
„Einsamkeit im Alter und ihre Folgen“

Dr. Birgit Wolter

Institut für Gerontologische Forschung e.V., Berlin

Workshop

„Netze knüpfen gegen Einsamkeit im Alter“

Berlin

15.04.2016

Definition von Einsamkeit

Was ist Einsamkeit?

- Alleine leben?
- Wenige Freunde haben?
- Wenige Personen kennen?
- Nie besucht werden?

Soziale Isolation = Objektiver Mangel in der Quantität sozialer Beziehungen

Man kann sozial isoliert sein und sich nicht einsam fühlen.

Man kann sich einsam fühlen, obwohl man oft unter Menschen ist.

Definition von Einsamkeit

Einsamkeit bedeutet, dass

*„... das soziale Netzwerk in Größe und Qualität von den eigenen Wünschen und Ansprüchen abweicht und Menschen das unangenehme Gefühl des **Verlassenseins**, des **Kontaktmangels** oder **-verlustes** verspüren (Elbing 1991; Victor u.a. 2009). Einsamkeit beruht damit nicht allein auf objektiven Faktoren wie Alleinleben, Alleinsein und Isolation, sondern auch auf einer subjektiven **Erlebnis- und Bewertungskomponente.**“*

(Tesch-Römer et. al 2013, S3)

Einsamkeit als Thema der Wissenschaft

Studien zu Einsamkeit vor allem außerhalb von Deutschland (Niederlande)

Unterschiedliche wissenschaftliche Zugänge zu Einsamkeit

- Psychologische Perspektive:
 - Welche individuellen Faktoren fördern oder vermeiden Einsamkeit?
- Soziologische Perspektive:
 - Welche gesellschaftlichen Bedingungen führen zu Einsamkeit?
 - Sind bestimmte gesellschaftliche Gruppen stärker von Einsamkeit betroffen als andere?

Grundsätzlich gilt bei Studien: Problem des Zugangs zu Betroffenen!

Einsamkeit im Alter: Datenlage

| Altersgruppe | Einsamkeit ... eher gering | | | mittel | eher hoch |
|---------------|----------------------------|------|------|--------|-----------|
| 55 - 69 Jahre | Männer | 70,6 | 27,9 | 1,6 | |
| 55 - 69 Jahre | Frauen | 79,4 | 18,4 | 2,2 | |
| 70 - 85 Jahre | Männer | 75,6 | 23,3 | 1,2 | |
| 70 - 85 Jahre | Frauen | 78,1 | 19,8 | 2,1 | |

Empfundene Einsamkeit, 2008, in %

(Quelle DEAS 2008)

Einsamkeit im Alter: Datenlage

„Kommt es vor, dass Sie sich einsam fühlen?“

| Nie | Selten | Manchmal | Häufig |
|------|--------|----------|--------|
| 36 % | 27 % | 26 % | 7 % |

Empfundene Einsamkeit, in % der Altersgruppe 80 – 85 Jahre
(Quelle: Generali Zukunftsfonds 2012)

Einsamkeit im Alter: Datenlage

| Alter | Geschlecht | Anzahl persönlich wichtiger Menschen mit regelmäßigem Kontakt | | |
|---------|------------|---|------|------|
| | | 0-1 | 2-4 | 5+ |
| 55 - 69 | Männer | 20,7 | 35,4 | 43,9 |
| 55 - 69 | Frauen | 16,6 | 37,3 | 46,1 |
| 55 - 69 | Insgesamt | 18,6 | 36,4 | 45,0 |
| 70 - 85 | Männer | 22,2 | 40,3 | 37,6 |
| 70 - 85 | Frauen | 21,2 | 43,5 | 35,3 |
| 70 - 85 | Insgesamt | 21,6 | 42,1 | 36,3 |

Größe des persönlichen Netzwerks, 2008, in %

(Quelle: DEAS 2008)

- Rund jede/r Fünfte im Alter zwischen 55 und 85 Jahren hat keine/n oder nur einen Freund/Freundin.

Einsamkeit im Alter - Einflussfaktoren

Ein niedriger sozio-ökonomischer Status und eine schlechte Gesundheit korrelieren mit einem höherem Empfinden von Einsamkeit.

(Generali Hochaltrigenstudie 2014)

Einsamkeit kann außerdem gefördert oder ausgelöst werden durch

- einen Verlust von Ressourcen, z. B.
 - abnehmende Mobilität
 - Verlust sozialer Beziehungen (durch Erkrankung/Tod wichtiger Menschen)
- einschneidende Ereignisse, z. B.
 - Austritt aus dem Berufsleben
 - Umzug
 - Eintritt von Pflegebedürftigkeit
 - Verwitwung/Scheidung

Einsamkeit im Alter - Einflussfaktoren

Eher betroffen von Einsamkeit im Alter:

- Sozial Benachteiligte
- Männer
- Hochaltrige (Frauen?)
- Alte Menschen mit Migrationshintergrund
- Chronisch kranke Menschen
- Pflegebedürftige

→ “Nicht Dazu Gehören”-Können/-Dürfen/-Wollen fördert Einsamkeit

Einsamkeit im Alter - Folgen

Die Folgen von Einsamkeit im Alter sind vielfältig:

- Keine (wahrgenommene) Bestätigung oder Anerkennung von Anderen
 - Keine Anregungen (außer Fernsehen oder Internet?)
 - Eingeschränkter Zugang zu Informationen
 - Keine zufriedenstellende soziale oder gesellschaftliche Teilhabe
 - Keine Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
 - Rückzug in die Wohnung → “Wer rastet, der rostet”
-
- Geringe Lebensqualität, Mangel an Lebensfreude
 - Verschlechterung des Gesundheitsstatus,
z. B. erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Depressionen

Einsamkeit im Alter – Schlussfolgerungen

Soziale Kontakte können Einsamkeit nicht verhindern, aber die Chancen erhöhen, nicht einsam zu werden.

Daher: Förderung sozialer Teilhabe im Alter, z. B. durch

- barrierearme Wohnumwelt
- Orte der Begegnung im Wohnumfeld
- nicht ausgrenzende Angebote (zugänglich, günstig, offen)
- gezielte Angebote für Hochaltrige, Pflegebedürftige, Migranten, Männer...
- Angebote zur Eingewöhnung nach Umzügen
- Mobilitätshilfen

Akteure: Kommunen, Wohnungsbaugesellschaften, soziale Träger,
Zivilgesellschaft

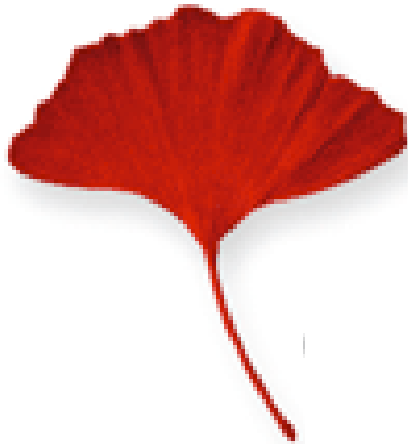
Einsamkeit im Alter – Schlussfolgerungen

Zusätzlich kann professionelle Unterstützung erforderlich sein, um Einsamkeit zu überwinden.

- gezielte Unterstützung in schweren Lebensphasen, z. B. nach Verwitwung
- aufsuchende Angebote, z. B. präventive Hausbesuche
- (zugehende, niedrigschwellige) Beratung
- verbesserter Zugang zu Psychotherapie

Akteure: Kommunen, soziale Träger, Ärzte, Therapeuten, Versicherungen,

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Birgit Wolter

**Institut für Gerontologische Forschung e.V. Berlin
Torstraße 178
10115 Berlin
www.igfberlin.de**