

Einsamkeit im Alter: Risiken wahrnehmen und damit umgehen



7. KOMMUNALE PFLEGEKONFERENZ MANNHEIM – EINSAMKEIT IM ALTER

Vortrag, 17.11.2025

Prof. Dr. Tanja Segmüller,
Hochschule Bochum (D)

ALTERN

So kannst du **100 Jahre alt** werden

Mit deinem Lebensstil kannst du beeinflussen, wie alt du wirst:

	Lebensjahre
Regelmäßige Bewegung*	+2 bis 5
Joggen/Radfahren/Schwimmen	+3,5
Fußball	+5
Tennis	+9
Mediterranes Essen statt Fastfood**	+11
≥ 120 g rotes Fleisch pro Tag	- 2
> 10 Zigaretten pro Tag	- 8
> 4 Drinks pro Tag	- 3
≥ 30 BMI	- 3

*gerechnet ab dem 50. Lebensjahr; für mittlere bis hohe Intensität
**gilt auch, wenn du erst mit 40 Jahren damit beginnst

Im hohen Alter zählen vor allem zwei Dinge:

- ▶ **Gute Freundschaften**
- ▶ **Erfüllende Aufgaben!**



Quarks®

Quellen: Mak et al. (2023), Schnohr et al. (2018), Fadness et al. (2023), Harvard Second Generation Study, Li et al. (2014), Reimers et al. (2012)

ARD 1

Bewusstes Suchen von Einsamkeit

- als Ausgleich zum hektischen Alltag
- als Quelle für neue Inspiration
- auch in verschiedenen Religionen praktiziert

= Selbst gewählter und positiv konnotierter Zustand



Wegener und Jacobs 2021

Corona-Pandemie

Begleiterscheinung der Lockdown-Monate → Einsamkeit

Kontaktbeschränkungen

AB
30. MAI
2020

Erlaubt:

- Zusammenkünfte von **bis zu 10 Personen**.
- Zusammenkünfte von **Verwandten** in gerader Linie, **Geschwistern, Ehegatten, Lebenspartnerinnen und Lebenspartnern** oder **zwei häuslichen Gemeinschaften**.



Bitte trotzdem weiterhin Infektionsgefahren vermeiden!

LAND.NRW

#NRWkannDas 

Wie nehmen Menschen Einsamkeit wahr?

überwiegend negative Aspekte

- Traurigkeit
- Angst
- Leere
- Gefühl, vollständig verlassen zu sein



unfreiwilliger und unangenehmer, schmerzhafter Zustand

Wissenschaftliche von Einsamkeit



Existenzielle Einsamkeit

- eine unerträgliche Leere, Traurigkeit und Sehnsucht
- Idee der unüberwindbaren Brücken zwischen Menschen
- grundsätzliche Entfremdung
- unvermeidbarer Teil des Lebens, der im Zusammenhang mit existentiellen Erfahrungen wie Geburt oder Tod entsteht
- eine Erfahrung, vor der sich viele fürchten (kann Kreativität & persönliches Wachstum erzeugen)



Einsamkeit als unerfüllte soziale Bedürfnisse

Grundannahme:

Menschen haben ein Grundbedürfnis nach sozialen Bindungen.

Verschiedene psychologische Theorien der Bindung

Evolution: Beste Chance des Überlebens in der Gruppe

Grundbedürfnisse wollen befriedigt werden

Beispiel: Hunger = Warnsignal = sichert überleben



Das Gefühl einsam zu sein, hat somit eine **motivierende Funktion**, da es Menschen bewegt, aktiv Kontakte zu suchen.



zeitliche Dauer des Zustandes ist entscheidend
zu lange = Chronifizierung von Einsamkeit

Einsamkeit als unerfüllte soziale Erwartungen

- Meist zitierte Definition (Peplau und Perlman 1982; 1981)
- unangenehme Erfahrung
- ein subjektiver Zustand, der als negativ wahrgenommen wird
- Netzwerk von sozialen Beziehungen einer Person, also Beziehungen mit real existierenden Personen



Mangelhaftes Netzwerk =

Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen

quantitativer oder qualitativer Mangel



Gewünschte soziale Beziehungen

- Jugend → Quantität der Kontakte wichtig
- Ältere → Qualität der Kontakte wichtig

Introvertierte Menschen vs. extravertierte Menschen

Persönlichkeitstyp:

Wunsch nach harmonischen Beziehungen vs. Konflikte aushalten



Gegenbegriffe

- soziale Verbundenheit
- Zugehörigkeit
- soziale Einbindung



Abgrenzung von anderen Konzepten

Soziale Isolation:

Anzahl von Kontakten, objektiv, Person muss sich nicht einsam fühlen, längerfristig

Alleinsein:

keine anderen Menschen in der Nähe, vorübergehender Zustand, wertungsfrei

Depression und soziale Phobie: Erkrankung bzw. Phobie

Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

- Laut WHO erhöhte Sterblichkeit
- Dauerhafte Einsamkeit erhöht Sterblichkeit um 9-33%
- Einsamkeit erhöht Risiko für KHK (um 29%), Schlaganfall (ca. 32%), Diabetes (24%), Demenz (23%)
- Psychische Gesundheit leidet:
Wahrscheinlichkeit für Depression, Angststörungen, Suzidgedanken erhöht sich

Einsamkeit und Depression

Diskrepanz zwischen gewünschten und bestehenden sozialen Beziehungen (Einsamkeit) spielt bei der Diagnose depressiver Störungen keine Rolle.

Es ist also möglich, sich einsam zu fühlen und sogar massiv darunter zu leiden, ohne die Diagnosekriterien einer Depression zu erfüllen.

Umgekehrt können Menschen unter depressiven Störungen leiden, ohne sich einsam zu fühlen.

Soziale Isolation > Depression > Demenz

Besonders **Pflegende Angehörige** können einsam oder sozial isoliert sein

Form der Einsamkeit

Beschreibung

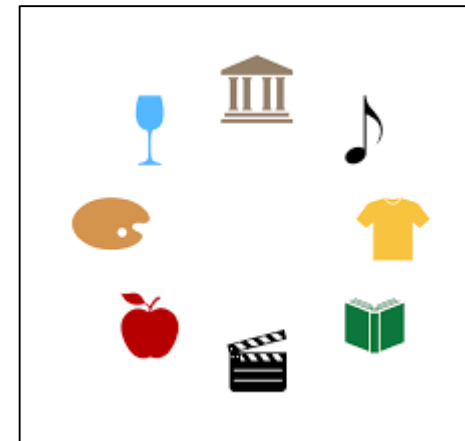
Emotionale/intime Einsamkeit

Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.



Soziale/relationale Einsamkeit

Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes



Kollektive Einsamkeit

Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft

Kulturelle Einsamkeit

Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds

Physische Einsamkeit

Fehlen von körperlicher Nähe



[Forscher alarmiert über Anstieg von Einsamkeit besonders bei Jüngeren →](#)

Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen
Wer ist betroffen und wie hat sich das Einsamkeitsempfinden entwickelt?

Diabaté, Sabine; Frembs, Lena C.; Kaiser, Till; Bujard, Martin (Hrsg.) (2024)

Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) beobachtet in Deutschland einen „signifikanten“ Anstieg von Einsamkeit – besonders bei Jüngeren. Rund jeder Dritte zwischen 18 und 53 Jahren fühle sich zumindest teilweise einsam, 17 Prozent sogar „sehr“. Damit verharre diese Zahl weiterhin weit über Vorpandemieniveau. Dies stelle auch eine Gefahr für Gesundheit und Demokratie dar, warnte BiB-Forschungsdirektor Martin Bujard heute. Als „besorgniserregend“ stuft er vor allem den Trend bei Jüngeren ein: Die Altersgruppe unter 30 Jahren sei mit fast 45 Prozent inzwischen sogar deutlich stärker von Einsamkeit betroffen als die 30- bis 53-Jährigen mit 33 Prozent. „In der postpandemischen Phase besteht die Einsamkeit auf hohem Niveau fort – es zeigt sich eine Tendenz zur Chronifizierung“, bilanzierte Studien-Mitautorin Sabine Diabaté.

Junge und alte Menschen besonders betroffen..

- diverse nationale und internationale Studien zeigen eine klare Verschiebung
- Generation Z (18 bis 29 Jährige) am stärksten betroffene Gruppe
- ältere Menschen sind damit als die einsamste Altersgruppe abgelöst
- Neue Riskigruppen (arme Menschen, arbeitslose Menschen, geflüchtete Menschen, Menschen mit Care-Aufgaben)

Einsamkeitsbarometer BmFSFJ 2024

Was kann man tun, wenn man von Einsamkeit betroffen ist?

- Zunächst: darüber reden hilft!
- Enge Beziehungen helfen (entscheidend ist die Qualität d. Bez.)
- Lieber wenige und dafür intensive Beziehungen
- Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe
- einsamkeitssensible Quartiers- und Stadtentwicklung

- Schutzfaktoren: hohes Einkommen, hohe Bildung, ehrenamtliches Engagement, Vereinsmitgliedschaft

Was kann man im Alter tun?

Neue und alte Medien kennenlernen & nutzen



Treffen im Internet und vor Ort



Nachbarschaftstreff



Seniorentreff



Mittagstisch



Mobil bleiben und unterwegs sein



Wohnen in Gemeinschaft



Kunst, Kultur, Sport



Ehrenamtliches Engagement

Menschen sind „helfensbedürftig“



Zum Weiterlesen.....

Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Landtag NRW, 2022



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

tanja.segmueLLer@hs-bochum.de