



OST
Ostschweizer
Fachhochschule

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Einsamkeit – geht uns alle an

Dienstag, 29. August 2023 Volkshaus Zürich

Prof. Dr. Manuel P. Stadtmann – 2023

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

- Einführung Einsamkeit und Isolation
- Risikofaktoren
- Folgen von Einsamkeit und Isolation auf die psychische Gesundheit
- Interventionen zur sozialen Teilhabe
- Personenzentrierte Versorgung
- Gemeindebasierte Programme
- Technologieunterstützte Interventionen
- Schlussfolgerung

Einsamkeit

- Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen und wird aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet.
- Einsamkeit, das bei einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen dem gewünschten und dem erreichten Mass an sozialer Interaktion einer Person auftritt.
- Ungewollte Einsamkeit ist eine weit verbreitete und kann eine belastende Erfahrung sein, die Menschen jeden Alters und jeder Herkunft betrifft.
- Messung: Die Einsamkeit wird mit dem UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness Scale) gemessen. Das Instrument misst mit 20 Aussagen den Schweregrad der eigenen Einsamkeit.

Perlman & Peplau, 1981; De Jong Gierveld, Van Tilburg, Dykstra, 2006; Ibrahim, Abolfathi Momtaz, & Hamid, 2013; Kruse & Wahl 1999; Beutel, et al. 2017

Isolation

- Soziale Isolation kann als objektives Merkmal definiert werden, das den Mangel an Kontakten oder Bindungen einer Person zu anderen wie Familie, Freunden, Bekannten und Nachbarn widerspiegelt.
- Gekennzeichnet durch das Fehlen oder die Einschränkung der Anzahl sozialer Interaktionen.
- Messung: Typischerweise werden Merkmale herangezogen, um die soziale Isolation in einer Gesellschaft zu bestimmen. (a) Anzahl Netzwerkpartner, (b) Zärtlichkeiten innerhalb der letzten drei Monate, (c) Anzahl informelle Unterstützung, (d) Besuche oder soziale Aktivitäten mit Netzwerkpartnern in den letzten 4 Monaten (e) die Häufigkeit und Länge sozialer Interaktionen.
- Auf der Basis dieser Kriterien wird ein Index gebildet und die befragten Personen als „gut integriert“, „integriert“, „moderat isoliert“, „isoliert“ bzw. „extrem isoliert“ bezeichnet.

De Jong Gierveld, Van Tilburg, Dykstra, 2006; Ibrahim, Abolfathi Momtaz, & Hamid, 2013; Kruse & Wahl 1999

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Risikofaktoren für Einsamkeit



Hajat & Stein, 2018; Bekhet et al., 2008; Courtin, Knapp, 2017; ElSadr et al., 2009; Dahlberg, McKee, Frank & Naseer, 2022

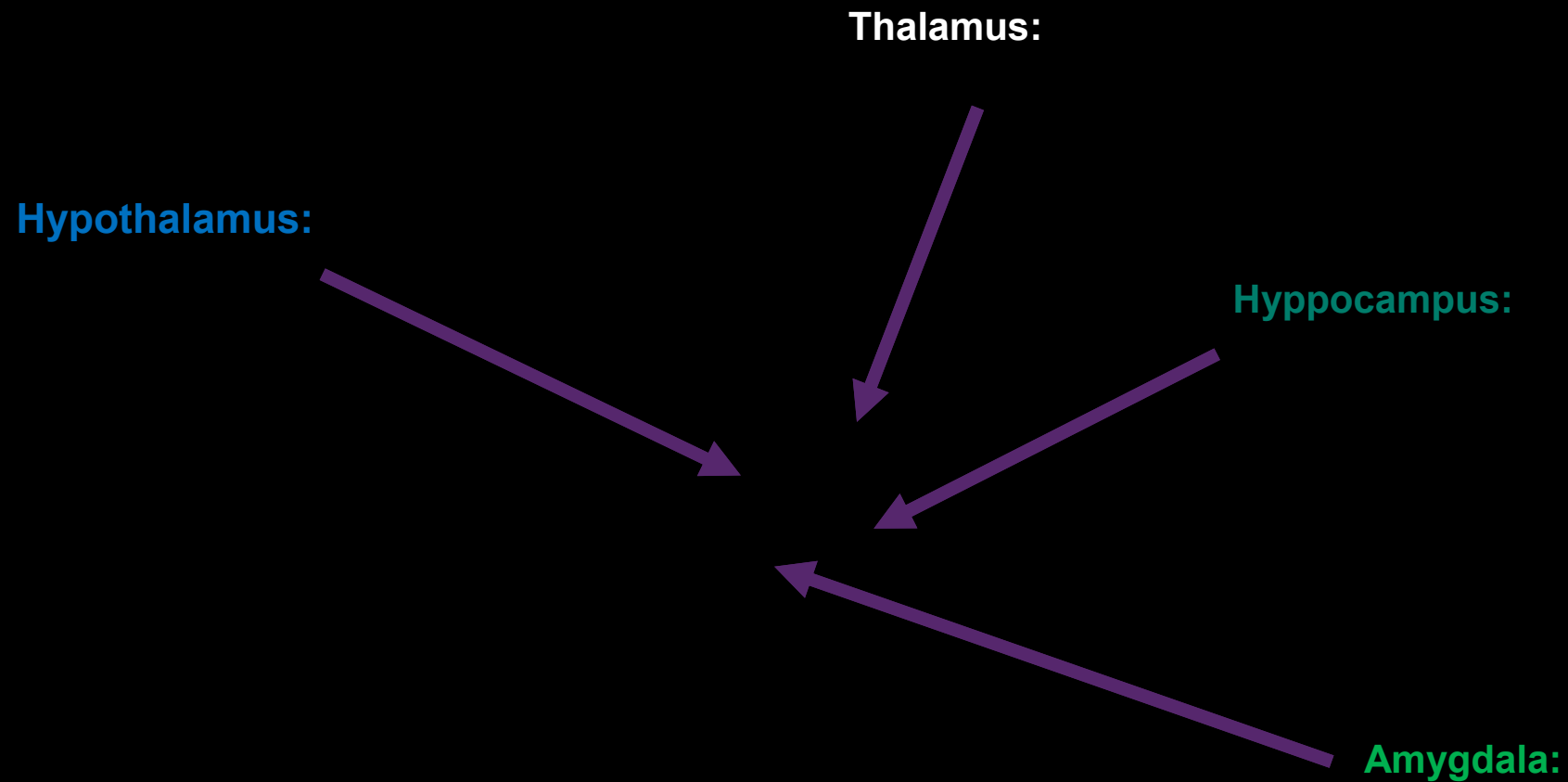
Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit

- Risiko für bestimmte psychiatrische Störungen und deren Folgen (wie Suizid) erhöht.
- Risiko Depressionen, Angstzustände und kognitive Beeinträchtigungen
- Gruppe 1, keine Einsamkeit oder Isolation
- Gruppe 2, mässige Einsamkeit
- Gruppe 3, alleinlebend
- Gruppe 4, mässige Isolation
- Gruppe 5, mässige Einsamkeit, alleinlebend
- Gruppe 6, starke Einsamkeit, mässige Isolation (mit hoher Wahrscheinlichkeit, allein zu leben)
- Gruppen, die von Einsamkeit und/oder Isolation betroffen waren, berichteten mit höherer Wahrscheinlichkeit über eine schlechtere körperliche und psychische Gesundheit, selbst nach Bereinigung um soziodemografische Störfaktoren. Besonders für Gruppe 6.

Smith & Victor, 2019, Donovan & Blazer, 2020

Lymbisches System: Organisiert komplexe Impulse, z.B. Verbundenheit



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit

Neuere Literatur geht davon aus, dass psychische Gesundheit ein fluider Prozess des inneren Gleichgewichts ist, der es dem Einzelnen ermöglicht, seine Fähigkeiten im Einklang mit den universellen Werten der Gesellschaft einzusetzen und mit Widrigkeiten umzugehen.

Im Kontext der Gesundheitspolitik der Schweiz ist psychische Gesundheit der Schirmbegriff für den Schutz, **die Förderung, den Erhalt** und die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit. Definitorisch sind somit auch Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen inkludiert.

- Persönliches Wohlbefinden,
- Zufriedenheit,
- Selbstbewusstsein,
- **Beziehungsfähigkeit,**
- Alltagsbewältigung,
- und Arbeitsfähigkeit

WHO, 2019; Keyes, 2007; Ellison 2018; BAG, 2013

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit



Keyes, 2007

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowie soziale Funktionsfähigkeit

Abwesenheit von psychischer Krankheit
Keine/schwache psychische Krankheitssymptome

Vorhandensein von psychischer Krankheit

Symptome der Depression nach ICD-10	
Hauptsymptome - Gedrückte Stimmung - Interesse-/Freudlosigkeit - Antriebsstörung, Müdigkeit	Andere häufige Symptome - Konzentration, Aufmerksamkeit reduziert - Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen reduziert - Schuldgefühl - Hemmung, Unruhe - Selbstschädigung, Suizidgedanken - Schlafstörungen - Appetitstörung - Tagesschwankungen
2 oder 3 der Hauptsymptome müssen vorhanden sein	2 bis 4 andere Symptome müssen vorhanden sein
Zeitraum: mind. 2 Wochen	



Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Niedriges emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowie soziale Funktionsfähigkeit

Keyes, 2007



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowie soziale Funktionsfähigkeit

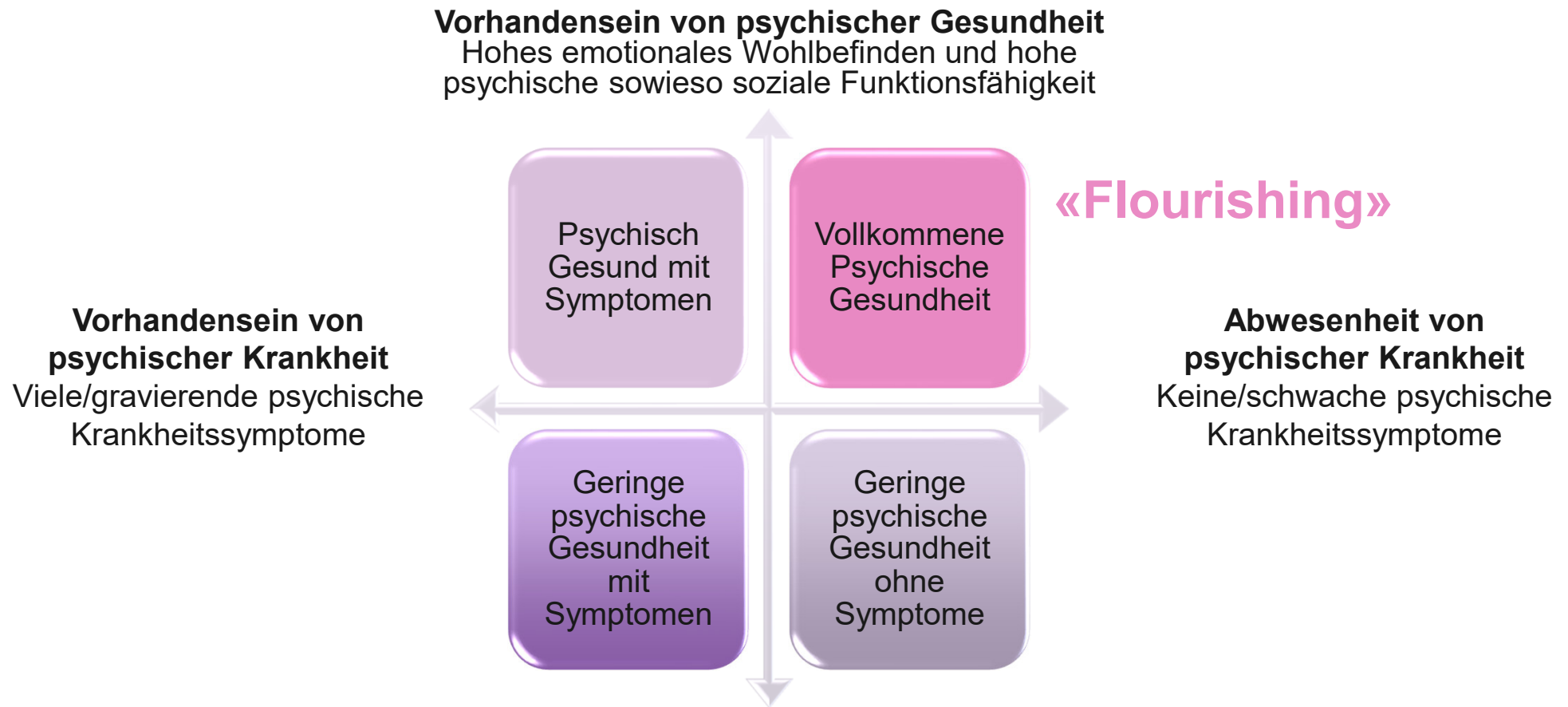
Vorhandensein von psychischer Krankheit
Viele/gravierende psychische Krankheitssymptome



Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowie soziale Funktionsfähigkeit

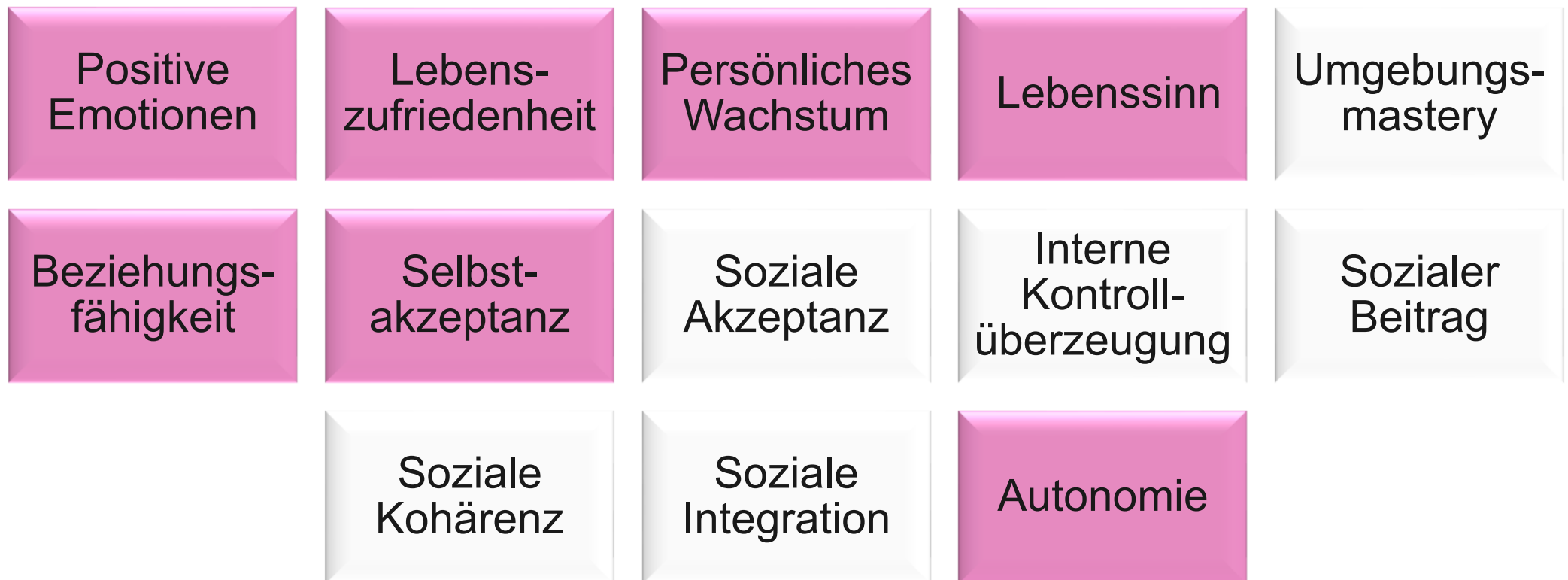
Keyes, 2007

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

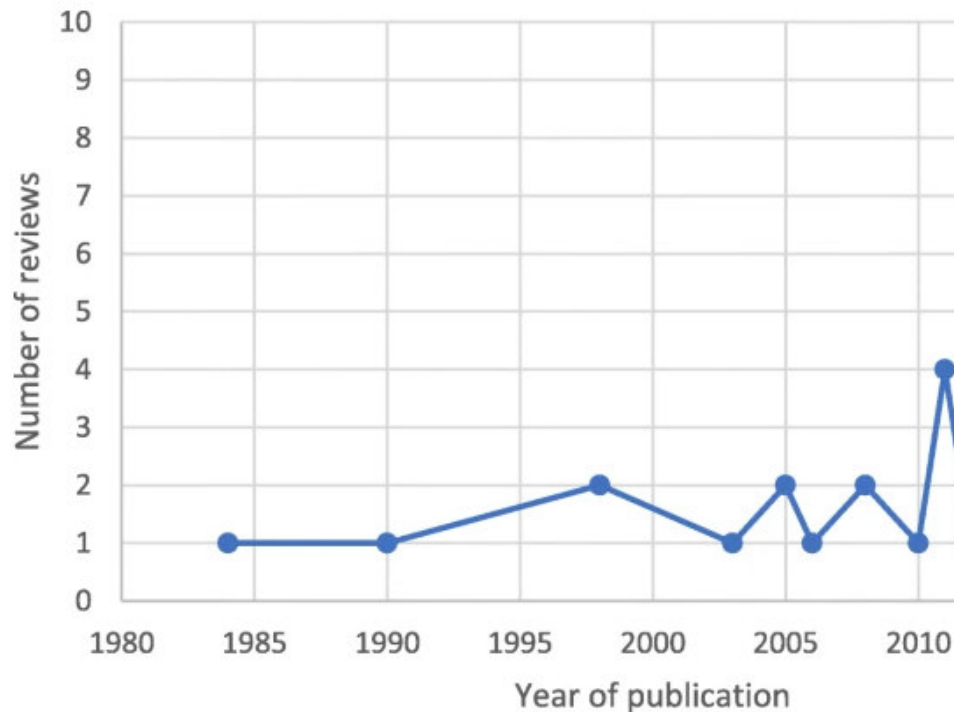
Die 13 Dimensionen von «Flourishing»



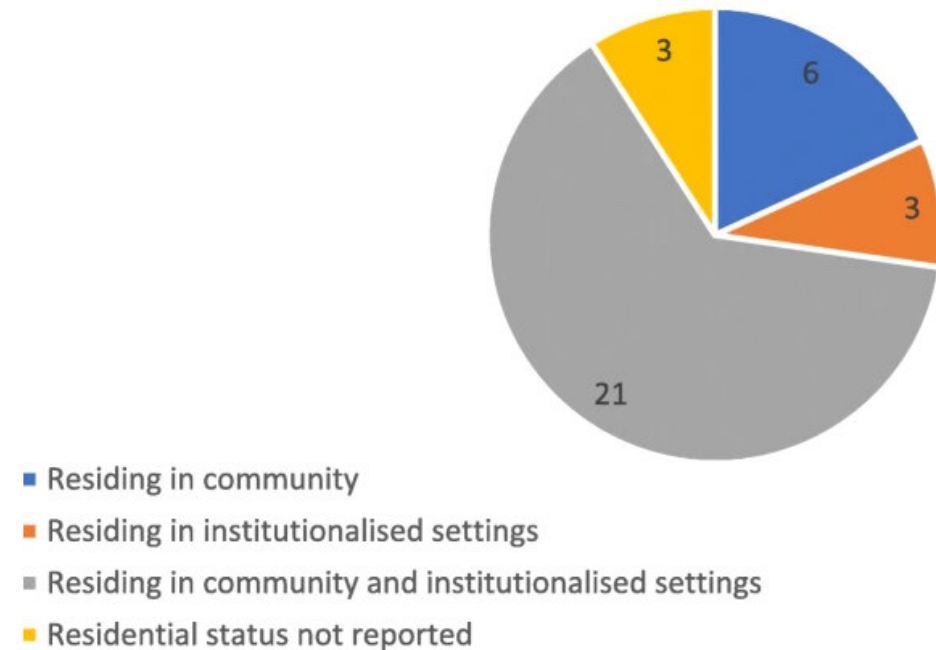
Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Stand der Forschung?

Fig. 2



Residential status of populations included in eligible reviews

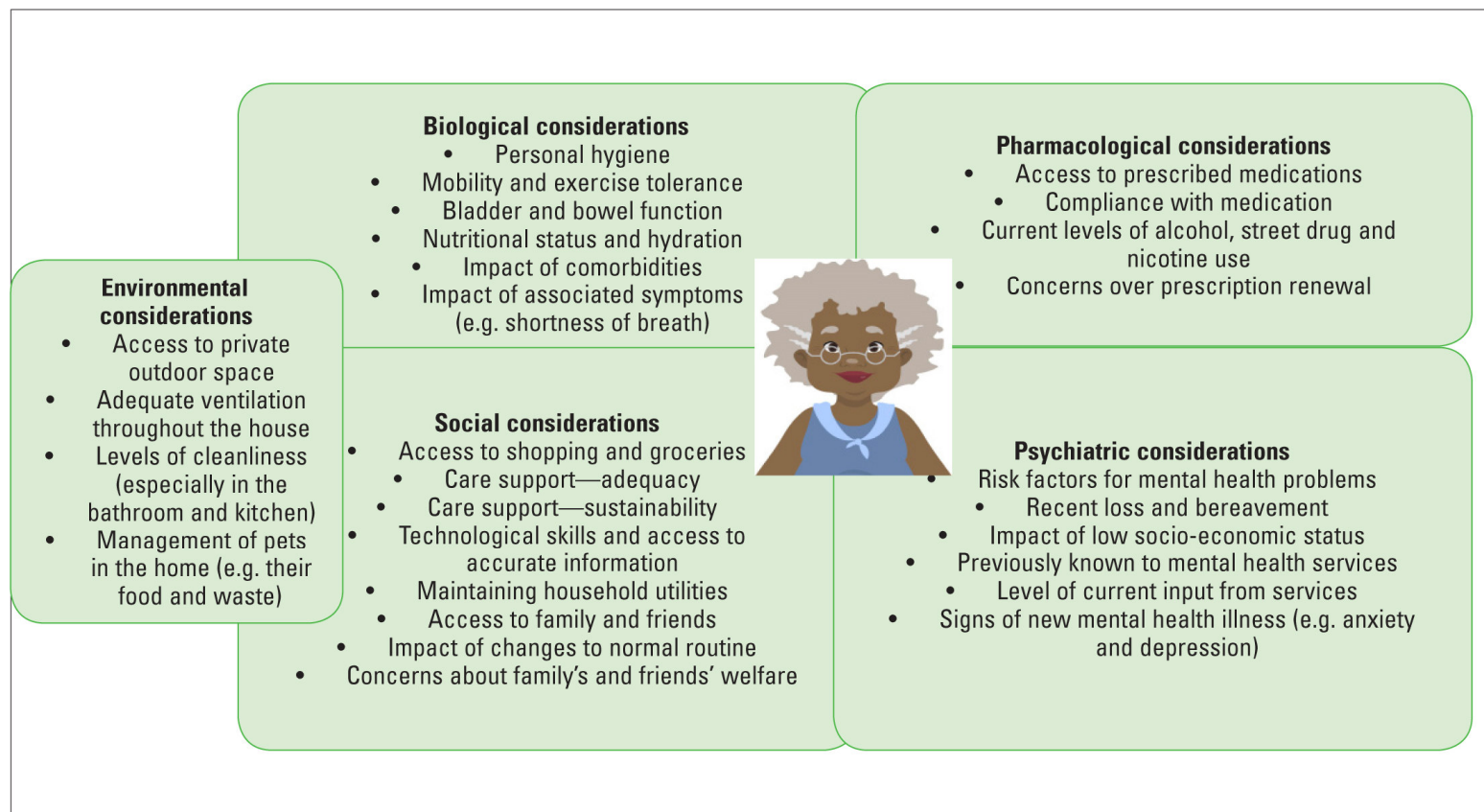


Fakoya, McCorry, & Donnelly 2020

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit



Biopsychopharmacosocial approach to assess impact of social distancing and isolation on mental health in older adults



Baker & Clark, 2020

Environmental considerations

- Access to private outdoor space
- Adequate ventilation throughout the house
- Levels of cleanliness (especially in the bathroom and kitchen)
- Management of pets in the home (e.g. their food and waste)

- Nutritional status and
- Impact of comorbidities
- Impact of associated conditions (e.g. shortness of breath)

Social considerations

- Access to shopping and food
- Care support—adequate
- Care support—sustainable
- Technological skills and access to accurate information
- Maintaining household
- Access to family and friends

Biological considerations

- Personal hygiene
- Mobility and exercise tolerance
- Bladder and bowel function
- Nutritional status and hydration
- Impact of comorbidities
- Impact of associated symptoms (e.g. shortness of breath)



Social considerations

- Access to shopping and groceries
 - Care support—adequacy
 - Care support—sustainability
- Technological skills and access to accurate information
- Maintaining household utilities
 - Access to family and friends
- Impact of changes to normal routine
- Concerns about family's and friends' welfare



Pharmacological considerations

- Access to prescribed medications
 - Compliance with medication
- Current levels of alcohol, street drug and nicotine use
- Concerns over prescription renewal



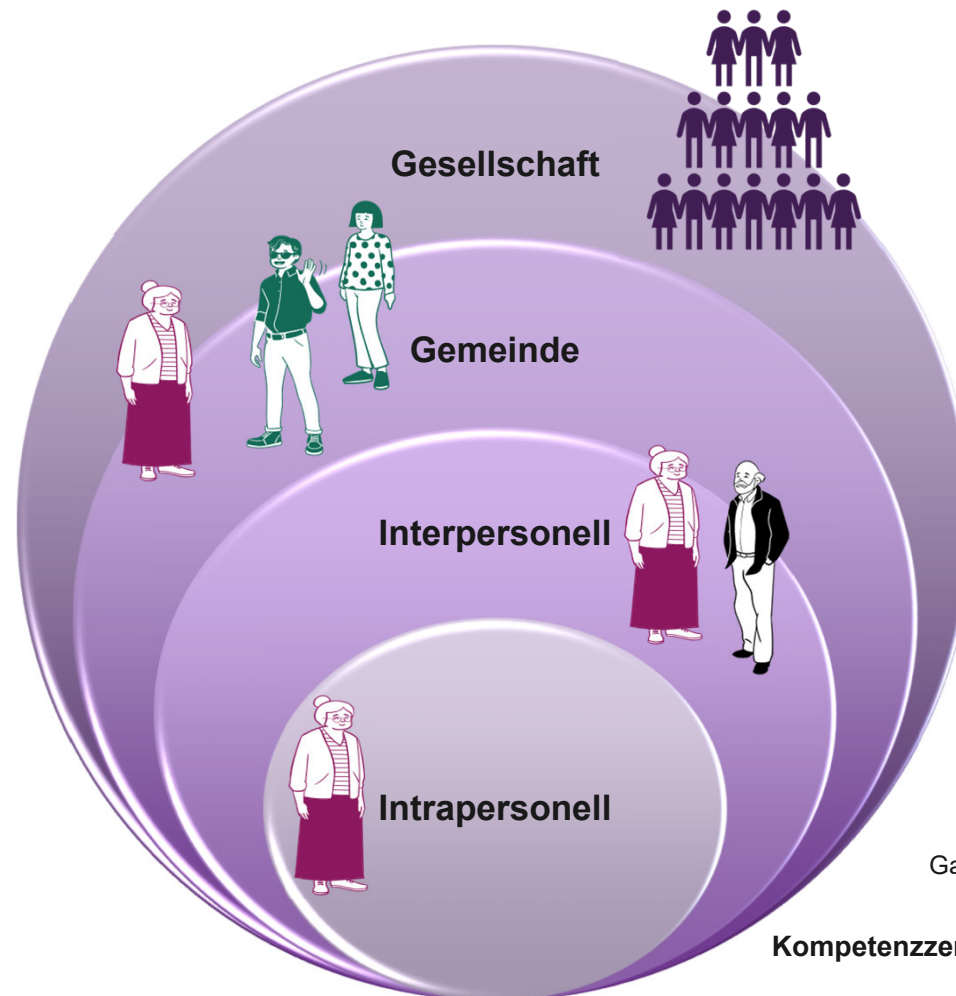


Psychiatric considerations

- Risk factors for mental health problems
 - Recent loss and bereavement
 - Impact of low socio-economic status
- Previously known to mental health services
 - Level of current input from services
- Signs of new mental health illness (e.g. anxiety and depression)

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Interventionen zur sozialen Teilhabe



Galvez-Hernandez, González-de Paz & Muntaner, 2022

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit



Personenzentrierte Möglichkeiten: Intrapersonell

- Achtsamkeitsbasierte Interventionen: Diese Interventionen umfassen Achtsamkeitsmeditation und andere Achtsamkeitspraktiken.
- Tiergestützte Interventionen: Dabei werden ausgebildete Tiere wie Hunde, Katzen oder Pferde eingesetzt, um Menschen emotionale und soziale Unterstützung zu bieten.
- Interventionen mit Fokus auf Mentaltraining: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln. Intervention zielt implizit auf die Entwicklung einer inneren Haltung hier gegenüber den häufig automatischen und unbewusst ablaufenden mentalen Prozessen.
- Interventionen mit Fokus auf Problemlösung: Belastende Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern. Das Problemlösetraining dient implizit dem Erwerb einer allgemeinen, problemlösenden Grundhaltung, aus unterschiedlichen Aspekten.
- Diese Interventionen tragen nachweislich zur Verringerung der Einsamkeit und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Hickin et al., 2021; Golfried & Goldfried 1976;

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Personenzentrierte Möglichkeiten: Intrapersonell

Situation

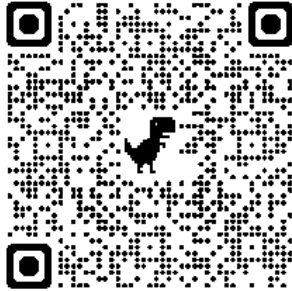
Wann?
Wo?
Wer?
Was geschieht?

Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst?
Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?
Welche Reaktionen habe ich?

QR-Code scannen

Was spüre ich körperl



Was tue oder sage i

Meine Reaktion



Meditationen für Einsteiger
(5-10 Minuten)

Längere Meditationen (10-20
Minuten)

[Übungen für den Alltag](#)

Übungen für und mit Kinder

Fragen zur Selbstreflektion

(1) Wie wichtig ist es für mich, den Stress in dieser Situation zu verringern?

012345678910

Achtsan

Übungen für den Alltag

Achtsamkeit braucht weder Stille, geschlossene Augen noch ein Meditationskissen. Es geht um unsere Präsenz, um unser volles Da-Sein. Das kann auch durch kleine Übungen im Alltag gefördert werden. Unter dieser Rubrik finden Sie Tonaufnahmen und geschriebene Anleitungen für Übungen (2-5min), welche irgendwo und irgendwann ausprobiert und angewandt werden können.

Die Tonaufnahmen dienen vor allem zum Kennenlernen der Übungen, danach ist eine Selbstanleitung passender und vor allem auf den von Ihnen erlebten Moment abgestimmt. Probieren Sie es einfach aus und identifizieren Sie jene Momente, in denen Sie Achtsamkeit ohne grossen Aufwand in Ihr Leben integrieren können.

Die Aufnahmen und Dokumente sind für den Privatgebrauch. Sie dürfen nicht verändert oder kommerziell genutzt werden.

Inhalten

- 3Min-Uebung-CH.mp3
- Selbstmitgefuehlsmantra-5Min-CH.mp3
- Atempause-5MinCH.mp3
- SALI-Uebung-7Min-CH.mp4
- Selbstmitgefuehlspause-8Min-DE.mp3

Personenzentrierte Möglichkeiten: Interpersonell

- Training sozialer Fähigkeiten: Das Training sozialer Kompetenzen kann den Betroffenen helfen, ihre Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern. Dies kann ihr Selbstvertrauen und ihre Fähigkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten.
- Soziale Verschreibung: Ist ein personenzentrierter Ansatz, bei dem der Einzelne mit nicht-medizinischen Ressourcen wie Gemeinschaftsaktivitäten, Unterstützungsnetzwerken in Kontakt gebracht wird.
- Ehrenamtliche Arbeit: Freiwilligenarbeit ist ein personenzentrierter Ansatz, der den Betroffenen helfen kann, sich stärker mit ihrer Gemeinschaft verbunden zu fühlen und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit zu entwickeln. Dieser Ansatz bietet den Betroffenen auch die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen.

Leigh-Hunt et al., 2017; Yang et al., 2022;
Kobos et al., 2022; Olesen et al., 2022; Reinhardt et al., 2021

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Kanton wählen: ▼

Ich suche nach: ▼

Ich bin:

Sprache:

Die Suche nach "Einsamkeit Alter" ergab folgende Resultate:



Das Angebot ▼

Der Verein

Mitmachen

Aktuelles

Für den ersten Schritt aus der Einsamkeit im Alter

Fast ein Drittel der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz fühlt sich manchmal bis häufig einsam. Das muss und darf nicht sein.

malreden gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber einfach mal auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

♥ Spenden

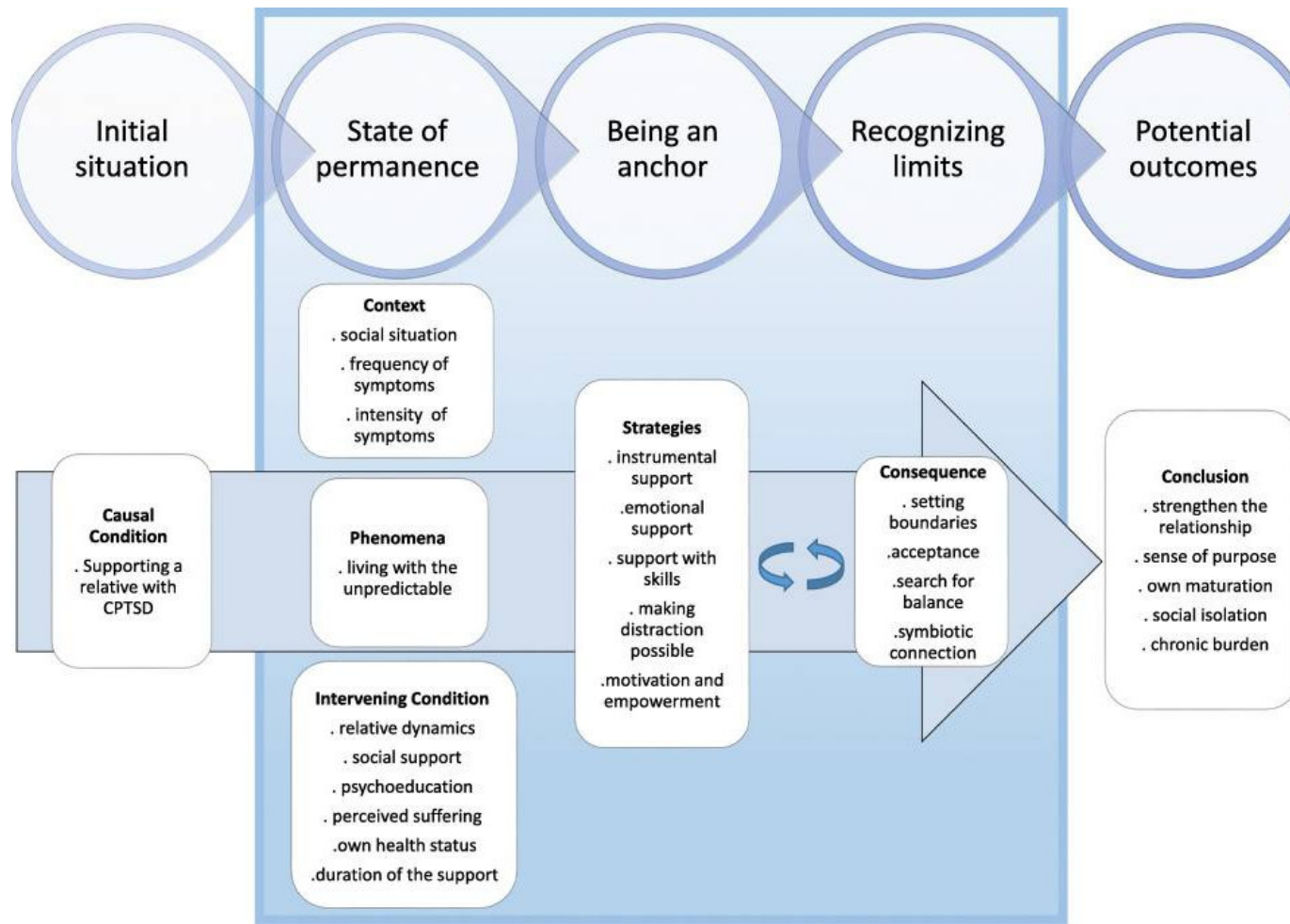
Mehr anzeigen (98)

Leigh-Hunt et al., 2017; Yang et al., 2022;
Kobos et al., 2022; Olesen et al., 2022; Reinhardt et al., 2021



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Personenzentrierte Möglichkeiten: Interpersonell - Angehörige



Stadtman et al., 2018

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Personenzentrierte Möglichkeiten: Interpersonell - Angehörige

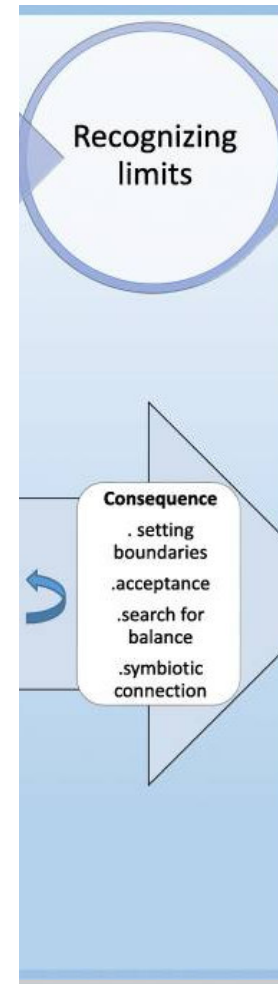


Stadtmann et al., 2018



Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Personenzentrierte Möglichkeiten: Interpersonell - Angehörige



Stadtmann et al., 2018



Pers **World Health Organization**



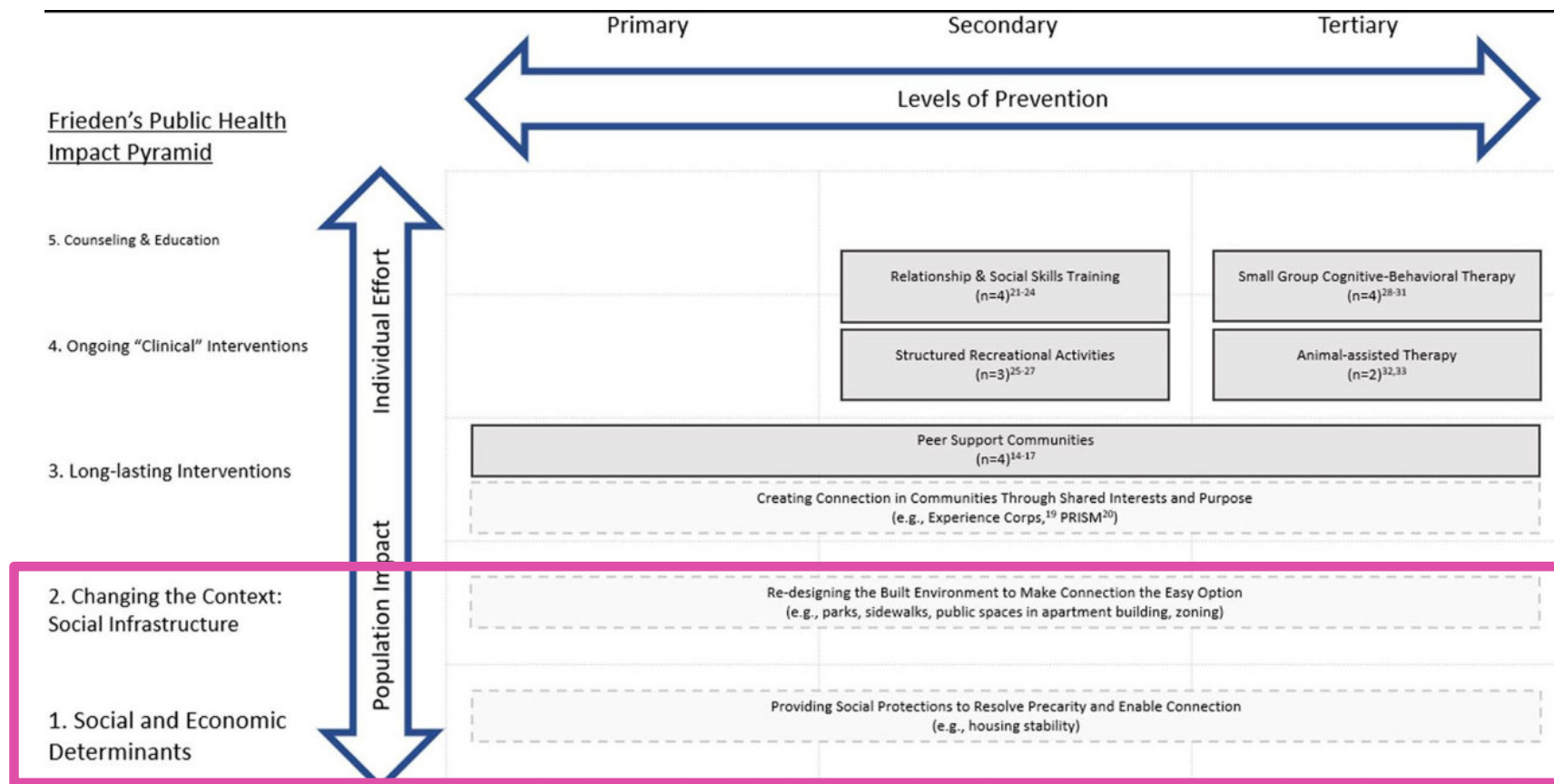
			Outcomes												
			Health and psychosocial outcomes								Indicators of social connections				Cost and cost-effectiveness
			Loneliness	Social isolation	Social connection	Quality of life/well-being	Anxiety/depression	Self-efficacy or self-esteem	Adverse effects	Health services use	Social support	Social engagement	Social cohesion	Social capital	Cost-effective
Interventions	Self-delivery	Self-guided changing cognition (e.g. CBT, reminiscence)	●	●	● ●	● ●	● ●	● ●			● ●	●			
		Self-guided social skills training and psychoeducation	●	●		●	●				●				
	Interpersonal delivery	Changing cognition led by a health professional (e.g. CBT, reminiscence)	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	
		Social skills training and psychoeducation led by a health professional	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●		● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	
		Healthcare													

● High quality reviews ● Moderate quality reviews ● Low quality reviews ● Critically low quality reviews ● Randomized controlled trials
 ● Non-randomized studies

Generated using v.2.2.4 of the EPPI-Mapper powered by [EPPI Reviewer](#) and created with ❤ by the [Digital Solution Foundry](#) team.

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Personenzentrierte Möglichkeiten: Gemeinde und Gesellschaft



Crowe et al., 2022



Personenzentrierte Möglichkeiten: Gemeinde und Gesellschaft

- Sektorpolitischen Wandel: Politische Veränderungen auf nationaler oder lokaler Ebene können dazu beitragen, die Einsamkeit zu reduzieren.
- Verbesserung von sozialer Infrastrukturen, die Verbindung und Zusammenhalt erleichtern
- Wie z.B. öffentliche Verkehrsmittel
- Ermöglichung der Nutzung von öffentliche Räume
- Internetanschlüsse und Verbindungen
- Monitoring von gesellschaftlicher Institutionen, die Zusammenhalt fördern
- Diskussionen über Darstellung von Stereotypen in den Medien

Holt-Lunstad et al., 2015; Laugesen et al., 2018;
Cacioppo et al., 2015; Hackett et al., 2012; WHO, 2023

Personenzentrierte Möglichkeiten: Gemeinde und Gesellschaft

- Anschluss an die Cyberwelt ermöglichen, Zugang zu Fachpersonal, Überwindung von Barrieren um digitale Tools zu nutzen, Angebote um die digitale Fähigkeiten entwickeln
- Living Libraries: Einsame und sozial isolierte Erwachsene z.B. in ländlichen Gebieten mit einem Interessierten zusammen zu bringen.
- Bürgerschaftsinitiativen: Einbezug wie z.B. politische Initiativen «Armut ist kein Verbrechen!»
- Bildungsprogramme: Aufklärungsprogramme für die Bevölkerung, Fachpersonen und Angehörige können dazu beitragen, das Bewusstsein für Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit zu schärfen, und Instrumente und Strategien für einen wirksamen Umgang mit Einsamkeit vermitteln.

Holt-Lunstad et al., 2015; Laugesen et al., 2018;
Cacioppo et al., 2015; Hackett et al., 2012; WHO, 2023

Technologieunterstützte Interventionen

- Dauer von 2 bis 16 Wochen oder aber auch 1-2 Jahre
- Die Häufigkeit der Peer-Interaktion reichte von wöchentlichen Interaktionen bis hin zu monatlichen Updates rein schriftlich digital.
- Webbasierte Diskussionsforum
- Soziale Netzwerkseite wie Facebook, Twitter oder Myspace
- Eigenentwickelte webbasierte Plattform, die aus verschiedenen Komponenten wie Informationsmodulen, Live-Chats und webbasierten Diskussionsforen
- Kombination von Vermittlungsmechanismen, darunter Skype, Telefon und persönliche Gespräche
- Webbasierte Videokonferenzsoftware
- Webbasierte Chatroom-Schnittstelle oder Textnachrichten als Mittel zur Peer-Unterstützung

Hossain et al., 2021; Bender et al. 2016; Kemp et al., 2018; Ahola Kohut et al., 2017

Einsamkeit versus Isolation: Entschlüsselung der Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Te

• 7
• 7
• 9
• v
• \

Ca



Digital Interventions for Reducing Social Isolation and Loneliness in Older Adults



edukativer Unterstützung. Es Bedarf weitere Forschung wie z.B. für ältere Menschen

Hossain et al., 2021; Bender et al. 2016; Kemp et al., 2018; Ahola Kohut et al., 2017

Schlussfolgerungen

- Fachpersonen sind möglicherweise die ersten, die sozial isolierte und einsame ältere Menschen erkennen.
- Aus diesem Grund sollten diese Fachpersonen wissen, wie sie nach hilfreichen Interventionen suchen und diese einleiten können.
- Es wurden Instrumente als auch neu Assessments entwickelt um die Komplexität zu erfassen.
- Es wurden ebenso Massnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation bei älteren Menschen entwickelt.
- Die Individualität der Erfahrung von Einsamkeit und Isolation kann zu Schwierigkeiten bei der Durchführung standardisierter Interventionen führen.

Take Home

Insgesamt erfordert die Auseinandersetzung mit der Einsamkeit von Menschen und psychische Gesundheit einen komplexen Ansatz, der eine Reihe von Interventionen auf individueller, zwischenmenschlicher, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene umfasst. Durch die Umsetzung evidenzbasierter Interventionen in all diesen Bereichen ist es möglich, die Einsamkeit zu verringern und die soziale Integration von Menschen somit auch die psychische Gesundheit zu fördern.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

manuel.stadtman@ost.ch