Einsamkeit

Annahmen und Fakten

Pasqualina Perrig-Chiello

Fakt

Soziale und enge Beziehungen sind existentiell

«Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens.» (WHO)

Beziehungen und enge Bindungen sind existentiell für Gesundheit und Wohlbefinden – ein Leben lang!

- Menschen in Partnerschaften und engen Beziehungen sind körperlich, psychisch und sozial gesünder als Alleinstehende *(Grundström et al., 2021; Perrig-Chiello, 2017).*

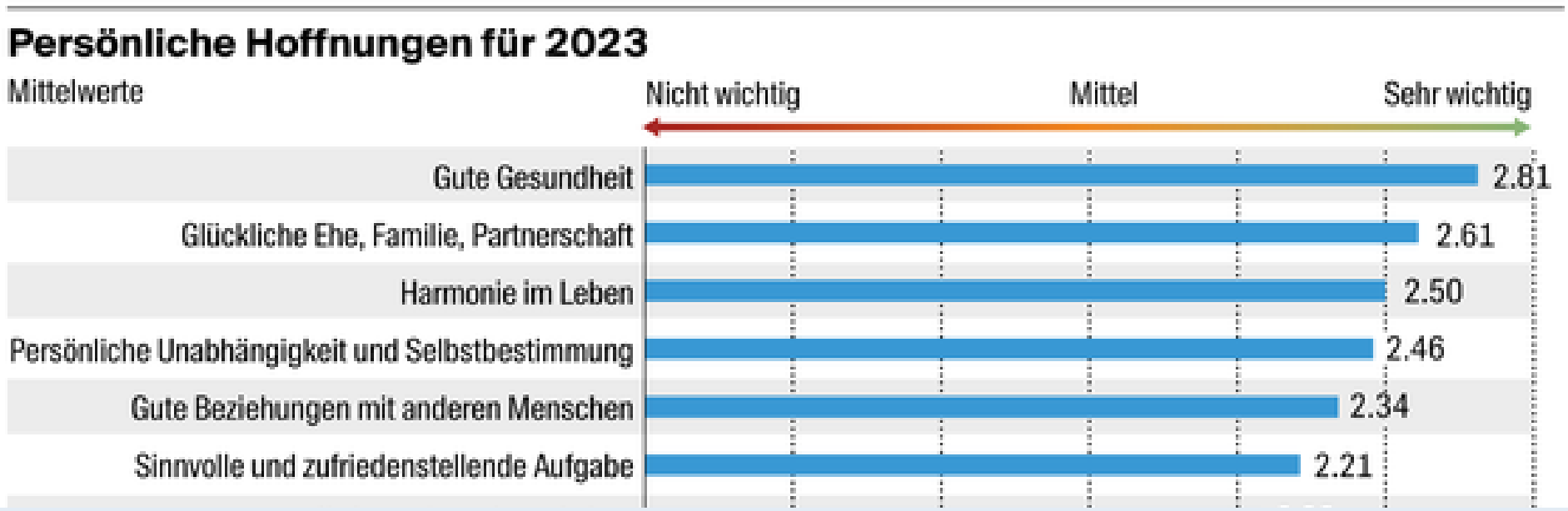
Enge Beziehungen als Ressource:

- Reziprozität: Gegenseitige instrumentelle und emotionale Unterstützung.
- Verbindlichkeit: auf Hilfe zurückgreifen können, wann immer nötig.

Fakt

Partnerschaft, Familie, soziale Beziehungen

Für Menschen jeden Alters von hoher Wertigkeit



Hoffnungsbarometer 2022, Krafft 2023

Fakt

Einsamkeit hat viele Gesichter

Selbstgewählte Einsamkeit

Soziale Isolation

Objektivierbares Fehlen sozialer Beziehungen – selbstgewählt oder nicht

Einsamkeitsgefühle

- *Soziale (relationale) Einsamkeit*: Leiden aufgrund des Mangels an sozialen Beziehungen, an Unterstützung durch Freunde, Nachbarn oder Kollegen.
- *Emotionale (intime) Einsamkeit*: Leiden über das Fehlen eines engen Vertrauten, eines intimen Partners, mit dem man sich eng verbunden fühlt. Das Leiden wird durch Freunde, Bekannte kaum gemildert.

Einsamkeit
Gängige Annahmen unter der Lupe

- Alte Menschen sind einsam
- Es gibt klar definierte Risikogruppen
- Einsamkeit nimmt in unserer Gesellschaft zu

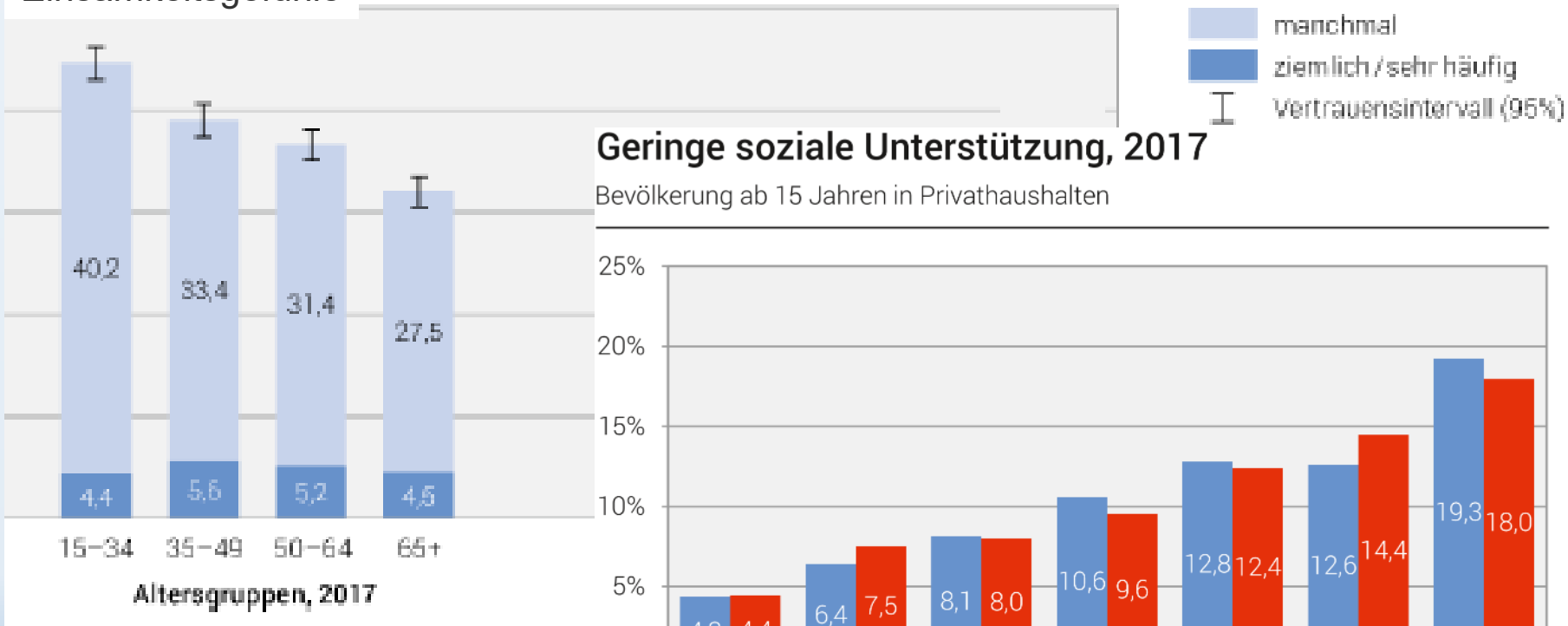
Alte Menschen sind einsam

Wirklich?

Einsamkeit

Ungenaue Prävalenzangaben für die Gruppe 65+

Einsamkeitsgefühle



Gesundheitsbefragung 2017, Obsan 2020

Fakt

Einsamkeit – ein Problem des <u>hohen</u> Alters

Luhmann & Hawkley, 2016

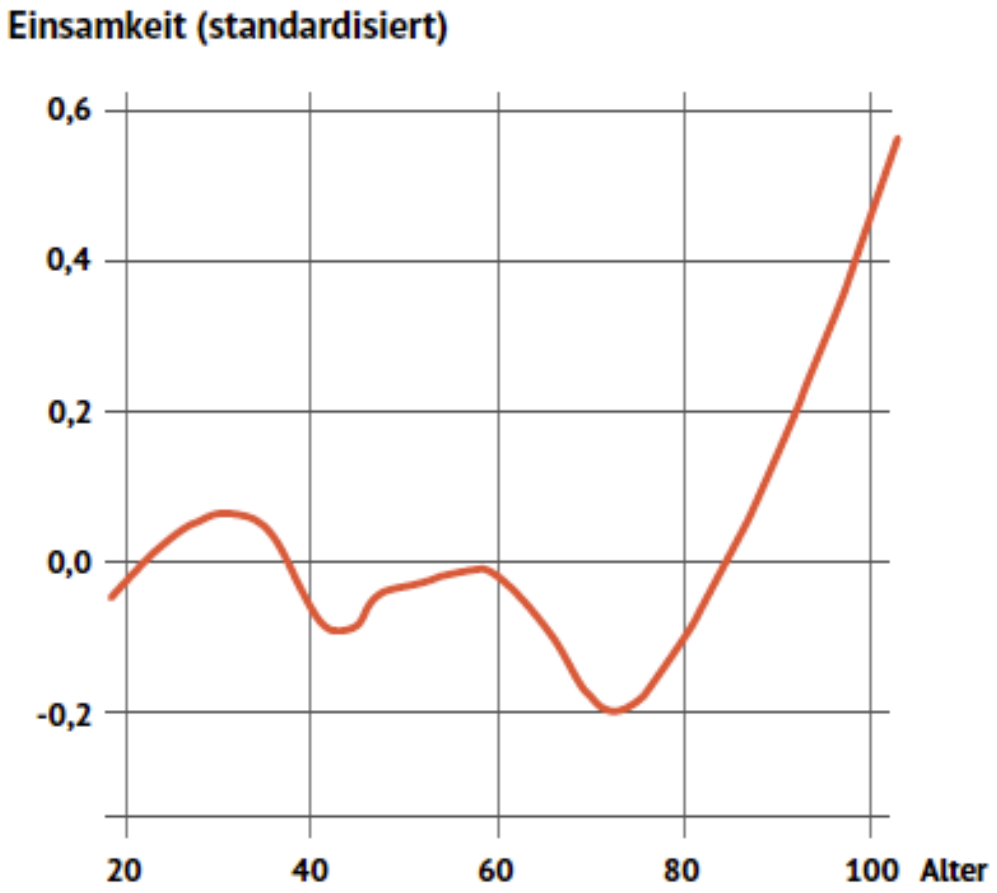


Abbildung 1: Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit
Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten (= 0,0)
Quelle: Luhmann u. Hawkley 2016

Früherkennung von Einsamkeit

Es gibt klar definierte Risikogruppen

Wirklich?

Einsamkeit

Tabu- und Schamthema - schwierig zu identifizieren

Gängig genannte Risikofaktoren:

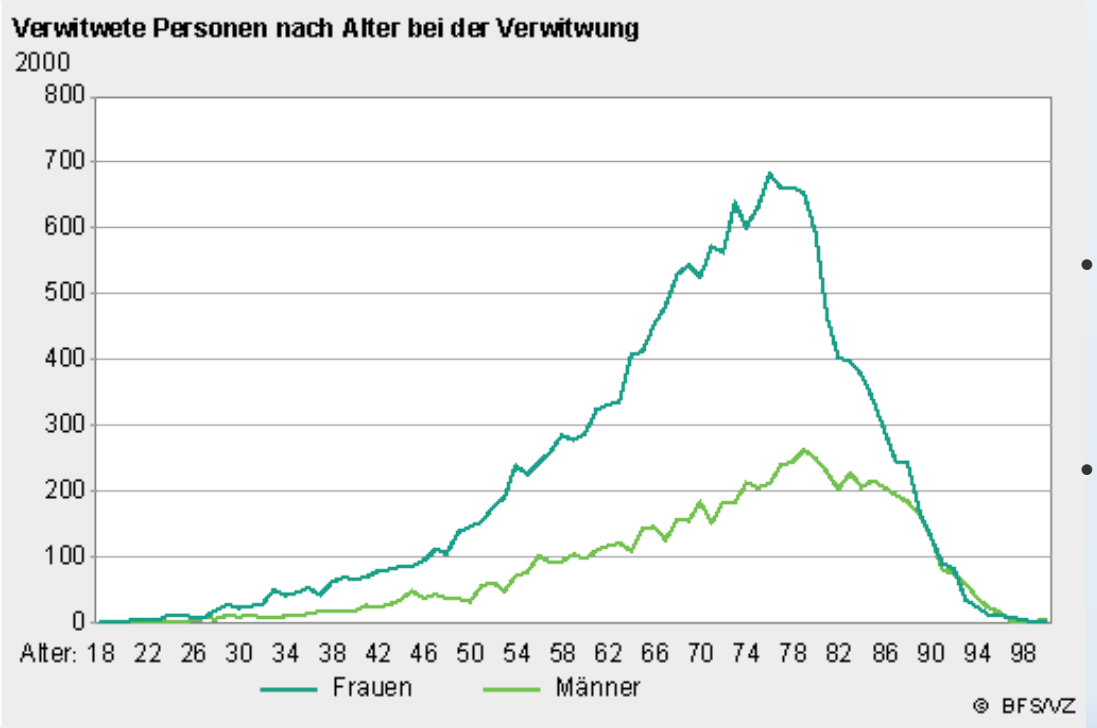
- Alter, weibliches Geschlecht, Migrationshintergrund, tiefe Bildung
- Kognitive, sensorielle und gesundheitliche Probleme
- Chronische Belastungen z.B. pflegende Angehörige
- Kritische Lebensereignisse z.B. Verwitwung, Scheidung, schwere Erkrankung.

Problem:

- Zum Teil unklare Kategorien z.B. Alter, Geschlecht, Bildung
- Vernachlässigte Faktoren: Persönlichkeitsmerkmale wie starke Introversion, emotionale Labilität, Misstrauen, Ängstlichkeit
- Häufig Kombination dieser Risikofaktoren s. Bsp. Verwitwung >

Risikofaktor kritische Lebensereignisse

Am Beispiel der Verwitwung



- **Auswirkungen** auf Alltag und auf psychischer, körperlicher und sozialer Ebene: depressive Symptome, Hoffnungslosigkeit, emotionale und soziale Einsamkeit.

- **Bewältigung: grosse individuelle Unterschiede.** Mehrheit erholt sich gut; nur rund 10% bleiben vulnerabel.

- **Schutzfaktoren**: Persönlichkeitseigenschaften (emotionale Stabilität, Offenheit für Neues, Extraversion), soziale Unterstützung, längere Zeit seit Ereignis, finanzielle Situation.

Risikofaktor Geschlecht

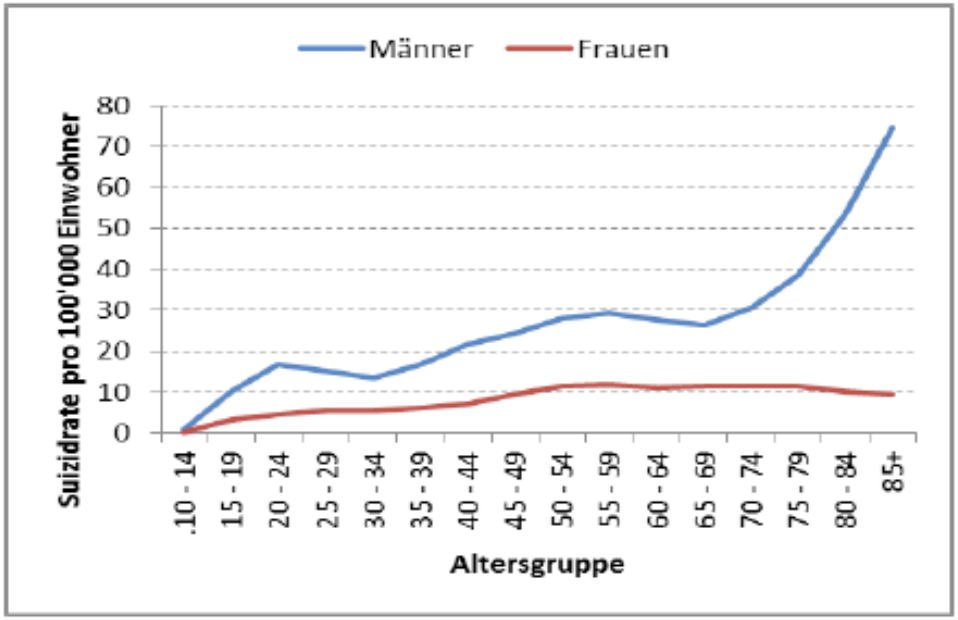
Leiden Frauen wirklich mehr unter Einsamkeit als Männer?

Malreden (Aug. 2021-Sept 2022):

3'667 Anrufe

96 % weiblich

Suizidraten nach Alter und Geschlecht (Durchschnitt 2008-2012)
esursachenstatistik BFS 2014)



Nachsterben und Suizidrisiko bei Männern in den ersten 6 Monaten nach Verlust signifikant höher als bei Frauen

Risikofaktor Pflege Angehöriger
Einsamkeit in der Zweisamkeit?

"Voll von Freunden war mir die Welt, als das Leben noch licht war;
Nun, da der Nebel fällt, ist keiner mehr sichtbar."

R.T., 75 J., seit 8 J. pflegende Partnerin eines Parkinson kranken 90-j. Mannes

Rund zwei Drittel der Angehörigen von demenziell Erkrankten beklagen sich über Einsamkeit und soziale Isolation, 20% davon sehr (Victor et al., 2020).

Besonders gefährdet:

- Personen 80+ mit hoher Betreuungsintensität über längere Zeit,
- Betreuung von Personen mit psychischen Problemen oder Mehrfacherkrankungen,
- Personen mit eigenen Gesundheitsproblemen,
- Migrationsstatus,
- Personen mit tiefer Bildung, wenig Wissen bez. Entlastungsangebote.

Quelle: Förderprogramm www.bag.admin.ch/betreuende-angehoerige-programmteil1

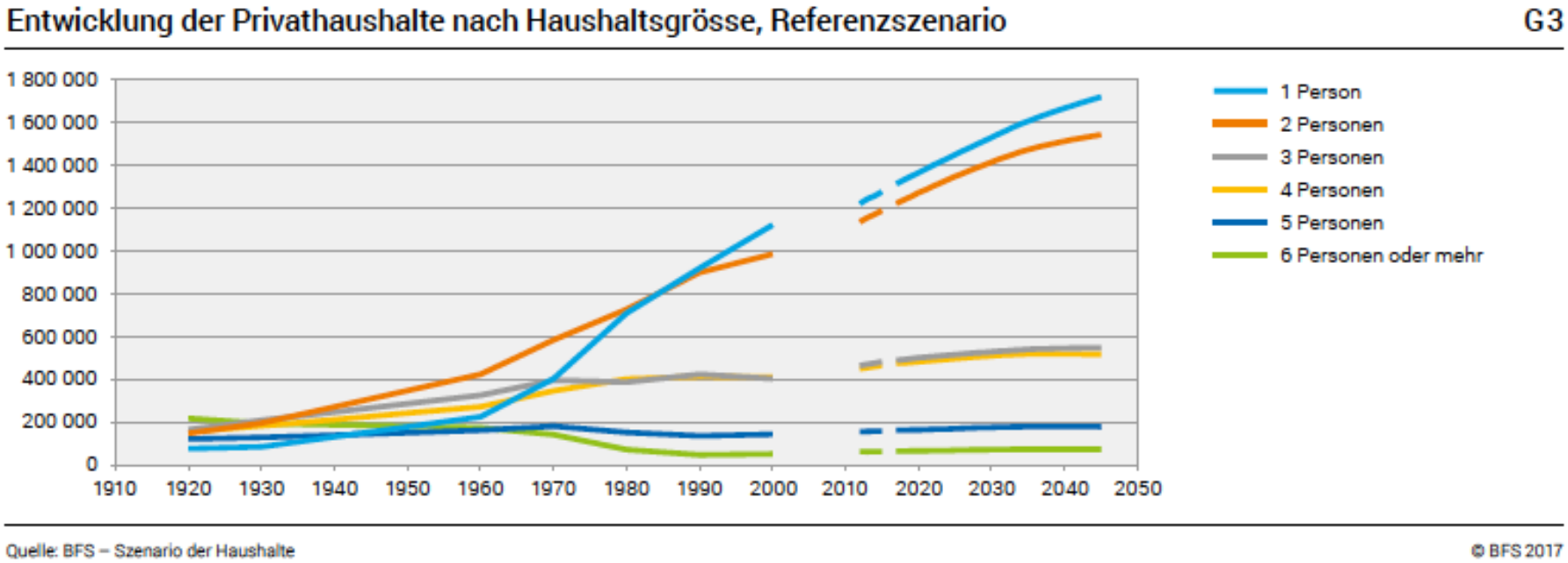
Einsamkeit nimmt in unserer Gesellschaft zu

Einsamkeit – Epidemie der Zukunft?

„Suicide, social isolation, and loneliness are epidemics on the rise“.
Deloitte Insights, The future of aging. Juni 2019

Fakt

Singularisierung - immer mehr Alleinlebende



Fakt

Individualisierung – Risikofaktor für Einsamkeit

Individualisierung – jedem sein eigenes Leben:

- Selbstbestimmung (Wohnen, Mobilität, Autonomie)
- Privatisierung der Lebensgestaltung (insb. der Lebensübergänge)
- Primat des persönlichen Glücks
- Unverbindlichkeit sozialer Beziehungen, dennoch Sehnsucht nach Sicherheit und Bezogenheit

Aber:

Individualismus, der nur auf persönliche Freiheitsrechte beharrt und nicht auch die soziale Verbundenheit berücksichtigt, kommt an seine Grenzen:

- Gefährdung der sozialen Kohäsion.
- Aus Selbstbestimmung und Freiheit wird schnell mal **Einsamkeit.**

Fakt

Einsamkeit - keine Frage der Kohortenzugehörigkeit

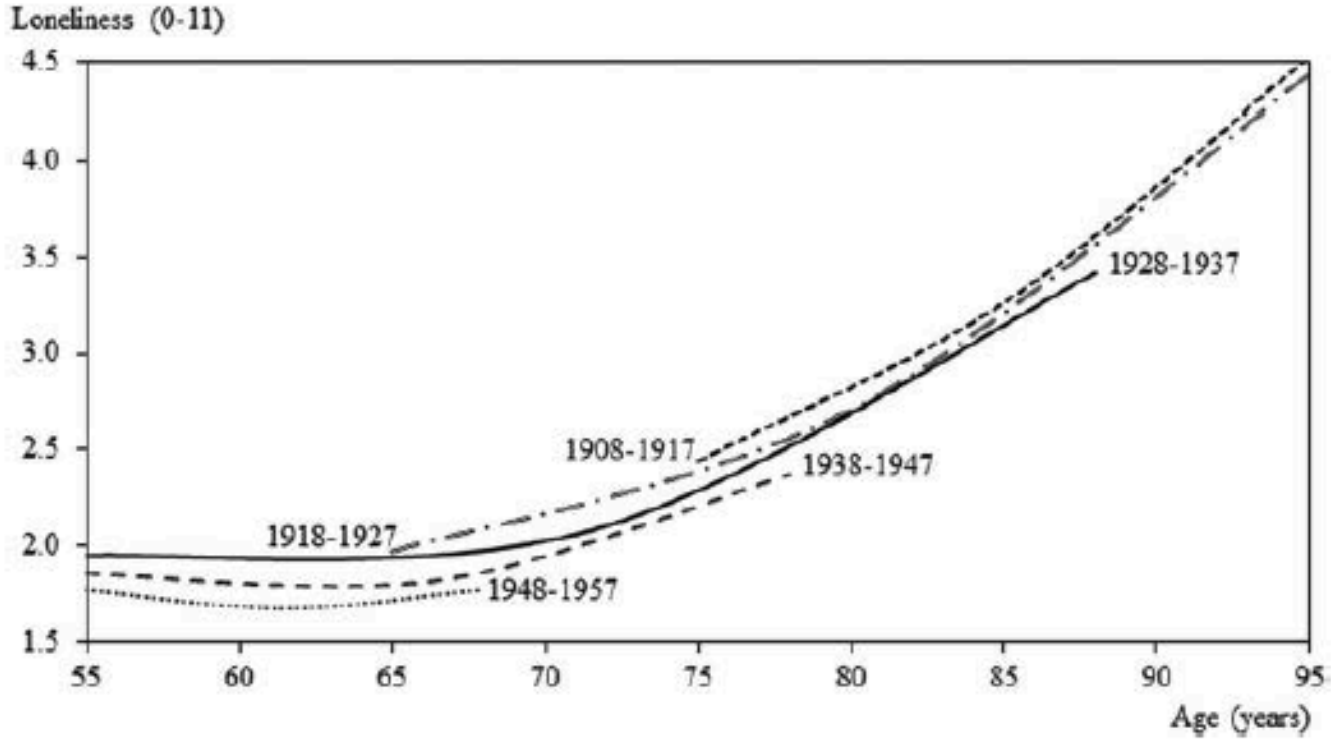


Figure 1. Age-related developments in loneliness for five birth cohorts: Older adults are less lonely in later-born cohorts. Effect sizes are in the small range (e.g., at Age 75 comparing cohorts 1908–1917 and 1938–1947, $d = .11$). Increasing levels of mastery and self-efficacy across birth cohorts explained the observed cohort-related decline in loneliness ($N_{respondents} = 4{,}480$; $N_{observations} = 15{,}883$).

Suanet & van Tilburg, 2019

Ausblick

Einsamkeit ist nicht bloss eine private Angelegenheit.
Einsamkeit kostet die Gesellschaft Geld.

Handlungsfelder

Gesellschaftlicher Ebene

Zusammenhalt stärken, Einsamkeit vermeiden

Alle sind gefragt, Verantwortung zu übernehmen - Individuen, Zivilgesellschaft, Kirchen, Staat, Kantone, Gemeinden. Es braucht:

- Sensibilisierung für Thematik, informieren, enttabuisieren
- Problembewusstsein – auch bei Fachleuten
- Früherkennung
- Begegnungsmöglichkeiten
- Neudefinition und Stärkung der Familie (Anerkennung und Unterstützung von Care-Arbeit)
- Förderung von Generationenprojekten, innovativen Wohnformen, altersfreundlichen Gemeinden, Nachbarschaften
- Systemische Sichtweise und partizipative Ansätze
- Verlässliche und aussagekräftige Daten

Individuelle Ebene

Psychoedukation, Self-Care

Niederschwellige und verbreitete Psychoedukation der Zielgruppe:

- Gruppenangebote: Erzählcafés, Tavolata, Trauercafés, Circle of friends,…
- Individuelle Angebote:
  - Gesprächsmöglichkeit: Silbernetz Schweiz; Telefonketten wie von Pro Senectute, Rotes Kreuz,.. während Pandemie
  - Face-to-face: erschwingliche Beratungs- und Therapieangebote
  - Online Tools und Plattformen für bestimmte Risikogruppen – z.B. komplizierte Trauer; pflegende Angehörige

Zielsetzung:

Problembewusstsein schaffen, Verantwortung für sich selbst übernehmen, Information über Kommunikation und Kommunikations-technologie, soziale Erwartungen, soziales Engagement, Ehrenamt, etc.