



connect!
gemeinsam weniger einsam
ensemble moins seul.e
insieme meno soli
together less lonely



Réseau
Rete
Netzwerk

Caring 
Communities

Verein Connect!

Community-Stammtisch

Was braucht es für eine aktive
Beteiligung älterer Menschen?

Oktober 2026

Wer wir sind

Thomas Pfluger

- Programmleiter «Connect! Gemeinsam weniger einsam»
- Seit knapp 20 Jahren in der Gesundheitsförderung und Prävention aktiv

Annick de Buman

- Projektleiterin «Connect! Gemeinsam weniger einsam»
- Master in Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Sozialpsychologie, Weiterbildung in Gesundheitsförderung und Prävention

Der Verein Connect!

Zweck des Vereins ist die Prävention von Einsamkeit und die Linderung der negativen individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit in der Schweiz.

Vorstand

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, **Präsidentin**, Psychologin

Prof. Dr. Stefano Cavalli, **Vizepräsident**, SUPSI

Sophie Ley, MA, Präsidentin SBK und Präsidentin Alliance Care

Dr. med. François Héritier, Präsident Kollegium für Hausarztmedizin

Andreas Biedermann, Experte für Public Health, Prävention und Gesundheitsförderung

Mitglieder

Dr. med. Karin Faisst, Amtsleiterin Gesundheitsvorsorge Kanton St. Gallen

Prof. em. Dr. François Höpflinger, Sozialforscher

Prof. Dr. Jürgen StremLOW, Hochschule Luzern Soziale Arbeit

Erich Tschirky, Generalsekretär

Wissenschaftlicher Beirat und Arbeitsgruppen: Die Programmleitung arbeitet zusammen mit einem [wissenschaftlichen Beirat](#) und Arbeitsgruppen aus Expert:innen der beteiligten Professionen und Institutionen.

Programmleitung: Thomas Pfluger, +41 79 745 68 15, pfluger@public-health-services.ch



Prof. em. Dr.
Pasqualina
Perrig-Chiello



Unsere Arbeit

- 

1 Ziel

Prävention und Reduktion von Einsamkeit, Stärkung der sozialen Teilhabe
- 

2 Umfassendes Konzept für die ganze Schweiz: Aktionsplan Connect!

Koordiniertes, vernetztes Handeln auf den Ebenen Gesellschaft, Gemeinschaft, Individuum
- 

3 Breite Abstützung mit schweizweitem Netzwerk

Vier Pilotgemeinden, drei Pilotkantone, Netzwerk mit über 800 Fachpersonen aus allen Landesteilen
- 

4 Partizipativ entwickelte Projekte mit Pilotgemeinden und Pilotkantonen

 - 1** Prävention von Einsamkeit
 - 2** Früherkennung, Abklärung und Unterstützung älterer Menschen bei Einsamkeit

Unsere Schwerpunkte

Pilotgemeinden und Pilotkantone Zivilgesellschaftliche Organisationen

1. Prävention von Einsamkeit bei älteren Menschen

Kommunikationspaket: Einsamkeit vom Scham- zum Gesprächsthema machen

Schulungen für Anbieter: Kurse, Treffs etc. für vulnerable Gruppen öffnen und gemeinschaftsfördernd gestalten

EMIG: Einsamkeit in der Migrationsbevölkerung

2. Früherkennung, Abklärung und Unterstützung vor Ort

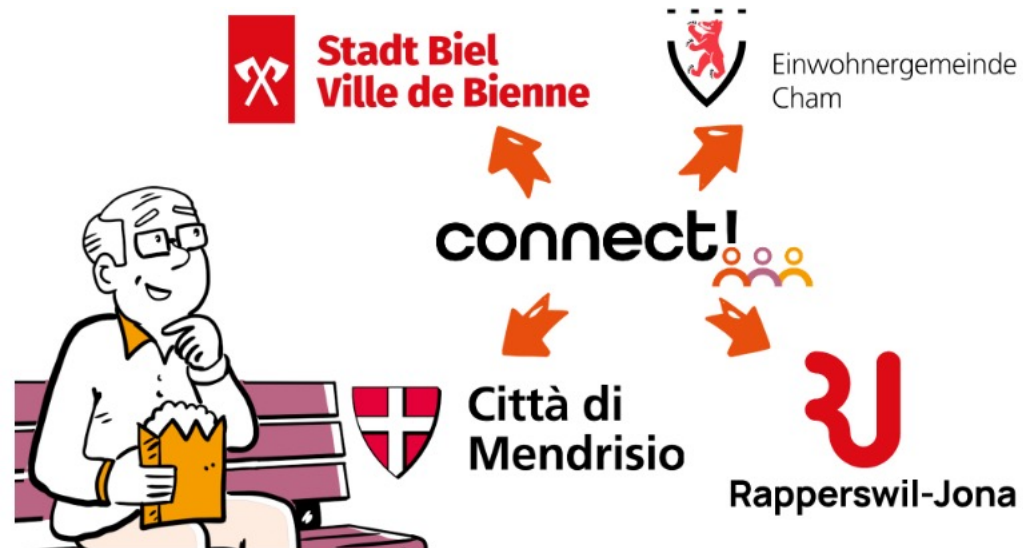
Toolkit und Fortbildungen: Fachpersonen dazu befähigen, ältere Menschen zu unterstützen

Connect!-Modell: Intersektorale Zusammenarbeit von Fachpersonen aus Gesundheits-, Sozial- und Gemeinwesen verbessern

Aufbau und Tests in Pilotprojekten – schweizweite Dissemination

Dank Förderstiftungen können wir unser Netzwerk mit den Dienstleistungen unterstützen, die am meisten benötigt werden: Beratung, Koordinationsarbeit, Unterstützung bei der Vernetzung, Konzepte und konkrete Produkte.

Unsere Pilotgemeinden im Porträt



Erklärvideo auf unserer Webseite unter «Aktuelles»:

[Das Connect!-Modell im Video erklärt - Connect! Gemeinsam weniger einsam](#)

In Kontakt mit uns



- **Webseite:** [Connect! Gemeinsam weniger einsam](https://www.connect!-gemeinsam-weniger-einsam.ch)
- **LinkedIn:** Verein Connect!
- **Newsletter:** Abonnieren über info@ch-connect.ch

Diskussion



Illustration: Anne Holmegaard

Was braucht es für eine aktive Beteiligung älterer Menschen?

- Wie gelingt es, dass wir ältere Menschen erreichen?
- Welche Ideen und Ansätze haben sich in der Praxis bewährt?
- Wie räumen wir Stolpersteine aus dem Weg?

**Age—
Stiftung**

kpt: Genossenschaft
Société Coopérative
Società cooperativa



Elly Schnorf - Schmid
Stiftung

EGS Ernst
Göhner
Stiftung

RAIFFEISEN
Raiffeisen Jubiläumsstiftung



Beisheim Stiftung

Dr. med. Kurt Fries-Stiftung

Teamco Foundation Schweiz

Was ist Einsamkeit?

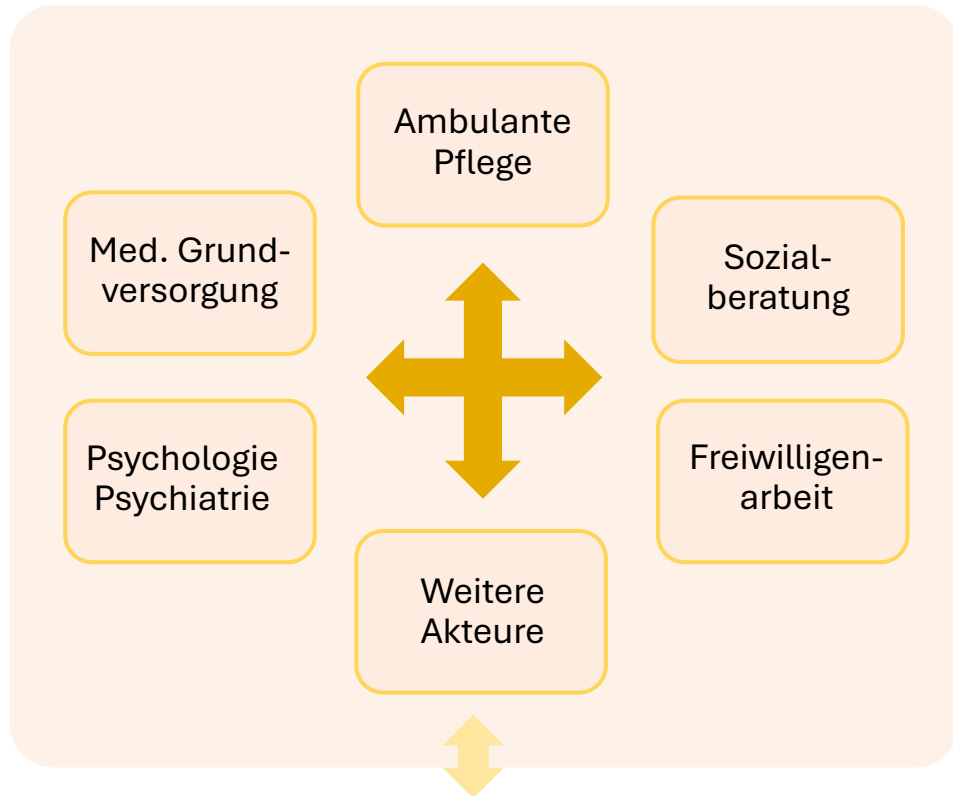
- **Einsamkeit** ist ein unangenehmes und belastendes **Gefühl**, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen und als unzureichend empfunden werden.¹
- **80'000 bis 150'000 Menschen im Alter 65+ sind in der Schweiz «ziemlich/sehr häufig» einsam (5-9%).**² Bei den über 80-Jährigen ist Einsamkeit noch stärker ausgeprägt.
- Einsamkeit ist wissenschaftlich klar definiert und gut untersucht. Wir arbeiten vor allem auf der Grundlage der **WHO-Berichte zur Einsamkeit.**³

¹ Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal Relationships in Disorder (p. 32). London: Academic Press.

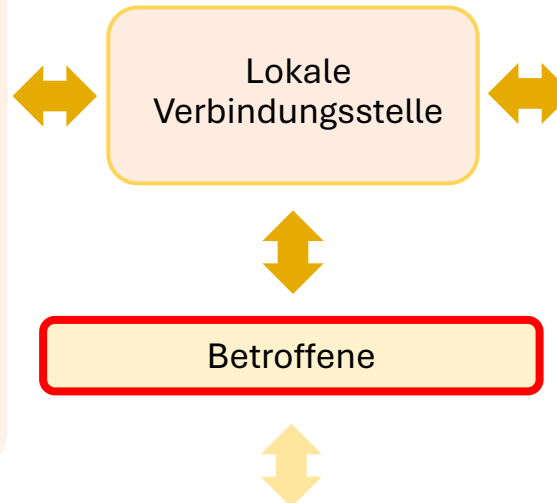
² Spezialauswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 von [F. Höpflinger](#) (2024, 2026) und von D. Schuler (2023) im Auftrag des Programms Einsamkeit

³ [World Health Organisation: Social Isolation and Loneliness. Berichte 2022 und 2025](#)

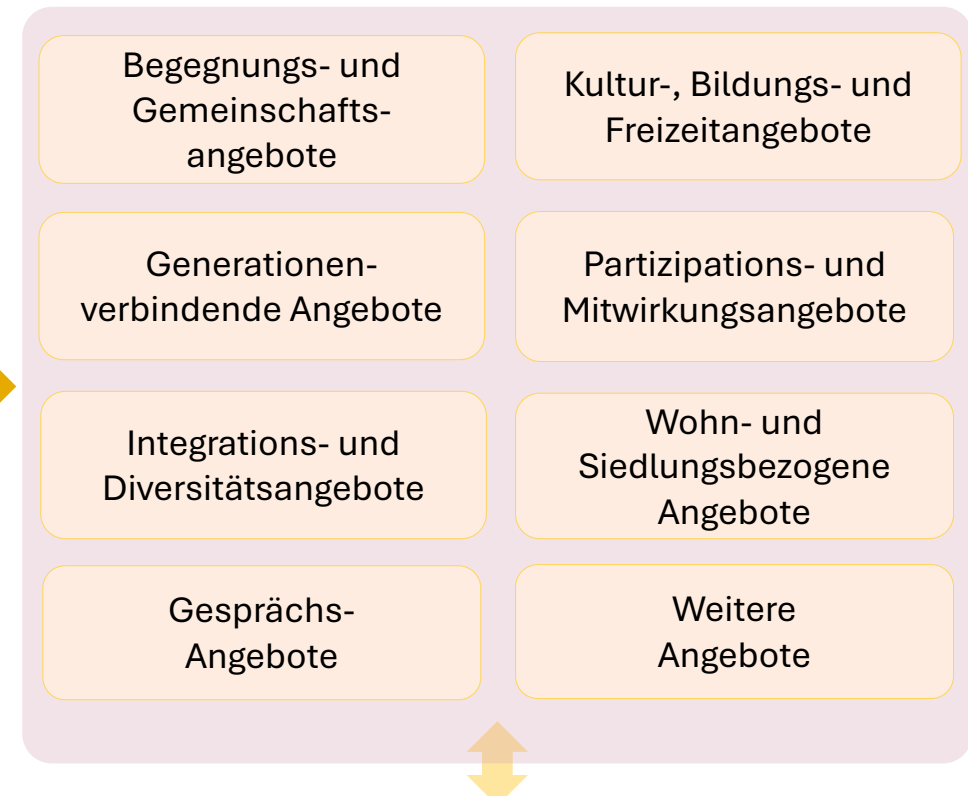
Einsamkeit erkennen, abklären und
reduzieren durch Akteure im
Gesundheits- und Sozialwesen



Verbindung zwischen
Betroffenen, Akteuren und
Angeboten erleichtern



Einsamkeit reduzieren und soziale
Teilhabe ermöglichen durch Angebote
im Gemeinwesen



Unterstützung und Begleitung im Umfeld