

Einsamkeit und Gesundheit: Wissenschaftliche Perspektiven

Prof. Dr. Susanne Bücken



Einsamkeit: Aktueller denn je

Schlagzeilen :

Erstes Einsamkeitsbarometer in Deutschland veröffentlicht



Tagesschau.de

Einsamkeit nach Corona-Pandemie stärker als zuvor

vor 19 Stunden

NTV

Alleinsein belastet viele: "Einsamkeitsbarometer" zeigt, welche Gruppen...

vor 19 Stunden



Spiegel

Einsamkeit: So die Deutschen
SPIEGEL

vor 19 Stunden

BMFSFJ

Einsamkeitsba

vor 1 Tag

Deutschlandfu

Forschungserg
Einsamkeit trifft
Junge, Frauen

vor 19 Stunden



Einsamkeitsbarometer 2024

Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland

↓ Einsamkeitsbarometer 2024
(PDF: 3,8 MB)

↓ Einsamkeitsbarometer 2024 - Statistischer Anhang
(PDF: 1,1 MB)

Ein wichtiger Baustein der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit ist die wiederkehrende Erhebung und Veröffentlichung von validen Zahlen und Fakten zu Einsamkeit in Deutschland. Umgesetzt wird dies durch das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. mit dem „Einsamkeitsbarometer“. Der Pilotbericht wurde vom KNE im Februar 2023 veröffentlicht.

Mit dem vorliegenden „Einsamkeitsbarometer 2024“ erfolgt eine Untersuchung der Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastungen innerhalb der deutschen Bevölkerung (18 Jahre und älter) auf Basis repräsentativer Daten des Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) zwischen 1992 und 2021. Genauere Angaben über die statistische Methodik können im statistischen Anhang nachgelesen werden.



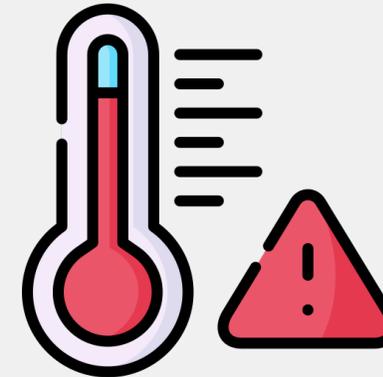
Mehr Nachrichten →

Definition

Was ist Einsamkeit?

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

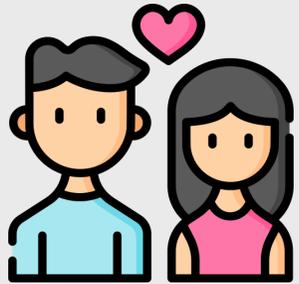
Die **Qualität** der Beziehungen häufig wichtiger als die Quantität.



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

Einsamkeitsfacetten

Wie vielseitig ist Einsamkeit?



Emotionale
Einsamkeit

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



Soziale
Einsamkeit

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



Kollektive
Einsamkeit

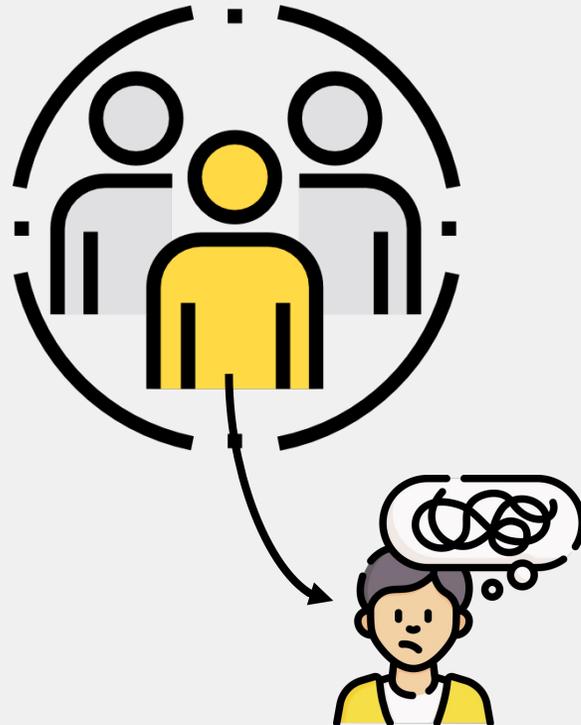
Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/society>



Abgrenzung

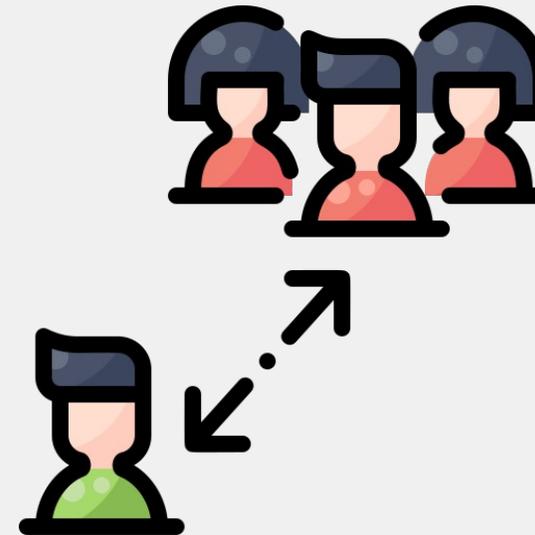
Einsamkeit vs. Alleinsein, soziale Isolation

Subjektives Gefühl



Bildquellen:
<https://www.flaticon.com/free-icons/mental-health>
<https://www.flaticon.com/free-icons/audience>

Objektiver Zustand

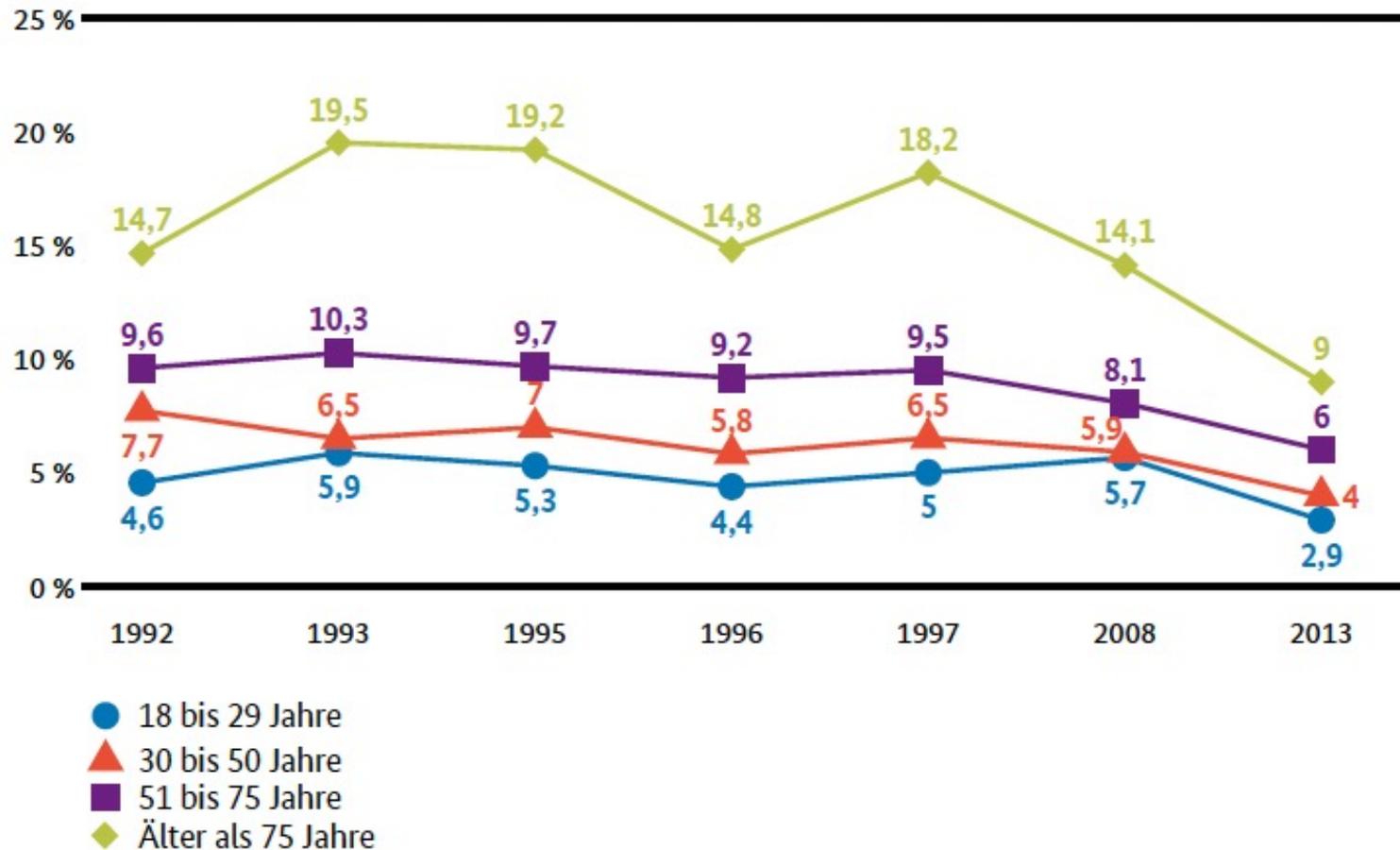


Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/isolation>



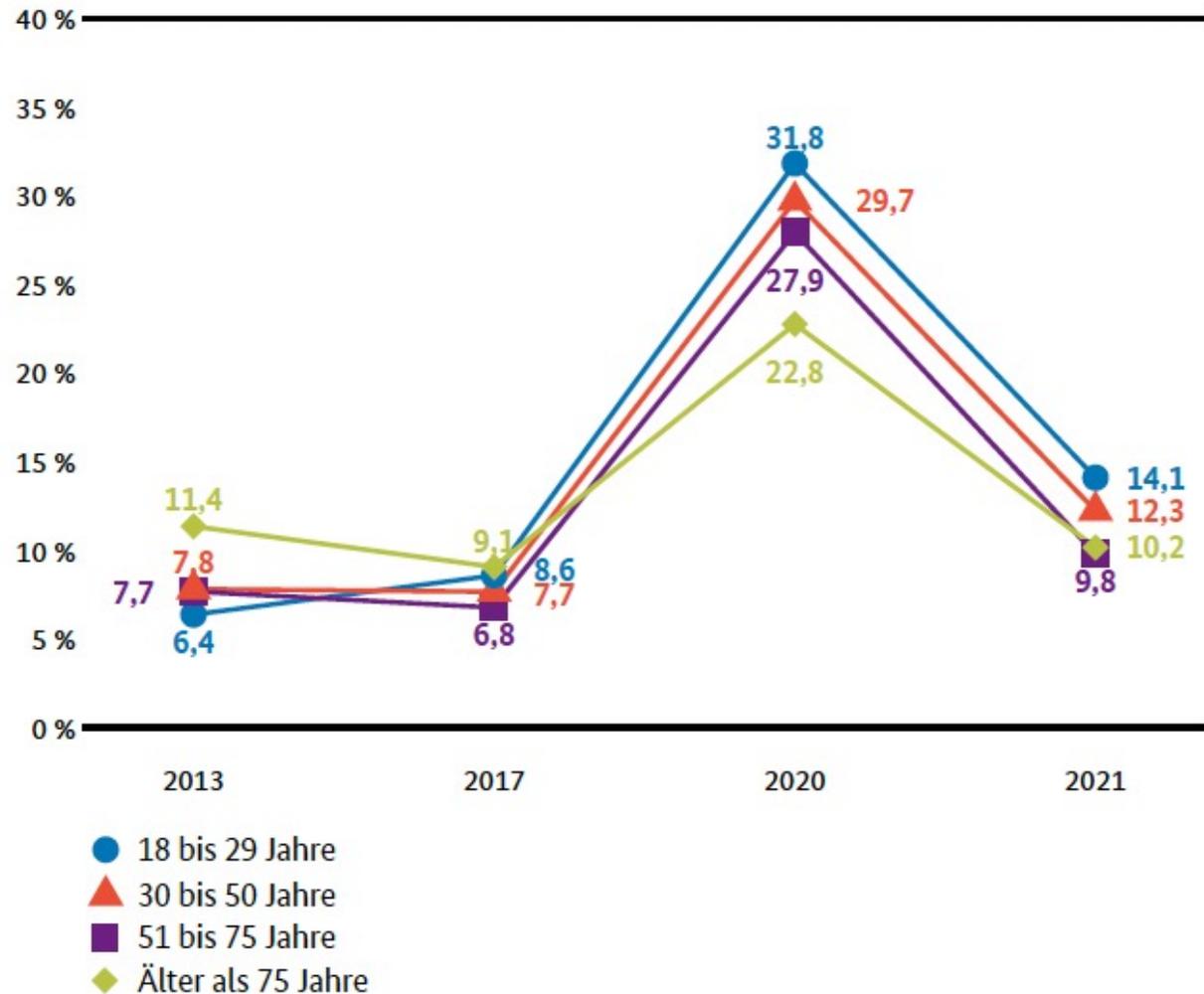
Einsamkeitsentwicklung (bis 2013)

Abbildung 2.1: Einsamkeitsbelastungen bis 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: 1-Item-Instrument



Einsamkeitsentwicklung (seit 2013)

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS

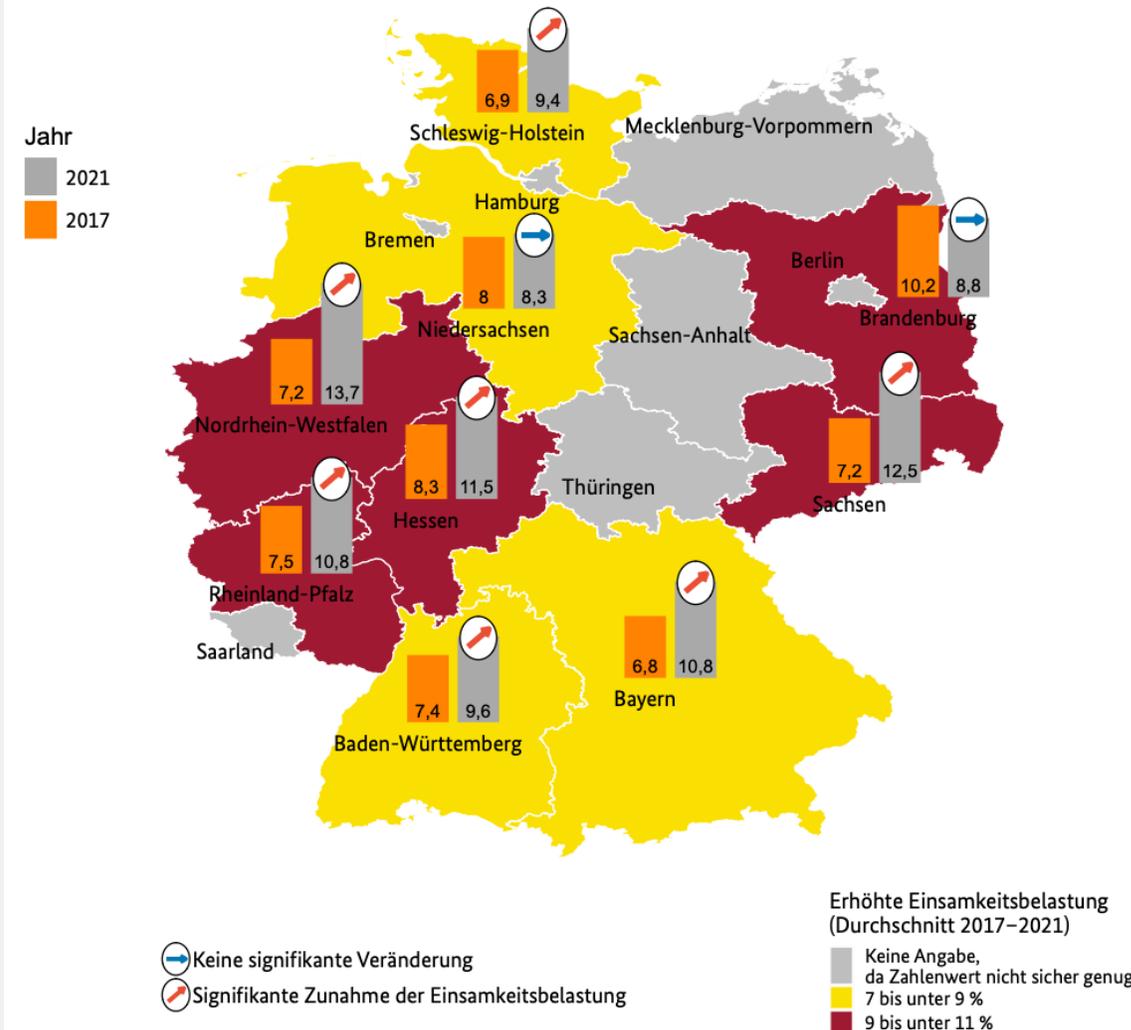


Einsamkeit in Deutschland

WO sind Menschen einsam?

Es gibt keine praktisch bedeutsamen Unterschiede in der Einsamkeitsbelastung im Stadt-Land-Vergleich.

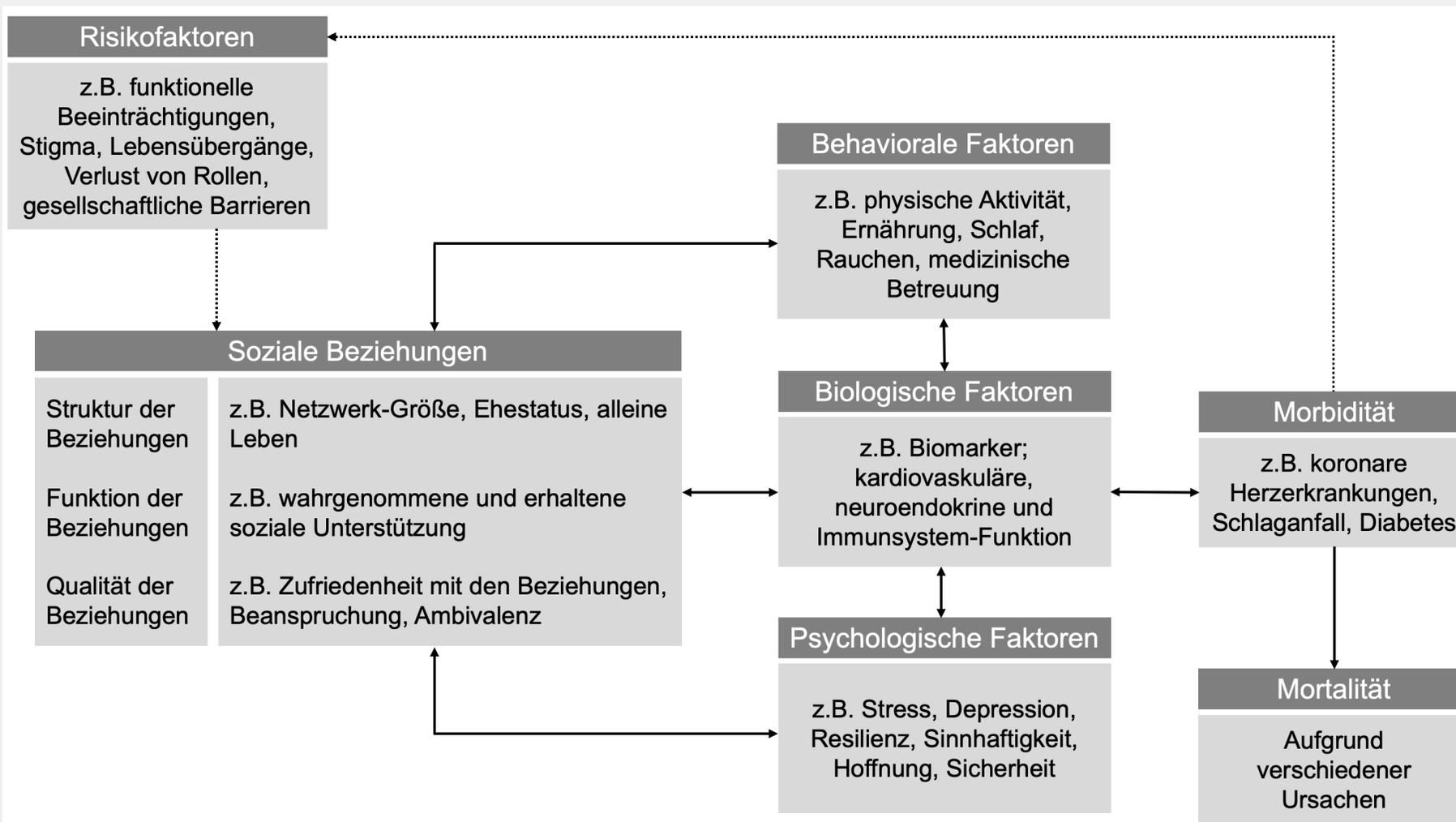
Abbildung 5.2: Anteil von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen nach Land 2017–2021



Einsamkeitsbarometer 2024; <https://www.bmfsfi.de/bmfsfi/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Konsequenzen

Für die Gesundheit



Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).



- Einsamkeit ist verbunden mit einem **ca. 40% gestiegenen Risiko** an Demenz zu erkranken, unabhängig von sozialer Isolation und genetischen Risikofaktoren
 - Ähnlich großes Risiko für alle Geschlechter und ethnischen Zugehörigkeiten
 - Erhöhtes Risiko v.a. bei Alzheimer Demenz und weniger bei vaskulärer Demenz



Einsamkeit und Demenz: Erklärungen

Sutin et al., 2020

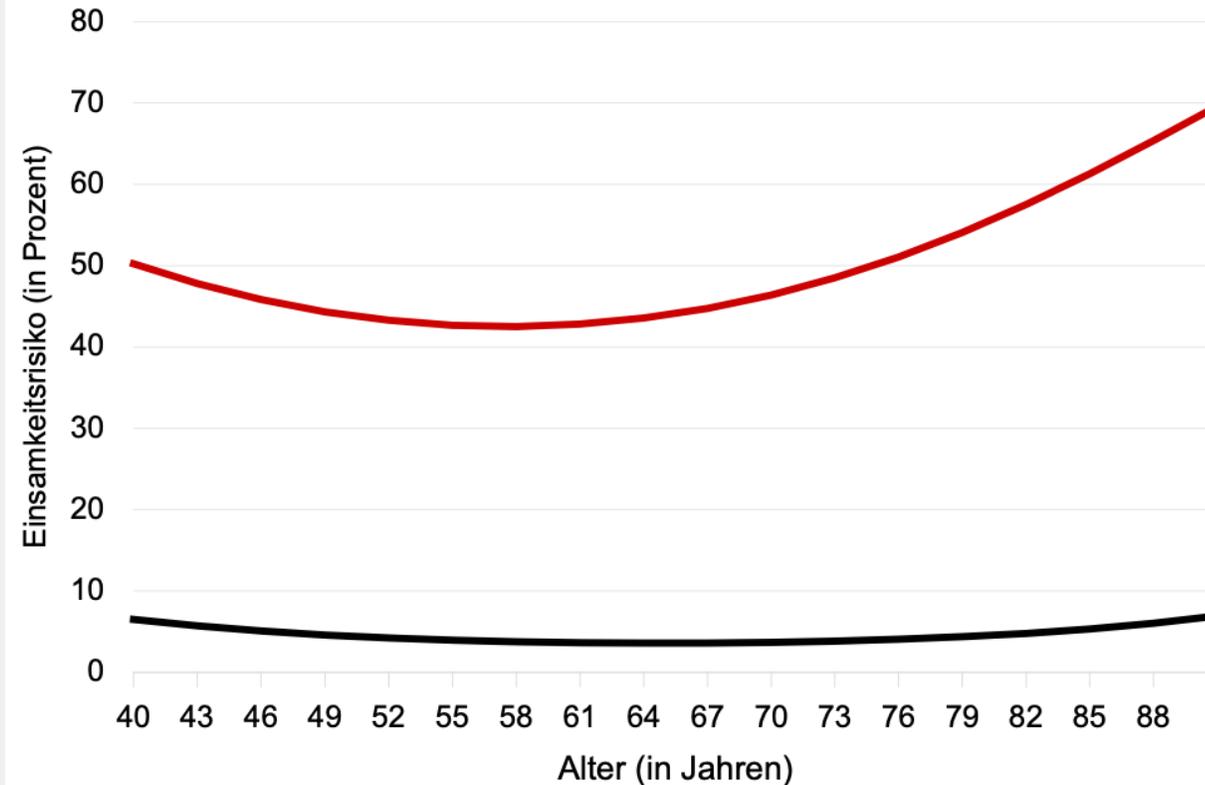
- Einsamkeit ist mit **anderen gesundheitlichen (Risiko-)faktoren** verbunden, die mit Demenz in Verbindung stehen (z. B. Alkoholkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Erhöhte **stressbezogene biologischen Marker** bei Einsamkeit (z. B. erhöhte Entzündungswerte, stärkere Cortisol-Reaktivität), die auch mit Demenz in Verbindung stehen
- **Fehlregulation der HPA-Achse** bei Einsamkeit; diese schädigt den Hippocampus, der eine sensible Hirnstruktur für Alzheimer Demenz darstellt
- **Sozial isolierte Menschen erleben oft weniger kognitive Stimulation**

- Daten aus Großbritannien zeigen:
 - 43,7% der **pfllegenden Angehörigen** berichteten moderate Einsamkeit und 17,7% berichteten schwere Einsamkeit
- Einsamkeit **nicht nur in der Altenpflege** relevant
 - Eltern von chronisch kranken oder behinderten Kindern berichten signifikant höhere Einsamkeitswerte



Ältere Menschen *bleiben* eher einsam

Vergleich des Risikos, innerhalb der nächsten 3 Jahren einsam zu werden mit dem Risiko, einsam zu bleiben



- Risiko, innerhalb der nächsten 3 Jahre einsam zu bleiben
- Risiko, der nächsten 3 Jahre einsam zu werden

Huxhold & Henning, 2023; *The Journals of Gerontology, Series B*



Einsamkeitsprävention

Auf drei Ebenen

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

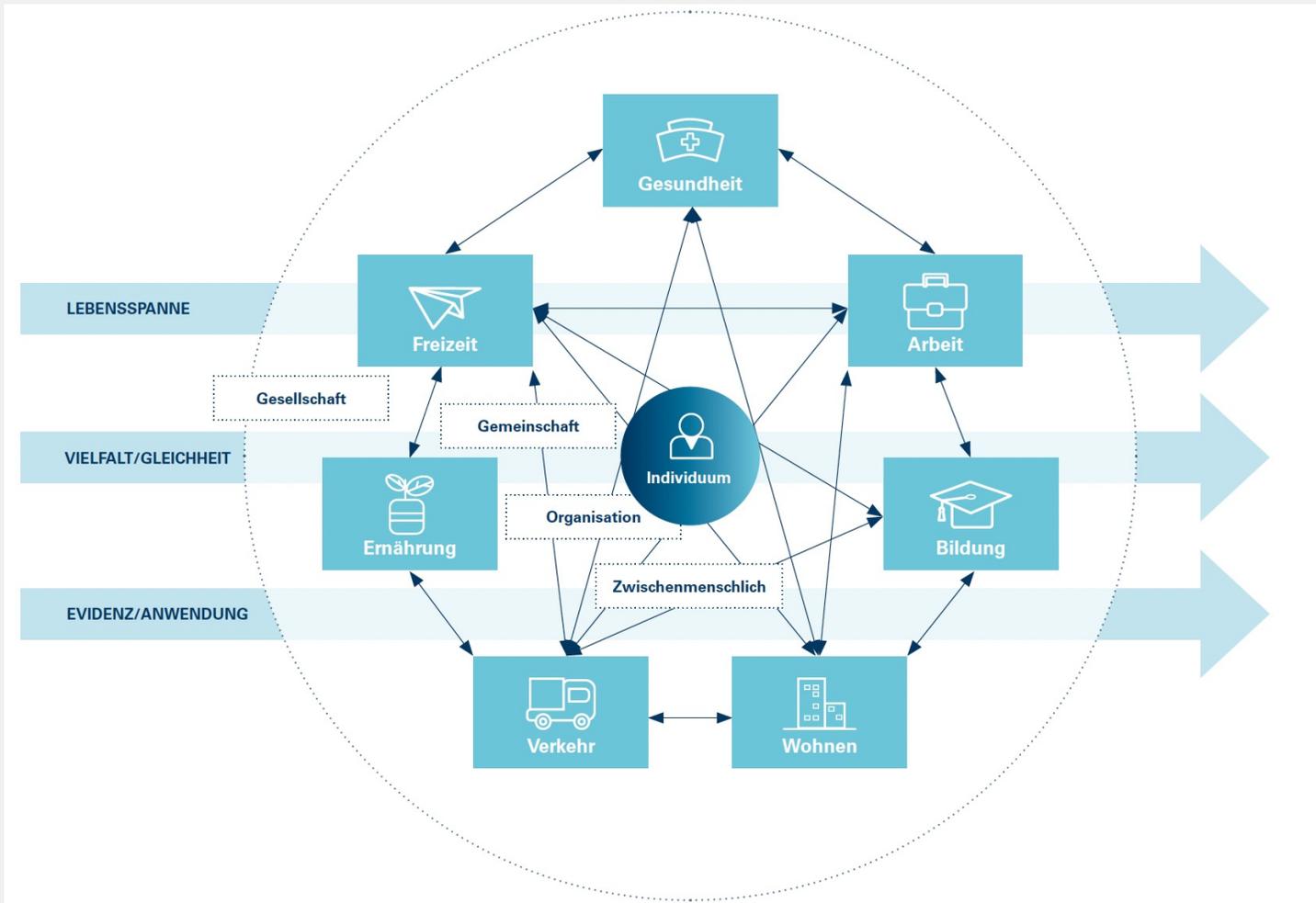
Rückfallprophylaxe

Nachhaltige Unterstützung bei der sozialen (Re)integration



Einsamkeitsprävention

„Social in All Policies“-Framework



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

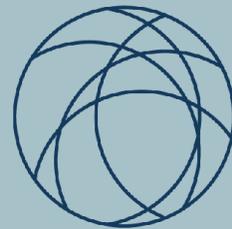


Für Interessierte

Weitere Infos & Ressourcen

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>



Kompetenznetz Einsamkeit



Jetzt online!
Angebotskarte
#gegen Einsamkeit

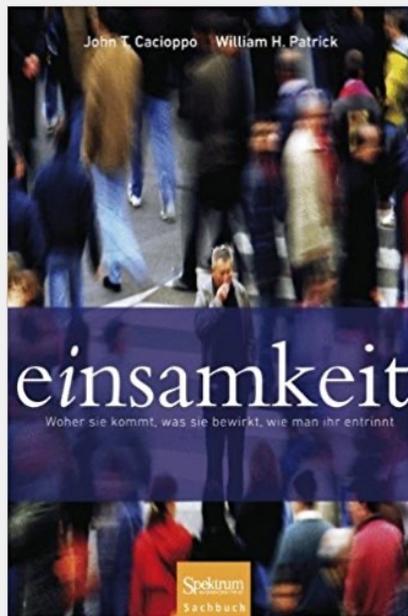
Neue Angebotslandkarte ist online

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>



Literaturempfehlungen

Fachliteratur & Praxismaterial



<https://link.springer.com/book/9783827428646>



<https://www.hogrefe.com/de/shop/das-einsamkeits-buch-87295.html>



<https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/produkte/details/49585-therapie-tools-kranekung-und-einsamkeit.html>



Einsamkeitsforschung braucht Sie!



Unser Studienverteiler

- Wir informieren Sie über aktuell laufende psychologische Studien
- Absolut **unverbindlich**: Sie entscheiden jederzeit neu, ob Sie an einer Studie teilnehmen möchten
- Ihre Daten werden **nicht** an Dritte weitergegeben
- Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten aus dem Studienverteiler verlangen



Vielen Dank

Für Ihre Aufmerksamkeit



Univ.-Prof. Dr. Susanne Buecker

Professur für Entwicklungspsychologie
und Pädagogische Psychologie

Fakultät für Gesundheit

Department für Psychologie und Psychotherapie

Universität Witten/Herdecke

susanne.buecker@uni-wh.de

