



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-photo/loving-young-caucasian-woman-sits-embrace-with-her-little-son-couch-feeds-him-from-bottle-family-concept_26607606.html#query=mother%20hered&position=34&from_view=search&track=ais

Wenn Beziehungen der Tiefgang fehlt – Einsamkeit und ihre Folgen

Fachtag Familie 2023 | SO LONELY!

15.05.2023



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Agenda

- Einführung
- Risikogruppen
- Einsamkeitsursachen
- 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

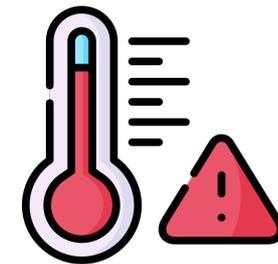
Einführung



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

Was ist Einsamkeit?

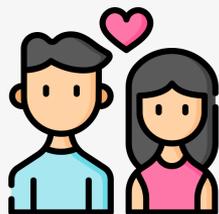
Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen. Perlman & Peplau, 1981



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

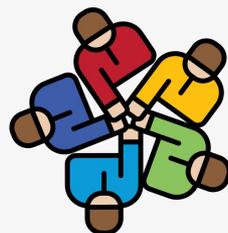
Die **Qualität** der Beziehungen häufig wichtiger als die Quantität.

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

Evolutionäre Theorie der Einsamkeit

- Bessere Überlebenschancen in einer sozialen Gruppe
- Trennung von der Gruppe ist gefährlich
- Einsamkeit als **Warnsignal**
 - Motiviert Individuen, ihre soziale Gruppe aufzusuchen
- Einsamkeit als Indikator für mangelnde Befriedigung eines Grundbedürfnisses (ähnlich wie Hunger oder Durst)

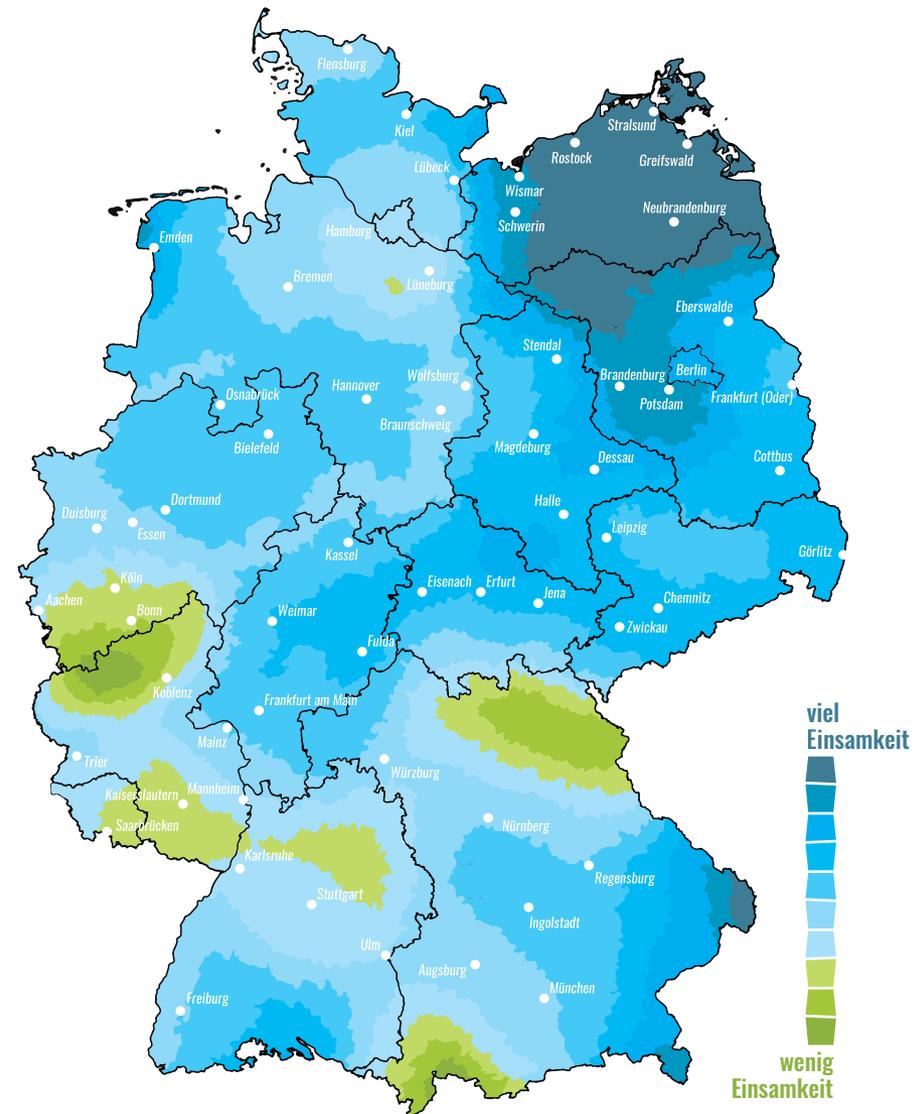


Bildquelle:
<https://www.freepik.com/photos/nature-animal>

Cacioppo et al., 2014

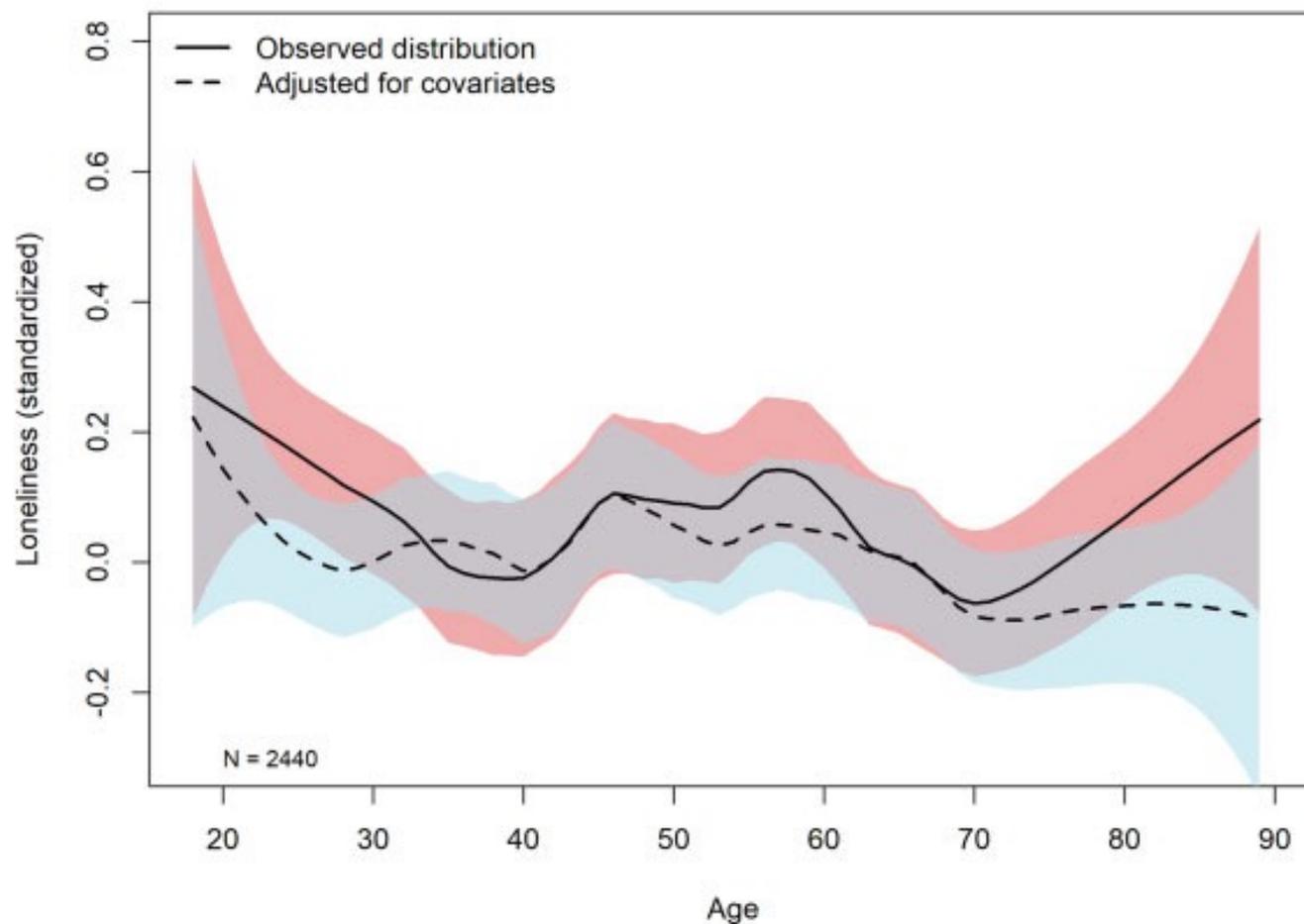
Einsamkeit in Deutschland

- 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



Hawkley, Buecker, et al., 2020

Einige Risikogruppen



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

Empfänger von
Sozialleistungen
/ Menschen mit
geringem
Einkommen



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

Menschen mit
Behinderungen,
chronischen
Erkrankungen
etc.



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

Menschen mit
Migrationsgeschichte



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

Menschen mit
psychischen
Störungen



Bildquelle:
<https://www.freepik.com/vektors/people>

Pflegende
Angehörige

...aber (in bestimmten Fällen) auch [Nowland et al., 2021](#)



Bildquelle:
https://www.freepik.com/free-vector/little-son-reaching-arms-his-mom-woman-kid-walking-together-flat-illustration_11235630.htm#query=single%20parent&position=3&from_view=search&track=ais

- Eltern von Kindern mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung
- Zugewanderte Mütter oder ethnische Minderheiten (Väter nicht untersucht)
- Jugendliche Mütter (Väter nicht untersucht)
- Alleinerziehende Eltern

Einsamkeitsursachen



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Häufig genannte Ursachen von Einsamkeit bei Eltern Nowland et al., 2021

Allgemeine Elternschaft

- Wahrgenommene Hilflosigkeit
- Mangel an psychosozialen Ressourcen
- Wahrgenommene Belastung durch Bedürfnisse des Kindes
- Mangel an (zufriedenstellender) sozialer Unterstützung
- Veränderungen in der Paarbeziehung
- Verlust an Freundschaften

Alleinerziehende Eltern

- Niemanden, der Erfahrungen teilt

Eltern mit Migrationsgeschichte

- Fehlende Unterstützung durch eigene Mutter / Schwiegermutter
- Kulturelle Unterschiede im Umgang mit Elternschaft
- Sprachbarrieren



Bildquelle:
https://www.freepik.com/free-vector/little-son-reaching-arms-his-mom-woman-kid-walking-together-flat-illustration_11235630.htm#query=single%20parent&position=3&from_view=search&track=ais

Ursachen von Einsamkeit bei Eltern

“

Mutterschutz inkl. Corona bzw. keine freigegebenen Impfungen für Schwangere und Beschränkungen, die das Kennenlernen von Frauen in der gleichen Situation unmöglich gemacht haben. Alle anderen haben sich impfen lassen und konnten recht unbeschwert "weiterleben".

”

Ursachen von Einsamkeit bei Eltern

“

Kind während des Studiums. Man kann nicht mehr am Leben teilhaben wie davor (okay) aber Partner, der nicht gebären oder schwanger sein musste schon. + Kinderbetreuung, weil ich weniger "verdienne" und er arbeiten gehen „darf“.

”

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

Ursachen von Einsamkeit bei Eltern

“

Gezwungen sein, sich mit bestimmten Personen sehr häufig zu umgeben, die man als nicht-Eltern deutlich weniger oft treffen würde. Jedes zweite Wochenende bei einem anderen Großelternpaar verbringen zu müssen.

”

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

Ursachen von Einsamkeit bei Eltern

“

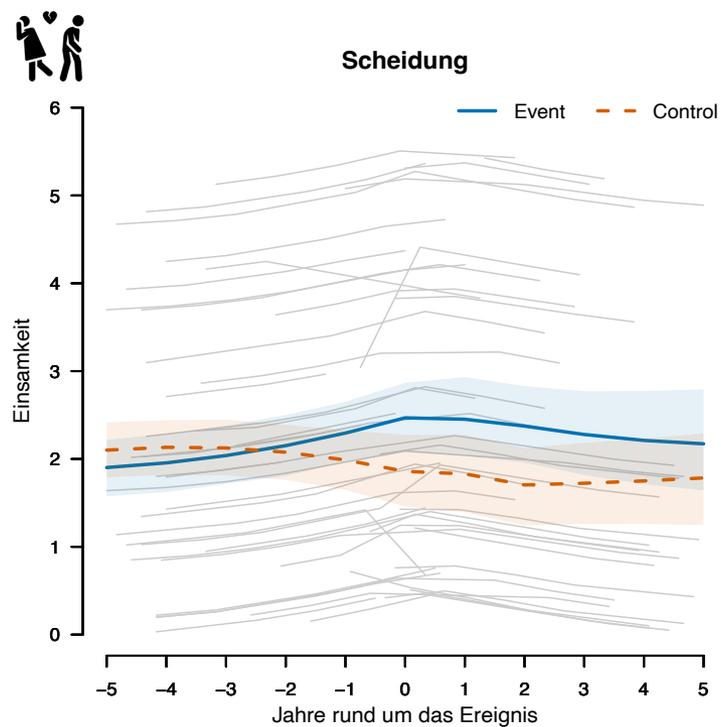
Die Tatsache, dass der eigene Freundeskreis nun auch alles Eltern sind und es keine anderen Themen mehr gibt als die Kinder. Meine Freundinnen versuchen wie ich einen Vollzeit Job neben Kleinkind auf die Reihe zu kriegen, da gibt es keine Zeit mehr für ein "Selbst".

”

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

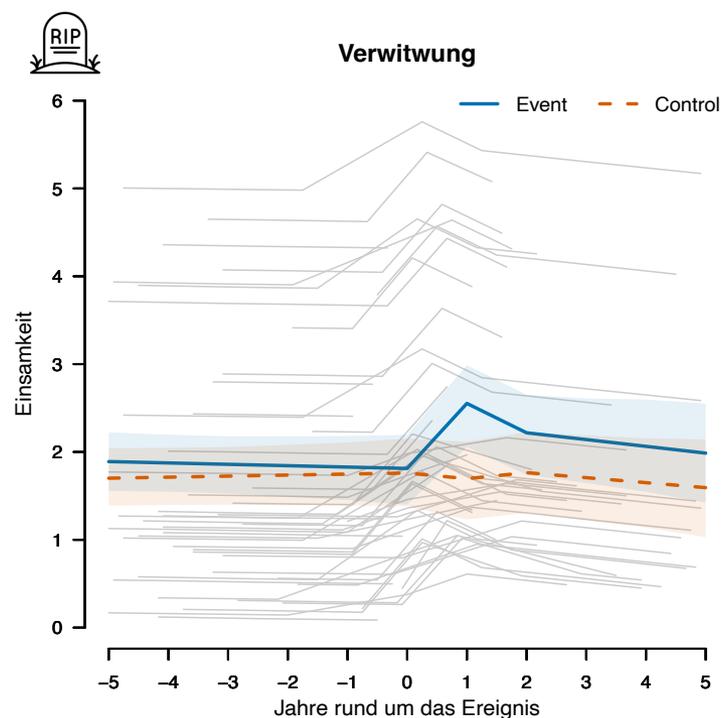
Lebensereignisse als Auslöser für Einsamkeit

[Buecker et al., 2021](#)



Lebensereignisse als Auslöser für Einsamkeit

[Buecker et al., 2021](#)



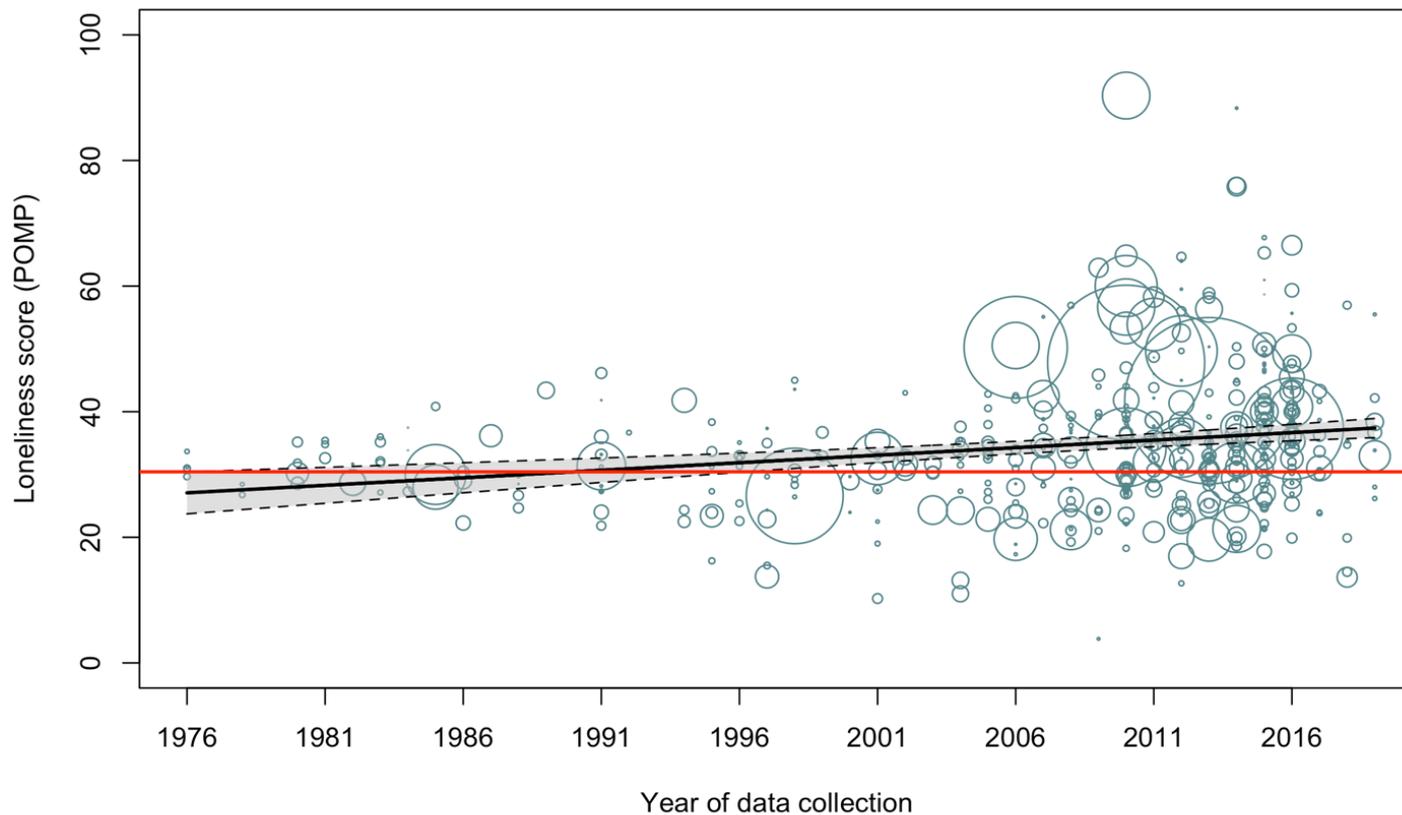
Entwicklung und Konsequenzen



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

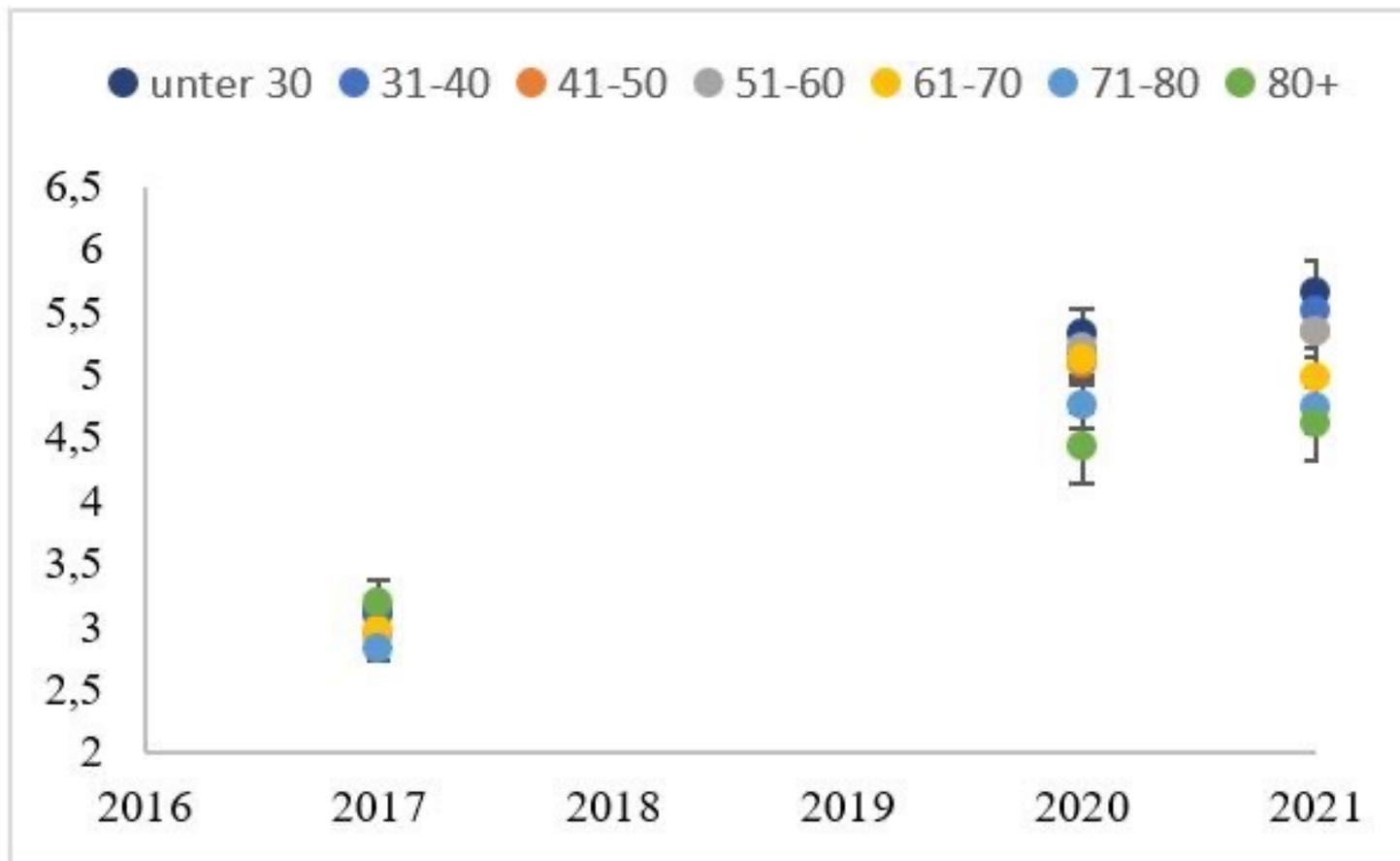
Einsamkeitsentwicklung seit 1976 bei jungen Erwachsenen

Changes in loneliness in emerging adults
from 1976 - 2019



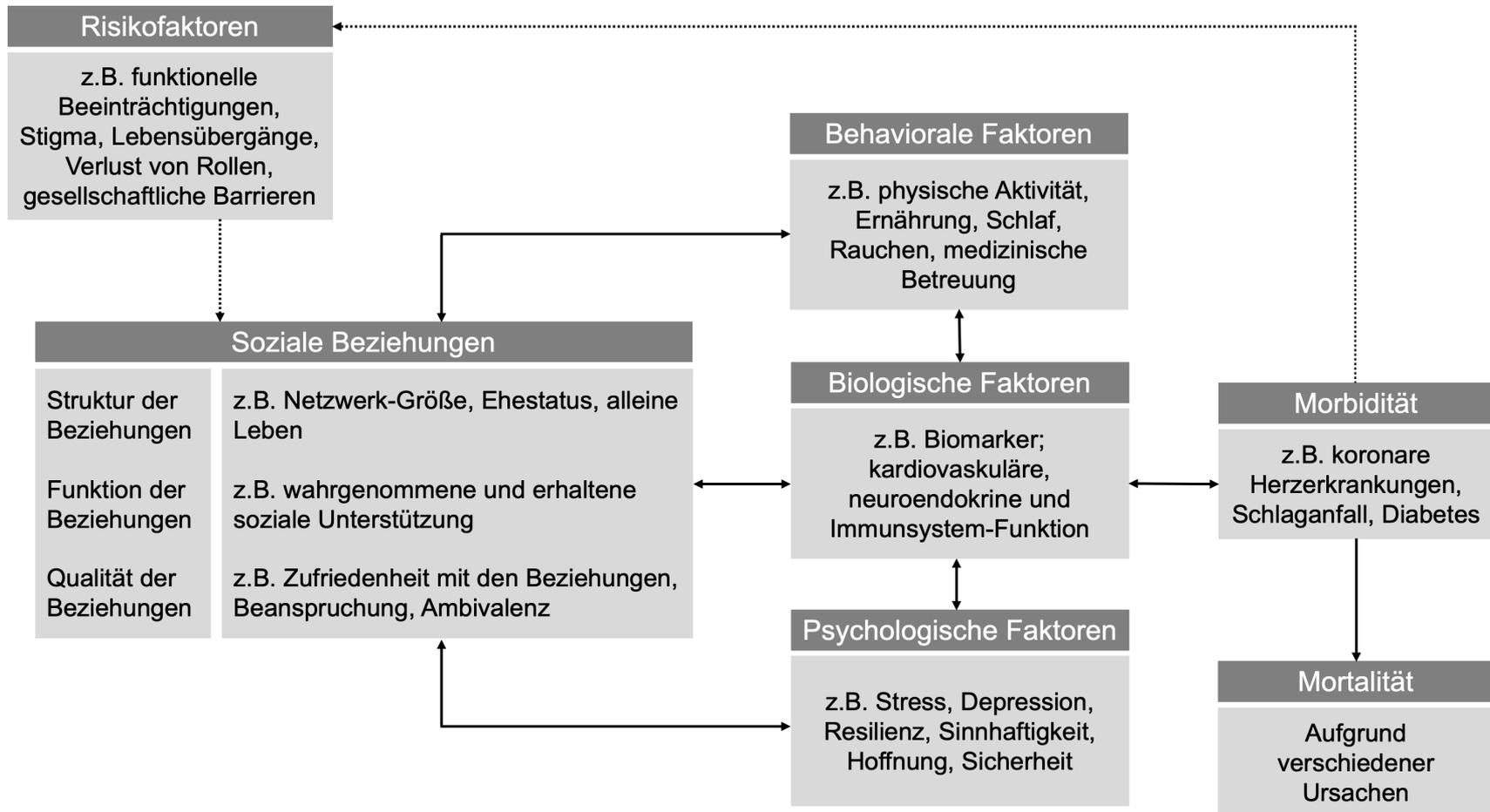
Buecker et al., 2021

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

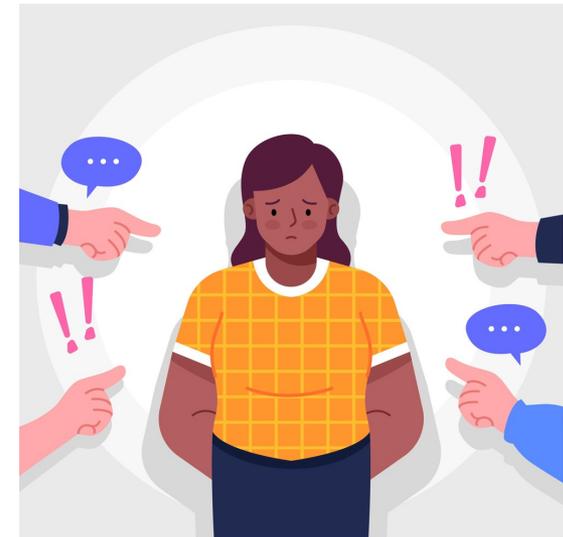
Gesellschaftliche Problemlage



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

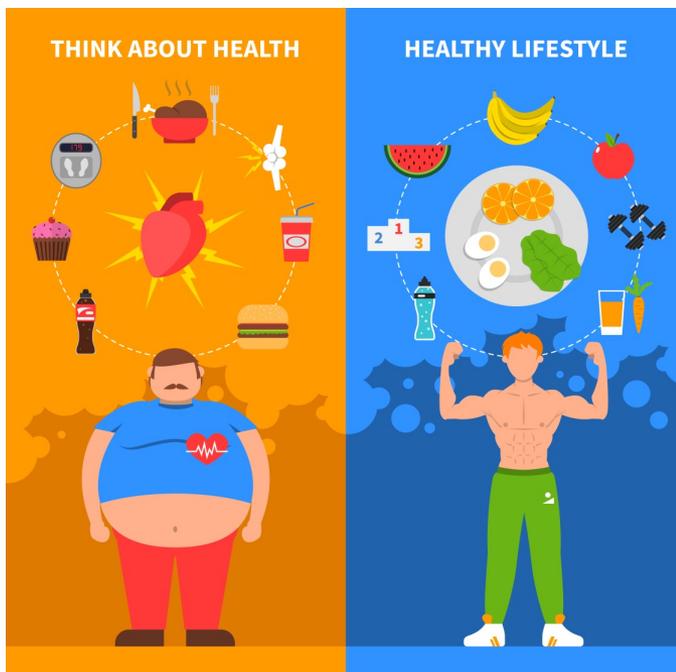
Stigmatisierung von Einsamkeit Kerr & Stanley, 2021

- 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#fromquery=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>

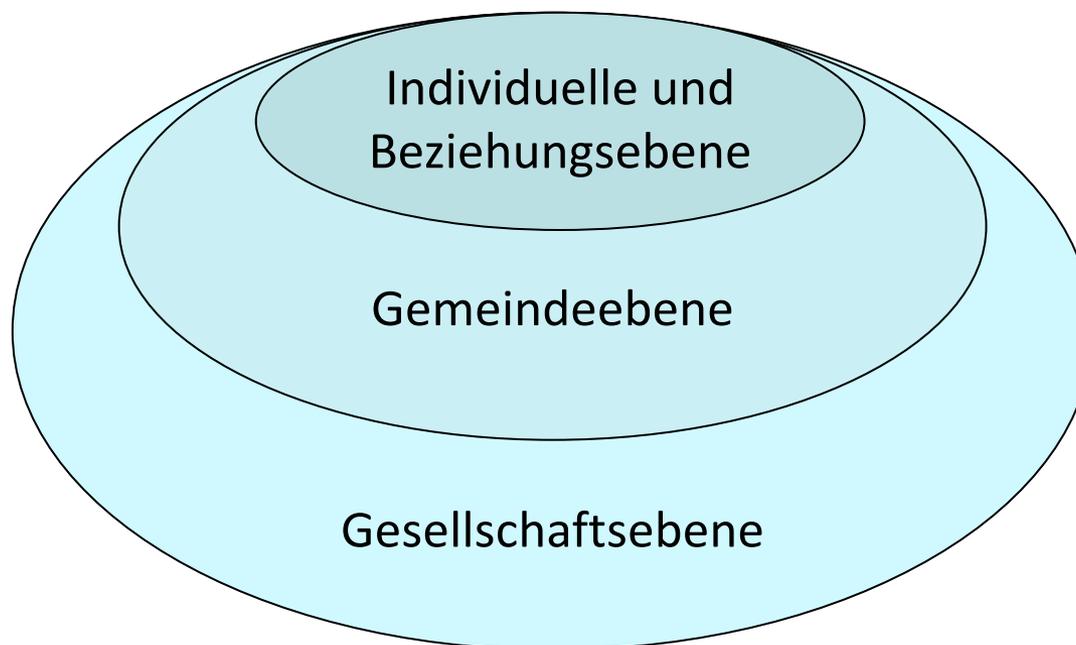
Wie oft am Tag denken Sie an
Ihre soziale Gesundheit?

Intervention und Prävention



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Einsamkeitsinterventionen



Typische Ziele von Einsamkeitsinterventionen

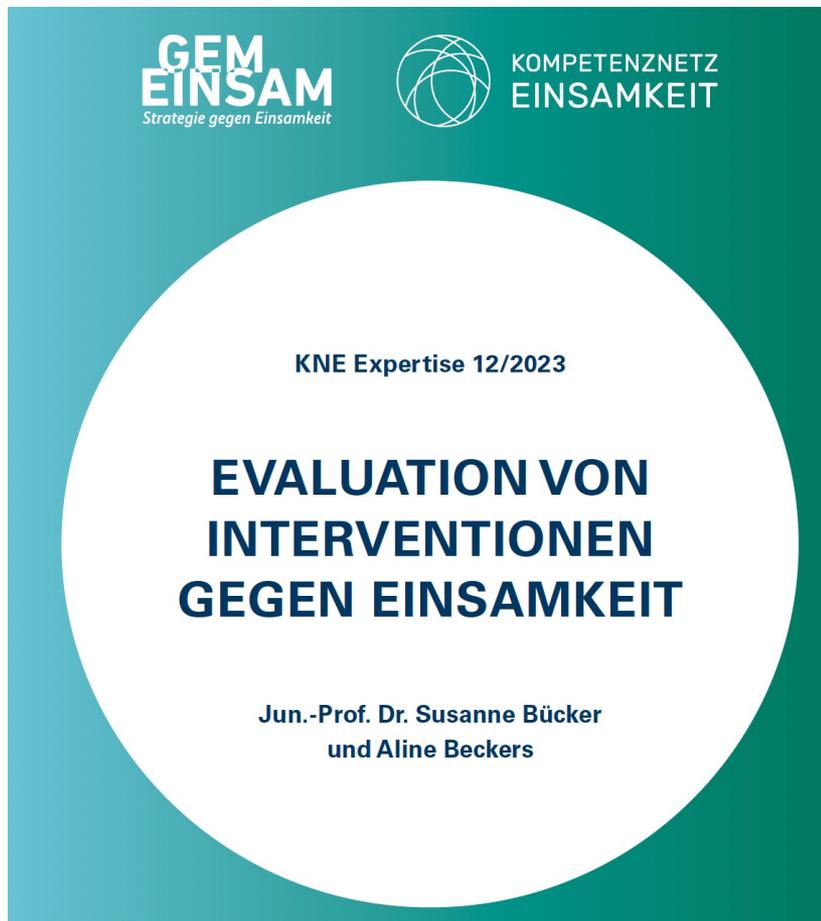
Verbesserung
sozialer
Fähigkeiten

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**

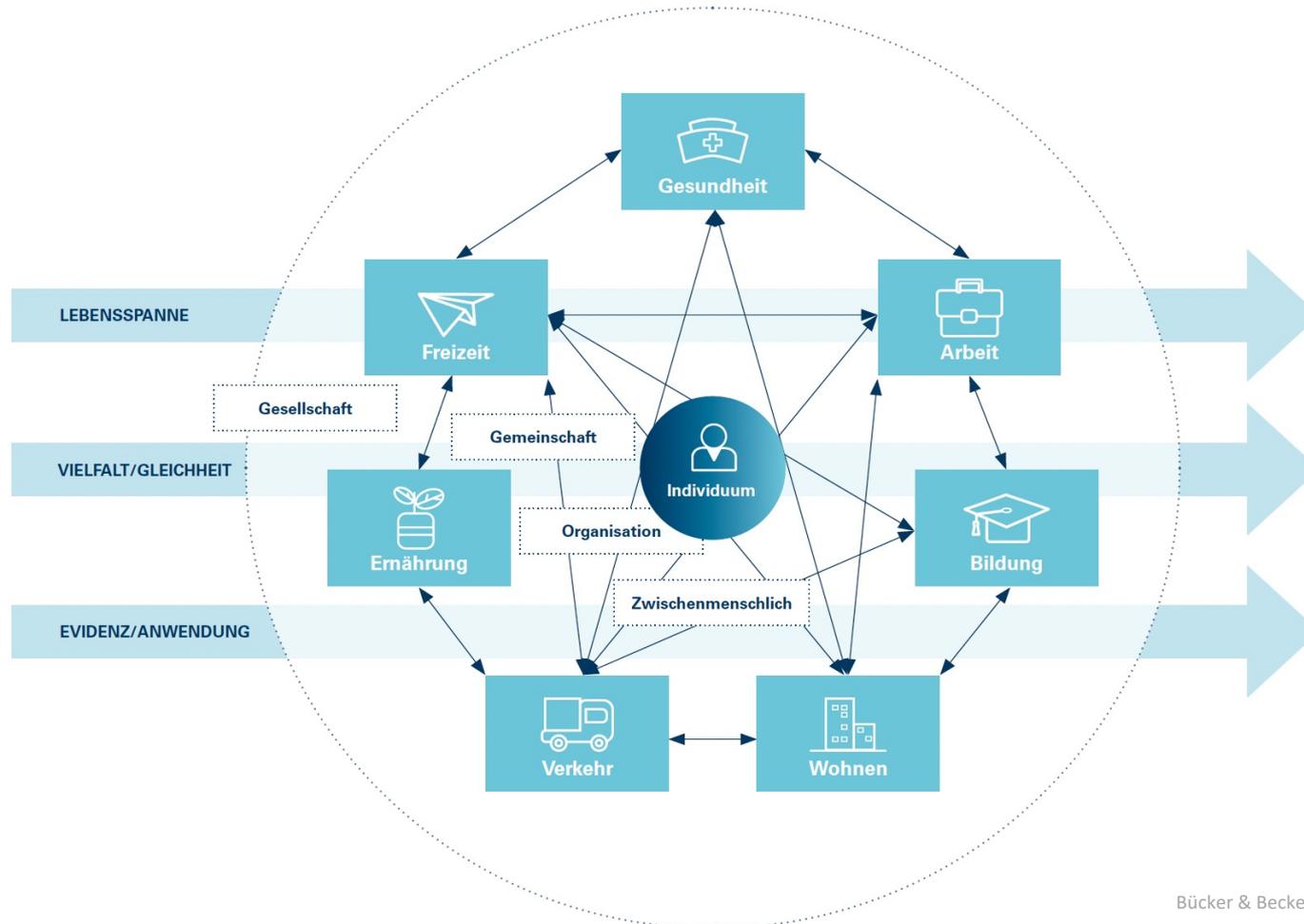
Regelmäßige Check-Ups der
sozialen Einbindung (z. B.
durch Hausärzte, in Schulen,
in der Pflegeberatung)

Tertiäre Prävention

Rückfallprophylaxe

Nachhaltige
Unterstützung bei der
sozialen (Re)integration

Social in All Policies Framework



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

Für Interessierte

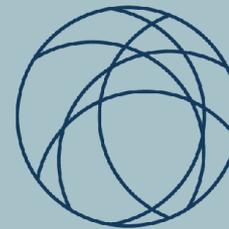


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

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>

Für Interessierte



<https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>

Für Interessierte

RUHR
UNIVERSITÄT
BOCHUM

RUB

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

Vielen Dank für Ihre Bereitschaft unsere Forschung mit Ihrer Studienteilnahme zu unterstützen. Wenn Sie Interesse an weiteren psychologischen Studien haben, nehmen wir Sie gerne in unseren E-Mail Verteiler auf. Wir würden Sie dann bei Gelegenheit über aktuell laufende Studien informieren. Ihre Einwilligung zu dieser Form der Kontaktaufnahme ist selbstverständlich freiwillig und unverbindlich. Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten aus dem Verteiler einfordern. Ihre Kontaktdaten werden ausschließlich zum Zwecke der Kontaktaufnahme für unsere Studien verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Dürfen wir Sie bezüglich zukünftiger
psychologischer Studien per E-Mail
kontaktieren und zur Studienteilnahme
einladen?

Ja
 Nein

Verantwortlich für diesen Studienverteiler ist:

Dr. Susanne Bücken, Ruhr-Universität Bochum

<https://studienverteiler-rub.formr.org>

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