

katho

Katholische Hochschule **Nordrhein-Westfalen**
Catholic University of Applied Sciences

AACHEN

Einsamkeit: Ursachen, Folgen, Interventionen

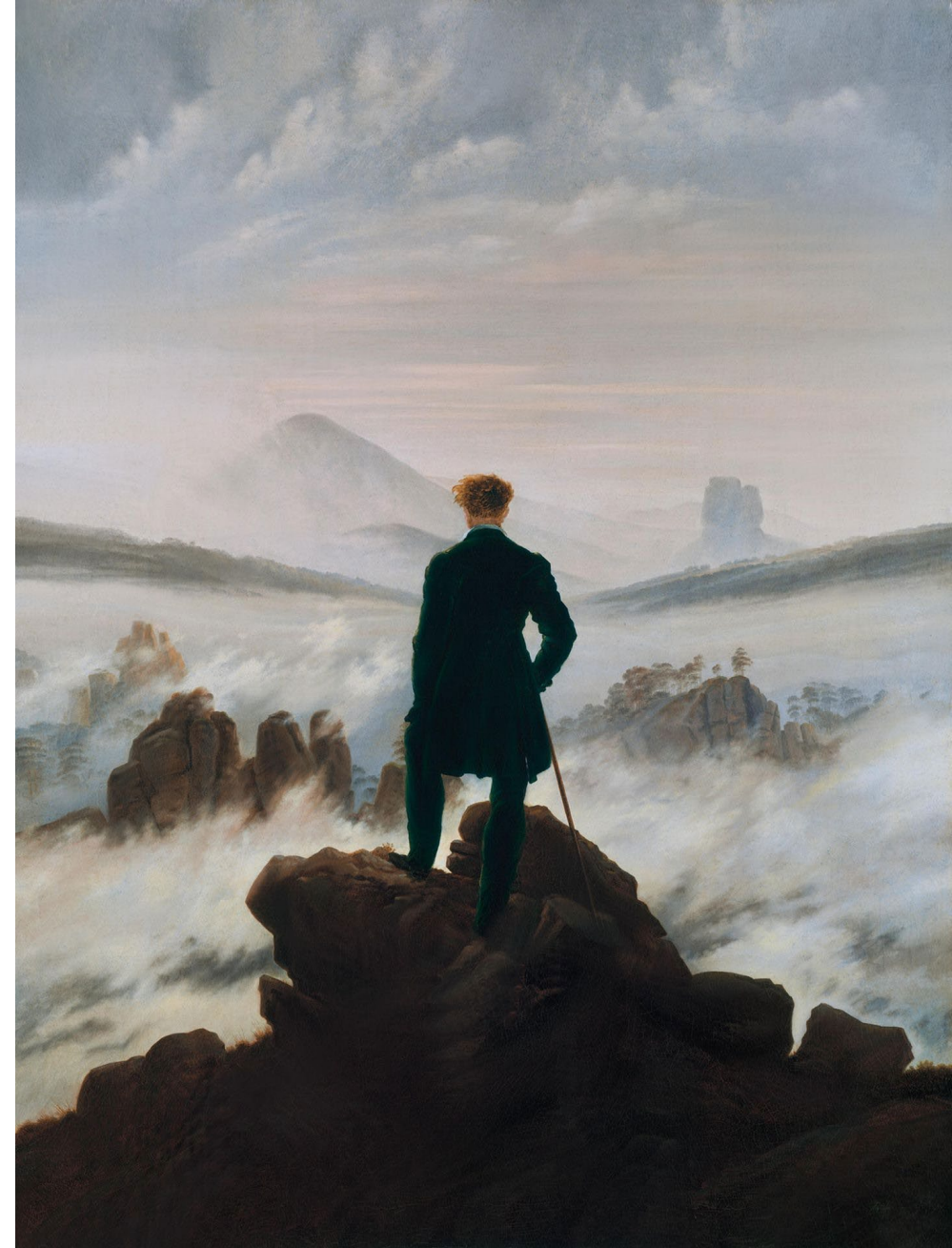
Perspektivwechsel: Wege aus der Einsamkeit finden

Aachen / Centre Charlemagne, 07.11.2024

Prof. Dr. Johannes Jungbauer

Was ist Einsamkeit?

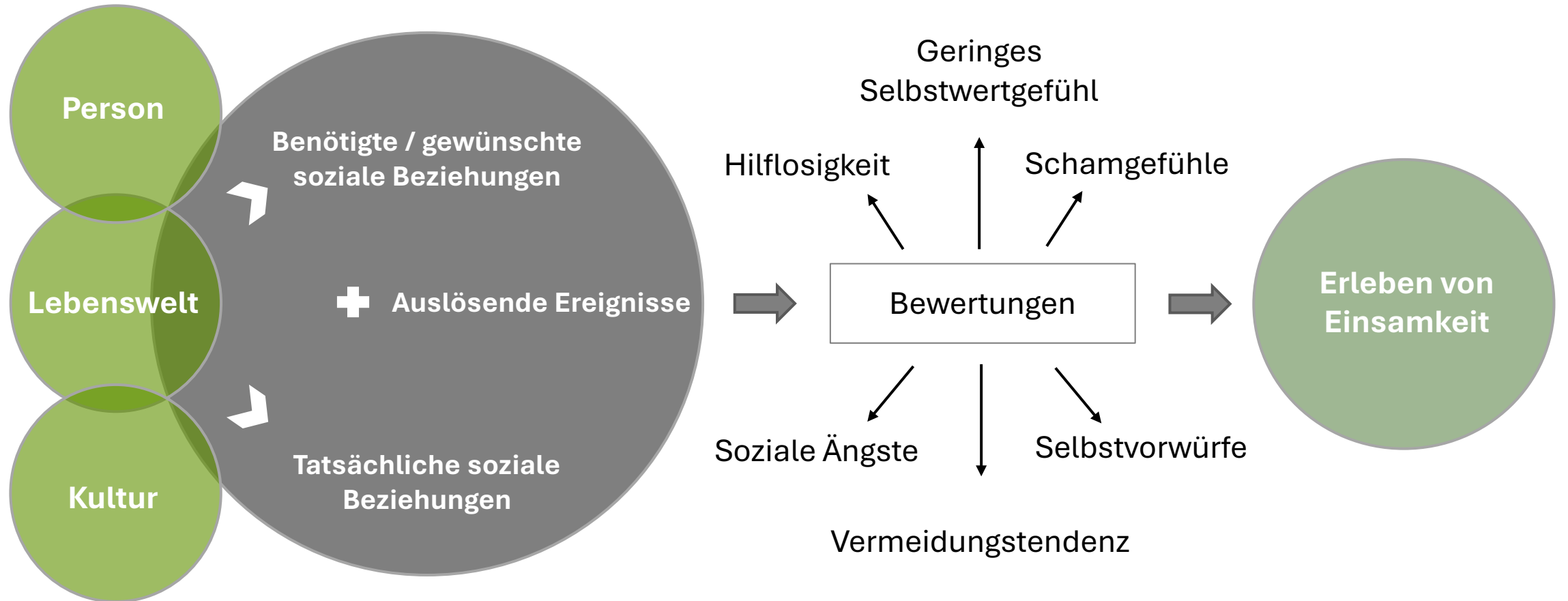
- **Psychologie:** Einsamkeit als wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen
- Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das immer als **aversiv** erlebt wird
- **Quantitative** und **qualitative** Aspekte
- **Soziale, emotionale** und **kulturelle** Einsamkeit
- Das **Grundbedürfnis** nach Bindung und Zugehörigkeit ist nicht erfüllt



Caspar David Friedrich: Der Wanderer über dem Nebelmeer (1817).
Öl auf Leinwand, 95 x 75 cm, Hamburger Kunsthalle

Wie entsteht Einsamkeit?

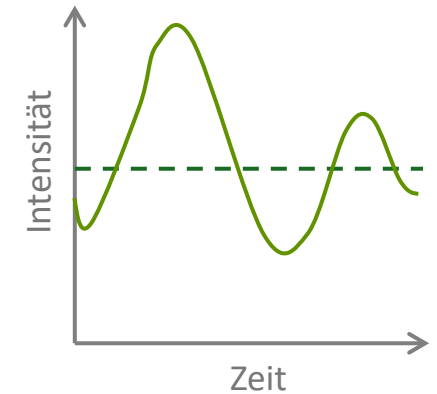
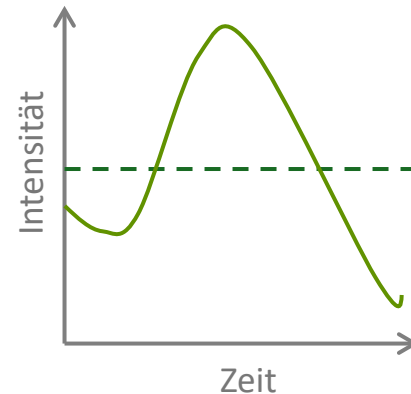
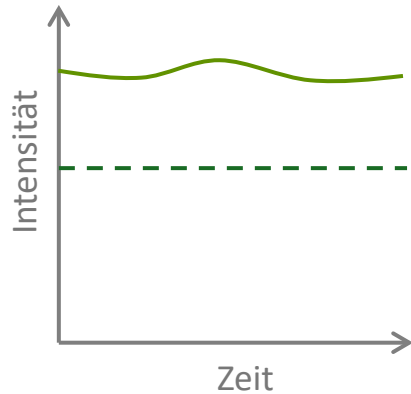
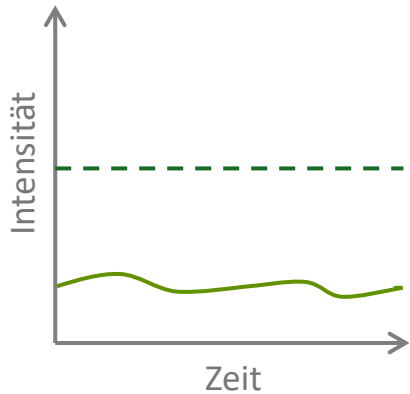
Prädisponierende Faktoren



(modifiziert nach Krieger & Seewer, 2022)

Vorübergehende und chronische Einsamkeit

- Unterschiedliche **Verlaufsformen** (situativ, episodisch, chronisch)



- Von **chronischer Einsamkeit** spricht man, wenn diese ohne Unterbrechung über mindestens zwei Jahre andauert (Ernst, 2024)
- Für Deutschland wird der Anteil chronisch einsamer Menschen auf **bis zu 15 %** der Bevölkerung geschätzt (Reinwarth et al., 2023)

Wer ist von chronischer Einsamkeit betroffen?



Wer ist von chronischer Einsamkeit betroffen?



Wer ist von chronischer Einsamkeit betroffen?

- Menschen können **in allen Lebensphasen** chronisch einsam sein
- **Hochaltrige Menschen (75+)** sind besonders häufig betroffen; aber im Zuge der COVID-19-Pandemie (und danach) auch viele **Kinder und Jugendliche** (Schobin et al., 2023)
- **Vulnerable Gruppen** für chronische Einsamkeit:
 - Personen mit körperlichen und psychischen Erkrankungen
 - Menschen, die von Armut betroffen sind
 - Personen, die Care-Arbeit leisten (z.B. pflegende Angehörige, alleinerziehende Eltern)
 - Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte
 - LGBTQ*-Personen (vgl. Bühring, 2024)

Einsamkeit und psychische Gesundheit

- **Depression:** Einsamkeit als Prädiktor für späteres Auftreten einer Depression; je stärker die Einsamkeit, desto schwerer ist die depressive Symptomatik (Wang et al., 2018)
- **Suizidalität:** Einsamkeit bewirkt ein doppelt so hohes Suizidrisiko (Chang et al., 2017)
- **Angststörungen:** Einsamkeit geht häufig mit sozialen Ängsten einher und verstärkt diese, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen (Loades et al., 2020)
- **Abhängigkeitserkrankungen:** Konsistente Zusammenhänge mit substanzgebundenem und nicht-substanzgebundenem Suchtverhalten, z.B. Alkoholmissbrauch, exzessives Glücksspiel, Internet-Spielsucht (Buecker & Neuber, 2024)

Einsamkeit und körperliche Gesundheit

- **Lebenserwartung:** Bei chronisch einsamen älteren Menschen geringer als bei Menschen mit sozialen Kontakten (Buecker & Neuber, 2024)
- **Gebrechlichkeit:** Geringere Leistungsfähigkeit und mehr Funktionseinschränkungen bei einsamen älteren Menschen (Mehrabi & Béland, 2020)
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Erhöhte Inzidenz sowie ungünstigerer Verlauf der Genesung und der Rehabilitation (Valtorta et al., 2016)
- **Diabetes Typ 2:** Erhöhtes Risiko bei einsamen älteren Menschen (Henriksen et al., 2023)
- **Demenzerkrankungen:** Enger Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Erkrankungsrisiko und Erkrankungsverlauf (Sachdev, 2022)

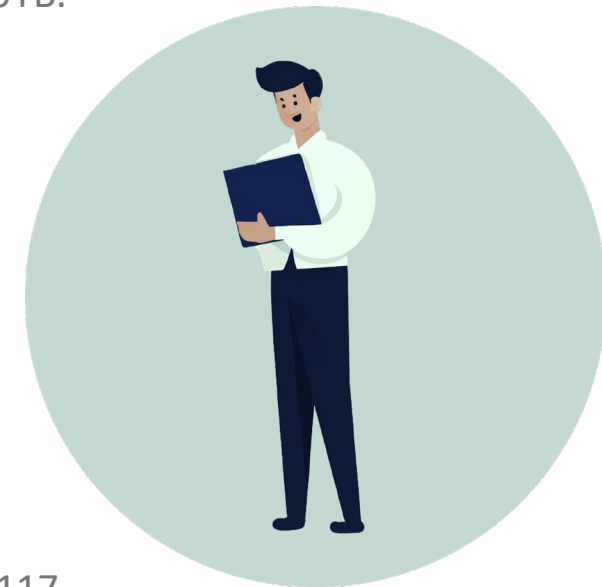
Was hilft gegen Einsamkeit?

Interventionsstrategien auf **unterschiedlichen Ebenen:**



Zum Weiterlesen: Literatur

- Bühring P. (2024). Einsamkeit: Ein schmerzhaftes Gefühl. Deutsches Ärzteblatt / PP, 4/2024, 154-157
- Chang, Q., Chan, C.H., Yip, P.S.F. (2017). A meta-analytic review on social relationships and suicidal ideation among older adults. *Social Science & Medicine*, 191, 65-76.
- Ernst, M. (2024). Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen. München: Ernst Reinhardt Verlag / UTB.
- Henriksen, R.E., Nilsen, R.M. & Strandberg R.B. (2023). Loneliness increases the risk of type 2 diabetes: a 20 year follow-up – results from the HUNT study. *Diabetologia*, 66, 82-92.
- Krieger, T. & Seewer. N. (2022). Einsamkeit. Göttingen: Hogrefe.
- Loades, M.E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N. et al. (2020) Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59, 1218-1239, e3.
- Mehrabi, F. & Béland, F. (2020). Effects of social isolation, loneliness and frailty on health outcomes and their possible mediators and moderators in community-dwelling older adults: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104-119.
- Sachdev, P.S. (2022). Social health, social reserve and dementia. *Current Opinion in Psychiatry*, 35, 111-117.
- Schobin, J., Arriagada, C., Gibson-Kunze, M. & Wilke, Y. (2023): Einsamkeitsbarometer. Pilotbericht. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V. (KNE Forschung 01/2023) Online: www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen
- Valtorta N.K., Kanaan M., et al. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009-1016.
- Wang J, Mann F, Lloyd-Evans B et al (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18, 156.



katho

Katholische Hochschule **Nordrhein-Westfalen**
Catholic University of Applied Sciences

AACHEN

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Perspektivwechsel: Wege aus der Einsamkeit finden

Aachen / Centre Charlemagne, 07.11.2024

Prof. Dr. Johannes Jungbauer