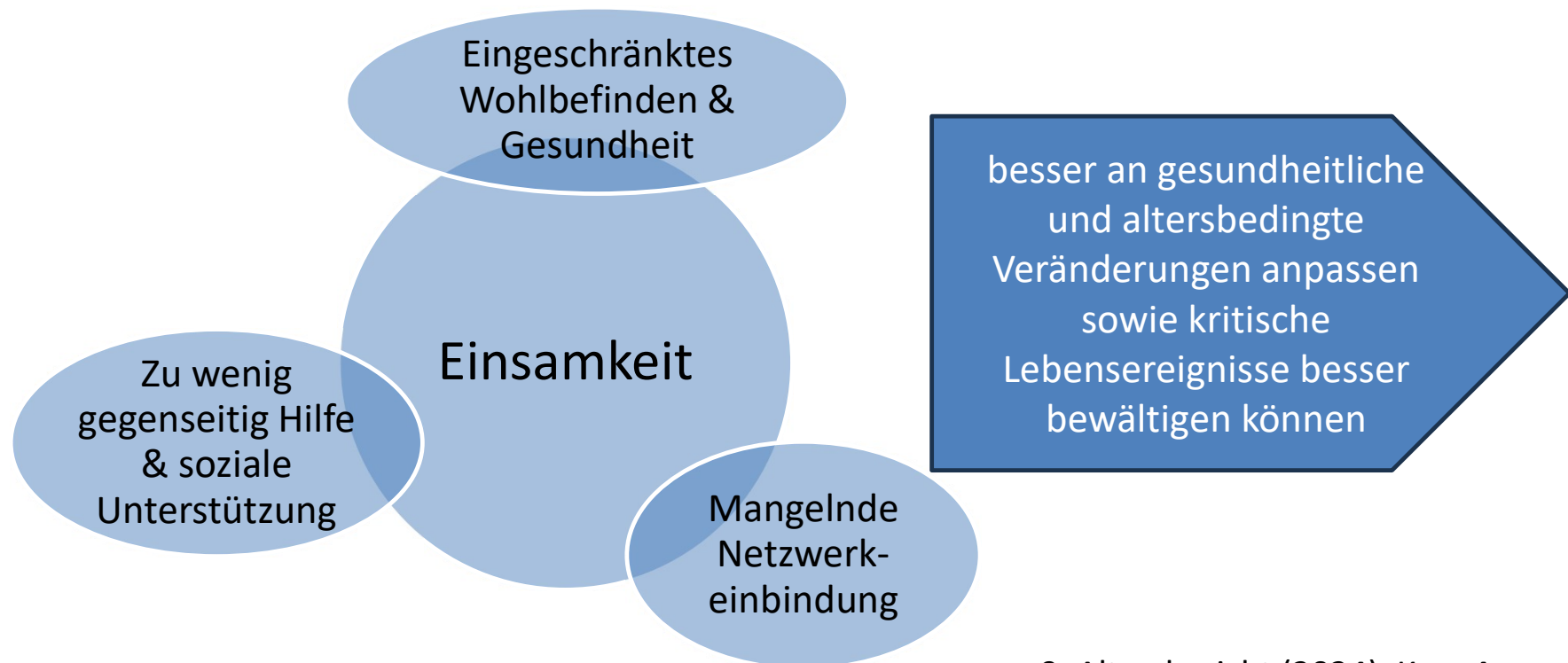


# **Die Folgen von Einsamkeit – Blick auf das Alter(n)**

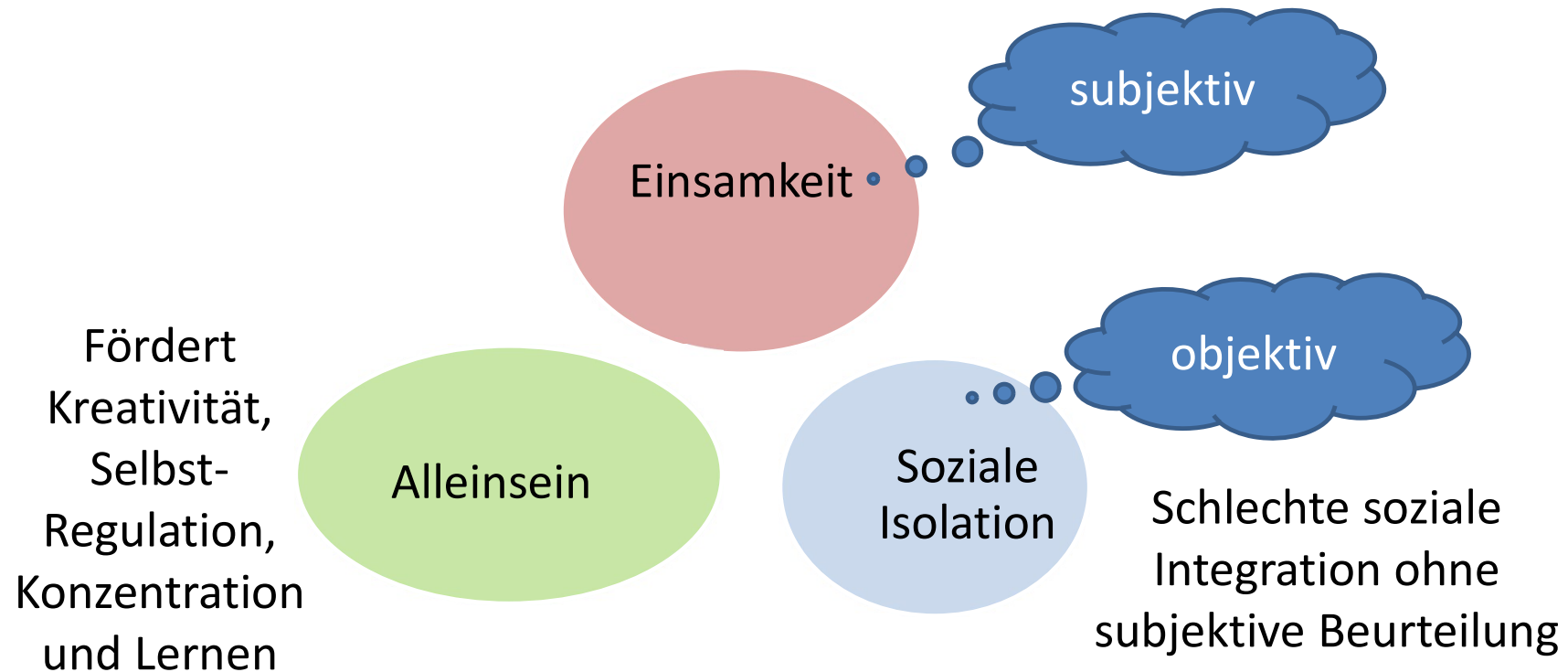
Prof. Dr. Sonia Lippke

## Definition von Einsamkeit



9. Altersbericht (2024). Kap. 4

## Definition und Abgrenzung



Lippke & Smidt (2024)

## Folgen von Einsamkeit

Vereinten Nationen (UN): 17 Ziele  
für nachhaltige Entwicklung („SDGs“)

3

Gesundheit und  
Wohlergehen



## Was bewegt die Menschen?

Einsamkeit wichtig,  
aber Gesundheit und  
Wohlbefinden  
scheinen noch wichtiger

Einsamkeit ein wichtiger Faktor mit  
Folgen für Gesundheit auf  
Wohlbefinden

3

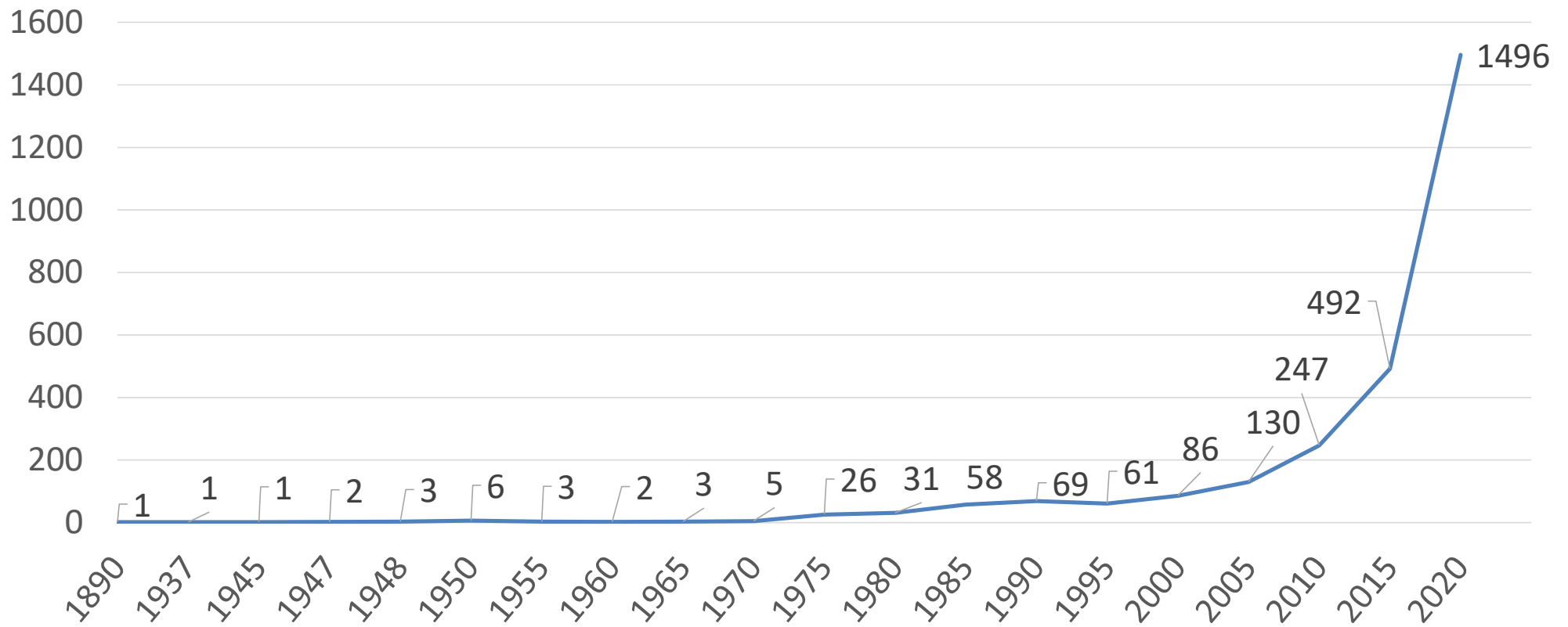
Gesundheit und  
Wohlergehen



Lippke & Warner (2023)\_Applied Psychology: Health & Well-Being

(c) Sonia Lippke

# Folgen von Einsamkeit? Wissenschaftliche Publikationen zum Thema

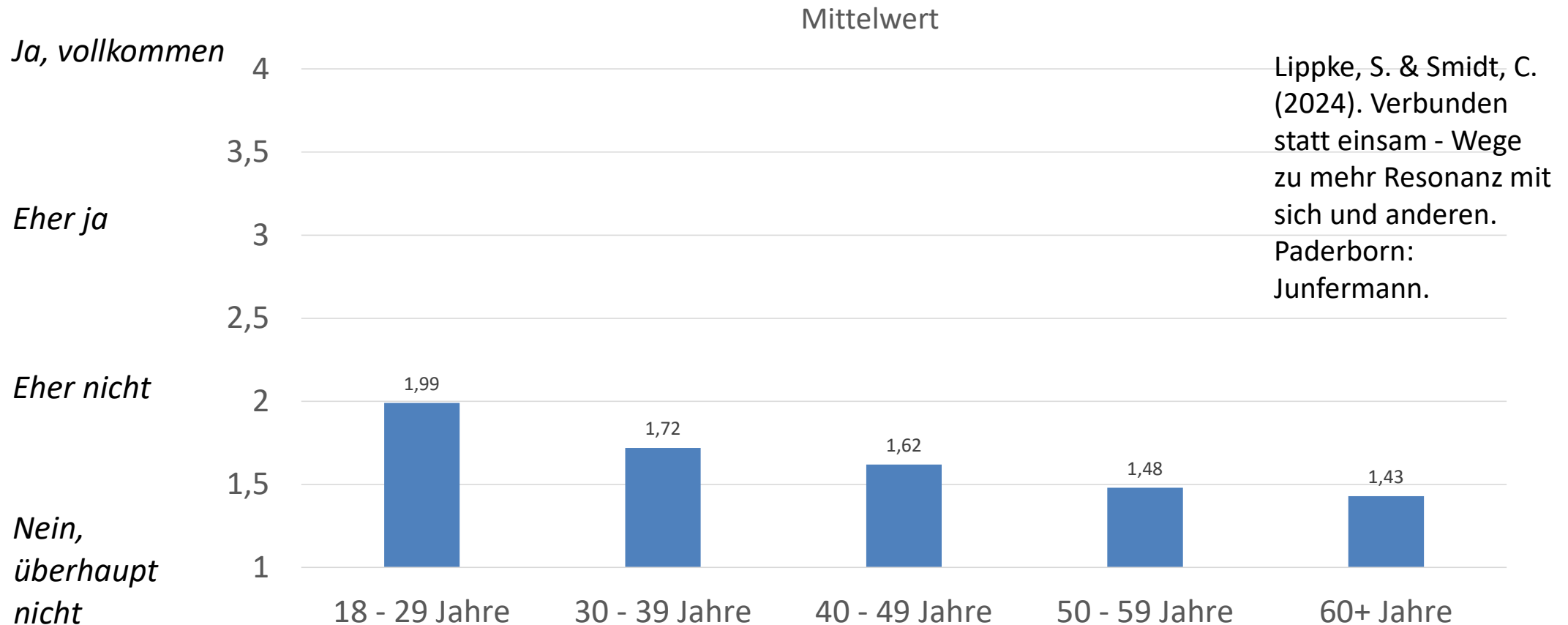


Lippke & Warner (2023)\_Applied Psychology: Health & Well-Being

(c) Sonia Lippke

## Blick auf das Alter(n):

Fühlen Sie sich jetzt einsamer als vor der Corona-Pandemie?



Lippke, S. & Smidt, C. (2024). Verbunden statt einsam - Wege zu mehr Resonanz mit sich und anderen. Paderborn: Junfermann.

## Definition und Messung von Einsamkeit

- *Center for Epidemiological Studies-Depression-(CES-D)-Skala, angepasst*

**„Wie häufig haben Sie sich einsam gefühlt“**

- täglich
- mehrfach pro Woche
- einmal die Woche
- selten/nie

Lippke, Keller, Derksen, Kötting, Ratz & Fleig (2022)

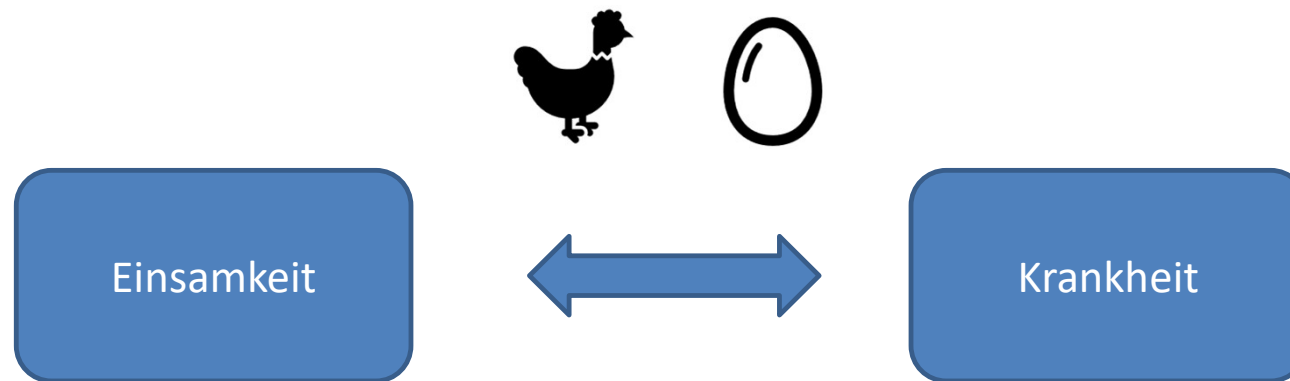


- *UCLA Loneliness Scale*
- soziale Isolation (SI)  
**„Wie häufig fühlen Sie sich sozial isoliert?“**
- Gefühl, außen vor zu sein (AS): **„Wie häufig haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?“**
- fehlende Gesellschaft anderer (FG): **„Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?“**
- oft, manchmal, selten, nie

Cihlar, Reinwarth & Lippke (2022)



## Einsamkeit und Gesundheit/ Krankheit



# Wirkung von sozialer Unterstützung auf die Mortalitätsrate

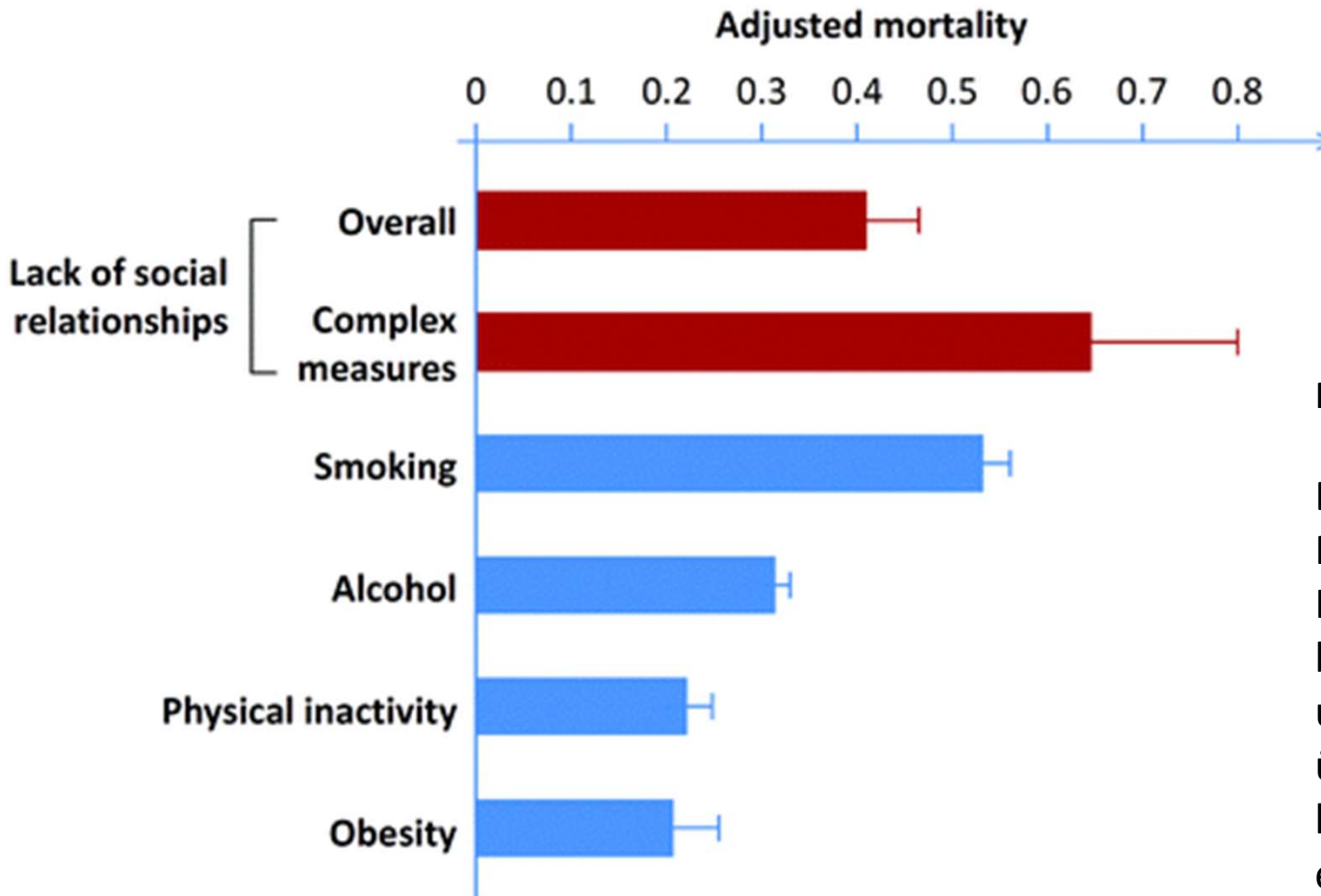


FIG. 2. aus Xia & Li (2018; Fig 1).

Die Wahrscheinlichkeit einer erhöhten Mortalitätsrate auf Grund von sozialer Isolation und Einsamkeit sind ähnlich wie beim leichten Rauchen (15 Zigaretten/Tag) und Alkoholkonsum (6 Getränke/Tag) und übersteigen die Risiken, die durch körperliche Inaktivität und Fettleibigkeit entstehen.

## Zusammenfassung: Folgend von Einsamkeit auf...

### ...psychische Gesundheit

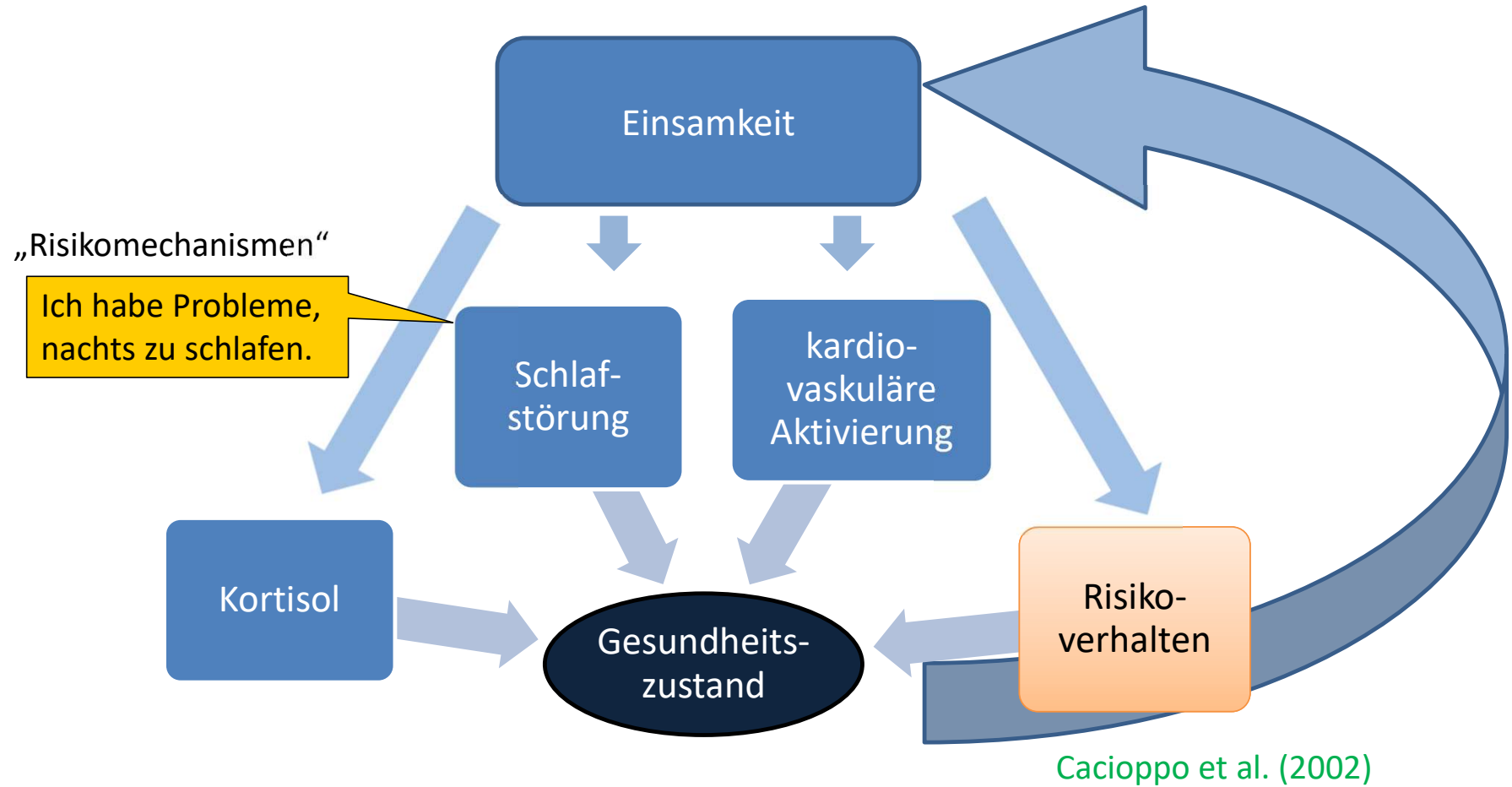
- Kognitive Beeinträchtigungen
- Affektive Störungen
- Suizidale Gedanken und Verhaltensweisen

### ...körperliche Gesundheit

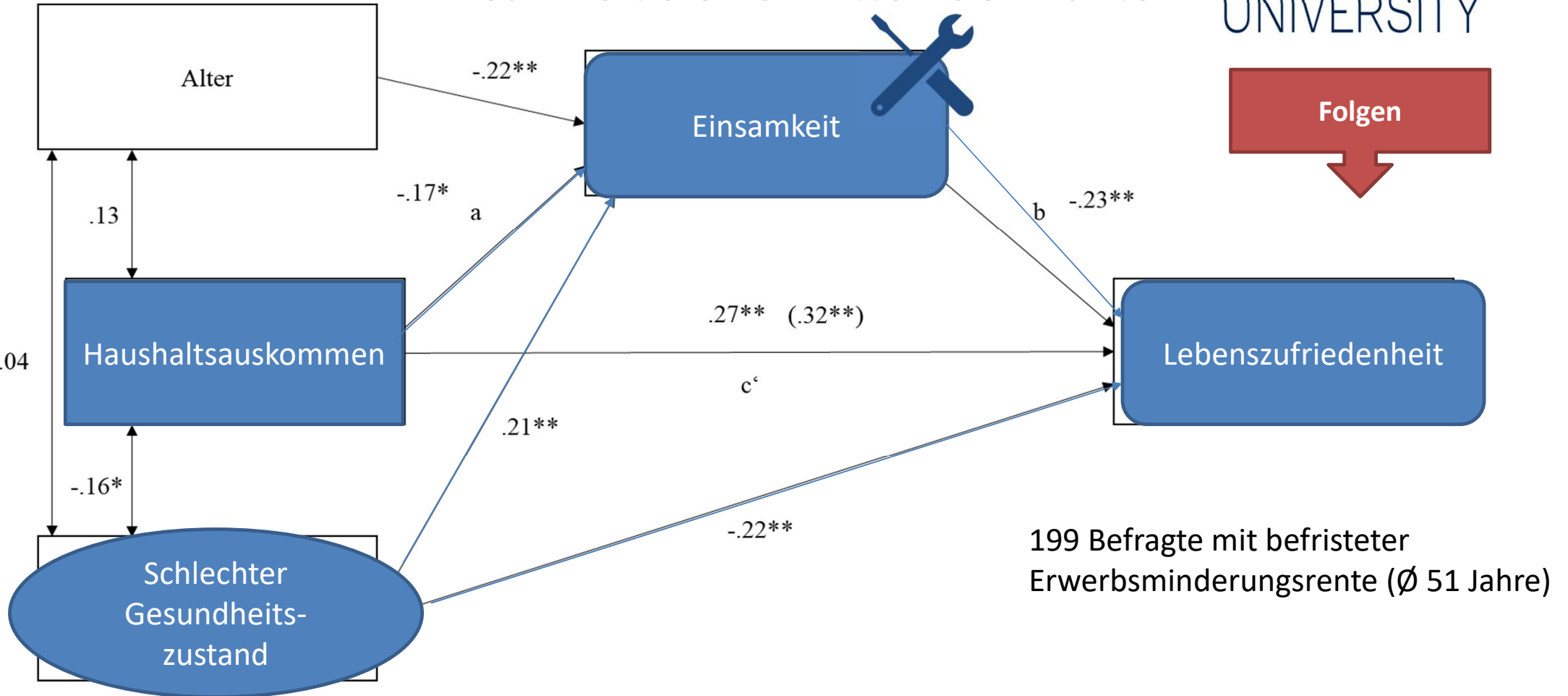
- Morbidität und
- Mortalität
- **Reduzierte Immunreaktionen**
- **Anomale Stressreaktionen**

luanaighy & lawlorz (2008)

## Mechanismen



## Einsamkeit als *vermittelnder* Faktor

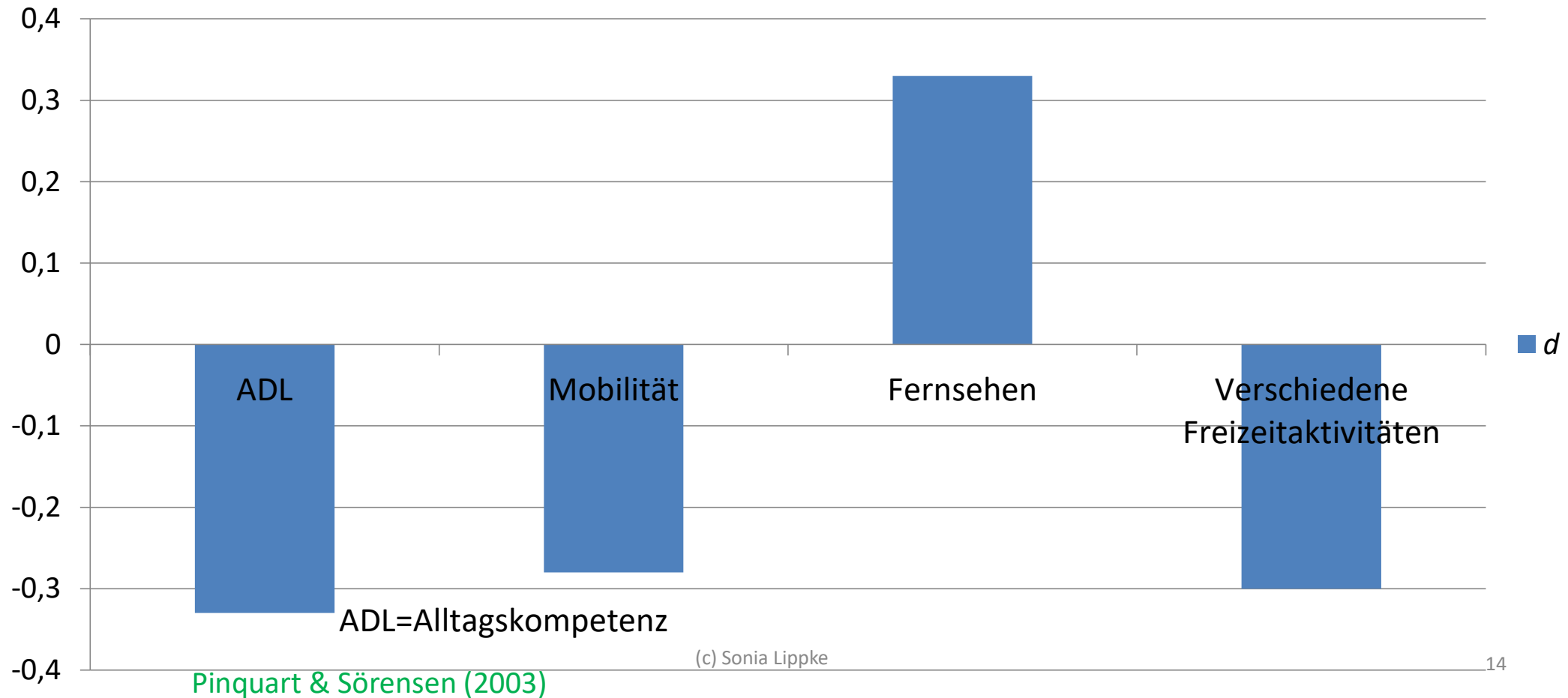


199 Befragte mit befristeter Erwerbsminderungsrente (Ø 51 Jahre)

Lippke et al. (2020)



## Meta-analytische Zusammenhänge mit Einsamkeit ( $k=83$ ; $N=48.850$ )

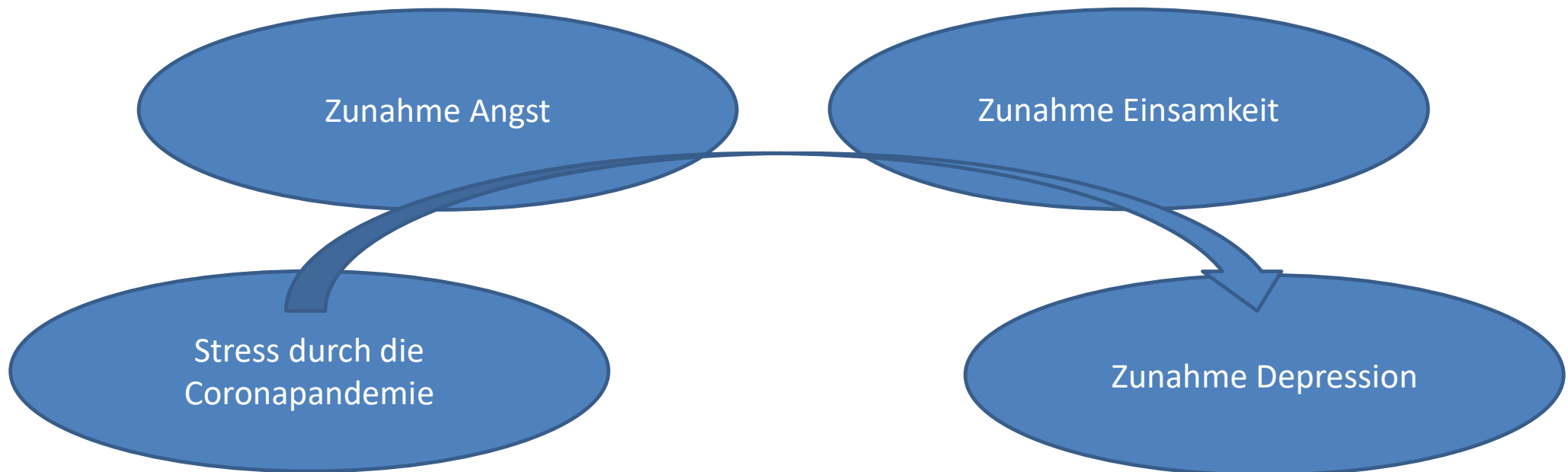


## Minoritätenstatus wie Migrationshintergrund als ein Risikofaktor

Deutsche < Türk:innen

Einsamkeitsgefühle bei älteren Erwachsenen türkischer Herkunft sind stärker ausgeprägt als bei deutschen Erwachsenen – dies ist jedoch ausschließlich auf ihren niedrigeren **sozioökonomischen Status** und **ihre schlechtere Gesundheit** zurückzuführen

## Zunahme der Einsamkeit hängt mit mehr Angst und Depressivität sowie Belastung durch die Coronapandemie zusammen

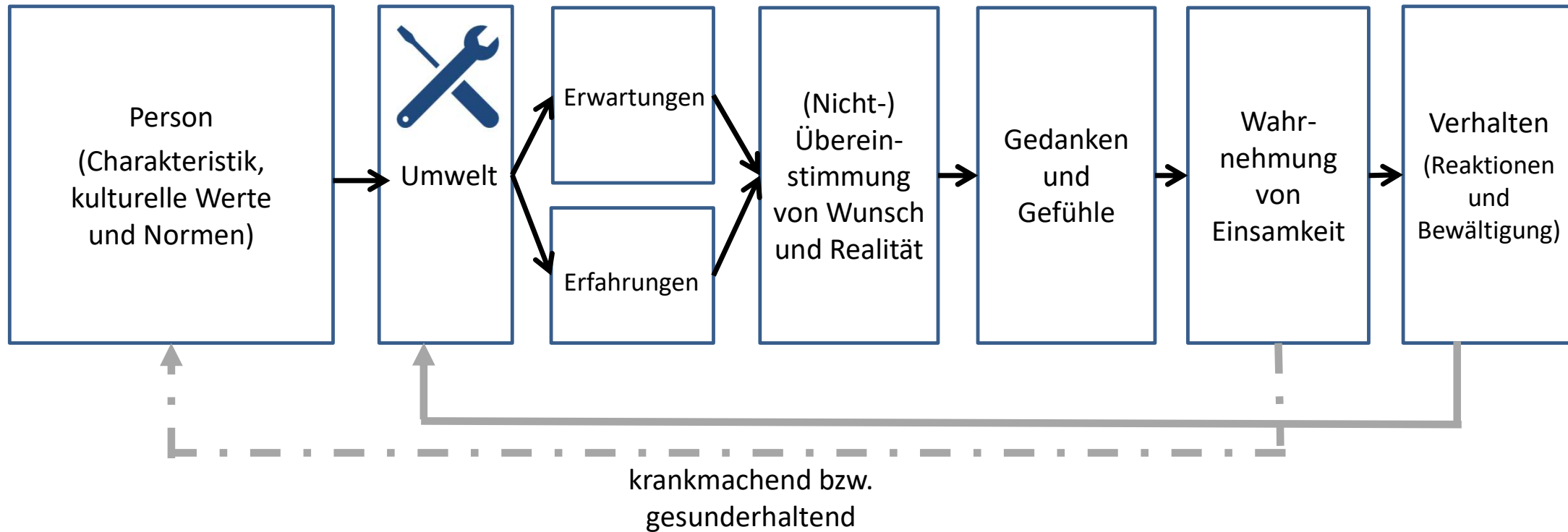
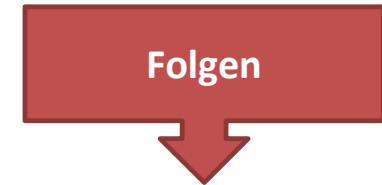


Keller et al., 2023



# Rückkopplungsmodell der Einsamkeit

Cacioppo & Hawkley (2009)



## Zusammenfassung

- Einsamkeit *nimmt nicht mit dem Alter zu* und hat eine **Funktion**
- Einsamkeit kommt **häufig** vor und ist weit verbreitet
- Einsamkeit ist ein **Risikofaktor** für die Gesundheit und andersherum
- Das **Verständnis**, warum einige Leute einsam werden oder bleiben, zeigt Möglichkeiten auf für Maßnahmen
- **Geschlechterunterschiede, Beziehungsstatus** sind wichtig zu beachten
- Mit einem **gesunden Lebensstil** gegen Einsamkeit vorgehen
- Die Interventionen in der aktuellen Welt benötigen **maßgeschneiderte und menschliche Herangehensweisen**

## Kontakt

- Prof. Dr. Sonia Lippke
- [s.lippke@jacobs-university.de](mailto:s.lippke@jacobs-university.de)



Researcher unique identifiers: [orcid.org/0000-0002-8272-0399](https://orcid.org/0000-0002-8272-0399)

ResearcherID B-7564-2014 [researchgate.net/profile/Sonia\\_Lippke](https://researchgate.net/profile/Sonia_Lippke)

URL for web site: <http://slippke.user.jacobs-university.de/english/>

(c) Sonia Lippke



<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/altersberichte-der-bundesregierung/altersberichterstattung-77138>

26.08.2022  
Hintergrundinformation

## Der Neunte Altersbericht "Alt werden in Deutschland - Potenziale und Teilhabechancen"

Die Mitglieder der Neunten Altersberichtscommission wurden am 6. Juli 2022 von Bundesinnenministerin Lisa Paus **berufen**.

Alt werden in Deutschland ist geprägt von großer Vielfalt. Die Sachverständigenkommission soll daher in ihrem Bericht die Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen älterer Menschen aufzeigen. Bei der Beschreibung der Heterogenität des Alters und der Teilhabemöglichkeiten der Älteren sollen wesentliche Veränderungen der letzten Zeit sowie zu erwartende Entwicklungen in der nahen Zukunft aufgezeigt werden.

Die Veränderungen durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Lebenssituationen sollen **berufen**.

Alt werden in Deutschland ist geprägt von großer Vielfalt. Die Sachverständigenkommission soll daher in ihrem Bericht die Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen älterer Menschen aufzeigen. Bei der Beschreibung der Heterogenität des Alters und der Teilhabemöglichkeiten der Älteren sollen wesentliche Veränderungen der letzten Zeit sowie zu erwartende Entwicklungen in der nahen Zukunft aufgezeigt werden.

Die Veränderungen durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Lebenssituationen sowie auf die Chancen von Teilhabe verschiedener Gruppen älterer Menschen sollen thematisiert werden. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung soll auch auf die Generation der Baby-Boomer geschaut werden: Welche gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen und Chancen entstehen mit deren Älterwerden in Zukunft?

Der Bericht der Expertinnen und Experten soll bis Ende März 2024 vorliegen.

erlesen

<https://www.bmas.de/DE/Service/Publikation/en/Broschueren/a125-21-teilhabebericht.html>



Applied Psychology:  
Health and Well-Being  
(AP:HWB) -  
Special Issue 2023  
mit  
Prof. Dr. Lisa Warner



<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

## Was ist das KNE?

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer.



(c) Sonia Lippke