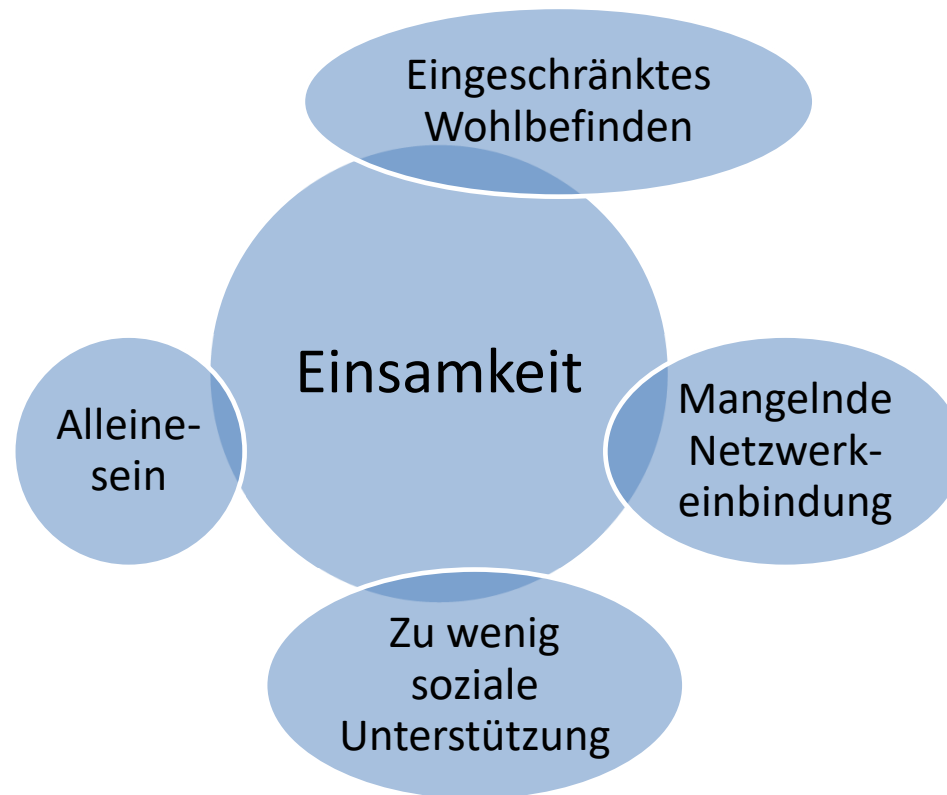


Einsamkeit über die Lebensspanne

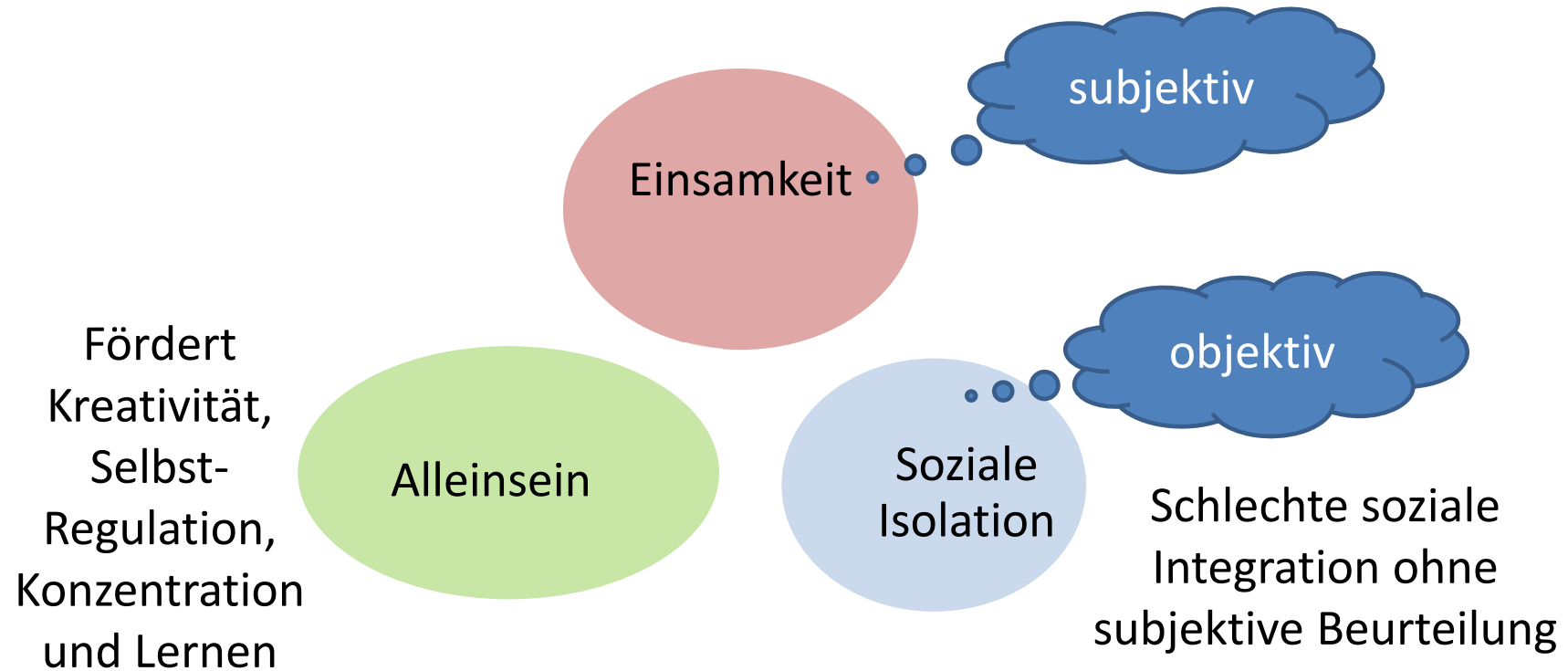
Prof. Dr. Sonia Lippke

Definition von Einsamkeit



Golden et al. (2009)

Definition und Abgrenzung



Luanaigh & Lawlorz (2008)
Hawkey, Thisted & Cacioppo (2009)



Lippke & Smidt (2024)

<https://www.junfermann.de/titel/verbunden-statt-einsam/1752>

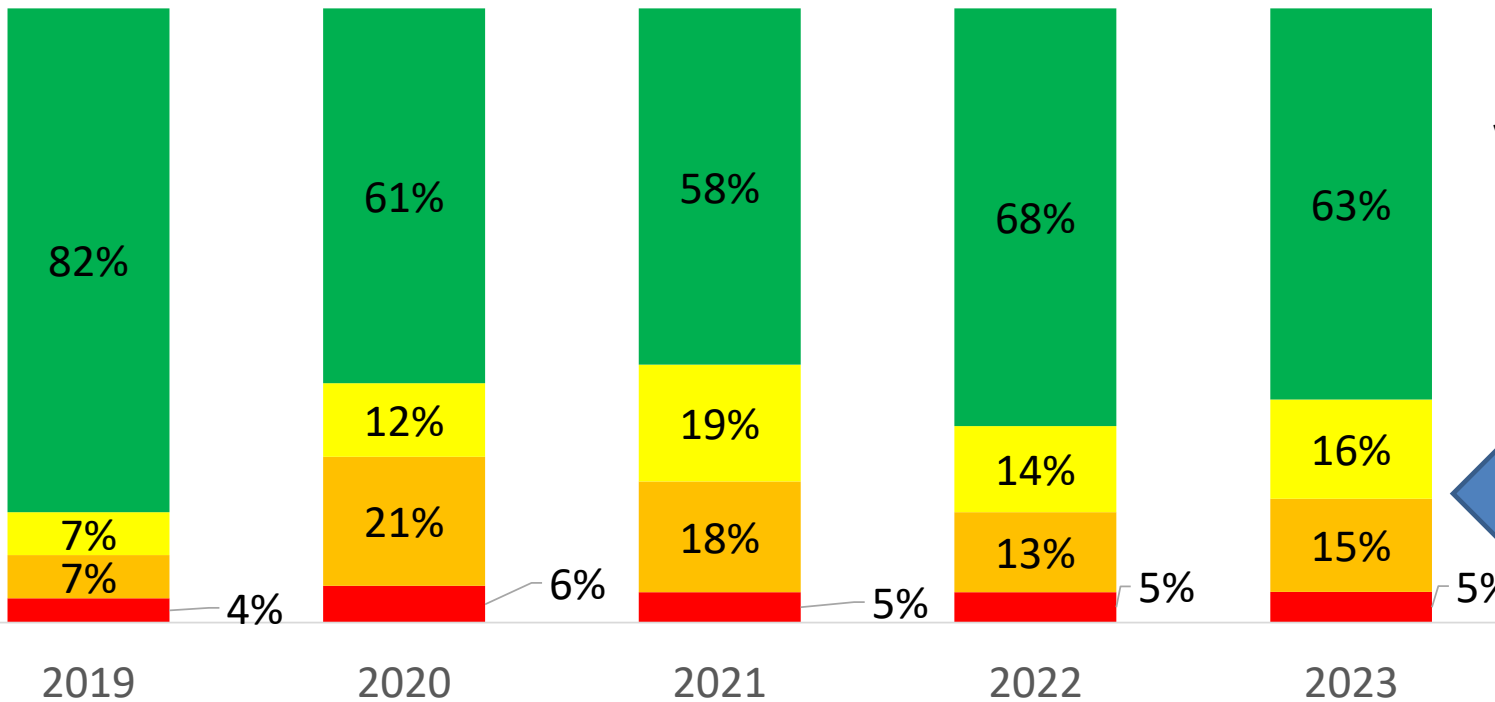
Einsamkeit 2019 – 2020 – 2021 – 2022 - 2023

Einsamkeitsempfinden

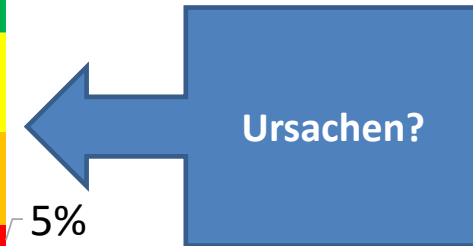
■ täglich ■ mehrfach pro Woche ■ 1x pro Woche ■ selten/nie

VOR Corona:
Jede:r Fünfte
(18 %) fühlte
sich
mindestens
1x pro Woche
einsam

JETZT:
Jede:r Dritte
(37 %) fühlt
sich
mindestens
1x pro Woche
einsam



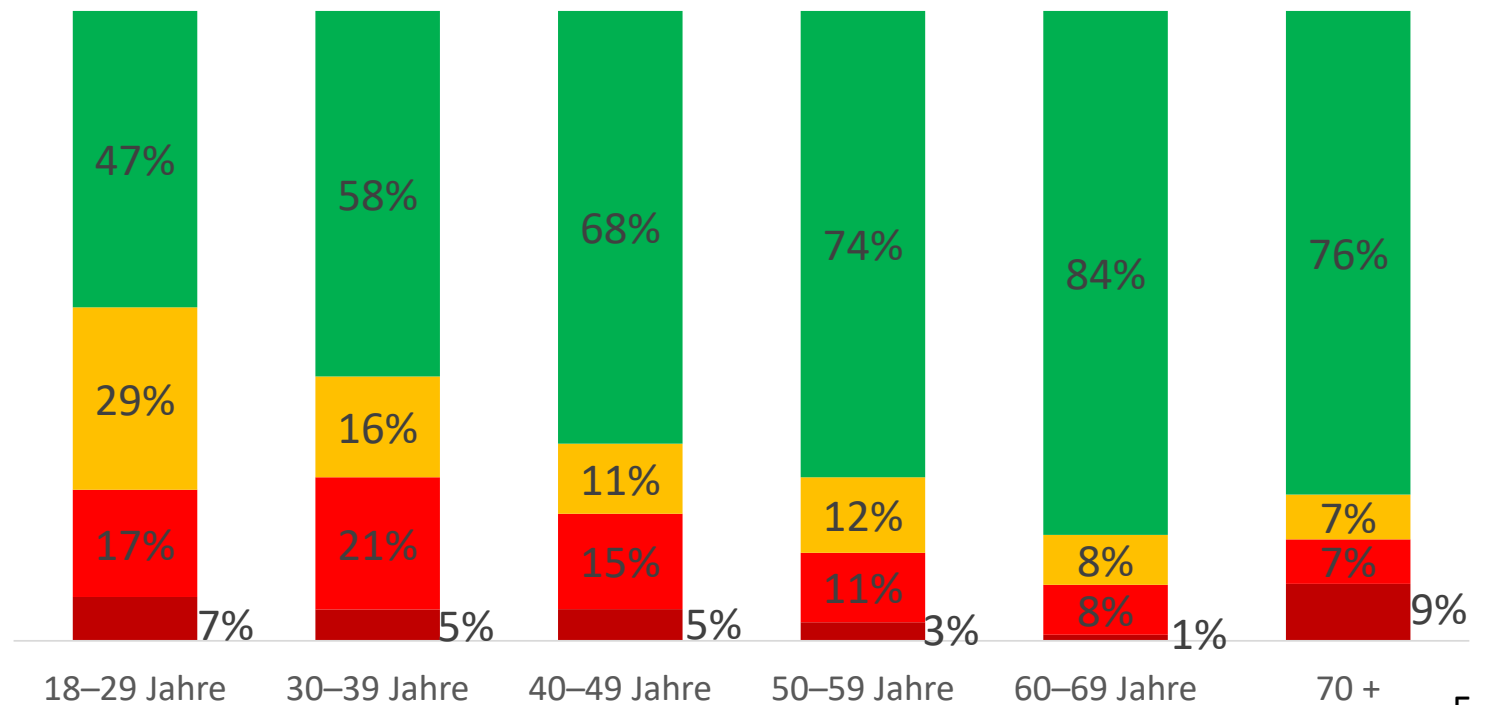
Positiver Trend, aber
noch nicht auf
Vor-Corona-Niveau



Einsamkeit und Alter

Einsamkeitsempfinden 2022

■ täglich ■ mehrfach pro Woche ■ 1x pro Woche ■ selten/nie

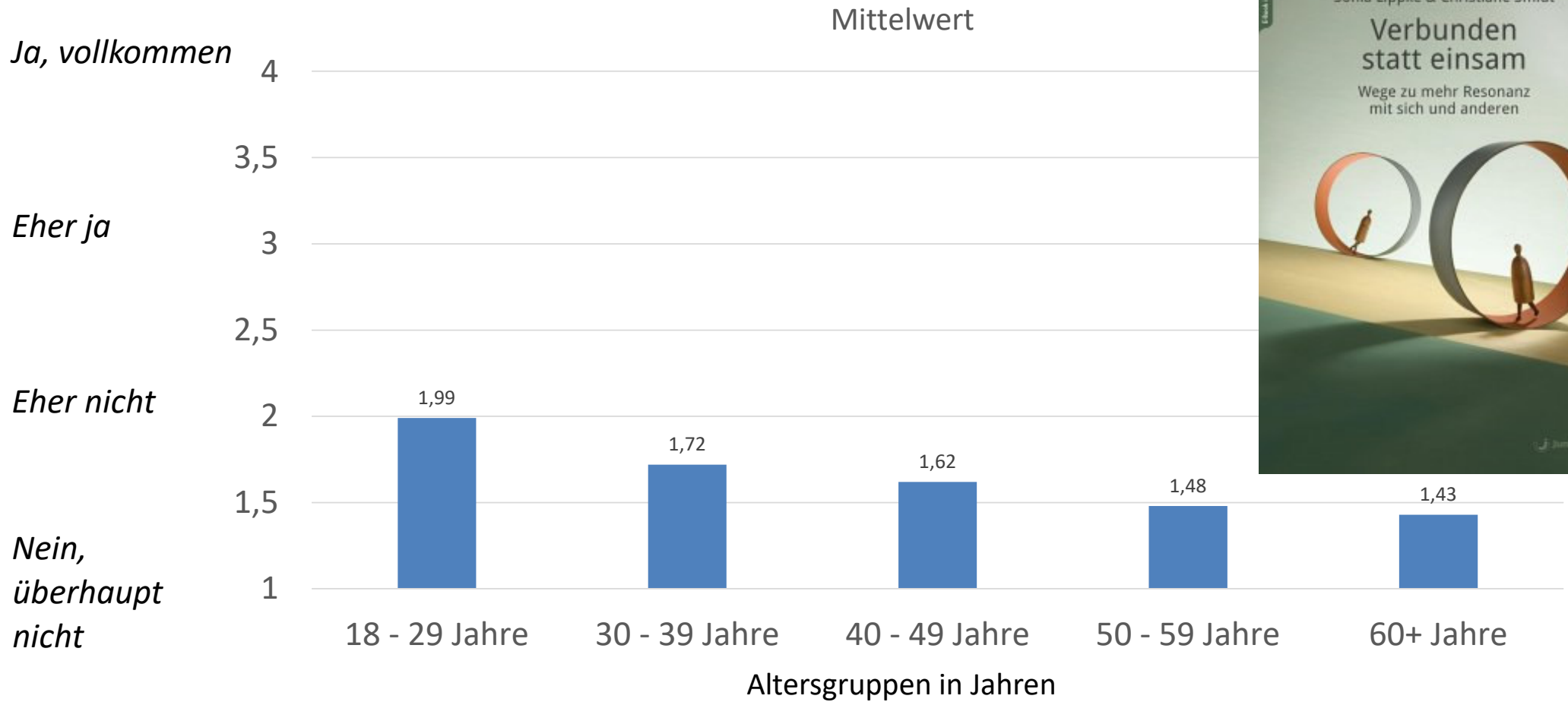


Dieses
Jahr:
gleicher
Trend
wie zuvor und
danach

Lippke & Smidt (2024)

<https://www.junfermann.de/titel/verbunden-statt-einsam/1752>

Fühlen Sie sich jetzt einsamer als vor der Corona-Pandemie?



Gesundheit zentral

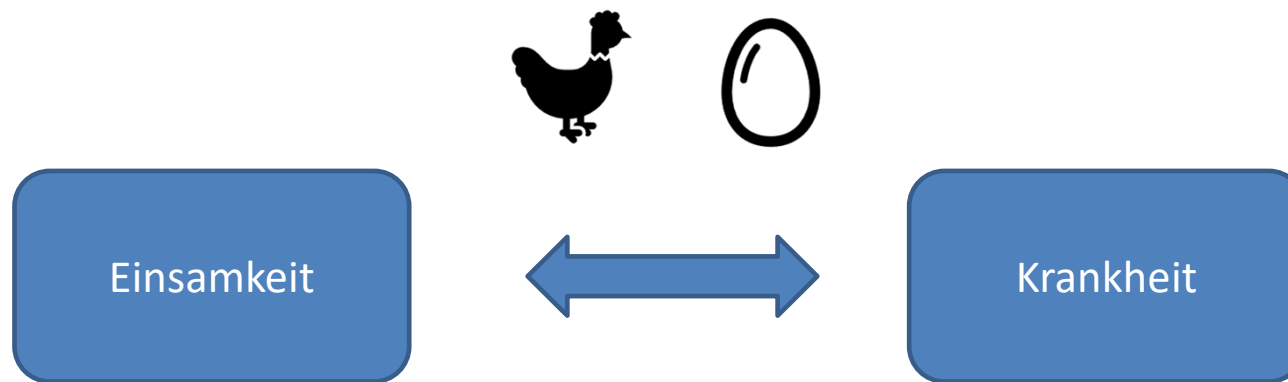
Anstieg der Einsamkeit im späten Lebensalter
zurückzuführen auf

- mehr Funktionseinschränkungen
- niedrigere Einkommensniveau
- höherer Anteil von Singles



Luhmann & Hawkley (2016)

Einsamkeit und Gesundheit/ Krankheit

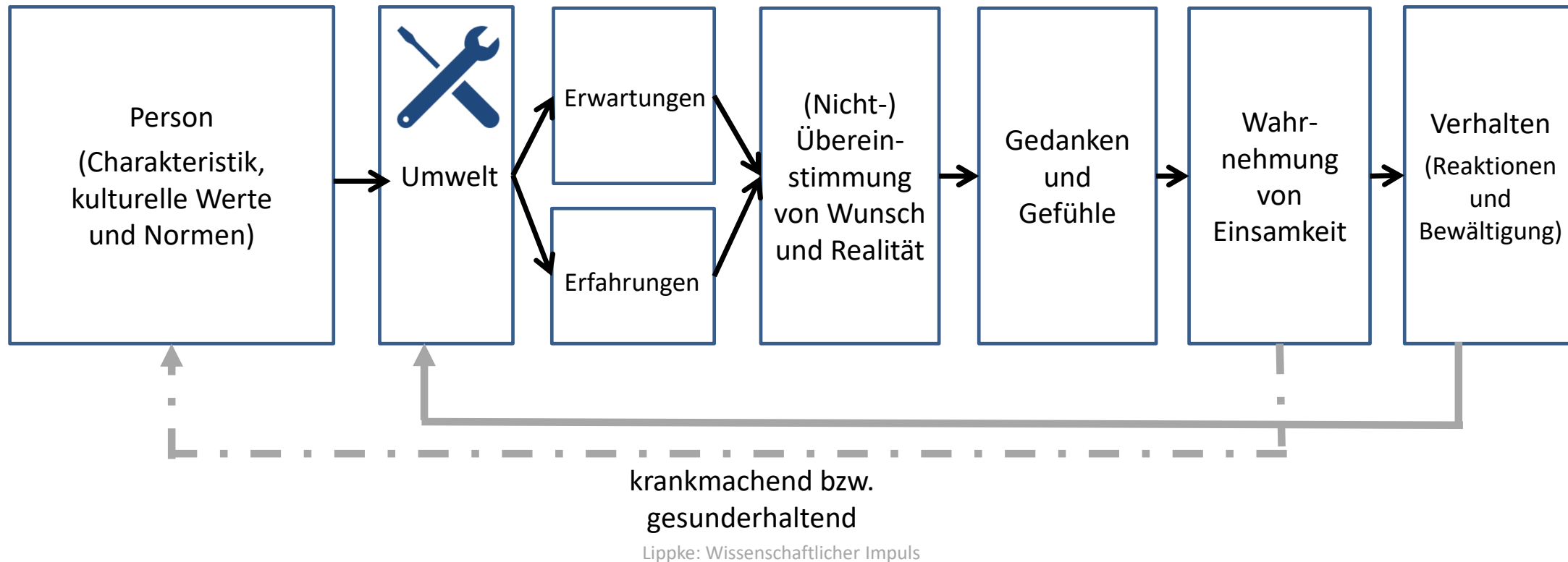


Rückkopplungsmodell der Einsamkeit

Cacioppo & Hawkley (2009)

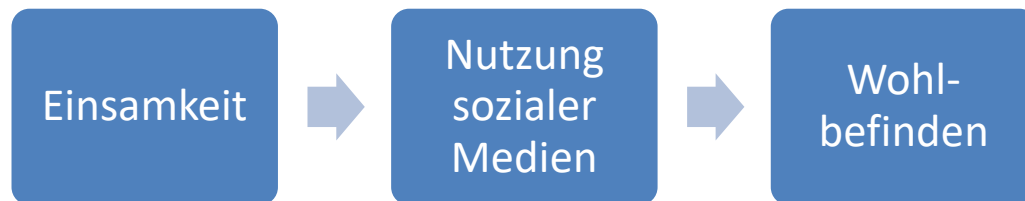
Ursachen

Wirkung und
Folgen

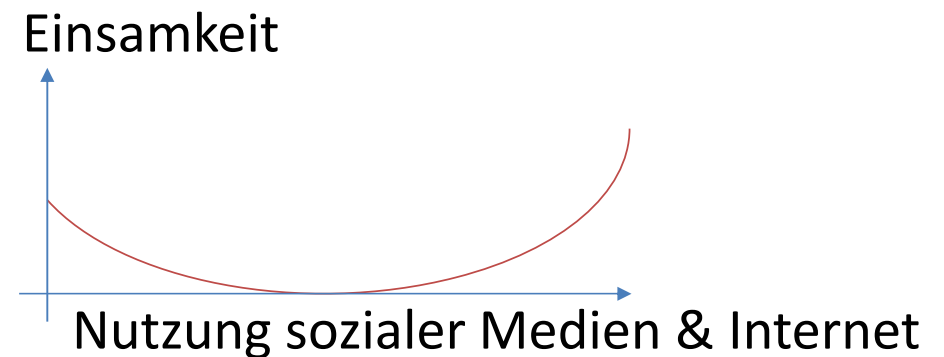


Einsamkeit, Internetnutzung und Gesundheit

Einsamkeit kann zu eingeschränkter Gesundheit führen – über die Nutzung sozialer Medien



Lippke, Dahmen, Gao, Guza & Nigg (2021)





Wirkung und Nutzen von Einsamkeit

- Warnzeichen
- Motivationale Funktion

Cacioppo & Hawkey (2009)

Netzwerke und Ansteckungen

Soziale Netzwerke determinieren Ausbreitung von z.B.

- **Einsamkeit**
- Glück bzw. Glücklichein und Wohlbefinden
- (Infektions-)Krankheiten
- Finanzmarktpaniken
- Übergewicht
- Rauchverhalten, Drogenkonsum
- Gewalt und Selbstmorde

Christakis & Fowler (2009)

Personen, die einsam sind,...

- ...sind nicht öfter alleine als...
- ...sind gleichermaßen fähig, sich sozial einzubinden wie...

...Menschen, die sich verbunden fühlen!

Probleme entstehen dann, wenn aufgrund des Einsamkeitsgefühls die sozialen Fähigkeiten nicht (ausreichend) eingesetzt werden: „Teufelskreis“

Cacioppo & Patrick (2008), S. 13f



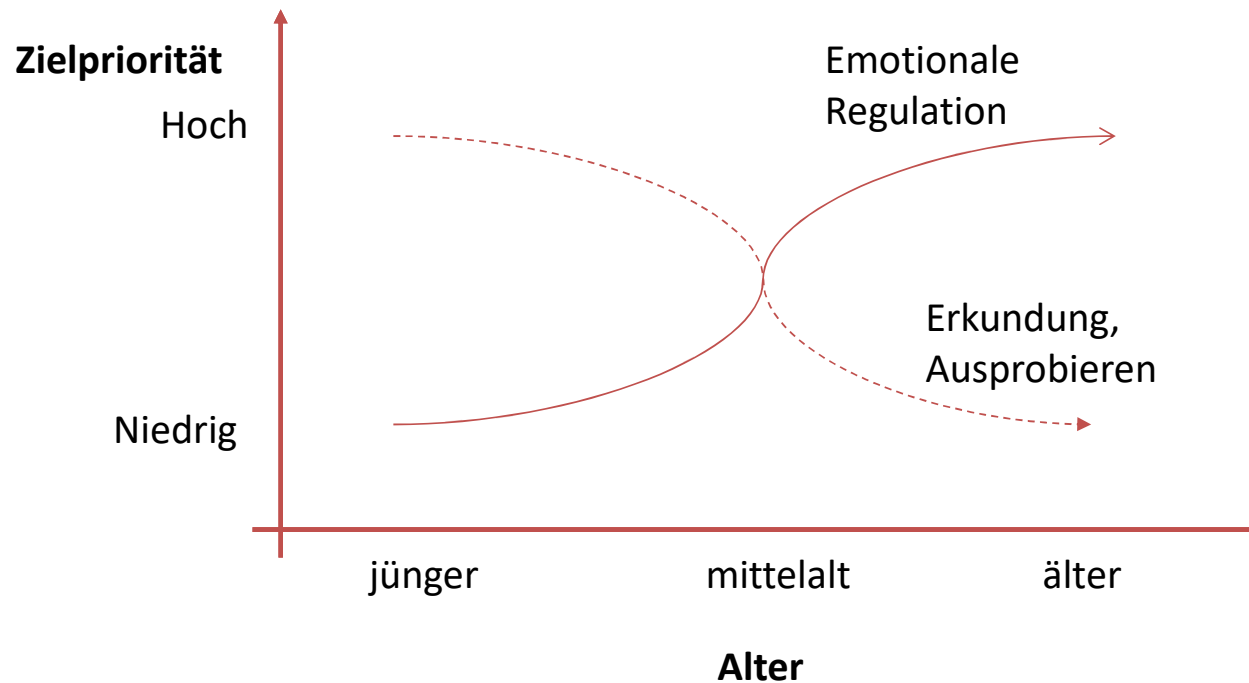
Bewegung kann helfen, Einsamkeit vorzubeugen und zu überwinden

- Sport und Bewegung kann generell (Pels & Kleinert, 2016) und
- speziell helfen, um besser mit anderen Menschen **in Resonanz zu kommen und Einsamkeit abzubauen** –
- insbesondere in Zeiten von Corona, Quarantäne, Online-Sportkursen, Video-Treffen und enttäuschten Erwartungen (Fischer, Ratz & Lippke, 2021)



Lebensziele verstehen und berücksichtigen

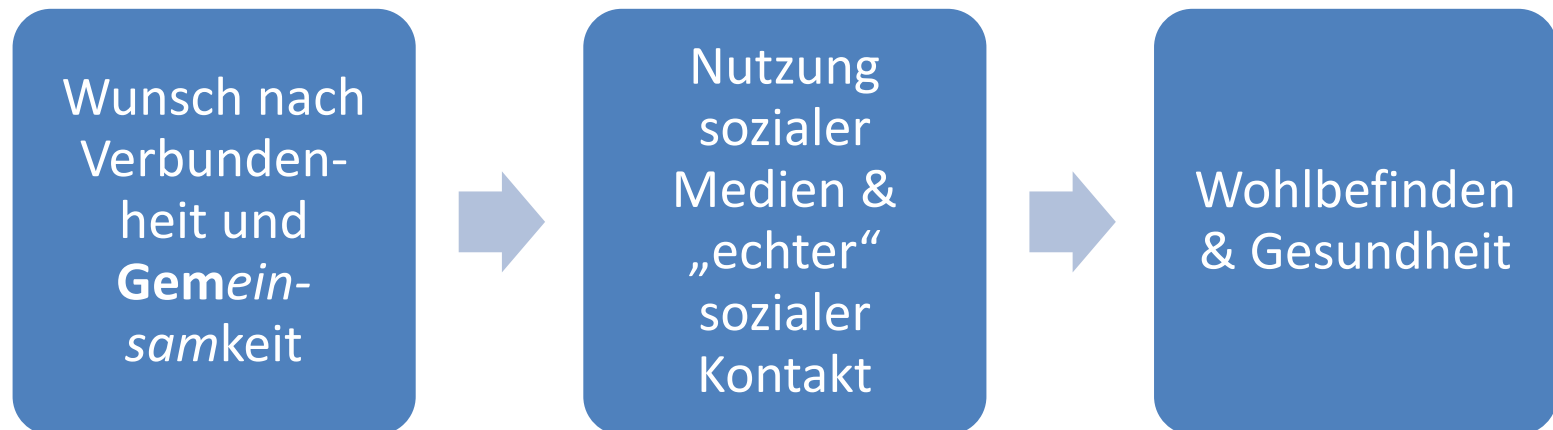
Altersgruppenspezifisch



Carstensen & Hershfield (2021; Abb. 1)

Altersgruppen passend ansprechen...

...und in Kontakt bringen



Wang, Wang, Yan, Si, Zhan & Tian (2021)

Maßnahmen

...sollten...

- *Breit und niedrigschwellig* angelegt, **evidenz- und theoriebasiert** sein
- das Ziel haben, (auch) Einsamkeit zu mildern
- Strategien beinhalten, die (auch) das Folgende verbessern:
 - soziale Fähigkeiten,
 - soziale Unterstützung,
 - Möglichkeiten für soziale Kontakte und
- fehlerhafte soziale Kognitionen berücksichtigen z.B. mit kognitiver Verhaltenstherapie
- dazu beizutragen, die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf die Gesundheit zu verringern, einschließlich **körperlicher Aktivität, Meditation, Qigong, Tai Chi, Yoga und die Förderung von Lebensqualität und Sinnfindung...**

Zusammenfassung

- Einsamkeit *nimmt nicht mit dem Alter zu* und hat eine **Funktion**
- Einsamkeit kommt **häufig** vor und ist weit verbreitet
- Einsamkeit ist ein **Risikofaktor** für die Gesundheit und andersherum
- Das **Verständnis**, warum einige Leute einsam werden oder bleiben, zeigt Möglichkeiten auf für Maßnahmen
- **Geschlechterunterschiede, Beziehungsstatus** sind wichtig zu beachten
- Mit einem **gesunden Lebensstil** gegen Einsamkeit vorgehen
- Die Interventionen in der aktuellen Welt benötigen **maßgeschneiderte und menschliche Herangehensweisen**

Kontakt

- Prof. Dr. Sonia Lippke
- s.lippke@jacobs-university.de



<https://www.junfermann.de/titel/verbunden-statt-einsam/1752>

Researcher unique identifiers: orcid.org/0000-0002-8272-0399

ResearcherID B-7564-2014 researchgate.net/profile/Sonia_Lippke

URL for web site: <http://slippke.user.jacobs-university.de/english/>

Lippke: Wissenschaftlicher Impuls

C>ONSTRUCTOR
UNIVERSITY

