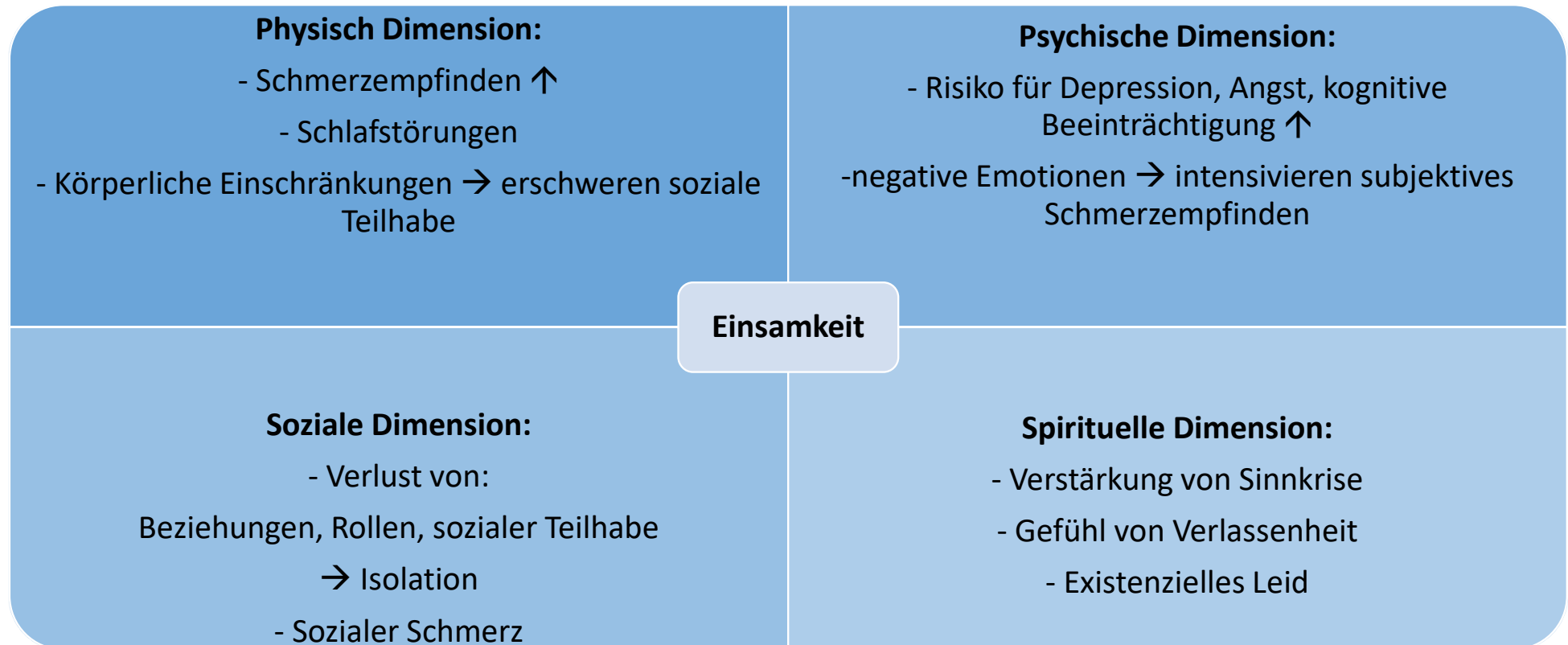


**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

(FGPG, (2020); Millius & Heimerl (2024))

# Wie beeinflusst Einsamkeit Total Pain?



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaa

(Millius & Heimerl, (2024); Seiler et al., (2024); Masi et al., (2011))

# Wichtiges im Umgang mit Total Pain und Einsamkeit

- Das lindern von körperlichen Schmerzen hat Priorität
- Miteinbeziehen des Umfeldes
- Interprofessionell
- Möglichkeit geben existenziellen Schmerz auszudrücken
- Zuhören
- Ernstnehmen

(Millius & Heimerl, (2024), FGPG, (2020))

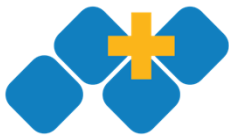


**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Erkennen und Anerkennen von Einsamkeit

- Mögliche Hinweise für Einsamkeit:
  - Depression oder depressive Zeichen
  - Zunehmende Einschränkungen im Alltag, in der Mobilisation oder Kommunikation
  - (zunehmende) Schmerzen
  - Rückzug, Misstrauen, soziale Isolation
  - Reduzierte Möglichkeit Menschen zu treffen
  - Affektive Zeichen wie: Leid, Verzweiflung, Antriebslosigkeit, Agitation, Nervosität
  - Versteckte Äusserungen zu Einsamkeit
  - Negative Erfahrungen im Umgang mit anderen Personen



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaa

(Millius, 2024)

# Vier Interventionsstrategien gegen Einsamkeit

- Stärkung sozialer Kompetenzen
  - Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- Stärkung der sozialen Begleitung
  - Erleben von verlässlichen sozialen Beziehungen durch regelmässige Kontakte
- Erweiterung von Möglichkeiten für soziale Kontakte
  - Zugang zu Gruppen, Aktivitäten und Orten
- Änderung maladaptiver sozialer Kognition
  - Reflexion und Veränderung ungünstiger Verhaltensweisen und Überzeugungen

(Mayer, 2020; Masi et al., 2011; Millius, 2024)

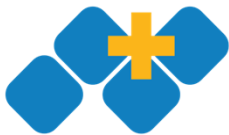


**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

## Take-Home Messages

- Einsamkeit und Total Pain beeinflussen sich gegenseitig
- Einsamkeit und Total Pain verlangen Interprofessionelle Zusammenarbeit
- Nicht alle, die leiden, sagen es. Aber alle, die gehört werden, leiden weniger.

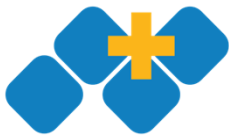


**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Quellenverzeichnis

- Fachgesellschaft Palliative Geriatrie (FGPG). (2020). *Grundsatzpapier – Total Pain in der Palliativen Geriatrie*. <https://www.fgpg.eu/grundsatzpapiere/#totalpain>
- Mayer, M. (2020). Pflegephänomen Einsamkeit. *Pflege Praxis*, 73 (9), 22-24. doi: 10.1007/s41906-020-0783-y
- Masi, C.M., Chen, H.Y., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15 (3), 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Millius, S. (2024). Der Einsamkeit im hohen Alter und im Sterben begegnen. In K. Heimerl & S. Millius (Hrsg.), *Total Pain in der Palliativen Geriatrie* (1. Aufl., S. 81-89). Hogrefe.
- Millius, S. & Heimerl, K. (2024). Total Pain in der Palliativen Geriatrie. *Palliative.ch*, 22 (3), 20-22.
- Seiler, A., Evstigneev, S.R., Hepp, Z., Hertler, C., Peng-Keler, S. & Blum, D. (2024). Einsamkeit am Lebensende. *Bundesgesundheitsblatt*, 67, 1144-1151. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03943-0>
- Bildnachweis: <https://pixabay.com/photos/man-solitude-tree-leaning-resting-1156543/> Abgerufen am 04.06.2025



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**

Kontaktadresse: [barbara.wisler@tilia-stiftung.ch](mailto:barbara.wisler@tilia-stiftung.ch)



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

