

Einsamkeit im Alter -

keine Epidemie, aber ein ernsthaftes Problem!

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen

Vortrag auf der Tagung des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO),
„Altern Frauen anders als Männer? Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys“
am 24. Oktober 2019 in Berlin

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Der Mensch ist ein soziales Wesen

“Im Verlauf der Evolution wurde die Kleingruppe zur zentralen Überlebensstrategie der menschlichen Spezies”

Barchas, 1986

“Alle Menschen besitzen das fundamentale und alles durchdringende Bedürfnis, dauerhafte zwischenmenschliche Bindungen aufzubauen und zu erhalten.“

Baumeister & Leary, 1995

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche soziale Bedürfnisse

- Einige Menschen brauchen wenige enge Beziehungen.
- Andere Menschen brauchen einen großen Freundeskreis.

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Einsamkeit....

beschreibt das zutiefst unangenehme Gefühl, dass die sozialen Beziehungen, die man pflegt, und der persönliche Austausch mit anderen Menschen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen.

Perlman & Peplau 1981



Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
- 3. Folgen von Einsamkeit**
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Folgen von Einsamkeit für die Gesundheit

Psychische Gesundheit

- Geringere Lebenszufriedenheit
- Häufigeres Erleben negativer Emotionen
- Erhöhtes Depressivitätsrisiko

Physische Gesundheit

- Erhöhtes Krebsrisiko
- Erhöhtes Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen
- Hohes Mortalitätsrisiko
 - Effekt von Einsamkeit ist vergleichbar mit dem von Übergewicht, Bewegungsmangel oder Zigarettenkonsum

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
- 4. Forschungsfragen**
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Forschungsfragen

1. Nimmt Einsamkeit mit dem Älterwerden zu?

- Einerseits: Gesundheitseinbußen und Verluste von Freunden und Partnern
- Andererseits: geringere Bedürfnisse und verbesserte Beziehungsqualität

2. Gibt es Unterschiede in den Einsamkeitsrisiken zwischen Frauen und Männern?

- Einerseits: Frauen pflegen die Kontakte zu Familienmitgliedern und Freunden stärker als Männer (Rollenunterschiede).
- Andererseits: Risikofaktoren wie Gesundheitseinbußen und Verluste von Freunden und Partnern sind bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern.

3. Haben die Einsamkeitsrisiken in den letzten Jahrzehnten zugenommen?

- Einerseits: weniger Familienmitglieder, größerer Wohnabstand zwischen Familienmitgliedern
- Andererseits: gestiegene Wichtigkeit von Freundschaften und bessere Kommunikationsmöglichkeiten

Forschungsfragen

4. Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

- Einerseits: Antrieb, Kontakt zu anderen zu suchen
- Andererseits: Lange Phasen von Einsamkeit führen zu verstärktem sozialen Rückzug (Teufelskreis)

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
- 5. Erfassung von Einsamkeit**
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Wie wird Einsamkeit gemessen? Mit der De Jong Gierveld-Skala (DEAS)

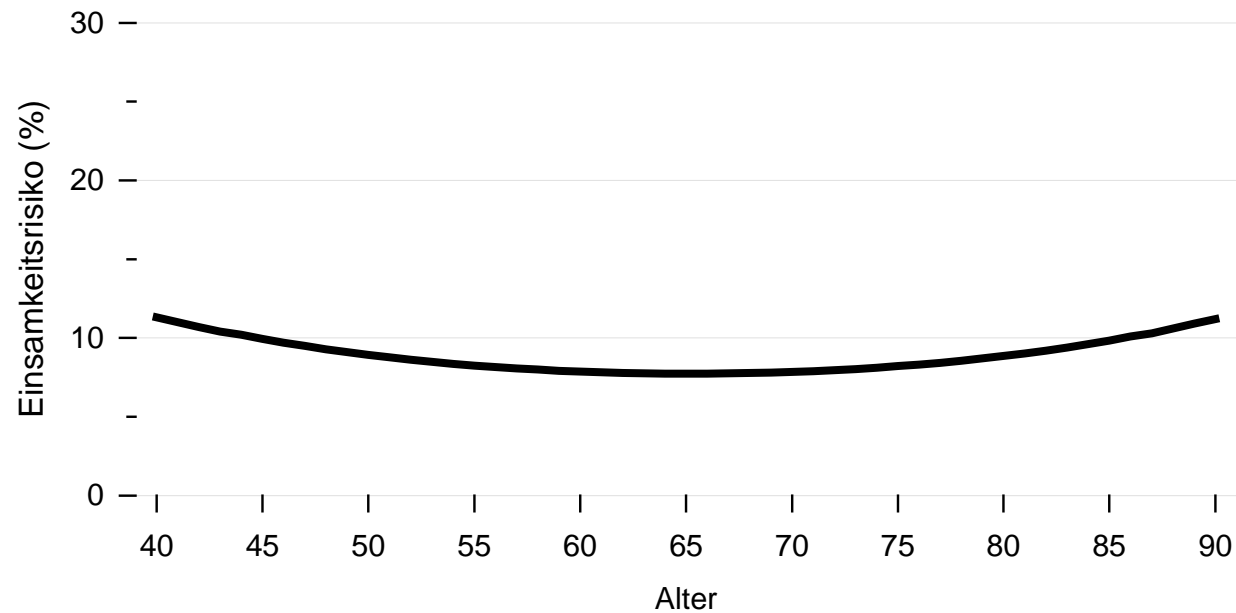
- Sechs Aussagen (0 = starke Ablehnung bis 3 = starke Zustimmung)
 - Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle.
 - Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe.
 - Ich fühle mich häufig im Stich gelassen.
 - Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.
 - Ich vermisse Geborgenheit und Wärme.
 - Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle.
- Ab einem Wert von 1.5 stimmt man diesen Items im Durchschnitt eher zu.

- **Einsamkeit: dichotome Variable mit zwei Ausprägungen**
 - 1 (einsam)**
 - 0 (nicht einsam)**

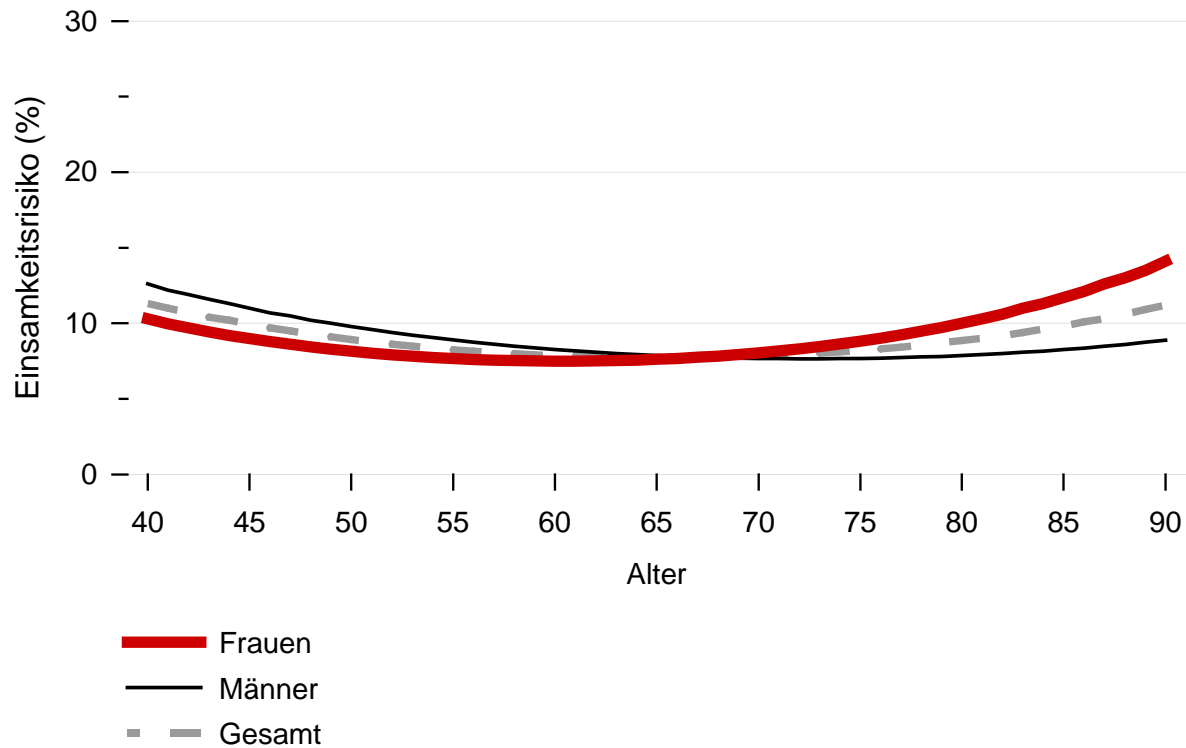
Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
- 6. Ergebnisse**
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

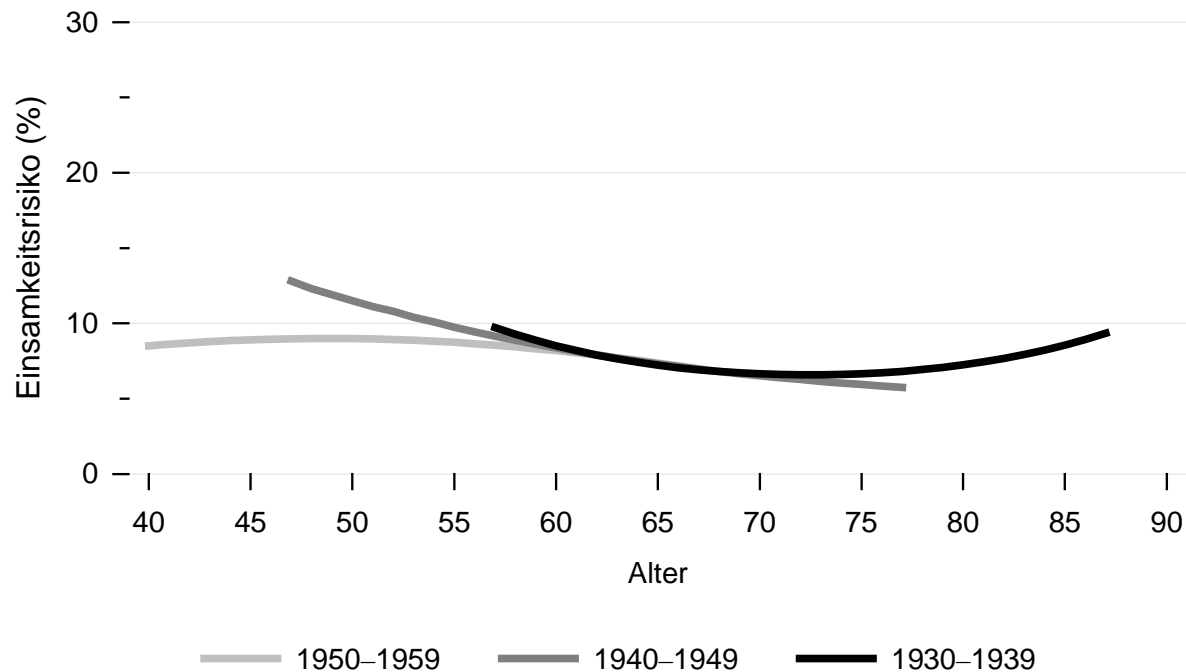
Nimmt Einsamkeit mit dem Älterwerden zu?



Gibt es Unterschiede in den Einsamkeitsrisiken zwischen Frauen und Männern?



Haben die Einsamkeitsrisiken in den letzten Jahrzehnten zugenommen?



Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben? Der Teufelskreis der Einsamkeit

Lange Phasen von Einsamkeit können dazu führen, dass...

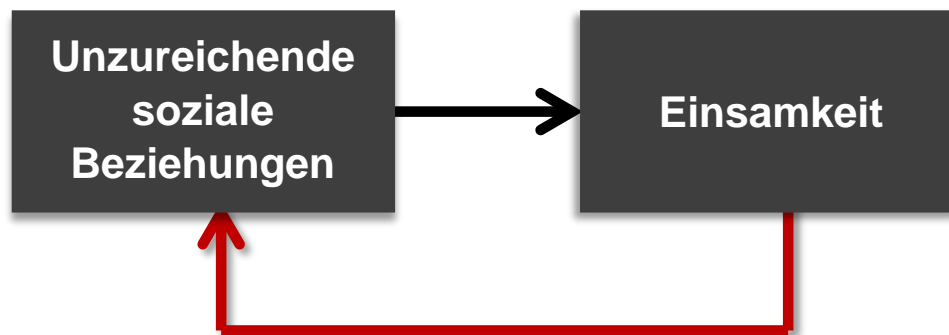
...sich der Selbstwert verringert.

...die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.

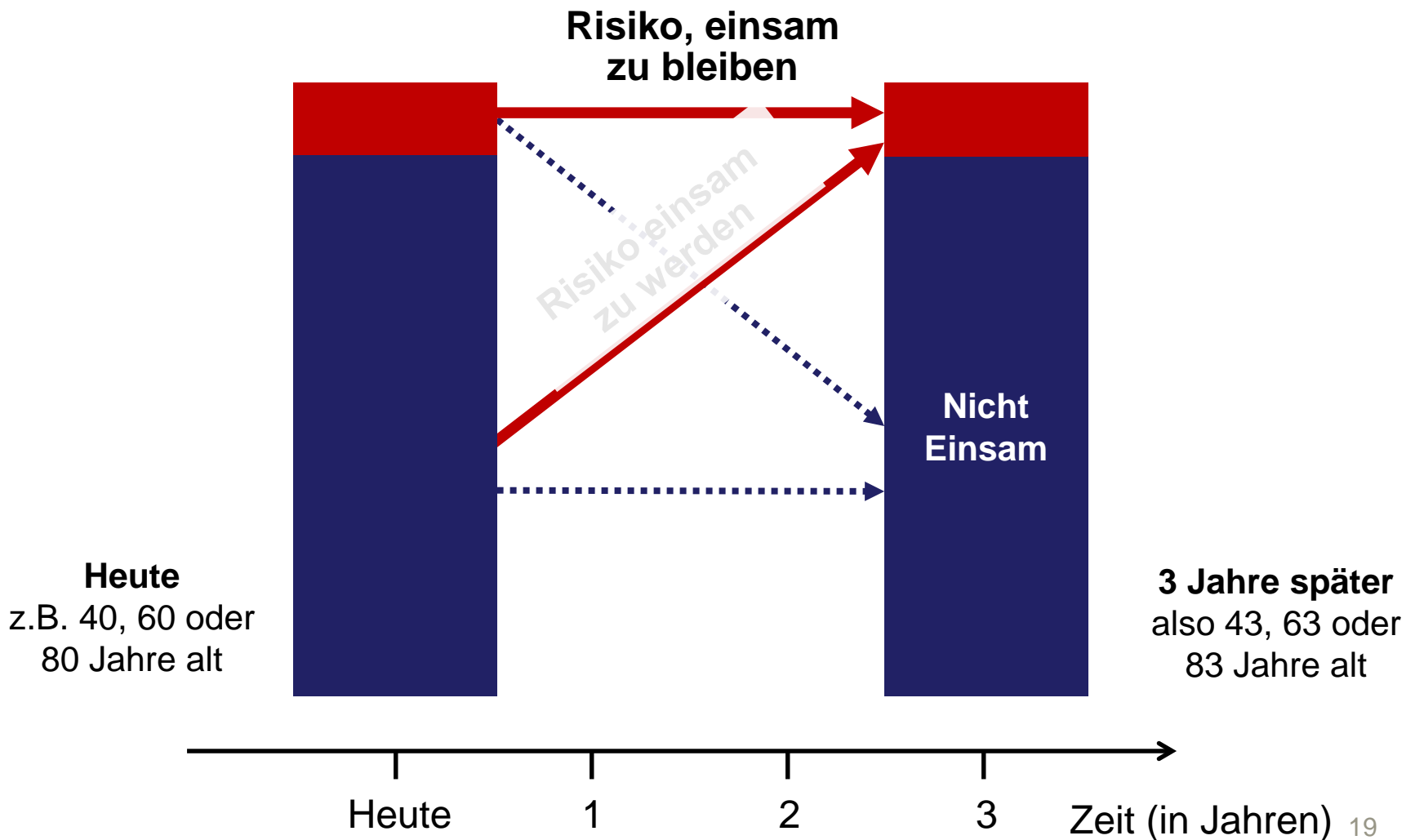
...abweisendes Verhalten zunimmt.

→ weiterer sozialer Rückzug

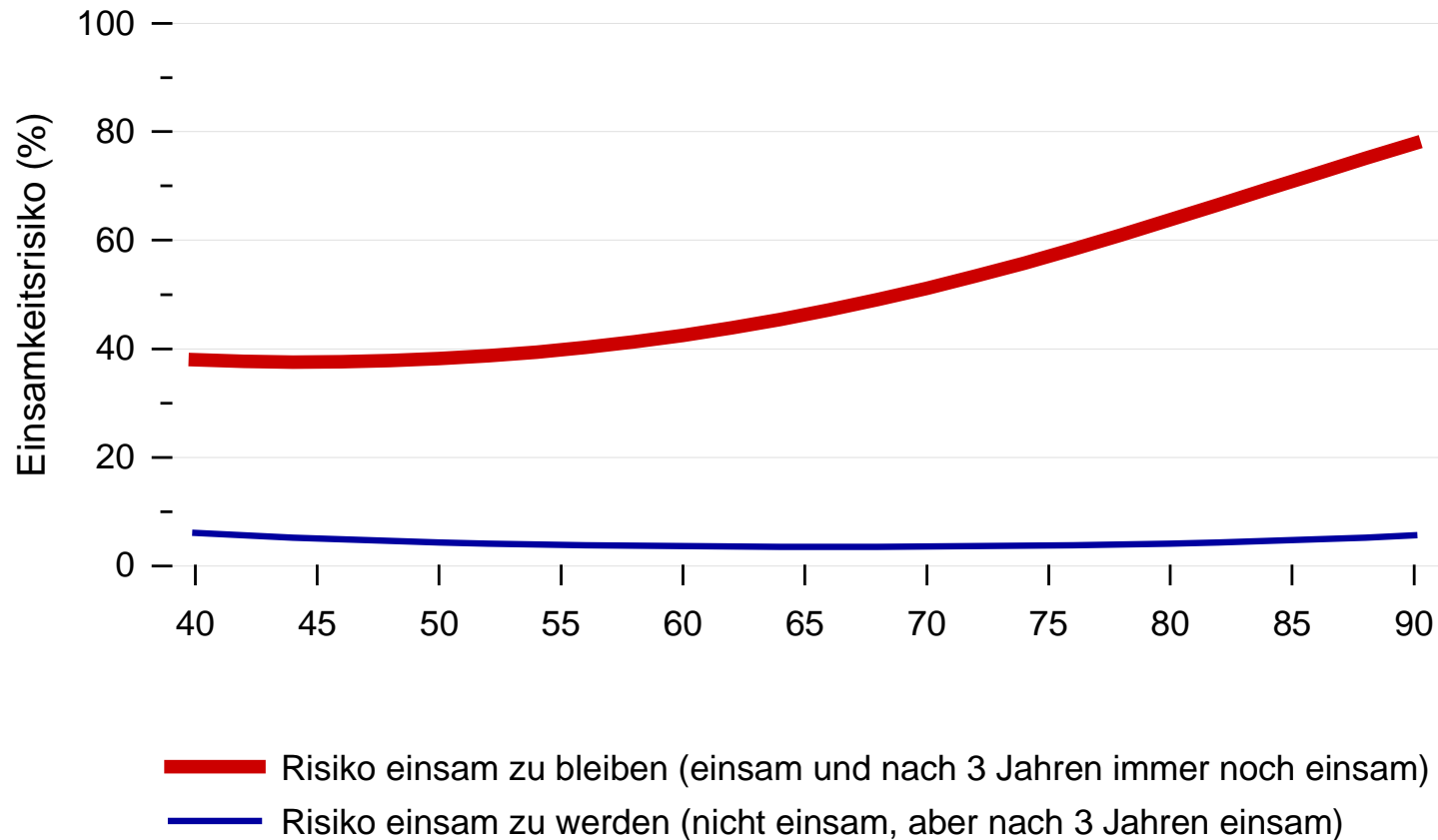
→ verstärktes Einsamkeitserleben



Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?



Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?



Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
- 7. Fazit**
8. Interventionsperspektiven

Fazit

Nimmt Einsamkeit mit dem Älterwerden zu?

- Einsamkeitsrisiko verläuft u-förmig (Rückgang bis Mitte 60, danach Anstieg)
- Einsamkeitsrisiko im hohen Alter (11%) nicht höher als im mittleren Lebensalter (Alter 40: ebenfalls 11%)
 - Vielleicht können geringere Bedürfnisse und verbesserte Beziehungsqualität altersbedingte Verluste ausgleichen.

Gibt es Unterschiede in den Einsamkeitsrisiken zwischen Frauen und Männern?

- Im mittleren Lebensalter sind Frauen seltener als Männer einsam.
 - Größere Aufmerksamkeit auf die Pflege von Beziehungen bei Frauen
- Stärkere Zunahme des Einsamkeitsrisikos der Frauen mit steigendem Alter
 - Größere Zunahme von Risikofaktoren für Einsamkeit (z.B. gesundheitliche Einbußen, Verwitmung, finanzielle Nöte) bei Frauen als bei Männern

Fazit

Haben die Einsamkeitsrisiken in den letzten Jahrzehnten zugenommen?

- Die Einsamkeitsraten haben sich kaum verändert.
 - Veränderte Familienstrukturen ausgeglichen durch Freundschaften und verbesserte Kommunikation

Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

- Einsame Menschen im mittleren Erwachsenenalter (40 Jahre) haben nach drei Jahren ein Risiko von etwa 40 Prozent, weiterhin einsam zu sein.
- Einsame Menschen im hohen Erwachsenenalter (85 Jahre) haben nach drei Jahren ein Risiko von etwa 75 Prozent, weiterhin einsam zu sein.
 - Altersbedingte Verluste und verringerte Angebote erschweren es zunehmend, aus eigener Kraft aus der Einsamkeit zu entkommen.

Gliederung

1. Einführung
2. Definition von Einsamkeit
3. Folgen von Einsamkeit
4. Forschungsfragen
5. Erfassung von Einsamkeit
6. Ergebnisse
7. Fazit
8. Interventionsperspektiven

Interventionsperspektiven

- I. Einsame Menschen erreichen
 - Stigma und Altersstereotype bekämpfen, lokale Akteure einbeziehen
- II. Einsamkeit verstehen
 - Gründe für die Einsamkeit erfassen, ältere Menschen beteiligen, passgenaue Maßnahmen anbieten
- III. Einsamkeit bekämpfen
 - Angebote für Aktivitäten, Angebote für persönlichen Kontakt, Psychotherapie

Vielen Dank!

Einsamkeit im Alter – keine Epidemie aber ein ernsthaftes Problem

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen

www.dza.de

Vortrag auf der Tagung des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), „Altern Frauen anders als Männer? Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys“ am 24. Oktober 2019 in Berlin