

# Einsamkeit im Pflegeheim

## Wie kann man einsamen Menschen im Heim begegnen aus der Perspektive der Aktivierung?

Manuela Röker, Aktivierungsfachfrau HF

Fachlehrperson am Zentrum für medizinische Bildung & Co-Präsidentin  
des «Schweizerischen Verbandes der Aktivierungsfachpersonen»

# Einsamkeit ist ein Gefühl



Das Gefühl der Einsamkeit kann die:

- **Qualität** der Beziehungen
- **Quantität** von sozialen Kontakten
- **Zugehörigkeit** zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

(Schaf, 2023)

# Heimeintritt – Qualität der Beziehungen

Faktoren, die den Heimeintritt erleichtern:

- Selbst entscheiden, selbst bestimmen
- Bisherigen Lebensstil soweit als möglich aufrechterhalten
- Einbezug der Angehörigen
- Gespräche mit dem Personal – Qualität der Beziehung entwickeln
- Aufbau von Beziehungen mit anderen Bewohner:innen
- Neue Aktivitäten finden

Vor dem  
Heimeintritt

**Kurzfristige Adaption (kritische Phase)**  
ggf. first-month-syndrom / Relokationssyndrom

**Längerfristige Adaption**  
*ab ca. 6. Monat*



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaza

(Benkert,2018; Kipfer&Koppitz, 2018)

# Beziehungsgestaltung – Qualität der Beziehungen



Personenzentrierter Ansatz nach Carl Rogers

- Empathie
- Wertschätzung
- Kongruenz

Die therapeutische Haltung und Beziehungsgestaltung bildet den wichtigsten Wirkfaktor in der aktivierungstherapeutischen Arbeit.



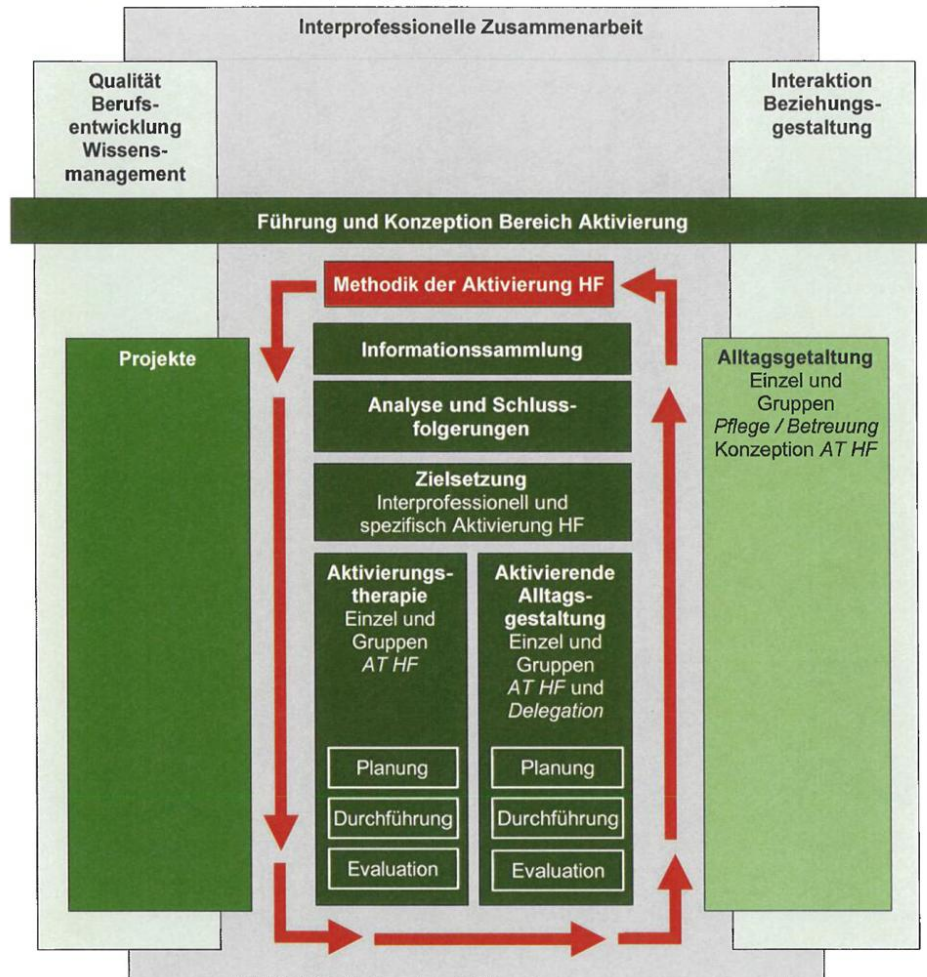
**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

(Zentrum für medizinische Bildung, 2024)

# Einzelangebote – Qualität der Beziehungen

Methodik der Aktivierung



Bei Einsamkeit besteht häufig Bedarf für einen einzeltherapeutischen Prozess:

- **Einstiegsphase:** Beziehungsaufbau festigen und sinnstiftende Aktivität entwickeln
- **Arbeitsphase:** Fokus auf sinnstiftende Aktivität, erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung, entwickeln von Copingstrategien
- **Abschlussphase:** Rückblick auf die Zusammenarbeit, Ressourcen werden hervorgehoben und weiterführende Angebote geplant



palliative.ch

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaza

(OdaSanté, 2022; Holliger, Krebs-Weyrich, Müller & Portmann, 2014)

# Gruppenangebote – Quantität von sozialen Kontakten



## Chancen

- Soziale Kontakte
  - Teilen der Lebenserfahrungen (Qualität der Beziehung)

## Voraussetzungen

- Sinnvolle Aktivitäten
  - Ressourcen
  - Partizipation ermöglichen
- Bei Menschen mit Demenz ist besonders zu beachten:  
Gefühl der Einsamkeit kann verstärkt werden!



palliative.ch

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaza

(Angelehnt an Tatzler&Costa, 2024)

# Alltag – Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft



[palliative.ch](https://www.palliative.ch)

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Rahmenbedingungen um Einsamkeit zu begegnen

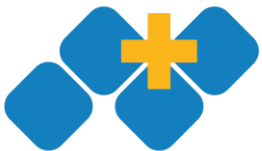
- Gemeinsames Verständnis von Einsamkeit
- Interprofessionelle Zusammenarbeit
  - Gemeinsamer Blick auf die Lebensziele
  - Berufsbilder kennen
- Rahmenbedingungen, die gezielte Interventionen finanzieren



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



[palliative.ch](https://palliative.ch)

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenza

# Quellen

- Benkert. B. (2018). Relokation: Wie kann der Übergang ins Pflegeheim aktiv mitgestaltet werden?. Novacura 1/18
- Hollinger. H., Krebs-Weyrich. B., Müller. M., Portmann. A., (2014) Methodik der Aktivierungstherapie. (1. Aufl.). Bern: Hep Verlag
- Kipfer. S., Koppitz. A. (2018) Plötzlich im Pflegeheim:Worauf es beim Eingewöhnen ankommt. Angewandte Gerontologie 2/18
- OdaSanté (2022). Rahmenlehrplan für Bildungsgänge höhere Fachschule „Aktivierung“ mit dem geschützten Titel dipl. Aktivierungsfachfrau HF, dipl. Aktivierungsfachmann HF. Bern: Statsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SFBI.
- Schaaf, S. (2023). Zusammenfassende Dokumentation zur Literaturanalyse «Einsamkeit im Alter». Im Auftrag der Age-Stiftung und von PHS Public Health Services. Zürich und Bern: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, PHS Public Health Services, Age-Stiftung
- Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft (VFP) & PHS Public Health Services. (2024). Faktenblatt Pflege: Einsame ältere Menschen in der Pflege. [https://ch-connect.ch/wp-content/uploads/2024/11/241121-Faktenblatt\\_Pflege.pdf](https://ch-connect.ch/wp-content/uploads/2024/11/241121-Faktenblatt_Pflege.pdf)
- Tatzer.V.C., Costa.U.M. (2024) Sinnvolle Handlungen im hohen Alter. Impulse aus Ergotherapie und Handlungswissenschaften. In Heimerl.K., Millius.S. (Hrsg) Total Pain in der Palliativen Geriatrie. (1. Aufl. S. 119-127). Bern: hogrefe Verlag
- Zentrum für medizinische Bildung (2024).Aufgaben und Kompetenzen, Grundlagen und Begriffe. Bern, hep Verlag



**palliative.ch**

gemeinsam kompetent  
ensemble compétent  
insieme con competenzaza