

Einsamkeit – wie lässt sie sich erkennen und reduzieren?

Prof. Dr. Martin Hafen, Sozialarbeiter und Soziologe
Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention
martin.hafen@hslu.ch



Referat anlässlich der Fachtagung „Einsamkeit – geht uns alle an“ in
Kooperation von LangzeitSchweiz und der Akademischen Fachgesellschaft
Gerontologische Pflege, Zürich, 29. August 2023

Zentrale Aspekte des Referats

Einsamkeit aus systemtheoretischer Perspektive

Bemerkungen zu sozialer Isolation und Einsamkeit

Der Einfluss von Einsamkeit auf die Gesundheit

Ursachen der Schädlichkeit von Einsamkeit

Reduktion und Früherkennung von Einsamkeit



Einsamkeit aus systemtheoretischer Perspektive

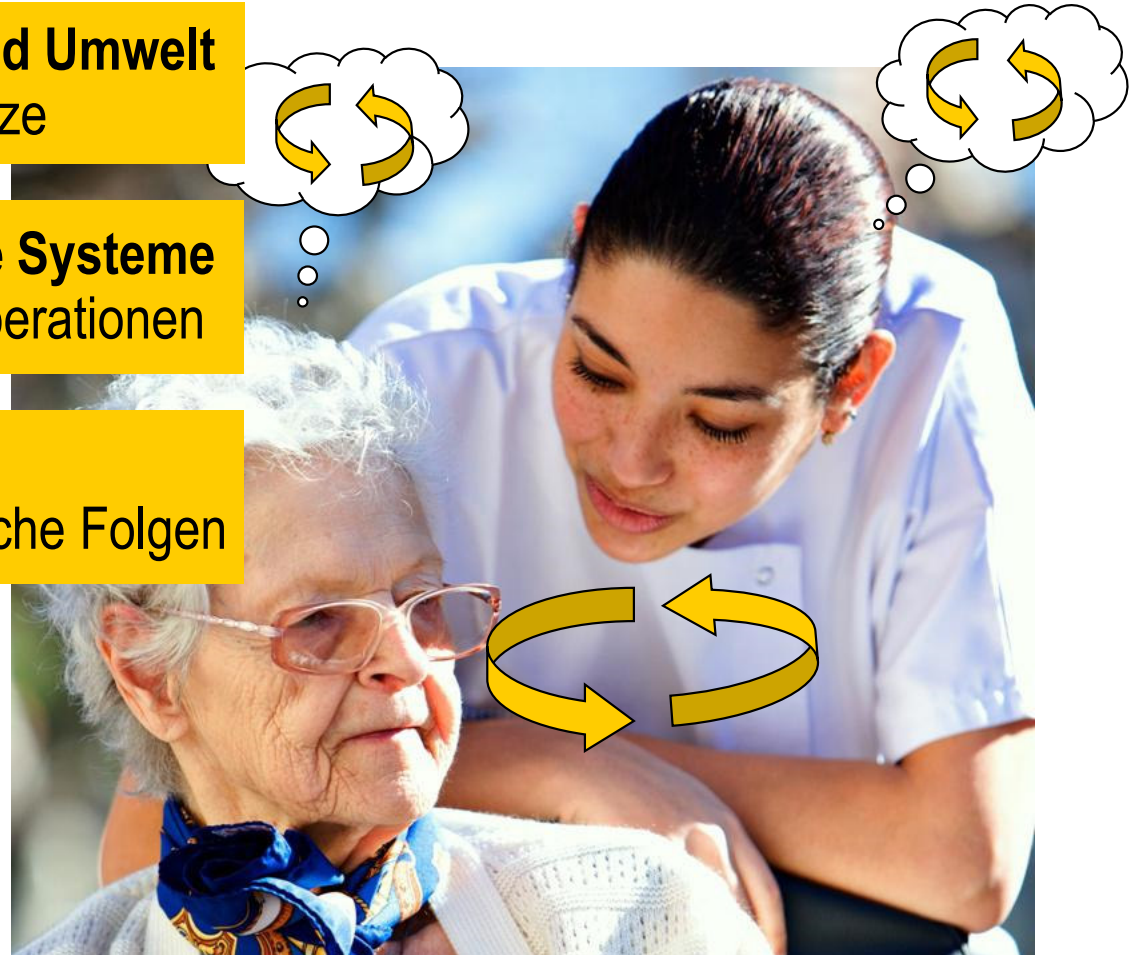


Der Systembegriff in der Systemtheorie

System als Differenz von System und Umwelt
Grundlage aller «systemischen» Ansätze

biologische, psychische und soziale Systeme
unterschiedliche systemspezifische Operationen

Isolation, Einsamkeit und Stress
Soziale Ursachen, psychische/körperliche Folgen



Systemtheorie als Strukturtheorie

Systemstrukturen und Selbstorganisation
Basis für die systemspezifischen Operationen

Systemstruktur als Basis für Information
Information kann nicht übertragen werden

Zeit und Strukturstabilität
Die Verringerung der Veränderbarkeit



Systemtheorie als Inklusionstheorie

Menschen in sozialen Systemen

Inklusion/Exklusion, Person, soziale Adresse

Günstige und ungünstige Inklusionen

Die Bedeutung der Inklusionsbedingungen

Langfristige Exklusionen als Belastung

Isolation und Einsamkeit als Stressfaktoren



Bemerkungen zu sozialer Isolation und Einsamkeit



Wie hängen Isolation und Einsamkeit zusammen?

Unterschiedliche Systeme

Isolation: fehlende Inklusion in Sozialsysteme

Einsamkeit: die psychische Reaktion auf Exklusion

Soziale Isolation: geringe Zahl von Kontakten

Faktische vs. (psychisch) wahrgenommene Isolation

Einsamkeit trotz zahlreicher Sozialkontakte
oder umgekehrt – die Bedeutung der Kontaktqualität

Einsamkeit und Lebensalter

Abnahme von Einsamkeit vor der letzten Lebensphase



Soziale Risikofaktoren für Einsamkeit

Keine feste Partnerschaft

Verlust des/der Partner:in

Eingeschränktes soziales Netzwerk

Geringe soziale Aktivität

Adressenmerkmale als Prädiktoren

Alter (insbes. Hochalter)
tiefer sozioökonomischer Status
Frau
Migrationshintergrund
Hautfarbe
Religionszugehörigkeit



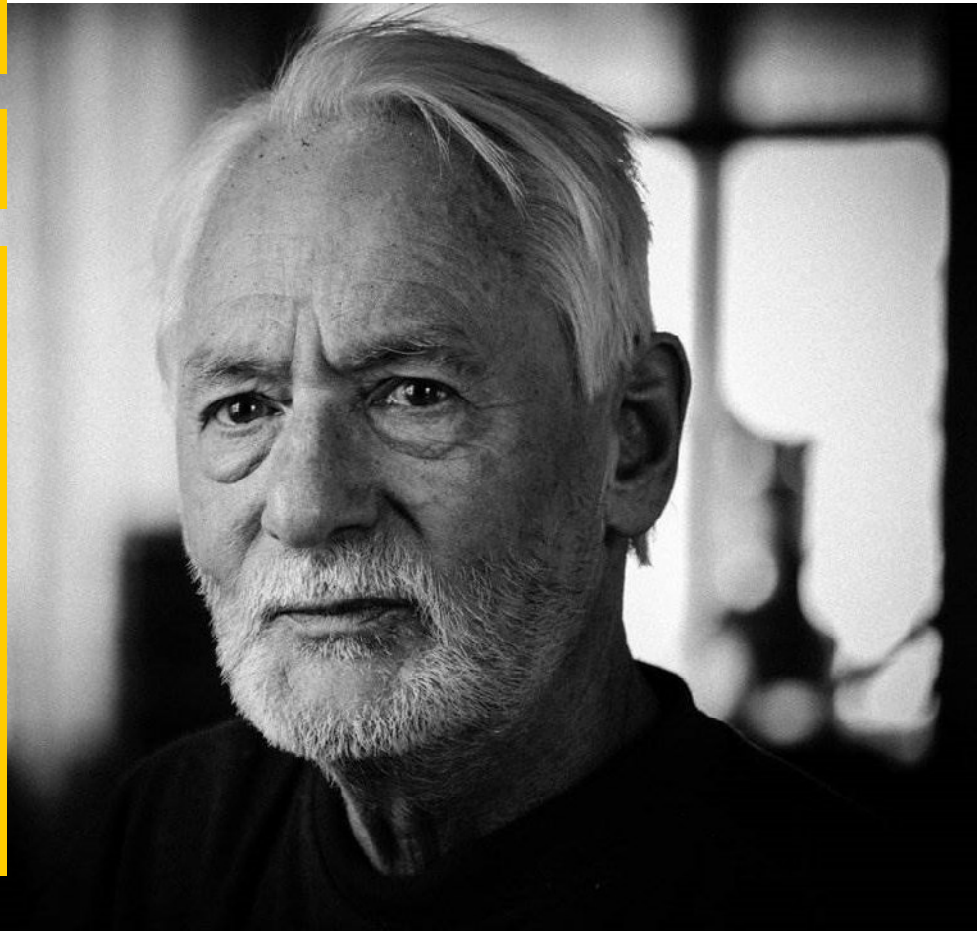
Psychische Risikofaktoren für Einsamkeit

... in Wechselwirkung mit Isolation

Depressive Verstimmung/Depression

Viele weitere Faktoren

Individuelle Gesundheitswahrnehmung
Hoffungslosigkeit
erhöhte Nervosität
Gefühl von Nutzlosigkeit
neurotische Symptome
Erwartung von Einsamkeit im Alter
reduzierte Selbstwirksamkeit
etc.



Schutzfaktoren gegen Einsamkeit stärken die Resilienz

Resilienz als Widerstandsfähigkeit
z. B. gegen Belastungen wie soziale Isolation

Psychische und soziale Resilienzfaktoren
in der Regel der Gegenpol der Risikofaktoren

Die positive Wirkung von sozialer Unterstützung
Stärkung des Immunsystems
Reduktion von Entzündungen und H/K-Problemen
Stärkung der Resilienz insgesamt

Die Gewissheit ausreichender Finanzmittel
Reduktion von Einsamkeit bei sozialer Isolation



Der Einfluss von Einsamkeit auf die Gesundheit



Gesundheitstheoretische Vorbemerkungen

Gesundheit als bio-psycho-soziales Phänomen

Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit

**Einsamkeit als Risikofaktor für die psychische
und die körperliche Gesundheit**

Resilienz als Widerstandsfähigkeit
z. B. gegen Belastungen wie soziale Isolation

Die Komplexität der Einflussfaktoren
Risiko- und Schutzfaktoren auf allen Ebenen



Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit

**Schädlichkeitspotenzial vergleichbar
mit Rauchen oder Adipositas**

Stress als zentraler Wirkfaktor

Vielfältige gesundheitliche Folgen

erhöhte Adrenalinausschüttung

erhöhter Blutdruck

Herz-/Kreislaufprobleme

geschwächtes Immunsystem

gehäufte Entzündungen

Depressionen

Reduktion kognitive Leistungsfähigkeit

Reduktion der Funktionalität

Auftreten von Halluzinationen

etc. pp.



Besonders gefährdete Zielgruppen

Betagte Menschen, insb. allein lebende Frauen

Personen mit tiefen sozio-ökonomischen Status
Migrationshintergrund als verstärkender Faktor

Personen nach einer psychischen Erkrankung

Die Schweiz im internationalen Vergleich



Ursachen für die Schädlichkeit von Isolation/Einsamkeit



Die evolutionstheoretische Erklärung

Der Mensch als genuin soziales Wesen



Die neurobiologische Erklärung

Soziale Resonanz und das Belohnungssystem

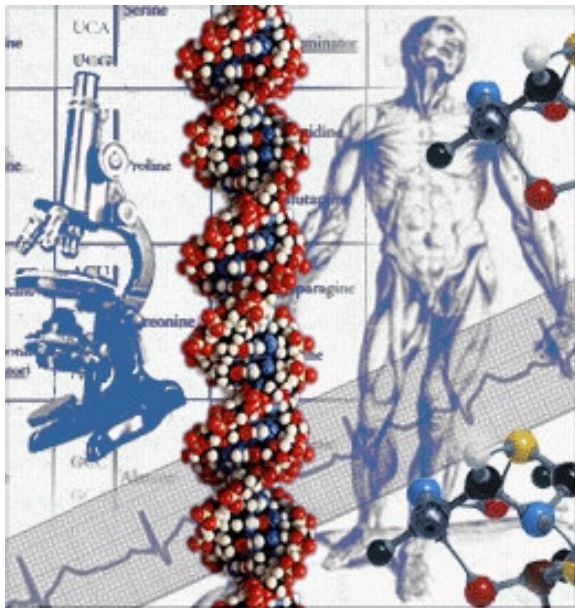
Die neurobiologische Wirkung von Einsamkeit



Die epigenetische Erklärung

Epigenetik: Lehre der Gen-Aktivierung

Fürsorge und Stressverarbeitungskompetenz



Die (entwicklungs-)psychologische Erklärung

Die Bedeutung des Urvertrauens

Die Studien von John Bowlby

Die Entwicklung von Empathie und Sozialkompetenz

Lebenskrisen als Phasen der Umstellung



Medizinische Erklärungen

Hörprobleme, Immobilität, psychische Krankheiten etc.



Die gesellschaftstheoretische Erklärung

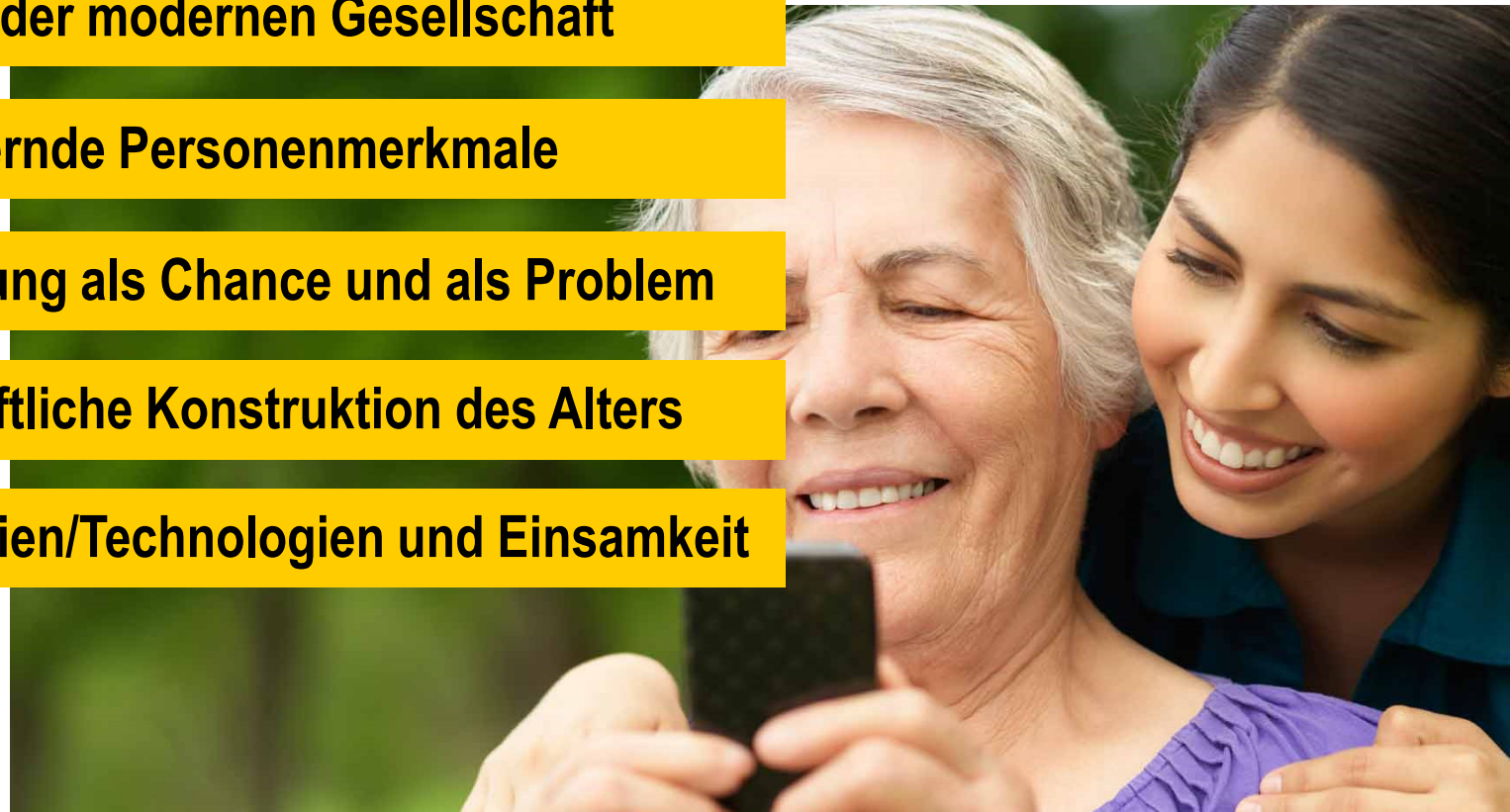
Der Mensch in der modernen Gesellschaft

Isolationsfördernde Personenmerkmale

Individualisierung als Chance und als Problem

Die gesellschaftliche Konstruktion des Alters

Die neuen Medien/Technologien und Einsamkeit



Die ökonomische Erklärung

Die Multioptionsgesellschaft – für alle?

Geld und soziale Einbindung (Inklusion)

(Un-)Gleichheit und (Un-)Glück



Reduktion Früherkennung und von Isolation/Einsamkeit



Ausbau der Frühen Förderung

Frühe Förderung als multidimensionale Strategie

Der Stand der Frühen Förderung in der Schweiz

Familienergänzende Kinderbetreuung und soziale Ungleichheit



Förderung von Gemeinschaft

Verkehrs- und Siedlungspolitik

Soziokulturelle Aktivitäten

Förderung kostenfreier/kostengünstiger Freizeitangebote



Neuausrichtung der Steuer-, Wirtschafts-, Sozialpolitik

Die Verringerung sozio-ökonomischer Ungleichheit

Das Beispiel der 'Kompression' in den USA

Die Vollerwerbsgesellschaft – ein Auslaufmodell?



Anpassungen der Betreuung älterer Menschen

Im Fokus: Risikogruppen

Personen mit mehreren Risikofaktoren

Multikomponenten-Massnahmen

Adressierung unterschiedlicher Risikofaktoren

Aktive Einbindung der Zielpersonen

Partizipation als zentraler methodischer Zugang

Ausrichtung auf Individuen und Gruppen

Veränderung psychischer und sozialer Strukturen

Prüfung der Nutzung aktueller Technologien

Schnittstelle Mensch/Maschine, Kommunikationstechnologien



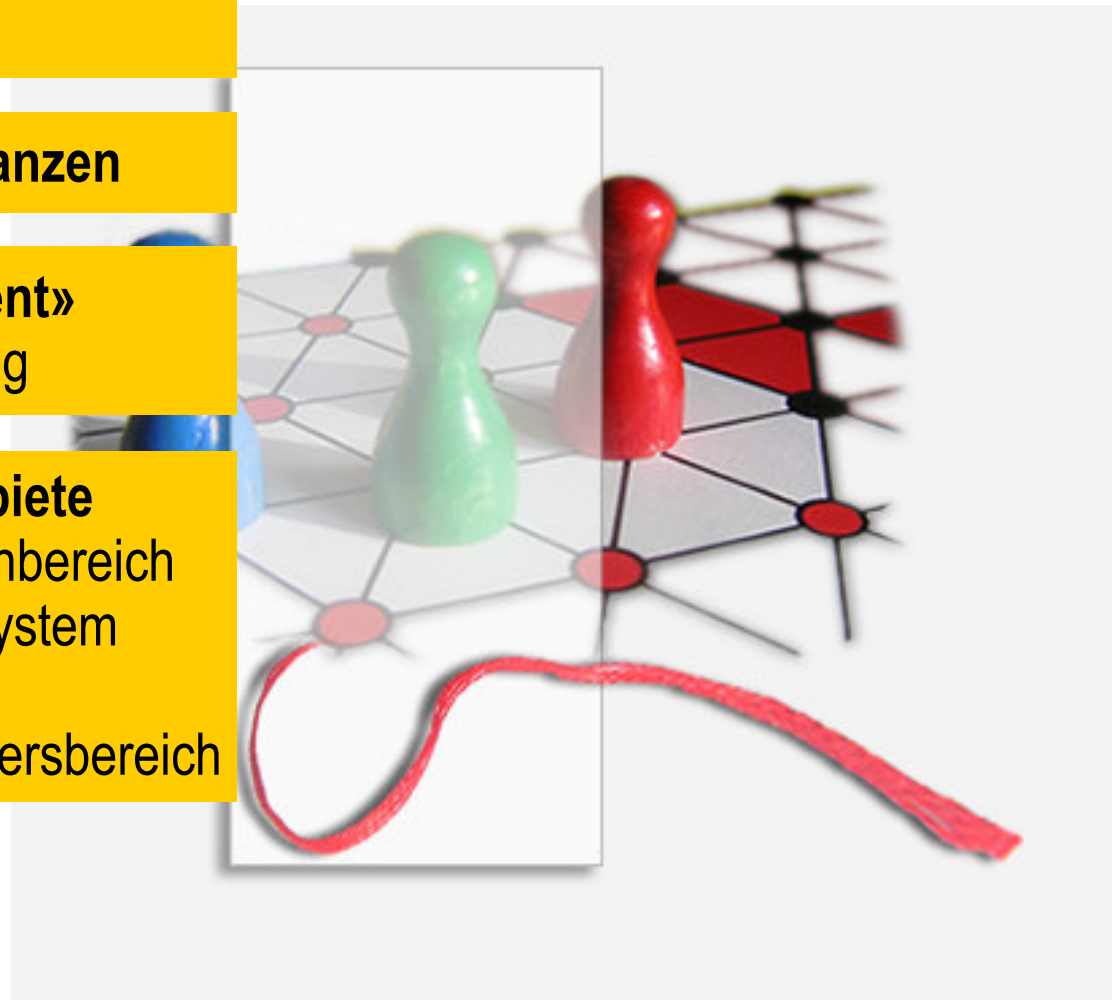
Personenzentrierte Vernetzung für die Früherkennung

Das Problem der Erreichbarkeit

Fachleute als Früherkennungsinstanzen

Begleitung durch «Casemanagement»
Vertrauen und Ressourcenorientierung

Aktuelle/mögliche Anwendungsgebiete
Familienzentrierte Vernetzung im Frühbereich
Weiterführung im formalen Bildungssystem
IIZ im Bereich der Arbeitsintegration
Personenzentrierte Vernetzung im Altersbereich



Abschliessende Bemerkungen

Isolation/Einsamkeit sind «systemische» Probleme

Die Ebene des individuellen Handelns

Die Ebene des organisationalen Handelns

Die Ebene der professionellen Arbeit mit Menschen

Die Ebene der projektbezogenen Reduktion von Isolation

Und last but not least: Die Ebene der Politik



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Erwähnte und weiterführende Literatur

- Bachmann, N. (2014). Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz: Wirkungsweise und Verbreitung in der Schweizer Bevölkerung und in Europa (Obsan Dossier 27). Neuchâtel: Obsan.
- Bauer, J. (2006a): Das Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann & Campe.
- Bauer, J. (2006b). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Auflage. Frankfurt: Piper.
- Bauer, J. (2011): Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. München: Blessing.
- Bauer, J. C. & Samochowiec, J. (2023). In guter Gesellschaft. Schweizer Freundschaftsstudie im Auftrag von Migros-Kulturprozent. Rüschlikon: Gottlieb Duttweiler Institut.
- Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu den psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: BZgA.
- Bowlby, J. (1951): Maternal care and mental health: a report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the United Nations programme for the welfare of homeless children. Geneva: World Health Organization
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived Social Isolation and Cognition. Trends in Cognitive Sciences, 13, 10), 447–454.
- Dahlberg, L.; McKee, K. J.; Frank, A. & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults, Aging & Mental Health, 26:2, 225-249, DOI: 10.1080/13607863.2021.1876638.
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (Hrsg.) (2018). A connected society A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. London
- Donovan, N. J. & Blazer, D. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Review and Commentary of a National Academies Report. Journal of Geriatric Psychiatry 28/12: 1233-1244.
- El Haj, M.; Jardri, R., Larøi, F., & Antoine, P. (2016). Hallucinations, loneliness, and social isolation in Alzheimer's disease. Cognitive Neuropsychiatry, Doi: 10.1080/13546805.2015.1121139
- Elovainio, M., Hakulinen, Ch., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Josefsson, K., Jokela, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2017). Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. The Lancet, 7, e260-266.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Science, 196, 129-136.
- Felitti, V. J. et al (1998) Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventive Medicine, 14, 245–258.
- Fuchs, B. (2003). Der Eigen Sinn des Bewusstseins. Die Person, die Psyche, die Signatur. Bielefeld: transcript

Erwähnte und weiterführende Literatur

- Hafen, M. (2014a) Mythologie der Gesundheit. Zur Integration von Salutogenese und Pathogenese. 3. unver. Auflage. Heidelberg: Carl Auer.
- Hafen, M. (2014b). Resilienz aus präventionstheoretischer Perspektive, Prävention, 01, 2-7.
- Hafen, M. (2015). Exklusion – systemtheoretisch. Ein Konzept an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft. SozialAktuell, 3, 14-16.
- Hafen, Martin (2016). Of what use (or harm) is a positive health definition. Journal of Public Health 24: 437-441.
- Hafen, M. (2017). Prävention in der ersten Lebensphase. Frühe Förderung als gesundheits-, sozial- und integrationspolitische Investition. Padiatrica, 28, 3, 35-37.
- Hafen, Martin (2018). Soziale Isolation – Folgen, Ursachen und Handlungsansätze. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg), Das Einsamkeitsbuch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Göttingen: Hogrefe: 33-45.
- Hafen, M.; Wächter M.; Bommer, A. & Rabhi-Sidler S. (2015). Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Leistungen der Spitex. Standortbestimmung und Ausblick. Schlussbericht 2015. Luzern: Hochschule Luzern
- Hafen, M. & Meier Magistretti, C. (2021). Familienzentrierte Vernetzung in der Schweiz. Eine Vorstudie vor dem Hintergrund der «Frühe Hilfen»-Strategie in Österreich. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Harari, Y. N. (2013). Eine kurze Geschichte der Menschheit. München: DVA.
- Hawkey, L. C.; Buecker, S.; Kaiser, T. & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. International Journal of Behavioral Development, 46(1): 39-49. DOI: 10.1177/0165025420971048
- Heckman, J.; Masterov D. (2007): The Productivity Argument for Investing in Young Children. Review of Agricultural Economic, 29, 3, 446–493.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med, 7, e1000316.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Tyler, H., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science, 10, 2, 227-237.
- Hüttenmoser, Marco (1995). Children and Their Living Surroundings: Empirical Investigations into the Significance of Living Surroundings for the Everyday Life and Development of Children. Children's Environments, 12, 4, 403-413
- 3Luhmann, N. (1994). Soziale Systeme – Grundriss einer allgemeinen Theorie (5. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Luhmann, N. (1997). Die Gesellschaft der Gesellschaft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Erwähnte und weiterführende Literatur

- Piketty, T. (2014). Capital in the Twenty-First Century. Cambridge, MA/London: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., ... & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36, 1283–1293.
- Ravensbergen, F. & VanderPlaats, M. (2010). Barriers to citizen participation: the missing voices of people living with low income. *Community Development Journal*, 45, 4, 389–403.
- Schlotter, M. & Wößmann, L. (2010). Frühkindliche Bildung und spätere kognitive und nicht- kognitive Fähigkeiten: Deutsche und internationale Evidenz, Ifo Working Paper, No. 91. München: Institute for Economic Research at the University of Munich.
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M., & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36, 2, 179-187.
- Simoni, H.; Herren, J.; Kappeler, S.; Licht, B. (2008). Frühe soziale Kompetenz unter Kindern. In T. Malti & S. Perren (Hrsg.), *Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Entwicklungsprozesse und Förderungsmöglichkeiten* (S. 15-34). Stuttgart: Kohlhammer
- Spitzer, M. (2009). Das Geld, die Einsamkeit und der Schmerz. *Nervenheilkunde*, 28, 555-558.
- Spork, Peter (2016). *Der zweite Code. Epigenetik oder: Wie wir unser Erbgut steuern können*. 5. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rohwolt.
- Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110, 15, 5797-5801.
- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 4, 377-387.
- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social Isolation and Loneliness in Old Age: Review and Model Renement. *Ageing and Society*, 16, 3, 333-358.
- Werner, E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds. High risk children from birth to adulthood*. Ithaca/London: Cornell University Press.
- World Health Organization WHO (eds.) (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa (WHO).
- World Health Organization WHO (eds.) (2016). *Childhood Hearing Loss. Strategies for prevention and care*. Geneva: WHO.
- Ye, L., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74, 907-914.