

Soziale Isolation und Einsamkeit im höheren Lebensalter – Übersicht und Interventionsmöglichkeiten

Social Isolation and Loneliness at Higher Age – Review and Potential Interventions

Sabine Böhringer & Forugh Dafsari

Themenschwerpunkt Gelingendes Älterwerden

Zusammenfassung

*Einsamkeit und soziale Isolation sind im höheren Lebensalter eine Herausforderung für Betroffene und für Behandler*innen. Hierbei beschreibt soziale Isolation ein objektivierbares Fehlen von Kontakten, wohingegen Einsamkeit ein subjektives Gefühl des Alleinseins umfasst. Soziale Isolation und Einsamkeit können, müssen aber nicht gemeinsam auftreten. Risikofaktoren und Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation betreffen alle Lebensbereiche und werden in dieser Arbeit dargestellt. Es werden zudem Therapieansätze und Empfehlungen für therapeutische Interventionen vorgestellt.*

Abstract

Loneliness and social isolation at higher age are a challenge for practitioners and for those affected. Social isolation describes an objectifiable lack of contact, whereas loneliness is a subjective feeling of being alone. Social isolation and loneliness may or may not occur together. Risk factors and consequences of loneliness and social isolation can be found in all areas of life and are presented here. In addition, treatment approaches and recommendations for therapeutic interventions are presented.

1. Einsamkeit und soziale Isolation – zwei Seiten derselben Medaille?

Einsamkeit wird in der Forschung zumeist als eine Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich existierenden sozialen Beziehungen definiert, die

mit einem als belastend und negativ charakterisierten emotionalen Zustand einhergeht (Peplau & Perlman, 1982). Dieser Zustand kann weiter differenziert werden (Cacioppo et al., 2015).

Emotionale oder intime Einsamkeit bezieht sich auf das Fehlen von engen, sehr intimen Beziehungen (z. B. in Partnerschaften oder in engen Freundschaften).

Soziale oder relationale Einsamkeit beschreibt das allgemeine Fehlen von persönlichen Beziehungen (z. B. Mangel von Freundschaften oder Bekanntschaften).

Kollektive Einsamkeit beschreibt ein Gefühl des Nicht-Dazugehörens zu einer größeren Gemeinschaft oder sogar zur Gesellschaft an sich (z. B. infolge von kulturellen Unterschieden zur Mehrheitsgesellschaft).

Einsamkeit ist folglich ein subjektiver Gefühlszustand, der akut, wiederkehrend oder chronisch präsent sein kann und von den subjektiven Erwartungen an das eigene Sozialleben bestimmt wird. Entscheidend ist, dass Einsamkeit eine wahrgenommene soziale Isolation beschreibt, die nicht unbedingt mit einer objektiven sozialen Isolation einhergehen muss. Ebenso können sich Menschen in einer (mitunter sogar selbst gewählten) sozialen Isolation befinden, ohne emotional darunter zu leiden.

Schobin und Kollegen (2021) schlagen folgende Kategorien zur Beschreibung der Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation vor:

1. Die Nicht-Vereinsamten sind weder sozial isoliert, noch fühlen sie sich einsam.
2. Die Vereinsamten sind sozial isoliert und fühlen sich zugleich einsam.
3. Die Vereinsamungsbedrohten sind entweder sehr sozial isoliert (mit moderaten Einsamkeitsgefühlen) oder moderat sozial isoliert (mit intensiven Einsamkeitsgefühlen).