

Beziehung zu Nahestehenden

Bedeutung und Veränderung sozialer Beziehungen in der Pandemie

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

1

Existenzielle Bedeutung enger Beziehungen

WHO: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens»

Enge Beziehungen und Bindungen sind existentiell für Gesundheit und Wohlbefinden – **ein Leben lang!**

- > Menschen in Partnerschaften sind körperlich, psychisch und sozial gesünder als Alleinstehende und Geschiedene (*Grundström et al., 2021; Perrig-Chiello, 2017*).

Enge Beziehungen als Ressource:

- > Reziprozität: Gegenseitige instrumentelle und emotionale Unterstützung
- > Verbindlichkeit/Dauerhaftigkeit: auf Hilfe zurückgreifen können, wann immer nötig

2

Die Pandemie als Wendepunkt – Individuell, sozial, gesellschaftlich

Individuell

Individualismus, Selbstbestimmung und persönliche Freiheit kommen an ihre Grenzen. Erfahrung der eigenen Vulnerabilität, von geringer Selbstwirksamkeit, von Stress, Einsamkeit und Depression.

Sozial

Corona-Krise Katalysator sozialer Beziehungen:

- Gesellschaftliche Generationenbeziehungen: Alters- und Jugendbashing; Ambivalenzen, gleichzeitig viel Solidarität und nachbarschaftliche Hilfe.
- Paarebene: mehr Zeit füreinander versus zu viel Zeit und Nähe
- Familiäre Beziehungen: viel Solidarität und Nähe, aber auch zu viel oder zu wenig Nähe, sozialer Stress und Einsamkeit.

Paarbeziehungen Corona-Krise – Partnerschaftskrise?

Mehrheitlich: Dank Corona eine bessere Beziehung:

- Dankbar für die Beziehung als Ressource in schwierigen Zeiten.
- Mehr Zeit für Gespräche und gemeinsame Aktivitäten: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück.
- Gemeinsame Krisenbewältigung stärkt die Beziehung: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Aber: rund 20% berichteten über zu viel Nähe, mehr Konflikte, genervt sein, Zweifel...

Das betrifft insbesondere jüngere Paare (u30 und solche, die 3-5 Jahre zusammen sind).

Langzeitpaaren scheint die Krise dagegen weniger zugesetzt zu haben
(Studie *Elitepartner*, 2021, CLARK, 2020; Rothmüller, Wiesböck, 2021)

Familienbeziehungen

Corona-Krise – Stresstest für das Familienleben

CARITAS Sozialer Dienst
Das Richtige tun

Corona-Krise: Familien und Alleinstehende in akuten Notlagen brauchen unsere Hilfe

Die Folgen der Corona-Krise sind nicht nur gesundheits- und wirtschaftspolitisch schwerwiegend. Sie stürzen auch zahlreiche Menschen, die bereits vorher am Existenzminimum lebten, in eine akute Notsituation. Mit Ihrer Hilfe kann die Caritas diese Personen rasch und unbürokratisch unterstützen.



Überdurchschnittlich belastet:

- Alleinlebende (42%)
- Personen in Familienhaushalten:
Frauen (43% vs. 29% Männer) –
klagten über signifikant mehr
Stress, Konflikte oder Ängste.
(Sotomo-Studie Juni 2020)

Stressfaktoren

- > Arbeiten zu Hause:
Homeschooling/-office
- > Enge Wohnverhältnisse
- > Häusliche Gewalt

Familienbeziehungen

Corona-Krise und familiäre Care-Arbeit

Einsamkeit – ein Problem schon vor der Pandemie: Rund zwei Drittel der Angehörigen von demenziell Erkrankten beklagen sich über Einsamkeit und soziale Isolation, 20% davon sehr (Victor et al., 2020).

In der Pandemie:

- Signifikante Verschlechterung der körperlichen und psychosozialen Gesundheit der Pflegenden gegenüber vor der Corona-Krise: mehr depressive Symptome vor allem mehr Einsamkeit. Frauen stärker betroffen als Männer.
- Unterstützungs- und Pflegeleistende berichten vermehrt von fehlender informeller und professioneller Hilfe.

(Deutscher Alterssurvey, 2021)

Kritisch:

Während des Lockdowns konnten Angehörige keine Hilfe mehr leisten!
Keine Besuche mehr bei Hochaltrigen zu Hause oder in Altersheimen!

Einsamkeit und die Covid-19-Pandemie - ein Problem von grossem Ausmass

Schweiz

- Anstieg von Einsamkeit während Lockdown, dann leichter Rückgang. Am meisten betroffen: Frauen, Alleinlebende, Kinderlose, Personen mit tiefem Einkommen (*Seifert & Hassler, 2020*)

Survey Daten aus Dänemark, Frankreich, Holland, UK: In allen Ländern hatten jüngere Personen und solche mit psychischer Vorbelastung die höchsten Einsamkeitswerte (*Varga et al., 2021*).

USA: Starke Zunahme von Einsamkeit in allen Altersgruppen (*Killgore et al., 2020*).

Einsame und sozial Isolierte bleiben trotz Covid19-Impfung medizinisch vulnerabel (*Madison et al., 2021*).

Einsamkeit – Epidemie der Zukunft?

„*Suicide, social isolation, and loneliness are epidemics on the rise*“.

Deloitte Insights, The future of aging. Juni 2019 (also noch vor Corona)

- > Grössere Arbeits- und Wohnmobilität
- > Mehr Einpersonenhaushalte
- > Mehr mehr Singles, mehr Kinderlose
- > Vermehrte Unverbindlichkeit, dennoch Sehnsucht nach Sicherheit
- > Familie immer noch sehr wichtig, aber Wahlverwandtschaften gewinnen an Bedeutung, ebenso Nachbarschaften
- > Familiäre Generationenbeziehungen: mehrheitlich gut, jedoch wachsende Wohnentfernung und Rückgang instrumenteller Unterstützung durch Kinder und Enkel

Public Health

Soziale Einsamkeit muss nicht sein!

Politik, Unternehmen, Kommunen, Kirchen, Zivilgesellschaft,..

- Für die Thematik sensibilisieren, informieren, enttabuisieren
- Mehr Möglichkeiten des sozialen Austausches schaffen
- Einsamkeit stets mitdenken
-

Good Practice Beispiele?

- Aktivierende Gruppeninterventionen
z.B. „circle of friends“ in Finnland (*Jansson et al., 2017*).
- Generationenprojekte
- Besucherdienste, Fahrdienste, Telefonketten, telefonische Gesprächsangebote
(Pro Senectute, Rotes Kreuz, Netzwerk Psychische Gesundheit, Silbernetz CH - „Malreden“, ...)

Psychoedukation

Self-Care

- Sich eingestehen, dass man ein Problem hat > Einsamkeit ist keine Schande!
- Verantwortung für sich selbst übernehmen und sich selber gut behandeln, Tagesabläufe planen (v.a. Wochenenden).
- Kontakte: Leute einladen, Interesse am Leben anderer
- Am Quartier-/Dorfleben teilnehmen: kulturelle Veranstaltungen, Vereine, Kurse, Freiwilligenarbeit
- Angebote von Organisationen in Anspruch nehmen, z.B. Besuchs- und Begleitdienst, Fahrdienst (SRK, Kirchen, Pro Senectute)
- Keine zu hohen Erwartungen an die Umwelt.
- Neue Kommunikationstechnologien nutzen

Wer etwas nicht will, findet Gründe. Wer etwas will, findet Wege.

Persönliches Wachstum nach Krisen - nicht nur Einbildung

1. Sich der eigenen Stärke bewusst werden
2. Intensivere Wertschätzung des Lebens
3. **Beziehungen zu Anderen intensivieren, mehr Empathie für Mitmenschen**
4. Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, neue Prioritätensetzung
5. Spiritueller Wandel: intensiveres spirituelles Bewusstsein

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

Die Covid-Pandemie hat Potenzial, den sozialen Zusammenhalt zu stärken

- > Individualismus, der nur auf persönliche Freiheitsrechte beharrt und nicht auch die soziale Verbundenheit berücksichtigt, kommt an seine Grenzen.
- > Die Corona-Krise zeigt, wie sehr wir, alt oder jung, voneinander abhängig sind und auf Solidarität angewiesen sind.
- > Diese Erfahrung kann der Grundstein für mehr persönliche, familiale und gesellschaftliche Resilienz sein.

Optimistische Perspektive:

Mehr Achtsamkeit in die Qualität der Beziehungen in Familie, am Arbeitsplatz, im öffentlichen Leben!

Und wer weiss: eine Renaissance des Gemeinwohldenkens?