

# Einführung in das Thema Einsamkeit und Gesundheit älterer Menschen

**Oliver Huxhold**

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

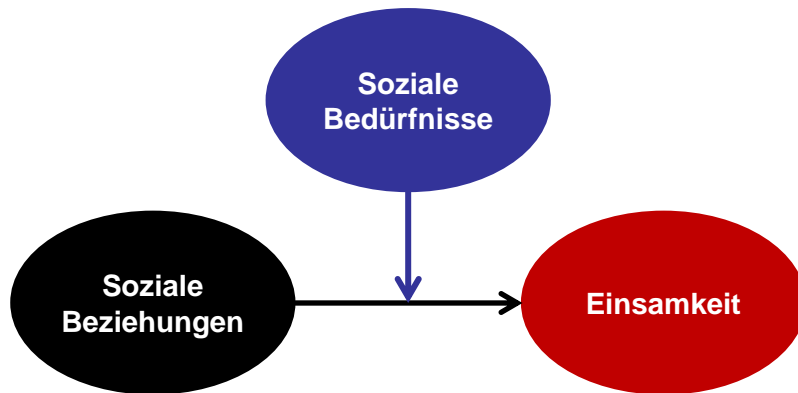
*21. Kooperationstreffen*

*Workshop „Gesund älter werden – Gemeinsam Herausforderungen begegnen“*

*Donnerstag, 5. Oktober 2023, 10.00 bis 16.00 Uhr, Berlin*

# Einsamkeit

...ist das Gefühl, das entsteht, wenn die bestehenden sozialen Beziehungen nicht die individuellen sozialen Bedürfnisse befriedigen können.



# Einsamkeit ist ein politisch hochrelevantes Thema

## Miteinander – füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter

Soziale Kontakte sind der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Soziale Isolation und Einsamkeit hochaltriger Menschen ist heute und in absehbarer Zukunft eines der relevantesten gesellschaftlichen Probleme in Deutschland.

Wir Maltesser wollen aufklären und die Öffentlichkeit für dieses Thema sensibilisieren. Alten und hochaltrigen Menschen bieten wir über eine Vielzahl von ehrenamtlich getragenen Diensten Unterstützung und Begleitung im Alltag an. Zusätzlich schaffen wir Engagementmöglichkeiten, die zur Vorbeugung von Einsamkeit im Alter beitragen sollen. Denn wer selbst hilft, hat mehr Kontakt und kann gegebenenfalls später leichter Hilfe

Gefördert vom:

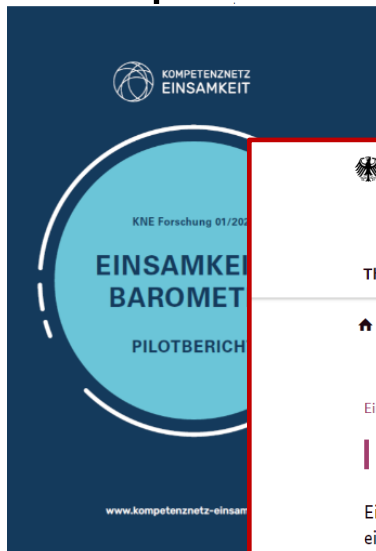


Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

**Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter** werden samt 112 Standorte in ganz Deutschland gefördert. Um Alter bedrohte Menschen zu erreichen, öffnen wir neue und machen ihnen zusätzliche Angebote. Zudem werden über bundesweit noch einmal deutlich ausgeweitet.



Programm "Stärkung der Teilhabe älterer Menschen mit Einsamkeit und Isolation"



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

ENGLISH

Themen Aktuelles Ministerium Service

Themen Engagement und Gesellschaft Strategie gegen Einsamkeit

Einsamkeit wirksam begegnen

## Strategie gegen Einsamkeit

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Das Bundesgesellschaftsministerium setzt sich dafür ein, dieser gesamtgesellschaftlichen Herausforderung wirksam zu begegnen - zum Beispiel mit Orten, an die sich einsame Menschen wenden können.

## Moderates Erleben von Einsamkeit...

...hat eine Warnfunktion wie Hunger oder Schmerz und soll Menschen animieren, den Kontakt zu Anderen zu suchen.



## Schwerwiegendes oder chronisches Einsamkeitserleben...

... wirkt wie ein chronischer Stressor, der Wohlergehen  
und Gesundheit tiefgreifend schädigen kann.

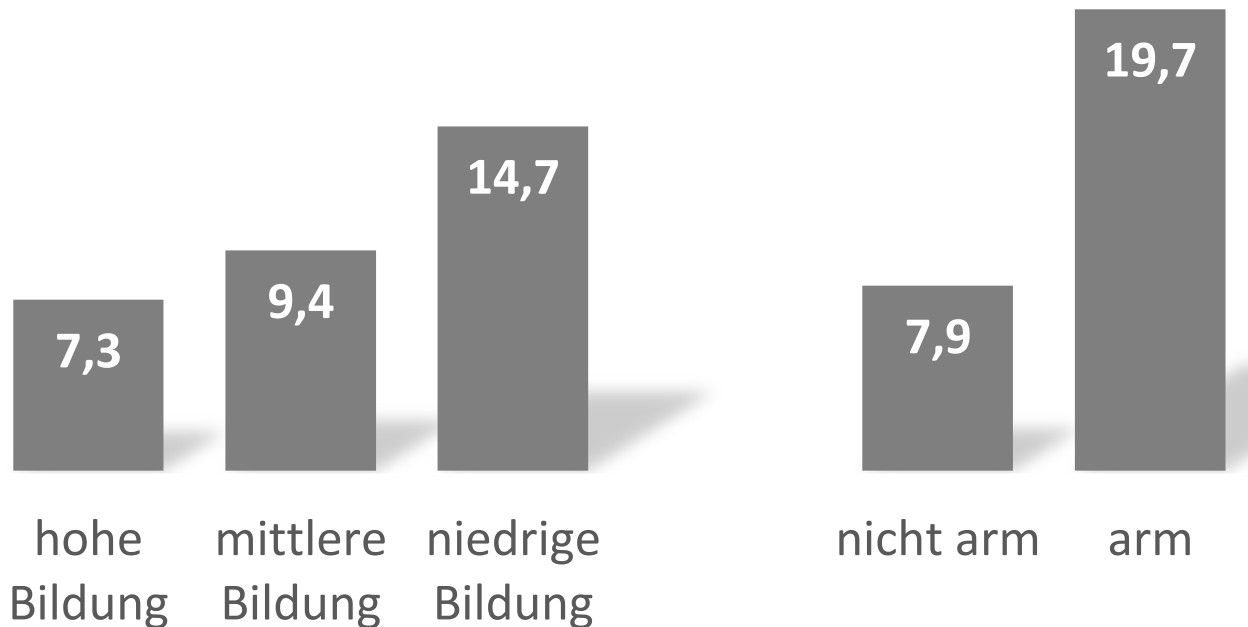


## Chronisch einsame Menschen...

- ...zeigen ein niedriges Niveau an subjektivem Wohlbefinden,
- ...haben im Durchschnitt häufiger mentale und körperliche Erkrankungen,
- ...und weisen ein erhöhtes Mortalitätsrisiko auf.

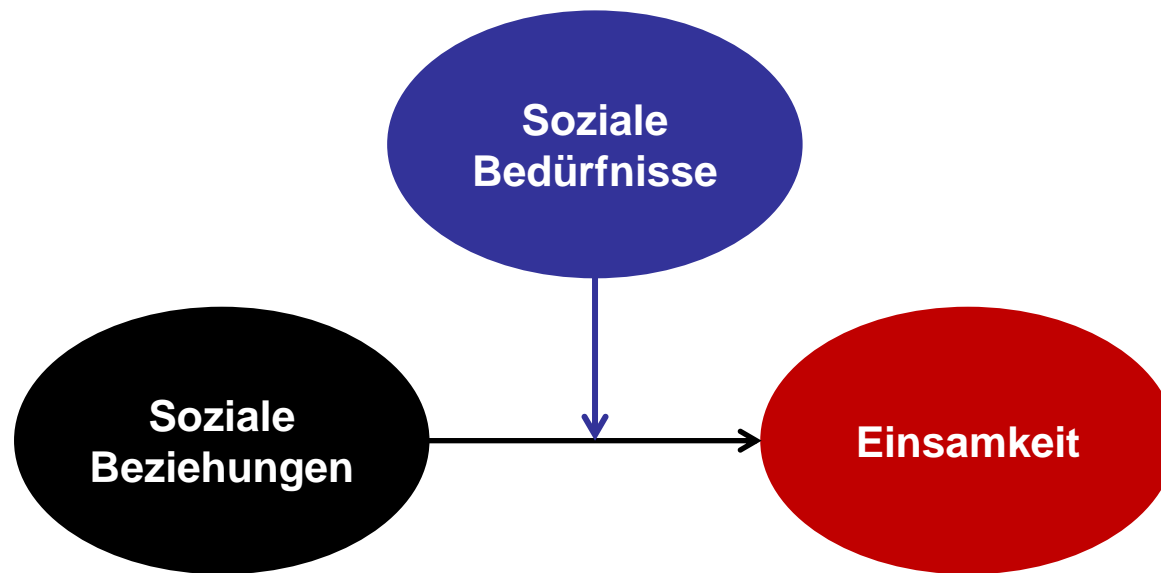


## Einsamkeit im Alter – Sozioökonomischer Status



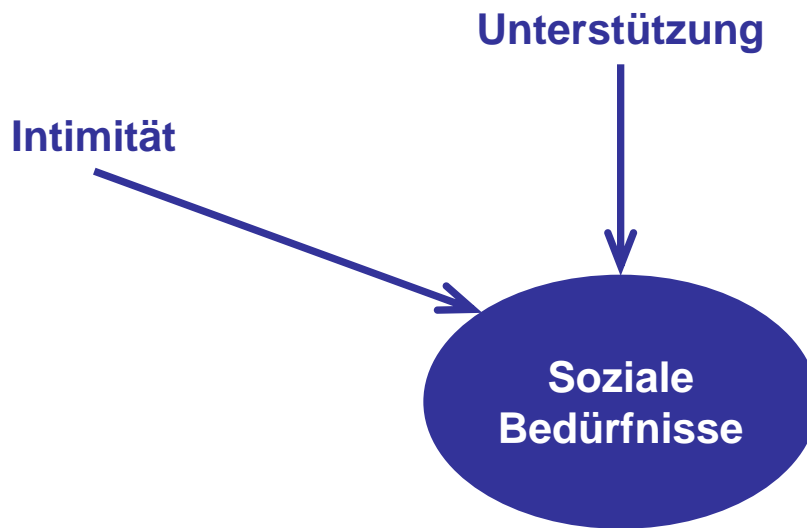
- **Benachteiligung im Alter/über den Lebenslauf**  
Anteil einsamer Menschen in der Gruppe der Personen mit niedriger Bildung sowie in der Gruppe der in Armut lebenden Menschen deutlich erhöht.

## Entstehung von Einsamkeit

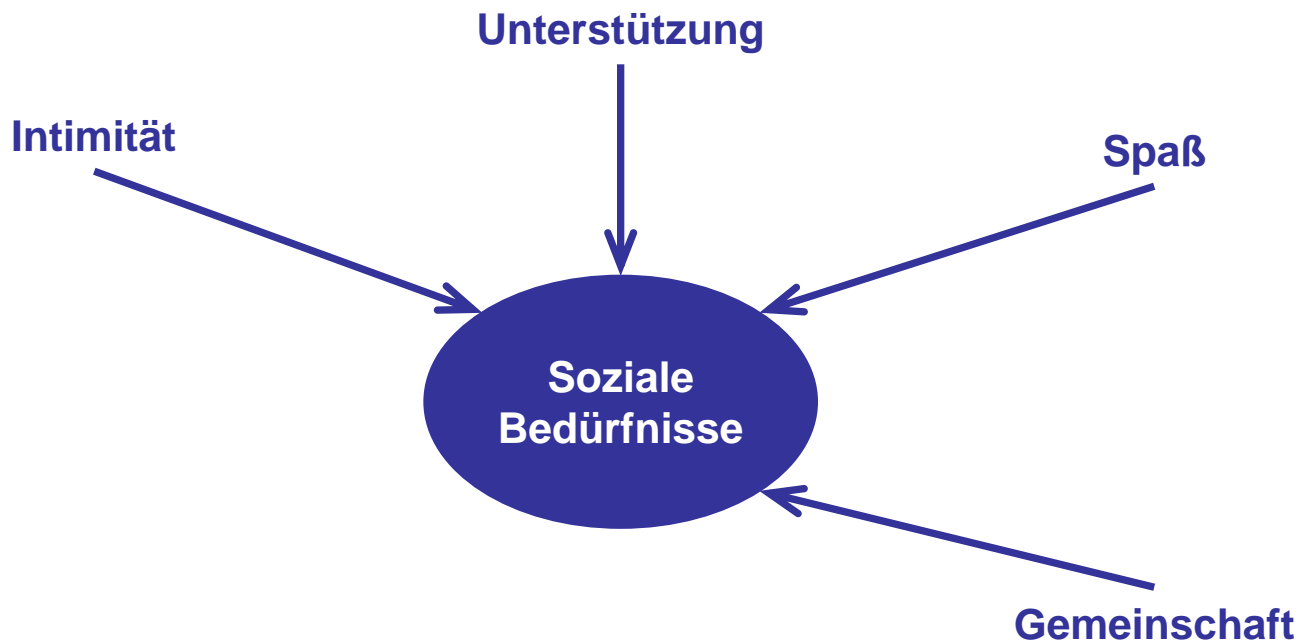




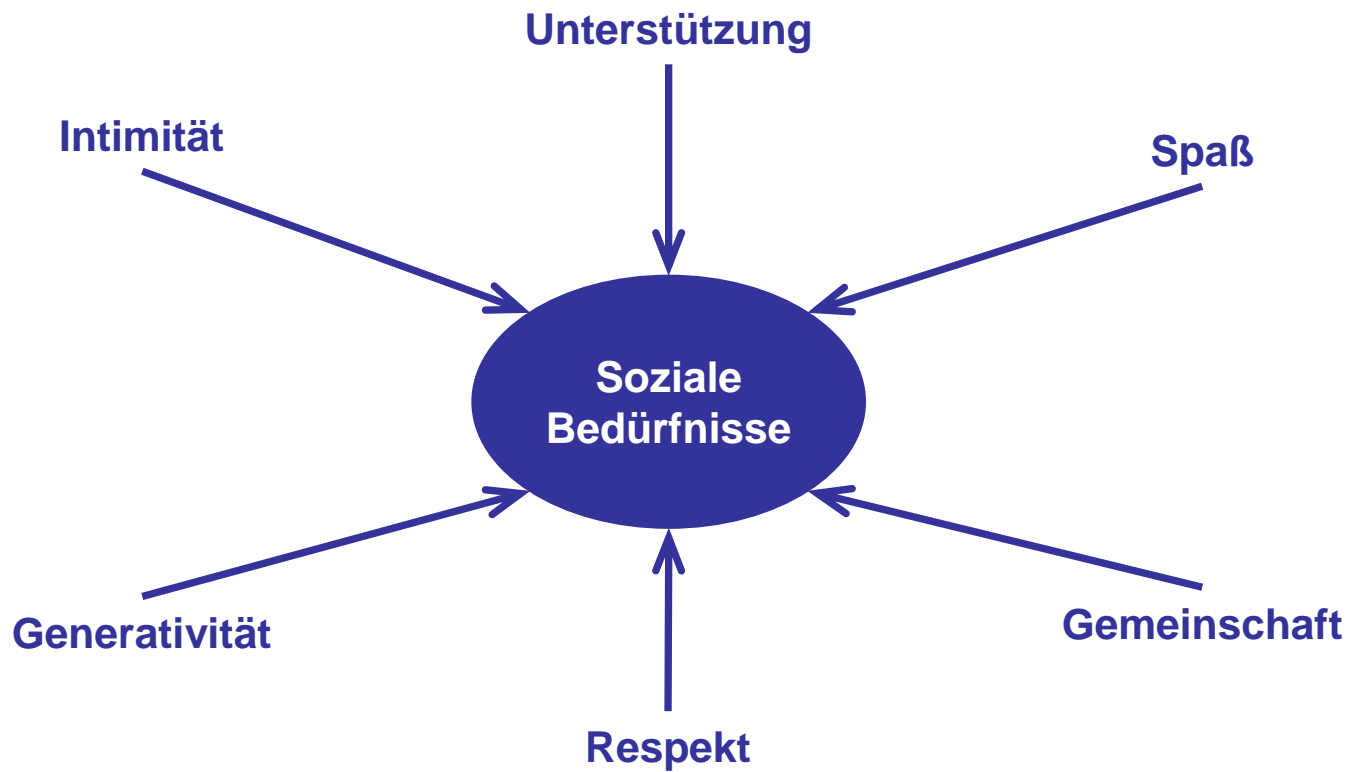
## Was wir von unseren Beziehungen brauchen:



## Was wir von unseren Beziehungen brauchen:



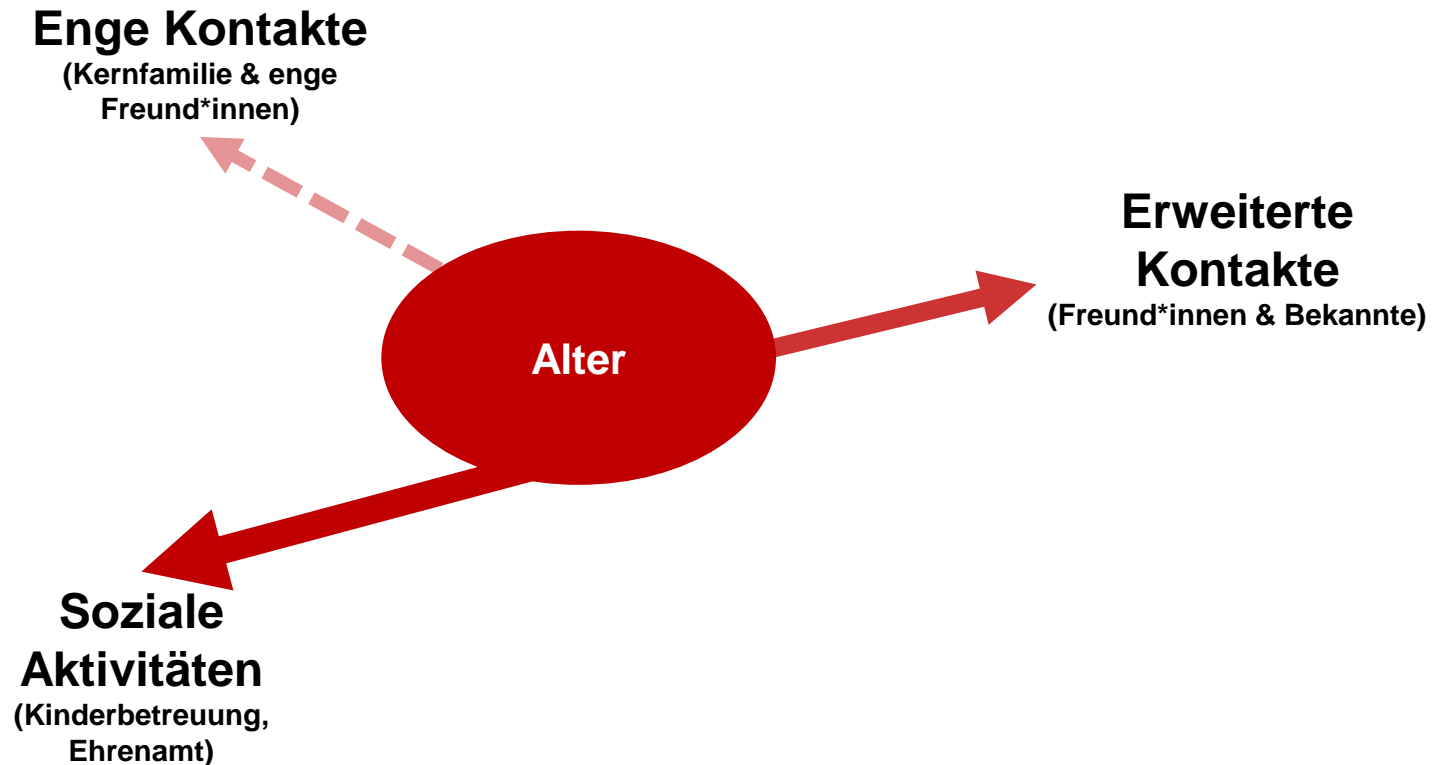
## Was wir von unseren Beziehungen brauchen:



## Wer gibt uns was?



## Einfluss des Alters auf die sozialen Netzwerke



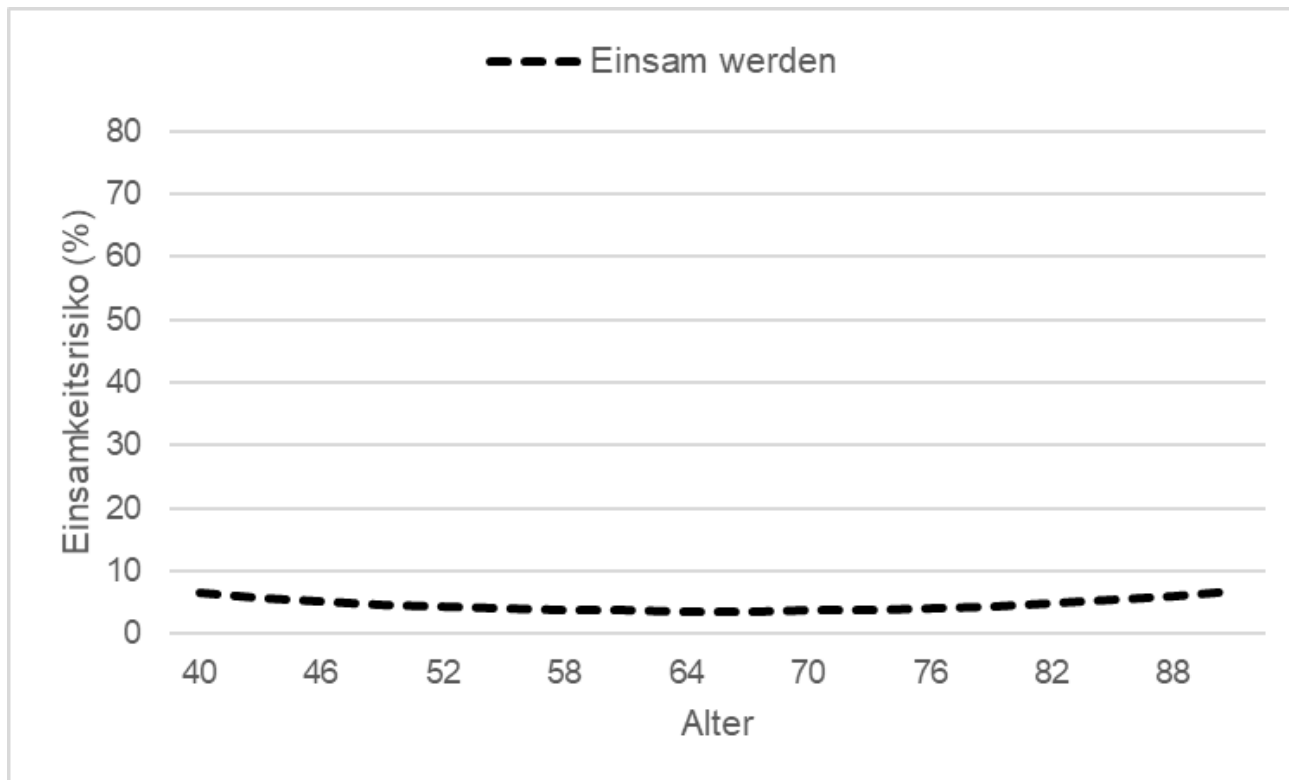
## Ältere Menschen sind sozialen Verluste nicht hilflos ausgeliefert!

- Sie konzentrieren sich tendenziell eher auf wenige, enge Beziehungen.
  - Ihre sozialen Fähigkeiten helfen Ihnen ein besonders positives Verhältnis zu ihren bestehenden Beziehungen zu haben.
  - Sie trennen sich schneller von schlechten Beziehungen.
- Vielleicht sind ältere Menschen sind ganz gut darin Einsamkeit zu vermeiden?

## Ältere Menschen eher schlecht darin, sich aus der Einsamkeit zu befreien?

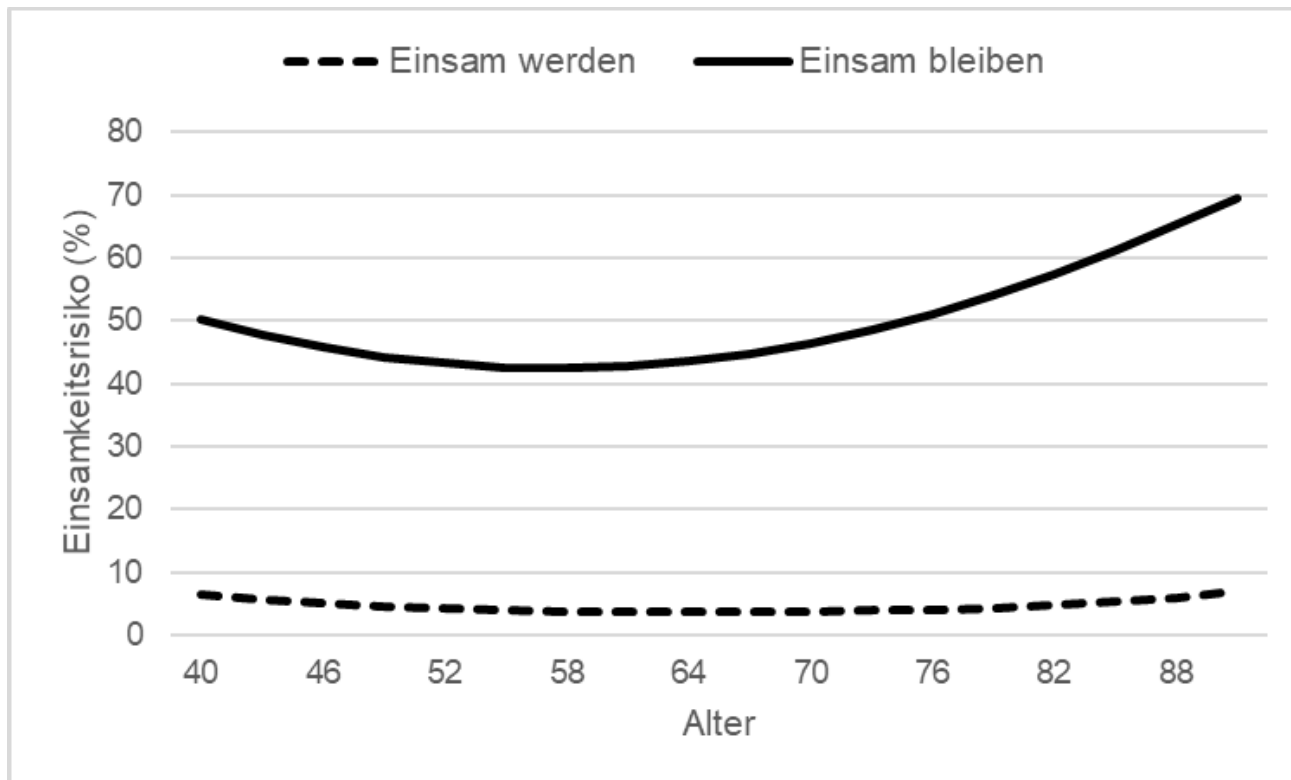
- Um Einsamkeit zu überwinden müssen bestehende weniger enge Beziehungen vertieft werden oder neue Beziehungen aufgebaut werden.
  - Gesundheitliche Einschränkungen können soziale Aktivitäten verhindern.
  - Die Motivationen (einsamer) älterer Menschen helfen eher nicht neue Aktivitäten anzugehen (z.B., negatives Altersbild).
  - Die Möglichkeiten neue Kontakte zu knüpfen sind im höheren Erwachsenenalter reduzierter.

## Einsam werden vs. Einsam bleiben

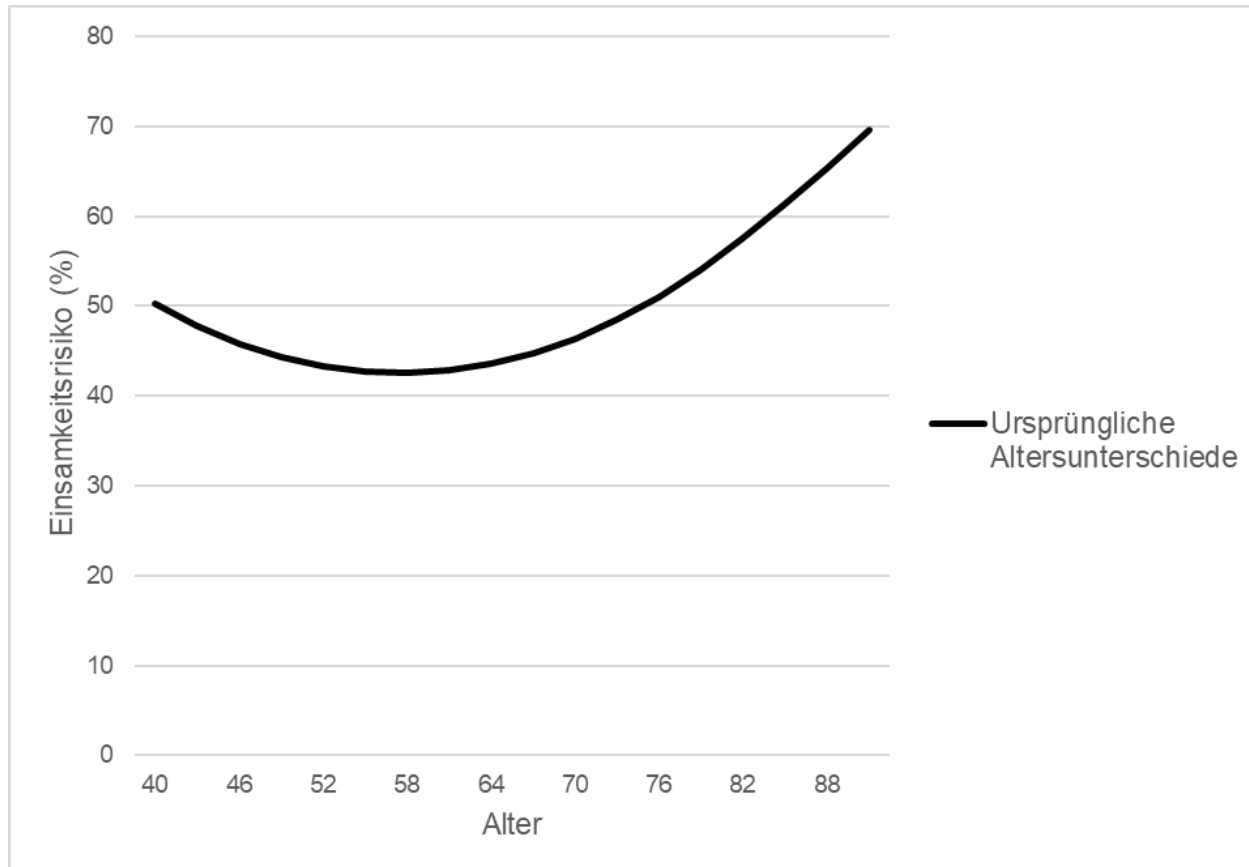




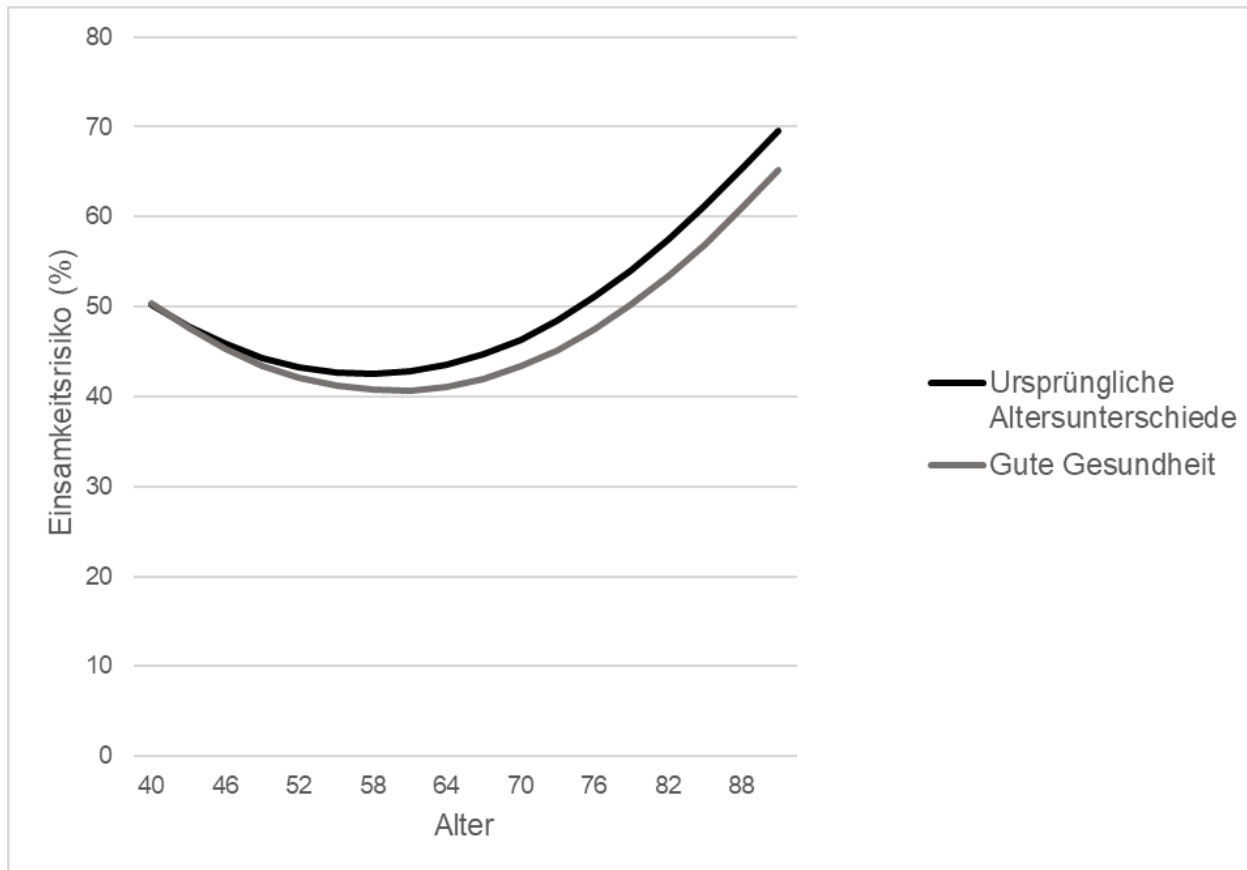
## Einsam werden vs. Einsam bleiben



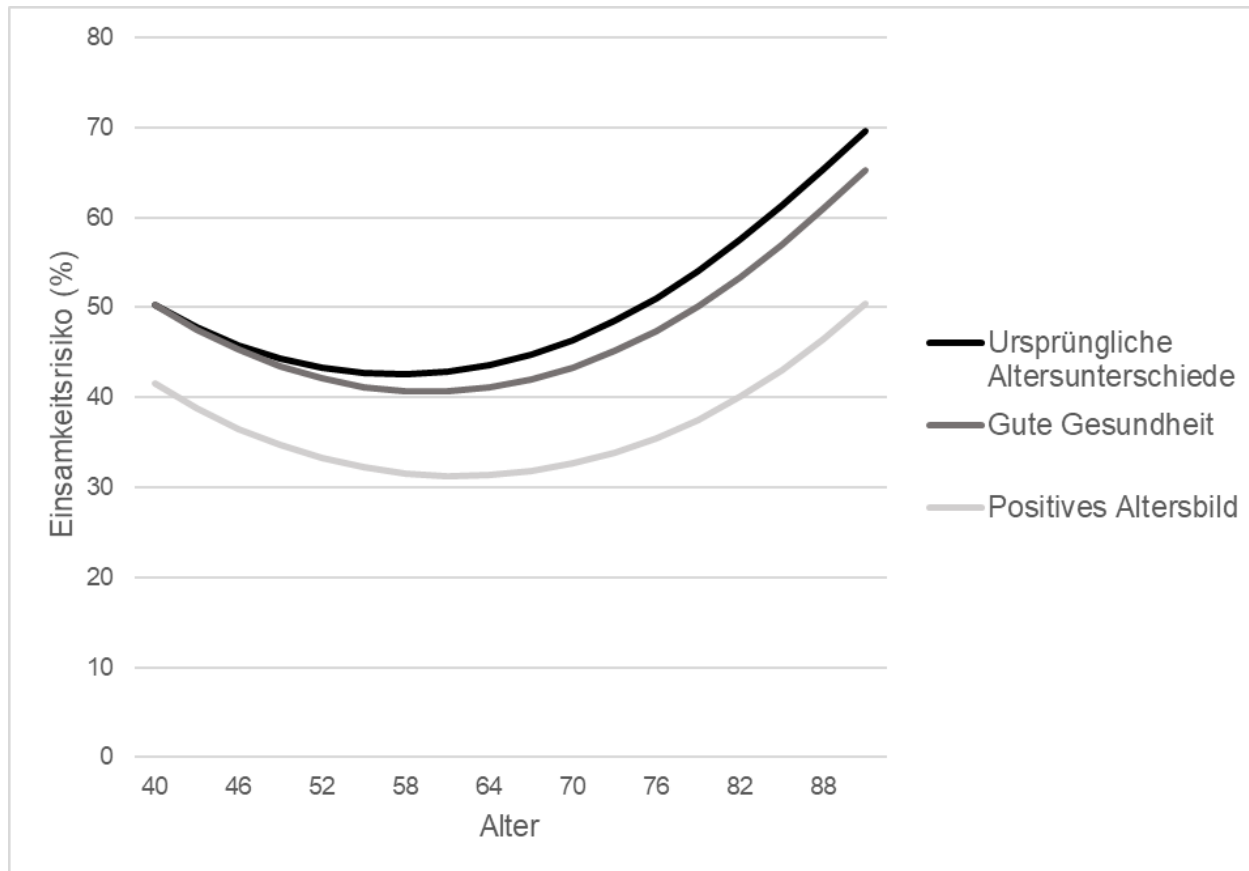
## Einsam bleiben



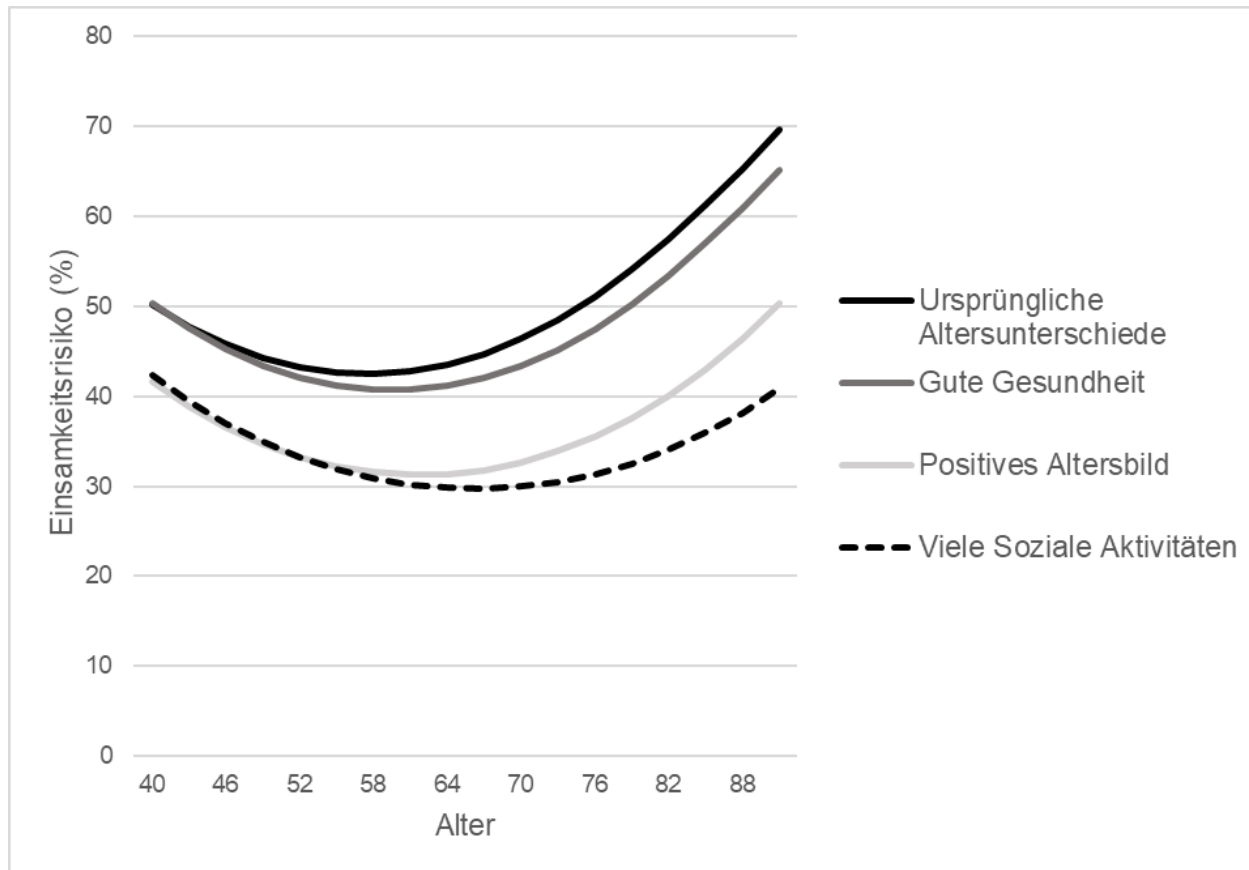
## Einsam bleiben



## Einsam bleiben



## Einsam bleiben



## Zusammenfassung

- Ältere Menschen sind nicht häufiger einsam als jüngere Menschen, aber sie haben größere Schwierigkeiten aus der Einsamkeit herauszukommen.
  - Gesundheitliche Einschränkungen verhindern Teilhabe
  - Mangelnde Möglichkeiten zu sozialen Aktivitäten
  - Negative Altersstereotype

## Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter

- Maßnahmen können sich auch auf die Veränderung der direkten Wohnumgebung beziehen.
  - Erfüllte Gemeinschaft bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Maßnahmen gegen Einsamkeit sollten älteren Menschen die Möglichkeit geben, sich aktiv einzubringen.
  - Soziale Bedürfnisse nach Respekt und Generativität befriedigen
- Bei chronischer Einsamkeit negative Wahrnehmungen und Motivationen bearbeiten
  - Altersstereotype bekämpfen
- Maßnahmen müssen soziale Ungleichheit berücksichtigen!
  - Angebote & Zugänge an die Zielgruppen anpassen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Einführung in das Thema Einsamkeit und Gesundheit älterer Menschen**

Oliver Huxhold

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

*oliver.huxhold@dza.de*