ADOBE STOCK | #105585041

Grüne Lungen für einsame Herzen

Social Prescribing nennt sich ein Konzept aus Großbritannien, das statt Medikamenten soziale Aktivitäten verschreibt. In einem EU-Projekt wird nun untersucht, ob solche Aktivitäten im Freien ein Mittel gegen Einsamkeit im urbanen Raum sein können – mit an Bord ist die UMIT TIROL.

„Können soziale Aktivitäten in der Natur das Gefühl von Einsamkeit reduzieren und die Lebensqualität in Städten verbessern? Und vor allem: Können solche Aktivitäten vom Personal des Gesundheitswesens gemeinsam mit einsamen Menschen identifiziert und umgesetzt werden? Das vom Barcelona Institute for Global Health koordinierte EU-Projekt RECETAS soll hierzu Antworten liefern. RECETAS vereinigt 13 Institutionen aus neun Ländern sowie den Bereichen Public Health, Psychologie, klinische Medizin, Ingenieurwesen, Gesundheitsökonomie, Wirtschaft, Rechtswesen, Data Science und Entscheidungswissenschaft. RECETAS läuft über fünf Jahre und wird mit fünf Millionen Euro über das Programm Horizon2020 finanziert. Die UMIT TIROL wurde aufgrund ihrer Expertise in den Bereichen Data Science, Kausalitätsforschung und Modellierung von Public Health Maßnahmen mit einem eigenen Arbeitspaket beauftragt, das mit knapp 800.000 EUR gefördert wird. Um die Forschungsziele zu erreichen, wird RECETAS drei Beobachtungsstudien und drei randomisierte kontrollierte Studien in den sechs Städten Barcelona, Marseille, Prag, Helsinki, Cuenca und Melbourne durchführen.

Foto: Andreas Friedle

Ich bin begeistert, dass wir dabei sein dürfen." Ursula Rochau vom Institut für Public Health, Medical Decision Making und HTA, findet ungewohnt emotionale Worte, kommt sie auf die Beteiligung der UMIT TIROL an dem EU-Projekt RECETAS (siehe Randspalte linke Seite) zu sprechen – und erklärt auch warum: „Das Projekt trifft genau den Kern von Public Health." Denn mit RECETAS (Re-imagining Environments for Connection and Engagement: Testing Actions for Social Prescribing in Natural Spaces) will das Projektkonsortium untersuchen, wie bzw. ob sich soziale Aktivitäten in der Natur auf Einsamkeit und Lebensqualität auswirken. Das UMIT TIROL-Team um Rochau nimmt dabei Nutzen, Risiken und ökonomische Aspekte unter die Evaluationslupe.

Laut einer Studie der Europäischen Kommission fühlen sich europaweit 30 Millionen Menschen einsam, 75 Millionen haben nur mehr einmal im Monat Kontakt zu anderen Menschen. Zudem belegen Studien, dass Einsamkeit die Wahrscheinlichkeit für zahlreiche Krankheiten wie Depressionen, Angsterkrankungen Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs oder Demenz erhöht. Gegen Einsamkeit hilft zwar kein Medikament, doch es gibt andere Mittel, die dagegen helfen, etwa soziale Aktivität. Und können solche Aktivitäten – speziell im Freien, in der Natur – vom Gesundheitspersonal quasi verschrieben werden, um Stadtbewohnerinnen und -bewohnern zu helfen, ihre Einsamkeit zu überwinden?

„Social Prescribing" nennt sich ein in den 1980er-Jahren in Großbritannien entwickeltes Konzept. Es basiert auf der Erkenntnis, dass soziale Bedürfnisse bzw. Belastungen sich auf die Gesundheit von Menschen auswirken, aber in der Gesundheitsversorgung unzureichend adressiert werden. Daraus entstand der Interventionsansatz, dass sogenannte „Link Worker" gemeinsam mit den Betroffenen Maßnahmen und Aktivitäten zur Verbesserung deren Wohlbefindens identifizieren und sie unterstützen, diese ausüben zu können. „In RECETAS werden für sechs Großstädte solche maßgeschneiderte Interventionen entwickelt", gibt Rochau Einblick in die erste Projektphase. Unterschiedliche Interventionen deshalb, um sich den Gegebenheiten vor Ort anzupassen – z.B. gemeinsames Urban Gardening oder regional populäre Freizeitaktivitäten. „Wir werden partizipative Prozesse nutzen, um die Öffentlichkeit und andere Stakeholder in das Interventionsdesign einzubeziehen", erklärt dazu Projektleiterin Jill Litt vom Barcelona Institute for Global Health. Das Team ist in die Entwicklungsarbeit eingebunden, um, so Rochau, „schon von Beginn an festzulegen, welche Variablen gemessen und für die Auswertung benötigt werden".

Vor Beginn der Studie werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Lebenssituation (Einsamkeitsgefühl, soziales Wohlbefinden, Aktivitäten...) befragt, ebenso nach Studienende. Neben dieser traditionellen Methode arbeitet Rochau aber auch mit Kausalanalysen. „Nicht alle Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer werden sich zu 100 Prozent an den Maßnahmen beteiligen. Mit dieser Methode können wir aber ermitteln, welchen Effekt die Maßnahmen haben können, wenn sie durchgehend teilnehmen", erläutert die UMIT TIROL-Forscherin. Im Anschluss sollen Langzeiteffekte und Kosteneffektivität erhoben werden. „Zu erwarten ist, dass einsame Menschen durch gemeinsame Aktivitäten in der Natur andere Menschen kennenlernen und sich dadurch ein soziales Netzwerk etabliert", so Rochau. Gespannt ist sie auf neues Wissen rund um die positiven Effekte auf die Lebensqualität und Lebenserwartung aufgrund weniger Erkrankungen und auf eine mögliche Entlastung des Gesundheitssystems. Der Erkenntnisgewinn soll Entscheidungsträgern präsentiert und in die Konzeption praktischer Angebote an Gesundheitsdienstleister, Pflegefachkräfte, soziale Einrichtungen und Gemeinden fließen.

Ursula Rochau studierte Medizin an der Universität Ulm und promovierte 2009 am Institut für Klinische Ökonomik. 2012 folgte ein Magisterstudium der Gesundheitswissenschaften an der UMIT TIROL. Gast- und Forschungsaufenthalte führten sie mehrmals in die USA, unter anderem an die Stanford University School of Medicine und die Harvard T.H. Chan School of Public Health. Rochau habilitierte sich 2020 an der UMIT TIROL im Fach „Public Health and Epidemiology".