

# **Die Bedeutung sozialer Kontakte für ältere und hochaltrige Menschen**

**Oliver Huxhold**

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

NIEDERSACHSEN-FORUM ALTER UND ZUKUNFT 2022

„Leben im Alter – selbstbestimmt und gut vernetzt“

19. Oktober 2022, Peine

## **Der Mensch ist ein soziales Wesen**

“Im Verlauf der Evolution wurde die Kleingruppe zur zentralen Überlebensstrategie der menschlichen Spezies”

Barchas, 1986

<https://www.famev.de/alt-werden-in-nachbarschaft/>

“Alle Menschen besitzen das fundamentale und alles durchdringende Bedürfnis, dauerhafte zwischenmenschliche Bindungen aufzubauen und zu erhalten.“

Baumeister & Leary, 1995

## Soziale Kontakte im Alter können...

- ... helfen bei konkreten Problemen. (*instrumentelle Unterstützung*)
- ... Rat und Hilfe geben. (*informative Unterstützung*)
- ... den Selbstwert erhöhen. (*affirmative Unterstützung*)
- ... Trost spenden. (*affektive Unterstützung*)
- ... motivieren, aktiv zu bleiben. (*Motivation und Stimulation*)
- ... Geborgenheit und Zugehörigkeit vermitteln. (*Befriedung sozialer Bedürfnisse*)

➤ **Achtung: Nicht alle sozialen Beziehungen sind positiv!**

# Verschiedene Menschen haben unterschiedliche soziale Bedürfnisse

Einige Menschen brauchen wenige enge Beziehungen.

<https://www.famev.de/alt-werden-in-nachbarschaft/>

Andere Menschen brauchen einen großen Freundeskreis.

## Einsamkeit

...ist das Gefühl, das entsteht, wenn die bestehenden sozialen Beziehungen nicht die individuellen Bedürfnisse nach Geborgenheit und Zugehörigkeit befriedigen können.

## Moderates Erleben von Einsamkeit...

...hat eine Warnfunktion wie Hunger oder Schmerz und soll Menschen animieren, den Kontakt zu Anderen zu suchen.

## **Schwerwiegendes oder chronisches Einsamkeitserleben...**

... wirkt wie ein chronischer Stressor, der Wohlergehen und Gesundheit tiefgreifend schädigen kann.

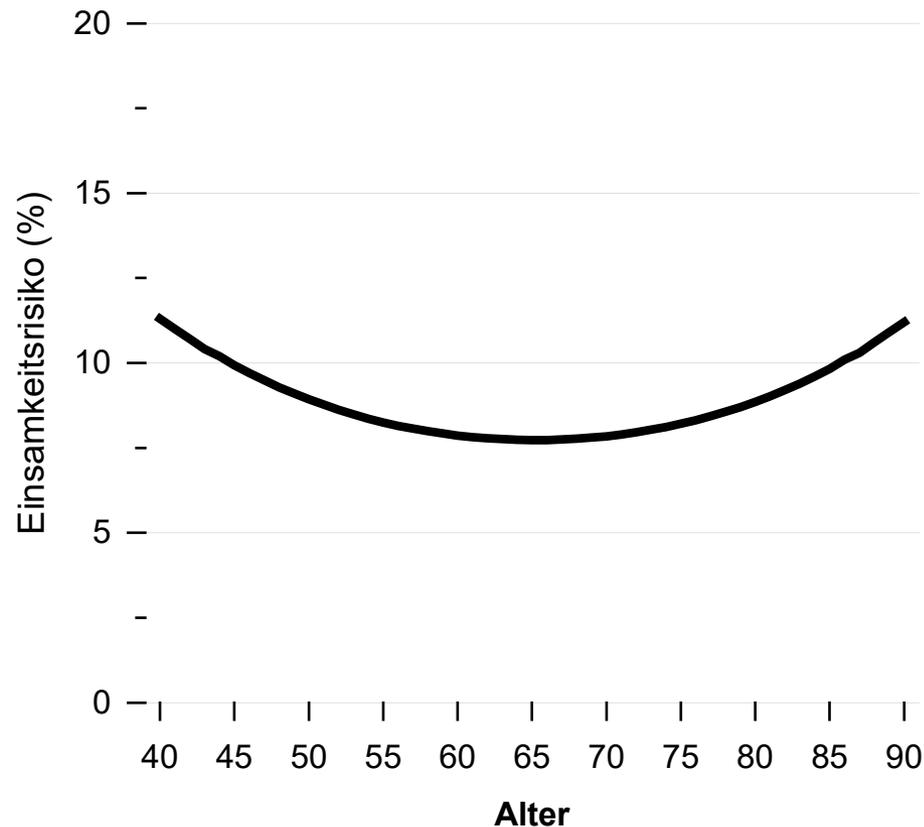
## Chronisches Einsamkeitserleben...

- ...stört den Schlaf,
- ...geht mit einem negativen Gesundheitsverhalten einher,
- ...ist mit einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen assoziiert,
- ...und ist mit einer verringerten Immunreaktion verknüpft.

## Einsame Menschen...

- ...zeigen ein niedriges Niveau an subjektivem Wohlbefinden,
- ...haben im Durchschnitt häufiger mentale und körperliche Erkrankungen,
- ...und weisen ein erhöhtes Mortalitätsrisiko auf.

## Das Einsamkeitsrisiko in der zweiten Lebenshälfte



### Einige Fakten:

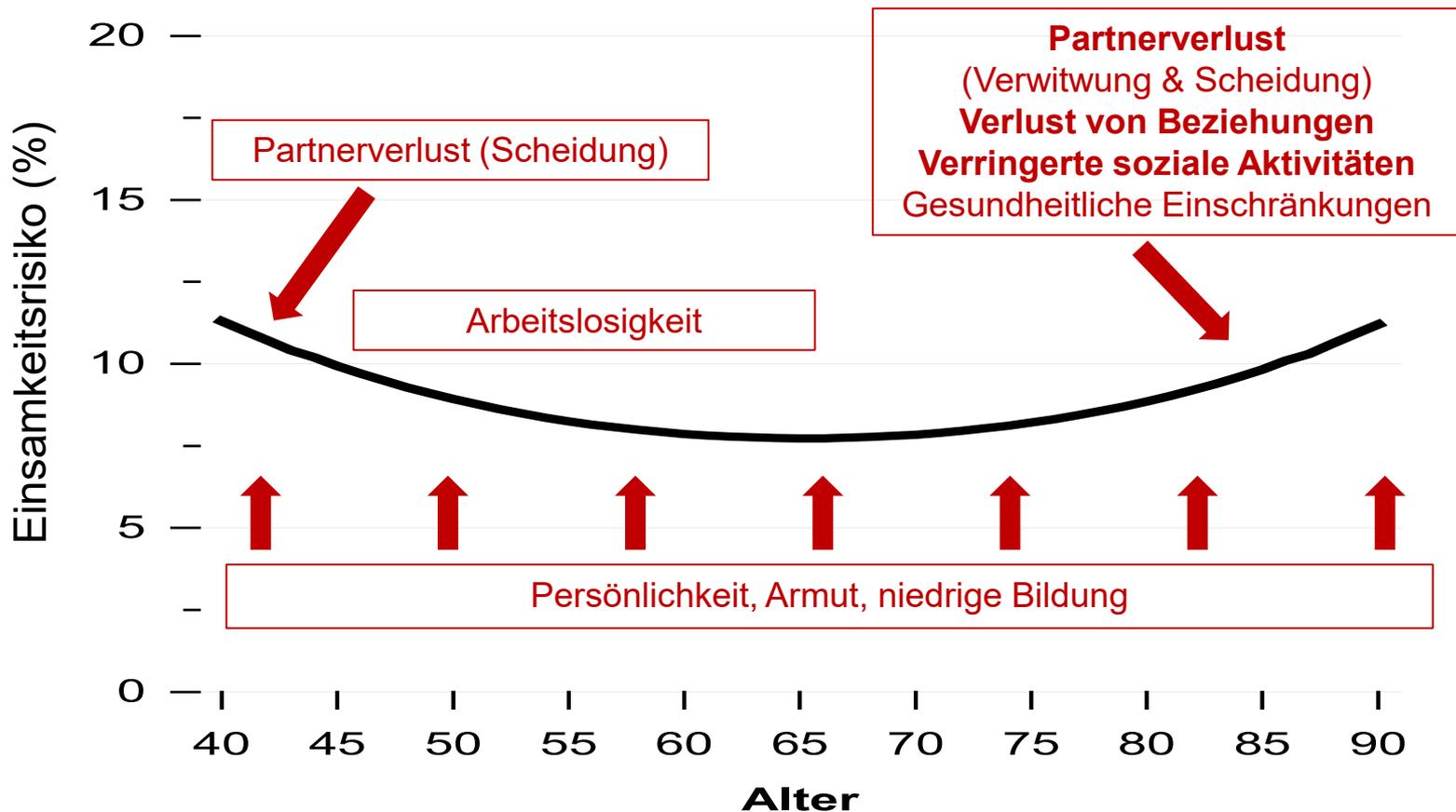
- Das Risiko, tief einsam zu sein, liegt im Verlauf der zweiten Lebenshälfte bei etwa **9%**
- 2017 waren etwa **3.5 Millionen** Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren von Einsamkeit betroffen
- Es gibt **kaum Altersunterschiede**. Mit 40 Jahren ist das Risiko einsam zu sein, etwa so groß wie mit 85 Jahren.

## **Keine Altersunterschiede in der Einsamkeit?**

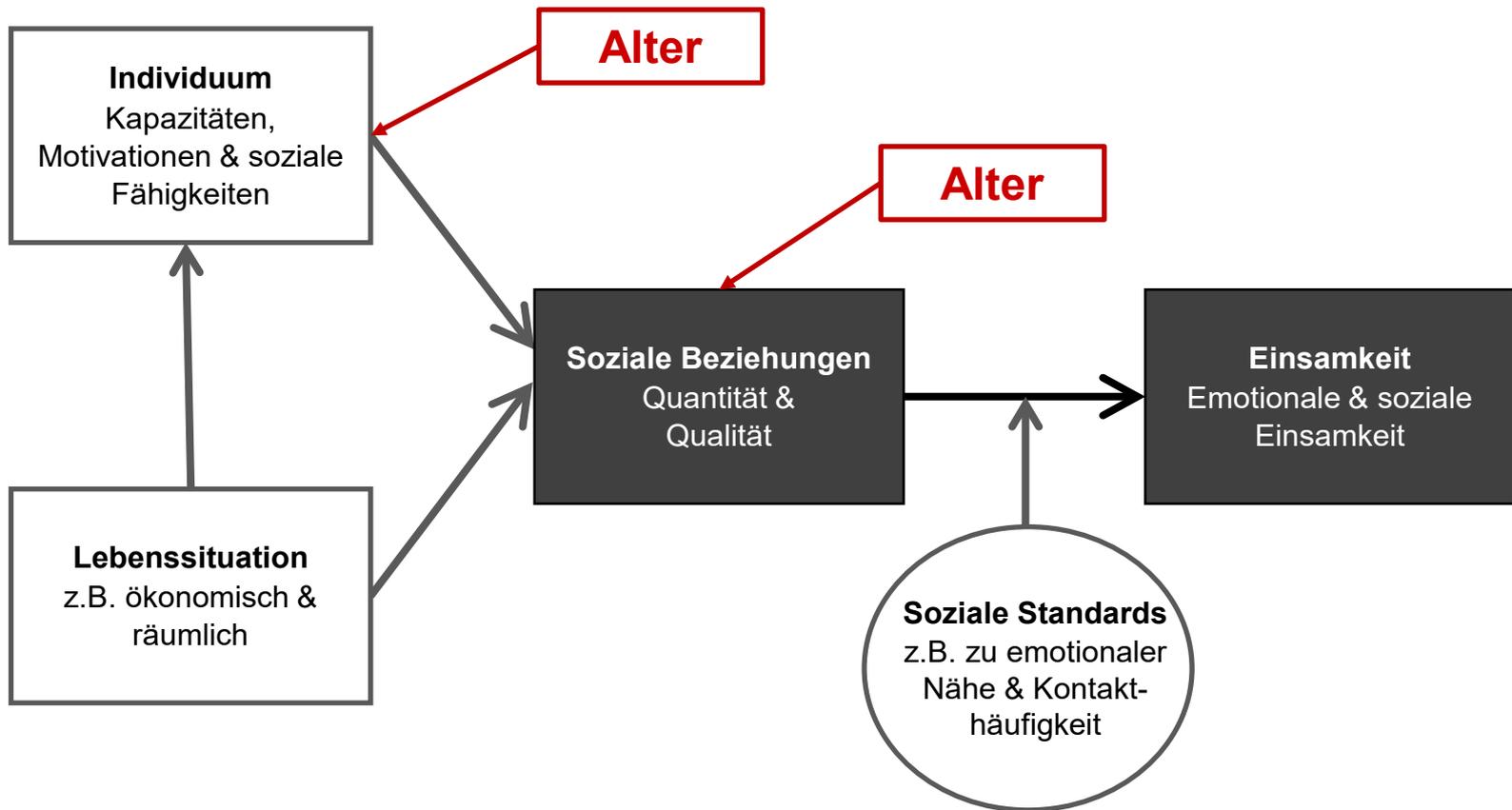
**Doch, denn....**

...ältere Menschen werden in der Tendenz aus anderen Gründen einsam als jüngere Personen.

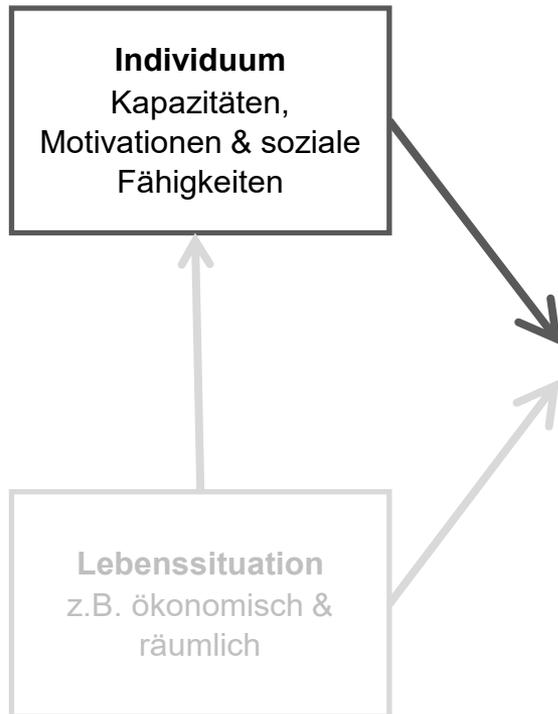
## Risikofaktoren für Einsamkeit verändern sich mit dem Alter



## Ältere Menschen sind bei sozialen Verlusten nicht hilflos



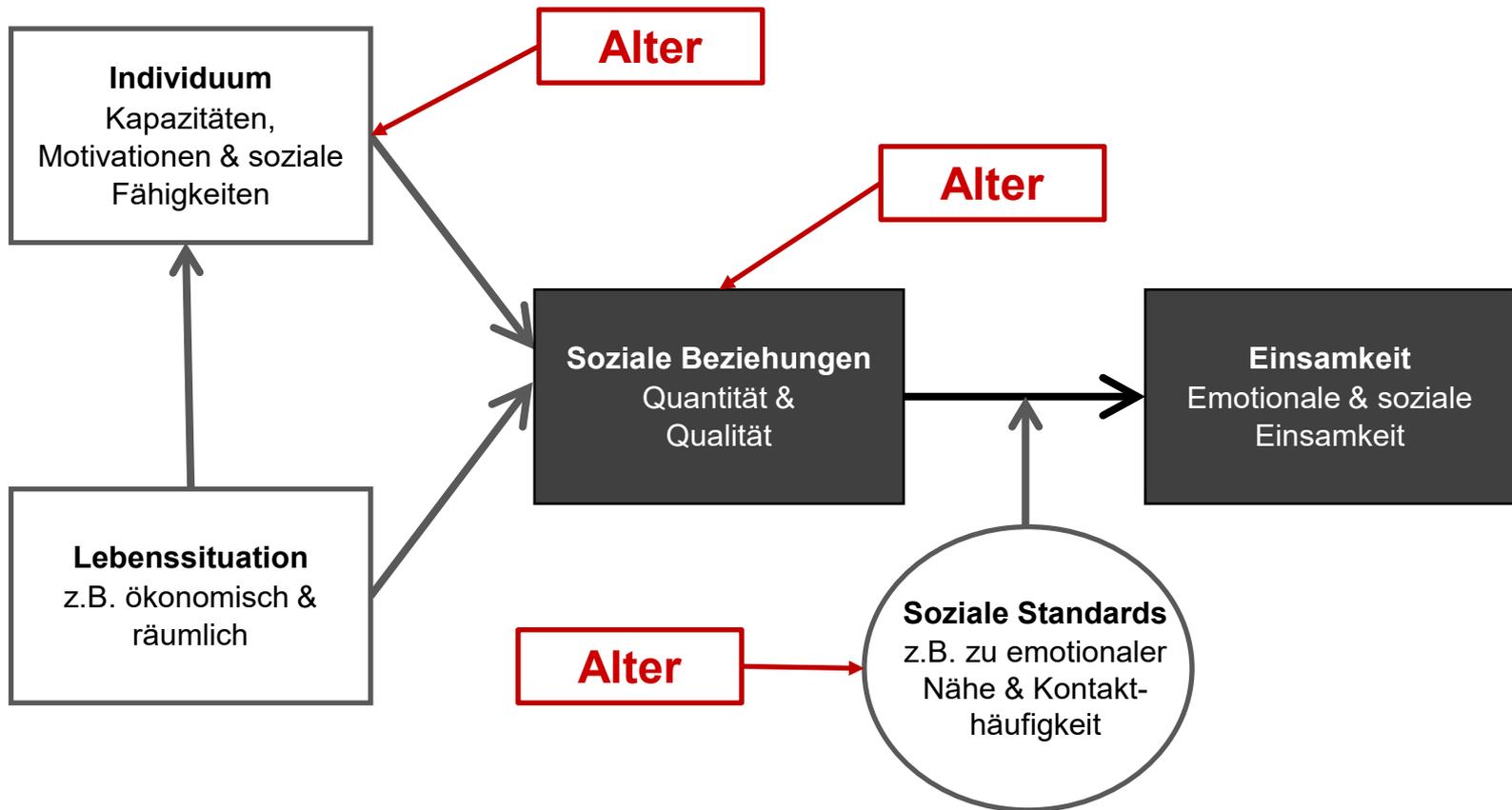
## Veränderungen in den Eigenschaften des Individuums



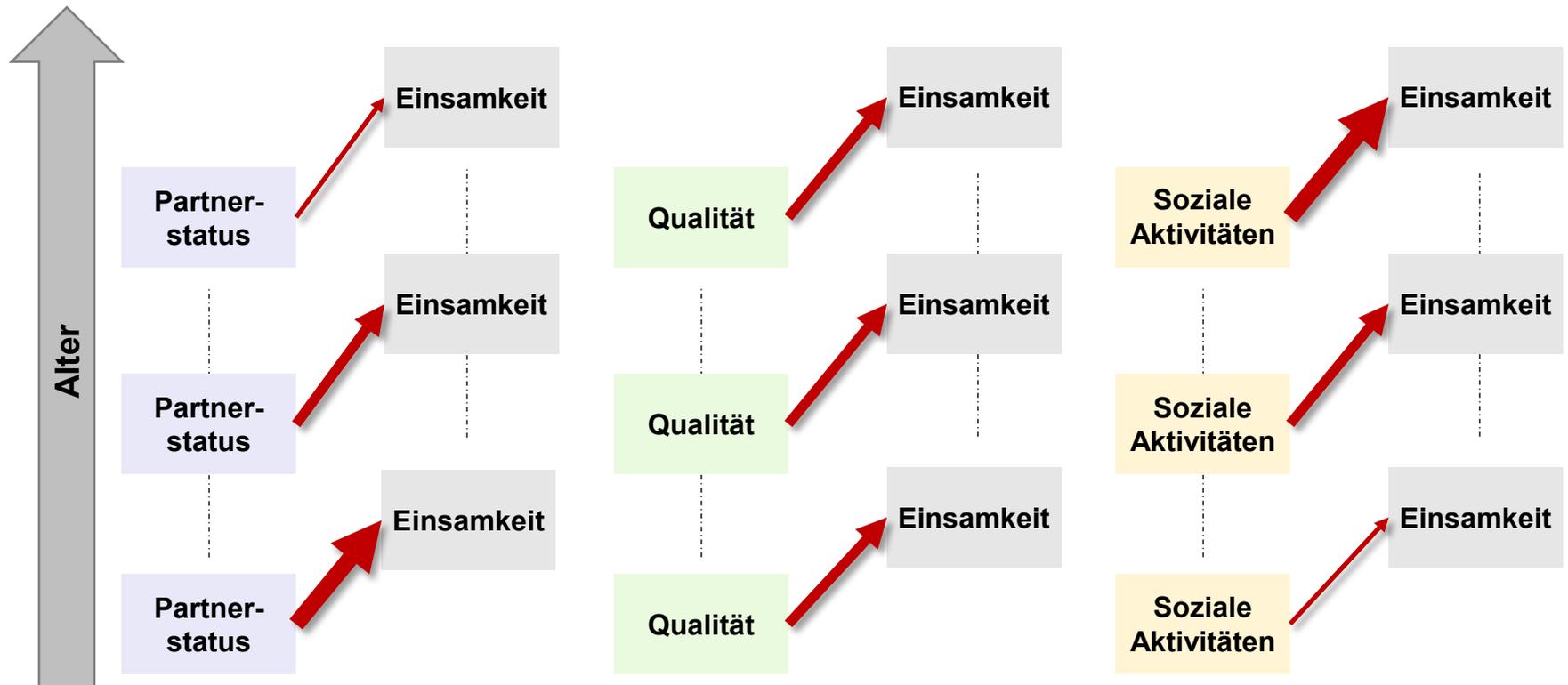
- **Kapazitäten** (z.B. Gesundheit) = Wie viel Zeit und Energie können in soziale Beziehungen investiert werden?
  - Nehmen tendenziell im Alter ab
- **Motivationen** (z.B. Wissensmotiv) = In welche Personen werden wie viel Zeit und Energie investiert?
  - Im Alter eher Fokus auf wenige enge Beziehungen
- **Soziale Fähigkeiten** (z.B., Emotionskontrolle) = Wie erfolgreich sind Investitionen in soziale Beziehungen?
  - ✓ Nehmen im Alter tendenziell zu

**Das Alter ist also sowohl von negativen als auch positiven Veränderungen und speziellen Anpassungsleistungen begleitet, die sich in Bezug auf das Einsamkeitsrisiko ausgleichen können.**

## Weitere Veränderungen mit dem Alter



## Zusammenhänge zwischen verschiedenen Aspekten sozialer Beziehungen und Einsamkeit ändern sich mit dem Alter



### Partnerstatus

Böger & Huxhold (2018b). The changing relationship between partnership status and loneliness.

### Beziehungsqualität

Böger & Huxhold (2018a). Age-related changes in emotional qualities of the social network from middle adulthood into old age.

### Soziale Aktivitäten

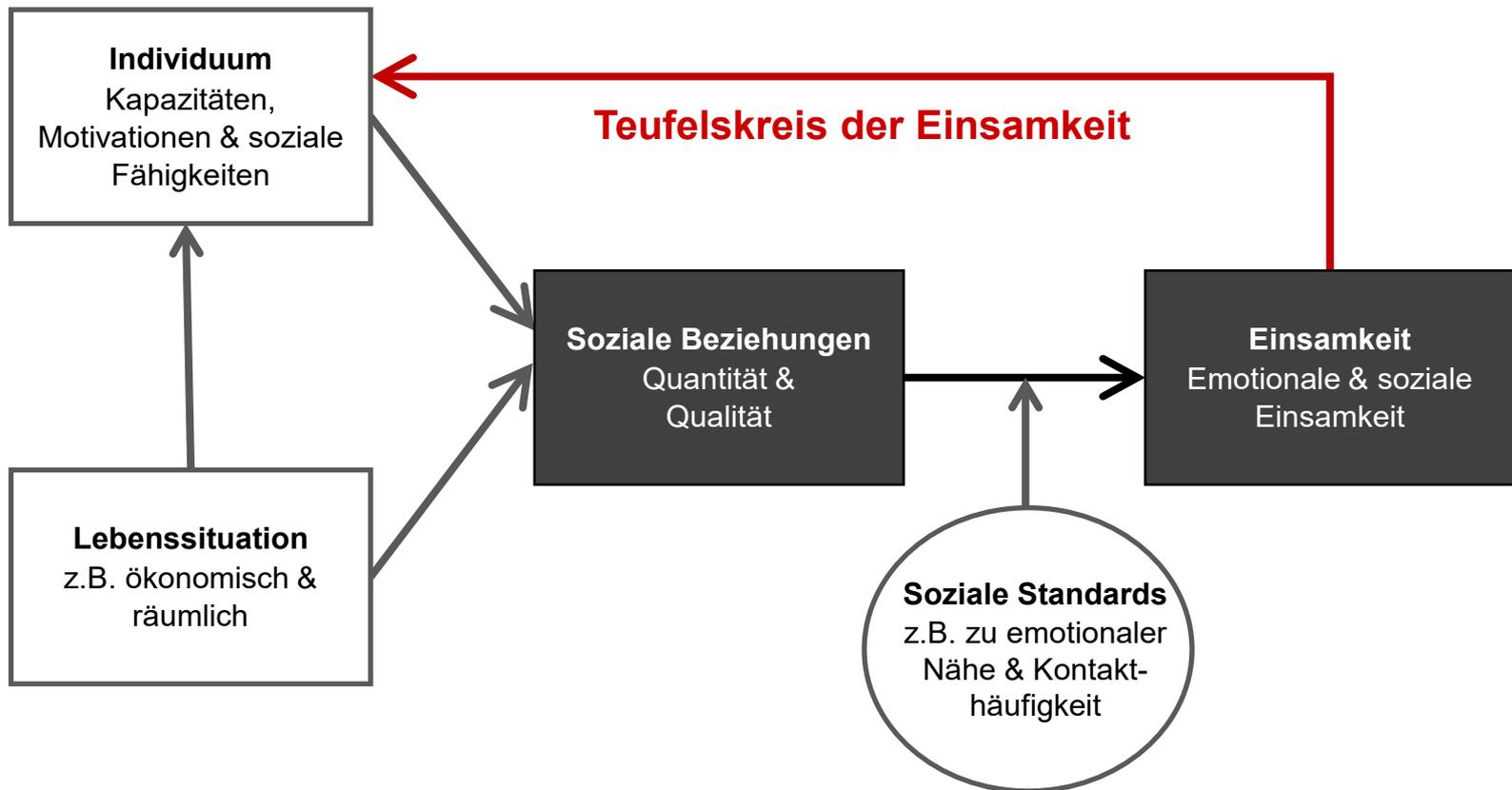
Böger, & Huxhold (2018c). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age?

## **Keine Altersunterschiede in der Einsamkeit?**

**Doch, denn....**

...ältere Menschen werden in der Tendenz aus anderen Gründen einsam als jüngere Personen. Sie sind aber sozialen Verlusten nicht hilflos ausgeliefert.

## Der Teufelskreis der Einsamkeit



## Der Teufelskreis der Einsamkeit

**Chronische Einsamkeit** kann

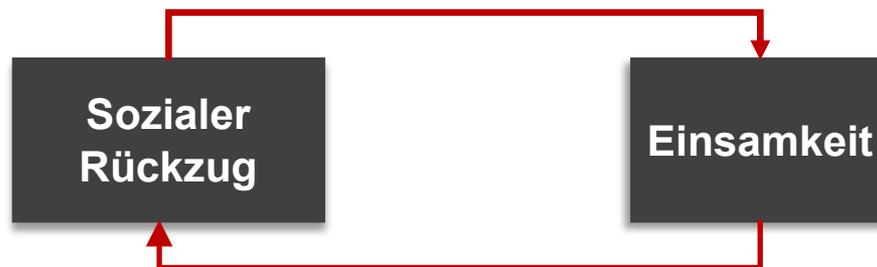
...den Selbstwert verringern.

...dazu führen, dass die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.

...abweisendes Verhalten fördern.

→ weiterer sozialer Rückzug

→ verstärktes Einsamkeitserleben



Cacioppo & Patrick (2008).

## Ältere Menschen und der Teufelskreis

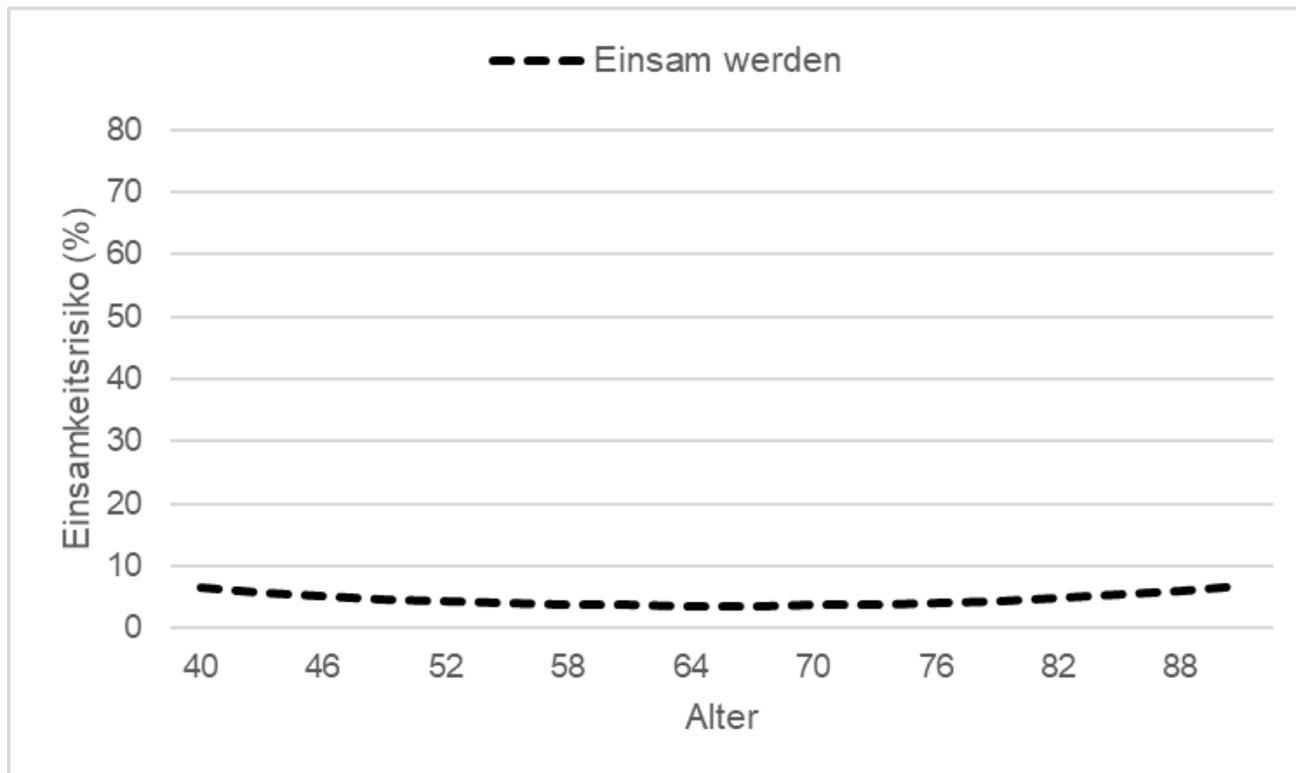
### Ältere Menschen sind ganz gut darin, Einsamkeit zu vermeiden.

- Sie konzentrieren sich tendenziell eher auf wenige, enge Beziehungen.
- Ihre sozialen Fähigkeiten helfen Ihnen ein besonders positives Verhältnis zu ihren bestehenden Beziehungen zu haben.
- Sie können ihre sozialen Standards verändern.

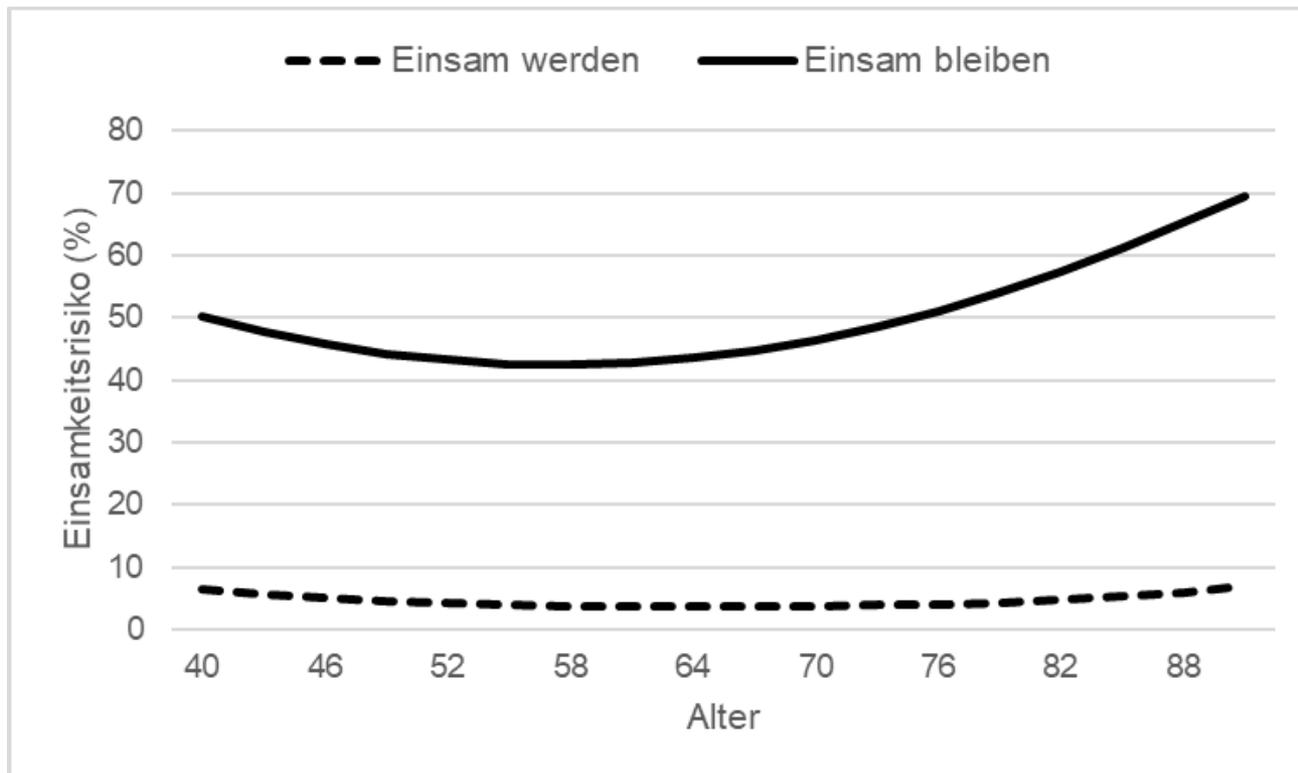
### Ältere Menschen sind eher schlecht darin, sich aus der Einsamkeit zu befreien.

- Um Einsamkeit zu überwinden müssen bestehende weniger enge Beziehungen vertieft werden oder neue Beziehungen aufgebaut werden.
  - Gesundheitliche Einschränkungen können soziale Aktivitäten verhindern.
  - Die Motivationen (einsamer) älterer Menschen helfen eher nicht neue Aktivitäten anzugehen (z.B., negatives Altersbild).
  - Die Möglichkeiten neue Kontakte zu knüpfen sind im höheren Erwachsenenalter reduzierter.

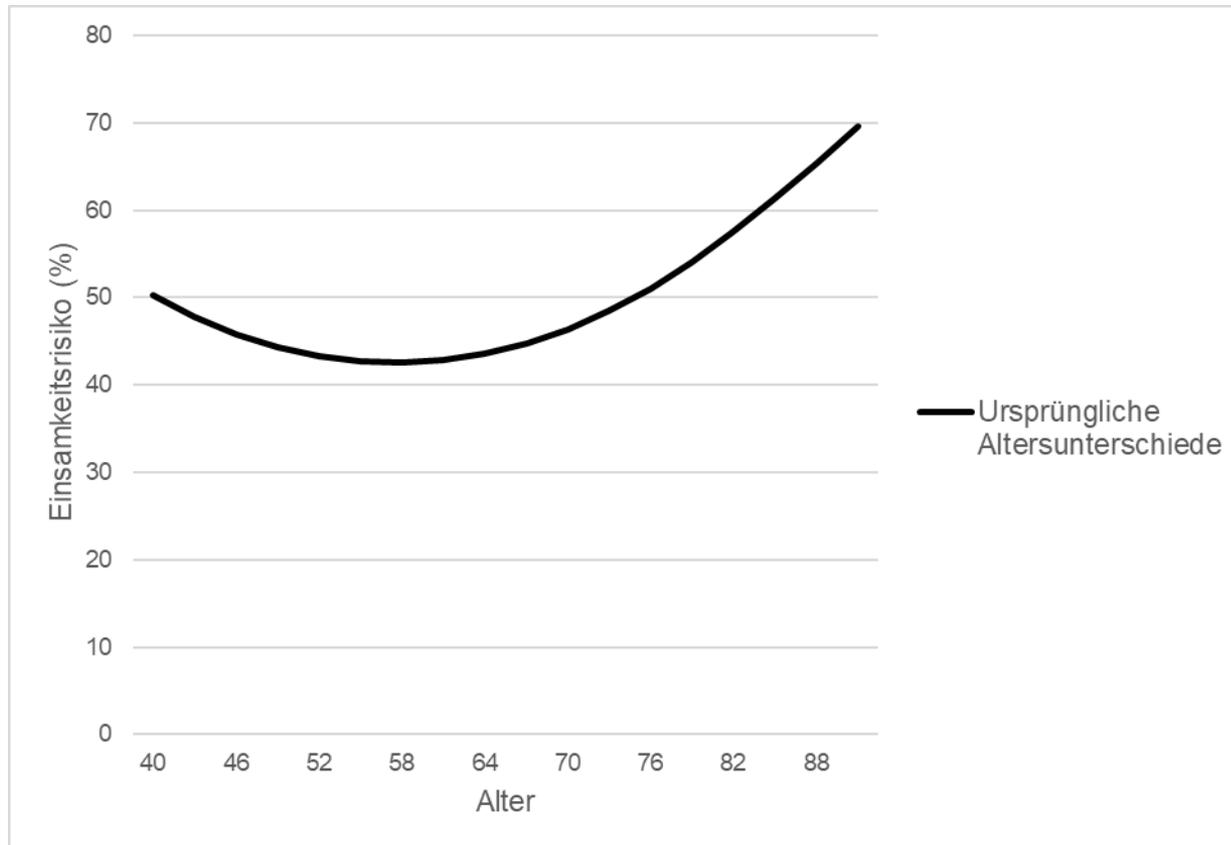
## Einsam werden vs. Einsam bleiben



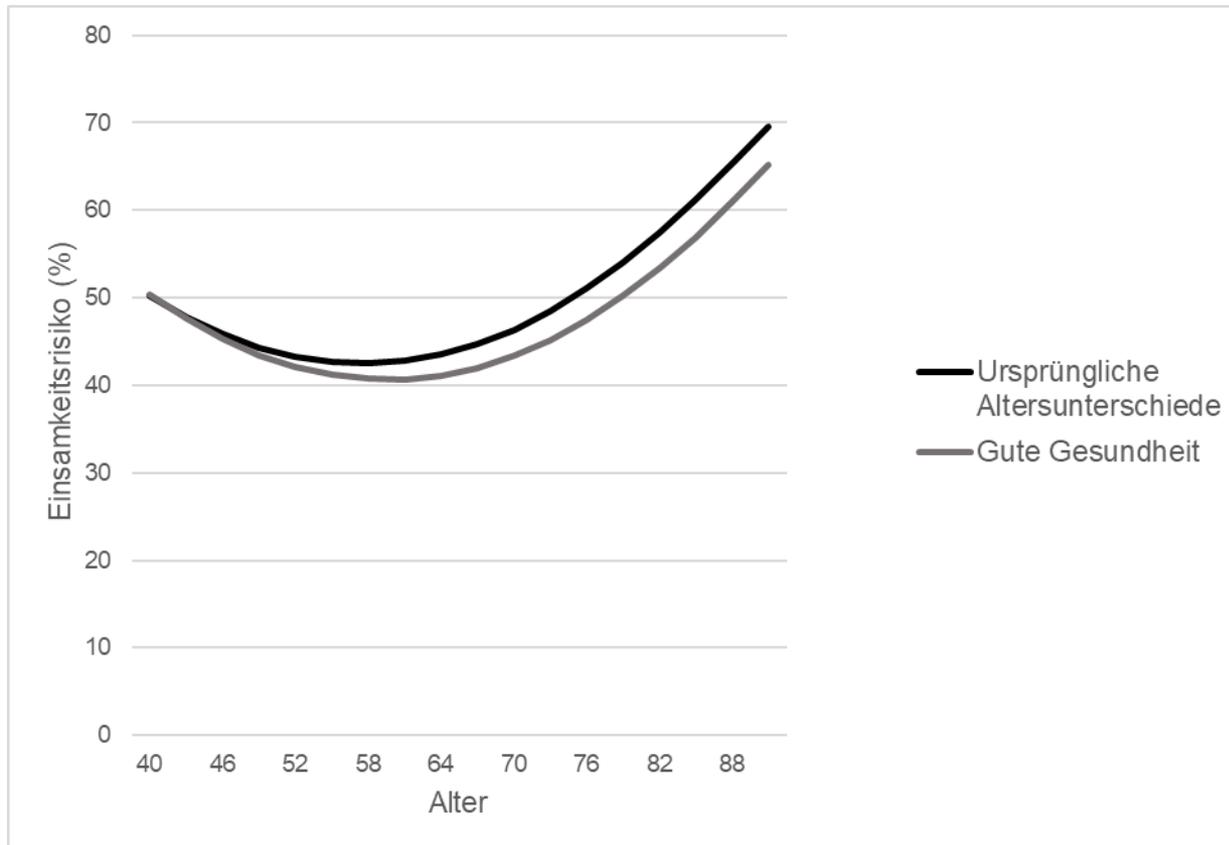
## Einsam werden vs. Einsam bleiben



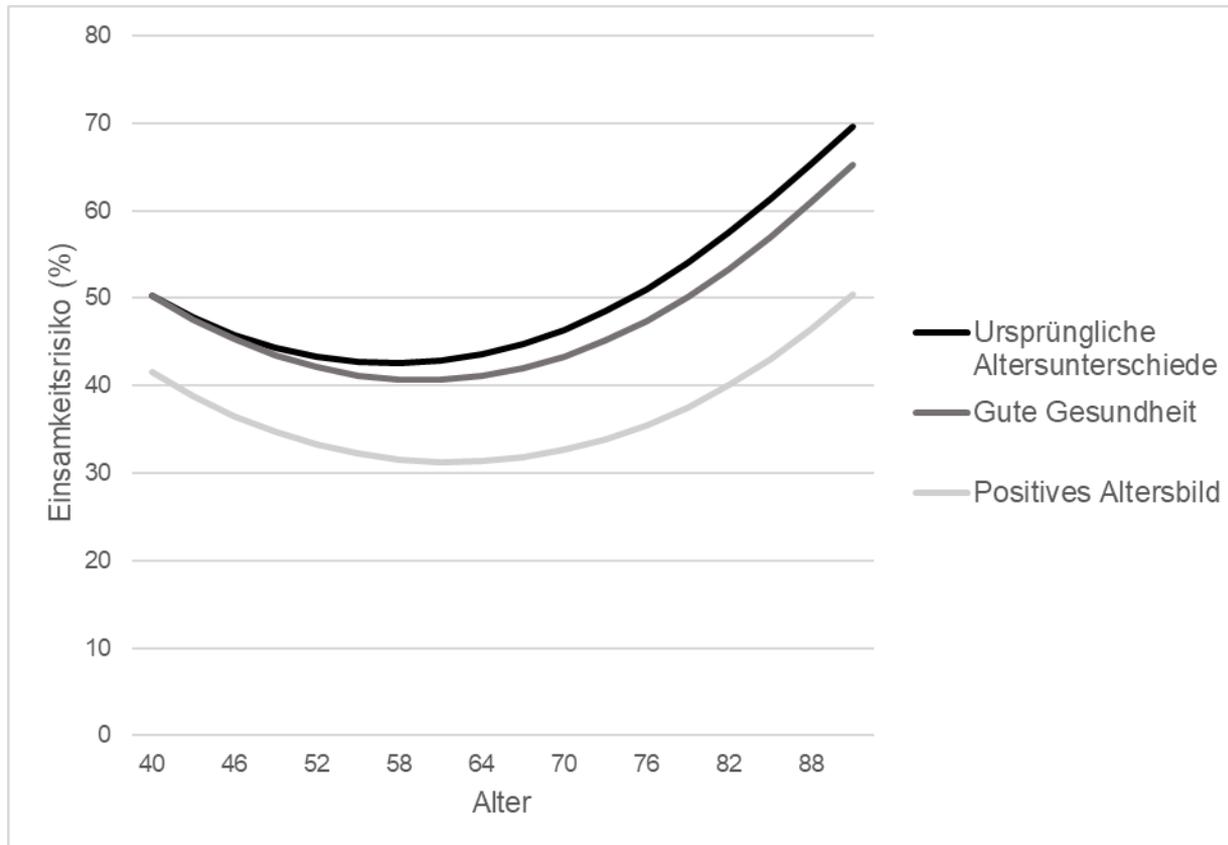
## Einsam bleiben



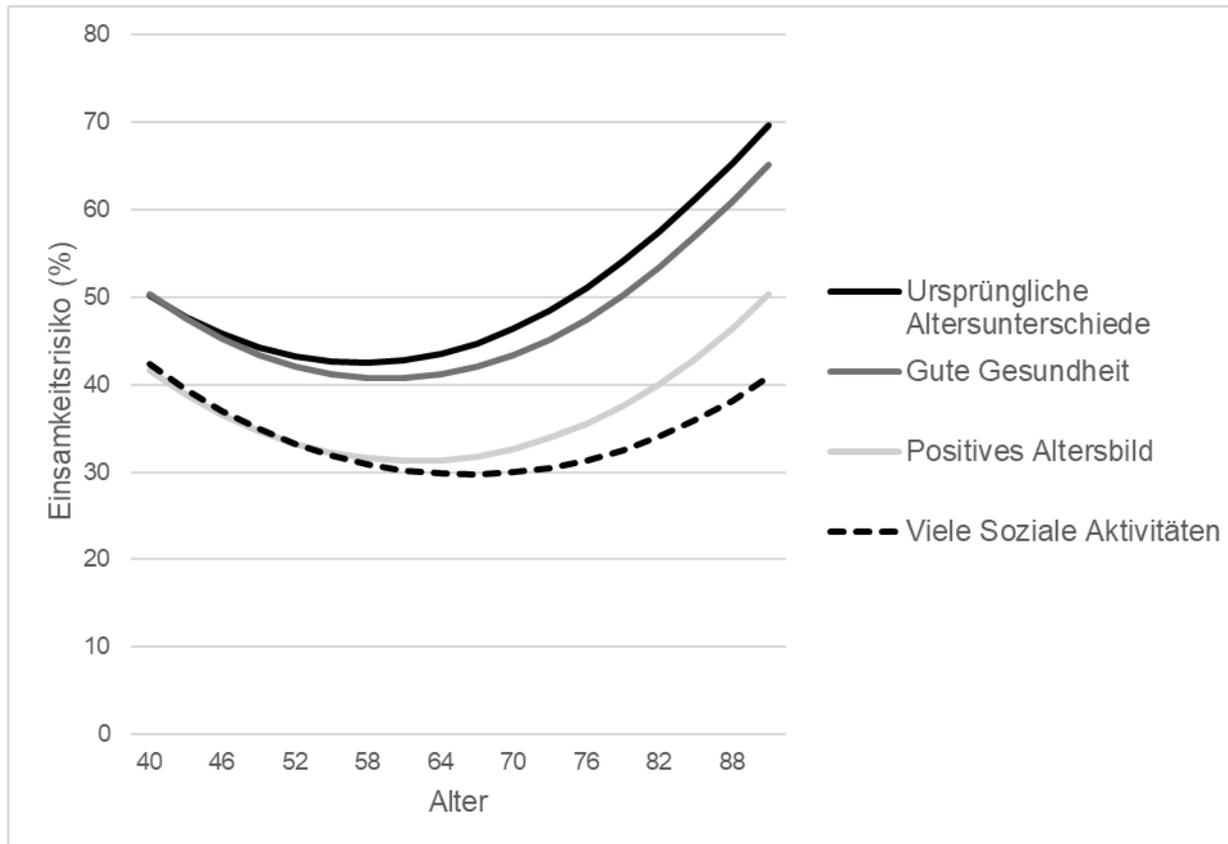
## Einsam bleiben



## Einsam bleiben



## Einsam bleiben



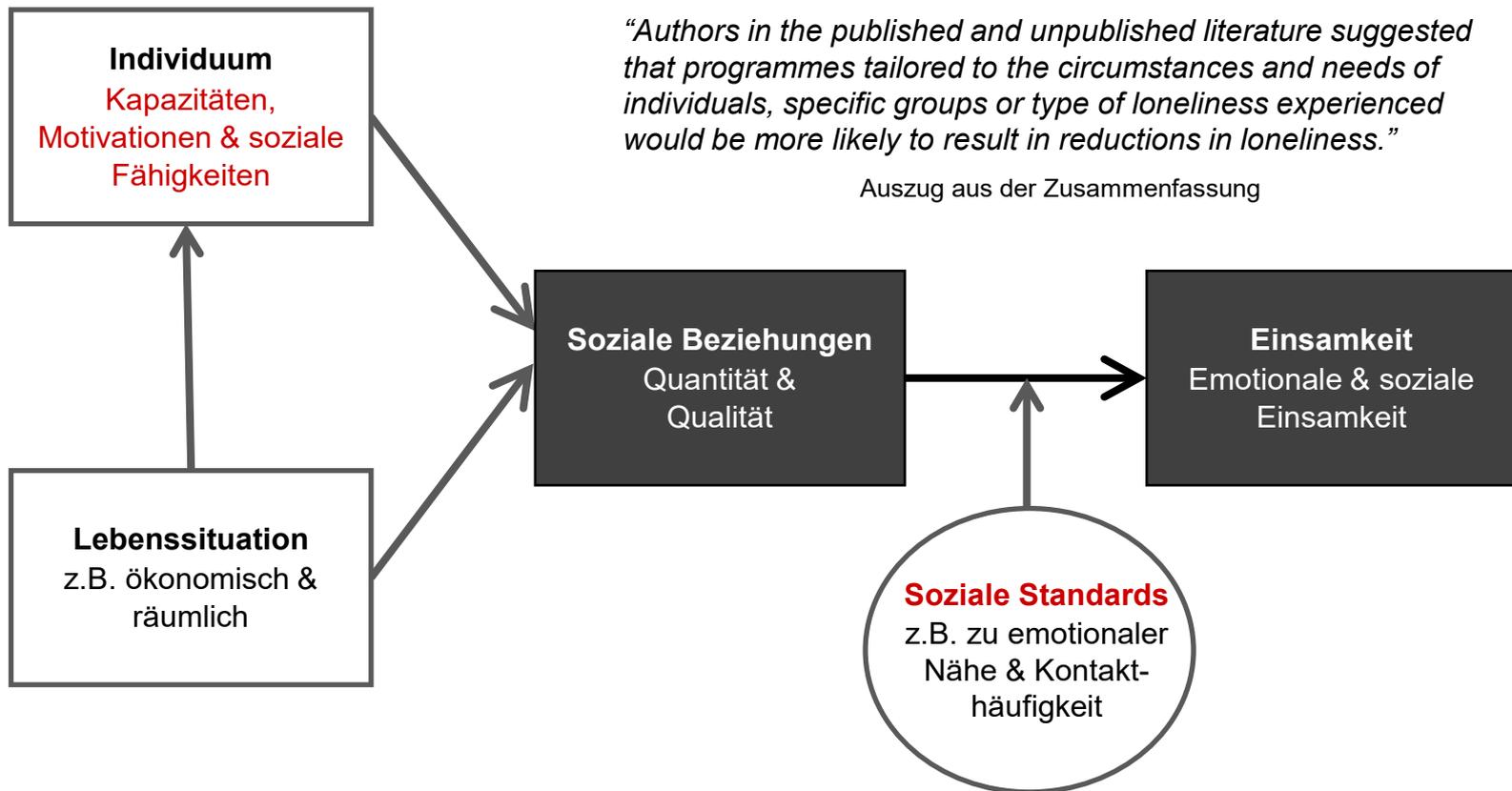
## Keine Altersunterschiede in der Einsamkeit?

### **Doch, denn....**

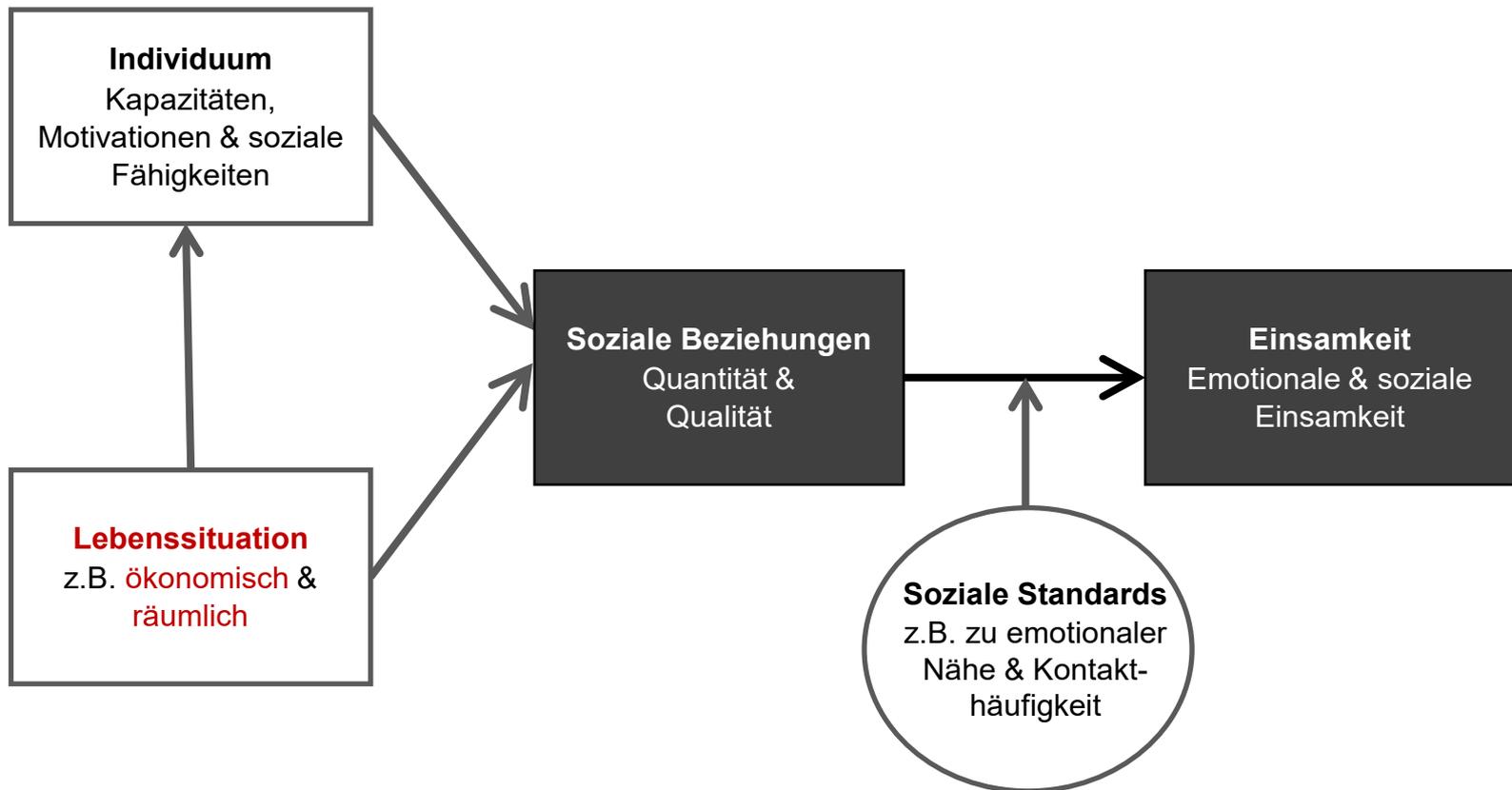
...ältere Menschen werden in der Tendenz aus anderen Gründen einsam als jüngere Personen. Sie sind aber sozialen Verlusten nicht hilflos ausgeliefert.

...ältere Menschen haben relative große Schwierigkeiten, sich aus Einsamkeit zu befreien (größte Einflüsse: Motivationen & Gelegenheiten).

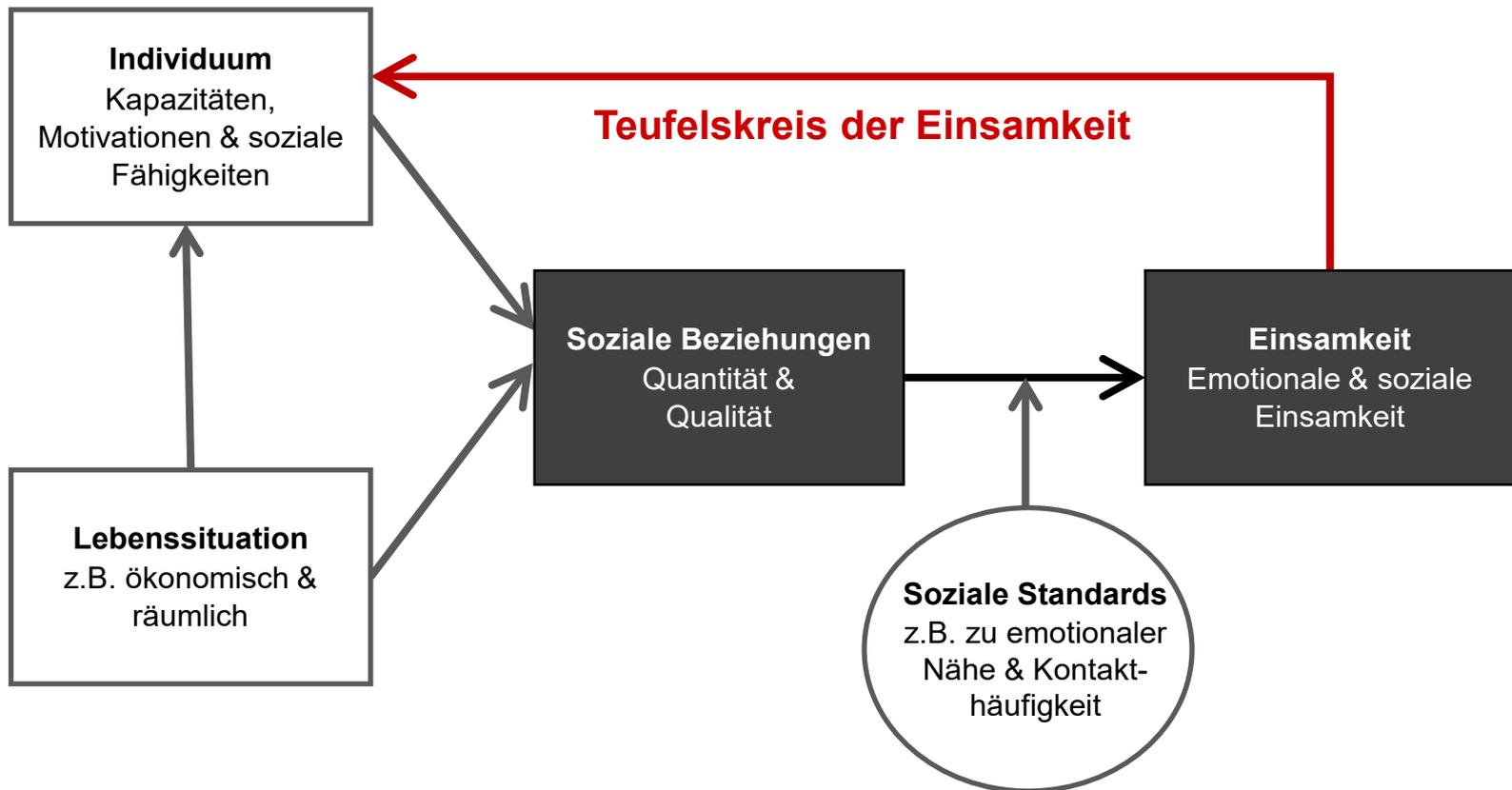
## Möglicher Grund: Fehlende Zielgruppenorientierung



## Möglicher Grund: Lebenssituation nicht genug beachtet



## Möglicher Grund: Teufelskreis nicht durchbrochen



## Wichtig bei Einsamkeitsinterventionen im Alter

- Bei allen Interventionen **altersspezifische Einsamkeitsrisiken berücksichtigen**
  - Im Alter ggf. verminderte Möglichkeit zu bedeutungsvoller Interaktion
  - Ggf. höhere Wichtigkeit von Merkmalen der direkten Wohnumgebung
- Bei chronischer Einsamkeit **negative Wahrnehmungen und Motivationen bearbeiten**
  - Allein die Förderung sozialer Aktivität ist wenig effektiv, wenn negative Wahrnehmungen & Bewertungen bestehen bleiben (Masi et al., 2011)
  - Ggf. ein negatives Altersstereotyp bekämpfen
- Einsamkeit kann **schwer zu erkennen** sein (oft sehr schambesetzt)
  - Notwendigkeit des multiplen Zugangs zu einsamen Menschen

## Eine erfolgversprechende Strategie

- Aufmerksamkeit in den Kommunen/Nachbarschaften schaffen
  - Stigma bekämpfen, Engagement in dem Bereich fördern
- Lokale Ressourcen nutzen, um Nachhaltigkeit zu erreichen
  - Etablierte Organisationen beteiligen, kurze Wege ermöglichen
- Sozial und kulturell angemessene Interventionen durchführen, die den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen
  - Interventionen müssen auf individuellen Zielen basieren, Wahlmöglichkeiten schaffen
- Ältere Menschen an den Planungen, Durchführungen und Evaluationen beteiligen
  - Größere Nähe zu den Herausforderungen der Zielgruppe
- Trainings- und Supervisionsmöglichkeiten für Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen schaffen
  - Bei chronischer Einsamkeit müssen Techniken der kognitiven Umstrukturierung gelernt werden, Interventionen müssen begleitet werden

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Die Bedeutung sozialer Kontakte für ältere und hochaltrige Menschen**

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

*oliver.huxhold@dza.de*