



RUB

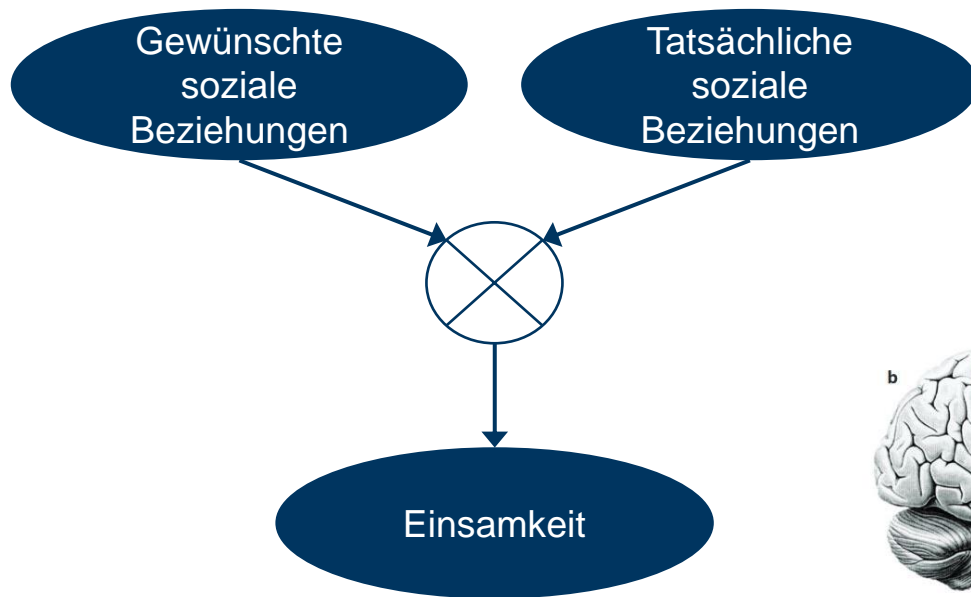
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

EINSAMKEIT: EINE EINFÜHRUNG

Prof. Dr. Maike Luhmann

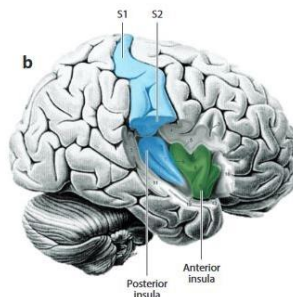
Stuttgarter Konferenz gegen Einsamkeit | 07.11.2022

WAS IST EINSAMKEIT?



Wichtigste Punkte

- Subjektiv
- Qualität > Quantität
- Schmerzhaft

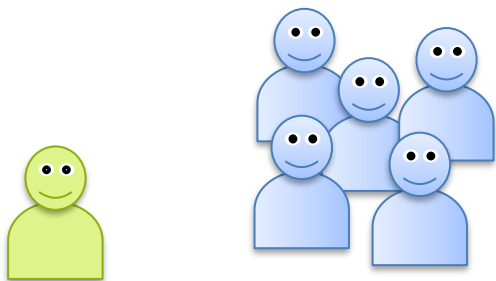


Grün = affektive Schmerz-Komponente
Blau = sensorische Schmerz-Komponente
Eisenberger, 2015

WAS EINSAMKEIT NICHT IST

Soziale Isolation

- Objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Nicht unbedingt schmerzhaft



Alleinsein

- Freiwillig alleine sein
- Angenehm



WIE VERBREITET IST EINSAMKEIT?

Herausforderungen

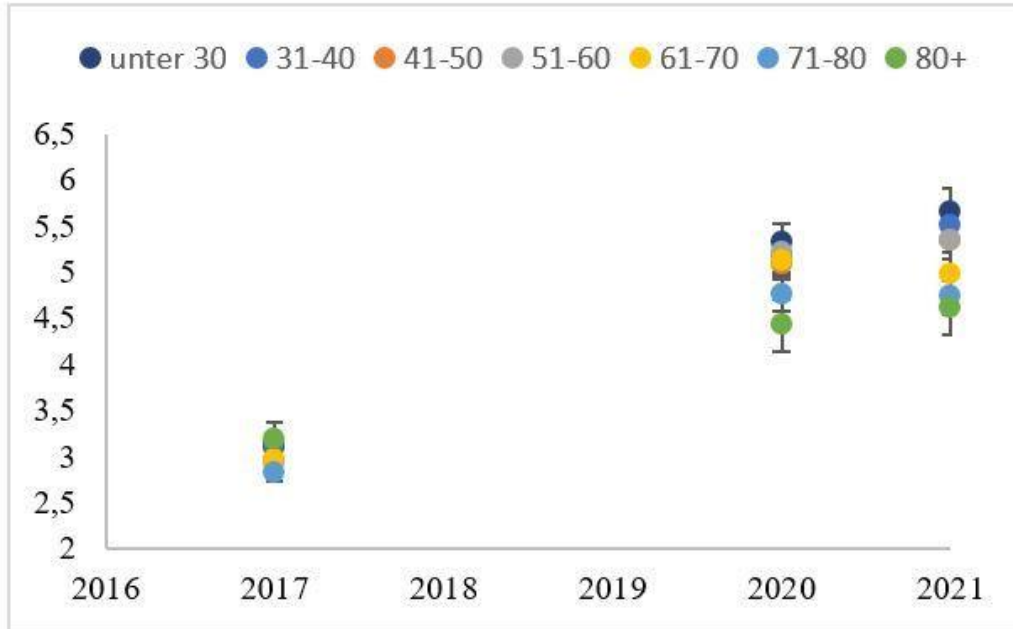
- Keine einheitliche Messung von Einsamkeit
- Keine Krankheit → keine Diagnosekriterien
- Daher unklar: Ab wann gilt jemand als einsam?

Datenlage für Deutschland vor der Covid-19-Pandemie

- Fast immer oder immer einsam: zwischen 6 und 10 %
- Manchmal einsam: zwischen 15 und 30 %

Böger, Wetzel, & Huxhold, 2017; Luhmann & Hawkey, 2016; Yang & Victor, 2011

EINSAMKEIT IN DER COVID-19-PANDEMIE



SOEP

Entringer & Kröger, 2021

EINE EINSAMKEITS-EPIDEMIE?

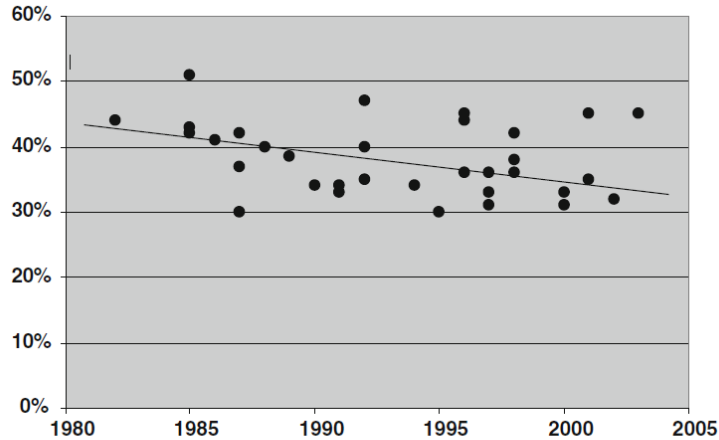
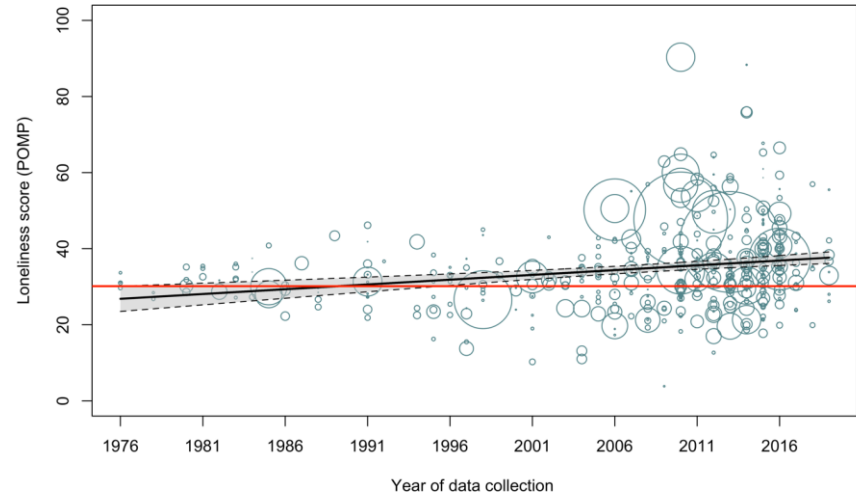


Fig. 3 Repeated cross-sectional assessments of loneliness in the Netherlands (% lonely). Based on findings reported in Van Tilburg (2005)

Dykstra, 2009

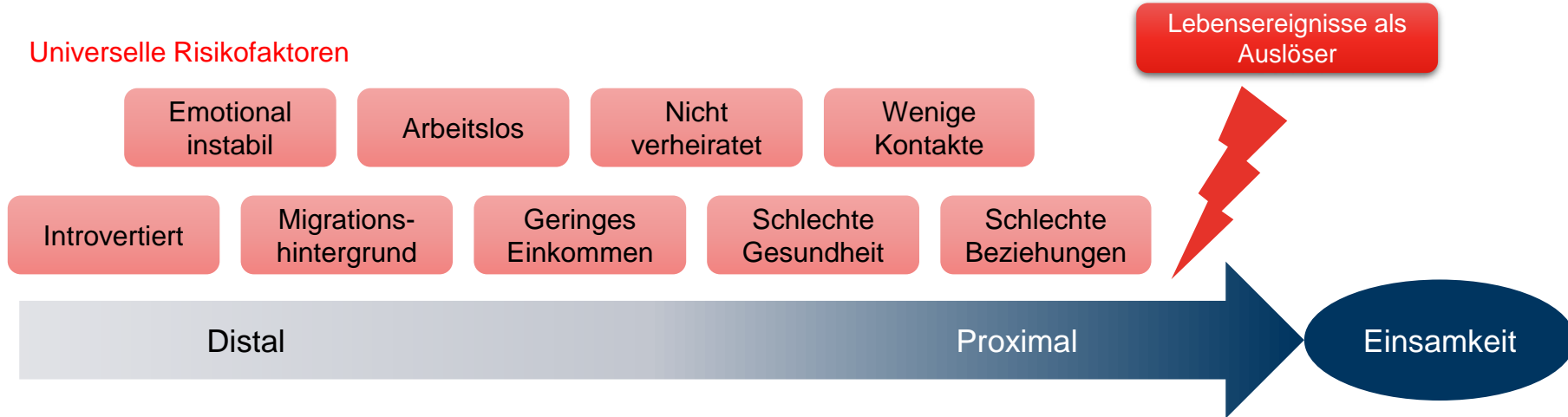
Changes in loneliness in emerging adults
from 1976 - 2019



Buecker et al., 2021

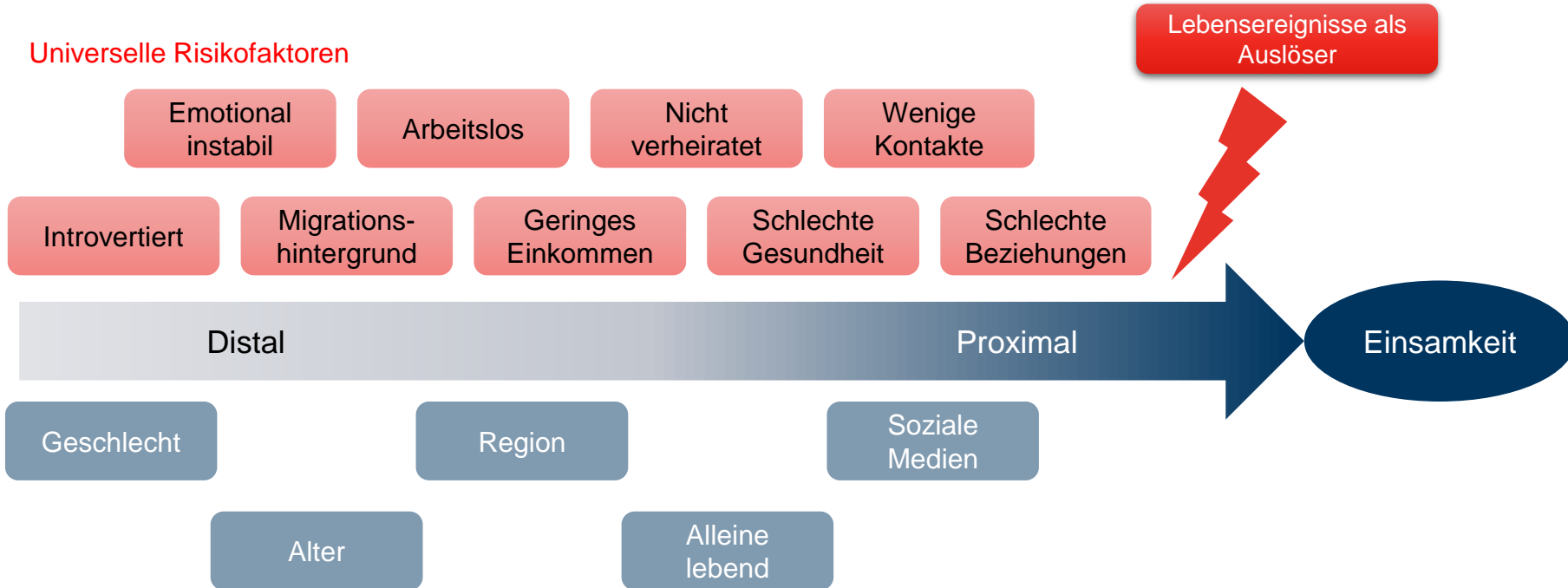
INDIVIDUELLE RISIKOFAKTOREN

Universelle Risikofaktoren



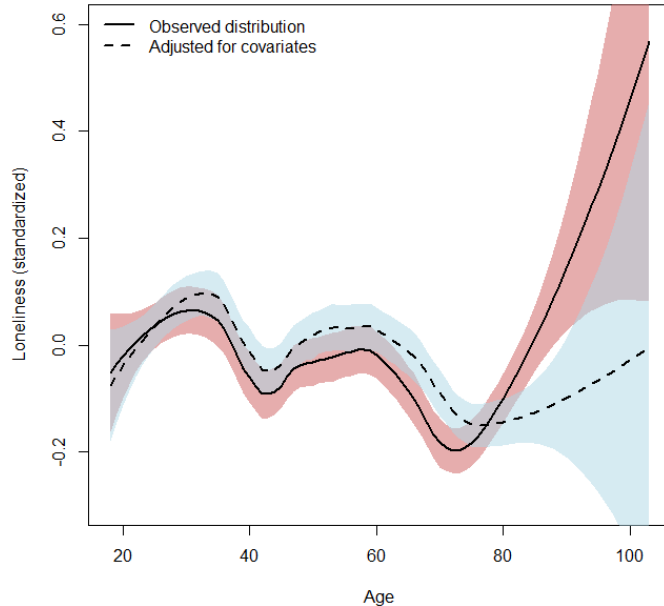
INDIVIDUELLE RISIKOFAKTOREN

Universelle Risikofaktoren



Gruppenspezifische Risikofaktoren

EINSAMKEIT ÜBER DIE LEBENSSPANNE

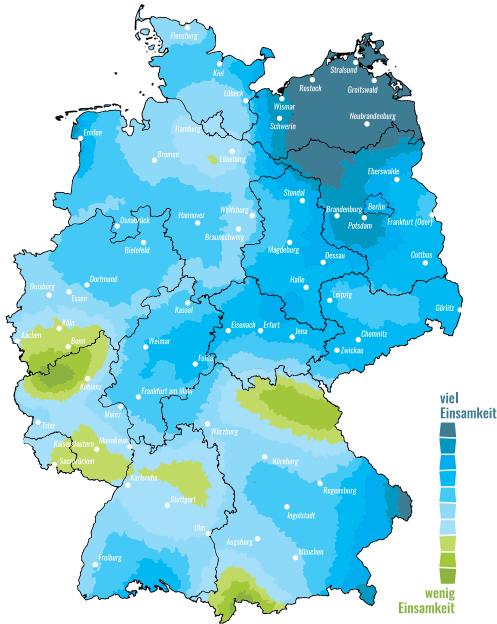


SOEP, Welle 2013, $N = 16,132$

Luhmann & Hawkey, 2016

- Einsamkeit ist besonders verbreitet im hohen Alter (vor der Covid 19-Pandemie)
- Aber auch **jüngere Erwachsene** leiden unter Einsamkeit
- **Ursachen** von Einsamkeit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter weniger gut erforscht als für ältere Menschen

REGIONALE UNTERSCHIEDE



SOEP, Welle 2013, $N = 17,602$

Buecker, Ebert, Götz, Entringer & Luhmann, 2020

Keine systematischen Unterschiede zwischen Stadt und Land

Höhere regionale Einsamkeit hängt zusammen mit:

- Fluktuation in der Bevölkerung
- Entfernung zum nächsten Oberzentrum
- Entfernung zu Parks und Sport-/Freizeit-Einrichtungen
- Geringer Walkability
- Wahrgenommene Nachbarschafts-Beziehungen

WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

- **Aufrechterhaltung** von bestehenden sozialen Netzwerken
- Aufbau **neuer** Sozialkontakte
- Verstärkung der **sozialen Unterstützung**
- Verbesserung der **sozialen Fähigkeiten**
- Veränderung **kognitiver Muster**



WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

- Die meisten Programme werden **nicht wissenschaftlich evaluiert**
- **Wirksamkeit** weitestgehend **unbekannt**
- **Merkmale erfolgreicher Interventionen**
 - Theoretisch fundiert
 - Auf Zielgruppe angepasst
 - Von Profis durchgeführt

([Bessaha et al., 2020](#); [Cohen-Mansfield & Perach, 2015](#); [Masi et al., 2011](#))

INITIATIVEN GEGEN EINSAMKEIT

- Viele **Menschen** und **Organisationen** beschäftigen sich bereits mit Einsamkeit
- **Herausforderungen** für existierende Initiativen
 - Schlecht vernetzt
 - Selten evaluiert
 - Fokus auf bestimmte Personengruppen
 - Unterfinanziert
- Trotzdem brauchen wir noch **mehr Aufmerksamkeit**
 - Stigma reduzieren
 - Stellenwert sozialer Beziehungen stärken



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



Eenzaam.nl

Campaign to
EndLoneliness

I-LINK: International Loneliness and Isolation research
Network



Togetherness Hub

FAZIT

Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Problem

- Betrifft viele Menschen in Deutschland (aber die meisten nicht!)
- Signifikante Auswirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit

Einsamkeit kann in jeder Altersgruppe auftreten

- Altersspezifische Ursachen
- Maßnahmen gegen Einsamkeit sollten altersspezifisch zugeschnitten sein

Initiativen gegen Einsamkeit sollten ausgebaut werden

- Wirksamkeit evaluieren
- Politische Unterstützung notwendig!

VIELEN DANK!



<http://www.pml.psy.rub.de/>



maike.luhmann@rub.de



@MaikeLuhmann