



PRAXIS LABOR

Einsamkeit verstehen, Prävention gemeinsam gestalten

Einsamkeit ist mehr als ein unangenehmes Gefühl. Sie kann die Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen und sogar die Lebenserwartung verkürzen. Doch was hilft wirklich gegen Einsamkeit? Ein innovatives Projekt in Basel-Stadt setzt auf die Erfahrungen Betroffener und zeigt, warum wirksame Prävention nur gemeinsam entstehen kann.

«Ich habe so ein inneres Bild von meinen Händen, die nach aussen strecken (...) und irgendwie nichts zu fassen kriegen.» So beschreibt eine betroffene Person in einer Studie über Einsamkeit ihr Erleben. Dieses Gefühl, nach Halt zu greifen und doch ins Leere zu fassen, ist für viele Menschen Realität.

Wenn Einsamkeit über Monate oder sogar Jahre anhält und damit chronisch wird, kann sie sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken. So gibt es einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen chronischer Einsamkeit und ei-

nem Risiko für einen früheren Tod. Deshalb ist Prävention von Einsamkeit ein zentrales Handlungsfeld in der Prävention und Gesundheitsförderung.

Aber wie kann Einsamkeit reduziert werden? Was sind staatliche Handlungsmöglichkeiten und welche Angebote und Projekte erweisen sich als wirksam?

Die Antwort ist komplex. Denn die Entstehungsbedingungen von Einsamkeit sind vielschichtig und multifaktoriell. Strukturelle Faktoren wie Armut oder Bildungsstand und per-

sönliche Lebensumstände wie chronische Erkrankungen oder traumatische Erlebnisse greifen ineinander. Dies heisst im Umkehrschluss, dass auch die Reduktion von Einsamkeit vielschichtig und anspruchsvoll ist.



Basel-Stadt: Programm zur Prävention von Einsamkeit

Im Rahmen des nationalen Pilotprogramms KAP E (2025-2028) von Gesundheitsförderung Schweiz wird in Basel-Stadt ein umfassendes Programm zur Prävention von Einsamkeit mit Fokus auf das jüngere und mittlere Erwachsenenalter entwickelt. Geplant ist eine Onlineplattform mit Angeboten und Möglichkeiten, Menschen kennenzulernen. Ausserdem soll ein Beratungsangebot, eine Weiterbildung für Fachpersonen, eine Sensibilisierungskampagne und eine konkretes Gruppenangebot für Menschen, die von chronischer Einsamkeit betroffen sind, entstehen.

Gerade weil Einsamkeit ein vulnerables und vielschichtiges Thema ist, braucht es dafür Perspektiven von Menschen mit Erfahrungswissen. Wirkungsvolle und innovative Ansätze entstehen dort, wo gelebte Erfahrung, Wissen aus der Forschung und Kreativität zusammenkommen. Deshalb werden die Angebote in Basel-Stadt gemeinsam mit einer Gruppe von 13 Menschen mit eigenen Einsamkeitserfahrungen entwickelt.

«Für mich selbst eine Stimme sein können»

Dieses grosse Projekt birgt auch Herausforderungen. Es ist wichtig, klare Strukturen und Ziele vorzugeben und eine Trennung zwischen Erfahrungswissen und wissenschaftlicher Ebene vorzunehmen: Beiträge der Partizipationsgruppe werden im Kontext wissenschaftlicher Erkenntnisse betrachtet; der aktuelle Forschungsstand wird aufbereitet und gemeinsam diskutiert. Das Ziel dabei ist, die Teilnehmenden nicht zu überfordern und keine fachlichen Einschätzungen von ihnen zu erwarten, die über ihr Erfahrungswissen hinausgehen. Im Anschluss wird herausgefiltert, welche Aspekte dieses Erfahrungswissens generalisierbar sind und in die Entwicklung der Angebote einfließen sollten.

Besonders bereichernd sind die Be-

gegnungen, die entstehen, wenn Menschen ihre eigenen biografischen und meist schmerzhaften Erfahrungen zu reflektieren und sich damit in Projekte einbringen, die anderen Menschen zugutekommen werden. Diese Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie kann auch eine empowernde Wirkung haben. So hat eine junge Teilnehmerin des Mitwirkungsprojekts einmal gesagt: «Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal die Möglichkeit haben würde, für mich selbst eine Stimme sein zu können.»

Betroffenen eine Stimme geben, vielschichtige Perspektiven einbeziehen und die Qualität neuer Projekte sichern – das leistet das Basler Partizipationsprogramm zu Einsamkeit, das in seinem Umfang im deutschsprachigen Raum einzigartig ist.



Wie kann Prävention wirksam sein?

Angebote sollten strukturelle Faktoren berücksichtigen und auf mehreren Ebenen ansetzen. Sie müssen unterschiedliche Bedürfnisse erreichen, indem sie der Entstehung von Einsamkeit vorbeugen, chronisch einsame Menschen gezielt unterstützen und sowohl Fachwelt als auch Bevölkerung sensibilisieren.

Damit können die psychische und physische Gesundheit der Bevölkerung langfristig gestärkt und der gesellschaftliche Zusammenhalt gefördert werden.

Freija Geniale