Präv Gesundheitsf 2022 · 17:306–312
<https://doi.org/10.1007/s11553-021-00884-3>
 Eingegangen: 8. März 2021
 Angenommen: 25. Juni 2021
 Online publiziert: 30. Juli 2021
 © Der/die Autor(en) 2021

Sophie Haag · Marlen Niederberger

Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung und Prävention, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Schwäbisch Gmünd, Deutschland

Einsamkeit bei Leihgroßeltern

Eine qualitative Studie

Einsamkeit im Alter und Unterstützung von Familien in unterschiedlichen Lebenslagen sind zwei hochaktuelle und gesellschaftsrelevante Themen, nicht nur in Coronazeiten. Projekte mit ehrenamtlich tätigen Leihgroßeltern setzen an beiden Punkten an: Sie eröffnen Älteren auf der einen Seite Möglichkeiten zur Übernahme einer neuen Aufgabe, einer aktiven gesellschaftlichen Teilhabe und einer sozialen Integration. Auf der anderen Seite werden Familien, insbesondere mit kleinen Kindern, bei der Bewältigung ihres Alltags kostenlos und niederschwellig unterstützt.

In Deutschland ist jede fünfte Person über 65 Jahre alt, Tendenz steigend [16]. Auch die Anzahl der Alleinlebenden steigt mit zunehmendem Alter, da die Kinder ausziehen, Menschen seltener in Partnerschaften leben oder verwitwet sind [16]. 2018 lebten nach einer repräsentativen Studie des Statistischen Bundesamts 12,9% der Personen zwischen 65–75 Jahren alleine, bei den 75-bis 85-Jährigen steigt die Anzahl auf 15,4%, wobei Frauen häufiger vom Alleinleben betroffen sind [15]. Über alle Altersgruppen hinweg haben Menschen durchschnittlich ca. 5 beste Freunde, 12–15 gute Freunde und etwa 150 Bekannte. Diese Zahlen nehmen im Alter jedoch stetig ab [14].

Viele Studien belegen, dass soziale Beziehungen eine zentrale Gesundheitsressource darstellen [4–6, 11, 13–15]. Als soziales Kapital wirken sie sich direkt auf die Gesundheit aus. Dabei zählt nicht nur die Quantität, v. a. die Qualität der Kontakte ist entscheidend [14]. Dies ist ein Grund warum in der Gesundheitsförde-

rung von Älteren soziale und intergenerative Interventionen zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Einsamkeit

Einsamkeit wird definiert als „negative Empfindung, von anderen Menschen getrennt zu sein, wobei dieses subjektive Gefühl nicht zwangsläufig mit physischem Alleinsein und tatsächlicher Isolation zusammenhängen muss“ [12]. Wenn das subjektiv wahrgenommene soziale Netzwerk kleiner ist als gewünscht, kann daraus Einsamkeit entstehen [14]. Das betrifft sowohl die Anzahl als auch die Qualität sozialer Beziehungen. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass

- insbesondere alleinlebende Ältere von Einsamkeit betroffen sind [6].
- obwohl Frauen im Alter häufiger allein leben, sind Männer und Frauen gleichermaßen von Einsamkeit betroffen [14].
- sich ältere Mütter und Väter seltener einsam fühlen als ältere kinderlose Menschen. Dies wird auch auf fehlende Enkelkinder zurückgeführt [14].
- Einsamkeit v. a. bei bildungs- und einkommensschwachen Menschen mit Migrationshintergrund auftritt und hier ein hohes Präventionspotenzial besteht [3, 14].

Zudem können große Entfernungen zu den eigenen erwachsenen Kindern [8, 9] und ein ungünstiger Gesundheitszustand Einsamkeit im Alter begünstigen [4]. Allgemein besteht das Risiko kumulierender Faktoren mit steigendem Alter [14]. Emotional stabile Persönlichkeiten [13] sowie das Leben in einer Ehe erwei-

sen sich dagegen als protektive Faktoren von Einsamkeit im Alter [17].

Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit belegt ein Review von Courtin und Knapp (2017). Sie untersuchten 128 Studien, von denen 126 einen schädlichen Effekt von Einsamkeit auf die psychische und physische Gesundheit belegen [5]. Petitte et al. (2015) fanden heraus, dass durch Einsamkeit die Wahrscheinlichkeit von Bluthochdruck, Lungenkrankheiten, Schlafstörungen, Gefäßleiden, Stoffwechselstörungen, Depressionen sowie weiteren Infektionskrankheiten erhöht ist. Ein Leben in Gemeinschaft senke das Stressniveau und wirke sich positiv auf die genannten Krankheiten aus [13].

Das Projekt „Leihgroßeltern“

Das Seniorennetzwerk in einer Mittelstadt in Baden-Württemberg, welches vom Amt für Familie und Soziales gegründet wurde, bietet seit 2015 das Projekt „Leihoma und Leihopa“ an. Das Angebot richtet sich vornehmlich an ältere Menschen, die Kinder ab einem Jahr betreuen wollen. Interessierte SeniorInnen werden im Rahmen einer halbtägigen Schulung auf die Aufgabe vorbereitet, bei der sie bereits mit aktiven Leihgroßeltern ins Gespräch kommen können. Nach einem ausführlichen Gespräch mit den KoordinatorInnen des Seniorennetzwerks werden geeignete Leihgroßeltern ausgewählt und mit Hilfe eines Fragebogens an passende Familien vermittelt.

Der gesundheitsförderliche bzw. präventive Gedanke hinter dem Projekt ist die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Verlangsamung des Alterungsprozesses durch eine aktive Teilhabe und

Tab. 1 Interviewleitfragen

Nr.	Leitfrage	Themenblock
1	Würden Sie sich bitte kurz vorstellen?	Fragen zur Person
2	Erzählen Sie mir bitte etwas über ihre Familie und ihr Verhältnis zu Ihnen!	
3	Wie ist ihr soziales Umfeld, haben Sie Freunde oder Verwandte, die Sie öfters sehen?	
4	Wie lange nehmen Sie an dem Projekt schon teil?	Fragen zum Projekt
5	Was hat Sie motiviert oder gereizt an dem Projekt teilzunehmen?	
6	Erzählen Sie ein bisschen über Ihre LeihenkellInnen!	
7	Wie sieht ein typischer Tag bei Ihren LeihenkellInnen aus und wie geht es Ihnen dabei?	Fragen zum Alltag
8	Fühlen Sie sich als Teil der Familie, beziehungsweise würden Sie ihre Leihfamilie als Familie bezeichnen?	
9	Inwieweit unterscheidet sich ein Tag mit Ihren LeihenkellInnen von anderen Tagen?	
10	Weihnachten steht bald vor der Tür, haben Sie da etwas mit Ihrer Leihfamilie oder Ihren LeihenkellInnen geplant?	
11	Würden Sie sagen, Sie fühlen sich durch die Teilnahme am Projekt weniger einsam?	Abschlussfrage
12	Haben wir noch einen Punkt vergessen, den Sie gerne angesprochen hätten?	

sozialen Austausch mit der Familie und anderen Leihgroßeltern. Familie und Leihoma bzw. -opa können sich nach einem gemeinsamen Kennenlernen mit dem/der KoordinatorIn des Projekts zu weiteren Treffen verabreden. Es werden auch organisierte Aktionen zur Vernetzung und zum Erfahrungsaustausch angeboten, wie z.B. eine gemeinsame Wanderung oder Stammtischtreffen ausschließlich für die Leihgroßeltern. Zum Zeitpunkt der Studie (im Jahr 2019) nahmen 24 Leihgroßeltern am Projekt teil, davon 5 Paare, 12 Frauen und 2 Männer. Das Projekt wurde bereits als ein Teil des breiten Angebots des Seniorennetzwerks wissenschaftlich evaluiert [1]. In der vorliegenden Studie wird untersucht, warum Ältere sich an diesem Projekt beteiligen und welche Rolle Einsamkeit dabei spielt.

Ziele und Fragestellung der Studie

Die zentrale Forschungsfrage der Studie lautet: Welche Rolle spielt Einsamkeit bei der Übernahme und Aufrechterhaltung der Aufgabe als Leihoma bzw. Leihopa?

Dabei wurden folgende Aspekte berücksichtigt: Wie gut fühlen sich die Leihgroßeltern in die Leihfamilie integriert? Inwiefern wirkt sich die Tätigkeit in der

Familie auf die Lebenssituation der Leihgroßeltern und das Gefühl der Einsamkeit aus? Nicht explizit betrachtet wurden die weiteren Vernetzungsangebote des Projekts zwischen den Leihgroßeltern. Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde ein qualitatives Vorgehen gewählt.

Studiendesign und Untersuchungsmethode

Zur Datenerhebung wurden persönliche leitfadengestützte Einzelinterviews geführt. Die Erstellung des Erhebungsinstrumentes orientierte sich an den Richtlinien nach Helfferich [7]. Die Sammlung der Fragen erfolgte auf Basis des Forschungsstandes, eines Besuchs bei einem Stammtischtreffen der Leihgroßeltern und eines Gesprächs mit dem/der ProjektkoordinatorIn. Der Leitfaden umfasst, wie von Helfferich empfohlen, vier Themenblöcke mit insgesamt zwölf Fragen (Tab. 1). Die Themenblöcke setzen sich aus den Einstiegsfragen zur Person, gefolgt von Fragen zum Projekt sowie zu Erfahrungen als Leihoma bzw. Leihopa und dem Alltag der Teilnehmenden zusammen. Die qualitativen Interviews fanden kurz vor Weihnachten statt. Deshalb wurde dieser inhaltliche Anker als Stimulus genutzt, um das Verhältnis

zur Leihfamilie zu erfragen. Durch die Anzahl der Fragen in den dafür vorgesehenen 40 bis 60 min, sollte ausreichend Zeit für offene Erzählperioden bleiben.

Sampling

Um die Stichprobe einzugrenzen, wurden bestimmte Kriterien festgelegt. Ziel war es, sowohl männliche als auch weibliche Leihgroßeltern zu gewinnen, die ohne PartnerIn an dem Projekt teilnehmen, zum Interviewzeitpunkt möglichst allein leben und keine eigenen Enkelkinder haben (Tab. 2). Letztgenanntes Kriterium konnte nicht erfüllt werden, da alle Leihgroßeltern, die zum Studienzeitpunkt am Projekt beteiligt waren, eigene Enkelkinder haben. Allerdings haben alle InterviewpartnerInnen aus unterschiedlichen Gründen kaum Kontakt zu ihren Enkelkindern. Eine Interviewpartnerin lebt mit ihrem Mann zusammen, der allerdings nach eigenen Angaben sehr viel unterwegs ist.

Zur Rekrutierung der Leihgroßeltern wurde ein Informationsschreiben angefertigt, welches von dem/der KoordinatorIn, in der Funktion eines Gatekeepers, per E-Mail versendet wurde [2]. Er/Sie wurde gebeten, das Schreiben an alle 24 Leihgroßeltern zu schicken und auf die Auswahlkriterien hinzuweisen. Zurückgemeldet haben sich 4 Personen, davon 2 männlich und 2 weiblich.

Datenanalyse

Die Tonaufnahmen der Interviewten wurden mithilfe der *f4-Transkript-Software* (dr. dresing & pehl GmbH, Marburg, Deutschland) zu einfachen Transkripten verschriftlicht. Anschließend erfolgte die Analyse der transkribierten Daten durch die *MAXQDA-Software* (VERBI GmbH, Berlin, Deutschland). Als Analysemethode wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring gewählt [10]. Die Hauptkategorien der vorliegenden Arbeit wurden anhand des Interviewleitfadens deduktiv erstellt und aus dem vorhandenen Textmaterial induktiv abgeleitet und Subkategorien gebildet. Zur besseren Orientierung werden die im Folgenden dargestellten Ergebnisse anhand des zugrundeliegenden

S. Haag · M. Niederberger

Einsamkeit bei Leihgroßeltern. Eine qualitative Studie

Zusammenfassung

Hintergrund. Soziale Kontakte nehmen im Alter stetig ab. Kritische Lebensereignisse, gesundheitliche Einschränkungen oder weite Entfernungen zu Familienmitgliedern bedingen diese Entwicklung. Um in dieser Lebensphase möglichen Gefühlen der Einsamkeit entgegen zu wirken, engagieren sich Ältere mitunter in der Freiwilligenarbeit. So bleiben sie in gesellschaftlichen Strukturen eingebettet und sind sozial integriert. **Ziel.** Eine Möglichkeit des freiwilligen Engagements ist die Tätigkeit als Leihoma bzw. Leihopa, wie es in einer Mittelstadt in Baden-Württemberg angeboten wird. Das Projekt verspricht eine Vernetzung der Generationen und einen Beitrag zur intergenerativen Gesundheitsförderung. Die

vorliegende Studie untersucht, welche Rolle Einsamkeit als Motivation zur Übernahme und Aufrechterhaltung der Tätigkeit als Leihoma oder Leihopa spielt.

Methode. Zur Datenerhebung wurden leitfadengestützte Interviews mit vier Leihgroßeltern durchgeführt. Die Interviews wurden wörtlich transkribiert und induktiv mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

Ergebnisse. Einsamkeit erweist sich als zentrales Motiv für die Übernahme und Aufrechterhaltung der Aufgabe als Leihgroßeltern. Insbesondere die Zeit mit den LeihenkelInnen wird positiv bewertet. Die Tätigkeit in der Leihfamilie schaffe Befriedigung und unterstütze ein Gefühl

der Zufriedenheit. Die Leihgroßeltern sind dankbar für die Möglichkeit, etwas Sinnvolles zu machen, sich aktiv in die Familie einbringen zu können und sind bereit, sich in die familialen Strukturen zu integrieren.

Schlussfolgerungen. Das Projekt eröffnet SeniorInnen die Chance, neuen Familienanschluss zu finden und Sozialkontakte, auch zu anderen Leihgroßeltern, aufzubauen. Doch die familiäre Integration beschränkt sich mitunter auf die Zeit mit den Kindern.

Schlüsselwörter

Gesundheitsförderung im Alter · Intergenerative Gesundheitsförderung · Qualitative Studie · Ehrenamt/Freiwilligenarbeit · SeniorInnen

Loneliness of surrogate grandparents. A qualitative study

Abstract

Background. Social contacts decrease steadily with age. Critical life events, health restrictions or long distances to family members determine this development. In order to counteract possible feelings of loneliness in this phase of life, older people sometimes become involved in volunteer work. In this way they remain embedded in social structures and are socially integrated. **Objectives.** A possibility for volunteering is to become surrogate grandparents, as is offered in a medium-sized town in Baden-Wuerttemberg. The project promises a cross-linking of the generations and a contribution to intergenerational health promotion. The present study examines the

role of loneliness as a motivation to take on and maintain the activity as a surrogate grandmother or grandfather.

Methods. To collect data, qualitative guideline-based interviews were conducted with four surrogate grandparents. The interviews were transcribed verbatim and evaluated inductively with the qualitative content analysis according to Mayring.

Results. Loneliness proves to be a central motive for taking on and maintaining the role of surrogate grandparents. Especially the time with the surrogate grandchildren is positively evaluated. The activity in the surrogate family creates satisfaction and supports a feeling of contentment. They are grateful for the

opportunity to do something meaningful, to actively participate in a family and are willing to integrate themselves into the family structures.

Conclusion. The project gives older people the chance to find new family connections and to establish social contacts, also with other surrogate grandparents. But family integration is sometimes limited to the time with the children.

Keywords

Health promotion with older people · Intergenerational health promotion · Qualitative study · Honorary post · Senior

Hauptkategoriensystems in vier Punkte gegliedert:

- Alltag der Befragten,
- Motivation zur Teilnahme am Projekt „Leihgroßeltern“,
- Verhältnis zur Leihfamilie,
- Effekte auf die Gesundheit der Leihgroßeltern.

Ergebnisse

Alltag der Befragten

Alle Befragten sind im Alltag in verschiedenen Bereichen aktiv und berichten von festen Alltagsritualen. Sie verweisen auf Vereinsaktivitäten, wie beispielsweise sportliche Aktivitäten, Haus- und Gartenarbeiten sowie die Teilnahme am Gesangsverein. Der Hund eines Leihopas verhilft dem Rentner zu einem strukturierten Tagesablauf. Eine Leihoma geht einer Nebentätigkeit aus ihrem früheren

Beruf nach. Allerdings berichten alle Befragten auch von Langeweile im Alltag. Einige können dies mitunter genießen, andere assoziieren damit grundsätzlich negative Gefühle. Der Kontakt zur Leihfamilie ist über einen festen Termin in der Woche geregelt. Zusätzlich, so schildern es alle vier Leihgroßeltern, können aber weitere spontane Termine dazu kommen.

Tab. 2 Stichprobe

	Hr. Miller	Hr. Berger	Fr. Ziegler	Fr. Hieber	Mittelwert
Geschlecht	Männlich	Männlich	Weiblich	Weiblich	–
Alter	73 Jahre	68 Jahre	Rentenalter	62 Jahre	68 Jahre (ohne dritte Interviewte)
Dauer der Teilnahme am Projekt	24 Monate	9 Monate	7 Monate	24 Monate	16 Monate
Anzahl der alleinlebenden Jahre	2 Jahre	7 Jahre	12 Jahre	0 Jahre	5 Jahre
Anzahl der bereits unterstützten Familien	2 Familien	1 Familie	2 Familien laufen parallel	3 Familien	2 Familien

Die Namen sind Akronyme

Motivation zur Teilnahme am Projekt „Leigroßeltern“

Alle vier Interviewteilnehmenden waren vor dem Projekt bereits ehrenamtlich aktiv, v. a. im Bereich der Flüchtlingsarbeit. Auf die Frage, warum sie sich nun gerade in diesem Projekt engagieren, nennen alle Befragten direkt Einsamkeit. Außerdem werden erzieherische Gründe, also der Wunsch den Kindern etwas beizubringen und der wenige Kontakt zum eigenen Enkelkind genannt. Herr Miller erwähnt, dass sein „pädagogisches Herz klopft“ (Minute 3:52), außerdem sei es ein gewisser Enkelersatz, da dieser weit entfernt wohne. Er sei der „Opa aus der Ferne“ (Minute 9:10). Dies ist auch ein Grund für Frau Ziegler. Herr Berger erzählt, dass er seinen einzigen eigenen Enkel mit drei Großeltern teilen müsse und er ihn deswegen nur sehr selten sehe.

Mit einem Hinweis auf die eigene Biographie mit einer klassischen Rollenverteilung, bei der der Mann arbeitete, während sich die Frau um die Kinder kümmerte, verweisen beide interviewten Frauen wie sehr sie ihre Aufgabe seit dem Auszug der Kinder vermissen. Zudem berichten sie, dass sie selbst nur wenig Hilfe bei der Erziehung ihrer Kinder gehabt hätten und daher v. a. alleinerziehende Elternteile unterstützen wollen. Sie waren durch den Beruf ihrer Männer auf sich selbst gestellt und waren froh, wenn eine helfende Hand da war. Frau Hieber wurde zusätzlich von ihrem Mann motiviert, der eine Anzeige zum Projekt gelesen hatte und ihr das vorschlug. Außerdem berichtet sie, dass sie die Entwicklung von Kindern fasziniere und sie gern daran teilhat.

Mögliche finanzielle oder auch soziale Gegenleistungen durch die Projektverantwortlichen oder die Familien sind in dem Projekt nicht vorgesehen und er-

warten die interviewten Leihgroßeltern auch nicht.

Das Verhältnis zur Leihfamilie

Das Verhältnis der Leihgroßeltern zur jeweiligen Leihfamilie beschreiben die Befragten mit verschiedenen Schlagworten und oftmals eher kurz. Die Formulierungen reichen von „ach, ganz ok, es gibt keine Probleme.“ (Hr. Berger, Minute 7:18) über „unproblematisch“ (Fr. Ziegler, Minute 30:56) und „gut“ (Hr. Miller, Minute 20:22) bis hin zu „gut, super“ (Fr. Hieber, Minute 18:55). Im Endeffekt berichten 2 Befragte von einem durchgängig positiven Verhältnis zur Familie und zwei Befragte formulieren auch kritische Aspekte.

Frau Ziegler gibt an, dass sie sich momentan noch nicht als Teil der Familie sehe. „Ja, da muss man Geduld haben, das kann man nicht erzwingen. Das Kind muss einfach, [...], erst mal da reinwachsen.“ (Fr. Ziegler, Minute 26:13). Sie unterstütze die Familie aber erst seit wenigen Wochen und geht davon aus, dass sich das noch entwickeln kann. Außerdem erzählt sie, dass ihre Leihenkelin in letzter Zeit stark auf die Mutter fixiert ist und daher nur Treffen mit der Mutter zusammen möglich waren. Sie erwähnt auch eine Art Konkurrenzverhalten des leiblichen Opas ihr gegenüber. Sie hat den Eindruck, dass er eifersüchtig sei und das Projekt beenden möchte. Auch Herr Berger berichtet, dass sein Wunsch auf Familienanschluss leider nicht entsprechend den Erwartungen erfüllt wurde. So wurde er noch zu keiner privaten Feier seitens der Leihfamilie eingeladen.

Frau Hieber hingegen fühlt sich in ihre derzeitige Leihfamilie sozial integriert. Sie hat nicht nur Kontakt zu dem Kind, sondern steht auch in einem engen Austausch mit den Eltern. „Der Papa war

auch daheim und dann haben wir uns unterhalten, über was man sich halt so unterhält, über die Lebensumstände und alles“ (Fr. Hieber, Minute 18:55). Sie tauscht sich mit ihnen über alltägliche Dinge aus und nimmt an Schulfeiern und Geburtstagen der Familie teil. Sie glaubt, dass die Leihfamilie irgendwann auch zu ihrer Familie werden könnte, beispielsweise durch eine Zusammenführung beider Familien. Sie plant bereits ein persönliches Kennenlernen.

Herr Miller betont „der Vater und die Mutter stehen Gott sei Dank hinter mir“ (Minute 15:20). Er beschreibt ein sehr intensives und vertrauensvolles Verhältnis zur Leihfamilie. Die Beziehung sei locker, aber stabil. Er fühlt sich frei, auch seine privaten Probleme und Sorgen offen anzusprechen. Neben den regelmäßigen Treffen, fragt er nach weiteren gemeinsamen Zeitfenstern und begleitet die Familie bei Unternehmungen. Er beschreibt die gemeinsame Zeit als sehr wichtig für sein physisches und psychisches Wohlbefinden, denn er erhalte dadurch neue Denkanstöße und sei reflektierter. „Also ich fühle mich dann zufriedener, weil man hat wieder irgendwie was angeschoben oder ist was losgeworden.“ (Hr. Miller, Minute 17:26).

Die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage wurden als Beispiel genutzt, um zu erfahren, wie die Leihgroßeltern diese Tage verbringen und welche Rolle die Familien spielen. Frau Hieber will die Feiertage bei ihrer Verwandtschaft verbringen, dies tut ihre Leihfamilie ebenfalls. Herr Miller plant als Weihnachtsmann in der Leihfamilie aufzutreten, um so auch die leiblichen Großeltern der Kinder kennenlernen zu können. Herr Berger und Frau Ziegler haben zum Zeitpunkt des Interviews bewusst noch nicht mit der Leihfamilie geklärt, ob sie Weihnachten zusammen feiern. Gründe dafür

sind die kurze Kontaktzeit zur Familie und sie wollen sich nicht aufzwingen. „Bis jetzt habe ich das noch nicht gemacht, weil ich mich nicht aufzwingen wollte“ (Minute 34:31), sagte Frau Hieber im Interview. Aber beide (Frau Ziegler und Herr Miller) halten regelmäßig telefonisch Kontakt zur Leihfamilie und gehen deshalb davon aus, dass dies über die Feiertage auch so sein werde. Alle Befragten werden den Leihenkelkindern zu Weihnachten etwas schenken.

Effekte auf die Gesundheit der Leihgroßeltern

Die befragten Leihgroßeltern nehmen verschiedene Effekte auf ihre Gesundheit wahr und zwar in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. „Du bist körperlich und geistig gefordert. Und das ist – wenn man älter wird – wichtig“ (Fr. Hieber, Minute 24:10).

Gesundheitserhaltend bzw. -fördernd sind nach den Aussagen der Befragten das Gefühl etwas Sinnvolles zu tun, die Notwendigkeit, körperlich aktiv zu bleiben sowie die soziale Integration:

- Der Gefühlszustand während oder nach einem Tag mit den LeihenkelInnen wird von allen Interviewten als positiv bewertet. Die Leihgroßeltern fühlen sich nach einem Besuch zwar körperlich und geistig ausgepowert, wie Frau Ziegler es umschreibt, aber auch zufriedener, weil sie etwas Sinnvolles gemacht haben. Sie gönnen sich nach den Herausforderungen immer wieder kleinere Pausen und empfinden insbesondere die Abwechslung zum Alltag als bereichernd und gesundheitsfördernd. Frau Ziegler sagt: „[...] die Waage muss stimmen“ (Minute 36:54).
- Durch die Betreuung der Kinder nehmen die Befragten, für sie unerwartet positive Effekte auf den Alterungsprozess wahr. Es sei zwar anstrengend, die Kinder zu beschäftigen, aber es mache Spaß, man fühle sich wieder jünger und mental reflektierter. Es sei ein guter Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Anstrengung.
- Grundsätzlich sind alle vier Leihgroßeltern überzeugt, dass die Teilnahme

an dem Projekt Einsamkeit verringern könnte, auch wenn sie dies noch nicht alle so empfinden. Für Herrn Miller ist die Zeit mit dem Leihenkel ein sehr wichtiger Teil seiner Alltagsgestaltung geworden, nun fühle er sich sozial aktiv und eingebunden. Die Tätigkeit schaffe ihm Befriedigung, inneres Gleichgewicht und Dankbarkeit. Außerdem könne er sein Wissen und seine Erfahrungen weitergeben. Herr Berger ist hier in seiner Darstellung ambivalenter. Er berichtet, dass die alleinerziehende Frau und ihr Sohn selbst einen recht turbulenten Alltag und nicht immer Zeit für ihn hätten. Die interviewten Frauen hoffen, dass sich über die Zeit das Verhältnis zur Leihfamilie intensiviert.

Gemeinsam ist diesen Äußerungen, dass die Befragten die positiven Effekte auf die Gesundheit insbesondere auf den Kontakt mit den Kindern zurückführen. Herr Berger formuliert es besonders explizit:

„Kürzlich war ein Zirkus, hab ich [das Kind] mitgenommen [...]. Zu anderen Feierlichkeiten auch noch und Theaterstücke mal. Aber ich habe mit der Mutter keinen näheren Kontakt. Das passt einfach nicht, weil sie halt so jung ist. Aber es ist klar, wenn ich ein Leihenkelkind möchte zwischen drei und zehn, dann kann die Mutter keine 50 Jahre alt sein. Das ist das Problem.“ (Herr Berger, Minute 11:07)

Die Befragten reflektieren aber auch bewusst, wenn sich der Kontakt mit der Familie nicht positiv auf die Gesundheit auswirkt und brechen ihn gegebenenfalls ab. So berichtet Frau Hieber über Probleme in einer früheren Familie, die ihr „[...] dann so auf die Psyche gegangen [sind]. [...] das geht mir gesundheitlich so weit, dass ich sagen muss, ich muss den Kontakt abbrechen“ (Zitat Frau Hieber, Minute 14:13).

Diskussion der Ergebnisse

Das Projekt Leihgroßeltern kann nach den Erkenntnissen der qualitativen Interviews Einsamkeit im Alter entgegenwirken, wenn:

- neben dem regelmäßigen Kontakt zu dem Kind auch der Austausch und gemeinsame Unternehmungen mit den Eltern erfolgen.
- Leihgroßeltern nicht nur als DienstleisterInnen bzw. Babysitter für die Familie wahrgenommen werden.
- sich Leihgroßeltern frei fühlen, auch ihre persönlichen Sorgen und Probleme einzubringen.
- genügend Zeit und Raum für das Kennenlernen und dem Aufbau eines Vertrauensverhältnisses gegeben ist.

Die Erkenntnisse deuten an, dass je mehr Aktivitäten außerhalb eines vereinbarten Routinetreffens (hier immer einmal pro Woche) unternommen werden, desto besser das Verhältnis zwischen Leihgroßeltern und Familie. Auch Spitzer [14; S. 211] erläutert, „dass gemeinsames, koordiniertes Bewegen und Tun – wie es mit Musizieren, Singen und Tanzen nun einmal einhergeht – zu mehr Kooperation, also Gemeinschaft führt“. Gemeinsam erlebte Zeit zwischen Leihgroßeltern und Familie schaffe gemeinsame Erinnerungen und dies kann sich vertrauensfördernd und integrativ auswirken.

Die positiven Effekte auf die physische, aber auch auf die psychische Gesundheit der Leihgroßeltern werden deutlich. Kirschner et al. beschreiben diesen Effekt bei „Erinnern, erzählen, dabei sein“ [8] und meinen damit die im Kontakt der Familie permanent notwendige Reflexion über sich selbst und das eigene Leben. Durch eine Intervention mit lebensrückblickenden Interviews [8] werden 80 % der Teilnehmenden (zwischen 53 und 98 Jahren) dazu angeregt, das eigene Leben zu überdenken und gelangen so zu neuen bzw. positiven Sichtweisen. Der bisherige Lebensweg, persönliche Erfahrungen und biografische Hintergründe werden im Kontakt mit der Leihfamilie in Erinnerung gerufen und erneut positiv abgespeichert. Dieser Prozess sei der Gesundheit zuträglich, verdeutlicht aber auch die von den interviewten Leihgroßeltern betonte Notwendigkeit, die Familien über einen längeren Zeitraum kennenzulernen.

Zudem zeigt sich, wie auch schon in anderen Studien belegt, dass durch den

sozialen Austausch mit der Leihfamilie dem geistigen und körperlichen Abbau positiv entgegengewirkt werden kann. „Auch der Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter [...] wird durch Einsamkeit verstärkt“ [14; S. 157].

Jedoch sind das Verhältnis und die Ausgestaltung des Kontakts zwischen Leihfamilie und Leihgroßeltern entscheidend für die gesundheitsfördernden Effekte der Älteren. Wenn sich dieses Verhältnis nicht positiv entwickelt, können auch negative gesundheitsschädliche Effekte eintreten [14]. Gerade für diese Fälle ist es wichtig, dass ein solches Projekt strukturell in einer Kommune bzw. einer übergeordneten Organisationseinheit eingebettet ist, professionell begleitet wird und ein regelmäßiger Austausch, auch zwischen den Leihgroßeltern stattfindet bzw. unterstützt wird. Die vielfältigen Anforderungen verlangen von der professionellen Begleitung neben fachlichen, insbesondere soziale und strukturelle Kompetenzen. Herausfordernd kann der Austausch mit unterschiedlichen Generationen sein, mitunter auch der mit Familien in schwierigen Lebenslagen, die Gewinnung engagierter SeniorInnen und Familien, die Schaffung von Vernetzungs- und Schulungsmöglichkeiten sowie die Sicherung einer strukturellen Verankerung, in dem Frühe Hilfen und Seniorenarbeit zusammengedacht werden. So kann das Konzept von Leihgroßeltern als ein relevantes und vielversprechendes Angebot der Gesundheitsförderung und Prävention für Ältere angesehen werden. Dabei kann bzw. soll die Leihfamilie die eigene Familie nicht ersetzen. Im Idealfall ergänzen sie sich und lernen sich auch kennen.

Limitierungen

Limitierungen dieser Studie liegen insbesondere in der begrenzten Fallzahl, dem Befragungszeitpunkt kurz vor Weihnachten sowie in der Wahl des Erhebungsverfahrens über persönliche Gespräche. Eventuell kam es zu sozial erwünschten Antworten oder die Interviewten fühlten sich nicht ausreichend frei, auch kritische Themen offen anzusprechen. Eine Triangulation der Aussa-

gen der Leihgroßeltern und der Perspektiven der Familien wäre wichtig, um die Erkenntnisse zu validieren.

Fazit für die Praxis

- Durch das Projekt Leihgroßeltern können Sozialkontakte von Älteren erweitert und neuer Familienschluss geknüpft werden.
- Das Projekt Leihgroßeltern eignet sich zur Reduktion von Einsamkeitsgefühlen, wenn die Älteren über einen längeren Zeitraum in familiäre Strukturen und Unternehmungen integriert werden und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden kann.
- Durch Projekte dieser Art wird die soziale Teilhabe Älterer gefördert, das subjektive Wohlbefinden gesteigert und der intergenerative Austausch angeregt.
- Intergenerative Gesundheitsförderung kann zur Reduktion von Einsamkeitsgefühlen bei den Älteren beitragen und gleichzeitig insbesondere für Familien oder Alleinerziehende mit sozialer Benachteiligung unterstützend wirken. Daher sollten Projekte, wie das der Leihgroßeltern, verstärkt angeboten, unterstützt und gefördert werden.

Korrespondenzadresse

JProf. Dr. Marlen Niederberger
Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung und Prävention, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
Oberbettringer Str. 200, 73525 Schwäbisch Gmünd, Deutschland
marlen.niederberger@ph-gmuend.de

Danksagung. Wir danken den Koordinatorinnen des Seniorennetzwerkes sowie allen Leihgroßeltern, die sich für Interviews zur Verfügung gestellt haben.

Funding. Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. S. Haag und M. Niederberger geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autoren keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt.

Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

1. Amt für Familie und Soziales (2019) Seniorennetzwerk Schwäbisch Gmünd: Abschlussbericht der Projektevaluation 2018
2. Bortz J, Döring N (2016) Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften, 5. Aufl. Springer, Berlin
3. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg) (2017) Siebter Altenbericht: Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften und Stellungnahme der Bundesregierung (2. Auflage). <https://www.bmfsfj.de/blob/120144/2a5de459ec4984cb2f83739785c908d6/7--altenbericht--bundestagsdrucksache-data.pdf>. Zugriffen: 12. Jan. 2020
4. Bücker S, Kaiser T (2019) Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Pro Alter 19(4):19–22
5. Courtin E, Knapp M (2017) Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. Health Soc Care Community 3:799–812
6. Coyle CE, Dugan E (2012) Social isolation, loneliness and health among older adults. J Aging Health 24(8):1346–1363
7. Helfferich C (2011) Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews, 4. Aufl. Springer, Wiesbaden
8. Kirschner H, Zimmermann A, Singh S, Forstmeier S, Mill W, Werner B, Strauss B (2019) „Erinnern, erzählen, dabei sein“ – Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblickinterviews. Präz Gesundheitsf 1:40–46
9. Mahne K, Motel-Klingebiel A (2010) Familiäre Generationenbeziehungen. In: Motel-Klingebiel A, Wurm S, Tesch-Römer C (Hrsg) Altern im Wandel. Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS). Kohlhammer, Stuttgart, S 188–214
10. Mayring P (2015) Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken, 12. Aufl. Beltz, Weinheim
11. Mund M, Neyer FJ (2016) The winding paths of the lonesome cowboy: evidence for mutual

- influences between personality, subjective health, and loneliness. *J Pers* 84(5):646–657
12. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik (2020) Einsamkeit. <https://lexikon.stangl.eu/17319/einsamkeit/#:~:text=Einsamkeit%20ist%20der%20Weg%2C%20auf,zu%20sich%20selber%20f%C3%BChren%20will.&text=Einsamkeit%20bezeichnet%20die%20negative%20Empfindung,tats%C3%A4chlicher%20sozialer%20Isolation%20zusammenh%C3%A4ngen%20muss>. Zugegriffen: 14. Okt. 2020
 13. Pettitte T, Mallow J, Barnes E, Petrone A, Barr T, Theeke L (2015) A systematic review of loneliness and common chronic physical conditions in adults. *Open Psychol J* 8(Suppl 2):113–132
 14. Spitzer M (2018) Einsamkeit: Die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. Droemer, München
 15. Statistisches Bundesamt (2018) Familie, Lebensformen und Kinder: Auszug aus dem Datenreport 2018. https://www.destatis.de/DE/Service/Statistik-Campus/Datenreport/Downloads/datenreport-2018-kap-2.pdf?__blob=publicationFile. Zugegriffen: 25. Jan. 2020
 16. Statistisches Bundesamt (2020) Demografischer Wandel. https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/_inhalt.html#sprg371528. Zugegriffen: 7. Jan. 2020
 17. Victor CR, Bowling A (2012) A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *J Psychol* 146(3):313–331