

Die Bedeutung sozialer Kontakte für ältere und hochaltrige Menschen

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

6. Bundeskonferenz „Gesund und Aktiv Älter Werden“

16. Mai 2019, Berlin

Der Mensch ist ein soziales Wesen

“Im Verlauf der Evolution wurde die Kleingruppe zur zentralen Überlebensstrategie der menschlichen Spezies”

Barchas, 1986



<https://www.famev.de/alt-werden-in-nachbarschaft/>

“Alle Menschen besitzen das fundamentale und alles durchdringende Bedürfnis, dauerhafte zwischenmenschliche Bindungen aufzubauen und zu erhalten.“

Baumeister & Leary, 1995

Soziale Kontakte im Alter können...

- ... helfen bei Problemen. *(instrumentelle Unterstützung)*
- ... Rat und Hilfe geben. *(informative Unterstützung)*
- ... den Selbstwert erhöhen. *(affirmative Unterstützung)*
- ... Trost spenden. *(affektive Unterstützung)*
- ... motivieren, aktiv zu bleiben. *(Motivation und Stimulation)*
- ... Geborgenheit und Zugehörigkeit vermitteln. *(Befriedung sozialer Bedürfnisse)*

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche soziale Bedürfnisse

Einige Menschen brauchen wenige enge Beziehungen.



Memories Overload

<http://view.stern.de/de/rubriken/menschen/freunde-freundschaft-alter-mann-alter-erinnerung-erinnerungen-original-1057956.html>

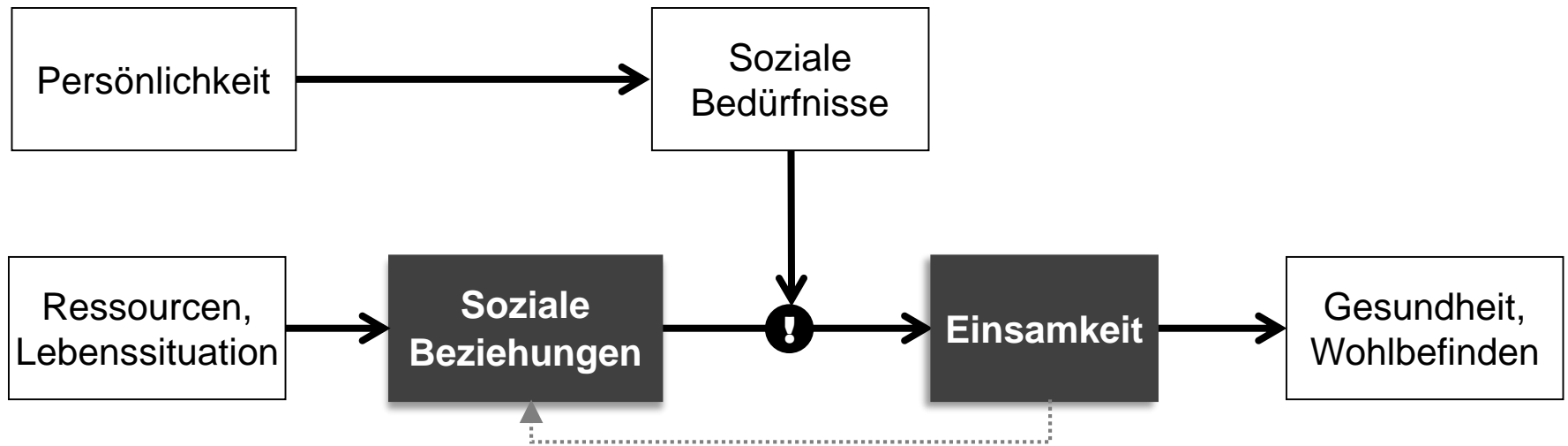
<https://www.famev.de/alt-werden-in-nachbarschaft/>



Andere Menschen brauchen einen großen Freundeskreis.

Wie entsteht Einsamkeit und was bewirkt sie?

Einsamkeit entsteht, wenn die vorhandenen zwischenmenschlichen Beziehungen nicht die individuellen sozialen Bedürfnisse befriedigen.



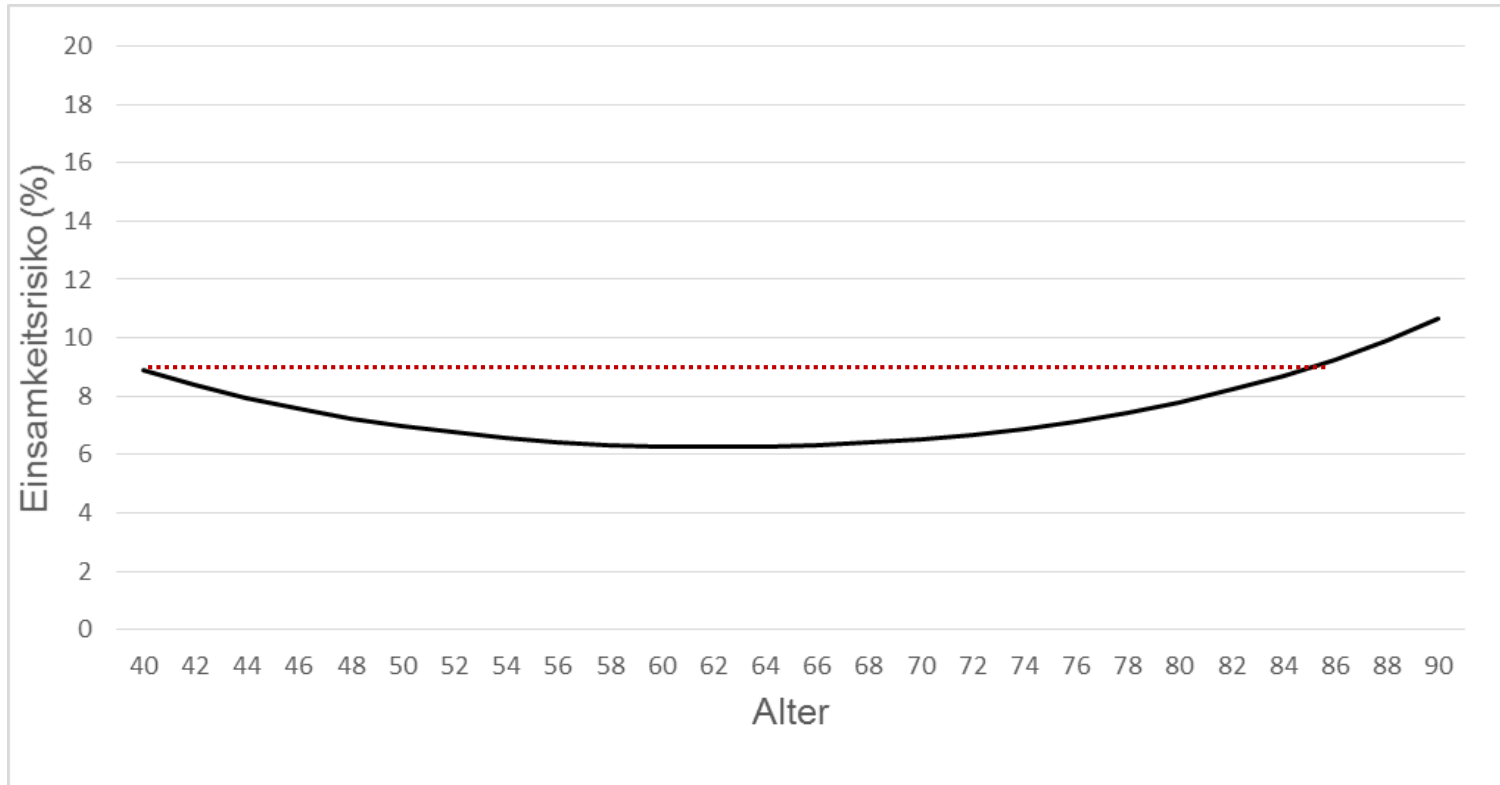
Chronische Einsamkeit ist ein stark negatives Erleben, das mit erheblichen Gesundheitsrisiken einhergeht.

Einsamkeit: De Jong Gierveld-Skala (DEAS)

Zustimmung zu sechs Aussagen (0 = starke Ablehnung – 3 = starke Zustimmung)

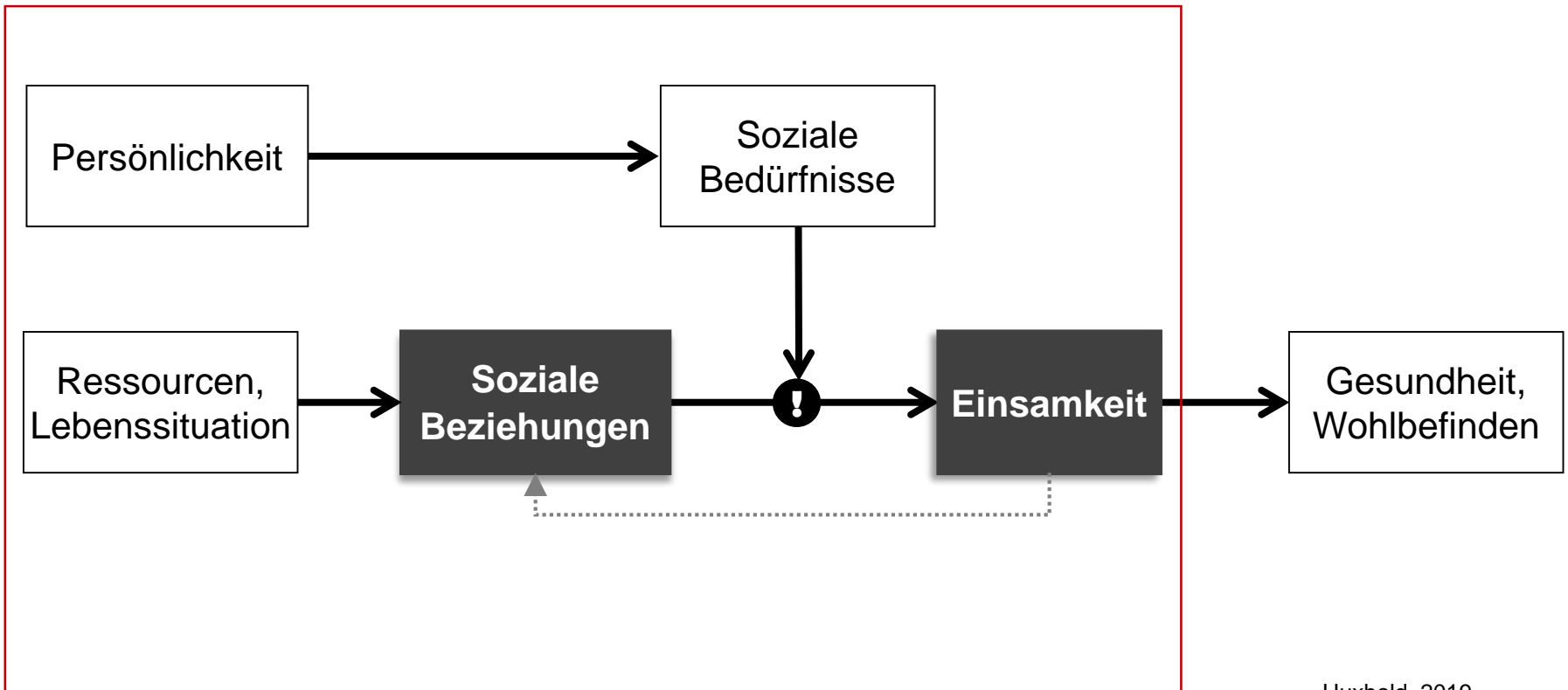
- Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle.
- Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe.
- Ich fühle mich häufig im Stich gelassen.
- Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.
- Ich vermisse Geborgenheit und Wärme.
- Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle.
 - Ab einem Wert von 1.5 stimmt man diesen Items im Durchschnitt eher zu.

Der Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte



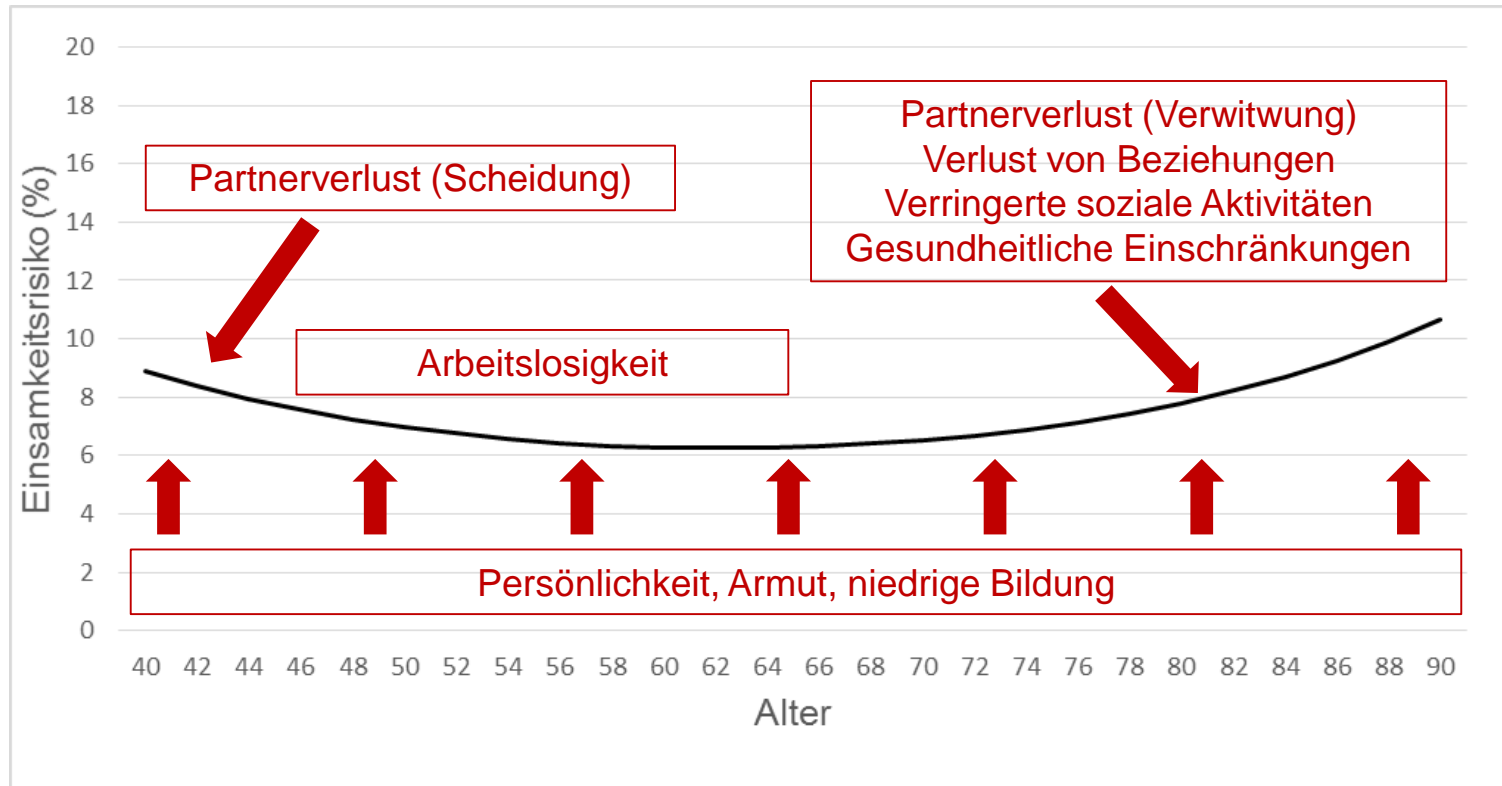
Über die zweite Lebenshälfte beträgt der Anstieg etwa 1,76 Prozent. Mit 40 Jahren ist das Risiko etwa so groß wie mit 85 Jahren.

Wie entsteht Einsamkeit?

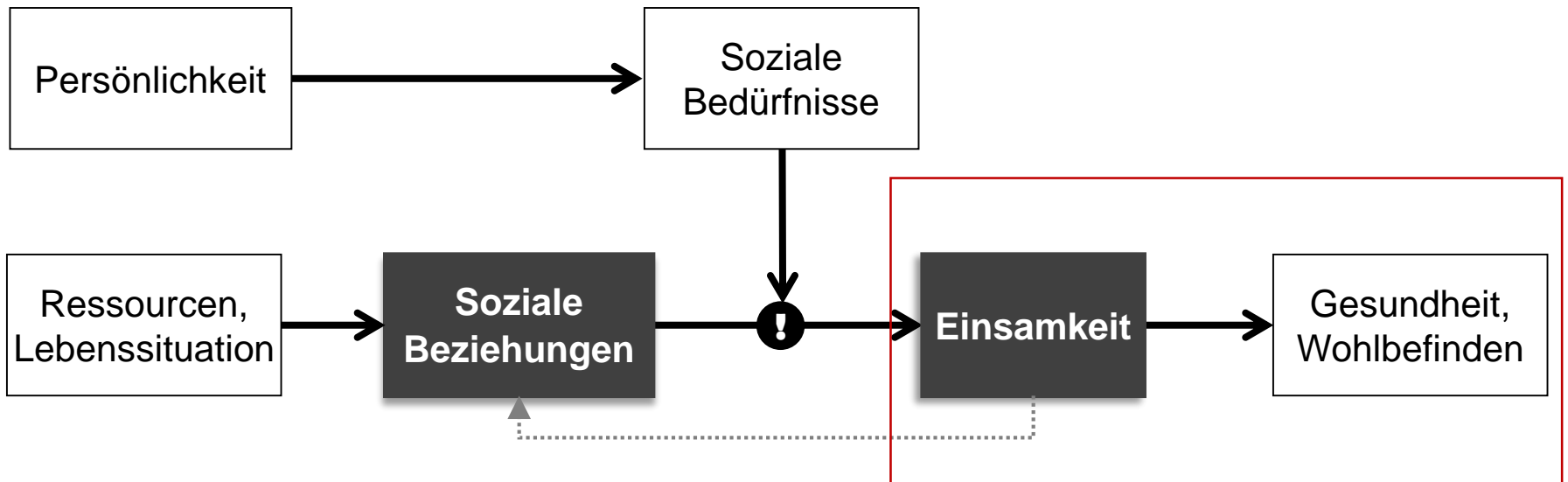


Huxhold, 2019

Risikofaktoren unterscheiden sich innerhalb der zweiten Lebenshälfte



Was bewirkt Einsamkeit?



Huxhold, 2019

Konsequenzen von Einsamkeit – psychische Gesundheit

- Geringere Lebenszufriedenheit (VanderWeele et al., 2012)
- Häufigeres Erleben negativer Emotionen (Steptoe et al., 2011)
- Erhöhtes Depressivitätsrisiko (Cacioppo et al., 2010)



Konsequenzen von Einsamkeit – Morbidität und Mortalität

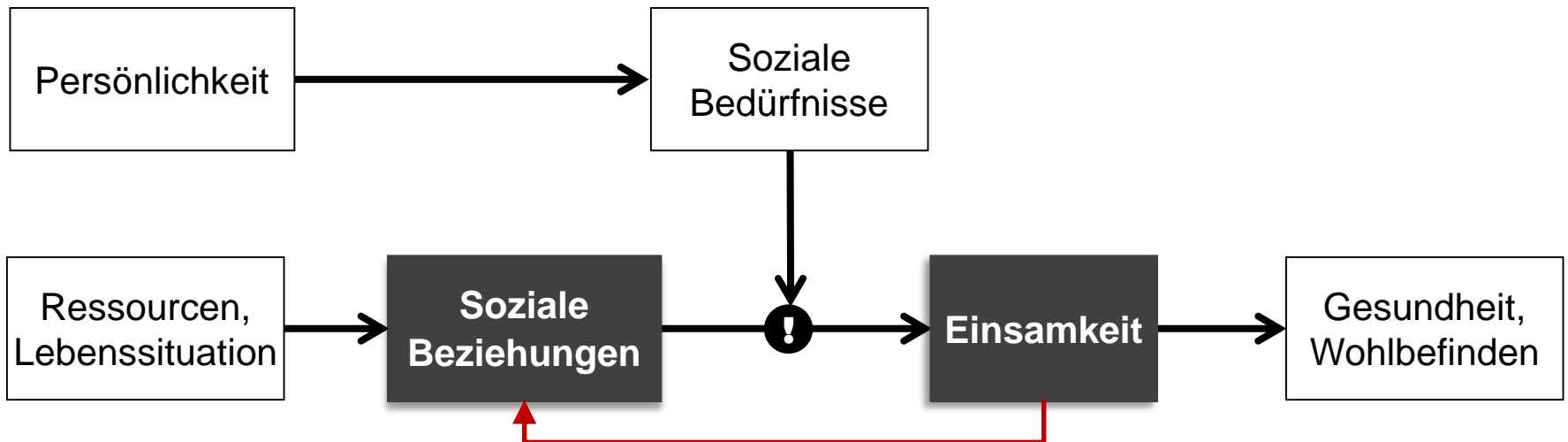
Morbidität:

- Erhöhtes Brustkrebsrisiko (Fox et al., 1994)
- Erhöhtes Auftreten kardiovaskulärer Risikofaktoren (z. B. Bluthochdruck) und kardiovaskulärer Erkrankungen (Hawkley et al., 2006; Sorkin et al., 2002)

Erhöhtes Mortalitätsrisiko (z. B. Holt-Lundstadt et al., 2010)

- Effekt von Einsamkeit ist vergleichbar mit dem von Übergewicht, Bewegungsmangel oder Zigarettenkonsum

Was bewirkt Einsamkeit?



Huxhold, 2019

Teufelskreis der Einsamkeit

Chronische Einsamkeit kann

...den Selbstwert verringern.

...dazu führen, dass die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.

...abweisendes Verhalten fördern.

→ weiterer sozialer Rückzug

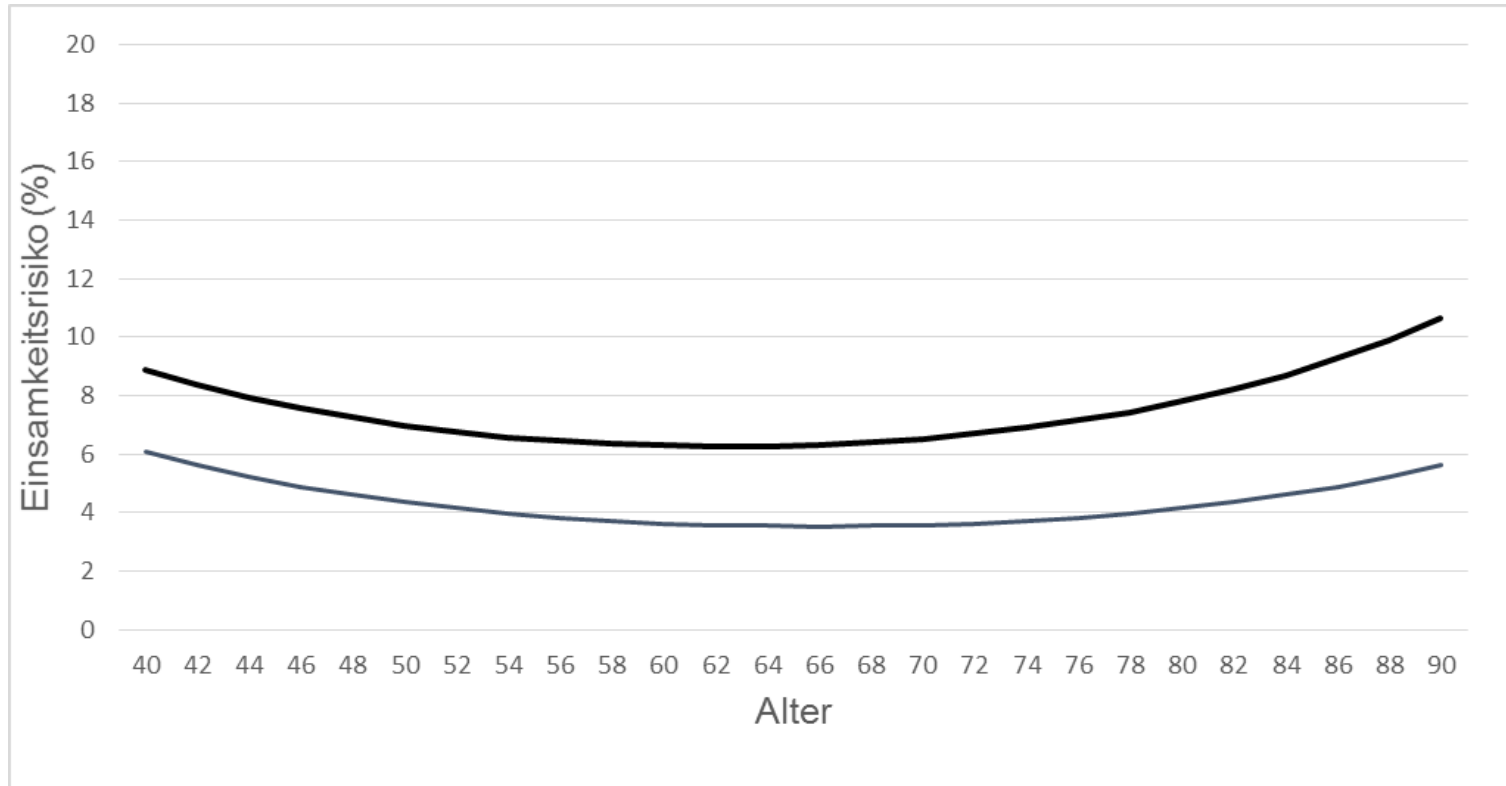
→ verstärktes Einsamkeitserleben



Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008).

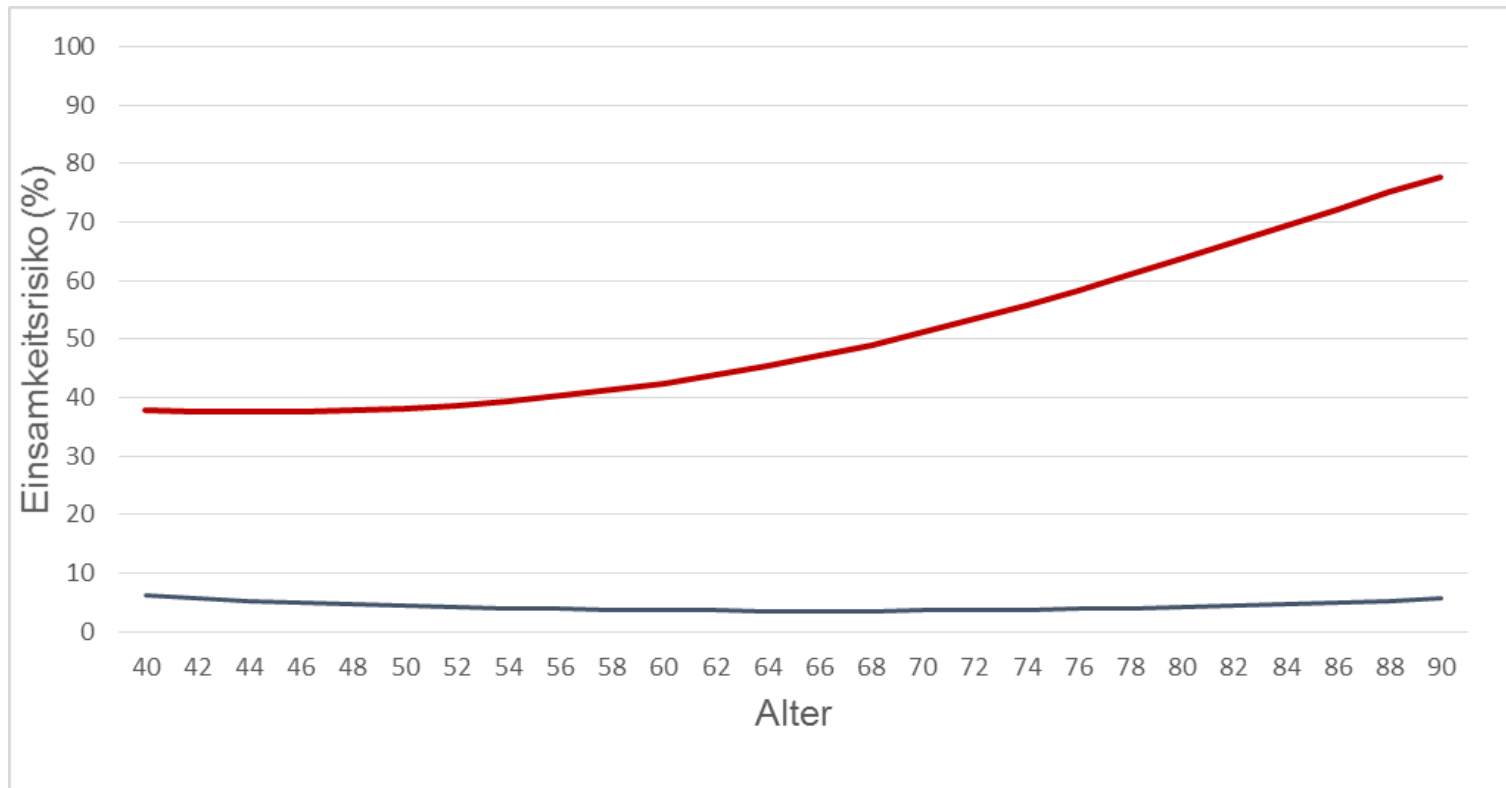


Teufelskreis der Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte



— Das Risiko, einsam zu werden

Teufelskreis der Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte



- Das Risiko, einsam zu werden
- Das Risiko, einsam zu bleiben

Wichtig bei Einsamkeitsinterventionen im Alter

- Berücksichtigung **altersspezifischer Einsamkeitsrisiken**
(Verlust enger Bezugspersonen und sozialer Aktivitäten, gesundheitliche Einschränkungen)
 - Im Alter ggf. verminderte Möglichkeit zu bedeutungsvoller Interaktion
 - Ggf. höhere Wichtigkeit von Merkmalen der direkten Wohnumgebung

- Bearbeitung **negativer Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster**
 - Allein die Förderung sozialer Aktivität ist wenig effektiv, wenn negative Wahrnehmungen & Bewertungen bestehen bleiben (Masi et al., 2011)

- Einsamkeit kann **schwer zu erkennen** sein (oft sehr schambesetzt)
 - Notwendigkeit des multiplen Zugangs zu einsamen Menschen

Eine erfolgversprechende Strategie

- Aufmerksamkeit in den Kommunen/Nachbarschaften schaffen
 - Stigma bekämpfen, Engagement in dem Bereich fördern
- Lokale Ressourcen nutzen, um Nachhaltigkeit zu erreichen
 - Etablierte Organisationen beteiligen, kurze Wege ermöglichen
- Soziale und kulturell angemessene Interventionen durchführen, die den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen
 - Interventionen müssen auf individuellen Zielen basieren, Wahlmöglichkeiten schaffen
- Ältere Menschen an den Planungen, Durchführungen und Evaluationen beteiligen
 - Größere Nähe zu den Herausforderungen der Zielgruppe
- Trainings- und Supervisionsmöglichkeiten für die Menschen schaffen
 - Bei chronischer Einsamkeit der Zielgruppe müssen Techniken der kognitiven Umstrukturierung gelernt werden, Interventionen müssen begleitet werden

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Die Bedeutung sozialer Kontakte für ältere und hochaltrige Menschen

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

oliver.huxhold@dza.de

Weiterführende Literatur

- Böger, A., & Huxhold, O. (2014). Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter: Eine Literaturübersicht. *Informationsdienst Altersfragen*, 41(1), S. 9-14.
- Böger, A., Wetzel, M. & Huxhold, O. (2016). Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte. In K. Mahne, J. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)* (S. 285-298). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen (www.dza.de)
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008). *Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.