



# Einsamkeit begegnen - Zugehörigkeit stärken

Hilfreiche Informationen für die  
Bereiche Alter, Pflege und Demenz

# INHALTSVERZEICHNIS

WORUM GEHT ES? .....	3
WAS VERSTEHT MAN UNTER EINSAMKEIT? .....	4
DEFINITIONEN .....	4
FORMEN VON EINSAMKEIT .....	7
DAUER DER EINSAMKEIT .....	7
EINSAMKEIT ERKENNEN .....	9
WIE ENTSTEHT EINSAMKEIT? .....	12
FOLGEN VON EINSAMKEIT .....	15
ZUGEHÖRIGKEIT STÄRKEN – UNTERSTÜTZUNG BETROFFENER PERSONEN .....	17
WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT? .....	17
INITIATIVEN UND ANGEBOTE GEGEN EINSAMKEIT .....	21
ÜBERSICHTEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN .....	24
NÜTZLICHES AM ENDE .....	25
LITERATUR .....	25



## WORUM GEHT ES?

In Nordrhein-Westfalen sind etwa 14,5 % der Menschen von Einsamkeit betroffen.<sup>1</sup> Ein Gefühl, das jeden Menschen treffen kann und für Betroffene schmerzhaft ist. Die Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben zusätzlich dazu geführt, dass sich besonders viele Menschen einsam gefühlt haben und das Thema in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt ist.

Auch Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen können aus unterschiedlichen Gründen Einsamkeit erleben. Für diese Zielgruppe möchten die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz die Versorgungsstrukturen in Nordrhein-Westfalen verbessern. Deshalb richten sie einen Blick darauf, wie Einsamkeitsgefühle die Situation dieser Menschen beeinflussen können: So geben knapp 20 % der pflegebedürftigen Personen in der VdK-Studie an, sich täglich einsam oder verlassen zu fühlen.<sup>2</sup>

In dieser Broschüre finden Interessierte und Multiplikator:innen aus den Bereichen Alter, Pflege und Demenz wertvolle Informationen zum Thema Einsamkeit. Es wird darin für die Bedeutung des Themas für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Pflegebedarf sensibilisiert und darauf aufmerksam gemacht, warum Pflegenden Angehörige ein erhöhtes Risiko haben können, einsam zu sein. Insbesondere soll aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten es gibt, einsame Menschen zu unterstützen und Zugehörigkeit zu stärken.

1 Ebert et al. 2021: 8

2 Büscher et al. 2023: 46

## WAS VERSTEHT MAN UNTER EINSAMKEIT?

Das Wort „Einsamkeit“ ist in aller Munde und wird oft unterschiedlich verstanden: Verbunden werden mit dem Begriff „Einsamkeit“ z.B. Traurigkeit, Alleinsein, soziale Isolation, Angst oder Rückzug. Allen diesen Interpretationen und Gefühlen ist gemeinsam, dass sie eher negativ sind.

Es gibt aber auch Menschen, die „Einsamkeit“ positiv verstehen. Sie suchen z.B. bewusst eine einsame Umgebung auf, weil sie dem Alltag entfliehen möchten. In diesem Fall wird mit dem Begriff der Einsamkeit eher etwas Positives verbunden. Jede Person macht also ihre eigenen Erfahrungen mit dem Thema. Doch was genau bedeutet nun Einsamkeit und was auch nicht?

Einsamkeit entsteht dann, wenn es eine Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen gibt, sich jemand also mehr oder besseren Kontakt und Beziehungen zu anderen Menschen wünscht, als er:sie hat.

Dabei kommt Einsamkeit immer als subjektives Gefühl auf und wird als schmerzhaft und negativ empfunden.

Sie kann aber nicht allein daran festgemacht werden, dass eine Person wenig soziale Kontakte hat. Wichtiger als die Quantität ist die Qualität der sozialen Beziehungen, wie vertraut z.B. eine Freundschaft ist oder ob man sich in der Partnerschaft wohlfühlt.

## DEFINITIONEN

Es gibt drei gängige Definitionen der Einsamkeit<sup>3</sup>:

### 1 Existenzielle Einsamkeit

Existenzielle Einsamkeit wird als unvermeidlicher Teil des Lebens definiert. Sie ist gekennzeichnet von unerträglicher Leere, Sehnsucht und Traurigkeit. Existenzielle Einsamkeit erfahren Menschen zum Beispiel durch Ereignisse wie den Tod einer nahestehenden Person. Diese Form der Einsamkeit ist oft mit Angst verknüpft. Dabei kann existenzielle Einsamkeit sich zum einen auf Beziehungen beziehen: Man empfindet sie dann, wenn man sich von den Menschen um sich herum isoliert fühlt. Zum anderen kann existenzielle Einsamkeit als fehlender Lebenssinn verstanden werden: Sie drückt eine Entfremdung vom Leben selbst aus.

---

3 Luhmann 2022: 8 ff.

## 2 Einsamkeit als unerfülltes soziales Bedürfnis

Es wird davon ausgegangen, dass alle Menschen ein Grundbedürfnis nach sozialer Bindung bzw. Beziehungen haben. Wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird, nehmen Menschen dies als negativ und möglicherweise sogar schmerzhaft wahr. Ein nicht erfülltes Grundbedürfnis kann daher dazu führen, dass Menschen etwas ändern, damit es ihnen wieder besser geht. Auch Einsamkeit kann so verstanden werden: Wenn die sozialen Bindungen fehlen, fühlen sich Menschen einsam.

Das negative Gefühl der Einsamkeit kann Menschen motivieren, etwas zu ändern. Viele von Einsamkeit betroffene Menschen suchen daher nach neuen sozialen Kontakten, um sich nicht mehr einsam zu fühlen. Dies kann sich jedoch mit der Zeit verändern, z.B. wenn sie dabei erfolglos sind. Dadurch kann sich Einsamkeit als unerfülltes soziales Bedürfnis ausprägen.

## 3 Einsamkeit als unerfüllte soziale Erwartung

Schließlich kann Einsamkeit wie eingangs beschrieben als unerfüllte soziale Erwartung verstanden werden. Nach Peplau und Perlman (1981) handelt es sich bei Einsamkeit um eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen. Die sozialen Beziehungen, die eine Person sich wünscht, und die Beziehungen, die eine Person tatsächlich hat, stimmen also nicht überein. Dabei kann es sich sowohl um qualitative als auch quantitative Diskrepanzen handeln: Eine Person hat Freund:innen, aber die Qualität der Beziehung ist nicht befriedigend; eine andere Person wünscht sich mehr Freund:innen, als sie:er tatsächlich hat. Diese Diskrepanz wird als negativ und unangenehm wahrgenommen.

Diese Erfahrung ist subjektiv und somit je nach Person sehr unterschiedlich. So können Personen unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen haben, die sich im Lebensverlauf auch ändern können. In der Jugend zum Beispiel ist zunächst eine große Anzahl von sozialen Kontakten bedeutsam, mit steigendem Alter wird aber die Qualität immer wichtiger und die Anzahl weniger relevant. Außerdem sind die Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen und ihre:seine individuellen Bedürfnisse sowie auch der kulturelle Kontext ausschlaggebend.<sup>4</sup>

Wenn man alle drei Definitionen betrachtet, gibt es durchaus Gemeinsamkeiten: Es handelt sich bei Einsamkeit immer um ein subjektives und negatives Empfinden und es liegt ein Defizit in den sozialen Beziehungen vor.

---

4 Luhmann 2022: 12 ff.



## GUT ZU WISSEN

### Was ist Einsamkeit nicht?

Einsamkeit ist nicht gleichzusetzen mit sozialer Isolation. Soziale Isolation ist ein objektiver Mangel an sozialen Kontakten. Menschen, die sozial isoliert sind, haben demnach keine oder sehr wenige vertraute Menschen wie Familie oder Freund:innen.

Auch Alleinsein bedeutet etwas anderes: Zunächst ist eine Person allein, wenn keine andere Person in der Nähe ist. Es geht also um die Abwesenheit anderer Menschen. Dies kann aber vorübergehend sein und ist wertungsfrei, es wird also nicht als positiv oder negativ gewertet, sondern kann von Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden.

Zuletzt kann Einsamkeit noch von Depression und sozialer Phobie abgegrenzt werden, denn Einsamkeit ist keine psychische Erkrankung. Einsamkeit kann, muss aber nicht ein Risikofaktor für Depressionen und auch eine Folge verschiedener Erkrankungen sein. Daher können Menschen einsam sein, ohne Depressionen zu haben und umgekehrt Depressionen haben, ohne einsam zu sein. Bei sozialer Phobie haben Menschen Furcht vor sozialen Situationen und Bewertungen durch andere Menschen. Sie sind aber nicht unzufrieden über die sozialen Beziehungen, was bei Einsamkeit jedoch der Fall ist. Einsame Menschen fürchten sich auch nicht zwangsläufig vor sozialen Situationen.<sup>5</sup>

---

5 Luhmann 2022: 17 ff.

## FORMEN VON EINSAMKEIT

Zu Beginn der Handreichung wurde Einsamkeit allgemein definiert. Damit man die Ursachen erfassen und mögliche Unterstützung leisten kann, ist eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Formen der Einsamkeit hilfreich.

Man kann prinzipiell zwischen fünf Formen von Einsamkeit unterscheiden:

### **Emotionale/ intime Einsamkeit:**

Einer Person fehlt eine enge und intime Bindung bzw. ein Mensch, zu dem sie Vertrauen hat und der sie als Person bestätigt.

### **Soziale/ relationale Einsamkeit:**

Einer Person fehlen gute Beziehungen zu Freund:innen oder zur Familie bzw. sie sehnt sich nach einem größeren sozialen Netzwerk.

### **Kollektive Einsamkeit:**

Eine Person fühlt sich nicht zugehörig zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft.

### **Kulturelle Einsamkeit:**

Einer Person fehlt das bevorzugte kulturelle und/oder sprachliche Umfeld.

### **Physische Einsamkeit:**

Eine Person sehnt sich nach körperlicher Nähe.<sup>6</sup>

## DAUER DER EINSAMKEIT

Viele Menschen haben bereits Erfahrungen mit Einsamkeit gemacht, wobei diese meist vorübergehend sind. Die zeitliche Dauer ist wichtig, weil negative Folgen von Einsamkeit oftmals erst auftreten, wenn Menschen länger einsam sind. Man kann zwischen folgenden Formen unterscheiden:

### **Vorübergehende Einsamkeit:**

Es handelt sich um eine kurze Einsamkeits-Episode.

### **Situationale Einsamkeit:**

Einsamkeit wird durch soziale Umbrüche ausgelöst. Die Person hatte vorher gute soziale Beziehungen, die sich durch soziale Umbrüche abbrechen, z.B. Trennung oder Tod.

---

6 Luhmann 2022: 22

### **Chronische Einsamkeit:**

Eine Person erfährt über einen längeren Zeitraum (z. B. mindestens zwei Jahre) Einsamkeit.

Die Differenzierung in Bezug auf die Dauer der Einsamkeit verdeutlicht auch die Unterscheidung zwischen State-Einsamkeit und Trait-Einsamkeit:

Allgemein versteht man unter State einen momentanen Zustand eines Merkmals. Bei der State-Einsamkeit wird folglich in einem bestimmten Moment Einsamkeit empfunden, der zeitnah wieder vorbei sein kann. Trait beschreibt eine zeitlich überdauernde Ausprägung eines Merkmals. Wenn sich eine Person im Durchschnitt über einen längeren Zeitraum und immer wieder einsam fühlt, kann man also von Trait-Einsamkeit sprechen.<sup>7</sup>

Folglich muss Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven (z.B. Form und Dauer) betrachtet werden, um betroffene Menschen besser zu verstehen und sie unterstützen zu können. Besonders, wenn sich Einsamkeit zunächst nur in bestimmten Situationen oder durch konkrete Anlässe äußert, sollten Betroffene dabei unterstützt werden, dass die Einsamkeit nicht chronisch wird und ggf. schwerwiegende Folgen mit sich bringt.

Einsamkeit kann als ein Warnsignal der Psyche verstanden werden.<sup>8</sup> Wenn, wie oben beschrieben, Bemühungen zum Aufbau sozialer Kontakte nicht zum Erfolg führen oder das Gefühl von Einsamkeit längere Zeit besteht, kann dies zu einer Chronifizierung der Einsamkeit führen.

Wird Einsamkeit als permanente Gefahr wahrgenommen, führt dies zu Stress. Dadurch nimmt der Organismus an, in Gefahr zu sein und die ständige Aufmerksamkeit für potenzielle soziale Gefahren wird erhöht. Dies kann zu kognitiven Verzerrungen führen, bei denen auch soziale Situationen, die objektiv harmlos sind, als Bedrohungen wahrgenommen werden. Um das Gefühl der Bedrohung zu minimieren, werden soziale Situationen dann ganz vermieden. Die Menschen ziehen sich zurück, wodurch sie kaum durch Angebote zu erreichen sind, was zu noch mehr Einsamkeit führt.<sup>9</sup>

---

7 Luhmann 2022: 25

8 Luhmann 2022: 10

9 Luhmann 2022: 11





## EINSAMKEIT ERKENNEN

Ob sich ein Mensch einsam fühlt und darunter leidet, sieht man ihm nicht an. Alle Menschen jeden Alters und aus jeder gesellschaftlichen Gruppe können Einsamkeit erfahren. Dabei wird Einsamkeit von jedem Menschen anders wahrgenommen und erlebt. Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass jemand einsam ist. Diese können sich sowohl auf das Verhalten als auch auf die körperliche und emotionale Gesundheit auswirken.

Für das Erkennen von Einsamkeit ist es wichtig zu wissen, dass es keine festgelegten Diagnosekriterien wie beispielsweise bei psychischen Erkrankungen gibt. Da Einsamkeit auch mit Depressionen und anderen körperlichen und psychischen Erkrankungen einhergehen kann, ist die Einschätzung wichtig, ob Einsamkeit in diesen Kontexten eine Rolle spielt oder nicht.<sup>10</sup>

Im sozialen Kontakt ist das persönliche Gespräch die einfachste Art und Weise festzustellen, ob und wenn ja, wie ausgeprägt ein Mensch unter Einsamkeit leidet. Im Rahmen von Gesprächen lässt sich am besten in Erfahrung bringen, was die andere Person sich wünscht und was sie braucht. Im persönlichen Kontakt berichten Menschen dann ggf. auch von ihren Gefühlen und Nöten.

Sollten persönliche Gespräche nicht zu einem offenen Austausch über das Thema Einsamkeit führen, gibt es andere Indikatoren, die auf Einsamkeit hinweisen können. Diese können häufig sowohl Ursache als auch Folge von Einsamkeit sein. Allgemein können emotionale Veränderungen wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder allgemeine Gefühlslosigkeit Anzeichen für Einsamkeit sein.

<sup>10</sup> vgl. Krieger/ Seewer 2022

Wie bereits beschrieben können auch fehlende Beziehungen oder fehlende soziale Unterstützung auf Einsamkeitsgefühle eines Menschen hinweisen. Darüber hinaus können Anzeichen für Einsamkeit sein:

### **Abnehmendes Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl, zunehmendes Misstrauen und Ablehnung der sozialen Umwelt**

Das Gefühl der Zugehörigkeit zu Menschen, Gruppen und Institutionen der sozialen Umwelt schwindet und verwandelt sich in Misstrauen und Ablehnung.

### **Zunehmende Isolation von Mitmenschen und die Vermeidung sozialer Situationen**

Menschen empfinden dann Einsamkeit, wenn ihre Bemühungen um soziale Kontakte und Beziehungen nicht zum erwünschten Erfolg führen. Als Reaktion ziehen sich die Menschen immer mehr zurück.

### **Veränderte Wahrnehmung von Ereignissen**

Das Gefühl tiefer Einsamkeit kann zur sogenannten „kognitiven Verzerrung“ führen. Das heißt, dass die betroffenen Personen Ereignisse und Gefühle deutlich negativer wahrnehmen und bewerten als ihre Umgebung. Auch das persönliche Glücksempfinden kann durch Einsamkeitsgefühle eingeschränkt sein.

### **Vermehrte Nutzung sogenannter „maladaptiver Emotionsregulationsstrategien“**

Darunter versteht man ungünstige Bewältigungsstrategien wie z.B. einen aktiven Rückzug oder anhaltendes Grübeln, welche das Gefühl der Isolation verstärken, anstatt förderlich zu sein.

### **Nachteilige Effekte auf das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit und „Fehlender Lebenssinn“**

Das Gefühl, dass das eigene Leben keinen Sinn hat, kann zu einem tiefen Gefühl der Einsamkeit führen.

### **Körperliche Beschwerden**

Einsamkeit kann sich auch in Form von körperlichen Beschwerden äußern, z.B. in Schlafproblemen, Müdigkeit oder Appetitlosigkeit. Schlaflosigkeit und Schlafstörungen beeinträchtigen unter anderem die Aktivitäten im Gehirn, die sich auf das Sozialverhalten von Menschen auswirken. Menschen mit Schlafproblemen neigen deshalb dazu, sich mehr zurückzuziehen und sich weniger in andere Menschen hineinversetzen zu können.<sup>11</sup>

---

11 vgl. Simon et al. 2022

## Unerklärliches Schmerzempfinden

Das Gefühl von Einsamkeit wird in den gleichen Regionen des Gehirns verarbeitet wie körperlicher Schmerz. Deshalb kann ein tiefes Gefühl von Einsamkeit auch körperliche Schmerzen verursachen. Ein Anzeichen für Einsamkeit kann daher ein erhöhter Konsum von Schmerzmitteln wegen diffuser Schmerzen sein.<sup>12</sup>



### GUT ZU WISSEN

#### Bin ich einsam? Test zur Selbsteinschätzung

Die UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness Scale) beinhaltet 20 Fragen, anhand derer der Schweregrad der eigenen Einsamkeit gemessen wird. Die Skala wurde von Russell, Peplau und Cutrona entwickelt.<sup>13</sup> Angelehnt an die deutsche Übersetzung von Döring und Bortz<sup>14</sup> ist ein Selbsteinschätzung-Test Einsamkeit entstanden. Durch die Beantwortung der Fragen können Ansätze von Einsamkeit erkannt werden.

**Den kostenlosen Test kann man hier aufrufen:**



Sollten sehr hohe Einsamkeitswerte festgestellt werden, die einen starken Leidensdruck auslösen, ist es ggf. ratsam, eine psychosoziale Beratungsstelle aufzusuchen oder ärztliche/therapeutische Hilfe hinzuzuziehen.

12 Schobin/ Wilke 2023: 95

13 vgl. Russel/ Peplau/ Cutrona (1980)

14 vgl. Döring/ Bortz (1993)

## WIE ENTSTEHT EINSAMKEIT?

Da Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, können die Ursachen dafür bei jedem Menschen unterschiedlich sein.

In Ergebnissen verschiedener Studien zeigt sich, dass es Risikofaktoren für Einsamkeit gibt und Menschen mit bestimmten Merkmalen oder in besonderen Lebenssituationen häufiger einsam sind als andere.

Nach Luhmann ist „das Risiko für Einsamkeit erhöht bei Menschen, die

- eher introvertiert und emotional instabil sind
- arbeitslos sind
- ein geringes Einkommen haben
- einen Migrationshintergrund haben
- nicht verheiratet sind
- gesundheitliche Einschränkungen haben
- wenige soziale Kontakte haben und sozial isoliert sind
- keine guten Beziehungen haben“<sup>15</sup>

Die hier genannten Risikofaktoren können Menschen in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe einschränken. Gesundheitliche Beeinträchtigungen können z.B. dazu führen, dass Menschen auf die Hilfe anderer angewiesen sind oder dass sie bestimmte Orte wie z.B. ein Café nicht betreten können, um am sozialen Leben teilzunehmen. Dass fehlende soziale Teilhabe zu Einsamkeit führen kann, unterstreichen die hohen Zahlen einsamer (besonders junger) Personen während der Covid-19-Pandemie, als Kontaktbeschränkungen verhängt und soziale Begegnungsorte geschlossen wurden.<sup>16</sup>

Wenn sich Menschen Aktivitäten wie Busfahrten, einen Besuch im Kino oder Urlaub nicht leisten können, kann auch das die gesellschaftliche Teilhabe einschränken und zu Einsamkeit führen. Armut bedeutet nicht nur, nicht genug Geld zur Verfügung zu haben, sondern kann auch andere Bereiche des Lebens beeinflussen, z.B. die Wohnsituation, die Gesundheit und die Bildung.

Armut kann zu einem Gefühl der sozialen Ausgrenzung und Einsamkeit führen, da sich betroffene Menschen - möglicherweise aus Scham oder weil sie sich nicht beteiligen können - zurückziehen. Arbeit spielt dabei nicht nur für das Einkommen, sondern auch für soziale Kontakte eine wichtige Rolle; die Erfüllung eines Grundbedürfnisses nach Anerkennung und Zugehörigkeit ist daher auch ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit.

15 Luhmann 2021: 8

16 Entringer 2022: 27

Diskriminierungserfahrungen, die manche Menschen zum Beispiel aufgrund ihrer Herkunft, ihrer Sexualität, ihres Geschlechts oder einer Behinderung in ihrem Leben erfahren, können auch das Risiko für Einsamkeitsgefühle erhöhen.

So zeigen Studien, dass Menschen aus der LGBTQI\* Community sich durchschnittlich häufiger einsam fühlen als die restliche Bevölkerung. Viele mussten nach ihrem Outing Ausgrenzungserfahrungen in ihren Herkunftsfamilien machen.<sup>17</sup>

Erfahren Menschen in ihrem persönlichen Umfeld Diskriminierung und/ oder Ausgrenzung, ist die Wahrscheinlichkeit zur Vereinsamung groß. Auch Menschen mit Migrationserfahrung erfahren häufiger Einsamkeit als der Rest der Bevölkerung.<sup>18</sup> Insbesondere das Gefühl, sich in Aussehen und Sprache zu unterscheiden, kann als Ausschluss empfunden werden und das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen.<sup>19</sup>



## ALTER UND EINSAMKEIT

Einsamkeit kann in jedem Alter auftreten. Ein hohes Lebensalter an sich macht nicht einsam, aber die Wahrscheinlichkeit für Ereignisse, die zu (wie oben beschrieben) existenzieller Einsamkeit führen können, wie der Verlust von Partner:innen, Freund:innen oder Angehörigen, nimmt mit steigendem Alter zu.

Bei hochaltrigen Menschen (ab 80 Jahre) zeigt sich auch: Je älter die Person ist, desto höher ist die Einsamkeitsquote (22,1 % der über 90-Jährigen, 8,7 % der 80 - 84-Jährigen im Jahr 2021).

17 Fischer 2022: 29

18 Entringer 2022: 25

19 Geisen/ Widmer/ Yang 2022: 23

Mit steigendem Alter wird auch das Auftreten mancher Risikofaktoren für Einsamkeit, z.B. gesundheitliche Beeinträchtigungen, geringes Einkommen oder wenige soziale Kontakte größer. Frauen sind im Alter mehr als doppelt so häufig von Einsamkeit betroffen wie Männer, was besonders damit zusammenhängt, dass hochaltrige Frauen häufig allein leben und nicht (mehr) in einer Partnerschaft sind.

Mehr als ein Drittel der hochaltrigen Personen in stationären Pflegeeinrichtungen ist einsam, während zuhause lebende ältere Personen zu 9,5 % angeben, sich einsam zu fühlen. Hier ist es möglich, dass die Einsamkeit bei Heimbewohner:innen Folge der schon zuvor fehlenden (familiären oder partnerschaftlichen) Unterstützungsstrukturen oder gesundheitlichen Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe ist.<sup>20</sup>

## **PFLEGE UND EINSAMKEIT**

Anhand der oben genannten Risikofaktoren wird deutlich, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind ebenso Grundlage für eine Pflegebedürftigkeit im Sinne der Sozialen Pflegeversicherung (§ 14 SGB XI). Daher kann davon ausgegangen werden, dass auch Menschen mit Pflegebedarf ein erhöhtes Risiko haben können, einsam und in der gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt zu sein.

In der repräsentativen Studie zur Häuslichen Pflege im Auftrag des Sozialverbandes VdK Deutschland haben mehr als die Hälfte (55,4 %) der pflegebedürftigen Personen angegeben, dass sie sich mindestens einmal monatlich einsam oder verlassen fühlen. Davon gaben 22,9 % an, dass das Gefühl wöchentlich aufkam, bei 19 % sogar täglich. In der VdK-Studie lässt sich auch der Risikofaktor „Wenige soziale Kontakte und soziale Isolation“ bei pflegebedürftigen Personen finden. Danach haben mehr als 20 % keine Kontakte außer ihrer Hauptpflegeperson.<sup>21</sup>

Auch bei Pflegenden Angehörigen gibt es Anzeichen für Risikofaktoren von Einsamkeit. Sie können durch die Übernahme ihrer Sorgetätigkeit z.B. daran gehindert sein, soziale Kontakte zu pflegen oder haben teilweise keine guten oder immer weniger Beziehungen. In der Barmer-Versichertenbefragung 2018 gaben 39,2 % der befragten Pflegenden an, nur manchmal Zeit für Familie, Freund:innen und Nachbar:innen zu haben, bei 10,8 % war das nie der Fall.<sup>22</sup> Darüber hinaus gaben mehr als 20 % der Pflegenden Angehörigen in der VdK-Studie an, dass sie nicht oder eher nicht Menschen haben, auf die sie sich immer verlassen können.<sup>23</sup>

Außerdem lassen sich weitere der o.g. Risikofaktoren für Einsamkeit bei Pflegenden Angehörige aufgrund ihrer Pflegeverantwortung finden.

---

20 Kaspar et al. 2022: 3 ff.

21 Büscher et al. 2023: 46

22 Rothgang 2018: 129

23 Büscher et al. 2023: 139

Studien zeigen, dass Pflegenden Angehörige z.B. eher gesundheitliche Beeinträchtigungen haben (physisch wie psychisch), das Einkommen tendenziell geringer ist und sie höhere Anzeichen emotionaler Instabilität haben als Nicht-Pflegende.<sup>24</sup>

## FOLGEN VON EINSAMKEIT

Langanhaltende Gefühle von Einsamkeit können neben den direkten negativen Gefühlen auch weitreichende Konsequenzen für die seelische und körperliche Gesundheit haben, indem sie das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinträchtigen.<sup>25</sup> Dabei gibt es sowohl einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der subjektiv wahrgenommenen Gesundheit als auch zwischen Einsamkeit und objektiver körperlicher Gesundheit, welche bis hin zu erhöhter Sterblichkeit bzw. geminderter Lebenserwartung führen können.<sup>26</sup>

Es ist wichtig zu beachten, dass die Auswirkungen von Einsamkeit je nach Person und Situation variieren können. In einigen extremen Fällen kann die anhaltende Einsamkeit das Leben der Betroffenen ernsthaft gefährden und sogar zu einem erhöhten Suizidrisiko führen.<sup>27</sup> Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Einsamkeit ernst zu nehmen und unterstützende Maßnahmen zu ergreifen, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Einige der Folgen von Einsamkeit können sein:

### **Verminderte Lebensqualität und Zufriedenheit**

Wenn Menschen sich einsam fühlen, nehmen sie ihr Leben häufiger als negativer wahr und sind unzufrieden. Die Lebensqualität wird folglich eingeschränkt und der Alltag kann als Last wahrgenommen werden. Ein tief empfundenes Gefühl von Einsamkeit kann sich auch negativ auf das Glücksempfinden auswirken.<sup>28</sup>

### **Erhöhtes Risiko für soziale Isolation und weitere Einsamkeit**

Das Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühle nehmen ab, während Misstrauen und Ablehnung gegenüber der sozialen Umwelt zunehmen. Das ursprüngliche Gefühl der Zugehörigkeit zu Menschen, Gruppen und Institutionen verwandelt sich in Misstrauen und Ablehnung. Negative Emotionen wie Sorgen, Angst und Misstrauen beeinflussen die Qualität sozialer Beziehungen negativ. Folglich reduzieren sich auch die zwischenmenschlichen Beziehungen und Sozialkontakte.

---

24 Hampel 2021: 86 ff.

25 Bücken 2022: 8

26 Ebert et al. 2021: 1

27 vgl. Beutel et al. 2017

28 Wilke/ Schobin 2023: 96

### **Fehlendes Zugehörigkeitsgefühl und eingeschränkte Bereitschaft zum Engagement**

Fühlen Menschen sich einsam und ausgegrenzt, dann fühlen sie sich auch meist weniger verbunden mit der Nachbarschaft, mit dem Wohnort oder ihrem Umfeld. Folglich kann diese Unverbundenheit zu geringerem Engagement in der Gemeinde als auch zu seltenen oder gar keinem Kontakt zur Nachbarschaft und den sozialen Kontakten führen.<sup>29</sup>

### **Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**

Langanhaltende Einsamkeit kann das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen beeinträchtigen, da Betroffene sich häufig isoliert und ungeliebt fühlen.

### **Gesundheitliche Probleme und Folgen**

Einsame Menschen, die über längere Zeiträume hinweg isoliert sind, tragen ein erhöhtes Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen wie Depression, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Gesundheitsprobleme resultieren teilweise aus Schlafstörungen und verminderter körperlicher Aktivität, was wiederum zu Einschränkungen der Mobilität und Selbstständigkeit führen kann.<sup>30</sup>

### **Negative Denkmuster**

Einsame Menschen neigen dazu, negative Denkmuster zu entwickeln, die dazu führen können, dass sie sich in einem Teufelskreis der Einsamkeit gefangen fühlen. Veränderungen im Gedankenmuster und den daraus resultierenden Verhaltensweisen werden als Abwärtsspirale bezeichnet.<sup>31</sup>

### **Schmerzmittelmissbrauch**

Bei Gefühlen von Einsamkeit können Schmerzen entstehen. Versuche medikamentöser Behandlung können auch zu einem Schmerzmittelmissbrauch führen.<sup>32</sup>

### **Depression und Suizidalität**

Auch psychiatrische Erkrankungen oder Zustände wie Depressionen und Suizidalität können mit einem tiefen Gefühl von Einsamkeit einhergehen. Hier ist es besonders wichtig, genau auf die Hintergründe und die aktuelle Situation der Betroffenen zu schauen.<sup>33</sup>

---

29 vgl. Langenkamp 2021/ Schobin 2018

30 vgl. Cacioppo / Cacioppo, 2018

31 vgl. Luhmann 2016

32 Schobin/ Wilke 2023: 95

33 vgl. Luhmann 2016





## GUT ZU WISSEN

### Einsamkeit fördert Demenz

Es gibt Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Einbußen in kognitiven Fähigkeiten, besonders bei hochaltrigen Menschen. So ist Einsamkeit mit einem höheren Demenzrisiko verbunden: In einer Untersuchung von Menschen ohne Demenz wurde herausgefunden, dass diejenigen, die später an einer Demenz erkrankt sind, vorher höhere Einsamkeitswerte hatten. In der Studie wird von einem erhöhten Demenzrisiko durch Einsamkeitsgefühle von 40 % ausgegangen.<sup>34</sup>

## ZUGEHÖRIGKEIT STÄRKEN – UNTERSTÜTZUNG BETROFFENER PERSONEN

### WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

Zunächst ist es wichtig, wahrgenommene Gefühle von Einsamkeit nicht zu ignorieren. Um die oben beschriebenen Anzeichen von Einsamkeit greifbar zu machen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie ist die allgemeine Stimmung? Ist die Stimmung gut, schlecht oder immer schlechter?
- Meidet die Person den Kontakt zu anderen oder fühlt sie sich in Gesellschaft nicht wohl?
- Wie geht es der Person gesundheitlich, klagt sie über Schmerzen?
- Was stimmt sie oder ihn traurig, was wird vermisst?
- Wo wünscht sich die Person Unterstützung?
- Geht es der Person vielleicht besser, nachdem sie andere Personen getroffen hat?

34 vgl. Rafnsson et al. 2020 / Sutin et al. 2020:10

Wenn man bei einer Person Gefühle von Einsamkeit wahrnimmt, sollte sie ermutigt werden, so früh wie möglich darüber zu sprechen und sich bei Bedarf Unterstützung einzuholen. Das bewusste Suchen und Pflegen von sozialen Kontakten, sowohl innerhalb der Familie als auch zu Freund:innen, Bekannten oder Nachbar:innen, hilft unmittelbar. Gute Beziehungen mindern Einsamkeit. Daher sollten insbesondere soziale Kontakte ausgebaut werden, die einem guttun.

Darüber hinaus gibt es für Betroffene und Personen in ihrem Umfeld verschiedene Wege und vielfältige Möglichkeiten, Einsamkeit zu begegnen. Von einfachen Gesten der Freundlichkeit bis hin zur Einbindung in soziale Gruppen und Aktivitäten – jede Maßnahme kann dazu beitragen, das Gefühl von Einsamkeit zu reduzieren, das Leben von einsamen Menschen zu verbessern und eine Atmosphäre der Gemeinschaft zu fördern.

Der persönliche Kontakt ist dabei besonders hilfreich, z.B. bei einer Verabredung oder bei der gemeinsamen Ausübung von Hobbys. Regelmäßiger Kontakt bildet Vertrauen – je öfter die Begegnung stattfindet und in positiver Erinnerung bleibt, desto mehr wird sich die betroffene Person öffnen. Bei den hier vorgeschlagenen Maßnahmen gilt: In manchen Situationen hilft es auch, einfach „nur“ da zu sein.



### **Zuhören und Verständnis zeigen:**

Menschen mit Einsamkeit hilft es, wenn sich jemand Zeit nimmt, ihnen zuhört und Verständnis für ihre Gefühle und Erfahrungen zeigt. Feinfühliges Fragen und Anregungen sind hilfreich. Aufmerksames Zuhören ist die wichtigste Voraussetzung.

### **Kleine Gesten der Freundlichkeit:**

Durch kleine Gesten der Freundlichkeit, z.B. eine Karte senden, anrufen oder eine kleine Überraschung vorbeibringen, kann man Mitmenschen eine Freude bereiten und ihnen Aufmerksamkeit schenken.

### **Gemeinsame Interessen und Aktivitäten:**

Gemeinsame Interessen und Aktivitäten verbinden. Dies könnte das Besuchen von Veranstaltungen, das Ausüben eines Hobbys oder das gemeinsame Lernen eines neuen Themas umfassen. Die Organisation von Aktivitäten, an denen von Einsamkeit betroffene Personen teilnehmen können, sei es ein gemeinsames Essen, ein Spieleabend, ein Spaziergang oder eine andere Aktivität, die sie interessiert, ist eine gute Unterstützung. Gemeinsame Erfahrungen können das Gefühl der Zugehörigkeit stärken.

### **Einbindung in soziale Gruppen:**

Bei Einsamkeit hilft es, sich sozialen Gruppen oder Vereinen anzuschließen, die den eigenen Interessen oder dem eigenen kulturellen Hintergrund entsprechen. Dies könnten eine Initiative, ein Sportteam, ein Kulturverein oder eine religiöse Gemeinschaft sein.

Wenn von Einsamkeit betroffene Personen mit anderen Menschen bekannt gemacht oder dabei unterstützt werden, neue Freundschaften aufzubauen, stärkt das ihre soziale Teilhabe. Der Kontakt zu anderen Pflegenden (z.B. in Gesprächskreisen o.ä.) kann etwa für Pflegende die Einbindung in soziale Gruppen bedeuten und somit Zugehörigkeit stärken.

### **Nachbarschaft:**

Eine herzliche Einladung zum Kaffeetrinken kann einsamen Nachbar:innen viel Freude bereiten und eine wertvolle Möglichkeit bieten, Kontakte zu knüpfen. Auch die gegenseitige Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben wie Rasenmähen oder Einkaufen kann den Kontakt innerhalb der Nachbarschaft stärken. Gemeinde- und Stadtteilzentren sind ebenfalls gute Anlaufstellen, um Menschen zu erreichen, die nach sozialer Verbundenheit suchen.

### **Technologie nutzen:**

Die Nutzung von Technologie und digitalen Kommunikationsmitteln kann Menschen helfen, in Kontakt mit anderen zu bleiben. Menschen, die einsam sind, können sich auch Online-Communities anschließen, die ihren Interessen entsprechen, z.B. in sozialen Medien, digitalen Spielen oder Foren.

Viele Kommunen haben Angebote, in denen auch älteren Personen beim Umgang mit Internet, Computer oder Smartphone unterstützt werden.

Dadurch kann ermöglicht werden, dass man mit seinen Lieben (auch auf Entfernung) in digitaler Weise in Verbindung bleibt. Zudem existieren mittlerweile auch viele seriöse Apps und Plattformen für ältere Menschen mit Partnerwunsch. So richten sich Plattformen mit Namen wie SilberSingles oder 50Plus-Treff speziell an ältere Suchende.

### **Empathie und Geduld:**

Alle Vorschläge können nur Angebote sein, die Betroffenen dürfen selbst entscheiden, ob, wann und welche Angebote sie annehmen. Entscheidender als aufdrängende Empfehlungen sind Beobachtung und Nachfrage. Es kann einige Zeit dauern, bis sich das Gefühl der Zugehörigkeit entwickelt. Wichtig ist, Verständnis für die Bedürfnisse und Herausforderungen von Einsamkeit betroffener Personen zu zeigen.

### **Zum Perspektivwechsel anregen:**

Am Beispiel der Gruppe Pflegender Angehöriger zeigt sich, dass mit der Übernahme von Pflege nicht nur o.g. Belastungsfaktoren, sondern auch positive Effekte einhergehen können. So gaben in einer repräsentativen Studie 61,7 % der Befragten an, dass ihnen die Pflegetätigkeit deutlicher gemacht habe, welche Werte ihnen als Person in ihrem Leben wichtig sind. Pflegende Angehörige äußern darin auch, geduldiger und reifer geworden zu sein, mehr Wertschätzung von anderen zu erleben oder eine positivere Lebenseinstellung zu gewinnen.<sup>35</sup>

Insgesamt ist es wichtig, Pflegende in ihrer Resilienz (Widerstandskraft) zu unterstützen, damit sie ihre Aufgabe gut bewerkstelligen können und trotzdem gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht wird.

**Die Broschüre „Die eigene Kraft wieder spüren“** der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz gibt zum Thema Resilienz bei Pflegenden Angehörigen aufschlussreiche Informationen:



## INITIATIVEN UND ANGBOTE GEGEN EINSAMKEIT

Neben den oben genannten Interventionen gegen Einsamkeit gibt es in Nordrhein-Westfalen, aber auch bundesweit verschiedene Angebote, die dazu beitragen, Einsamkeitsgefühle bei Menschen zu reduzieren und Zugehörigkeit zu stärken. Eine Auswahl wird im Folgenden vorgestellt. Dabei liegt der Fokus der Angebotsausrichtung auch auf Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen. Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### **Silbernetz**

Einfach mal reden: Das Silbertelefon bietet älteren Menschen, die sich einsam fühlen, die Möglichkeit, anonym und kostenfrei anzurufen. Hier können sie Sorgen teilen oder sich einfach nur mit einer Person unterhalten.

Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren: Es können Silbernetz-Freundschaften vermittelt werden, bei denen die gleiche Person einmal wöchentlich anruft.

*[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)*

### **TelefonSeelsorge**

Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. bietet ein anonymes Kontaktangebot, bei dem Menschen in Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr finden. Sie steht rund um die Uhr und kostenfrei zur Verfügung: Telefonisch (0800 – 1110- 111 oder 0800-111 0 222) und per Mail und Chat ([online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)).

*[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)*

### **Internetseelsorge der christlichen Kirchen**

Sowohl die Katholische als auch die Evangelische Kirche bieten Internetseelsorge an. Per Chat oder Mail kann man Gedanken und Sorgen mit Seelsorger:innen teilen und Unterstützung bekommen.

*[www.internetseelsorge.de](http://www.internetseelsorge.de)*

*[www.ekd.de/Online-Chat-und-E-Mail-Seelsorge-15585.htm](http://www.ekd.de/Online-Chat-und-E-Mail-Seelsorge-15585.htm)*

### **nebenan.de**

Ziel von nebenan.de ist es, in der Umgebung des eigenen Wohnsitzes Nachbar:innen kennenzulernen, Kontakte aufzubauen, zu vertiefen und sich gegenseitig zu helfen.

*[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)*

## Landesnetz Pflegeselbsthilfe

Pflegeselbsthilfegruppen bieten Personen mit Pflegebedarf oder Pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich regelmäßig auszutauschen. In NRW finden sich Gruppenangebote wie Gesprächskreise, Bewegungs- und Kreativangebote gesammelt auf der Homepage:

[www.pflegeselbsthilfe.de](http://www.pflegeselbsthilfe.de)

## Telefonische und Digitale Angebote für Pflegenden Angehörige

In einer Übersicht der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden besonders Pflegenden Angehörige vielfältige Angebote, die telefonisch und digital bei Fragen, Anliegen und Sorgen unterstützen:



## Selbsthilfenetz NRW

Menschen mit Erkrankungen, Behinderung oder besonderen sozialen Anliegen können sich in Selbsthilfegruppen regelmäßig austauschen. Zu fast allen Themen gibt es Gruppenangebote.

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

## Mehrgenerationenhäuser:

Mehrgenerationenhäuser sind Einrichtungen, die den generationsübergreifenden Austausch fördern und verschiedene Dienstleistungen sowie Aktivitäten für Menschen jeden Alters anbieten, unabhängig von Herkunft oder Religion. Sie sind weit verbreitet in Deutschland und stärken das nachbarschaftliche Miteinander. Durch verschiedene Angebote wie z.B. Frühstückstreffs oder Sportangebote, aber auch Beratungen und Workshops können Mehrgenerationenhäuser dazu beitragen, ein unterstützendes und inklusives Umfeld zu schaffen.

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/mehrgenerationenhaeuser](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/mehrgenerationenhaeuser)

### **Alzheimer-Telefon**

Bei Fragen oder Krisen rund um das Thema Demenz nimmt sich das Team des Alzheimer-Telefons Zeit für Anliegen und Sorgen. Es leistet individuelle und kostenlose Beratung bei allen Fragen.

*[www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon](http://www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon)*

### **Nachbarschaftshilfe**

In der Unterstützung von Menschen mit Pflegebedarf ist die Nachbarschaftshilfe eine wichtige Säule. Dort kann man sich regional einbringen und sinnstiftend tätig sein. Zudem bietet die Inanspruchnahme von Nachbarschaftshilfe eine sehr niedrighschwellige Chance, sich vor sozialer Isolation zu schützen.

*[www.nachbarschaftshilfe.nrw](http://www.nachbarschaftshilfe.nrw)*

### **Bumble For Friends**

Bei Bumble For Friends geht es um neue Freundschaften. Wenn man in eine neue Stadt gezogen ist, Mitmenschen für ein neues Hobby sucht oder einfach andere Menschen kennen lernen möchte, unterstützt die App.

*[www.bumble.com/de/bff](http://www.bumble.com/de/bff)*

### **Netzwerk Nachbarschaft**

Engagierte Nachbar:innen können sich mit Gleichgesinnten in Deutschland vernetzen und ihre Erfahrungen austauschen. Netzwerk Nachbarschaft steht als Plattform für alle nachbarschaftlichen Themen zur Verfügung.

*[www.netzwerk-nachbarschaft.net](http://www.netzwerk-nachbarschaft.net)*

Darüber hinaus können sich Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen auch an anderen Anlaufstellen Unterstützung holen oder von diesen Anregungen für passende Geselligkeitsangebote erhalten. Dazu gehören z.B. Seniorenbüros, Besuchsdienste, Pfarrgemeinden, Quartierstreffs, aber auch Beratungsstellen wie Pflegeberatungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst oder Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen.

Außerdem gibt es in manchen Orten sogenannte Plauderkassen oder Plauderbänke. Beide Angebote laden Menschen ein, sich einfach mit anderen Personen zu unterhalten, an der Supermarkt-Kasse oder auf einer Bank im Ort - unkompliziert und ohne Zeitstress. Insgesamt zeigt sich, dass Angeboten in Quartieren eine besondere Bedeutung zukommt, u.a. sind hier Grünflächen und Räume auch für absichtslose Begegnungen hilfreich.

Auch kann die Übernahme eines Ehrenamtes, z.B. bei der Tafel, in einer Lesepaten-schaft oder in einem Besuchsdienst zur gesellschaftlichen Teilhabe beitragen.

## ÜBERSICHTEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Weitere regionale und überregionale Angebote zur Verringerung von Einsamkeit können gebündelt in verschiedenen Übersichten aufgerufen werden:

### **Nordrhein-Westfalen:**

Unter dem Motto „Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ stellt die Landes-regierung NRW eine Übersicht über Initiativen und Angebote gegen Einsam-keit zur Verfügung.

*[www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit)*

### **Deutschland:**

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) bietet eine Übersicht zu bundesweiten Angeboten und Programmen zu Bewältigung von Einsamkeit. In der dazugehö-rigen Angebotslandkarte findet man regionale Angebote.

*[www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene)*



### **GUT ZU WISSEN**

#### **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)**

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) ist ein Projekt des Bundes-ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und stellt die zentrale Plattform rund um das Thema Einsamkeit in Deutsch-land dar.

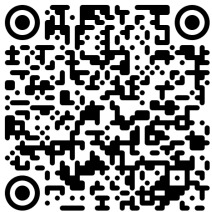
Das KNE setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit sowie Möglichkeiten der Vorbeugung auseinander. Dazu verbind-en sie Forschung, Veranstaltungen und die Vernetzung verschie-dener Akteure rund um das Thema Einsamkeit. Interessierte fin-den beim KNE ausführliche Informationen und Publikationen über Einsamkeit.

*[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)*



## NÜTZLICHES AM ENDE

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz entwickeln im Rahmen Ihres Jahresthemas 2024 „Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken“ unterschiedliche Veranstaltungen, Informationen und Aktionen für den Bereich Alter, Pflege und Demenz. Näheres dazu finden Sie laufend auf unserer **Themenseite Einsamkeit**:



## LITERATUR

Beutel, M.E., Klein, E.M., Brähler, E. et al. (2017): Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* 17, 97

Bücker, S. (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./ Kompetenznetzwerk Einsamkeit (Hrsg): KNE Expertise 10/2022. Frankfurt am Main.

Büscher, A., Peters, L., Stelzig, S. & Lübben, A. (2023): Pflege zu Hause - zwischen Wunsch und Wirklichkeit. VdK-Pflegestudie. Abschlussbericht. vdk Sozialverband Deutschland (Hrsg)

Cacioppo, S.; Capitanio, John P.; Cacioppo, J. T. (2014): Toward a Neurology of Loneliness. In: *Psychological Bulletin*, 140 (6), 1464–1504.

Döring, N., & Bortz, J. (1993). Psychometrische Einsamkeitsforschung: Deutsche Neukonstruktion der UCLA Loneliness Scale. *Diagnostica*.

Ebert, T.; Berkessel, J.; Entringer, T. (2021): Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen - Zahlen, Ursachen und Folgen im bevölkerungsreichsten Land. Gutachten für die Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. hrsg. vom Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online: <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMI17-366.pdf>

Entringer, T. (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./ Kompetenznetzwerk Einsamkeit (Hrsg): KNE Expertise 04/2022. Frankfurt am Main.

Fischer, M. (2022): Einsamkeit unter LSBTQI\* Menschen: Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./ Kompetenznetzwerk Einsamkeit (Hrsg): KNE Expertise 07/2022. Frankfurt am Main.

- Geisen, T.; Widmer, L.; Yang, A. (2022): Migration und Einsamkeit: Resultate eines systematischen Literaturreviews. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./ Kompetenznetzwerk Einsamkeit (Hrsg): KNE Expertise 06/2022. Frankfurt am Main.
- Hampel, S. (2021): Subjektive Gesundheitsvorstellungen und Gesundheitshandeln häuslich Pflegender. Technische Universität Dortmund. Online: <http://hdl.handle.net/2003/40561>
- Kaspar, R.; Ernst, A.C.; Zank, S. (2023). Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden in der Hochaltrigkeit. In: Kaspar, R., Simonson, J., Tesch-Römer, C., Wagner, M., Zank, S. (eds) Hohes Alter in Deutschland. Schriften zu Gesundheit und Gesellschaft - Studies on Health and Society, vol 8. Springer. Berlin, Heidelberg.
- Krieger, T.; Seewer, N. (2022): Einsamkeit. In: Fortschritte in der Psychotherapie, Band 85. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Langenkamp, A. (2021): Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. In: Social Science Quarterly, 102. Jg., Heft 4, 1239–1254.
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*. Advance online publication.
- Luhmann, M. (2021): Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. Deutscher Bundestag: Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf> (Aufruf 26.04.2024)
- Luhmann, M. (2022): Definition und Formen der Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./ Kompetenznetzwerk Einsamkeit (Hrsg): KNE Expertise 01/2022. Frankfurt am Main.
- Pendergrass, A.; Weiß, S.; Rohleder, N.; Gräßel, E. (2023): Validation of the Benefits of Being a Caregiver Scale (BBCS) – further development of an independent characteristic of informal caregiving. *BMC Geriatrics* (2023) 23:26
- Rafnsson, S. Bjorn; Orrell, M.; D’Orsi, E.; Hogervorst, E.; Steptoe, A. (2020): Loneliness, Social Integration, and Incident Dementia over 6 Years: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. In: Carr, Deborah (Hrsg.), *The Journals of Gerontology: Series B*, 75 (1), 114–124.
- Rothgang, H.; Müller, R. (2018). *Pflegereport 2018*. Berlin: Barmer GEK.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472–480.
- Schobin, J.; Wilke, Y. (2023): Einsamkeit ist weit mehr als „nur“ ein Gefühl. In: *Lebendige Seelsorge*. 74. Jahrgang 2/2023, 94-99.
- Simon, E. B.; Vallat R.; Rossi, A.; Walker, M. P. (2022): Sleep loss leads to the withdrawal of human helping across individuals, groups, and large-scale societies. *PLoS Biology*.



## Impressum

Herausgeber:

*Fach- und Koordinierungsstelle der  
Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz -  
Eine gemeinsame Initiative zur  
Strukturentwicklung der Landesregierung  
und der Träger der Pflegeversicherung  
NRW*

im Kuratorium Deutsche Altershilfe  
KDA gGmbH, Regionalbüro Köln,  
Gürzenichstraße 25, 50667 Köln  
Tel. 030/221 82 98 -27  
E-Mail: [info@rb-apd.de](mailto:info@rb-apd.de)

© 2024

Verantwortlich für die Inhalte:  
Fach- und Koordinierungsstelle der  
Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz  
NRW

**Website:**

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de/](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de/)

**Instagram:**

[@alterpflegedemenz](https://www.instagram.com/alterpflegedemenz)

**YouTube:**

[www.youtube.com/@alterpflegedemenznrw/](https://www.youtube.com/@alterpflegedemenznrw/)

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung

## Informieren Sie sich weiter

Mehr Informationen zur gemeinsamen Initiative sowie den Kontakt zu den jeweiligen *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz* und zur *Fach- und Koordinierungsstelle* finden Sie unter [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

