

Alter, Pflege und Demenz im Spannungsfeld von Einsamkeit

Prof. Dr. Susanne Bücker



Agenda

Worum geht es?

- Definition & Einführung
- Prävalenz
- Entstehung von Einsamkeit
- Einsamkeit, Krankheit & Pflegebedürftigkeit
- Prävention und Intervention



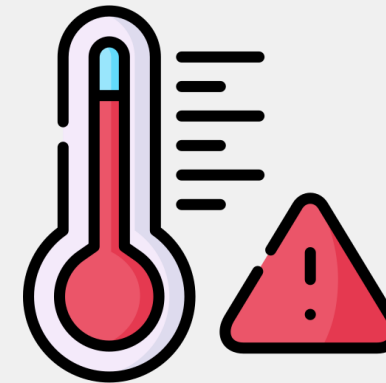
Definition & Einführung

Definition

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen. Perlman & Peplau, 1981

Die **Qualität** der Beziehungen häufig wichtiger als die Quantität.

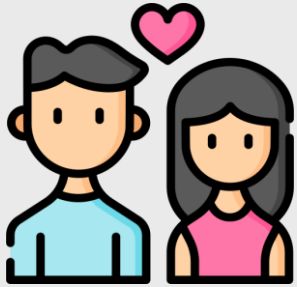


Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/high-temperature>



Einsamkeitsfacetten

Wie vielseitig ist Einsamkeit?



Emotionale
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/love>



Soziale
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/teamwork>



Kollektive
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/society>





Sind Einsamkeitsgefühle etwas Schlechtes?



Sind Durstgefühle etwas Schlechtes?

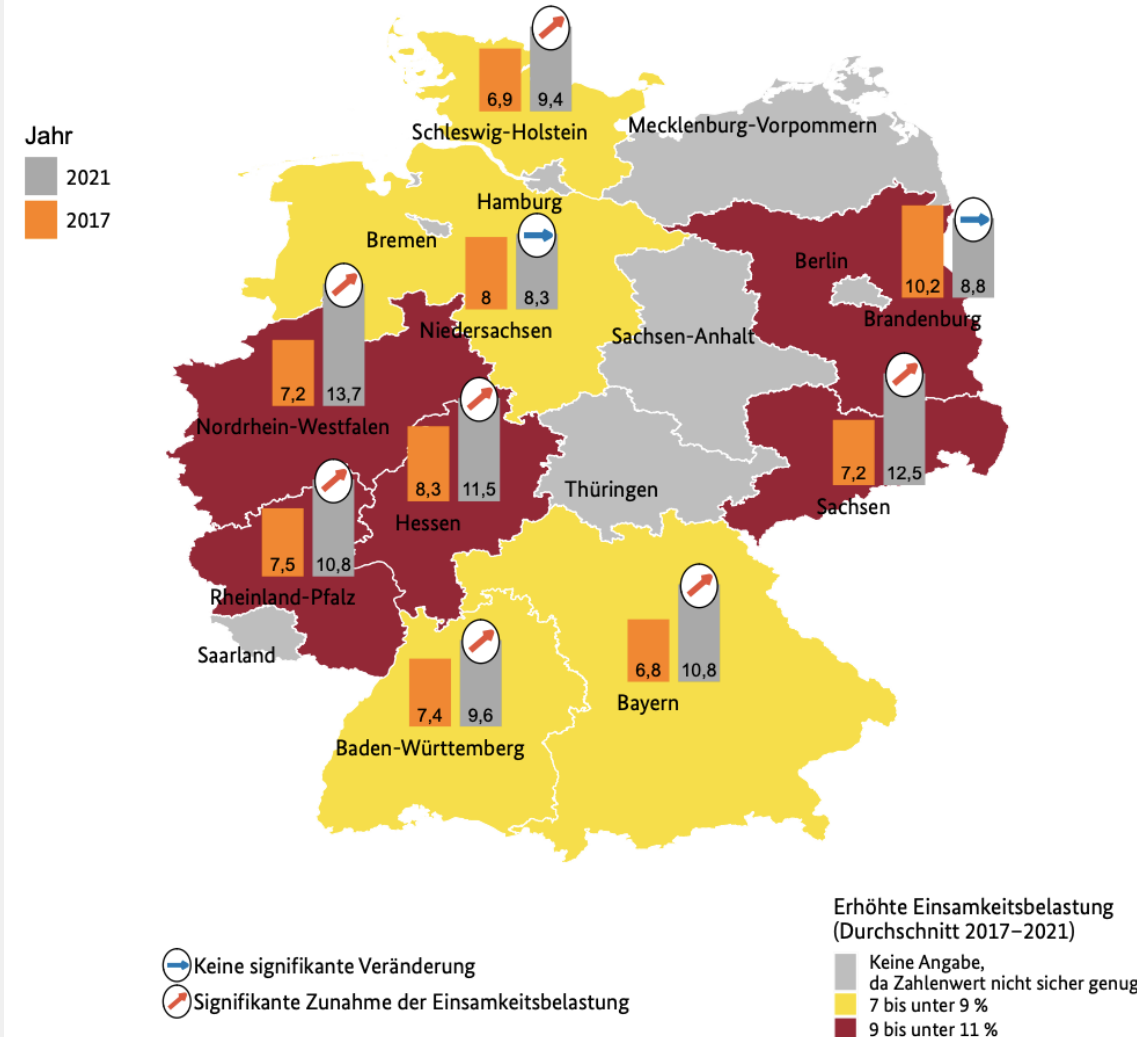
Prävalenz

Einsamkeit in Deutschland

WO sind Menschen einsam?

Es gibt keine praktisch bedeutsamen Unterschiede in der Einsamkeitsbelastung im Stadt-Land-Vergleich.

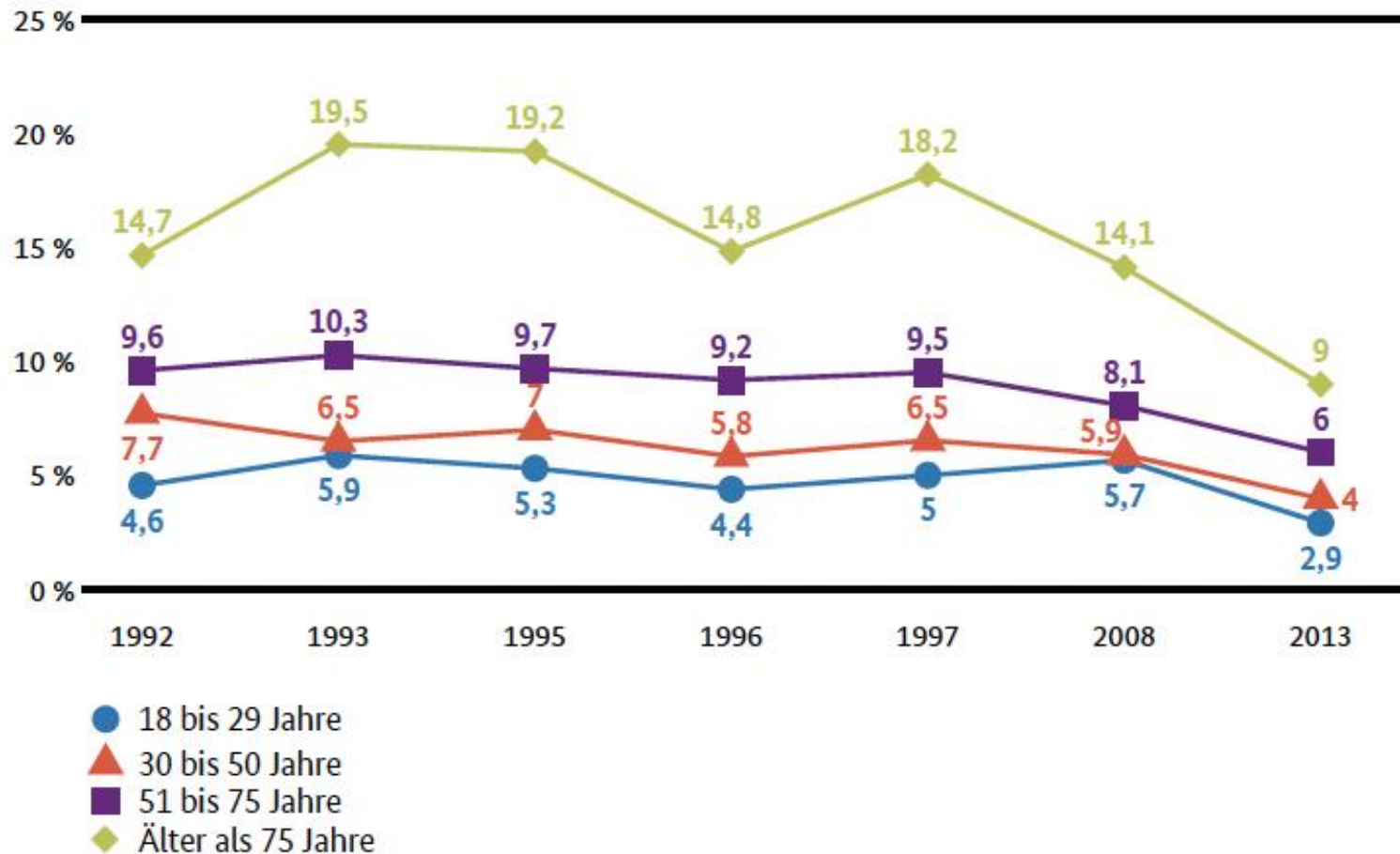
Abbildung 5.2: Anteil von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen nach Land 2017–2021



Einsamkeitsbarometer 2024; <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Einsamkeitsentwicklung (bis 2013)

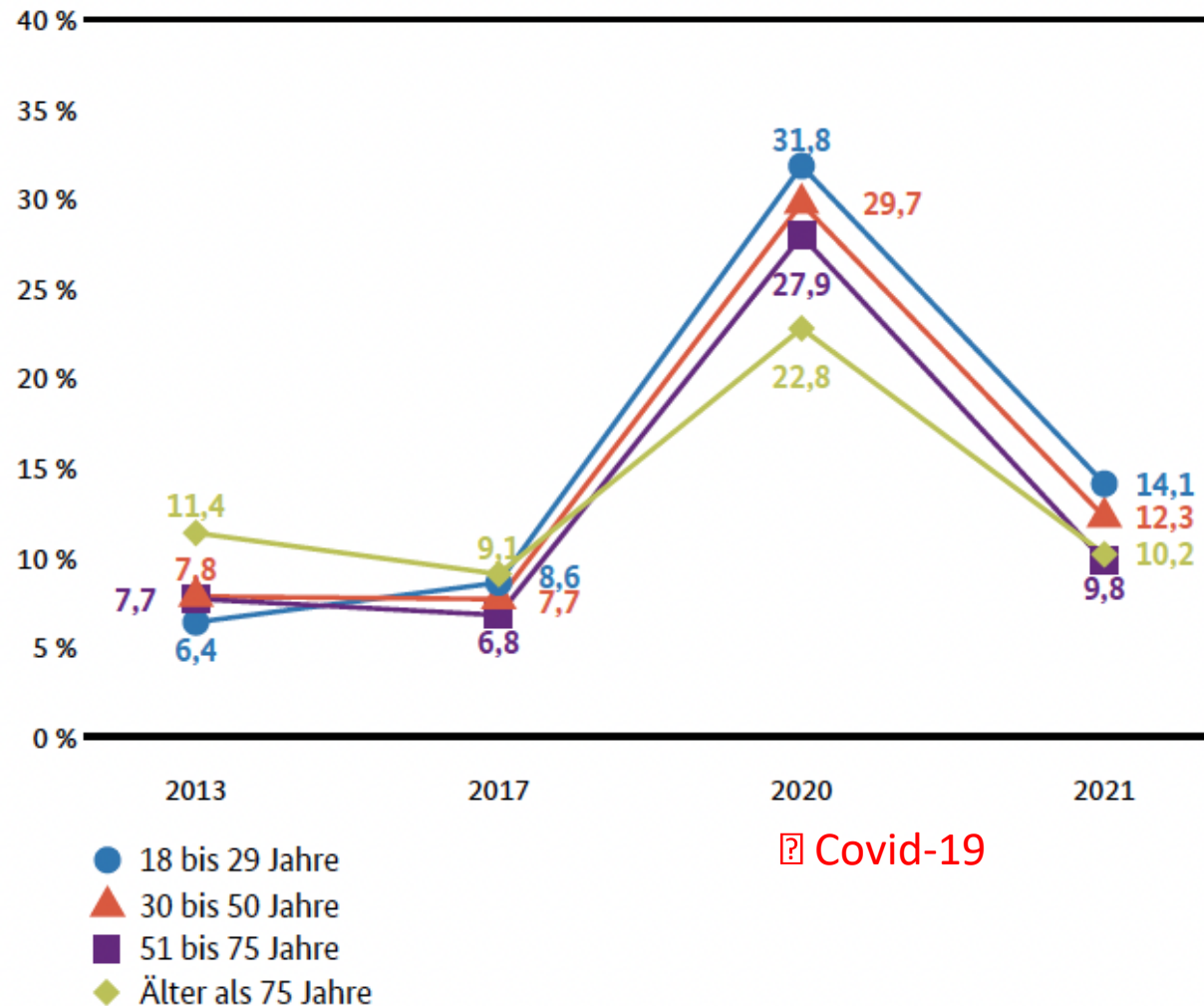
Abbildung 2.1: Einsamkeitsbelastungen bis 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: 1-Item-Instrument



Einsamkeitsbarometer 2024; <https://www.bmfsfi.de/bmfsfi/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Einsamkeitsentwicklung (seit 2013)

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



Einsamkeitsbarometer 2024; <https://www.bmfsfi.de/bmfsfi/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Entstehung von Einsamkeit (im Alter)

Beziehungsbedürfnisse

**Physische
Nähe** zu
anderen
Menschen

**Unter-
stützung**
von
anderen
Menschen

**Gebraucht
werden** von
anderen
Menschen

**Wert-
geschätzt
werden** von
anderen
Menschen

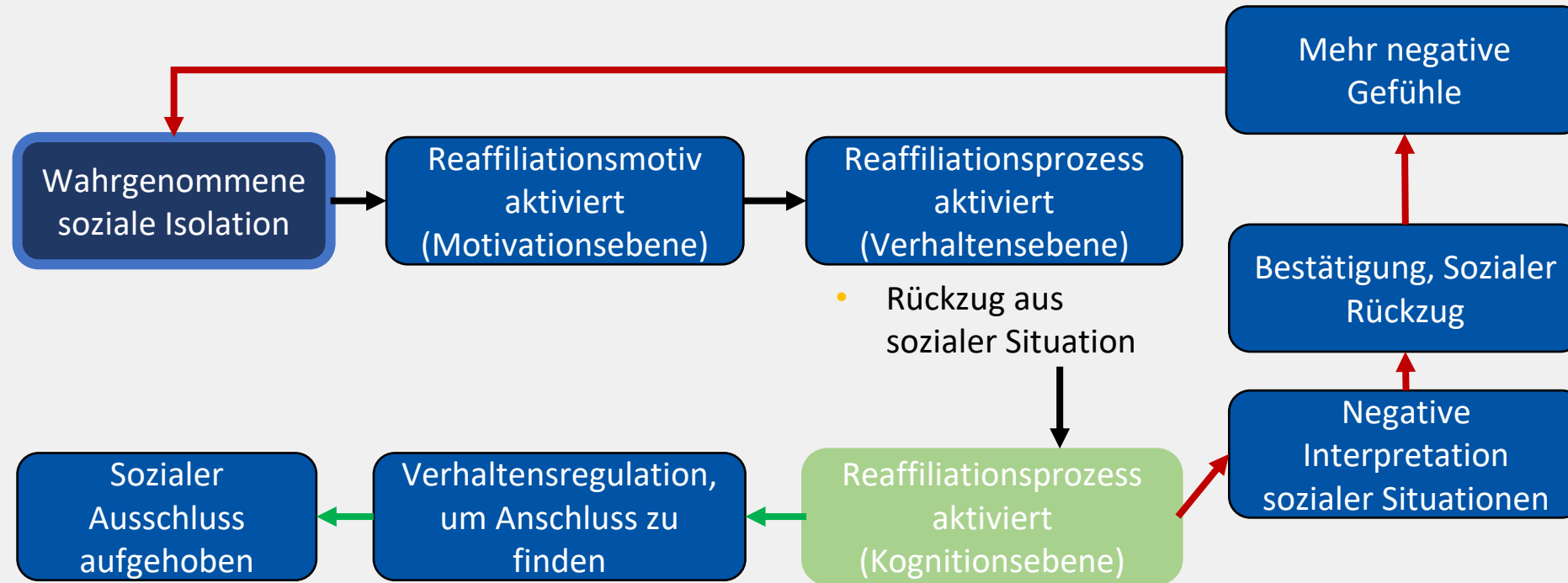
Intimität
mit
anderen
Menschen

**Spaß und
geteilte
Interessen**
mit anderen
Menschen

**Bedeutungsvolle
Beiträge** für
andere
Menschen
liefern



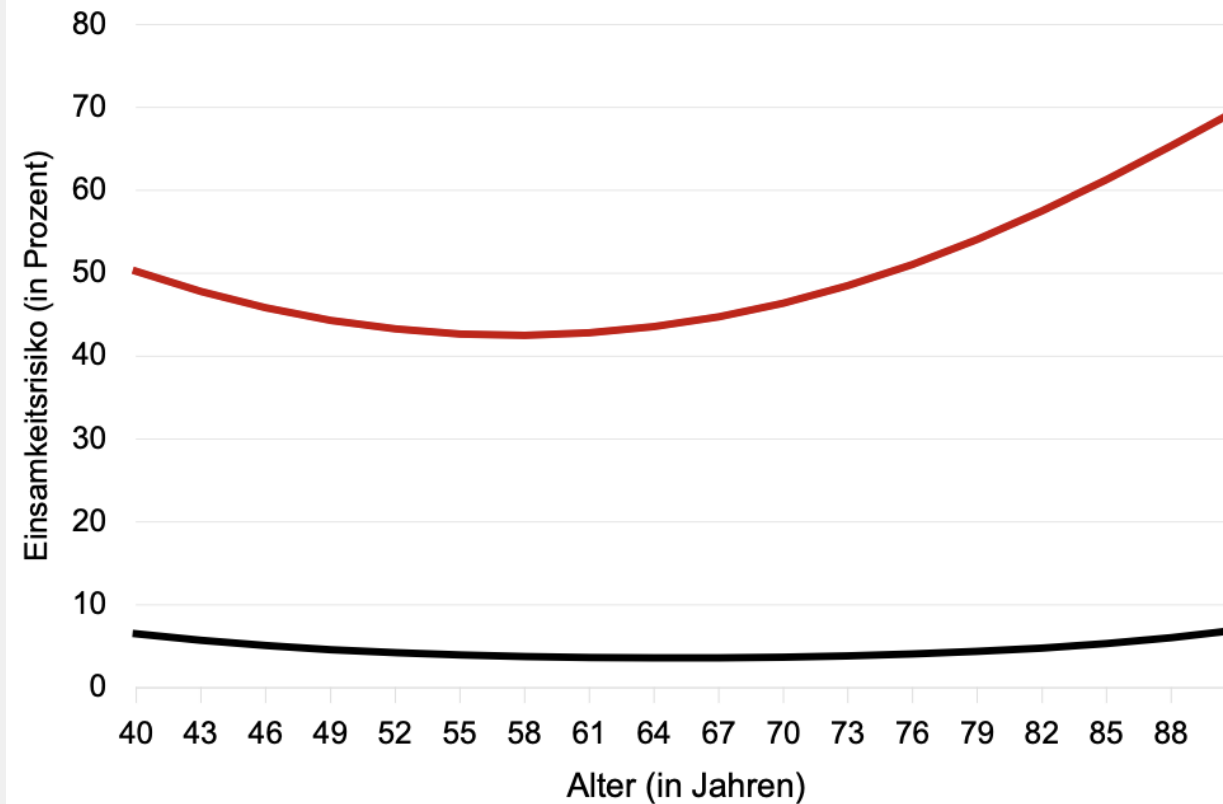
Entstehungs- und Entwicklungsmodell



- Erhöhte Aufmerksamkeit für **soziale Hinweisreize**
- Beobachtung sozialer Situationen hinsichtlich möglicher **sozialer Gefahren**

Ältere Menschen *bleiben* eher einsam

Vergleich des Risikos, innerhalb der nächsten 3 Jahren einsam zu werden mit dem Risiko, einsam zu bleiben



- Risiko, innerhalb der nächsten 3 Jahre einsam zu bleiben
- Risiko, der nächsten 3 Jahre einsam zu werden

Huxhold & Henning, 2023; *The Journals of Gerontology, Series B*

Soziale Beziehungen „kosten“

Das Differential Investment of Resources (DIRe) Modell

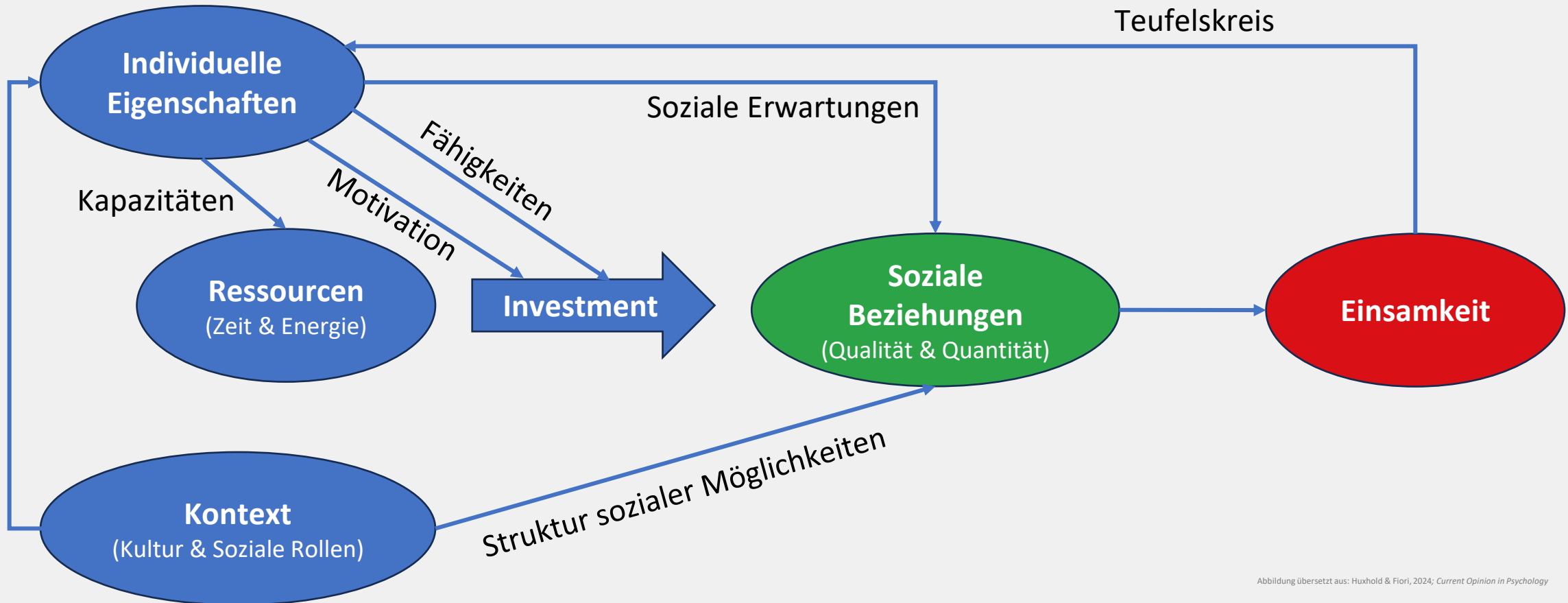


Abbildung übersetzt aus: Huxhold & Fiori, 2024; *Current Opinion in Psychology*

Einsamkeit, Krankheit & Pflegerbedürftigkeit

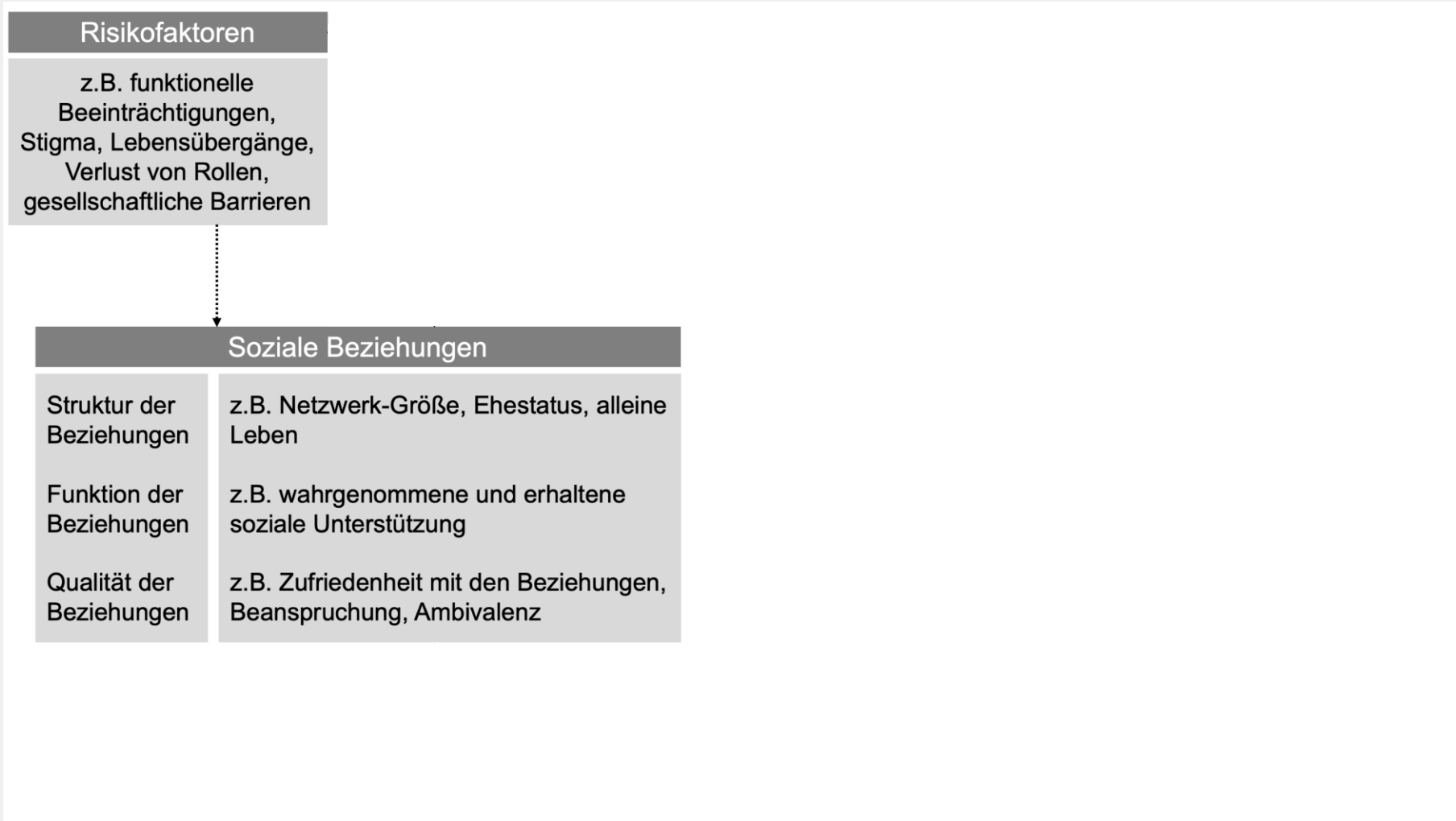
Einsamkeit und Erwartungen an eigene Lebensdauer

- Einsamkeit und soziale Isolation zeigt negative Zusammenhänge mit der selbst eingeschätzten Lebenserwartung
 - D.h. Personen, die einsam/sozial isoliert sind, glauben, dass sie früher sterben als andere
- Mögliche Erklärungen:
 - Geringerer Sinn im Leben
 - Sorge, dass niemand für einen da ist, wenn man Hilfe benötigt
 - Generell höhere Sorge (z. B. hinsichtlich eigener Gesundheit)
 - Suizidgedanken



Konsequenzen

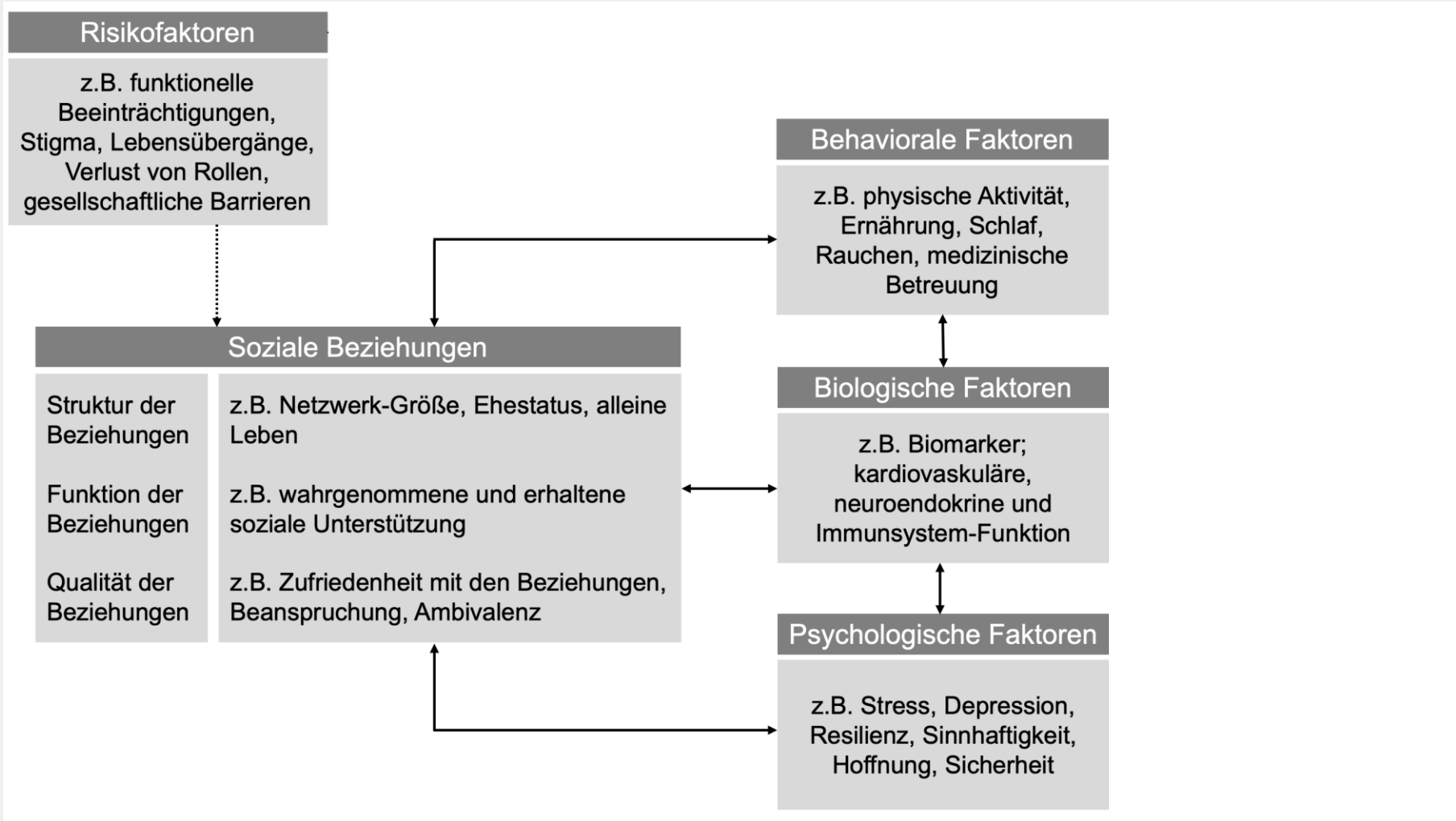
Für die Gesundheit



Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).

Konsequenzen

Für die Gesundheit

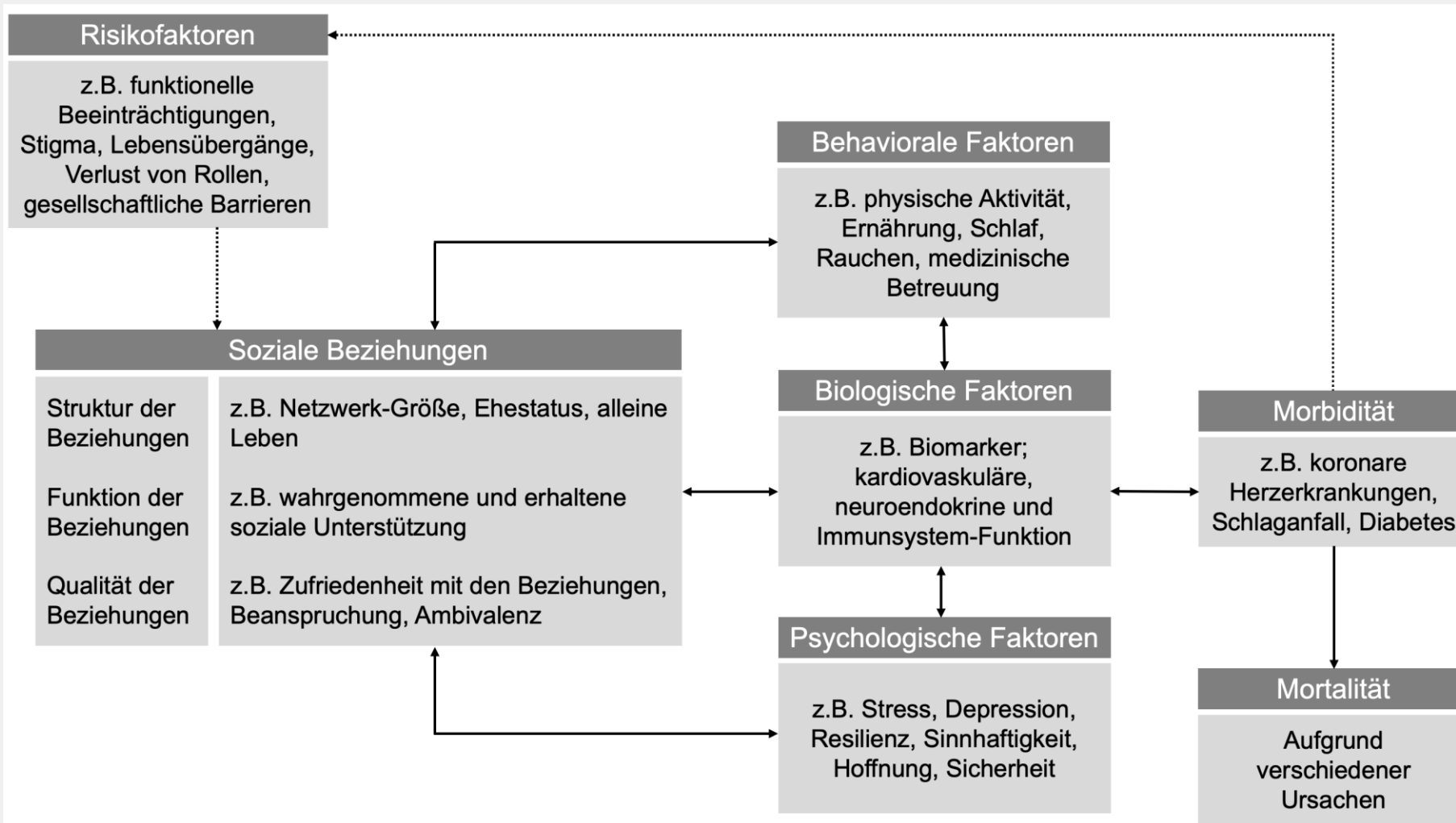


Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).



Konsequenzen

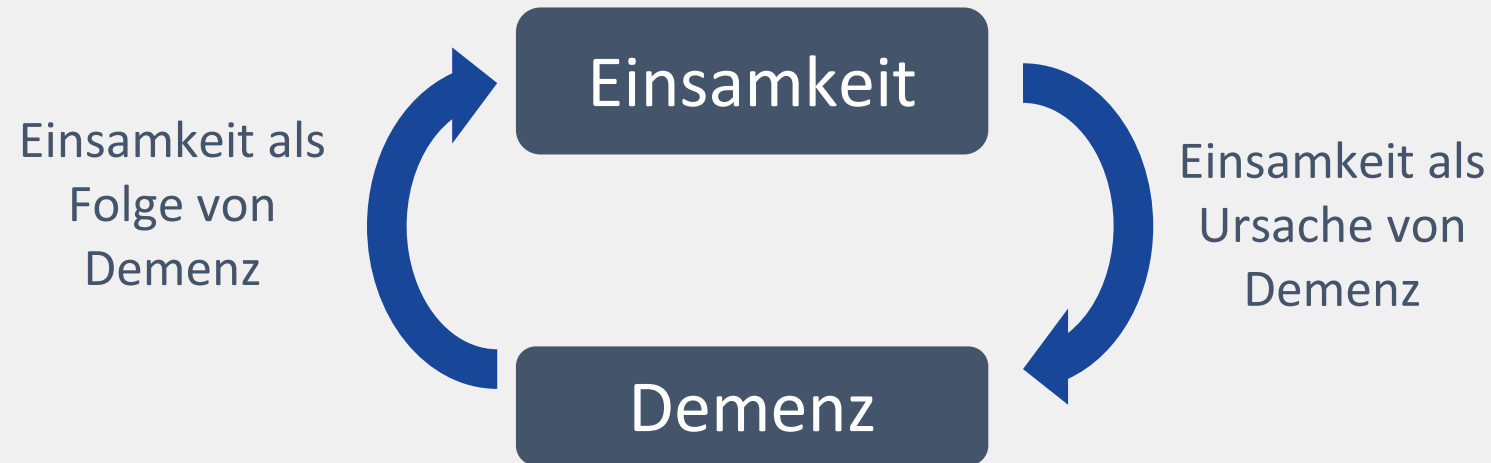
Für die Gesundheit



Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).



Einsamkeit und Demenz



- Personen, die sich chronisch einsam fühlen, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit später an Demenz zu erkranken
- Einsamkeit ist verbunden mit einem **ca. 40% gestiegenen Risiko** an Demenz zu erkranken, unabhängig von sozialer Isolation und genetischen Risikofaktoren
 - Ähnlich großes Risiko für alle Geschlechter und ethnischen Zugehörigkeiten
 - Erhöhtes Risiko v.a. bei Alzheimer Demenz und weniger bei vaskulärer Demenz



Einsamkeit und Demenz: Erklärungen

Sutin et al., 2020

- Einsamkeit ist mit **anderen gesundheitlichen (Risiko-)faktoren** verbunden, die mit Demenz in Verbindung stehen (z. B. Alkoholkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Erhöhte **stressbezogene biologischen Marker** bei Einsamkeit (z. B. erhöhte Entzündungswerte, stärkere Cortisol-Reaktivität), die auch mit Demenz in Verbindung stehen
- **Fehlregulation der HPA-Achse** bei Einsamkeit; diese schädigt den Hippocampus, der eine sensible Hirnstruktur für Alzheimer Demenz darstellt
- **Sozial isolierte Menschen erleben oft weniger kognitive Stimulation**

Einsamkeit in Pflegeeinrichtungen

Genannte **Ursachen** der Einsamkeit von Personen in Pflegeeinrichtungen:

- Alleinsein und geringe soziale Kontakte
- Unerfülltes Bedürfnis nach bedeutungsvollen Beziehungen
- Sich nicht wertgeschätzt fühlen
- Langeweile
- Sich in Einrichtung nicht zuhause fühlen
- Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung
- Keine Möglichkeiten der Partizipation durch geminderte körperliche Fertigkeiten



Bildquelle:
<https://www.freepik.com/photos/nurse-care- created by rawpixel.com>



- Daten aus Großbritannien zeigen:
 - 43,7% der **pflegenden Angehörigen** berichteten moderate Einsamkeit und 17,7% berichteten schwere Einsamkeit
 - Besondere Belastung berichten Pflegende von Demenz- und Parkinsonerkrankten

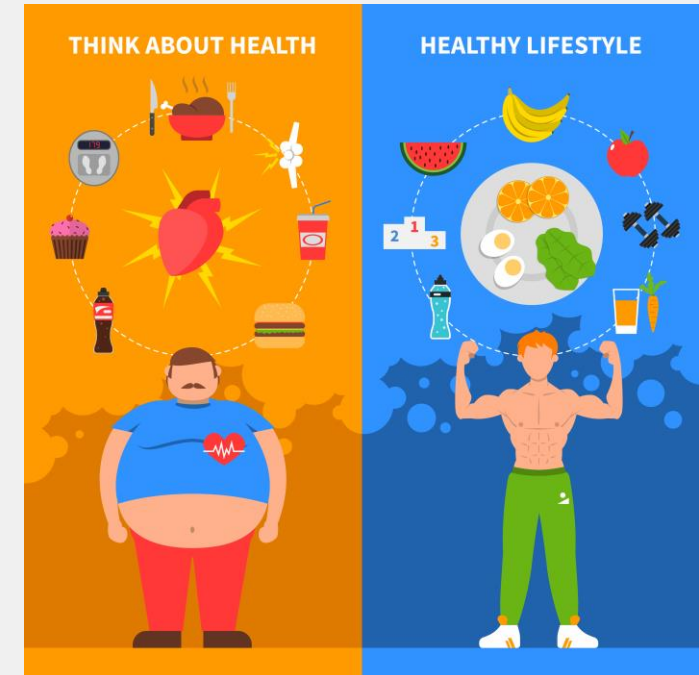


Mit Einsamkeit umgehen

Weiten wir den Blick...

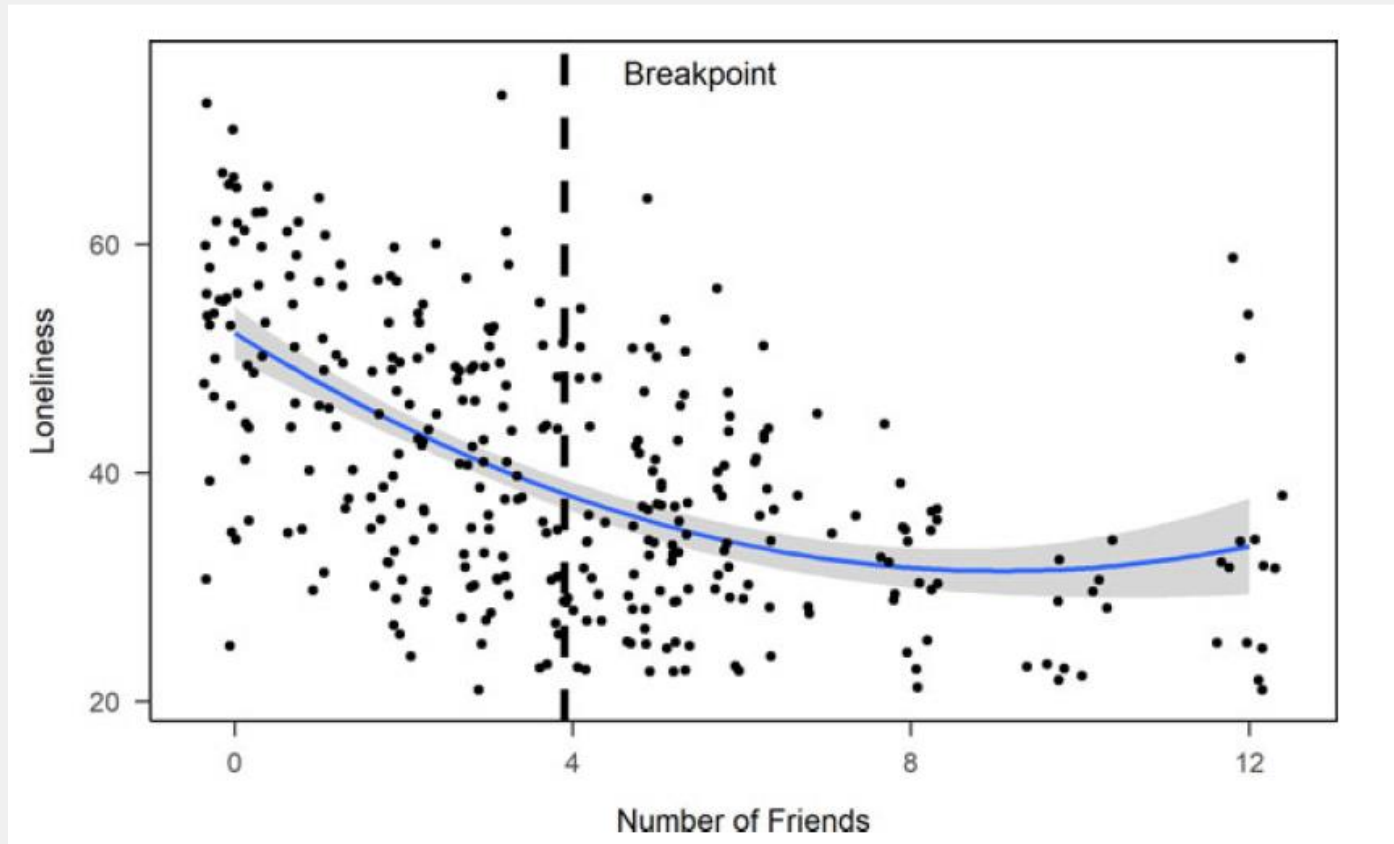
Mangel an Psychosozialer Gesundheitskompetenz

- Was die meisten wissen:
 - **Ungesunde Ernährung** ist ein Gesundheitsrisiko
 - **Rauchen** ist ein Gesundheitsrisiko
 - **Zu wenig Bewegung** ist ein Gesundheitsrisiko
- Was die meisten NICHT wissen:
 - **Einsamkeit** ist ein *ebenso großes* Gesundheitsrisiko



Bildquelle: <https://de.freepik.com/vektoren/hintergrund>

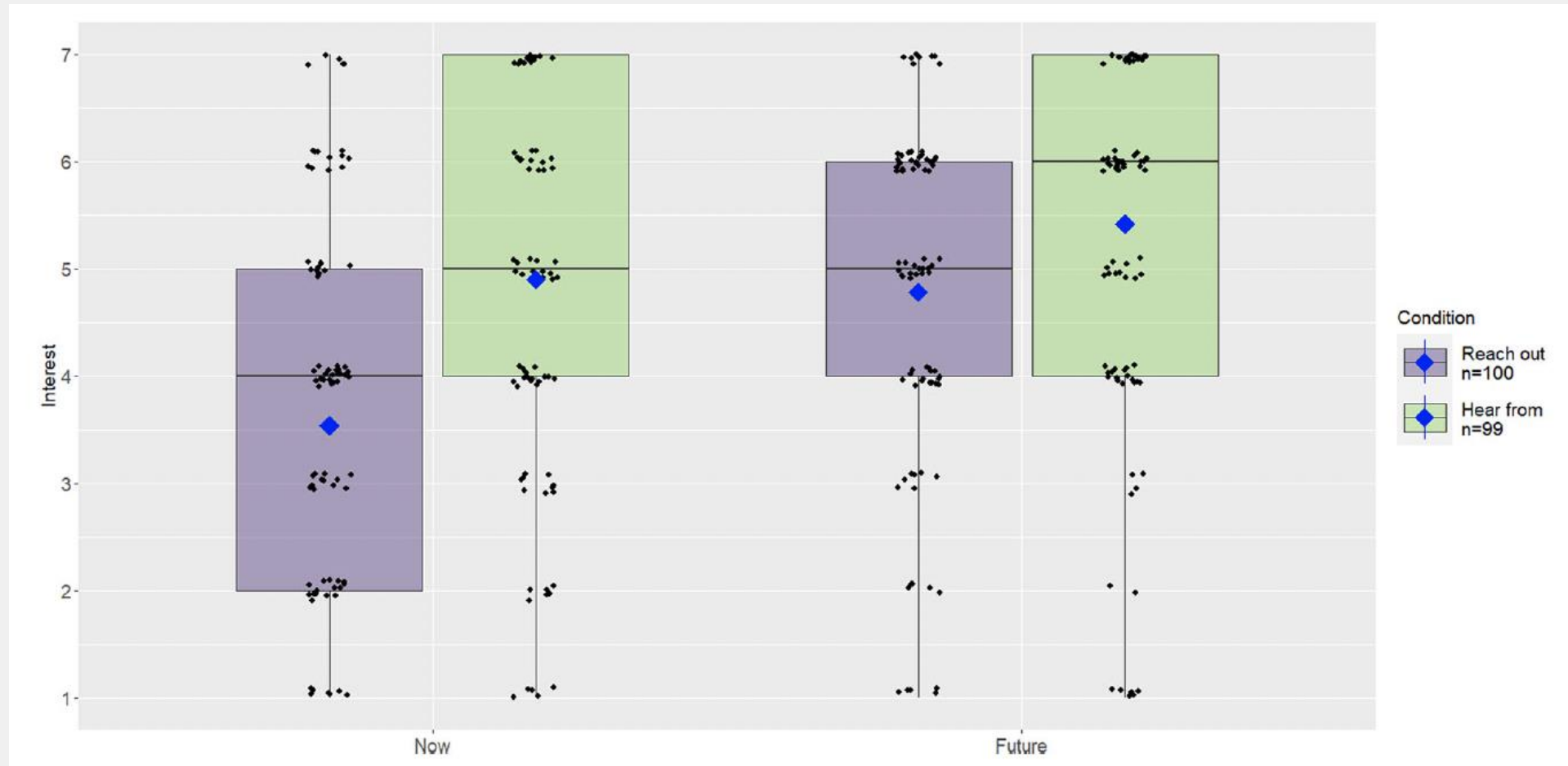
Wie viele Freunde brauchen ältere Erwachsene?



Thompson et al. (2022). *Ageing and Society*.



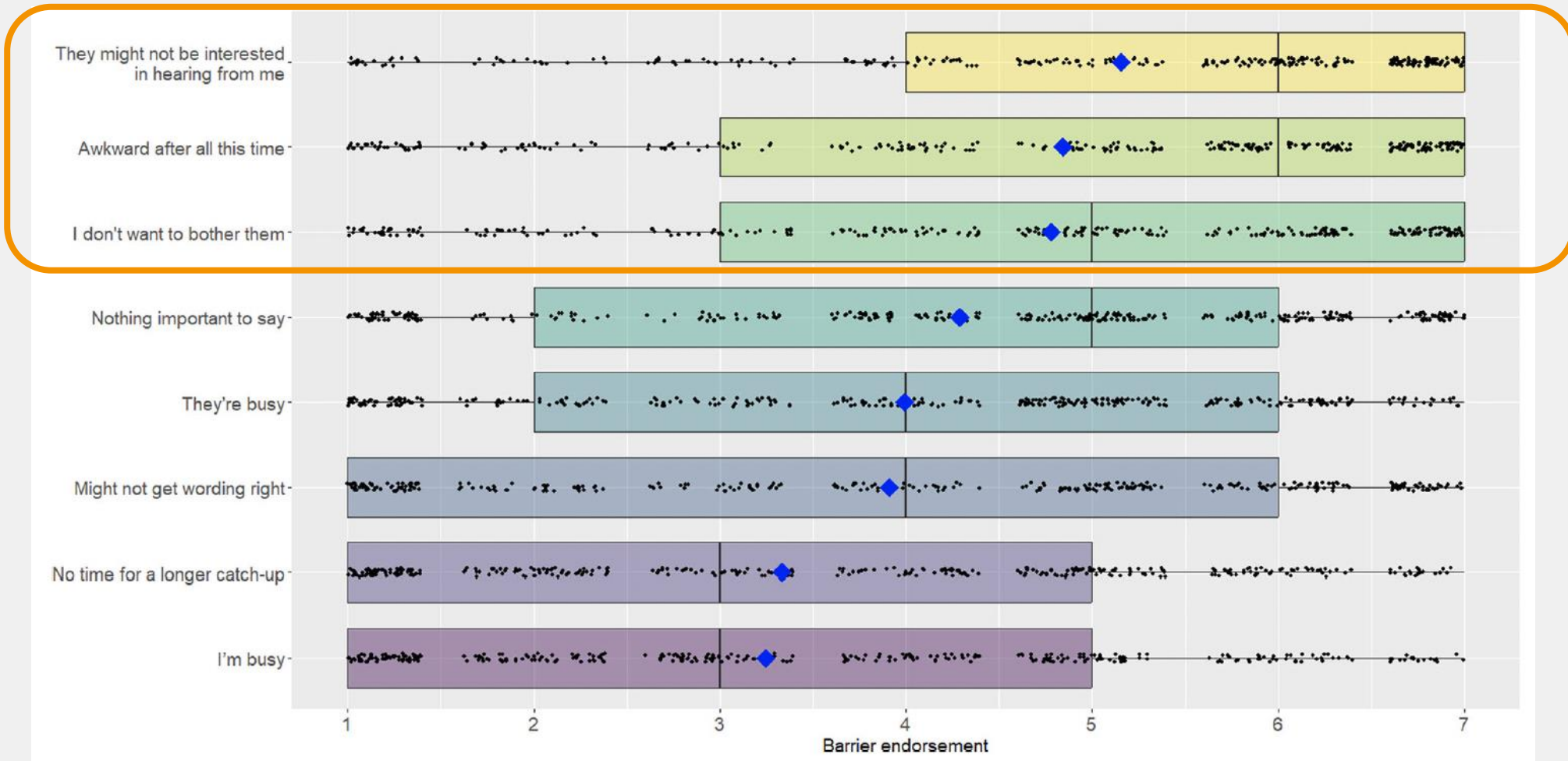
Lieber kontaktiert werden, als selbst kontaktieren



Aknin & Sandstrom (2024), *Nature Communications Psychology*



Gründe, warum man keinen Kontakt zu alten Freunden aufnimmt



Aknin & Sandstrom (2024), Nature Communications Psychology



Prävention und Intervention

Was können wir tun?

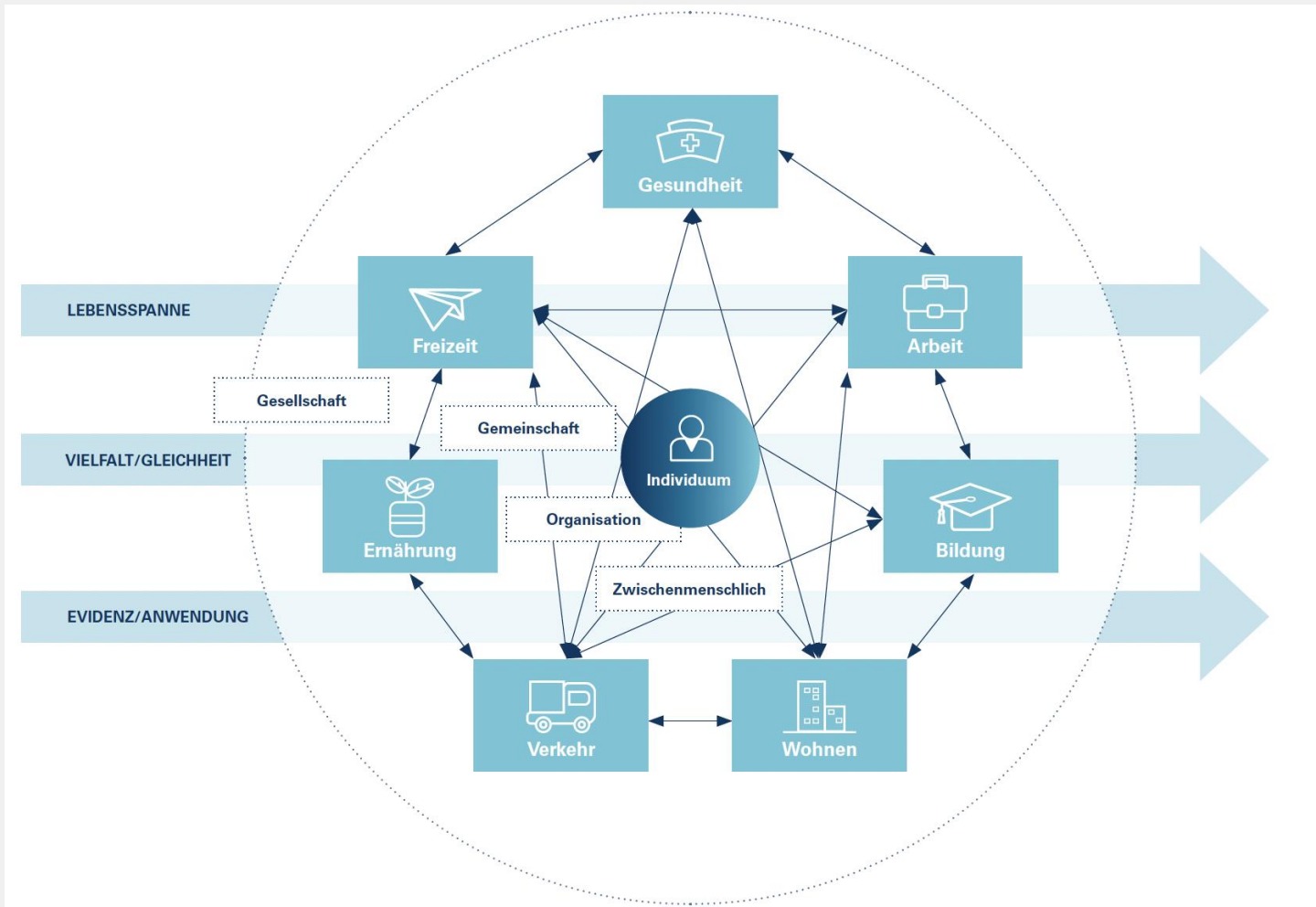
Sensibilisierung

Einsamkeit und Auswege sichtbar machen



Einsamkeitsprävention

„Social in All Policies“-Framework



Bücker & Beckers, 2023 in Anlehnung an Holt-Lunstad, 2022



Einsamkeitsintervention

Typische Ziele

Verbesserung
sozialer
Fähigkeiten

Steigerung
sozialer
Unterstützung

Steigerung der
Möglichkeiten für
sozialen Kontakt

Veränderung
maladaptiver
sozialer
Kognitionen



Beispiel: Vorsichtig raus aus der Einsamkeit

- Aufgabe: Veranstaltungen in Gemeinschaft raussuchen, die zu eigenen Interessen passt (Lesung, Theaterstück, Konzert, Vortrag, Sportaktivität)
 - Was haben Sie dort neues gelernt?
 - Was war angenehm?
 - Was war unangenehm?
 - Welche Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen vor Ort haben Sie wahrgenommen?
 - Wer erschien Ihnen sympathisch und woran machen Sie das fest?



Einsamkeitsintervention

(Unsortierte Liste) an Leitfragen für eine Einsamkeitssprechstunde

- Welches Gefühl ist am schlimmsten, wenn Sie allein sind?
- Durch welche andere Situation oder Handlung wird das schwierige Gefühl noch ausgelöst?
- Wie erleben Sie sich, wenn Sie eigene Bedürftigkeit äußern?
- Welche angenehmen Gefühle können Sie in Gemeinschaft mit anderen erleben?
- Wann berühren Sie andere Menschen und deren Themen emotional?
- Gibt es in Ihrem Umfeld Gleichgesinnte? Wie sieht Ihre Verbindung zu diesen Menschen aus?
- Welche Gesprächsinhalte tauschen Sie gern mit anderen Personen aus?
- Was interessiert Sie an anderen Menschen?



Einsamkeitsintervention

(Unsortierte Liste) an Leitfragen für eine Einsamkeitssprechstunde

- Wann habe Sie Zeit mit sich alleine ersehnt und wirklich genossen?
- Welche Aktivitäten machen Ihnen Spaß, für deren Ausübung Sie keine anderen Menschen brauchen?
- Welche Konsequenzen habe Sie für Ihr bisheriges Leben aus den Erfahrungen mit Einsamkeit gezogen?
- Was ist in den Momenten der Einsamkeit am schwierigsten für Sie auszuhalten?

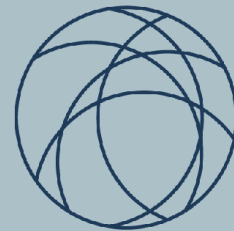


Für Interessierte

Weitere Infos & Ressourcen

Einsamkeit

beeinflusst das Leben vieler Millionen Menschen. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische sowie physische Erkrankungen und wirkt sich negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) möchte einen Beitrag zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit leisten. [Mehr erfahren](#)



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>



Kompetenznetz Einsamkeit



Jetzt online!
Angebotskarte
#gegen Einsamkeit

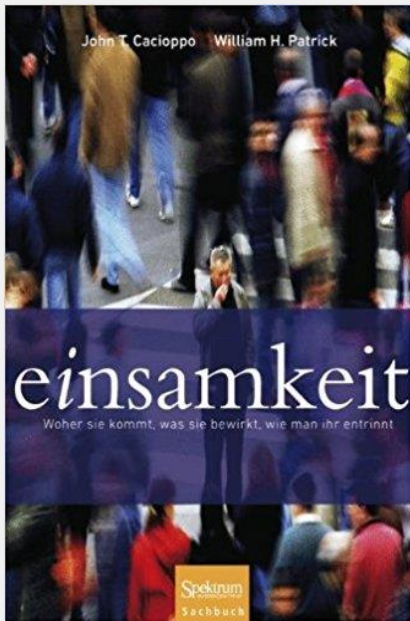
Neue Angebotslandkarte ist online

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>



Literaturempfehlungen

Fachliteratur & Praxismaterial



<https://link.springer.com/book/9783827428646>



<https://www.hogrefe.com/de/shop/das-einsamkeits-buch-87295.html>



<https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/produkte/details/49585-therapie-tools-kraenkung-und-einsamkeit.html>



Einsamkeitsforschung braucht Sie!



Unser Studienverteiler

- Wir informieren Sie über aktuell laufende psychologische Studien
- Absolut **unverbindlich**: Sie entscheiden jederzeit neu, ob Sie an einer Studie teilnehmen möchten
- Ihre Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben
- Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten aus dem Studienverteiler verlangen



Vielen Dank

Für Ihre Aufmerksamkeit



Univ.-Prof. Dr. Susanne Buecker

Professur für Entwicklungspsychologie
und Pädagogische Psychologie

Fakultät für Gesundheit

Department für Psychologie und Psychotherapie
Universität Witten/Herdecke

susanne.buecker@uni-wh.de

