

A black and white photograph of an elderly woman with short hair, seen from the back, looking out a large window. The window has a grid pattern. The scene is brightly lit from the window, creating a silhouette effect on the woman. In the top right corner, there is a dark blue square containing the white text 'RUB'.

RUB

Bildquelle: <https://www.freepik.com/photos/elderly-woman> - created by rawpixel.com

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# Einsamkeit in Deutschland

Dr. Susanne Bucker | Veranstaltung: „Aufeinander zugehen: Leben im Alter in Wiesbaden“ | 07.September 2022

# Relevanz



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/debt>

- Mehrere Millionen Menschen fühlen sich **chronisch einsam**
  - Erhebliche gesundheitliche Einbußen [Beutel et al., 2017](#)



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/emotional-intelligence>

- Chronische Einsamkeit verursacht hohe Kosten
  - **Ca. 12.000 Pfund** pro chronisch einsamer Person (Zahlen aus UK) [Fulton und Jupp \(2015\)](#)



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/social-security>

- Frühzeitige Erkennung von Einsamkeit und Einsamkeitsprävention werden immer wichtiger

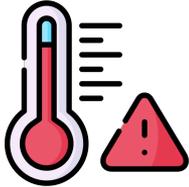
# Gliederung

- Einführung
- Entstehung und Entwicklung von Einsamkeit
- Gesundheitliche und gesellschaftliche Konsequenzen
- Einsamkeit und Demenz
- Gesellschaftliche Problemlage

# Einführung

# Einsamkeitsdefinitionen

**Quellen:**  
Perman & Peplau,  
1981; Schwab, 1997



Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen.

Perman & Peplau, 1981

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



Einsamkeit ist das **quälende Bewusstsein** eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende **Sehnsucht** nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen.

Schwab, 1997

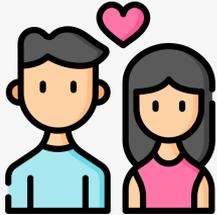
Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/distance>

# Gemeinsamkeiten der Definitionen

- Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen als **defizitär** wahrgenommen werden
- Einsamkeit ist ein **subjektiv** empfundener Zustand, der von objektiver sozialer Isolation abzugrenzen ist
- Einsamkeit ist eine **unangenehme und schmerzliche** Erfahrung

# Einsamkeitsfacetten

Quelle:  
Hawley, Browne, &  
Cacioppo, 2005



Emotionale  
Einsamkeit

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



Soziale  
Einsamkeit

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



Kollektive  
Einsamkeit

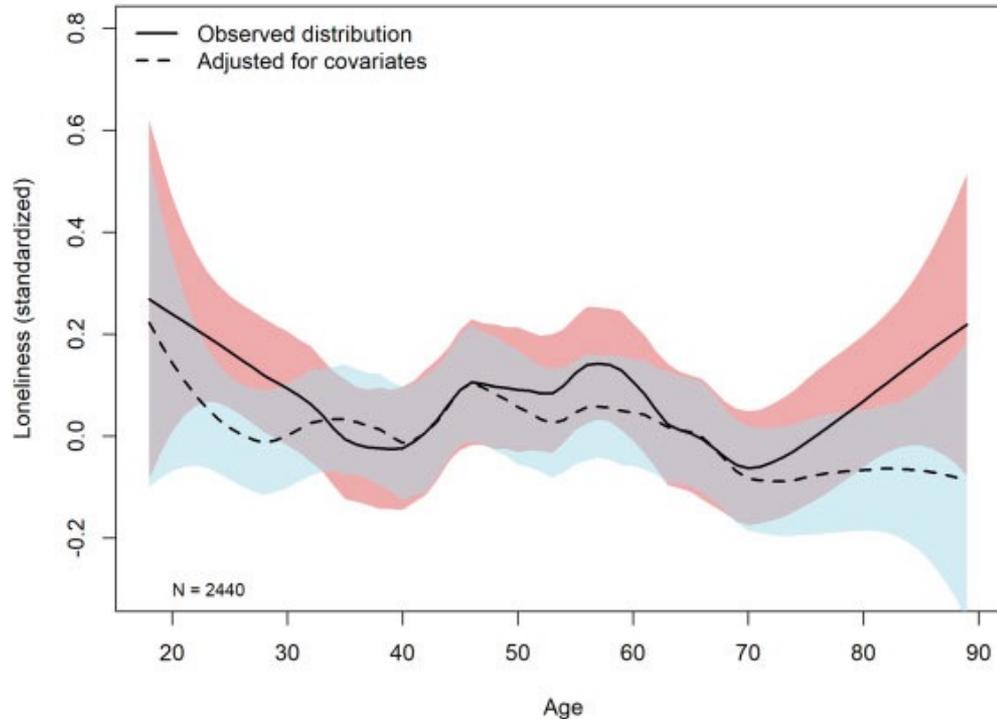
Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/society>

## Einsamkeitsfacetten

# Einsamkeit im Lebensverlauf

## Quellen:

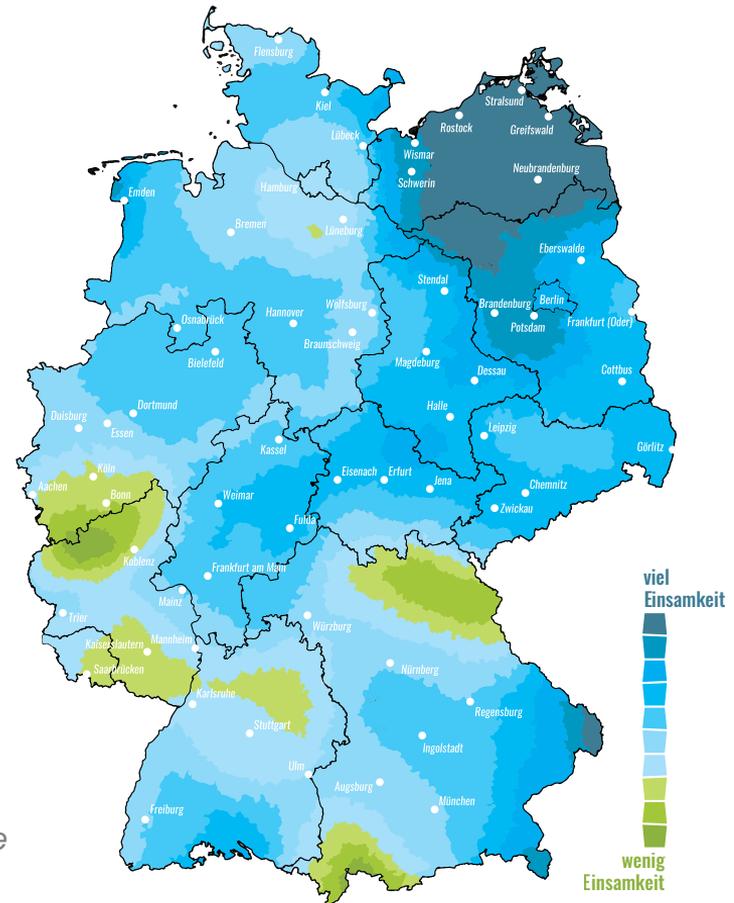
Qualter et al., 2015, Mund et al., 2020; Victor et al., 2005; Böger & Huxhold, 2028; Hawkey et al., 2020



- Einsamkeit kann über die ganze Lebensspanne hinweg auftreten, es gibt jedoch Höhepunkte
- In Deutschland: chronische Einsamkeit schwankt zwischen 6%-12% zwischen 40-85-jährigen
- Sehr alte Menschen (80+ Jahre) berichten einen Anstieg in der Einsamkeit

# Einsamkeit im Deutschland

- Keine Stadt-Land Unterschiede
- Größere Fußdistanz zu öffentlichen Parks und Freizeitanlagen geht mit mehr Einsamkeit einher



Buecker et al. (2020), *Social Psychology and Personality Science*  
Illustration veröffentlicht im KATAPULT Magazine

# Cut-Off Wert für Einsamkeit?

- Ab wann sind Menschen einsam?

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Cut-Off Wert für Einsamkeit?

- Ab wann sind Menschen einsam?

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Entstehung und Entwicklung von Einsamkeit

# Einige Risikogruppen / -faktoren für Einsamkeit



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

Empfänger von  
Sozialleistungen/  
Menschen mit  
geringem  
Einkommen



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

Menschen mit  
Behinderung



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/beggar>

Wohnungslose  
Menschen



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/car>

Menschen mit  
Migrationsgeschichte



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/background>

Menschen mit  
psychischen  
Störungen



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/vectors/people>

Menschen in  
Pflegeeinrichtungen

ten Kate et al., 2020; Macdonald et al., 2018; Bower et al., 2017; Beutel et al., 2017; Refaeli & Achdut, 2020; Hochaltrigenstudie NRW80+

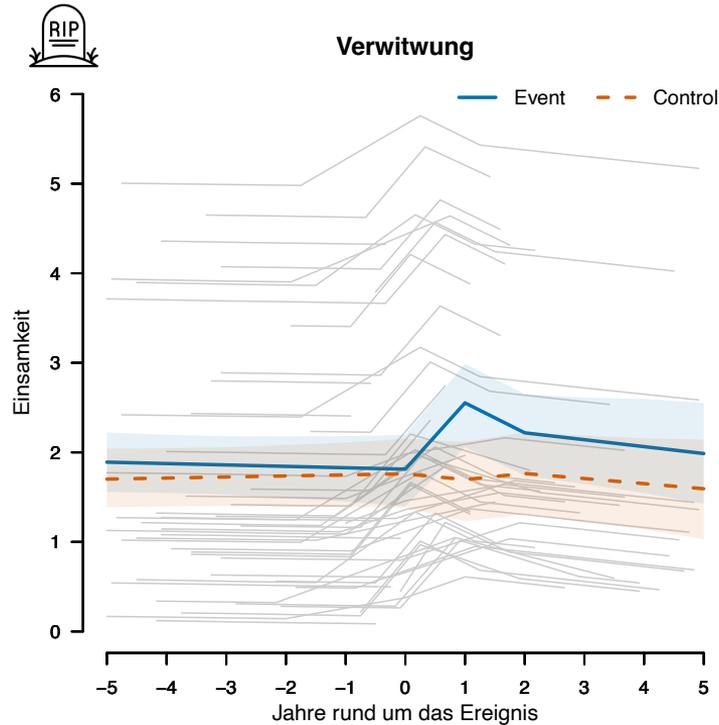
# Einsamkeit in Pflege und Care-Arbeit

**Quellen:**  
Victor et al., 2020;  
McRae et al., 2009  
Beeson et al., 2000

- Einsamkeitsrisiko ist in der Pflege und Care-Arbeit erhöht
  - Care-Arbeit ist zeit- und ressourcenaufwändig
  - Frauen übernehmen deutlich mehr Care-Arbeit als Männer
  - Pflegende Frauen berichten höhere Einsamkeitswerte als pflegende Männer
- Daten aus Großbritannien zeigen:
  - 43,7% der Pflegenden berichteten moderate Einsamkeit und 17,7% berichteten schwere Einsamkeit
  - Besondere Belastung berichten Pflegende von Demenz- und Parkinsonerkrankten

# Einsamkeit und kritische Lebensereignisse

Quelle:  
Buecker et al., 2020



- Vor dem Event wurde weder in der **Event-** noch in der **Kontroll-Gruppe** eine signifikante Veränderung in Einsamkeit beobachtet
- Nach dem Event zeigte sich in der **Event-Gruppe** eine signifikante andauernde Baseline **Verschiebung in Einsamkeit (höhere Werte)** im Vergleich zur Kontroll-Gruppe

# Einsamkeitsentwicklung über die Zeit

Quelle:  
Huxhold et al., 2019

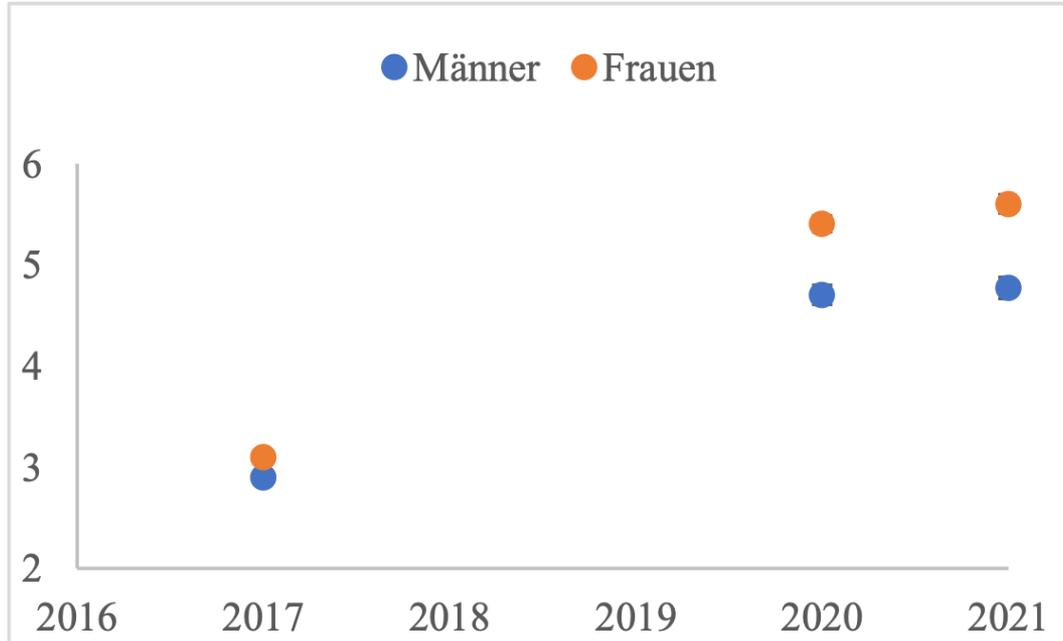
**Tabelle 1: Einsamkeitsprävalenz bei 45- bis 84-Jährigen nach Altersgruppe, 2008-2017 (in Prozent)**

Alter (in Jahren)	2008	2011	2014	2017
45–54 Jahre	9,6	10,5	10,1	11,0
55–64 Jahre	8,0	8,5	10,0	8,9
65–74 Jahre	7,2	5,1	7,0	8,1
75–84 Jahre	9,9	5,2	7,1	7,5
Gesamt (45-84)	8,6	7,9	8,9	9,2

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Deutscher Alterssurvey (n2008: 5.543, n2011: 3.737, n2014: 7.412, n2017: 5.255)

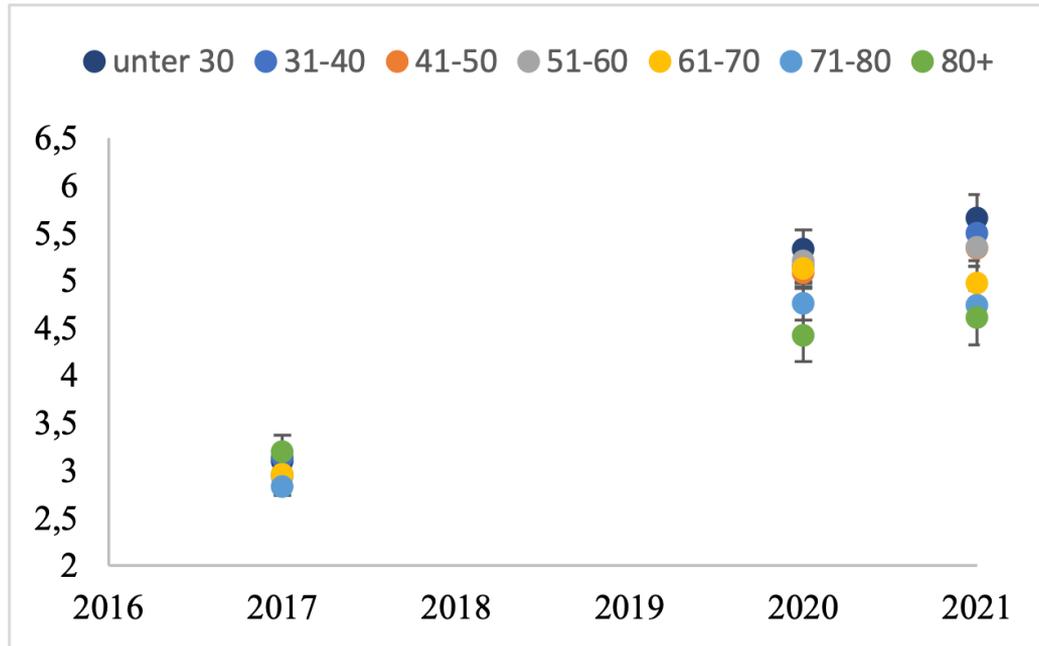
# Einsamkeit in Zeiten von Corona

Quelle:  
Entringer et al., 2021



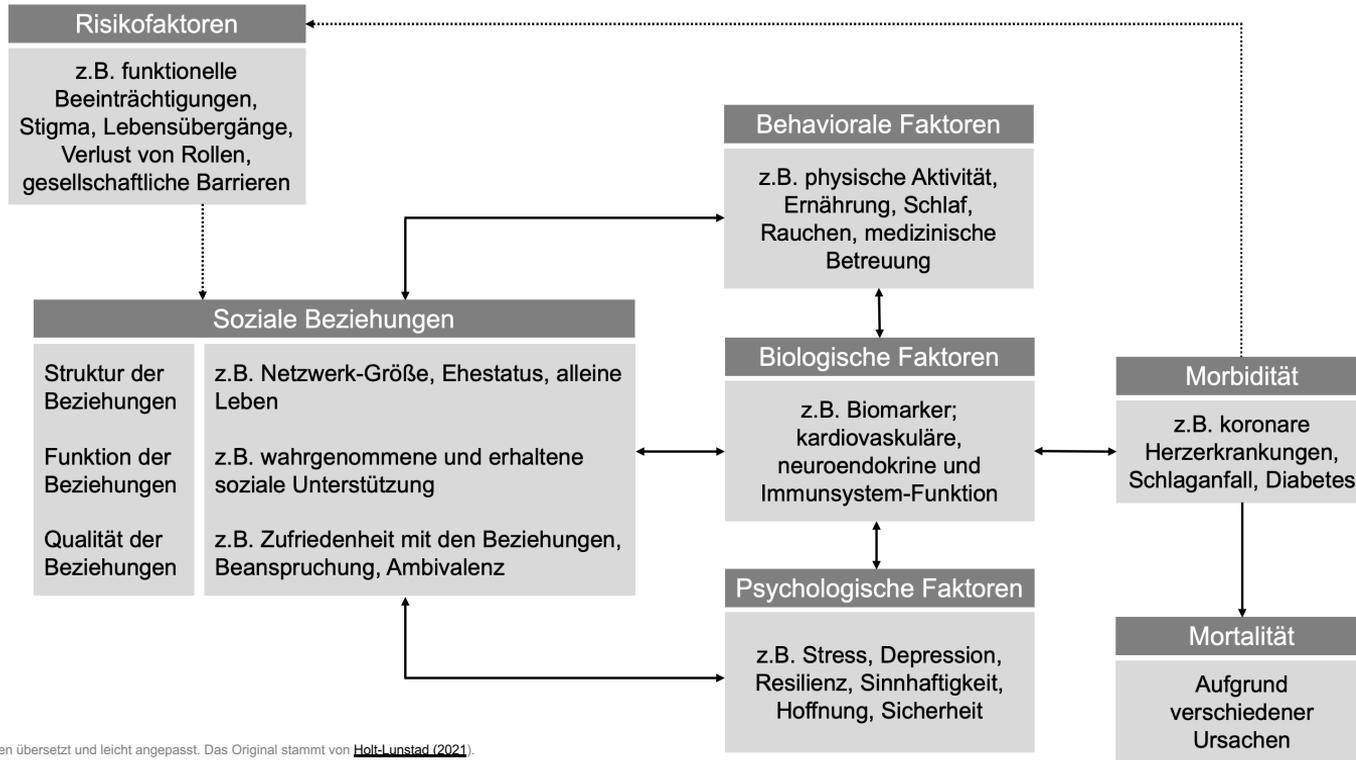
# Einsamkeit in Zeiten von Corona

Quelle:  
Entringer et al., 2021



# Gesundheitliche und gesellschaftliche Konsequenzen

# Gesundheitliche Konsequenzen



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

# Gesellschaftliche Konsequenzen

Langenkamp, 2021a

Langenkamp, 2021b

McHugh Power et al., 2019

Twenge et al., 2007

Yu et al., 2021

## Einsamkeit



Bildquelle: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/abstract>

Politisches  
Engagement &  
Wahlverhalten



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/community>

Prosoziales Verhalten



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/volunteer>

Gesellschaftliches  
Engagement /  
Ehrenamt



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/teamwork-people>

Wahrgenommener  
Zusammenhalt

# Einsamkeit und Demenz

# Einsamkeit als Ursache von Demenz

**Quelle:**

Holwerda et al., 2014;  
Raffnsson et al., 2020;  
Sutin et al., 2020

- Personen, die sich 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
  - Diese Assoziation fällt bezüglich Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit ähnlich aus
  - Erhöhtes Risiko betrifft vor allem Alzheimer Demenz und weniger vaskuläre Demenz

Aber: Einsamkeit könnte auch eher eine klinische Manifestation des Krankheitsprozesses als ein Risikofaktor sein.

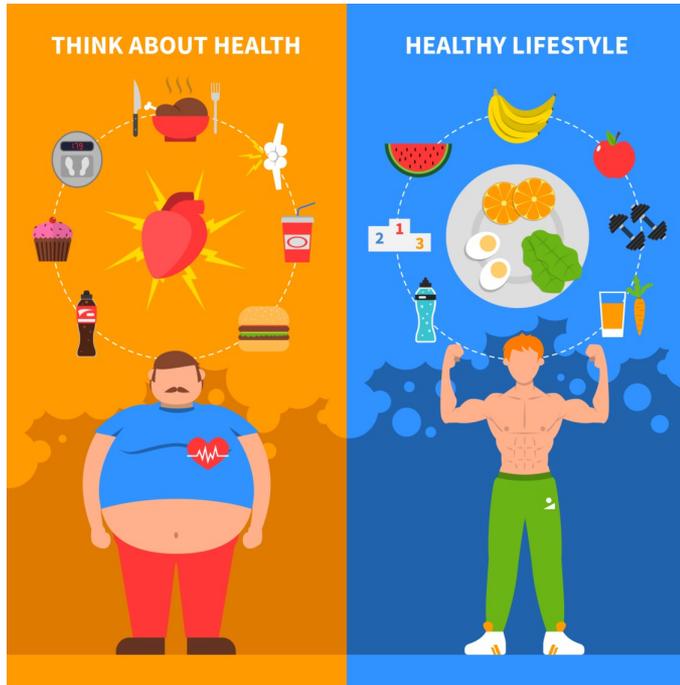
# Erklärungen für Einsamkeit als Ursache für Demenz

Quelle:  
Sutin et al., 2020

- Einsamkeit ist mit anderen gesundheitlichen (Risiko-)faktoren verbunden, die mit Demenz in Verbindung stehen (z. B. Alkoholkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Einsamkeit ist mit erhöhten stressbezogenen biologischen Markern assoziiert (z. B. erhöhte Entzündungswerte, stärkere Cortisol-Reaktivität), die auch mit Demenz in Verbindung stehen
- Einsamkeit ist mit Fehlregulation der HPA-Achse verbunden; diese schädigt den Hippocampus, der eine sensible Hirnstruktur für Alzheimer Demenz darstellt

# Gesellschaftliche Problemlage

# Mangel an psycho-sozialer Gesundheitskompetenz



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

## 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

Holt-Lunstad (2021); Holt-Lunstad et al. (2015)

# Mangel an psycho-sozialer Gesundheitskompetenz



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

Wie oft am Tag denken Sie an Ihre Zahngesundheit?

vs.



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/emotional-intelligence>

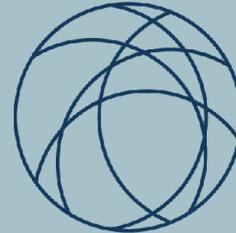
Wie oft am Tag denken Sie an Ihre soziale Gesundheit?

**Für Interessierte**

# Empfehlungen für Organisationen und Multiplikator:innen

## 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>

# Empfehlungen für Organisationen und Multiplikator:innen

Everyone is Part of the  
Loneliness Solution

We break silos open. We collaborate & co-create. We work together!



<https://www.togethernesshub.com>



Togetherness Hub

# Kontakt



**Dr. Susanne Buecker**

Ruhr-Universität Bochum  
Universitätsstr. 150  
IB 4/179  
44801 Bochum

[susanne.buecker@rub.de](mailto:susanne.buecker@rub.de) | [www.pml.psy.rub.de](http://www.pml.psy.rub.de)



@BueckerSusanne