

## **Einsamkeit im Alter: Risiken wahrnehmen und damit umgehen**

Online-Vortragsreihe der AG Alter im Rahmen der Landesinitiative  
Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen (LGP NRW)

18.06.2024, 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, online

### **Ziel**

Die AG Alter der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention NRW arbeitet zu drei Arbeitsschwerpunkten:

- (1) Einsamkeit, Isolation und Teilhabe älterer Menschen,
- (2) Digitale (Gesundheits-)Kompetenz Älterer und
- (3) seelische Gesundheit pflegender Angehöriger.

Im Rahmen des Arbeitsschwerpunkts Einsamkeit, Isolation und Teilhabe älterer Menschen fand am 18.06.2024 der vierte Online-Vortrag statt. Ziel der Veranstaltung war es, Einsamkeitsrisiken u. a. für die Generation der Babyboomer zu identifizieren und mögliche Ansatzpunkte für die Einsamkeitsprävention und Förderung der sozialen Teilhabe bei älteren Menschen vorzustellen und zu diskutieren.

### **Teilnehmende**

An dem 4. Online-Vortrag zu Einsamkeitsrisiken im Alter nahmen rund 60 Akteurinnen und Akteure aus Nordrhein-Westfalen teil. U. a. beteiligten sich Vertretungen aus

- Kommunen bzw. kommunalen Verwaltungsstrukturen,
- Seniorenbüros und der Seniorenräte,
- Stadt- und Kreissportbünden,
- Einrichtungen der Pflege sowie
- weitere Institutionen, Organisationen und Einrichtungen, die sich für ein gesundes und selbstbestimmtes Altern engagieren.

### **Inhalte**

Thomas Hauberichs, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, Katharina Benner, der Paritätische NRW, und Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit NRW, begrüßten die Teilnehmenden sowie die Referentinnen. In diesem Zusammenhang wurde die LGP NRW und die AG Alter mit ihren Arbeitsschwerpunkten vorgestellt und auf die Internetseite der LGP NRW verwiesen: [www.lgp.nrw](http://www.lgp.nrw)

Im ersten Impulsvortrag fasste Ursula Woltering, Sprecherin der Landesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros NRW, zunächst wesentliche Merkmale und prägende Lebensereignisse der Generation der Baby-Boomer zusammen. Daran anknüpfend leitete sie konkrete Einsamkeitsrisiken ab und stellte diese ins Verhältnis zu den Ressourcen dieser Generation. Frau Woltering endete ihren Vortrag mit Beispielen zum ressourcenorientierten Vorgehen zur Vermeidung von Einsamkeitstendenzen.

Frau Prof. Dr. Tanja Segmüller resümierte im zweiten Fachvortrag, wie Einsamkeit in der Wissenschaft und sozialraumorientierten Arbeit definiert ist und welche Bedeutung und Auswirkungen Einsamkeit insbesondere für die seelische Gesundheit älterer Menschen haben kann. Hierbei verwies die Referentin auf die Expertisen, die das *Kompetenznetz Einsamkeit* online zur Verfügung stellt. Außerdem stellte Frau Segmüller verschiedene Ansätze vor, wie Einsamkeit durch Projekte und Vorhaben adressiert werden kann.

Die Veranstaltung bot konkrete Impulse für den Arbeitsalltag, bestärkte die gelebte Praxis und beförderte den Austausch mit zwischen Fachkräften und Expertinnen und Experten. Ebenso gelang es aufzuzeigen, wie vielseitig und heterogen Einsamkeit im Alter sein kann. Es braucht – so das einstimmige Resümee – vielseitige analoge und digitale Maßnahmen sowie zugehende Formate für die Einsamkeitsprävention.

Die Folien der beiden Vorträge stehen als Download zur Verfügung.

### **Ausblick**

Der 4. Online-Vortrag wurde von der AG Alter im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche *Gemeinsam aus der Einsamkeit* angeboten. Im Sommer 2024 wird die AG Alter Beispiele guter Praxis für die Förderung der seelischen Gesundheit älterer Menschen zusammentragen und auf der Internetseite der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention NRW ([www.lgp.nrw](http://www.lgp.nrw)) veröffentlichen. Wenn Sie Anregungen oder Praxisbeispiele vorschlagen möchten, können Sie sich gerne wenden an Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (E-Mail: [stephanie.funk@lzg.nrw.de](mailto:stephanie.funk@lzg.nrw.de)).

Das Schwerpunktthema der LGP NRW „Seelische Gesundheit“ wird zum 31.12.2024 enden.