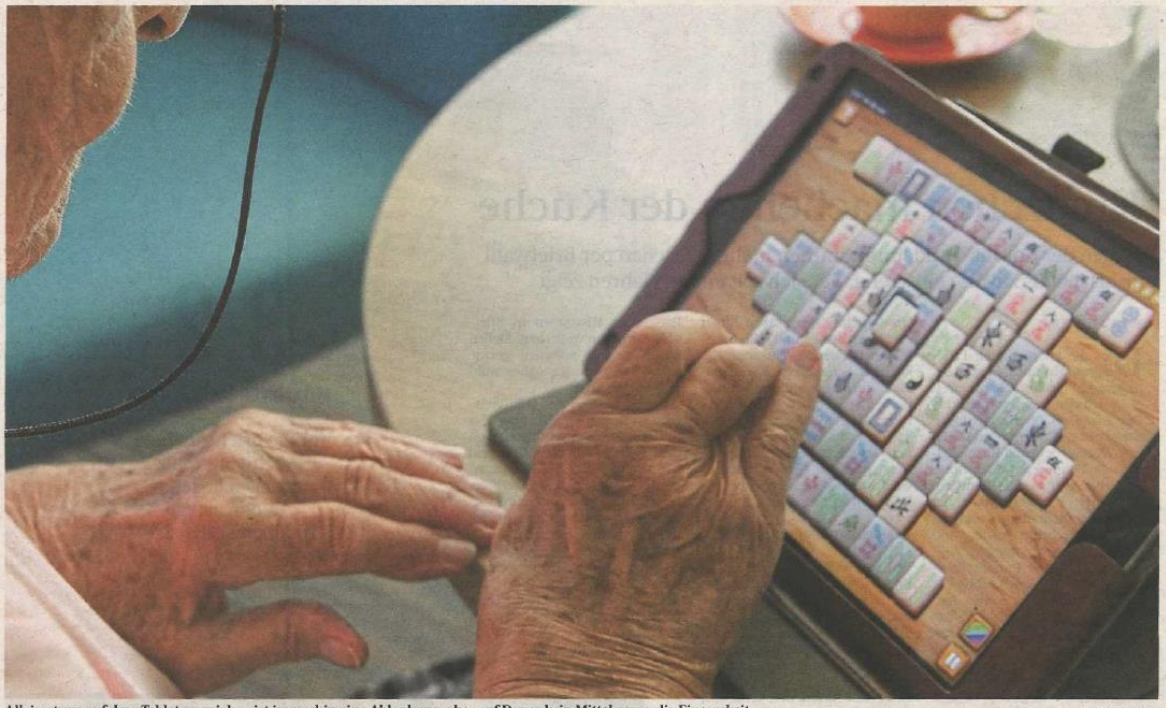


Allein etwas auf dem Tablet zu spielen, ist immerhin eine Ablenkung, aber auf Dauer kein Mittel gegen die Einsamkeit. UWE ZUCCHI/DPA

Wie in einem Tunnel

Ältere Menschen kommen mit den Folgen der Pandemie ganz unterschiedlich zurecht – doch einsamer als vorher fühlen sich alle

Von Sabine Hamacher

An den verzweifelten alten Mann erinnert sich Thomas Pollmächer auch ein Jahr später noch sehr gut. Er wurde wenige Wochen nach Beginn der Pandemie ins Klinikum Ingolstadt eingeliefert, in dem Pollmächer eine große psychiatrische Abteilung leitet. Der alte Herr hatte im Altenheim einen Suizidversuch unternommen, weil er wegen seiner beginnenden demenziellen Erkrankung einfach nicht verstanden hatte, dass man ihn nicht mehr besuchen kann. „Das hat ihn so mitgenommen und aufgeregt, dass er versucht hat, sich das Leben zu nehmen." Ein extremer Fall, der für Pollmächer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, zeigt, wie schwer es gerade für kognitiv eingeschränkte Menschen ist, zu begreifen, was Corona ihnen abverlangt.

Doch es gibt eben auch die anderen Alten. Für Pollmächer sind die eigenen Schwiegereltern das beste Beispiel, „beide schon knapp 90, mit einem guten sozialen Netz, in München schön wohnend". Ihnen hat es weit weniger Probleme bereitet, sich auf die neue Lage einzustellen.

„Das Bild vom Alter ist sehr heterogen", sagt Agnes Boeßner. „Es gibt Leute, die versuchen, aus so einer Situation das Beste zu machen, und es gibt Leute, die das nicht können oder einfach nicht die Ressourcen haben." Boeßner ist Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Fachverbands Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros. Rund 450 solcher Anlaufstellen gibt es in Deutschland; sie bieten Beratung, ehrenamtliche Projekte und Treffen für Ältere an. Boeßner hat beobachtet, dass viele ältere und vor allem sehr alte Menschen Corona nur als eine Krise von vielen in ihrem Leben sehen. „Manche haben noch Kriegs- und Nachkriegszeit mitgemacht und schon viele Aufs und Abs überstanden." Auch Psychiater Pollmächer sagt, die wirklich Hochbetagten hätten „schon ganz schön viel erlebt, auch die ganz schlimmen Zeiten, und lassen sich da wenig schockieren". Diese Einschätzungen decken sich mit einer Studie der Universität Leipzig, die im Juli zu dem Schluss kam, dass sich die psychische Gesundheit von Menschen ab 65 Jahren angesichts der Corona-Einschränkungen nur wenig verändert habe. „Sie sind tatsächlich überraschend resilient", sagt die Sozialmedizinerin Steffi Riedel-Heller, die die Studie geleitet hat. Allerdings stellt sich die Situation nach dem zweiten, langen Lockdown womöglich anders dar; Riedel-Heller hat dazu noch keine belastbaren Daten.

Die Menschen, die geistig oder körperlich eingeschränkt sind oder in prekären Verhältnissen leben, haben es auf jeden Fall viel schwerer – und auch diejenigen, die in Heimen leben. „Die Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen leiden sehr", sagt Psychiater und Psychotherapeut Pollmächer. „Das sehen wir auch bei denen, die für längere Zeit im Krankenhaus sind, das ist eine ganz ähnliche Situation." Im Vergleich zu jungen Menschen, die besser mit der Situation umgehen könnten, seien sie weniger flexibel. Sichere Anhaltspunkte dafür, dass sich daraus auch mehr Depressionen oder andere psychische Krankheiten entwickeln, sieht er bisher nicht.

Allerdings zeige sich, dass sich bei einem erheblichen Teil der ohnehin schon psychisch Erkrankten die Symptome verschlechterten. Und mit zunehmender Dauer der Pandemie und wachsender psychosozialer Belastung – durch Isolation oder Geldsorgen – sei natürlich zu erwarten, dass die Zahl psychisch kranker Menschen steigt.

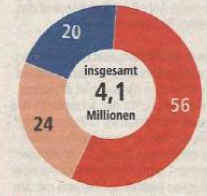
Das gilt offenbar auch für Menschen mit demenziellen Erkrankungen – hier macht sich das Fehlen der regelmäßigen Angebote

„Die Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen leiden sehr."

Thomas Pollmächer,
Psychiater und Psychotherapeut

Pflegebedürftige

Nach Versorgungsart, in Prozent



- Pflegebedürftige zu Hause versorgt (überwiegend durch Angehörige)
- Pflegebedürftige zu Hause versorgt (ambulante Pflege- / Betreuungsdienste)
- Pflegebedürftige vollstationär in Heimen

Rundungsbedingte Abweichung möglich.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis)

HILFE

Beim „Pflegetelefon" können sich Pflegebedürftige oder deren Angehörige Rat holen. Das bundesweite Angebot ist unter der Telefonnummer 030/20179131 oder per E-Mail an info@wege-zur-pflege.de zu erreichen.

Das Projekt „Digitaler Engel" will die digitale Kompetenz älterer Menschen stärken: www.digitaler-engel.org

Mehrgenerationenhäuser sind als Begegnungsort für Menschen aller Altersgruppen gedacht und sollen verbreiteten Einsamkeitsgefühlen gerade Älterer entgegenwirken: Mehr Infos gibt es unter www.mehrgenerationenhaeuser.de

Im Modellprojekt „Miteinander – Füreinander; Kontakt und Gemeinschaft im Alter" des Malteser Hilfsdienstes kümmern sich Ehrenamtliche um alte, kranke und einsame Menschen – zu Hause und auch in stationären Einrichtungen: www.malteser.de/besuchs-begleitungs dienste.html

Seniorenbüros sind in der Regel entweder kommunal, bei Wohlfahrtsverbänden oder freien Trägern angesiedelt und sehen sich mit ganz unterschiedlichen Angeboten als Anlaufstellen für ältere Menschen, die noch zu Hause wohnen: www.seniorenbueros.org/seniorenburos/standorte sha

bemerkbar. „Bei Leuten, die eine beginnende Demenz hatten, ist oft ein richtiger Demenzschub dazugekommen – weil es keine Struktur mehr gibt und keine Anregung von außen", sagt Agnes Boeßner. Ein offenbar verbreitetes Gefühl: in einem Tunnel zu leben, dessen Ausgang nicht zu erkennen ist.

Gerd Keil aus Wienhausen bei Celle, der als ehrenamtlicher Seniorenbegleiter ältere Menschen besucht, kann den Ernst der Lage bestätigen: „Ich glaube, es ist die dauerhafte Isolation, die sehr an der Psyche nagt." Im Altenheim hätten die Bewohnerinnen und Bewohner den kompletten Januar über ihre Zimmer nicht verlassen dürfen. „Vier Wochen allein sein auf zwölf Quadratmetern – da würde auch ein gesunder junger Mensch verzweifeln."

Aber nicht nur in den Heimen, auch in der häuslichen Pflege führt Corona zu mehr Belastung. Die Anfragen an das so genannte Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums, ein Beratungsangebot für Pflegebedürftige und deren Angehörige, sind im Zusammenhang mit der Pandemie um mehr als 30 Prozent gestiegen; die Zahl der Krisenberatungen hat sich verdreifacht, wie eine Ministeriumssprecherin berichtet. Sie weist darauf hin, dass es sich nicht um eine repräsentative Auswertung handelt, sondern die Erfahrungswerte und Wahrnehmungen der Beraterinnen und Berater. Diese haben festgestellt, dass den Anrufenden vor allem Schwierigkeiten bereitet, dass Tagespflegeeinrichtungen wegen der Pandemie geschlossen sind, ambulante Pflegedienste ausfallen oder niemand mehr etwa zum Aufräumen und Putzen kommt.

Ob Pflegefall oder nicht – mehr allein fühlen sich wegen der Corona-Einschränkungen alle. Das Deutsche Zentrum für Altersfragen interviewte im Juni und Juli 2020 Personen zwischen 46 und 90 Jahren, die zu Hause leben. Es stellte sich heraus, dass deren Einsamkeitsempfinden deutlich höher war als in den Befragungsjahren 2014 und 2017. Im vergangenen Sommer fühlten sich demnach 14 Prozent der Menschen in dieser Altersgruppe sehr einsam – eineinhalb mal mehr als in den Jahren davor. Ein wesentlicher Unterschied zwischen Frauen und Männern, Menschen mit hoher oder niedriger Bildung oder zwischen mittlerem und hohem Alter war nicht zu erkennen.

Die Selbstbestimmung bleibt auf der Strecke

Der Mangel an Kontakten ist auch für die Umtriebigen, die sich noch fit fühlen, das größte Problem. „Viele sind wirklich richtig einsam", sagt Boeßner, der die im ganzen Land verteilten Seniorenbüros die Lage zurückspiegeln. Oft seien die Menschen zwar auch schon vor Corona allein gewesen. „Aber was ihnen am meisten fehlt, sind die Termine in der Woche, bei denen man andere Leute sieht – Gymnastikgruppe, Rollator-Training oder Frauenfrühstück." Für manche ist es auch die Kirche, in der man sich trifft und nachher noch ein bisschen redet. „Das fällt halt alles weg." Zwar sind alle Seniorenbüros zumindest telefonisch oder per Mail erreichbar, „aber einfach mal vorbeigehen und reinschauen ist jetzt nicht möglich".

Viele dieser rüstigen Älteren haben sich vor Corona engagiert; sie haben auf die Enkelkinder aufgepasst oder Ehrenämter übernommen, um etwas für sie Sinnvolles zu tun. Auch das ist jetzt kaum möglich und lässt die eine oder den anderen mit einem Gefühl der Nutzlosigkeit zurück. Auch die Selbstbestimmung bleibt oft auf der Strecke. „Die ist vielen sehr, sehr wichtig", sagt Boeßner und ergänzt: „Dass sie selbstbestimmt über ihren Alltag verfügen und entscheiden können – zum Beispiel auch, welchem Risiko sie sich aussetzen." Die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten, „ist etwas, das einem Mut und Lebensfreude gibt".

Im Kampf um Impftermine fühlen sich viele hilflos

Den Verlust an Eigenständigkeit zeigt sehr deutlich auch die Impfkampagne. Seniorenbegleiter Keil berichtet von einem 85-Jährigen, der immer wieder versucht habe, die Impf-Hotline zu erreichen, aber einfach nicht durchgekommen sei. Auch sein Sohn habe es nicht geschafft, einen Termin zu bekommen. „Da hat er dann uns um Hilfe gebeten. Er ist ein sehr positiver Mensch, aber da ging er schon fast auf dem Zahnfleisch."

Die erlebte Hilflosigkeit löst verbreitet Frustration aus. Wer mit der digitalen Welt ein wenig vertraut ist, hat es ganz klar leichter. Klinikarzt Pollmächer hat viele Menschen gesehen, die wegen fehlender Internetkompetenz Probleme hatten, ihr Recht auf die Impfung wahrzunehmen. „Die werden von Pontius zu Pilatus geschickt und verstehen am Ende überhaupt nicht mehr, wie das geht. Das schaffen die allermeisten wirklich nur mit externer Hilfe."

Auch die sozialen Medien öffnen in diesen Zeiten die Tür zu Welten, zu denen viele Ältere keinen Zugang haben. Per Facetime oder Skype Kontakt halten? Viele seien offen für technische Neuerungen oder Videotelefonate mit der Verwandtschaft, sagt Boeßner, „aber man muss es gewohnt sein". Angebote für Seniorinnen und Senioren gibt es genug – zumindest in normalen Zeiten. Wer sich schlau gemacht habe, könne das natürlich jetzt sehr gut nutzen. „Andere haben gesagt, das brauche ich nicht – die sind jetzt ein bisschen hilflos."

Wie es weitergehen wird, wenn die Pandemie dereinst aus dem Fokus verschwindet, alle geimpft sind und wieder normal weiterleben könnten, ist kaum vorherzusehen. Seniorenbegleiter Keil befürchtet, dass ein Gefühl der Angst vor etwas Unbekanntem noch einige Zeit bleiben wird. „An ein Zurück in den Alltag, wie er vorher mal war, glaube ich eher nicht." Auch Psychiater Pollmächer prognostiziert, „dass das gesamtgesellschaftlich ganz schwierig wird. Es wird ziemlich lange dauern und nicht damit getan sein, dass die formalen Beschränkungen fallen." Zwar gebe es viele, die schon auf heißen Kohlen säßen und sofort losstürmen würden, sobald sie wieder Leute treffen oder reisen können. „Aber diejenigen, die ängstlich und sorgenvoll sind, werden sich schwertun, schnell wieder in ein normales Leben zurückzukehren", glaubt er. „Man wird sie regelrecht ermutigen müssen, sich wieder freier zu verhalten."

18,1

MILLIONEN

der in Deutschland lebenden Menschen sind 65 Jahre alt oder älter – das sind rund 22 Prozent der Gesamtbevölkerung.

„Das Bild vom Alter ist sehr heterogen. Es gibt Leute, die versuchen, aus so einer Situation das Beste zu machen, und es gibt Leute, die das nicht können oder einfach nicht die Ressourcen haben."

***Agnes Boeßner**, Referentin AG Seniorenbüros*

PSYCHE
IN DER PANDEMIE

DIE SERIE

Im Fokus: Was macht die Pandemie mit unserer Psyche? Die FR betrachtet verschiedene Gruppen. Im ersten Teil der Reihe sprach Bascha Mika mit der Sozialmedizinerin Steffi Riedel-Heller. Zuletzt berichteten Singles von ihrer zunehmenden Einsamkeit.

In der nächsten Folge geht es Menschen mit Behinderungen; diese erscheint in der kommenden Woche.

Die komplette Serie zum Nachlesen online unter FR.de/psyche

„Und keine Umarmung! Das macht traurig"

PRIVAT

Doris Reinecke, 63, ehemalige Krankenschwester.

„Mir geht die Corona-Situation tageweise schon sehr gegen den Strich. Aber wenn ich stöhne, ist das auf sehr, sehr hohem Niveau. Ich wohne im Eigenheim mit großem Garten, direkt am Waldrand. Ich bin eine sehr sportliche Person; fahre viel Fahrrad und spiele Tennis – das geht ja trotz Corona. Außerdem habe ich drei kleine Enkelkinder, die mich auf Trab halten und erfreuen, und ich kümmere mich um meine alten Eltern. Die sind beide in der zweiten Hälfte der 80er und wohnen 300 Kilometer entfernt.

Eigentlich geht es mir also sehr gut, aber seit Anfang des Jahres denke ich immer öfter: Ich will nicht mehr. Ich möchte weg, in Urlaub fahren, einfach irgendwohin. Und ich frage mich: Wenn es mir schon so geht, wie geht es erst denjenigen, die wirklich eingeschränkt sind?

Ich bin seit zehn Jahren ehrenamtliche Seniorenbegleiterin und betreue schon lange eine alte Dame. Sie ist weit über 90 und lebt in einem Altenpflegeheim. Das Personal hat jetzt wegen der vielen Corona-Reglementierungen noch weniger Zeit als sonst für die Menschen, die dort leben. Für diejenigen, die keinen Bezug nach außen haben, ist es sehr schwierig. Sie sind quasi der Institution ausgeliefert.

Die alte Dame ist fast blind und zierlich, körperlich sehr reduziert. Sie musste wochenlang auf ihrem Zimmer bleiben, ich konnte nicht zu ihr. Nach einer gewissen Zeit durfte sie dann raus, ich habe sie sporadisch abgeholt. Aber wie verbringt man bei Regen oder Minusgraden draußen Zeit mit einem alten Menschen? Ich mag es kaum sagen, aber in der Adventszeit haben wir zusammen im Auto gesessen: Ich hatte ein batteriebetriebenes Teelicht dabei und habe einen Tannenzweig vorne auf die Ablage gelegt, und dann haben wir Tee getrunken.

Sie hat im Prinzip keine Familie mehr, die Kinder sind bereits verstorben. Im Grunde genommen verkraftet sie die Situation für ihr Alter fantastisch, sie ist auch politisch noch sehr interessiert und geistig voll da – wobei sie das manchmal anzweifelt, wenn sie stundenlang mit niemandem spricht. Worte und Sätze kommen nicht mehr flüssig. Die Folge sind ein Gefühl von Nutzlosigkeit und die Frage: Bin ich noch ganz richtig im Kopf?

Dreimal am Tag kommt jemand ins Zimmer, stellt ihr das Essen hin und geht wieder. Ich habe sie oft angerufen und ihr am Telefon etwas vorgelesen. Zwischendurch war sie schon tief verzweifelt und hat gesagt: Soll jetzt mein Leben so enden, dass ich hier einsam und allein bin? Weil sie praktisch blind ist, kann sie nicht lesen oder fernsehen. Ich bestelle ihr pausenlos Hörbücher. Manchmal ist sie wirklich sehr, sehr traurig und sagt, ich sitze hier den ganzen Tag, es hat noch niemand angerufen, es hat sich keiner gemeldet.

Ihre Bewegungsfähigkeit nimmt immer mehr ab. Einmal die Woche kommt zwar eine Physiotherapeutin, aber die geht mit ihr nur den Gang hoch und runter. Die eingeschränkte Bewegungsfreiheit wirft die alten Menschen weit zurück. Die meisten werden das nicht umkehren können, wenn mal wieder so etwas wie Normalität eintritt. Auch das Tragen der Masken bei Kontakt erschwert alles. Und keine Umarmung! Das macht einsam und traurig.

AUFGEZEICHNET VON SABINE HAMACHER