

GESUNDHEITLICHE, PSYCHOLOGISCHE UND GESELLSCHAFTLICHE AUSWIRKUNGEN VON EINSAMKEIT

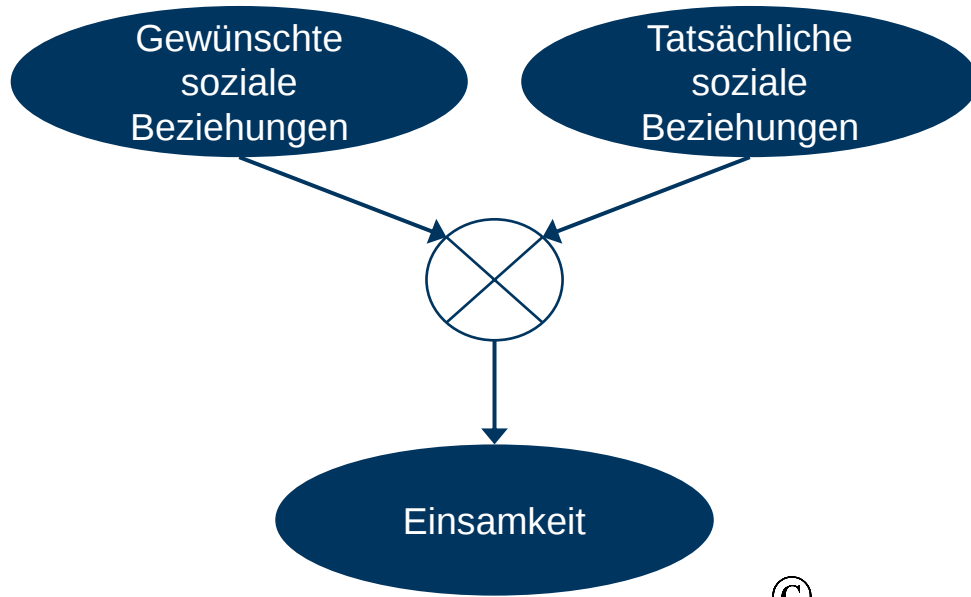
Dr. Julian Packheiser

The logo of the Ruhr-Universität Bochum (RUB) is displayed in the top right corner. It consists of the letters 'RUB' in a white, bold, sans-serif font, centered within a dark blue square.

RUB

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

WAS IST EINSAMKEIT?



Wichtigste Punkte

- Subjektiv
- Qualität > Quantität

WAS EINSAMKEIT NICHT IST

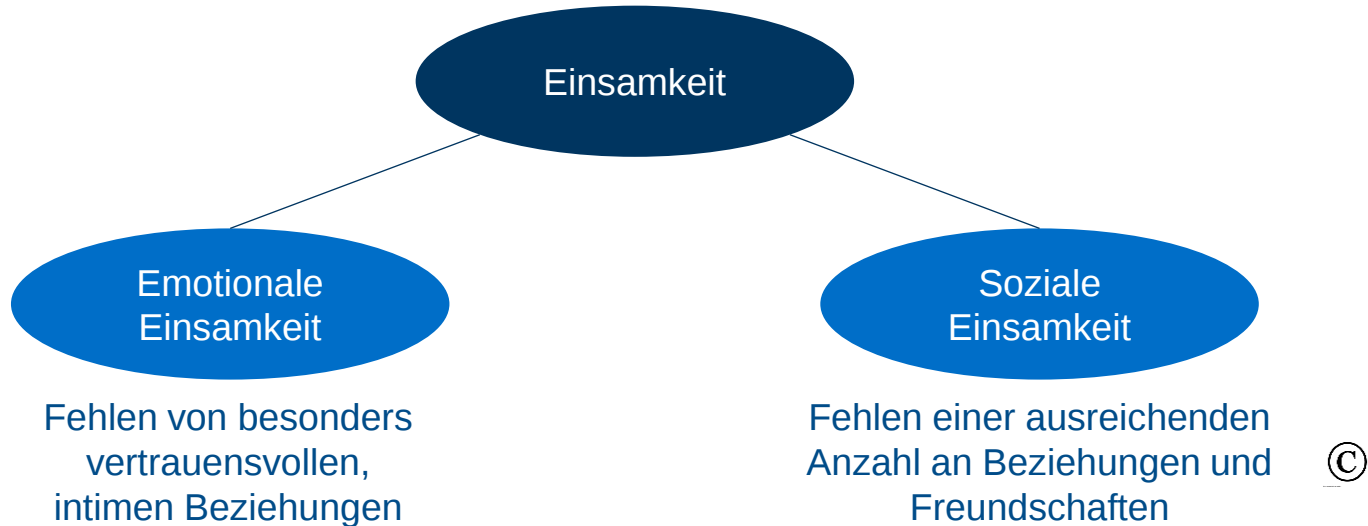
Soziale Isolation

- Objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Nicht unbedingt mit Leiden verbunden

Alleinsein

- Freiwillig alleine sein
- Angenehm

ZWEI FORMEN DER EINSAMKEIT



Wie fühlt sich Einsamkeit an und wie wirkt es auf unseren Körper?

Einsamkeit ist Schmerz

- **Einsamkeit verursacht emotionale Schmerzen**
- Die Verarbeitung von Einsamkeit im Gehirn aktiviert die Schmerz-Matrix ähnliche wie physischer Schmerz
- **Einsamkeit führt zu physiologischem Stress**
- Wenn wir uns einsam fühlen, schüttet unser Körper Stresshormone aus und unser Immunsystem leidet

Sozialer Kontakt ist ein Grundbedürfnis

- **Einsamkeit und Hunger sind sich ähnlich (Bedürfnis nach Sozialkontakt vs. Bedürfnis nach Nahrung)**
- Sie werden im Gehirn in ähnlichen Strukturen verarbeitet
- Der Kontakt zu anderen Menschen ist für uns so grundlegend wie die Nahrungsaufnahme, da wir ohne Sozialkontakt verwahrlosen und es sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt

Wie verbreitet ist Einsamkeit?

EINSAMKEIT IN DEUTSCHLAND (2017-2021)

- **Datenquelle:**
Einsamkeitsbarometer/
Sozioökonomisches Panel
- **Anteil einsamer Menschen** in der Gesamtbevölkerung
 - 2017: 7,6%
 - 2020: 28,2%
 - 2021: 11,3%
- **Junge Menschen** sind 2021 am stärksten von Einsamkeit betroffen

EINSAMKEIT IN DEUTSCHLAND (2022)

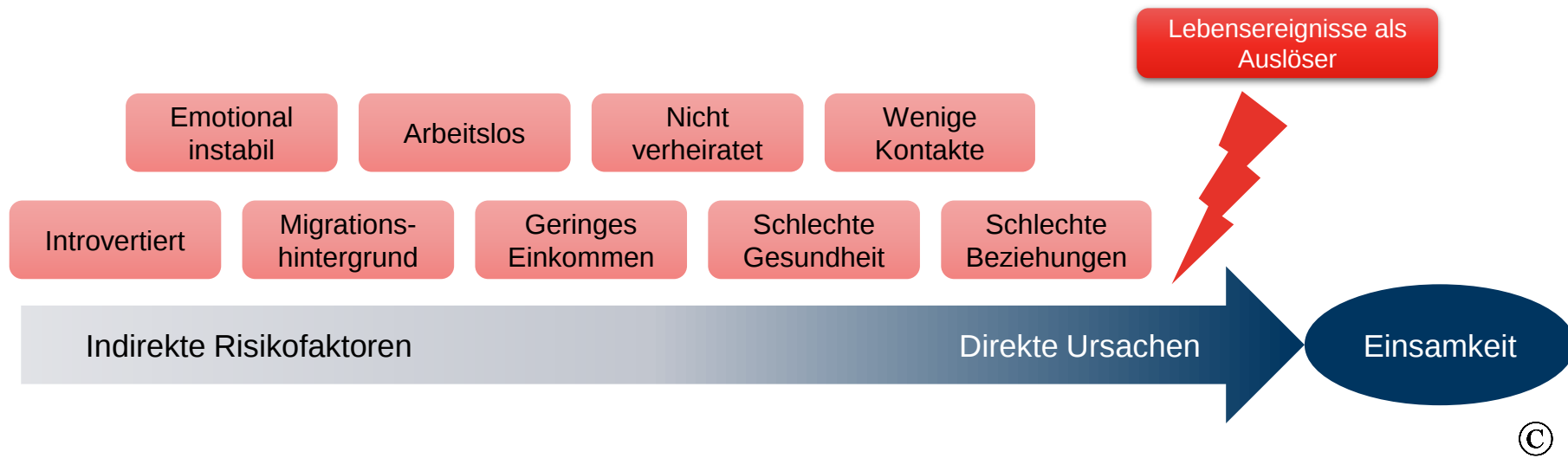
- **Datenquelle:** FReDA Panel
(Nov 2021 bis Jan 2022)
- Insgesamt **36,4%** der Erwachsenen **mindestens teilweise** einsam
 - 4,9% sind stark einsam
- **Soziale Einsamkeit** ist stärker verbreitet als **emotionale Einsamkeit**

EINSAMKEIT IN DER EU (2022)

- **Datenquelle:** EU Loneliness Survey (2022)
- **52%** fühlten sich **mindestens teilweise einsam**
 - 12% sind stark einsam
- Werte in Deutschland sind noch vergleichsweise niedrig

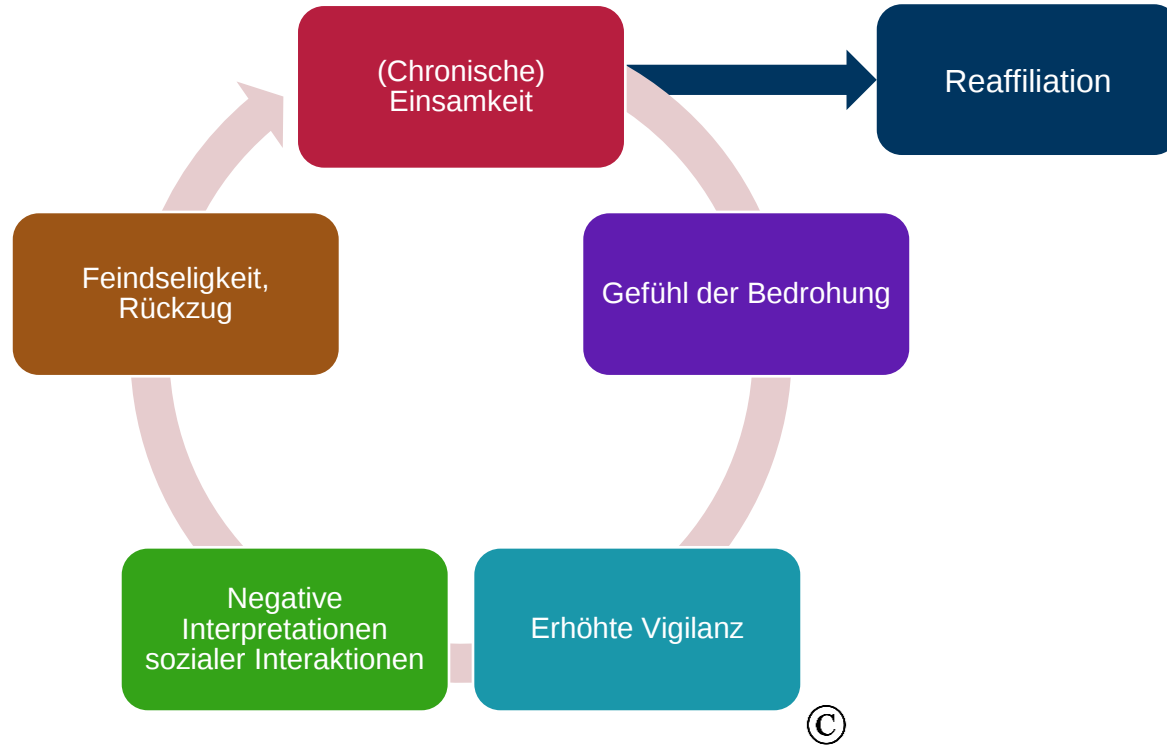
Wer ist besonders betroffen?

RISIKOFAKTOREN



Welche Folgen hat Einsamkeit?

Psychologische Folgen



Einsamkeit und mentale Gesundheit

Gesundheitliche Folgen

Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für ...

- Erkrankungen der oberen Atemwege (Cohen, 2021)
- Verschiedene Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Schlaganfälle (Valtora et al., 2016; Hawkey et al., 2010)
- Schmerzsymptome (Loeffler & Steptoe, 2021)
- Diabetes Typ 2 (Lukaschek et al., 2017)
- Mortalität (Holt-Lunstad et al., 2015)

Mortalitätsrisiken im Vergleich

- Ein Mangel an sozialen Beziehungen ist ein sehr starker Prädiktor für erhöhte Sterblichkeit

Holt-Lunstad et al. (2010)

Gesellschaftliche Folgen

Ökonomische Folgen

- Schlechtere Job-Performance, geringere Kreativität
- Verstärkte emotionale Erschöpfung, mehr Fehltage
- USA: Ökonomische Kosten durch Verlust an Produktivität werden auf jährlich 154 Mrd. US-Dollar geschätzt (Bowers et al., 2022)

Politische Folgen

- Geringeres politisches Engagement (Langenkamp, 2021)
- Verstärkte Neigung, an Verschwörungstheorien zu glauben (Bierwiazzonek et al., 2024)
- Extremere politische Einstellungen (Neu et al., 2022)

Wie kann man Einsamkeit beikommen?

Aktuelle Initiativen

- **Initiativen sollen die Gesellschaft informieren (Gemeinsam gegen Einsamkeit)**
- Das Bewusstsein stärken, wie belastend Einsamkeit ist
- Forschung fördern, um die Ursachen und Folgen von Einsamkeit besser zu verstehen sowie geeignete Interventionen zu entwickeln

Welche Interventionen bieten sich an?

- Soziale Kontakte über Telefonnetzwerke und Mentorensysteme suchen (wirksam bei sozialer Einsamkeit, weniger bei emotionaler Einsamkeit)
- Teilnahme an gemeinschaftlichen Projekten, Mitgliedschaft in Vereinen
- Verbesserung sozialer Fähigkeiten sowie Ermutigung zur Kontaktaufnahme
- Veränderung des negativen Denkens über die eigene Einsamkeit (z.B. Schuld der Einsamkeit bei sich selbst suchen, negatives Selbstbild)

Soziale Medien – Hilfreich oder schädlich?

- Soziale Medien erlauben uns ein enormes soziales Netzwerk aufzubauen
- Besonders für Menschen mit Einschränkungen und gesundheitlichen Beschwerden ermöglichen soziale Medien eine aktive Teilnahme am Sozialleben
- Aber: Kontakte verbleiben oft oberflächlich
- Außerdem können soziale Medien das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung noch verstärken sowie die aktive Teilnahme am realen Sozialleben reduzieren

Berührungen als Medizin



Positiver Effekt

Berührung und Einsamkeit

Selbstberührung und soziale Roboter

Fazit

KEY POINTS

Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Problem

- Betrifft viele Menschen in Deutschland (aber die meisten nicht!)
- Signifikante psychische, gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen

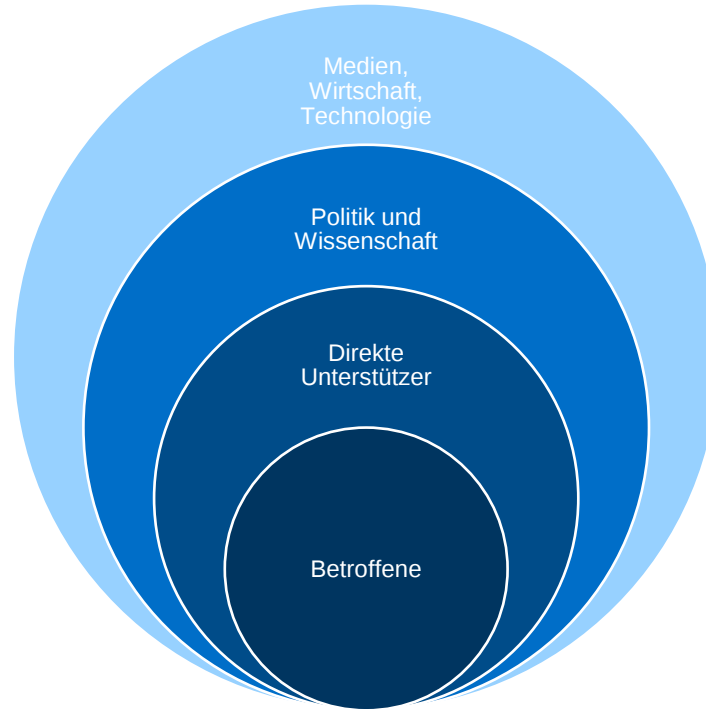
Die wichtigsten Risikofaktoren sind:

- Armut und Arbeitslosigkeit
- Gesundheitliche Einschränkungen und fehlende Teilhabe
- Soziale Isolation und unzureichende soziale Beziehungen

PRIORITÄTEN FÜR DIE FORSCHUNG

1. **Datengrundlage verbessern** mit einem **regelmäßigen Einsamkeits-Monitoring**
2. **Spezifische Kontexte** besser verstehen, z.B. **Arbeit, Ehrenamt, soziale Medien, Sport** etc.
3. **Spezifische Gruppen** genauer untersuchen, z.B. Kinder und Jugendliche, ältere Menschen, Alleinerziehende, LGBTQ+, chronisch Kranke, Geflüchtete, Menschen mit Verlusterfahrung
4. **Gesellschaftliche Folgen** beschreiben und erklären
5. **Evaluation** der Wirkung und Nebenwirkungen von **Maßnahmen** gegen Einsamkeit
 - Kampagnen zur **Sensibilisierung**
 - **Angebote gegen Einsamkeit**
6. **Partizipative Forschung:** Betroffene einbeziehen

EINE GESAMTGESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNG



VIELEN DANK!