

# «Die Älteren müssen selbst aktiv werden»

**Ältere Menschen.** Neue Medien können Einsamkeit im Alter überwinden: Generationenforscher François Höpflinger im Interview zum Tag des Alters.



## Steckbrief François Höpflinger

**Beruf:** Professor für Soziologie an der Universität Zürich

**Geboren:** 6. Juni 1948

**Zivilstand:** verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 4 Enkelkinder

**Wohnort:** Horgen ZH

**Forschungsschwerpunkt:** Generationenbeziehungen und Generationenverhältnisse; ambulante, familiale und stationäre Pflege im Alter; Arbeit in späteren Lebensphasen; Wohnen in der zweiten Lebenshälfte

▣ **link**  
[www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)

CHRISTIAN DEGEN

**Coopzeitung:** Am 1. Oktober ist der Tag des Alters mit der Aktion «Denk dran. Ruf an.» Braucht es so einen Tag überhaupt?  
**François Höpflinger:** Schlecht ist er sicher nicht. Die älteren Menschen sollten aber die Aufforderung auch auf sich selbst beziehen. Wer Beziehungen zu Jüngeren haben will, muss heute selbst aktiv werden und nicht darauf warten, dass jemand anruft.

**Wie sieht denn das Leben älterer Menschen in der Schweiz aus? Geht es ihnen gut?**

Da gibt es je nach Alter grosse Unterschiede. Die Lebenszufriedenheit ist in der Schweiz bei den Menschen zwischen 65 und 74 am höchsten. Der Arbeitsstress ist weg, finanziell und gesundheitlich geht es vielen gut. Im

hohen Alter, also über 80, verändert sich dann die Situation. Man ist weniger mobil, die Gesundheit hat sich eventuell verschlechtert.

**Inwiefern hat sich die soziale Stellung und die wirtschaftliche Lage der Älteren in den letzten Jahren gewandelt?**

Die Zahl der Wohlhabenden ist gestiegen, aber die

der Armen nicht gesunken. Die Kluft wurde also grösser. Es gibt eine klare Beziehung zwischen Ausbildung, sozialer Schicht und Gesundheit respektive Lebenserwartung. Wohlhabende pflegen oft auch im Alter mehr Freundschaften und haben mehr Selbstbewusstsein. Mit Bildung kann man Einbussen körperli-

cher Art kompensieren – mit Geld kann man sich Hilfe einkaufen und entsprechend mehr an Aktivitäten teilnehmen. Die Gefahr des Alleinseins ist so deutlich geringer.

**Sind alte Menschen in der Schweiz heute oft allein?**

Der Anteil von Menschen mit schlechten Beziehungen



Gesundheit ist auch im Alter der Schlüssel zum Glück. Damit sind viele Aktivitäten mit Jüngeren erst möglich.

## «Die Leute pflegen heute mehr echte Freundschaften.»

gen sinkt generell. Die Leute haben viel bessere Kontakte zu ihren Kindern oder Enkeln. Sie können oft auch besser mit den Jüngeren umgehen und wirtschaftliche Unabhängigkeit ermöglicht auch hier wieder einiges. Grosseltern können das Ferienhaus oder Geschenke in die Beziehung

einbringen. Dazu kommt, dass heute die Leute mehr echte und selbst gewählte Freundschaften pflegen. Früher war der Radius oft auf die Nachbarschaft begrenzt. Dank moderner Technik ist man zudem viel mobiler und kann Kontakte auch über grosse Distanzen behalten.

### Die neuen Medien sind also ein Segen.

Sie werden auf jeden Fall immer wichtiger. Es gibt

schon noch eine digitale Kluft. Die meisten haben heute aber Internetzugang – auch in Alterszentren. Da kann man sehr aktiv sein, auch wenn der Körper nicht mehr mitmacht. Es werden aber meistens keine neuen Kontakte gesucht, sondern alte gepflegt. So kann Einsamkeit zum Beispiel nach dem Todesfall des Lebenspartners manchmal überwunden werden.

### Wer ist vor allem von Einsamkeit im Alter betroffen?

Das kann man nicht so einfach beantworten. Vielleicht Menschen, die «weniger gutes» ben hatten oder so mit schlechter Gesundheit. Man weiss auch, Leute, die alleine leben im Verhältnis zu Menschen in einem Mehrpersonenhaushalt : gleich viele soziale Kontakte haben, sich aber



FOTOS: KEYSTONE, NICOLE BEGUIN/EX-PRESS

**Moderne Kommunikationstechnologien mit Mobiltelefonie und Internet erleichtern den Kontakt insbesondere auch zur jüngeren Generation und über grosse Distanzen.**

►► öfter einsam fühlen. Schlecht ist vor allem, wenn jemand im Alter keine Vertrauenspersonen hat. Das betrifft rund zehn Prozent der Leute. Viele versuchen, das Gefühl mithilfe von Radio oder Fernsehen zu überspielen. Das klappt allerdings nur zeitweise gut.

**Spielt das Geschlecht auch eine Rolle? Sind Frauen zum Beispiel öfter einsam als Männer?**

Wenn das Geschlecht überhaupt eine Rolle spielt, dann ist es eher umgekehrt. Frauennetzwerke scheinen stärker zu sein, auch weil mehr

Frauen älter werden. Die Lebenserwartung in der Schweiz liegt für Frauen bei 84 und bei Männern bei knapp 80. Für Män-

**«Man sollte bereits früh gute soziale Kontakte auch zu Jüngeren aufbauen.»**

ner ist häufig die Ehefrau die Vertrauensperson, für Frauen sind es Freundinnen. Auch engagieren sich Frauen meist mehr in der Nachbarschaft und koordinieren oft die Kontakte.

**Wie wichtig ist eine Auf-**

**gabe im Alter?**

Sehr wichtig. Verantwortung erhöht das Wohlbefinden, manchmal reicht sogar die Verantwortung für Zimmerpflanzen. Man hat dann das Gefühl, man könne noch etwas bewegen, gestalten und ist nicht vom Schicksal abhängig.

**Was kann man gegen Einsamkeit im Alter tun?**

Wichtig ist, dass man sich bereits früher gute soziale Kontakte aufbaut. Im Bekanntenkreis sollte es unbedingt auch jüngere Leute haben. Das Risiko, allein und einsam zu werden, ist besonders gross bei engen

Einzelbeziehungen. Wenn man sich also verstärkt auf eine Person, zum Beispiel den Ehepartner, konzentriert. Arbeitskollegen verliert man oft nach der Pension. Wer sich also zu stark beruflich fixiert, hat ebenfalls ein grösseres Risiko. Man sollte sich oft unter die Menschen begeben, Kontakte suchen oder Angebote zum Beispiel von Pro Senectute zur gemeinschaftlichen Freizeitgestaltung nutzen. Kontaktscheue Menschen können auch von Haustieren (Katzen, Hunde) profitieren. ■