

Einsamkeit im Alter – Ein Risiko des langen Lebens?

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

Online-Fachveranstaltung

„Einsamkeit - einsam, alleine oder sozial isoliert?“, 28. April 2021

Videokonferenz/Berlin

Gliederung

1. Was ist Einsamkeit?
2. Folgen von Einsamkeit?
3. Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte (40+)
4. Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation
5. Schlussbemerkungen

Gliederung

1. Was ist Einsamkeit?
2. Folgen von Einsamkeit?
3. Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte (40+)
4. Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation
5. Schlussbemerkungen

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



Was ist Einsamkeit?

- **Subjektives Gefühl** der Nichtzugehörigkeit
 - Gefühl nicht zu einer Gruppe zu gehören, fehlende soziale Rollenzugehörigkeit → **soziale Einsamkeit**
 - Fehlen einer Vertrauensperson → **emotionale Einsamkeit**

Was ist Einsamkeit?

- **Subjektives Gefühl** der Nichtzugehörigkeit
 - Gefühl nicht zu einer Gruppe zu gehören, fehlende soziale Rollenzugehörigkeit → **soziale Einsamkeit**
 - Fehlen einer Vertrauensperson → **emotionale Einsamkeit**

- **Einsamkeit ≠ soziale Isolation**
(objektives Fehlen sozialer Beziehungen)

Was ist Einsamkeit?

- **Einsamkeit ≠ soziale Isolation**
(objektives Fehlen sozialer Beziehungen)

Salzburger Nachrichten | George Clooney fühlt sich einsam

George Clooney fühlt sich einsam

Samstag
18. Februar 2012
10:28 Uhr

Auch ein Hollywood-Star wie George Clooney hat Alltagsorgen: Er habe Schlafprobleme und fühle sich manchmal einsam, gestand der Schauspieler in einem Interview mit dem US-Branchenblatt "Hollywood Reporter".

f t in x e

Artikel drucken



Was ist Einsamkeit?

- **Subjektives Gefühl** der Nichtzugehörigkeit
 - Gefühl nicht zu einer Gruppe von Personen zu gehören, fehlende soziale Rollenzugehörigkeit (*soziale Einsamkeit*)
 - Fehlen einer Vertrauensperson (*emotionale Einsamkeit*)

- **Einsamkeit ≠ soziale Isolation**
(objektives Fehlen sozialer Beziehungen)

- **Einsamkeit hängt von sozialen Bedürfnissen ab**
Erfüllen meine sozialen Beziehungen das, was ich mir wünsche?

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche soziale Bedürfnisse

Einige Menschen brauchen wenige enge Beziehungen.



Memories Overload

<http://view.stern.de/de/rubriken/menschen/freunde-freundschaft-alter-mann-alter-erinnerung-erinnerungen-original-1057956.html>

<https://www.famev.de/alt-werden-in-nachbarschaft/>



Andere Menschen brauchen einen großen Freundeskreis.

Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

1. Einsamkeit ist ein Gefühl, das Menschen dazu bringt Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen.
2. Gelegentlich einsam zu sein, ist normal und kommt recht häufig vor.
3. Erst lange Phasen von Einsamkeit haben schwerwiegende Folgen.

Gliederung

1. Was ist Einsamkeit?
2. Folgen von Einsamkeit?
3. Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte (40+)
4. Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation
5. Schlussbemerkungen

Folgen von Einsamkeit – mentale Gesundheit

- Geringere Lebenszufriedenheit (VanderWeele et al., 2012)
- Häufigeres Erleben negativer Emotionen (insbesondere Angst) (Steptoe et al., 2011)
- Erhöhtes Depressivitätsrisiko (Cacioppo et al., 2010)



Folgen von Einsamkeit – körperliche Gesundheit:

Morbidität:

- Erhöhtes Brustkrebsrisiko (Fox et al., 1994)
- Erhöhtes Auftreten kardiovaskulärer Risikofaktoren (z. B. Bluthochdruck) und kardiovaskulärer Erkrankungen (Hawkley et al., 2006; Sorkin et al., 2002)

Erhöhtes Mortalitätsrisiko (z. B. Holt-Lundstadt et al., 2010)

- Der Effekt mangelhafter Beziehungen ist vergleichbar mit dem von Übergewicht, Bewegungsmangel oder Zigarettenkonsum

Wodurch entstehen die gesundheitlichen Effekte?

Gesundheitseffekte durch Physiologische Prozesse

Zum Teil zurückführbar auf den mit Einsamkeit einhergehenden emotionalen Stress (z.B. Hackett et al., 2012):

- Beeinträchtigung immunologischer Prozesse
(Pressman et al., 2005)
- Erhöhte Ausschüttung gesundheitsgefährdender Hormone
(z. B. Hackett et al., 2012)

Gesundheitseffekte durch Gesundheitsverhalten

- Weniger körperliche Aktivität
(z. B. Hawkey et al., 2009)
- Erhöhter Konsum von Zigaretten und Alkohol
(Lauder et al., 2006; Stickley et al., 2013)
- Schlechtere Schlafqualität
(Cacioppo et al., 2002)

Warum?

- Schwierigkeit Gesundheitsverhalten zu regulieren, da viele „Energieressourcen“ für Bewältigung emotionalen Stresses benötigt werden.
(Hawkey et al., 2009; Tice & Bratslavsky, 2000)

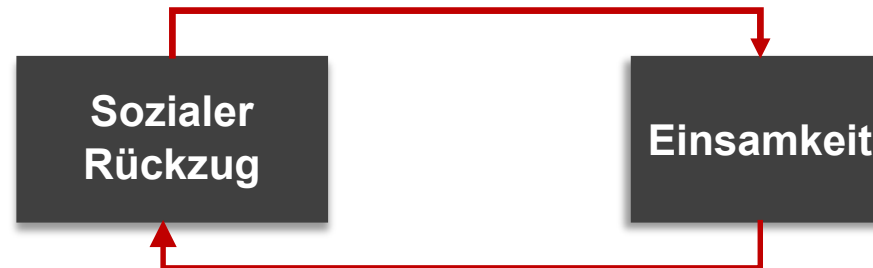
Folgen von Einsamkeit: Der Teufelskreis

Chronische Einsamkeit kann

- ...den Selbstwert verringern.
- ...dazu führen, dass die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.
- ...dazu, dass Menschen sich als gesellschaftlich Unnütz begreifen
- ...abweisendes Verhalten fördern.
- ...verringert prosoziales Verhalten.

→ weiterer sozialer Rückzug

→ verstärktes Einsamkeitserleben



Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008).

Gliederung

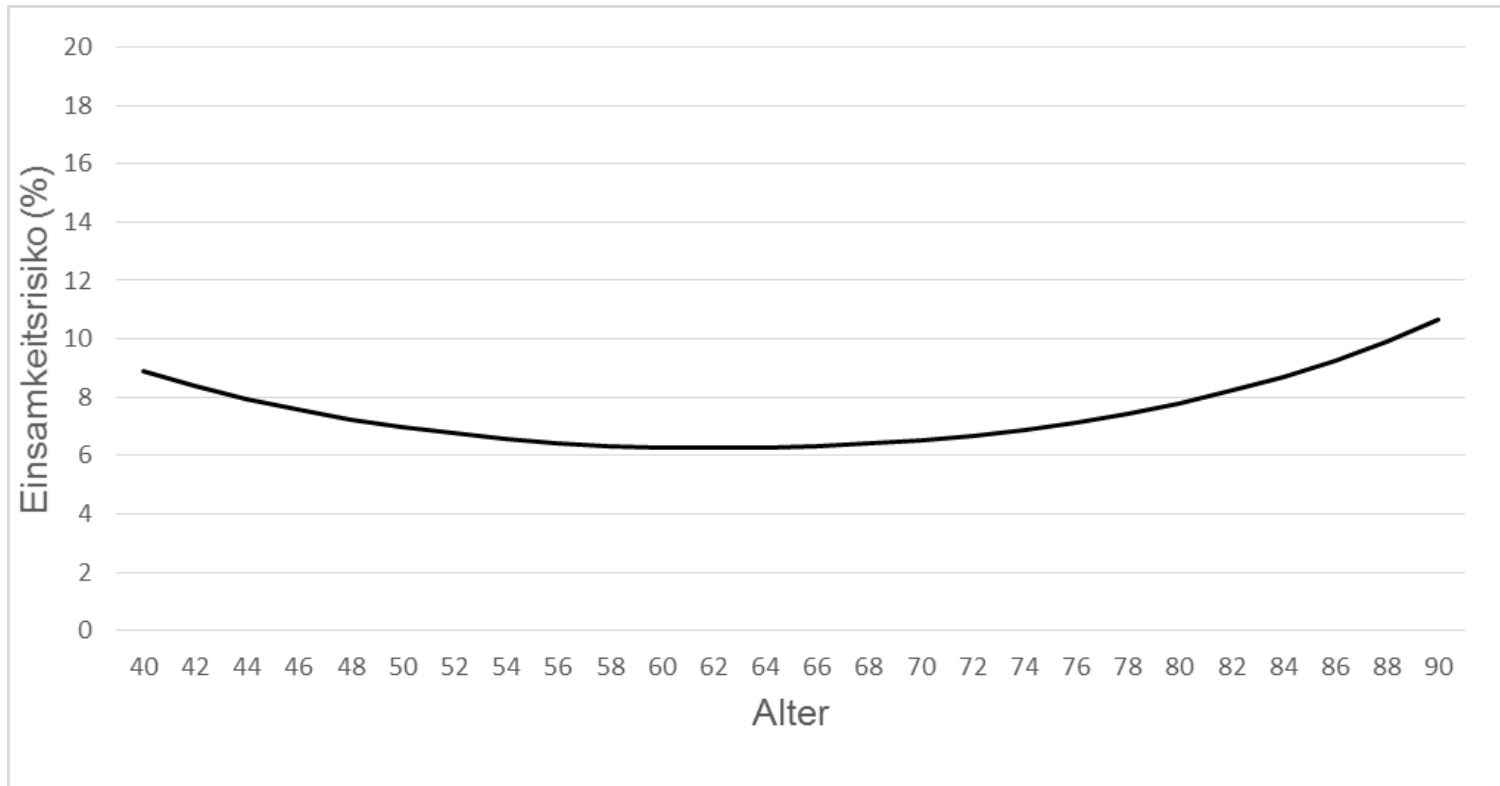
1. Was ist Einsamkeit?
2. Folgen von Einsamkeit?
3. Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte (40+)
4. Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation
5. Schlussbemerkungen

Exkurs: De Jong Gierveld-Skala (DEAS)

Zustimmung zu sechs Aussagen (0 = starke Ablehnung – 3 = starke Zustimmung)

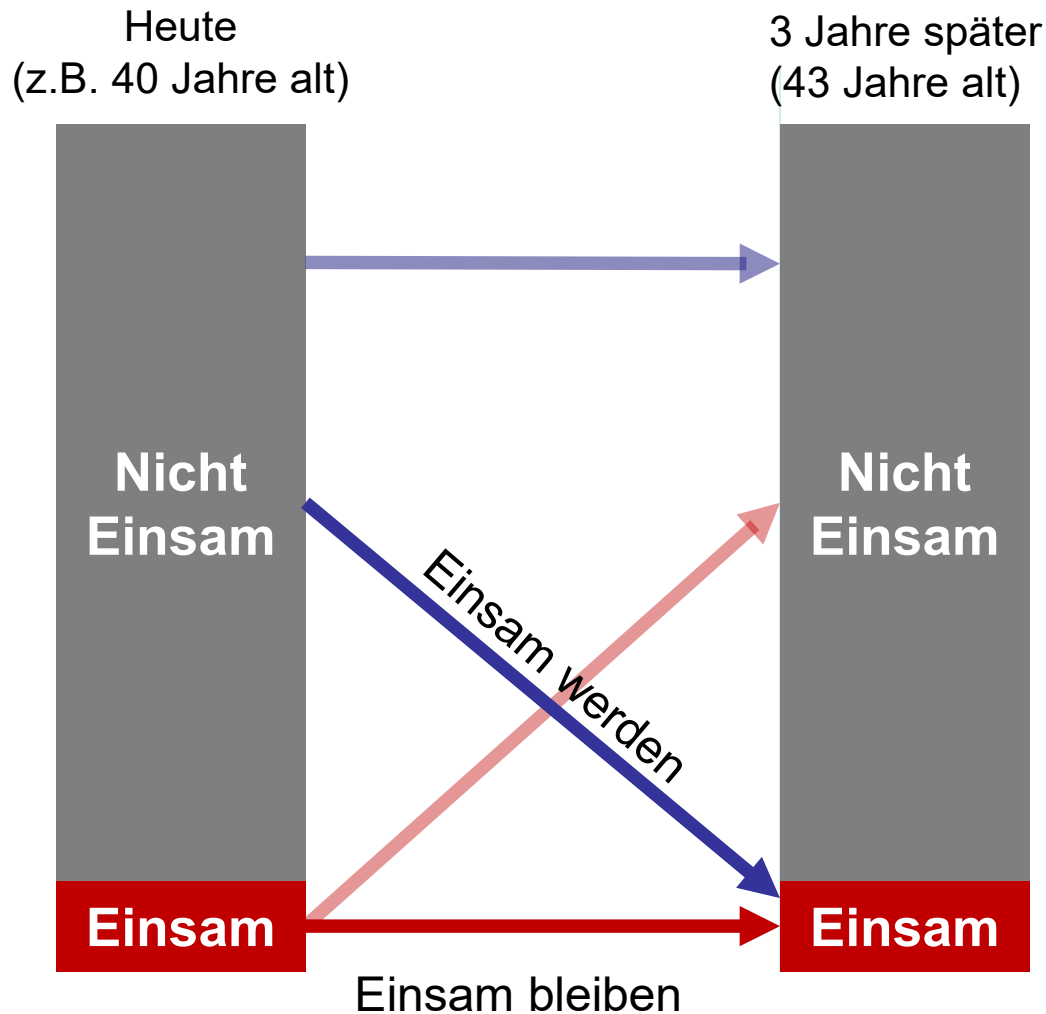
- Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle.
- Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe.*
- Ich fühle mich häufig im Stich gelassen.
- Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.*
- Ich vermisse Geborgenheit und Wärme.
- Es gibt genügend Menschen,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

Der Verlauf des Einsamkeitsrisikos ist U-förmig

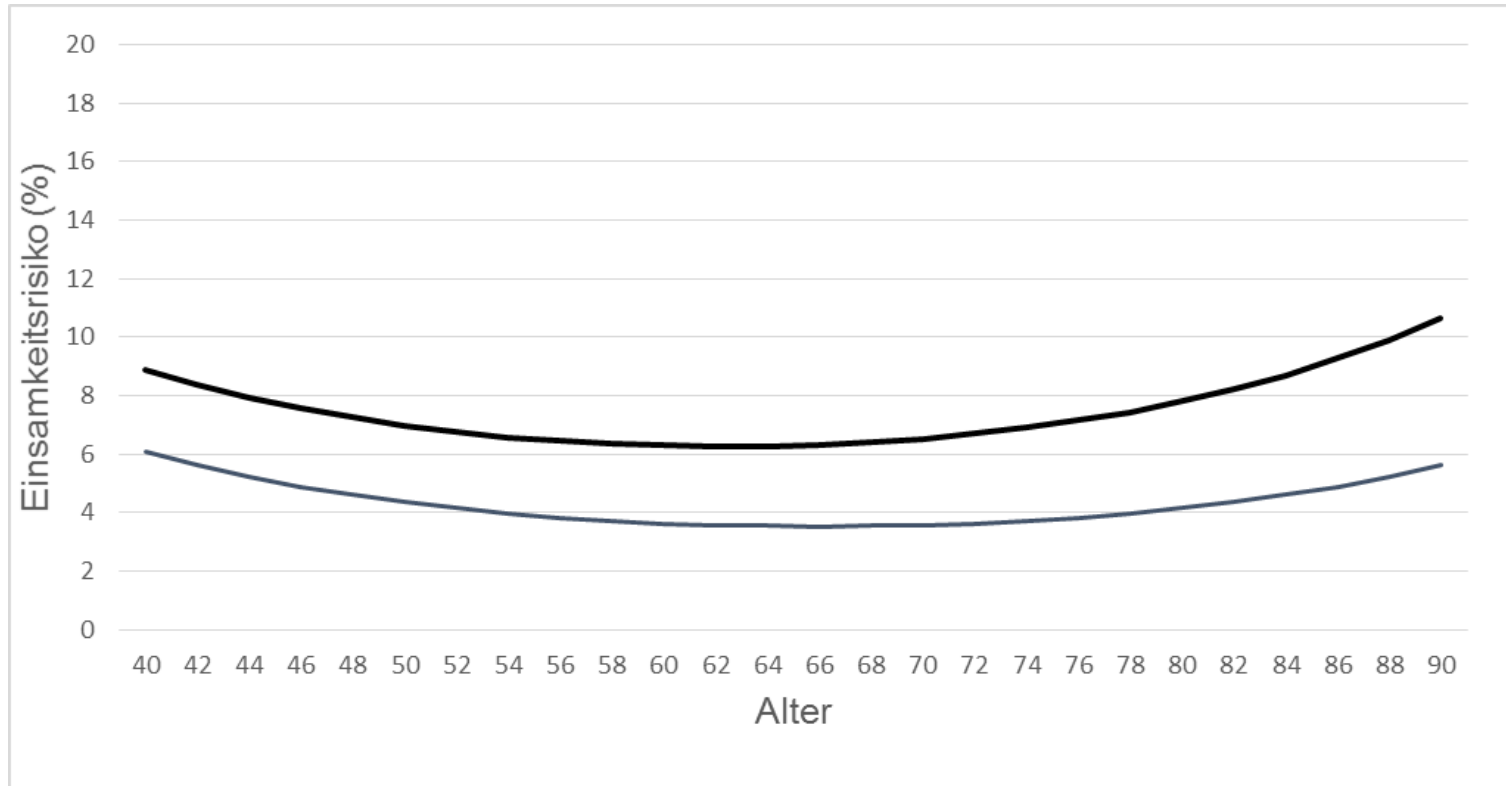


Über die zweite Lebenshälfte beträgt der Anstieg etwa 1,76 Prozent. Mit 40 Jahren ist das Risiko etwa so groß wie mit 85 Jahren.

Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

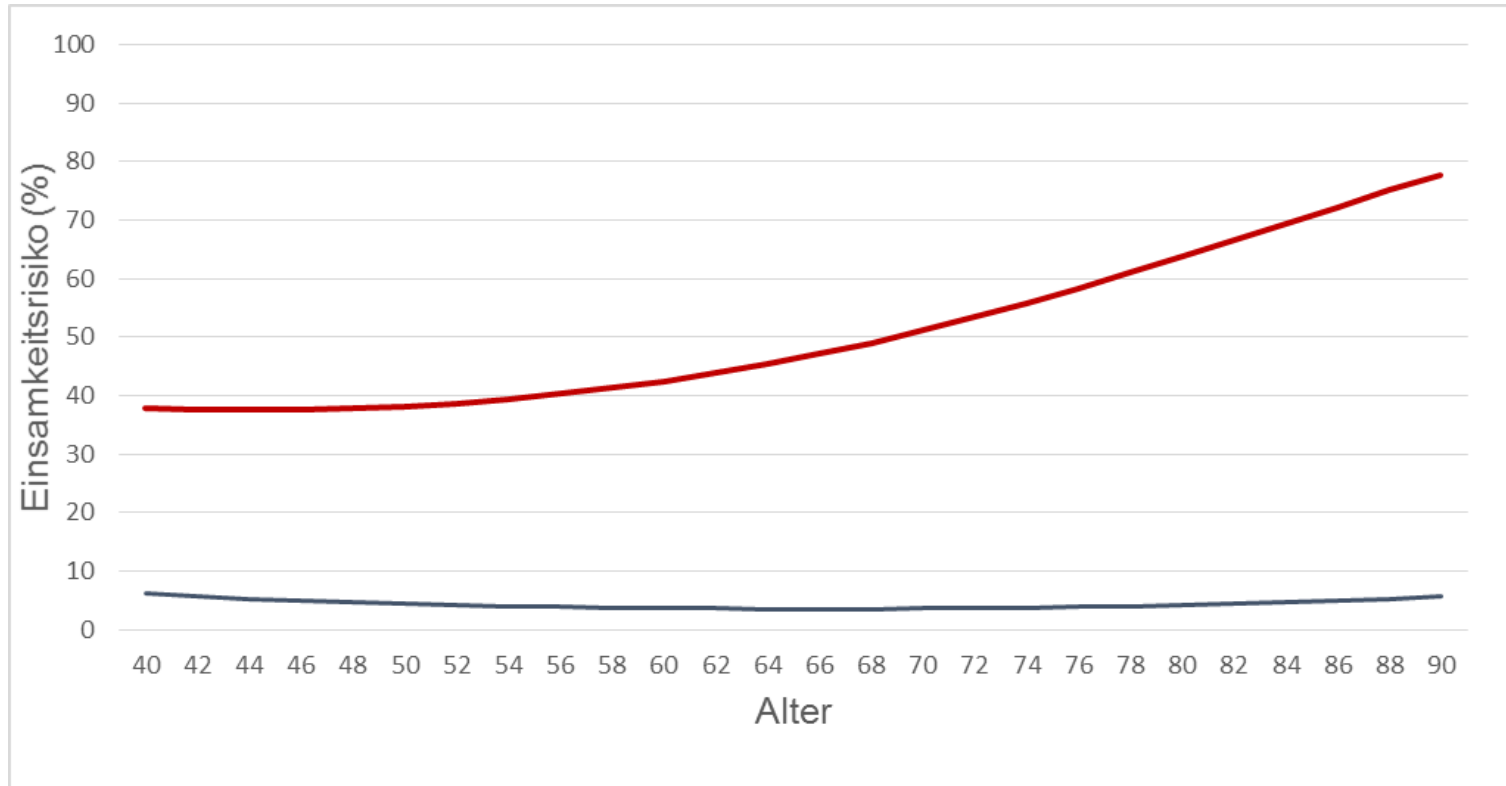


Der Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte



— Das Risiko, einsam zu werden

Der Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte



- Das Risiko, einsam zu werden
- Das Risiko, einsam zu bleiben

Der Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte

Einsamkeit im Alter ist kein unausweichliches Schicksal

- In der zweiten Lebenshälfte haben Menschen im Alter zwischen 55 und 70 Jahren das geringste Einsamkeitsrisiko.
- Mehr als 85 Prozent der Älteren über 80 Jahren (in Privathaushalten) sind nicht einsam.
- 85 Jährige haben ungefähr das gleiche Einsamkeitsrisiko wie 40 Jährige
- Aber je älter man wird desto schwieriger wird es, sich aus der Einsamkeit zu befreien!

Gliederung

1. Was ist Einsamkeit?
2. Folgen von Einsamkeit?
3. Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte (40+)
4. Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation
5. Schlussbemerkungen

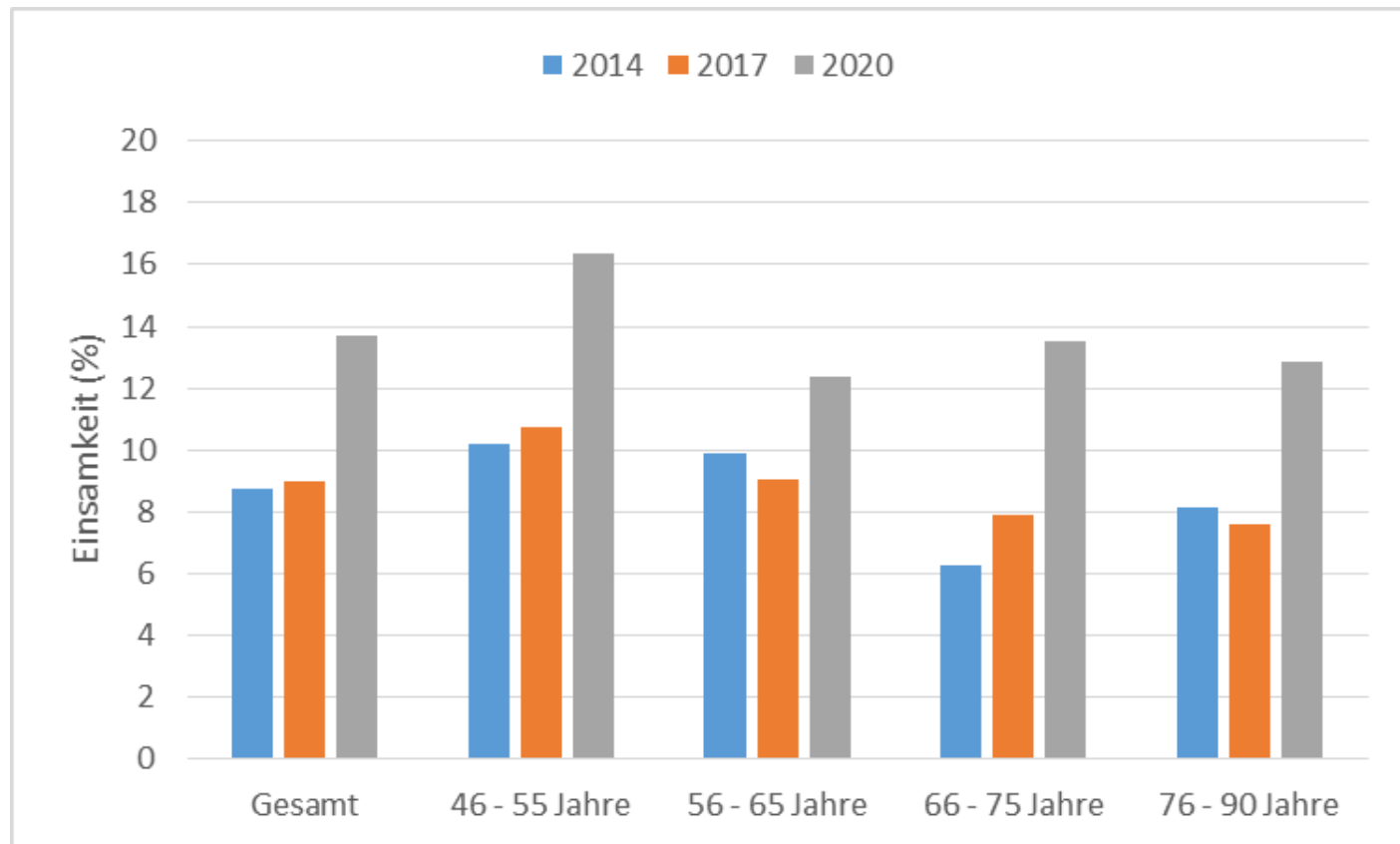
Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation: Einsamkeit

- Distanzierungsmaßnahmen führen zu verminderten Möglichkeiten zur sozialen Aktivitäten außerhalb des eigenen Haushaltes.
 - Verringerte Aktivitäten mit Freunden führen zu geringerem subjektiven Wohlbefinden (gerade bei älteren Menschen). (Huxhold, Miche & Schüz, 2014)
 - Persönlicher Kontakt beschränkt sich insbesondere auf enge soziale Kontakte, aber für die Aufrechterhaltung von subjektiven Wohlbefinden sind vor allem Kontakte zu weniger engen Beziehungen wichtig. (Huxhold, Fiori, Webster & Antonucci, 2020)
 - Virtuelle Kontakte reichen vermutlich nicht aus, um Einsamkeit zu verringern. Nur wenn virtuelle Kontakte zur Anreicherung bestehender Beziehungen genutzt werden, verringern sie Einsamkeit (Hees, Henning & Huxhold, in Vorb.)

Auswirkungen der Pandemie auf die Lebenssituation: Altersunterschiede in der Einsamkeit?

- Ältere Menschen sind vielleicht als Risikogruppe stärker eingeschränkt (z.B. größere Hemmung bei der Nutzung des ÖPNV) und haben geringere Ressourcen (z.B. Zugang zum Internet).
 - Ein Anstieg der Einsamkeit durch Corvid-19 könnte **stärker** bei älteren Menschen als bei jüngeren Personen sein.
- Ältere Menschen sind besser an ein beschränktes Sozialleben angepasst oder haben geringere soziale Bedürfnisse.
 - Ein Anstieg der Einsamkeit durch Corvid-19 könnte **schwächer** bei älteren Menschen als bei jüngeren Personen sein.

Einsamkeit im Alter und die Pandemie:



Auswirkungen der Pandemie auf die Einsamkeit: Nicht zitierfähige Befunde des DEAS

Vorläufige Analysen mit Daten des Deutschen Alterssurvey (DEAS) aus dem Juni 2020 wiesen darauf hin:

- Im Juni 2020 waren deutlich mehr Menschen einsam als in den Vorjahren.
- Diese Zunahme durch die Pandemie betraf wahrscheinlich alle untersuchten Gruppen in gleicher Weise: Es gab keine Unterschiede zwischen mittelalten oder älteren Menschen, Männern und Frauen oder zwischen verschiedenen Bildungsgruppen.
- Alleinlebende und Menschen ohne Partner waren vermutlich genauso betroffen, wie Personen, die mit anderen zusammen wohnen, und Menschen in Partnerschaften.

Auswirkungen der Pandemie auf die Einsamkeit:

Erste Befunde aus Deutschland deuten an, die Pandemie hat die Einsamkeitsraten in allen Bevölkerungsgruppen erhöht. Möglicherweise sind jüngere Menschen unter 45 Jahren stärker betroffen.

- Ältere Menschen können vielleicht besser mit dem Alleinsein umgehen.
- Jüngere Menschen haben höhere Erwartungen an ihre soziale Integration.
- Jüngere Menschen haben zusätzlich mit Problemen der Kindererziehung, Einkommensverlusten und existenziellen Sorgen zu kämpfen.

Auswirkungen der Pandemie auf die Einsamkeit:

Erste Befunde aus Deutschland deuten an, die Pandemie hat die Einsamkeitsraten in allen Bevölkerungsgruppen und insbesondere bei jüngeren Menschen erhöht.

Aber Vorsicht!

- Die Befunde beziehen sich auf den Beginn der Pandemie!
- Es fehlen Zahlen für Menschen aus den Pflegeheimen.
- Was sind die langfristigen Auswirkungen der Pandemie auf die Einsamkeit?

Schlussbemerkungen:

Mögliche langfristige Auswirkungen der Pandemie

- Je länger der Lockdown andauert, je größer ist die Gefahr, dass sich Einsamkeitsleben chronifiziert. Hohe Einsamkeitsraten könnten auch nach der Pandemie auftreten.
- Sorgen, mangelnde Tagesstruktur und möglicherweise beengte Lebensverhältnisse erhöhen das Stresserleben und die Schlafqualität. Bewegungsmöglichkeiten sind zudem eingeschränkt. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit könnten stärker sein als vor der Pandemie.
- Ein größere Häufigkeit des Einsamkeitserlebens wird in allen Bevölkerungsschichten erfahren. Das kann das soziale Stigma von Einsamkeit verringern.

Schlussbemerkungen: Altersbilder

Der globale Diskurs über ältere Menschen während der Covid-19 Pandemie verstärkt negative Altersstereotype.

1. Alle älteren Menschen werden häufig als gleich anfällig und gebrechlich dargestellt. Die großen Unterschiede zwischen älteren Menschen (z.B. fitte ältere Menschen) werden ignoriert.
2. Die potentiellen Belastungen im Gesundheitssystem durch an Covid-19 erkrankte ältere Menschen wird dazu genutzt, um ältere Menschen insgesamt als Belastung für die Gesellschaft darzustellen. Die Leistungen älterer Menschen für die Gesellschaft (z.B. im Ehrenamt) und ihre intergenerationalen Leistungen (z.B. Enkelbetreuung) werden ignoriert.

Schlussbemerkungen:

Warum ist der geführte Diskurs problematisch?

- Gesellschaftliche Altersbilder und Altersstereotypen werden verinnerlicht. Sie bilden individuelle Erwartungen an das eigene Altern.
 - (Hahn & Richardson, 2015)
- Individuelle Erwartungen an das eigene Älterwerden agieren als selbsterfüllende Prophezeiungen. Z.B. haben Menschen, die glauben, Älterwerden bedeutet krank sein, mehr Krankheiten mit steigendem Alter.
 - (Wurm & Huxhold, 2012)
- Ältere Menschen, die eine negative Sicht auf ihr eigenes Alter haben, engagieren sich mit steigendem Alter weniger sozial (weniger Ehrenämter und weniger soziale Unterstützungsleistungen).
 - (Cohn-Schwartz, Ayalon & Huxhold, 2020)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Einsamkeit im Alter – Ein Risiko des langen Lebens?

Oliver Huxhold
Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin
oliver.huxhold@dza.de