



Praxishilfe IX

Einsamkeit erkennen und handeln in der Pflegeberatung





Einleitung

Einsamkeit zeigt sich als ein schmerzhaftes Gefühl, das jeden Menschen treffen kann. Auch Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen können aus unterschiedlichen Gründen Einsamkeit erleben: So geben knapp 20 % der pflegebedürftigen Personen in der VdK-Pflegestudie an, sich täglich einsam oder verlassen zu fühlen (vgl. Büscher et al. 2023: 46).

In dieser Praxishilfe finden Sie wissenswerte Informationen zum Thema Einsamkeit. Sie zeigt insbesondere, wie Sie in der Pflegeberatung Risiken und Gefühle von Einsamkeit erkennen können und welche Ansätze zur Unterstützung einsamer Menschen und zur Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls zur Verfügung stehen.

Einsamkeit: Definition, Risikofaktoren und Folgen

Einsamkeit kommt als subjektives und negativ empfundenes Gefühl auf, wenn es eine Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen gibt, sich jemand also mehr oder besseren Kontakt und Beziehungen zu anderen Menschen wünscht (z.B. Kruse et al. 2014 in Pantel 2021).

Einsamkeit kann aber nicht allein daran festgemacht werden, dass eine Person wenig soziale Kontakte hat. Wichtiger als die Quantität ist die Qualität der sozialen Beziehungen.

Das [Einsamkeitsbarometer 2024](#) des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zeigt, dass insbesondere solche Personen hohe Einsamkeitsbelastungen empfinden, die intensive Care Arbeit leisten (z.B. Alleinerziehende oder Pflegenden Angehörige). Auch Menschen mit Migrationsgeschichte, queere Personen, Menschen mit geringer Bildung oder ohne Erwerbstätigkeit sind überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit betroffen (vgl. BMFSFJ 2024).

Langandauernde Gefühle von Einsamkeit können weitreichende Konsequenzen für das körperliche und geistige Wohlbefinden haben. Mögliche physische Auswirkungen sind z.B. erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, psychische Auswirkungen können erhöhte Risiken für Depressionen, Angststörungen und suizidale Gedanken sein (vgl. Mitschke et al. 2023: 15).



Gut zu wissen

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz haben die **Handreichung „Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken“** veröffentlicht. In dieser Broschüre finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Einsamkeit. Es wird darin für die Bedeutung des Themas für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Pflegebedarf sowie deren Angehörige sensibilisiert. Insbesondere soll aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten es gibt, einsame Menschen zu unterstützen und Zugehörigkeit zu stärken.

Die Broschüre sowie regionale Veranstaltungen und weitere Informationen zum Thema Einsamkeit finden Sie auf der [Themenseite Einsamkeit](#) der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz.

Einsamkeit bei Menschen mit Pflegebedarf und Pflegenden Angehörigen

Ein höheres Lebensalter allein macht nicht per se einsam, aber die Wahrscheinlichkeit für Ereignisse, die zur Einsamkeit führen, wie der Verlust naher Menschen, nimmt im Alter zu. Ebenso steigt die Wahrscheinlichkeit für Risikofaktoren wie gesundheitliche Beeinträchtigungen und Pflegebedürftigkeit; geringes Einkommen ist ein altersunabhängiges Einsamkeitsrisiko. Zudem schränken die genannten Beeinträchtigungen die Mobilität ein, was sich wiederum negativ auf die sozialen Kontakte auswirkt.

Besonders Adressat:innen von Pflegeberatung wie Menschen mit Pflegebedarf und Pflegenden Angehörige können von Einsamkeit betroffen sein.

So gaben in der repräsentativen Studie zur Häuslichen Pflege im Auftrag des Sozialverbandes VdK Deutschland mehr als die Hälfte (55,4%) der pflegebedürftigen Personen an, dass sie sich mindestens einmal monatlich einsam oder verlassen fühlen. 22,9% gaben an, dass das Gefühl wöchentlich aufkam, bei 19% sogar täglich. In der VdK-Studie lässt sich auch der Risikofaktor „Wenige soziale Kontakte und soziale Isolation“ bei pflegebedürftigen Personen finden. Danach haben mehr als 20% keine Kontakte außer ihrer Hauptpflegeperson (vgl. Büscher et al. 2023: 46).

Pflegende Angehörige können insbesondere durch die Übernahme ihrer Sorgetätigkeit daran gehindert sein, soziale Kontakte zu pflegen. In der Barmer-Versichertenbefragung 2018 gaben fast 50% der befragten Pflegenden an, nur wenig oder keine Zeit für Familie, Freund:innen und Nachbar:innen zu haben (Rothgang 2018: 129). Darüber hinaus gaben mehr als 20% der Pflegenden Angehörigen in der VdK-Studie an, dass sie keine oder nur wenig Menschen haben, auf die sie sich immer verlassen können (vgl. Büscher et al. 2023: 139).

Außerdem lassen sich weitere Risikofaktoren für Einsamkeit bei Pflegenden Angehörigen aufgrund ihrer Pflegeverantwortung finden. Studien zeigen, dass Pflegenden Angehörige z.B. eher gesundheitliche Beeinträchtigungen haben (physisch wie psychisch), das Einkommen tendenziell geringer ist und sie höhere Anzeichen emotionaler Instabilität haben als Nicht-Pflegende (vgl. Hampel 2021: 86 ff.).

Einsamkeit erkennen in der Pflegeberatung

Ob sich ein Mensch einsam fühlt und darunter leidet, ist von außen oft nicht erkennbar. Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass jemand einsam ist. Diese können sich sowohl im Verhalten widerspiegeln als auch auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken.

In der Beratung können Sie im Rahmen des persönlichen Gesprächs feststellen, ob und wenn ja, wie ausgeprägt ein Mensch unter Einsamkeit leidet. Dafür gibt es allerdings keine festgelegten Diagnosekriterien wie beispielsweise bei psychischen Erkrankungen. Im persönlichen Kontakt berichten Menschen jedoch ggf. auch von ihren Gefühlen und Nöten. Sollten persönliche Gespräche nicht zu einem offenen Austausch über das Thema Einsamkeit führen, gibt es Indikatoren, die auf Einsamkeit hindeuten können.

Diese können häufig sowohl Ursache als auch Folge von Einsamkeit sein. Allgemein können emotionale Veränderungen wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder allgemeine Gefühlslosigkeit Anzeichen für Einsamkeit sein.

Wie bereits beschrieben, können auch fehlende Beziehungen oder fehlende soziale Unterstützung auf Einsamkeitsgefühle eines Menschen hinweisen. Darüber hinaus können Anzeichen für Einsamkeit sein:

- Abnehmendes Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl, zunehmendes Misstrauen und Ablehnung der sozialen Umwelt
- Zunehmende Isolation von Mitmenschen und die Vermeidung sozialer Situationen
- Veränderte (negative) Wahrnehmung von Ereignissen

- Nachteilige Effekte auf das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und „Fehlender Lebenssinn“
- Körperliche Beschwerden
- Unerklärliches Schmerzempfinden



Gut zu wissen

Zur Einschätzung der eigenen Einsamkeit kann die UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness Scale) herangezogen werden. Sie misst mit 20 Aussagen den Schweregrad der Einsamkeit. Diese können auch im Rahmen der Pflegeberatung dabei helfen, Anzeichen für Einsamkeit wahrzunehmen.

01. Ich fühle mich wohl mit den Menschen um mich herum.
02. Ich habe genug Gesellschaft.
03. Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann.
04. Ich fühle mich allein.
05. Ich habe einen Freundeskreis.
06. Ich habe viel gemeinsam mit den Menschen um mich herum.
07. Ich fühle mich niemandem nah.
08. Die Leute um mich herum haben ganz andere Interessen und Ideen als ich.
09. Ich bin ein geselliger Mensch.
10. Ich habe Menschen, die mir nahestehen.
11. Ich fühle mich ausgeschlossen.
12. Meine Freundschaften sind oberflächlich.
13. Niemand kennt mich wirklich.
14. Ich fühle mich von den anderen isoliert.
15. Ich kann mit anderen zusammen sein, wenn ich das will.
16. Es gibt Menschen, die mich wirklich verstehen.
17. Ich bin zu viel allein.
18. Die anderen Menschen haben es schwer, an mich heranzukommen.
19. Ich habe Menschen, mit denen ich sprechen kann.
20. Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.

Hier kann der Test angewendet werden: [UCLA Einsamkeitsskala](#)
(vgl. Russel/ Peplau/ Cutrona (1980) / Döring/ Bortz (1993))

Hilfreich ist es, wenn Sie sich in der Beratungssituation selbst folgende Beispielfragen stellen, um Anzeichen für Einsamkeit bei Ratsuchenden festzustellen:

- Wie ist die allgemeine Stimmung? Wirkt die Person traurig?
- Meidet die Person den Kontakt zu anderen oder fühlt sie sich in Gesellschaft nicht wohl?
- Wie geht es der Person gesundheitlich, klagt sie über Schmerzen?
- Spricht die Person davon, sich ausgeschlossen zu fühlen?
- Hindert die eingeschränkte Mobilität bei der Kontaktaufnahme?

- Was stimmt sie oder ihn traurig, was wird vermisst?
- Wo wünscht sich die Person Unterstützung?
- Geht es der Person vielleicht besser, nachdem sie andere Personen getroffen hat?

Wie kann ich als Pflegeberater:in unterstützen?

Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung von Einsamkeit, denn dieses Gefühl ist so vielschichtig, wie die Menschen, die sie verspüren. Um die möglichen Konsequenzen für die seelische und körperliche Gesundheit durch chronische Einsamkeitsgefühle zu mindern, ist es in erster Linie wichtig, diese zu erkennen und sie nicht zu ignorieren, sondern darüber zu sprechen.

Als Pflegeberater:in können Sie auf verschiedene Art und Weise bei Einsamkeit unterstützen:

- **Gespräche und Zuhören:**

- Durch regelmäßige Gespräche kann eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden, in der sich die betroffene Person verstanden und wertgeschätzt fühlt. Dabei ist es wichtig:
 - zu ermutigen über die Einsamkeit zu sprechen
 - zuzuhören und Verständnis zu zeigen
 - nachzufragen, was die Person sich selbst wünscht
 - Ressourcen der Ratsuchenden zu entdecken und zu stärken
 - zu einem Perspektivwechsel anzuregen

- **Motivation zu und Vermittlung von sozialen Kontakten:**

- Welche Kontakte möchte die Person verstärken, wie können Sie dabei konkret helfen? Hier ist die Bestärkung, positiv wahrgenommene Kontakte zu pflegen, wichtig. Ermutigen Sie auch zum Schließen neuer Kontakte, z. B. in Selbsthilfegruppen, bei Freizeitaktivitäten oder Geselligkeitsangeboten.
- Ermutigen Sie Angehörige oder andere Personen zu regelmäßigen Anrufen, beziehen Sie auf Wunsch ehrenamtliche Besuchsdienste ein.

- **Aktivierung:**

- Sie können in der Pflegeberatung die ratsuchende Person zu Aktivitäten ermutigen, darauf hinwirken z.B. Hilfsmittel zur Stärkung der Mobilität anzunehmen oder beim Umgang mit Inkontinenz unterstützen.
- Zeigen Sie Möglichkeiten für Gruppenaktivitäten vor Ort auf, z. B. in Mehrgenerationenhäusern, Nachbarschafts-Treffs, Seniorenbüros, Begegnungsstätten etc.

- **Einbezug des sozialen Netzwerks:**

- Beziehen Sie Angehörige und das soziale Netzwerk in die Pflegeberatung mit ein, besprechen Sie regelmäßige Zeiten und Rituale. Geben Sie Impulse, z. B. für die Unterstützung bei digitalen Kommunikationsmitteln. Dadurch kann bei der pflegebedürftigen Person das Gefühl gestärkt werden, nicht allein zu sein.

- **Unterstützung und Entlastung in der pflegerischen Versorgung**

- Informationen über lokale Dienstleistungen bereitstellen, die Unterstützung bieten können wie z. B. Betreuungsgruppen, Tagespflege, gemeinschaftliche Wohnformen, Nachbarschaftshilfe etc.



Gut zu wissen

Zudem ist es wichtig, Pflegenden Angehörigen Möglichkeiten der Entlastung aufzuzeigen (z. B. in Gesprächskreisen, durch die Aufteilung der Pflege im Netzwerk, professionelle Dienste, Angebote zur Unterstützung im Alltag) und sie in ihrer Resilienz (Widerstandskraft) zu unterstützen.

Anlaufstellen für Pflegenden Angehörige, die Sie auch in der Beratung weitergeben können, finden Sie auf dem [Handzettel „Hätte ich das eher gewusst“](#). Außerdem gibt es diverse [digitale und telefonische Angebote für Angehörige](#), die u.a. Einsamkeitsgefühle mindern können.

Die [Broschüre „Die eigene Kraft wieder spüren“](#) der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz gibt zum Thema „Resilienz bei Pflegenden Angehörigen“ aufschlussreiche Informationen.

Alle Vorschläge können nur Angebote sein. Die Betroffenen entscheiden selbst, ob und welches Angebot sie annehmen. Bei Anzeichen einer Depression, Demenz oder anderer psychischer Erkrankungen sollte auf eine:n Fachärzt:in verwiesen werden.

Wer hilft weiter?

In Nordrhein-Westfalen, aber auch bundesweit gibt es verschiedene Angebote, die dazu beitragen, Einsamkeitsgefühle bei Menschen zu reduzieren und Zugehörigkeit zu stärken. Hier finden Sie eine Auswahl mit dem Fokus auch auf Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen.

- **Silbernetz**

Einfach mal reden: Das Silbertelefon bietet älteren Menschen, die sich einsam fühlen, die Möglichkeit, anonym und kostenfrei anzurufen.

www.silbernetz.org

- **TelefonSeelsorge**

Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. bietet ein anonymes Kontaktangebot, bei dem Menschen in Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr finden. Telefonisch (0800– 1110- 111 oder 0800-111 0 222) und per Mail und Chat online.telefonseelsorge.de

www.telefonseelsorge.de

- **Internetseelsorge der christlichen Kirchen**

Sowohl die katholische als auch die evangelische Kirche bieten Internetseelsorge an. Per Chat oder Mail kann man Gedanken und Sorgen mit Seelsorger:innen teilen.

www.internetseelsorge.de

www.ekd.de/Online-Chat-und-E-Mail-Seelsorge-15585.htm

- **nebenan.de**

Ziel von nebenan.de ist es, in der Umgebung des eigenen Wohnsitzes Nachbar:innen kennenzulernen, Kontakte aufzubauen, zu vertiefen und sich gegenseitig zu helfen.

www.nebenan.de

- **Landesnetz Pflegeselbsthilfe**

Pflegeselbsthilfegruppen bieten Personen mit Pflegebedarf oder Pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich regelmäßig auszutauschen. In NRW finden sich Gruppenangebote wie Gesprächskreise, Bewegungs- und Kreativangebote gesammelt auf der Homepage:

www.pflegeselbsthilfe.de

- **Telefonische und Digitale Angebote für Pflegende Angehörige**

In einer Übersicht der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden besonders Pflegende Angehörige vielfältige Angebote, die telefonisch und digital bei Fragen, Anliegen und Sorgen unterstützen:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/li/materialie/telefonische-und-digitale-angebote-fuer-pflegende-angehoerige/>

- **Selbsthilfenetz NRW**

Menschen mit Erkrankungen, Behinderung oder besonderen sozialen Anliegen können sich in Selbsthilfegruppen regelmäßig austauschen. Zu fast allen Themen gibt es Gruppenangebote.

www.selbsthilfenetz.de

- **Mehrgenerationenhäuser**

Mehrgenerationenhäuser sind Einrichtungen, die den generationsübergreifenden Austausch fördern und unterschiedliche Dienstleistungen sowie Aktivitäten für Menschen jeden Alters anbieten, unabhängig von Herkunft oder Religion.

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/mehrgenerationenhaeuser

- **Alzheimer-Telefon**

Bei Fragen oder Krisen rund um das Thema Demenz nimmt sich das Team des Alzheimer-Telefons Zeit für Anliegen und Sorgen. Es leistet individuelle und kostenlose Beratung bei allen Fragen.

[Alzheimer Telefon NRW](http://Alzheimer-Telefon-NRW)

www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon

- **Nachbarschaftshilfe**

In der Unterstützung von Menschen mit Pflegebedarf ist die Nachbarschaftshilfe eine wichtige Säule. Sie bietet eine sehr niedrigschwellige Möglichkeit, sich vor sozialer Isolation zu schützen.

www.nachbarschaftshilfe.nrw

- **Netzwerk Nachbarschaft**

Engagierte Nachbar:innen können sich mit Gleichgesinnten in Deutschland vernetzen und ihre Erfahrungen austauschen. Netzwerk Nachbarschaft steht als Plattform für alle nachbarschaftlichen Themen zur Verfügung.

www.netzwerk-nachbarschaft.net

Darüber hinaus gibt es vielfältige Angebote wie Seniorenbüros, Besuchsdienste, Pfarrgemeinden, Quartierstreffe, aber auch Beratungsstellen wie den Sozialpsychiatrischen Dienst oder die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Außerdem gibt es an manchen Orten sogenannte Plauderkassen oder Plauderbänke. Diese Angebote laden Menschen zur Unterhaltung ein.



Tipps zum Weiterlesen

- Themenseite Einsamkeit des Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP): <https://www.zqp.de/thema/einsamkeit/>
- Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) - Expertisen: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

Literatur

Büscher, A., Peters, L., Stelzig, S. & Lübben, A. (2023): Pflege zu Hause – zwischen Wunsch und Wirklichkeit. VdK-Pflegestudie. Abschlussbericht. vdk Sozialverband Deutschland (Hrsg.)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langezeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin.

Döring, N., & Bortz, J. (1993). Psychometrische Einsamkeitsforschung: Deutsche Neukonstruktion der UCLA Loneliness Scale. Diagnostica.

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz. (2024). Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken. Informationen für die Bereiche Alter, Pflege und Demenz. Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA).

Hampel, S. (2021): Subjektive Gesundheitsvorstellungen und Gesundheitshandeln häuslich Pflegender. Technische Universität Dortmund. Online: <http://hdl.handle.net/2003/40561>

Kruse, A., Pantel, J. et al. (2014): Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter: Psychosoziale und gesundheitliche Aspekte. In Pantel, J. (Hrsg.), Altern und Gesundheit: Perspektiven aus Forschung und Praxis. Göttingen: Verlagshaus.

Luhmann, M. (2021): Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. Deutscher Bundestag: Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online: <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddce-b95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b.pdf>

Mitschke, C., Lisa Höfer, L., Schobin, J. (2023): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis Fokus Zivilgesellschaft. KNE Transfer. Online: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-transfer>

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480.

ZQP (2024): Einsamkeit. Online: <https://www.zqp.de/thema/einsamkeit/>



Impressum

Herausgeber:

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz - Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

im Kuratorium Deutsche Altershilfe KDA gGmbH,
Regionalbüro Köln Gürzenichstraße 25,
50667 Köln
Tel. 030/221 82 98 -27
E-Mail: info@rb-apd.de

Website:

www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Instagram:

@alterpflegedemenz

YouTube:

<https://www.youtube.com/@alterpflegedemenznrw>

© 2024

Verantwortlich für die Inhalte:

Kompetenzgruppe Pflegeberatung

Weitere Informationen zur Kompetenzgruppe und deren Ansprechpartner:innen finden Sie unter:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/themen/pflegeberatung>