

Die Angst vor Einsamkeit im Alter

Studie. Soziale Kontakte nehmen im Lauf der Jahre ab. Sie sind aber wesentlich für die Lebensqualität

VON **INGRID TEUFL** (TEXT) UND **CHRISTA SCHIMPER** (GRAFIK)

Ein Haus mit mehreren Wohneinheiten für betreutes Wohnen, irgendwo in Oberösterreich. Die rüstigen, aber doch schon betagten Bewohner verstehen sich ausgezeichnet. Sie leben selbstständig und unabhängig in ihren Räumen. Alleine sind sie aber nicht. Sie treffen sich immer wieder während des Tages. Da wird dann geplaudert, Karten gespielt oder miteinander Kaffee getrunken. Streit? Fehlanzeige! Es herrscht ein herzliches, freundschaftliches Miteinander. Warum das so gut funktioniert? „Weil wir vertraglich festgelegt haben, dass jeder täglich nur fünf Minuten über seine Krankheiten redet“, erzählen die Senioren schmunzelnd.

Es sind Geschichten wie diese, die zeigen, dass ein relativ unabhängiges Leben im Alter mit gleichzeitig freundschaftlicher Beziehung zueinander funktionieren kann – und auch Mut auf diese Lebensspanne macht. Denn in der Realität ist Einsamkeit im Alter eine der größten Sorgen der Österreicher, parallel zu befürchteten gesundheitlichen Problemen oder Pflegebedürftigkeit.

Das zeigt eine am Dienstag präsentierte *market*-Studie. „Das Alter ist für sehr viele mit Unbehagen verbunden“, resümiert Studienautor Werner Beutelmeyer. 81 Prozent der 60- bis 69-Jährigen erwarten in der Zukunft gesundheitliche Probleme, 50 Prozent zu wenig Freunde und Bekannte und 33 Prozent rechnen, keinen Partner oder Probleme bei der Partnersuche zu haben. Dieses negative Gefühl ist fatal, sagt **Walter Eichinger** von „*Silver Living*“, die Senioren-Wohnanlagen errichtet. „Einsam-

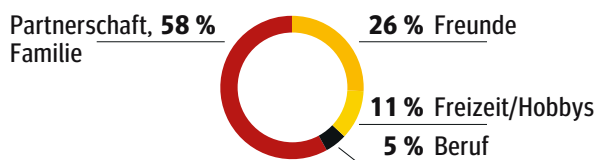
LEBEN IM ALTER: SORGEN UND WÜNSCHE

50 % der 60- bis 69-Jährigen befürchten, zu wenige Freunde und Bekannte im Alter zu haben.

65 % der österreichischen Bevölkerung haben Angst vor Einsamkeit.

Im Alter gewinnen die sozialen Kontakte in der Familie an Bedeutung

Die meisten persönlichen Kontakte der 60- bis 69-Jährigen:



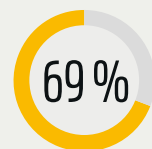
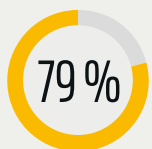
Die Hauptängste der über 60-Jährigen

ein Pflegefall zu sein **78 %**

an einer schweren Erkrankung zu leiden **75 %**

dement zu sein **62 %**

unselbstständig zu sein **61 %**



KURIER Grafik: Schimper Quelle: Silver Living, Market, Umfrage – 1052 Befragte der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahre

keit wirkt sich auf die Lebensdauer negativ aus. Sie steht auf einer Stufe mit Übergewicht oder Rauchen.“

Einsamkeit im Alter wird eine Herausforderung der nächsten Jahre, glaubt Josef Pühringer, Vize-Präsident des österreichischen Seniorenbunds. Die Studie zeigt, dass mit steigendem Lebensalter die sozialen Kontakte in der Familie an Bedeutung gewinnen. Singles oder Kinderlose seien geforderter, sich mehr an Freunden zu orientieren, sagt Beutelmeyer.

Die gute Nachricht: tradierte Generationenrollen werden gerade durch den Zeitgeist verändert. „Wir können heute damit rechnen, dass 80 Jahre alte Menschen

uneingeschränkt an der Gesellschaft teilnehmen“, sagt Beutelmeyer. Das beinhaltet Kontakte mit Gleichaltrigen ebenso wie mit Jüngeren.

Fünf echte Freunde

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass jeder Mensch durchschnittlich fünf echte Freunde hat. „Bis etwa 40 wächst das Freundesystem, dann nimmt es ab.“ Viele freundschaftliche Kontakte sind mit dem Berufsleben verknüpft – und oft brechen sie mit der Pensionierung weg.

Doch ist es überhaupt möglich, im fortgeschrittenen Leben noch neue, enge Freunde zu finden? Ja, sagte die kanadische Psychologin

Beverly Föhr kürzlich in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung*. Es sei zwar schwieriger, aber wenn es beide wollen, gelinge es. Denn Freundschaft basiere vorrangig auf gleichen Interessen.

Noch im Alter Kontakte zu neuen Freunden aufzubauen, ist sicherlich eine Frage der jeweiligen Aktivität. Und wem die Veranstaltungen der klassischen Seniorenverbände nicht modern genug sind, könnte es mal mit Speeddating für Senioren probieren. Auch wenn dort aufgrund eines eventuellen Frauenüberschusses kein neuer Mann zu finden ist, klappt's vielleicht mit neuen Freundinnen zum Wandern oder Kartenspielen.

Bevorzugte Wohnsituation: Möglichst lange zu Hause

Kein Pflegefall. Pflege, Demenz und Unselbstständigkeit sind die größten Zukunftängste der Menschen ab 60 Jahren in Österreich. Unter den über 70-Jährigen haben gar 89 Prozent Angst, ein sogenannter „Pflegefall“ zu werden und 75 Prozent, schwer zu erkranken. Die bevorzugte Wohnsituation im Alter ist für die meisten der 1052 Befragten der *market*-Studie in der gewohnten Umgebung, also im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung. Ist Betreuung notwendig, sollte dies im Idealfall

fall durch mobile Dienste (26 %) oder die Familie (22 %) möglich sein. Kann es nicht mehr gewährleistet werden, ist betreutes Wohnen oder die betreute Wohngemeinschaft eine Alternative (32 %).

Indes forderte Volkswalt Günther Kräuter am Dienstag Verbesserungen in der 24-Stunden-Betreuung, da Missstände an die Volkswaltschaft herangetragen worden seien. Er sprach etwa einheitliche Qualitätskriterien und verstärkte Kontrollen für die 763 in Österreich tätigen Agenturen an.

BESSER KONSERVATIV

Schmerzen in der Schulter – viele Operationen sind unnötig

Studie. Physiotherapie und Injektionen sind genauso effektiv wie eine Schulterblatt-Erweiterung – auch bekannt als „Dekompression“

Schmerzen im Schultergelenk können mehrere Ursachen haben – ist der Raum zwischen dem Schultergelenk und dem darüber liegenden Knochenfortsatz am Schulterblatt zu eng, kann ein kleiner Eingriff durchgeführt werden. Bei dieser Schulterblatt-Erweiterung, auch „Dekompression“ genannt, wird etwas Knochenmaterial oder Gewebe abgetragen, um Raum zu schaffen und etwa den Druck von Sehnen zu nehmen.

Doch nun berichten britische Wissenschaftler im renommierten Fachjournal *Lancet*, dass auf viele dieser Eingriffe verzichtet werden kann. Ihrer Studie zufolge

sind solche Operationen genauso effektiv wie ein Scheineingriff: Sie unterzogen 200 Patienten einer Behandlung – die Betroffenen wussten nicht, ob an ihnen bloß ein Scheineingriff durchgeführt oder ob tatsächlich Knochenmaterial abgetragen wurde. Sechs und zwölf Monate nach der Behandlung gab es keinen statistischen Unterschied zwischen den Patienten mit Operation und jenen mit Placebo-Eingriff.

Kein Vorteil

„Die Ergebnisse unserer Studie deuten an, dass Operationen keinen klinisch bedeutenden Vorteil gegen-

über dem Verzicht auf eine Behandlung bieten, und dass die Schulterblatt-Erweiterung nicht besser ist als ein Placebo-Eingriff“, erklärt Studienautor Andrew Carr. Sein gleichfalls an der Universität Oxford forschender Kollege David Beard betont, dass statt auf die Eingriffe eher auf Schmerzmittel, Physiotherapie oder Steroid-Injektionen gesetzt werden sollte.

Für eine konservative Behandlung spricht sich auch Prim. Martin Dominkus von der Österreichischen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie aus: „Bei Schulterschmerzen sollten zunächst schwere Verletzungen, etwa an den

Vor einer OP mit Physiotherapie und Schmerzmitteln behandeln

Rotatorenmanschetten, ausgeschlossen werden. Liegt das nicht vor, behandelt man zunächst sechs Monate konservativ mit Physiotherapie, Schmerzmitteln

und allenfalls Cortison-Spritzen – dabei ist wichtig, die Einhaltung der Therapie auch zu kontrollieren.“ In der Regel würden sich danach Besserungen zeigen – wenn



FOTOLIA/UNDERSTUDIOS

nicht, könne noch immer operiert werden.

Univ.-Prof. Dominkus warnt davor, die Notwendigkeit der Operation in Frage zu stellen, und vermutet, dass auch die Placebo-Behandlung der Ärzte aus Oxford einen Effekt hatte: „Beschwerden in der Schulter werden oft von Schleimhautentzündungen oder Verkalkungen ausgelöst. Es könnte sein, dass die Placebo-Behandlung allein durch die Reinigung des Bereichs Effekte zeigt – dabei wird zwar kein Knochen weggenommen, aber der Bereich wird beim Eingriff aufgedehnt und ausgespült. Auch das kann Teil der Behandlung sein.“ – **LAILA DANESHMANDI**