



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-photo/face-expressions-illustrations-emotions-feelings_17095481.htm#page=2&query=loneliness&position=29&from_view=search&track=sph

Einsamkeit im Fokus: Psychologische Perspektiven auf eine gesellschaftliche Herausforderung

Einsamkeit und Erwerbslosigkeit.

Arbeitslos, abgehängt, krank – wenn die soziale Gesundheit leidet!

26.06.2023



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Agenda

- Einführung
- Subjektive Erfahrungsberichte
- Risikofaktoren (inkl. Erwerbslosigkeit)
- Entwicklung und Konsequenzen
- Gesellschaftliche Problemlage
- Intervention und Prävention



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/decision-making-abstract-concept_12084832.htm#query=agenda&position=2&from_view=search&track=sph

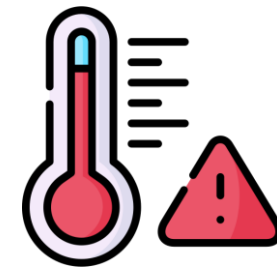
Einführung



- **1:10** Menschen ist stark von Einsamkeit betroffen
- Erhebliche Belastung für **Gesundheit und Gesellschaft**
- Es wird weltweit nach **Interventionsstrategien** gesucht

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen. Perlman & Peplau, 1981



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

Die **Qualität** der Beziehungen häufig wichtiger als die Quantität.

Wie fühlt sich Einsamkeit an?



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

“

Man fühlt sich isoliert und hat
niemanden, mit dem man über die
Situation, in der man sich befindet,
sprechen kann.

”

Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/curve-shape-quotes-template-four-colors_10136709.htm#query=quotes&position=20&from_view=search&track=sph

“

Man hat das Gefühl, dass man derjenige ist, mit dem niemand sprechen will, man hat das Gefühl, dass man die Zeit von niemandem wert ist.

”

Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/curve-shape-quotes-template-four-colors_10136709.htm#query=quotes&position=20&from_view=search&track=sph

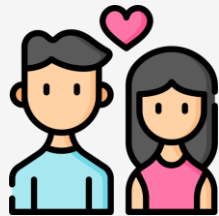
“

Man hat das Gefühl, dass es
niemanden auf der Welt gibt, der
sich für einen interessiert.

”

Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/curve-shape-quotes-template-four-colors_10136709.htm#query=quotes&position=20&from_view=search&track=sph

Einsamkeitsfacetten



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

Sind Einsamkeitsgefühle etwas Schlechtes?



**Sind Durstgefühle
etwas Schlechtes?**



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-photo/glass-water-macro-shot_2807849.htm#query=puring%20water&position=19&from_view=search&track=ais

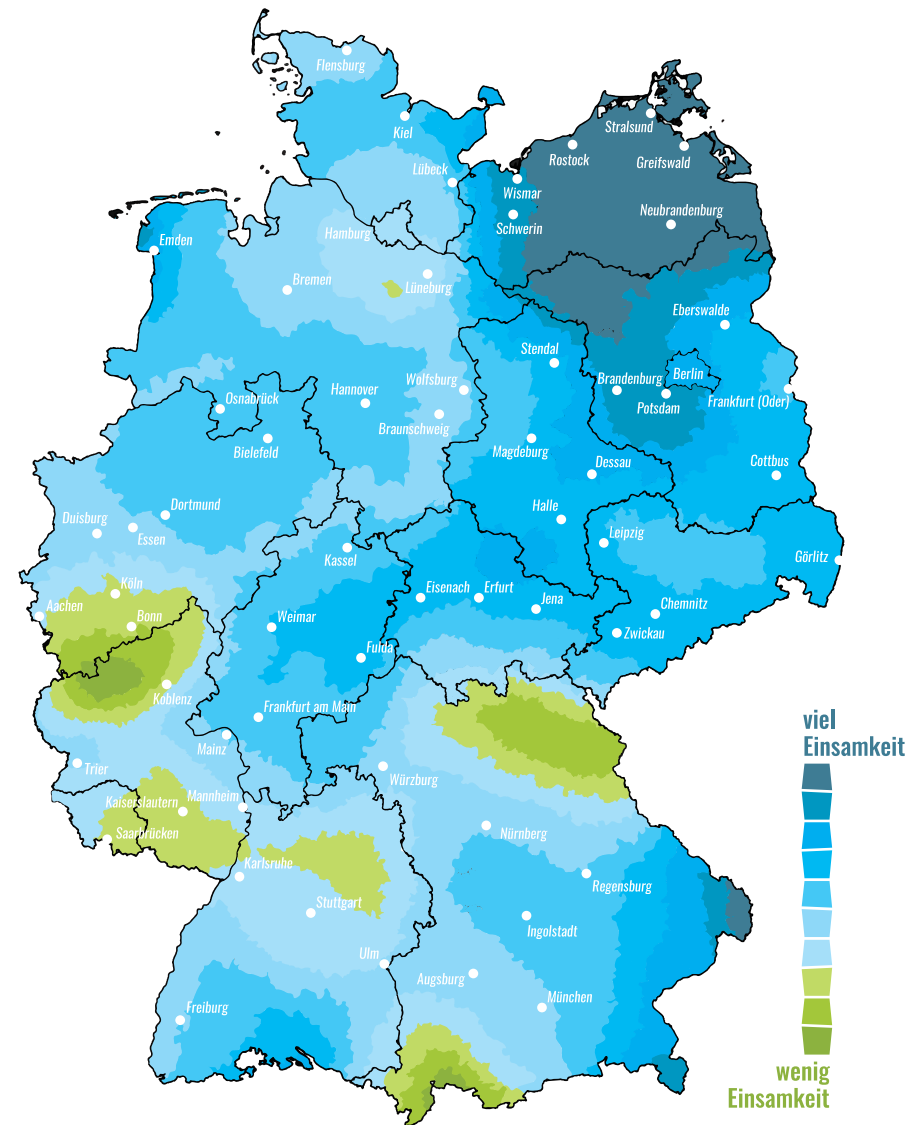
Risikofaktoren



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

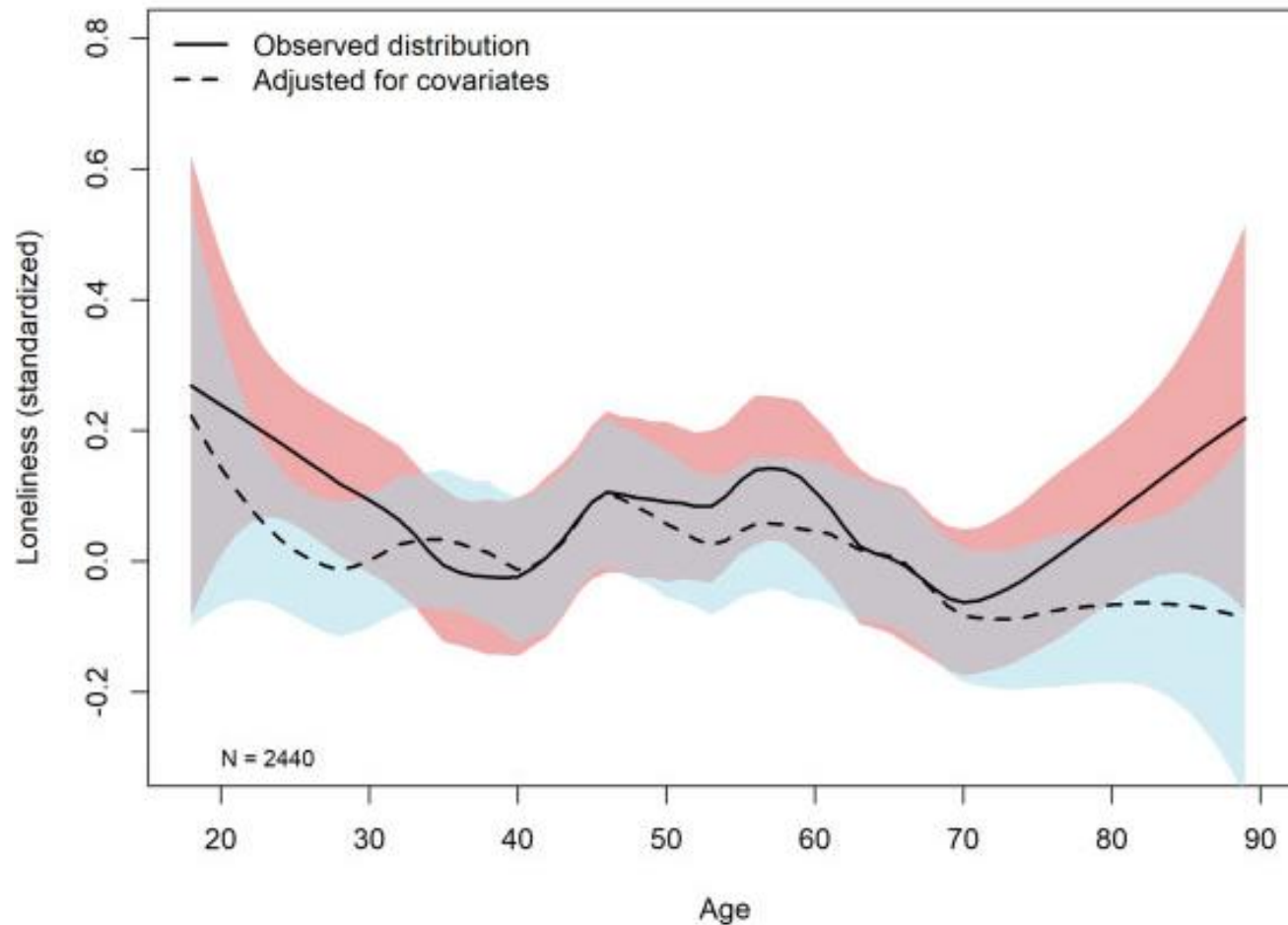
Einsamkeit in Deutschland

- 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

Einsamkeit im Lebensverlauf



Hawley, Buecker, et al., 2020

Einige Risikogruppen



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

Empfänger von
Sozialleistungen
/ Menschen mit
geringem
Einkommen und
Kinder aus
einkommens-
schwachen
Familien



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

Menschen mit
Behinderungen,
chronischen
Erkrankungen
etc.



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

Menschen mit
Migrationsgeschichte



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

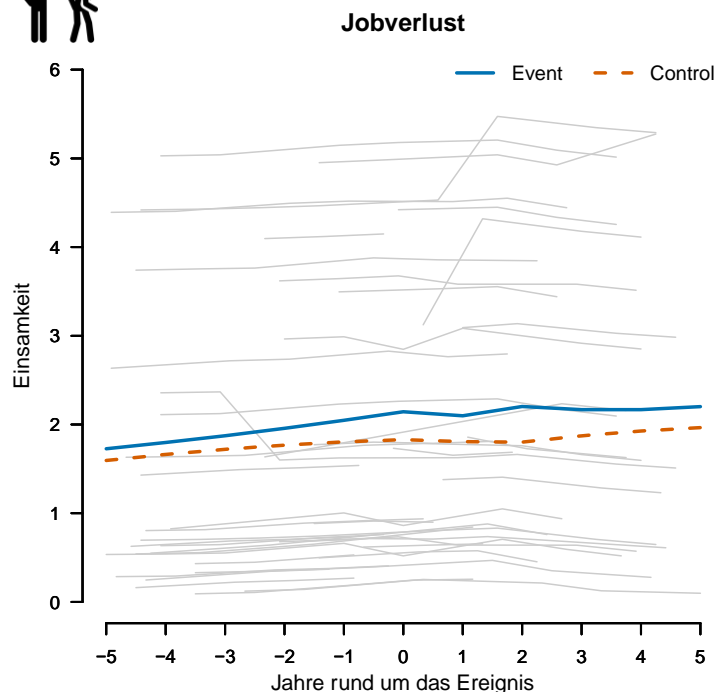
Menschen mit
psychischen
Störungen und
Kinder psychisch
kranker Eltern



Bildquelle:
https://www.freepik.com/free-vector/young-couple-holding-baby-arms_9177127.htm#query=young%20parents&position=30&from_view=search&track=ais

Junge Eltern und
Alleinerziehende

Einsamkeit und Arbeitsplatzverlust



- Signifikante, andauernde Baseline Verschiebung in Einsamkeit (höhere Werte) im Vergleich zur Kontroll-Gruppe, die verzögert nach dem Ereignis einsetzt

Einsamkeit und Erwerbslosigkeit

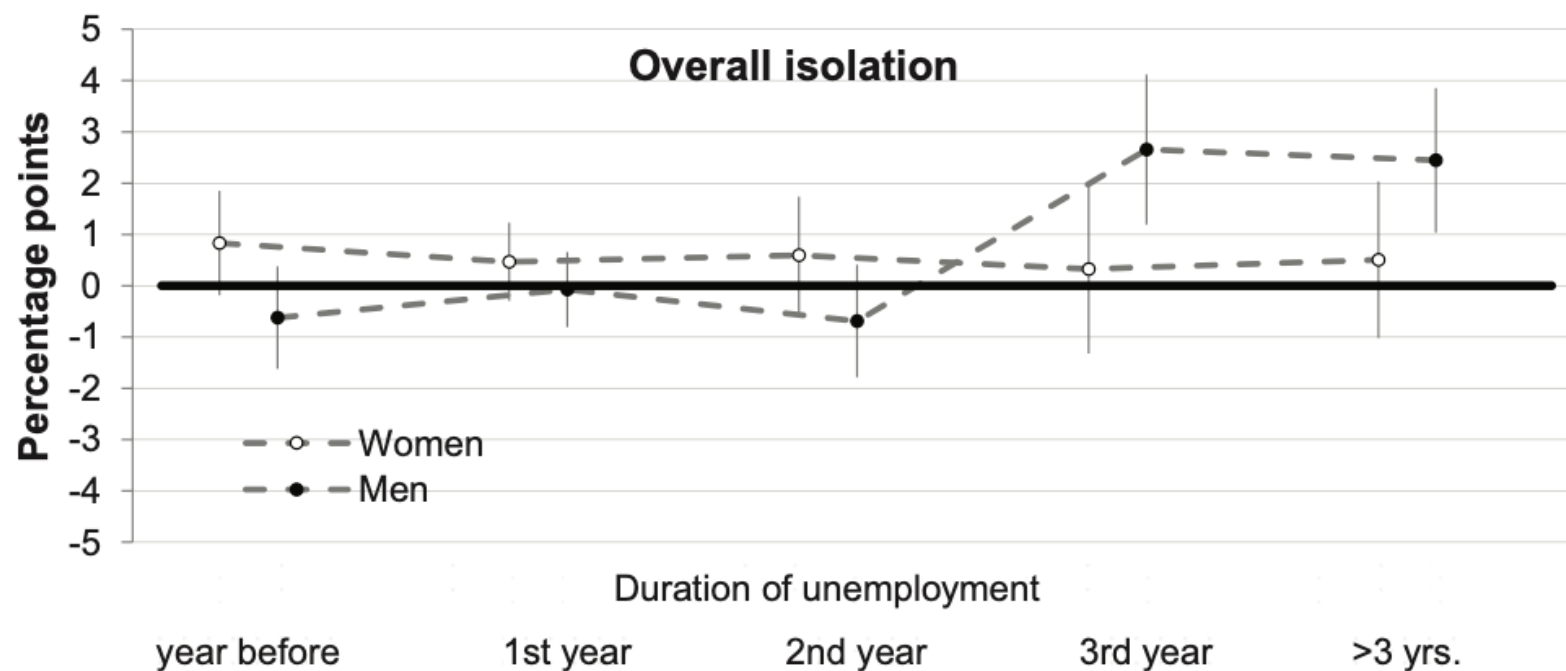
- Arbeitslosigkeit geht mit erhöhtem Risiko für chronische Einsamkeit einher
- Besonders starke Verknüpfung zwischen Arbeitslosigkeit und chronischer Einsamkeit bei 30–44-jährigen (weniger stark bei 16–29-jährigen) Lasgaard et al., 2016 und bei 50–65-jährigen Franssen et al., 2020

Einsamkeit und Erwerbslosigkeit

- Potentiell bi-direktionale Zusammenhänge: Arbeitslosigkeit führt zu Einsamkeit und Einsamkeit führt zu späterer Arbeitslosigkeit Morrish & Medina-Lara, 2021
- Wer Einsamkeit zu mindestens einem Zeitpunkt berichtet, hat bei der Nachuntersuchung ein um 17,5% erhöhtes Risiko, arbeitslos zu sein (im Vgl. zu Personen ohne vorherige Einsamkeitserfahrung) Morrish et al., 2022

Hinweise auf stärkere Betroffenheit bei Männern

Eckhard, 2022



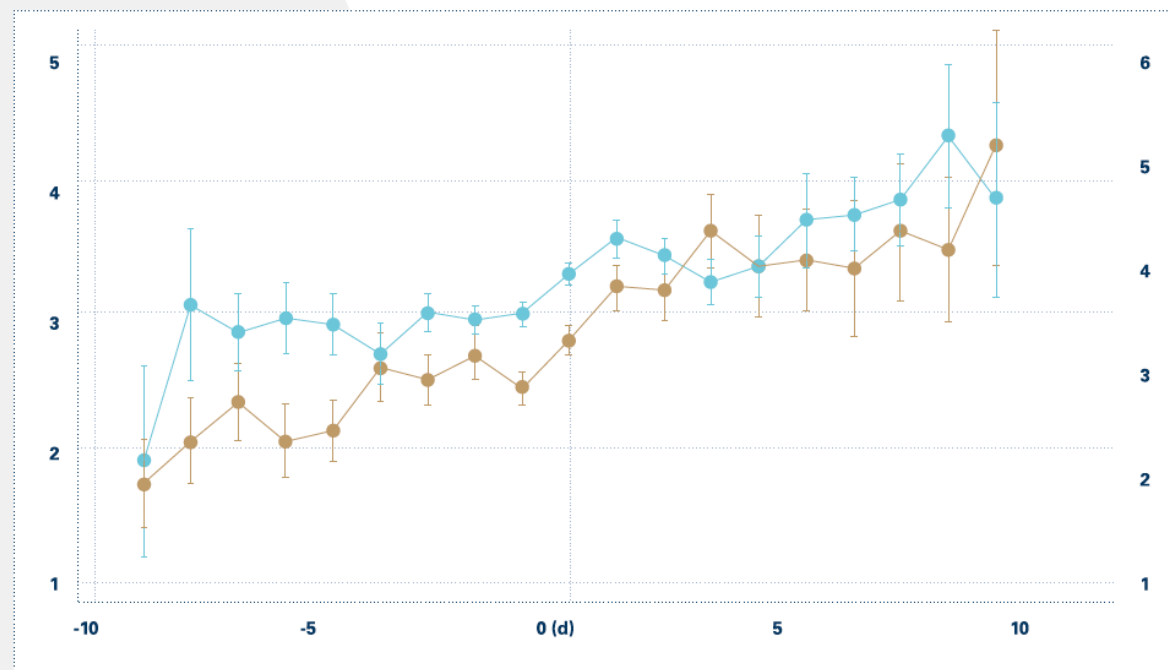
Einsamkeit und Armut

Abbildung 4.4. Veränderung von Einsamkeit mit dem Eintritt in Armut.

Quelle: SOEPv37

- Anomie-Einsamkeit
- Einsamkeitskala

Veränderung bei Eintritt in Armut (d=0)



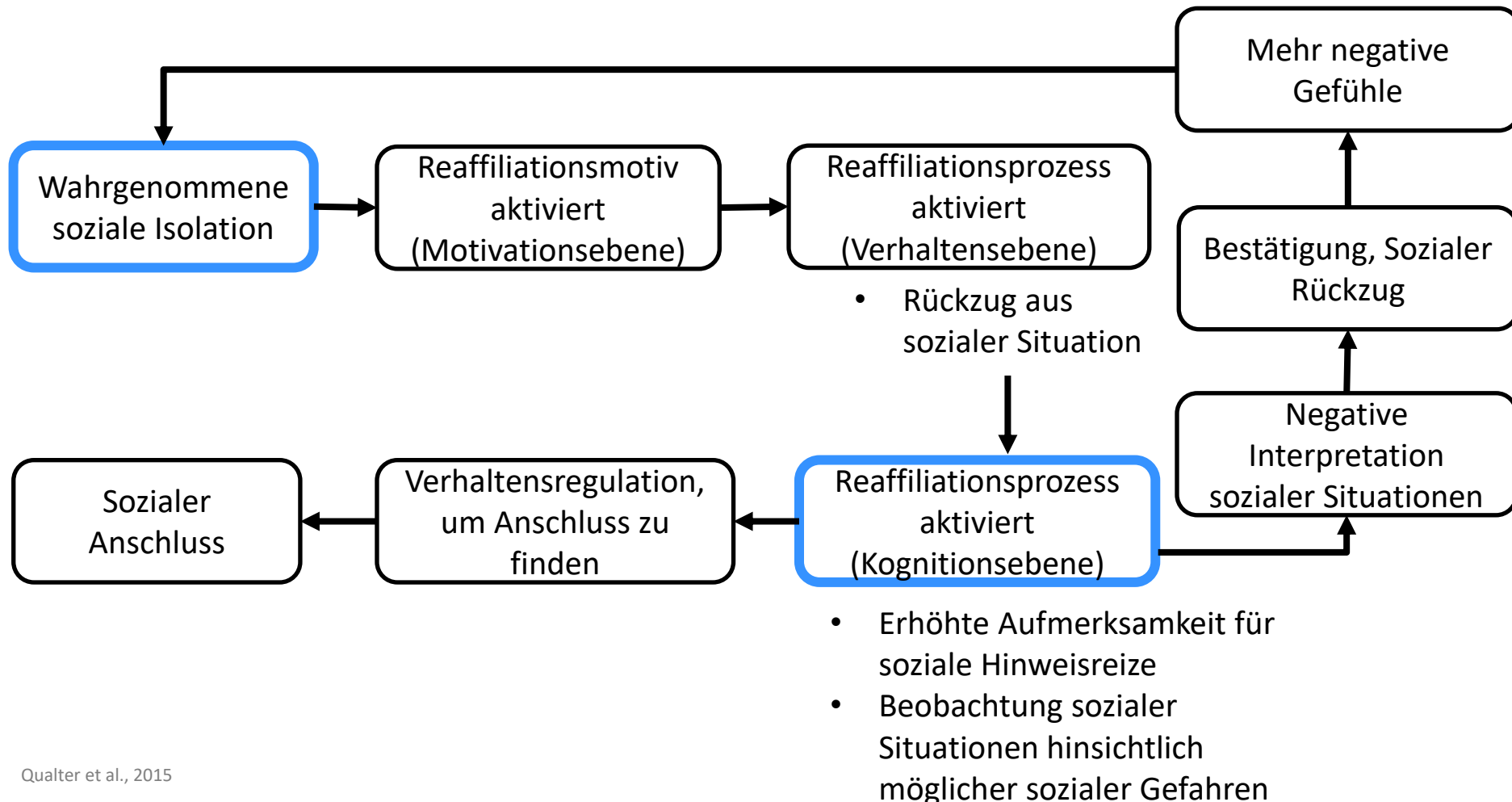
Dittmann & Göbel, 2022

Entwicklung und Konsequenzen



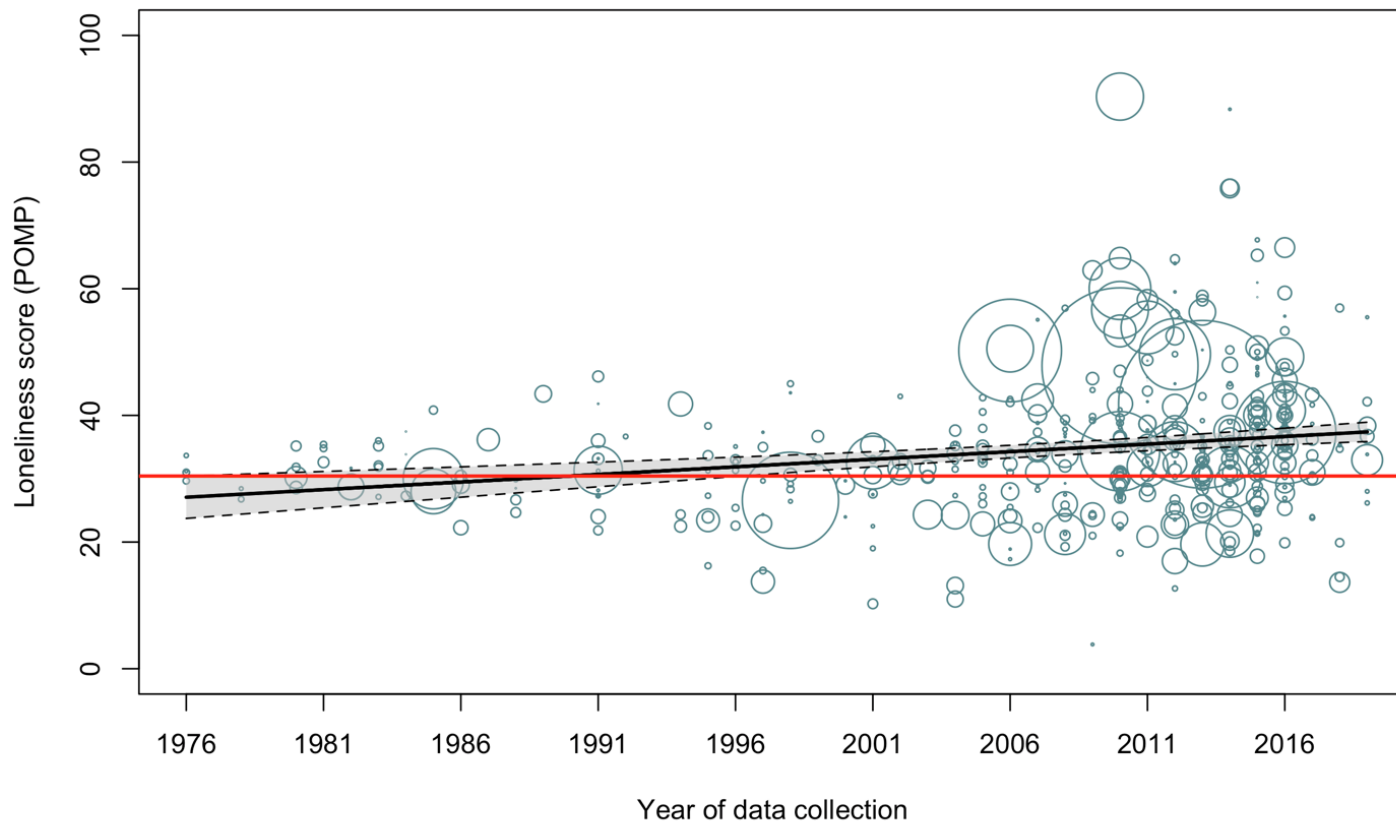
Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Entwicklung von Einsamkeit: Die Gefahr des Teufelskreises



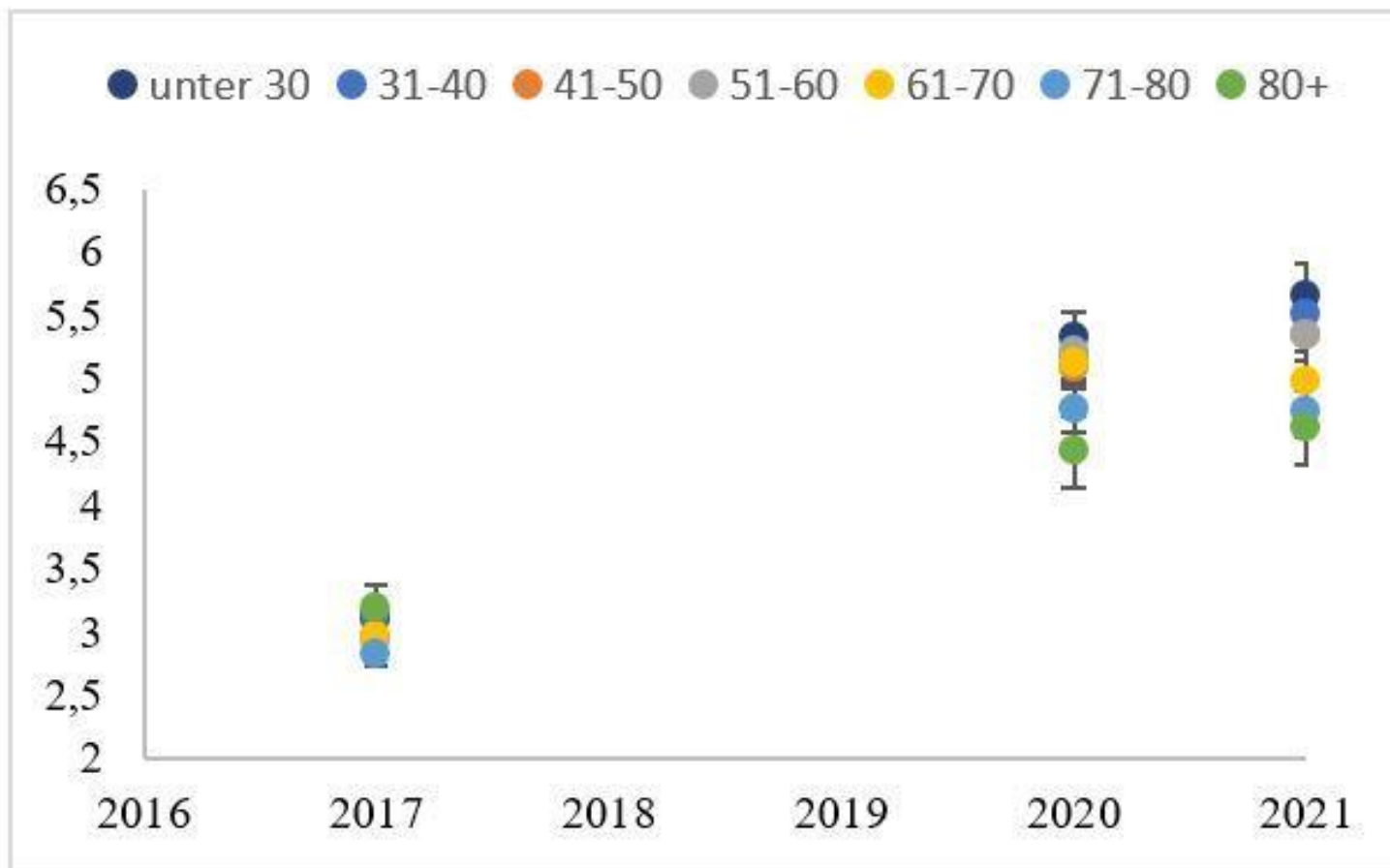
Einsamkeitsentwicklung seit 1976 bei jungen Erwachsenen

Changes in loneliness in emerging adults
from 1976 - 2019



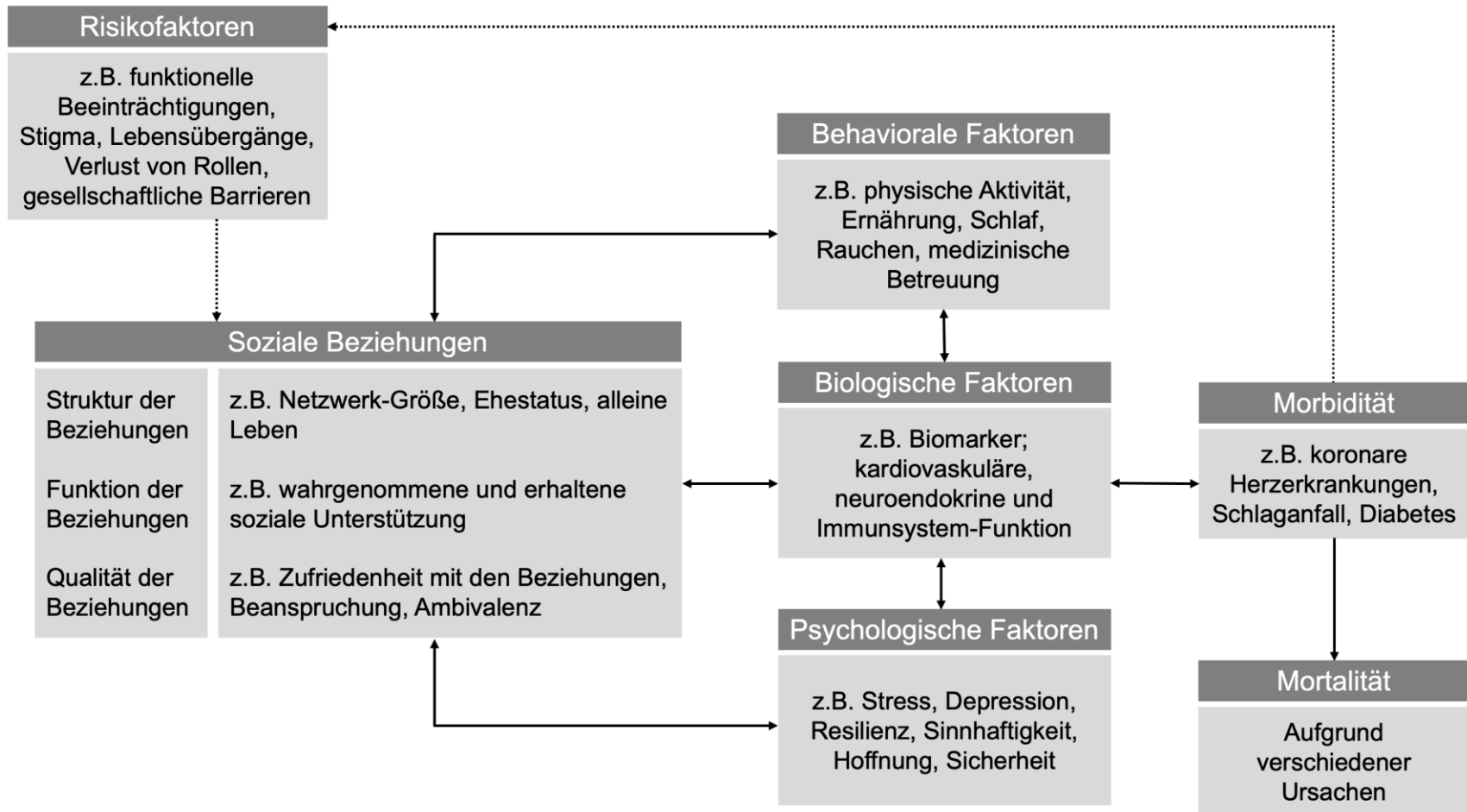
[Buecker et al., 2021](#)

Einsamkeitsentwicklung in Deutschland rund um Covid-19



Entringer & Kröger, 2021

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

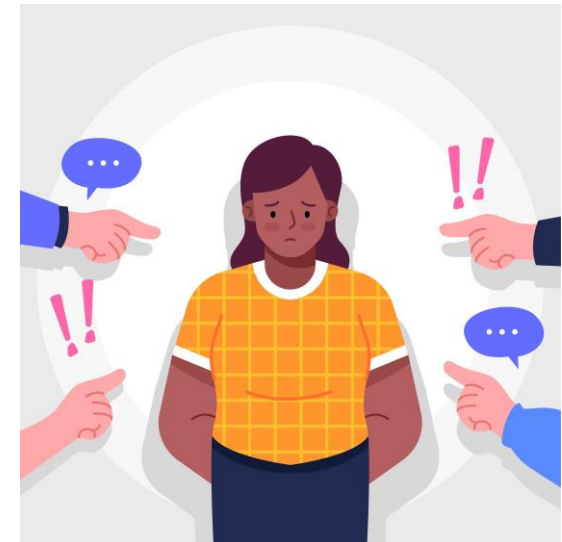
Gesellschaftliche Problemlage



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

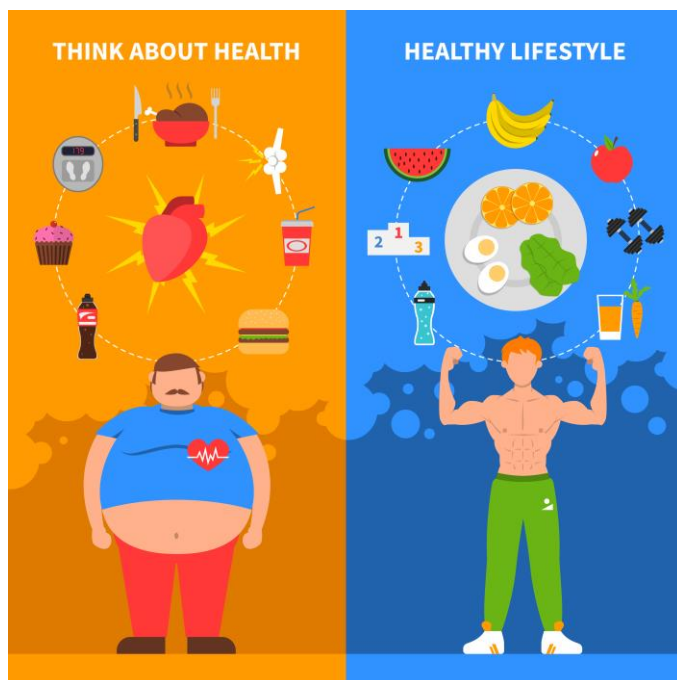
Stigmatisierung von Einsamkeit Kerr & Stanley, 2021

- Selbststigmatisierung („Ich bin nichts wert.“)
- Soziales Stigma (Vorurteile gegenüber einsamen Menschen)
 - Stigma löst Schamgefühl aus
 - Stigma ist Hindernis für die Inanspruchnahme psychosozialer Versorgung
- Frühzeitige Hilfe ist jedoch essentiell um Wahrscheinlichkeit für chronischen Verlauf zu reduzieren



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/young-woman-being-bullied-because-his-skin-color_8803669.htm#query=bully&position=4&from_view=search&track=sph

Mangel an psychosozialer 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 psychosozialer 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**?

Einsamkeit (und Auswege) sichtbar machen

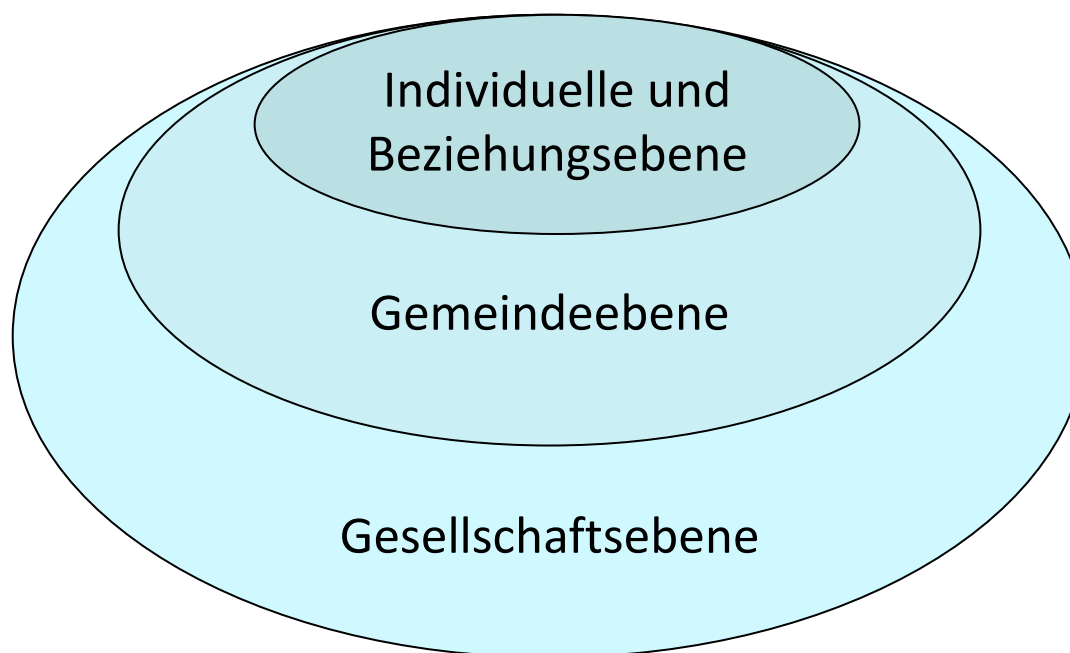


Intervention und Prävention



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Einsamkeitsinterventionen



Typische Ziele von Einsamkeitsinterventionen

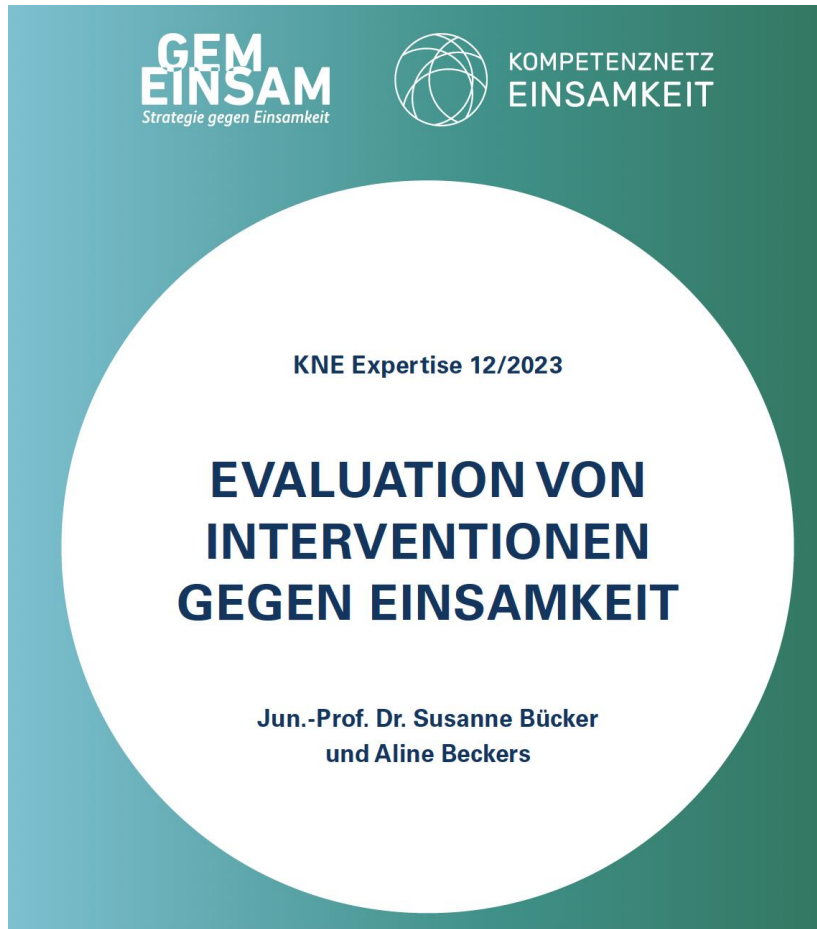
Verbesserung
sozialer
Fähigkeiten

Steigerung
sozialer
Unterstützung

Steigerung der
Möglichkeiten für
sozialen Kontakt

Veränderung
maladaptiver
sozialer
Kognitionen

Evaluationen von Einsamkeitsinterventionen



<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-12>

Prävention vs. Intervention

Primäre Prävention

**Einsamkeit verhindern,
bevor sie entsteht**

Bestehende Risikofaktoren
adressieren

- z. B. Armut bekämpfen

Entwicklung von
Risikofaktoren adressieren

- Frühe Hilfen in der
Familiensozialarbeit

Sekundäre Prävention

**Einsamkeit identifizieren,
bevor sie chronisch wird**

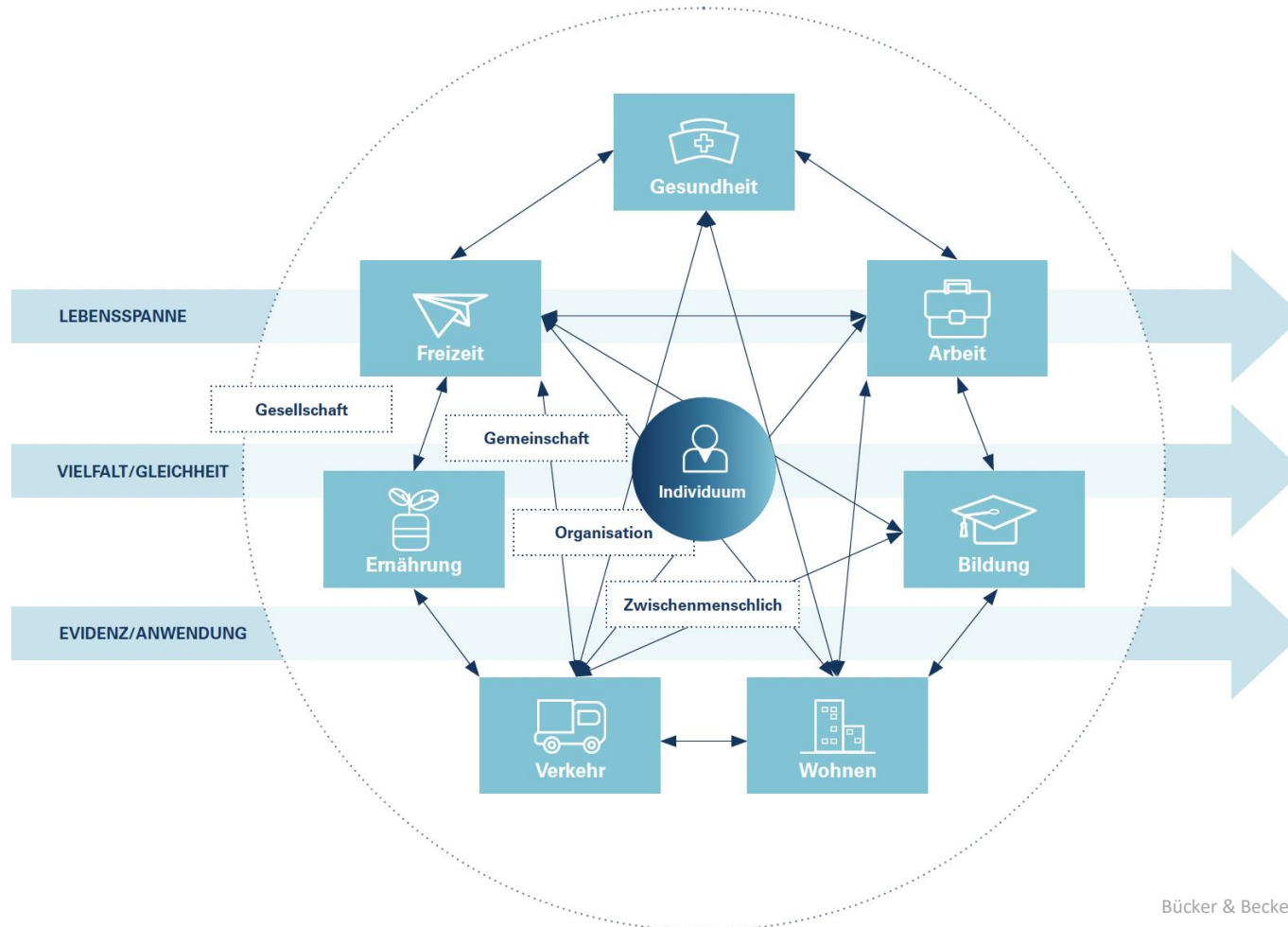
Regelmäßige Check-Ups der
sozialen Einbindung (z. B.
durch Hausärzte, in Schulen,
in der Pflegeberatung)

Tertiäre Prävention

Rückfallprophylaxe

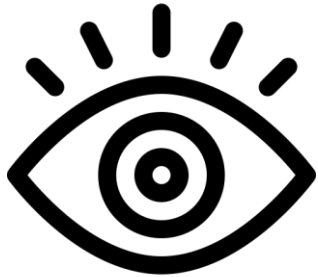
Nachhaltige
Unterstützung bei der
sozialen (Re)integration

“Social in All Policies”-Framework



Bücker & Beckers, 2023 in Anlehnung an Holt-Lunstad, 2022

Handlungsempfehlungen



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



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



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



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



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

**Sichtbarkeit
erhöhen**

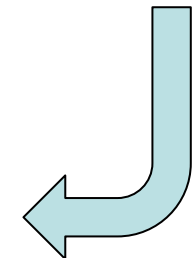
**Offene Fragen
klären**

**Stigma
abbauen**

**Programme
initiieren
& unterstützen**

**Programme
evaluieren**

**Programme
verstetigen**



Für Interessierte

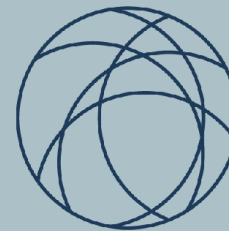


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Für Interessierte

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>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Jun.-Prof. Dr. Susanne Buecker
Psychologisches Institut
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

s.buecker@dshs-koeln.de

<https://www.dshs-koeln.de/visitenkarte/person/jun-prof-dr-susanne-buecker/>



@BueckerSusanne