



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Einsamkeit

Alleinsein – soziale Isolation – Einsamkeit
Begriffsklärungen

Alleine sein

„Alleine sein ist erstmal nichts Negatives, es gehört zum Menschen genauso wie das soziale Leben. Im Gegenteil: Es kann die Kreativität fördern und hilft, mit sich selbst ins Reine zu kommen. Das Alleinsein kann nur zum Problem werden, wenn es als Mangel wahrgenommen wird.“

Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University in Bremen in einem Interview vom 5.10.2020

Soziale Isolation

Soziale Isolation bezeichnet die **objektive** Abwesenheit von Sozialkontakten

aber sozial isolierte Menschen sind nicht automatisch einsam,

haben jedoch ein höheres Risiko in Einsamkeit zu rutschen.

Einsamkeit

Einsamkeit ist das **subjektive Empfinden**, dass die Qualität und Quantität der vorhandenen sozialen Beziehungen nicht den Erwartungen entspricht

Einsamkeit ist ein negativer und stressreicher emotionaler Zustand..

Einsamkeit

Das Deutsche Zentrum für Altersforschung (DZA) spricht von Einsamkeit,

„wenn das soziale Netzwerk in Größe und Qualität von den eigenen Wünschen und Ansprüchen abweicht und Menschen das unangenehme Gefühl des Verlassenseins, des Kontaktmangels oder -verlusts verspüren“.

Einsamkeit ist subjektiv

Das Erleben von Einsamkeit

ist eine Kombination aus Anlage (d.h. Genen) und Umweltfaktoren.

Im Erleben von Einsamkeit gibt es individuelle und kulturelle Unterschiede.

Einsamkeit macht krank

Auswirkungen von erlebter Einsamkeit

- **Körperliche Gesundheit:** Funktionelle Einschränkungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Verringerte Lebenserwartung
- **Mentale Gesundheit:** Depressive Symptome, Verringertes Wohlbefinden, Schlafstörungen, Kognitive Einschränkungen

Einsamkeit ist nicht nur ein Altersphänomen

- Einsamkeit ist für Menschen aller Altersgruppen ein Thema. Verschiedene Umfragen kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen im Laufe ihres Lebens immer wieder Phasen von Einsamkeit erleben. Welche Altersgruppen dabei am stärksten betroffen sind, variiert je nach Untersuchung.
- Mehrere Studien sind sich aber einig, dass Einsamkeit und soziale Isolation zum Ende des Lebens hin ansteigen.
- Aktuell gibt es Studien, die zeigen, dass die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen zunimmt.

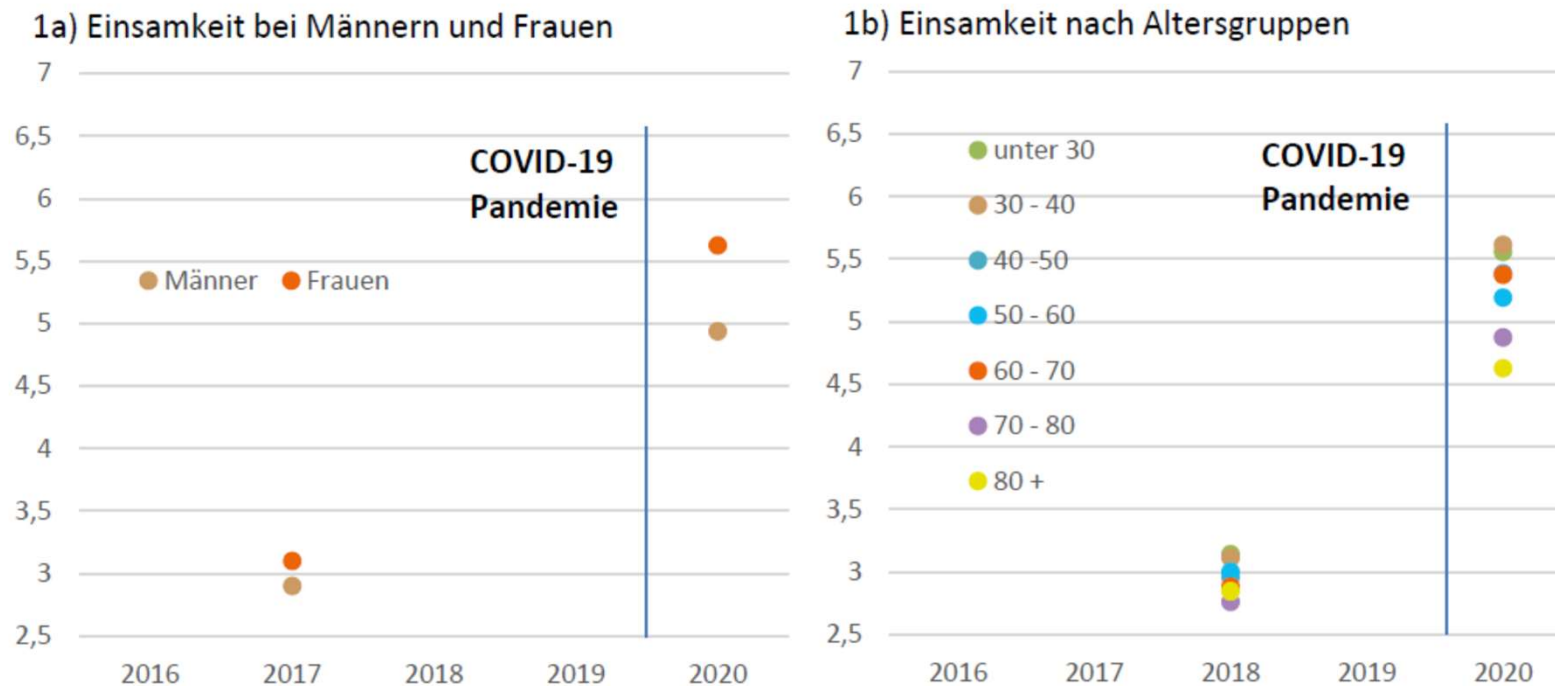
Einsamkeit ist nicht nur ein Altersphänomen

- Einsamkeit ist für Menschen aller Altersgruppen ein Thema. Verschiedene Umfragen kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen im Laufe ihres Lebens immer wieder Phasen von Einsamkeit erleben. Welche Altersgruppen dabei am stärksten betroffen sind, variiert je nach Untersuchung.
- Mehrere Studien sind sich aber einig, dass Einsamkeit und soziale Isolation zum Ende des Lebens hin ansteigen.
- Aktuell gibt es Studien, die zeigen, dass die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen zunimmt.

Einsamkeit während der Pandemie

- Ist in allen Bevölkerungsgruppen angestiegen
- Besonders betroffen sind Frauen und junge Menschen

Abbildungen 1 a und 1 b: Einsamkeit bei Männern und Frauen und nach Altersgruppen





Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Und nun?

Digitale Medien als Prävention gegen Einsamkeit im Alter?

Ich freue mich auf die weiteren Ausführungen!

