Mobile Altersarbeit gegen Einsamkeit?

Riccardo Pardini

Mobile Altersarbeit erreicht ältere, chronisch einsame Menschen dort, wo andere Angebote wenig Wirkung entfalten: im Alltag und im Wohnumfeld. Der Beitrag zeigt auf, wie diese neue Praxis der Sozialen Arbeit neue Perspektiven im Umgang mit Einsamkeit im Alter eröffnet.

Spätestens mit der COVID-19-Pandemie gewann das Thema Einsamkeit an öffentlicher und medialer Aufmerksamkeit. Die Vereinsamung des Menschen, insbesondere ältere Menschen, wird dabei zu einer besonderen Herausforderung unserer Zeit gezählt. Die OECD-Länder sehen darin ein grassierendes soziales Problem, ähnlich wie jenes der Arbeitslosigkeit und Armut (Schobin, 2015). In der Schweiz bilden sich zurzeit um den Verein *connect!* Verschiedene Initiativen, welche sich dem Thema Einsamkeit im Alter annehmen wollen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich grundsätzlich die Frage, wie die Soziale Arbeit auf die Vereinsamung älterer Menschen reagieren kann. Besonders interessant erscheint mir dabei der Blick auf ältere Menschen, die von chronischer Einsamkeit betroffen sind, also jene, bei denen sich das Gefühl der sozialen Isolation über längere Zeit verfestigt hat und mit erheblichen gesundheitlichen und psychosozialen Risiken verbunden ist. Aus meiner Sicht könnte die mobile Altersarbeit dabei eine wichtige Rolle einnehmen. Denn die mobile Altersarbeit eröffnet neue Wege, um gerade jene älteren Menschen zu erreichen, die durch konventionelle Angebote kaum adressiert werden. Die mobile Altersarbeit wird dabei nicht nur als Zugangsinstrument, sondern auch als Beziehungspraxis und als Teil eines breiteren präventiven Ansatzes verstanden.

Einsamkeit im Alter in der Schweiz

Die ältere Bevölkerung ist seit den Anfängen der Einsamkeitsforschung ein zentrales Untersuchungsfeld. Länderübergreifende Studien (Schnepf et al., 2024) aber auch die Zahlen des Bundesamts für Statistik (2023) zeigen jedoch, dass Einsamkeit mit steigendem Alter nicht zunimmt: 2022 gaben in der Schweiz 59,1 % der 15- bis 24-Jährigen an, sich manchmal oder oft einsam zu fühlen, während dieser

Mobile Altershilfe unterstützt Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und dadurch nicht an sozialen Aktivitäten teilhaben können.

Anteil bei den 65-Jährigen und Älteren bei 33,7 % lag. Laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (2023) fühlen sich rund 8 % der ab 65-Jährigen „ziemlich“ oder „sehr häufig“ einsam. Berücksichtigt man nur die Gruppe der 65-Jährigen und Älteren, nimmt die Betroffenheit mit steigendem Alter zu. So gaben im Altersmonitoring von den 65- bis 74-jährigen knapp 24 % an, sich einsam zu fühlen. Bei den 85-Jährigen und Älteren lag der Wert bei 36% (Pro Senectute Schweiz, 2024).

Des Weiteren besteht ein wesentlicher Unterschied bei den Quellen von Einsamkeit zwischen jüngeren und älteren Generationen. Mit zunehmendem Lebensalter häufen sich die Quellen (Huxhold & Hartmann, 2025; Landmann & Buecker, 2023). Der Verlust von nahestehenden Personen, nachlassende Mobilität, gesundheitsbedingte Einschränkungen und der Rückgang sozialer Aktivtäten, können Einsamkeit befördern. Eine Studie von Cavalli et al. (2021) im Kanton Tessin belegt zudem eindrücklich, inwiefern hochaltrige Menschen kaum Wege finden, ihre Einsamkeit zu überwinden. Die Risiken steigen insbeson-

© 2025 Hogrefe

dere dort, wo die eigene Fragilität das Leben in den vier Wänden zur Zwangslage macht: Wer das Haus nicht mehr selbständig verlassen kann, wo externe Besuche erschwert sind und Freizeitangebote unerreichbar werden, gleitet von sozialem Rückzug in die Isolation bis hin zu chronischer Einsamkeit.

Grenzen der aktuellen Altersarbeit

Vor dem Hintergrund der dargestellten Befunde stellt sich die Frage, welche Rolle die Altersarbeit in der Schweiz einnehmen kann, um dem Risiko dauerhafter Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Inzwischen existiert eine Vielzahl nationaler und regionaler Anlaufstellen, die sich an einsamkeitsbetroffene Menschen richten – teilweise mit einem spezifischen Fokus auf ältere Personen (vgl. Pro Senectute Schweiz, 2025). Ein zentrales Problem vieler bestehender Angebote liegt in ihrer Struktur: Sie sind überwiegend als Hol-Angebote konzipiert. Das heißt, sie setzen voraus, dass Betroffene selbst aktiv werden, etwa indem sie telefonisch Kontakt aufnehmen oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Gerade für hochaltrige, mobil eingeschränkte, gesundheitlich belastete oder sozial isolierte Menschen stellt dies jedoch eine hohe Hürde dar. Ihre körperliche oder psychische Verfassung macht es ihnen häufig unmöglich, solche Angebote eigenständig in Anspruch zu nehmen. Hinzu kommt ein Dilemma, in dem viele Betroffene gefangen sind: Scham über die eigene Einsamkeit kann dazu führen, dass sie Hilfe weder suchen noch annehmen, selbst dann, wenn ein Angebot grundsätzlich vorhanden wäre (Arlt et al., 2023). Dieses Zusammenspiel aus strukturellen Barrieren und innerer Hemmung macht deutlich, dass rein reaktive Unterstützungsstrukturen die besonders vulnerablen Gruppen kaum erreichen können.

Im Sinne einer erweiterten Altersarbeit gewinnen mobile, aufsuchende Formen der Unterstützung an Relevanz. Im folgenden Abschnitt sollen auf der Grundlage einer explorativen Studie (erscheint Ende September) Überlegungen zur sogenannten „mobilen Altersarbeit“ skizziert werden. Es handelt sich um einen neueren Ansatz, der das Potenzial hat, strukturell schwer erreichbare, chronisch einsame ältere Menschen gezielt anzusprechen.

Merkmale mobiler Altersarbeit

Die mobile Altersarbeit ist ein noch junges Handlungsfeld der Sozialen Arbeit mit älteren Menschen. Ihr Ziel besteht darin, ältere Personen direkt in ihrem Lebensumfeld zu erreichen – sei es im Quartier, im Dorf oder in einzelnen Stadtteilen. Fachpersonen sind im Sozialraum unterwegs, nehmen vor Ort Kontakt auf, informieren über Unterstützungsangebote und vernetzen ältere Menschen mit lokalen Strukturen.

In einer qualitativen Studie wurden 13 Praxisbeispiele der mobilen Altersarbeit aus unterschiedlichen Regionen der Schweiz untersucht. Die Ausgestaltung der Angebote mobiler Altersarbeit erwies sich als heterogen, was auf den experimentellen Charakter dieses Arbeitsfeldes hinweist. Häufig erfolgt die Umsetzung praxisgeleitet und erfahrungsbasiert. Die Trägerschaft ist entsprechend vielfältig. Trotz unterschiedlicher Kontexte und Formate lassen sich drei zentrale Merkmale identifizieren (vgl. Pardini, 2025):

- *Erstens* ermöglicht die hohe Mobilität der Fachpersonen, ältere Menschen direkt in ihrem Umfeld anzusprechen. Insbesondere diejenigen, welche von konventionellen Angeboten nicht erreicht werden. Die Kontaktaufnahme erfolgt oft niedrigschwellig und beiläufig, etwa bei Rundgängen im Quartier, vor Einkaufsläden oder auf öffentlichen Plätzen. So entstehen unverbindliche Begegnungsmomente, die Beziehungsaufbau ermöglichen und Vertrauen schaffen. Gerade letzteres ist ein zentraler Aspekt, um Zugang zu vulnerablen Zielgruppen zu erhalten.
- *Zweitens* findet die mobile Altersarbeit mitten im Lebensalltag älterer Menschen statt. Die Fachpersonen kennen Treffpunkte, die Zeiten und Gewohnheiten ihrer Zielgruppe, in dem sie sich im selben Sozialraum bewegen. Wo Begegnungsorte fehlen, schaffen sie temporäre Räume, etwa durch mobile Pop-up Treffpunkte, Kaffeestände mit Sitzgelegenheiten. Solche Räume ermöglichen auch nebst Information und Hilfe, die Stärkung nachbarschaftlicher Beziehungen und leisten so einen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.
- *Drittens* sucht die mobile Altersarbeit ihre Zielgruppe auf und geht aktiv auf sie zu. Aufgrund dessen, dass die Fachpersonen über längere Zeit im Sozialraum präsent sind, entstehen wiederkehrende und vertrauensfördernde Kontakte. Durch die erzeugte Wiedererkennung, Verlässlichkeit und Nähe entsteht Vertrauen. Diese beziehungsorientierte Arbeitsweise ist ressourcenintensiv, bildet jedoch die Basis für präventives Handeln und nachhaltige Unterstützung, insbesondere bei älteren Menschen mit komplexen Lebenslagen.

Auch wenn sich die mobile Altersarbeit vielerorts noch im Aufbau befindet, zeigt sie ein großes Potenzial für die Weiterentwicklung der kommunalen Altersarbeit. Ihr besonderer Mehrwert liegt in der Fähigkeit, vulnerable ältere Menschen zu erreichen, zu informieren, zu vernetzen und zu vermitteln. Dies betrifft insbesondere jene, die aufgrund ihrer Lebenssituation bestehende Angebote nicht oder nur schwer nutzen können.

Mobile Altersarbeit als Chance im Umgang mit Einsamkeit

Die mobile Altersarbeit eröffnet Gemeinden und Alters- bzw. Fachorganisationen eine vielversprechende Perspektive im Umgang mit dem Thema Einsamkeit im Alter. Aus fachlicher Sicht birgt dieser Ansatz das Potenzial, Einsamkeit nicht nur zu erkennen, sondern ihr auch präventiv entgegenzuwirken bzw. sie nachhaltig zu verringern.

Besonders geeignet ist die mobile Altersarbeit für die Zielgruppe einsamkeitsbetroffener älterer Menschen, die

 © 2025 Hogrefe

zuhause leben und zugleich in ihrer Mobilität und sozialen Teilhabe eingeschränkt sind. Denn die mobile Altersarbeit verfolgt das übergeordnete Ziel, älteren Menschen ein möglichst langes Verbleiben im vertrauten Wohnumfeld zu ermöglichen. In den untersuchten Praxisbeispielen erfolgt dies nicht nur durch Information und Unterstützung, sondern durch die aktive Gestaltung sozialer Nahräume, in denen Selbständigkeit und soziale Anbindung zugleich gestärkt werden.

Ein zentraler Wirkmechanismus liegt darin, dass Fachpersonen der mobilen Altersarbeit im Sozialraum als konstante Bezugspersonen sichtbar und ansprechbar werden. Sie können damit zu vertrauenswürdigen dezentralen Anlaufstellen für ältere Menschen werden – unabhängig von konkreten Problemlagen. Darüber hinaus übernehmen sie häufig die Rolle von „Soziallots_innen“: Sie informieren über vorhandene Unterstützungs- und Freizeitangebote, stellen Verbindungen her und vermitteln bei Bedarf weiter.

Nicht zuletzt entfaltet die mobile Altersarbeit dort Wirkung, wo sie Impulse zur Förderung der sozialen Kohäsion im Quartier oder Dorf setzt – etwa durch das Anstoßen nachbarschaftlicher Kontakte, gemeinschaftlicher Aktivitäten oder niedrigschwelliger Begegnungsformate. Hier zeigt sich der soziokulturelle Handlungsansatz der mobilen Altersarbeit: Sie stärkt nicht nur individuelle Teilhabe, sondern auch das soziale Miteinander – ein zentraler Schutzfaktor gegen Vereinsamung im hohen Alter.

Anschluss an Interventionsforschung – was wirkt gegen Einsamkeit?

Das Potenzial der mobilen Altersarbeit wird noch deutlicher, wenn man sie in den Kontext aktueller Interventionsforschung zu Einsamkeit von älteren Menschen einordnet. Mittlerweile existieren eine Vielzahl von Interventionen, die das Ziel verfolgen, Einsamkeit im Alter zu reduzieren oder zu verhindern (Seewer & Krieger, 2023). Studien zur Wirksamkeit solcher Interventionen mit älteren Menschen (55 plus) zeigen, dass insbesondere Kombinationen verschiedener Ansätze und Gruppenformate vielversprechend sind – wenn etwa edukative Elemente mit sozialer Unterstützung und Begegnung verknüpft werden. Auch technologische Hilfestellungen, wie die Begleitung bei der Computernutzung, können zur Einsamkeitsreduktion beitragen. Zentrale Qualitätsfaktoren erfolgreicher Programme sind dabei: die aktive Einbindung der Betroffenen, die Flexibilität der Umsetzung sowie die Anpassung an lokale Begebenheiten (Seewer & Krieger, 2023).

Genau hier könnte die mobile Altersarbeit ansetzen. Sie schafft niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten; sie vermittelt soziale Kontakte und begleitet bei der Teilnahme an Aktivitäten. Durch ihre Verankerung im Lebensumfeld älterer Menschen, ihre Beziehungsarbeit und ihre sozialräumliche Perspektive vereint sie zentrale Wirkprinzipien erfolgreicher Einsamkeitsinterventionen in einem flexiblen und alltagsnahen Rahmen.

Literatur

Arlt, L., Becker, N., Mann, S. & Wirtz, T. (2023). Einsam in Gesellschaft. Einleitung. In L. Arlt, N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.), *Einsam in Gesellschaft* (S. 11–29). transcript Verlag.

Bundesamt für Statistik (Hrsg.). (2023). *Einsamkeitsgefühl, nach Migrationsstatus und verschiedenen soziodemografischen Merkmalen.* Bundesamt für Statistik (BFS). https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/gesundheit/einsamkeitsgefuhl.assetdetail.29385500.html

Cavalli, S., Cereghetti, S., Pusterla, E. R. G. & Zaccaria, D. (2021). Isolamento sociale e solitudine nell'anzianità. *Iride, Rivista di economia, sanità e sociale del DEASS*, *11*, 11–13. https://aris.supsi.ch/handle/123456789/25946

Huxhold, O. & Hartmann, S. (2025). Wir können es uns nicht leisten, Einsamkeit im Alter nicht zu bekämpfen. *Politikum*, *2*, 66–71.

Landmann, H. & Buecker, S. (2023). Facetten, Quellen und Auswirkungen von Einsamkeit. In L. Arlt, N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.), *Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung* (S. 51–75). transcript Verlag.

Pardini, R. (2025). Ein neues Arbeitsfeld Sozialer Arbeit im Wandel des Alterns. *SozialAktuell*, *5*, 16–17.

Pro Senectute Schweiz. (2025, Juli 4). *Anlaufstellen für Einsamkeit im Alter.* https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/einsamkeit/anlaufstellen.html

Pro Senectute Schweiz. (2024). *Einsamkeit im Alter (Altersmonitor). Pro Senectute Schweiz.* https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/einsamkeit.html

Schaaf, S. (2023). Zusammenfassende Dokumentation zur Literaturanalyse «Einsamkeit im Alter». Im Auftrag der Age-Stiftung und von PHS Public Health Services. (S. 34). Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. https://ch-connect.ch/wp-content/uploads/2024/10/Einsamkeit-im-Alter_Bericht-Literaturanalyse.pdf

Schnepf, S. V., d'Hombres, B. & Mauri, C. (Hrsg.). (2024). Loneliness in Europe: Determinants, Risks and Interventions. Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0

Schobin, J. (2015). Vereinsamung als gesellschaftliches Problem. Schwerpunkt: Allein, einsam, verlassen?, 63, 11–14.

Schobin, J. (2025). Einsamkeit als gesellschaftliches Problem. Ein Überblick. Politikum, 2, 4–10.

Seewer, N. & Krieger, T. (2023). Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit. In L. Arlt, N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.), Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. (S. 227–254). transcript Verlag.

Riccardo Pardini
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
am Institut Alter, Schwerpunkt Altersarbeit im kommunalen Sozialraum,
an der Berner Fachhochschule

riccardo.pardini@bfh.ch

© 2025 Hogrefe