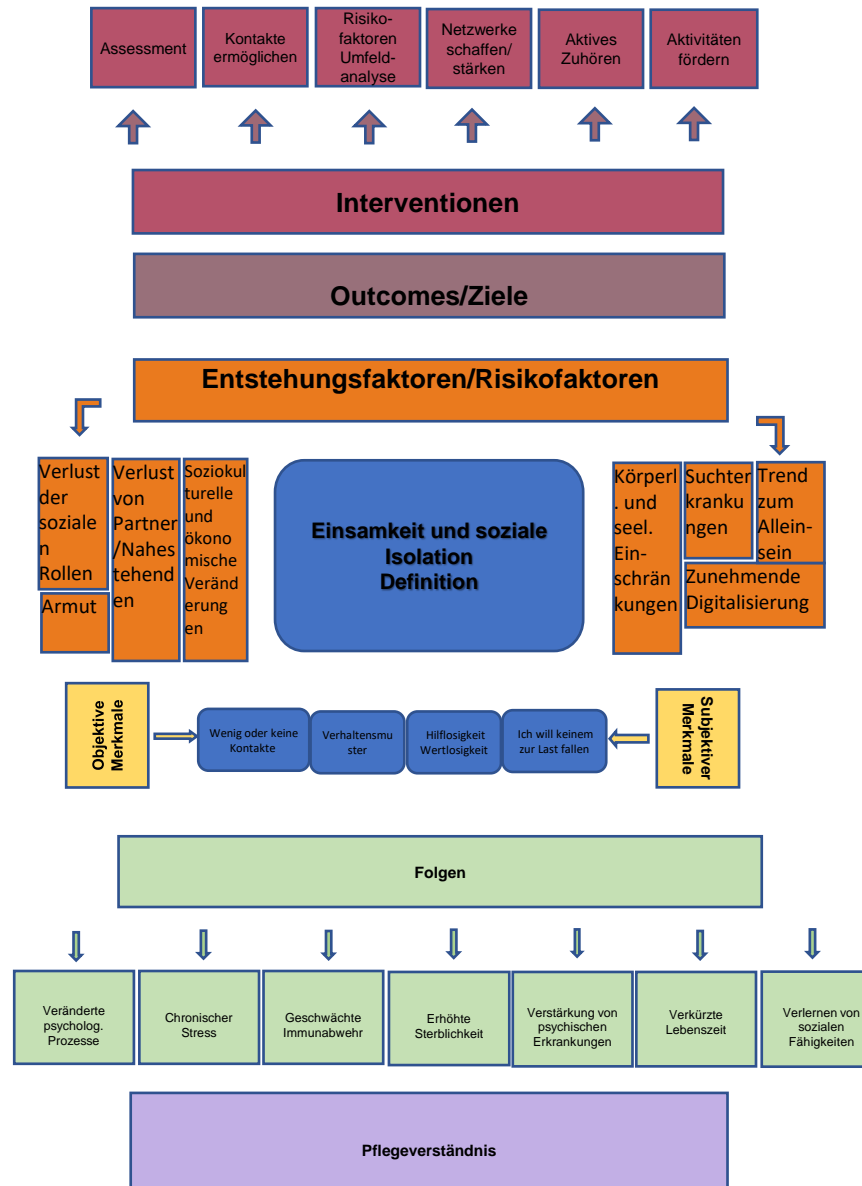




# Einsamkeit und soziale Isolation

*Jasmine Simmer*



Soziale Isolation ist eine Entbehrung der sozialen Verbundenheit. Es ist ein entscheidender Aspekt, der von den Menschen nach wie vor als zentrales Hindernis für das Erreichen des Wohlergehens und als relevanter Faktor für das Verständnis von Armut genannt wird (Zavaleta et al., 2017).

Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation, sondern deren psychologischer Aspekt. Mit Einsamkeit wird ein subjektives Erleben bezeichnet – man fühlt sich einsam (Spitzer 2018).

## **Einsamkeit und soziale Isolation**

### ***Definition***

Soziale Isolation bezieht sich auf einen objektiven und quantitativen Grad der Netzwerkgröße und Häufigkeit des Kontakts (Stokes, 1985), während Einsamkeit das subjektive Gefühl der Isolation und Zufriedenheit mit der Häufigkeit des Kontakts ist (Gierveld et al., 2004, Stokes, 1985).

Soziale Isolation bedeutet, dass soziale Interaktionen unter dem üblichen bzw. allgemein für gut befundenen Maß liegen. Dieser Mangel an sozialen Kontakten ist objektiv messbar; inwieweit dies allerdings als belastend erlebt wird, ist rein subjektiv von der betreffenden Person zu bewerten (Petrich 2011; Gordon, 1998).



## Objektive Merkmale



Wenig/keine  
sozialen  
Kontakte

Veränderte  
Verhaltens  
muster

Reduzierte  
soziale  
Fertigkeiten

Sozialer  
Rückzug

## Subjektive Merkmale



Hilflosigkeit  
Wertlosigkeit

Ich bekomme  
kaum Besuch

Ich will  
niemandem  
zur Last fallen

Innere Leere

Quellen:  
queraum. kultur- und sozialforschung  
Spektrum de, Einsamkeitsforschung, 2021  
Hawkey, Cacioppo, 2010  
Spitzer, 2018,  
Köther, 2007  
Holt-Lunstad et al., 2010  
Co-operatives UK, 2016  
Hofer, Moser-Siegmeth, 2010  
und eigene Erfahrungen aus der Praxis

# Entstehungsfaktoren/Risikofaktoren



Verlust von sozialen  
Rollen

Soziokulturelle und  
ökonomische  
Veränderungen

Trend zum  
Alleinsein

Zunehmende  
Digitalisierung



Körperliche und  
seelische  
Einschränkungen

Armut

Suchterkrankungen

Verlust von Partner/  
Nahestehenden

## Quellen:

Co-operatives UK, 2016  
Köther, 2007  
queraum. Kultur- und sozialforschung  
Spitzer, 2018  
Schulc et al., 2014  
Conger, Conger & Martin, 2010  
George 1992, 2006

## Besonders gefährdete Personengruppen sind:

- Erst kürzlich pensionierte Menschen
- Menschen, die eine Trennung, eine Scheidung oder den Tod eines nahestehenden Menschen verkraften müssen
- Menschen mit eingeschränkten materiellen Ressourcen
- Chronisch Kranke
- An einer Sucht Erkrankte
- Pflegende Angehörige nach dem Tod des/der zu Pflegenden
- Junge, alleinerziehende Mütter (die Geburt verändert den Alltag, was Freundschaften zerbrechen lässt)
- Jugendliche und junge Erwachsene (insbesondere durch die zunehmende Digitalisierung, die eher zu Vereinsamung als zu größerer Verbundenheit führt)

### Quellen:

Co-operatives UK, 2016;  
Hofer, Moser-Siegmeth, 2010  
Spitzer, 2018



## Folgen/Auswirkungen



Veränderte  
psycholog.  
Prozesse

Erhöhte  
Sterblichkeit

Chronischer  
Stress

Geschwächte  
Immunabwehr

Verstärkung  
von  
psychischen  
Erkrankungen

Verkürzte  
Lebenszeit

Verlernen von  
sozialen  
Fähigkeiten

### Quellen:

Hawkey, Cacioppo, 2010  
Spitzer, 2018  
Co-operatives UK, 2016  
Hofer, Moser-Siegmeth, 2010  
Hawkey et al., 2019  
Köther, 2007  
House et al., 1988

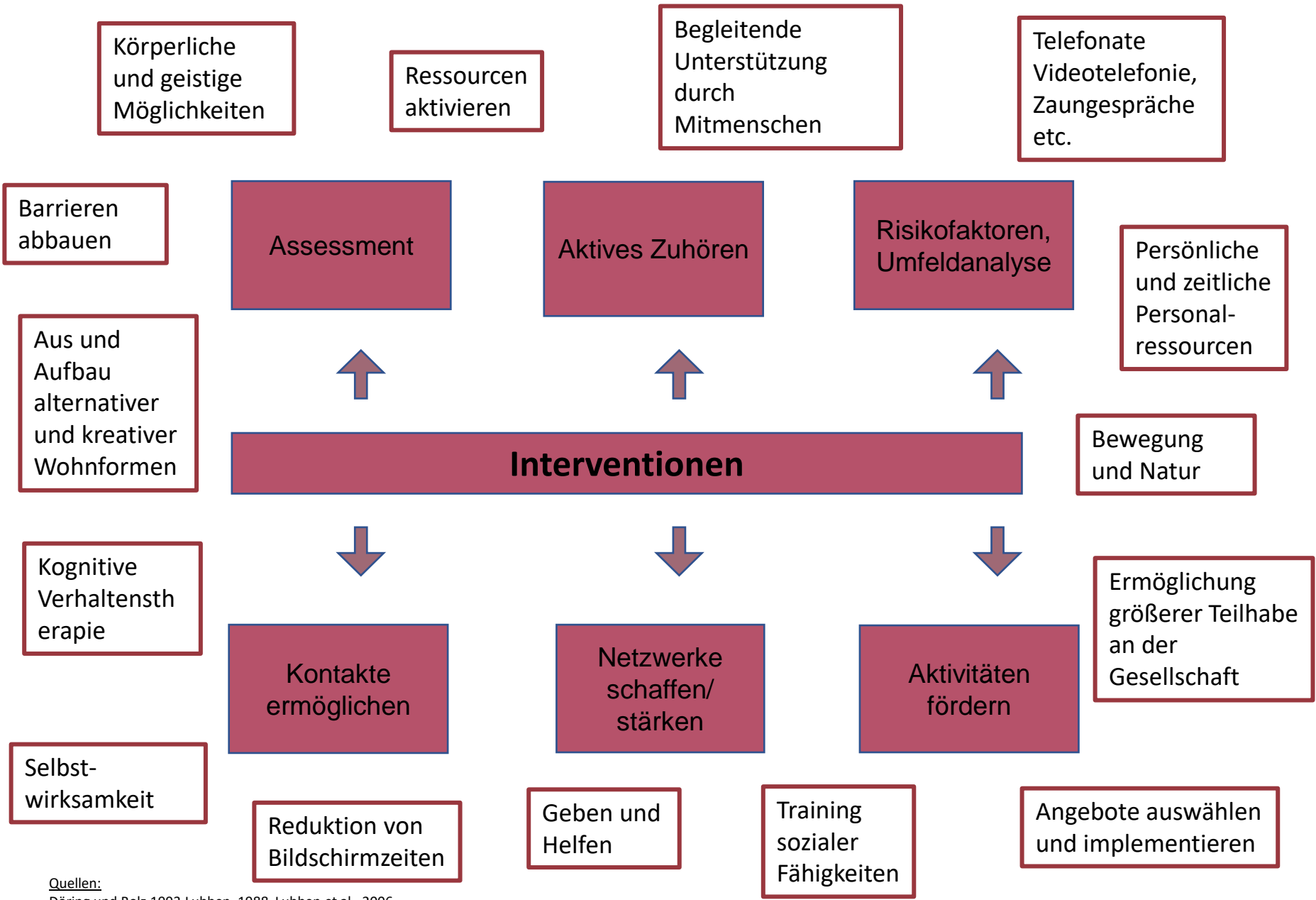
# Outcomes/ Ziele

- Ausmaß der Einsamkeit ist erhoben
- Fähigkeit, soziale Interaktionen einzugehen, ist gegeben
- Sozial eingebunden sein ist erwünscht und gelebt
- Soziale Unterstützung ist gegeben
- Die Zeit kann positiv gestaltet und als solche wahrgenommen werden

(aus Pflegeergebnisklassifikation NOC,  
Doubet, 2020)







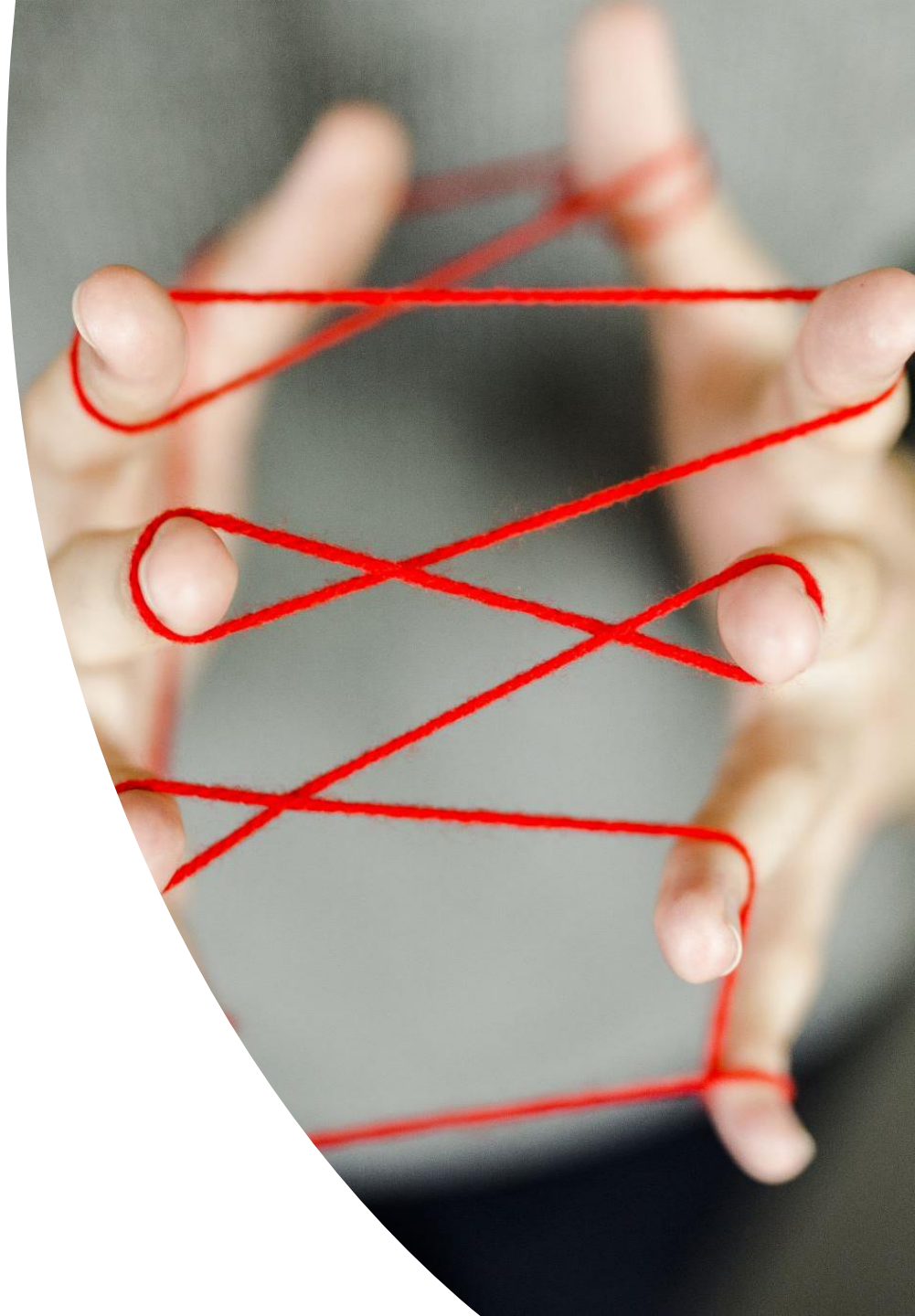
Quellen:

Döring und Bolz, 1993, Lubben, 1988, Lubben et al., 2006  
 Ackley et al., 2020, Hofer, Moser-Siegmeth, 2010  
 Spitzer, 2018, Petrich, 2011  
 Köther, 2007, Detollenaere et al., 2017  
 Masi et al., 2011

# Pflegeverständnis

---

- Achtsamkeit/Edukation
- Selbstwirksamkeit/Sozialkapital
- Prävention/Gesunderhaltung
- Kostenersparnis
- Mehr wertvolle Lebensjahre
- Netzwerke spannen



## Quellen:

Ackley, B. et al. (2020): Nursing Diagnosis Handbook, 12th edition, Evolve

Alviar C.L./Rockman C./Guo Y./Adelman M./Berger J.: Association of marital status with vascular disease in different arterial territories: a population based study of over 3.5 million subjects. *Journal of the American College Cardiology* 63 2014, A1328

Co-operatives UK, British Red Cross: Trapped in a bubble. An investigation into trigger for loneliness in the UK. London: British Red Cross, 2016

Conger R.D., Conger K.J., Martin M.J.: Socioeconomic Status, Family Processes, and Individual Development. *Journal of Marriage and the Family*, Jun; 72/3, 2010, 685-704. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x. PMID: 20676350; PMCID: PMC2910915.

Detollenaere J. et al.: Volunteering, income and health. *PLoS ONE* 12/3, 2017: e0173139 (doi:10.1371/journal.pone.0173139)

Donovich, R./Drefahl, S./Koupil, I.: Early life conditions, partnership histories, and mortality risk for Swedish men and women born 1915-1929 *Social Science and Medicine* 108, 2014, 60-67

Döring, N./Bortz, J.: Psychometrische Einsamkeitsforschung: Deutsche Neukonstruktion der UCLA Loneliness Scale. *Diagnostica*, 1993

Gierveld, J. et al.: Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: introduction and overview *Canadian Journal on Aging (La Revue canadienne du vieillissement)*, 23/2, 2004, S. 109-113

Doubet, J.: Risk for Loneliness. In: Ackley, B. et al.: *Nursing Diagnosis Handbook, Nursing Diagnosis Handbook*, Evolve, 12th ed.

George L.K.: Economic status and subjective well-being: a review of the literature and an agenda for future research. In: Cutler N.E./Gregg, D.W./Lawton, M.P. (ed): *Aging, money, and life satisfaction: aspects of financial gerontology*. New York: Springer, 1992, 69–99.

George L.K.: Perceived quality of life. In: Binstock R.H./George, L.K., (ed): *Handbook of aging and the social sciences*. Amsterdam: Elsevier Academic Press; 2006, 320–336.

Gordon, M.: *Handbuch Pflegediagnosen. Deutschsprachige Ausgabe*, hg. V. Georg, J. 2., vollst. Überarb. U. erw. Aufl. Berlin: Ullstein Medical, 1998

Halleröd B./Gustafsson J.E.: A longitudinal analysis of the relationship between changes in socio-economic status and changes in health. *Social Science and Medicine*. 2011 Jan;72/1, 2011, 116-123. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.09.036. Epub 2010 Oct 21. PMID: 21074920.

Hawkey L., Cacioppo J.: Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioural Medicine* 40/2, Oktober 2010, S.218 - 227

Hawkey L.C./Thisted, R.A./Cacioppo J.T.: Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology Journal*, 28/3, Mai 2009, 354-363. doi: 10.1037/a0014400. PMID: 19450042; PMCID: PMC2791498.

Holwerda, T. et al.: Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL) *Psychological Medicine*, 42/4, 2012, S. 843-853

Hofer, K., Moser-Sigmeth, V.: *Soziale Isolation älterer Menschen. Ursachen, Folgen und technische Lösungsansätze*. Forschungsinstitut des Roten Kreuzes Wien, 2010

Holt-Lunstad J. et al.: Soziale Beziehungen und Sterblichkeitsrisiko: eine metaanalytische Überprüfung. *PLoS Medicine*, 7/7, 2010, S. e1000316



Jessen M. et al.: The association between loneliness and health—a survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark. *Aging & Mental Health*, 2018

Köther, I. (Hg.): *Thiemes Altenpflege. Altenpflege professionell*. New York, Stuttgart: Thieme Verlag, 2. Aufl. 2007

Lubben, J. et al.: Performance of an Abbreviated Version of the Lubben Social Network Scale Among Three European Community-Dwelling Older Adult Populations. *The Gerontologist*, 46/4, 2006, 503–513

Lubben, J.: Assessing social networks among elderly populations. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 11(3), 1988, 42–52

Masi C. et al.: A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 15, 2011, 219 – 266

Moorhead, S. et al.: *Pflegeergebnisklassifikation (NOC)*, Bern: Huber, 2020, 2013

Nielsen N.M., Davidsen R.B., Hviid A., Wohlfahrt J. Divorce and risk of hospital-diagnosed infectious diseases *Scandinavian Journal of Public Health*, 42, 2014, 705–711

Petrich, D. (2011): *Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit alleinlebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft*. Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft, Jahrgang 4/Band 6

Queraum. kultur- und sozialforschung: active 80 PLUS Praxishandbuch

Schulc, E. et al.: *Selbständige Lebensführung von zu Hause lebenden älteren Menschen unter Berücksichtigung der Lebensformen. Eine explorative Querschnittstudie*. *Pflegewissenschaft*, Ausgabe 6, 2014, 16. Jahrgang. Hungen: hpsmedia

Spitzer, M.: *Digitale Demenz*. München: Droemer, 2012.

Spitzer, M.: *Cyberkrank! Wie das digitale Leben unsere Gesundheit ruiniert*. München: Droemer Verlag

Spitzer, M.: *Einsamkeit - Die unerkannte Krankheit*, München: Droemer, 2018

Stokes, J.: Predicting satisfaction with social support from social network structure. *American Journal of Community Psychology*, 11 (2), 1983, 141-152

Stokes, J.: The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 1985, 981

Victor, C. et al.: Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10 (4), 2000, 407

Zavaleta, D. et al.: Measures of Social Isolation. *Soc Indic Res*, 2017, 131, 367–391. <https://doi.org/fhooe.idm.oclc.org/10.1007/s11205-016-1252-2>

Zebhauser, A.: *Einsamkeit im Alter. Ergebnisse der KORA-Age-Studie*. Dissertation. Technische Universität München: Fakultät für Medizin, 2015

Internet:

<https://spargtools.org/mobility-measure/ucla-loneliness-scale-version-3/> (5.2.2020)

[https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/lebensformen/125595.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/125595.html) (12.4.2021)

<https://www.nandadiagnosis.com> (28.5.2021)

<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/einsamkeitsforschung/3902> (8.11.2021)