

François Höpflinger

Einsamkeitsgefühle im Alter – Einflussfaktoren und Auswirkungen

Einsamkeit gehört zu den abgeschirmten Gefühlen; das heisst zu den Gefühlen, die man nicht gerne anspricht und verdeckt. Entsprechend führen (standardisierte) Erhebungen zu einer wesentlichen Unterschätzung von Einsamkeit. Dies gilt speziell in der deutschsprachigen Schweiz.

www.hoepflinger.com

Dimensionen von Einsamkeit

Dauer: Vorübergehende Einsamkeit (z.B. nach Auszug Kinder, Verlust Arbeitsplatz) versus chronische Vereinsamung (etwa aufgrund eines sozialen Rückzugs, Misstrauen gegenüber anderen Menschen).

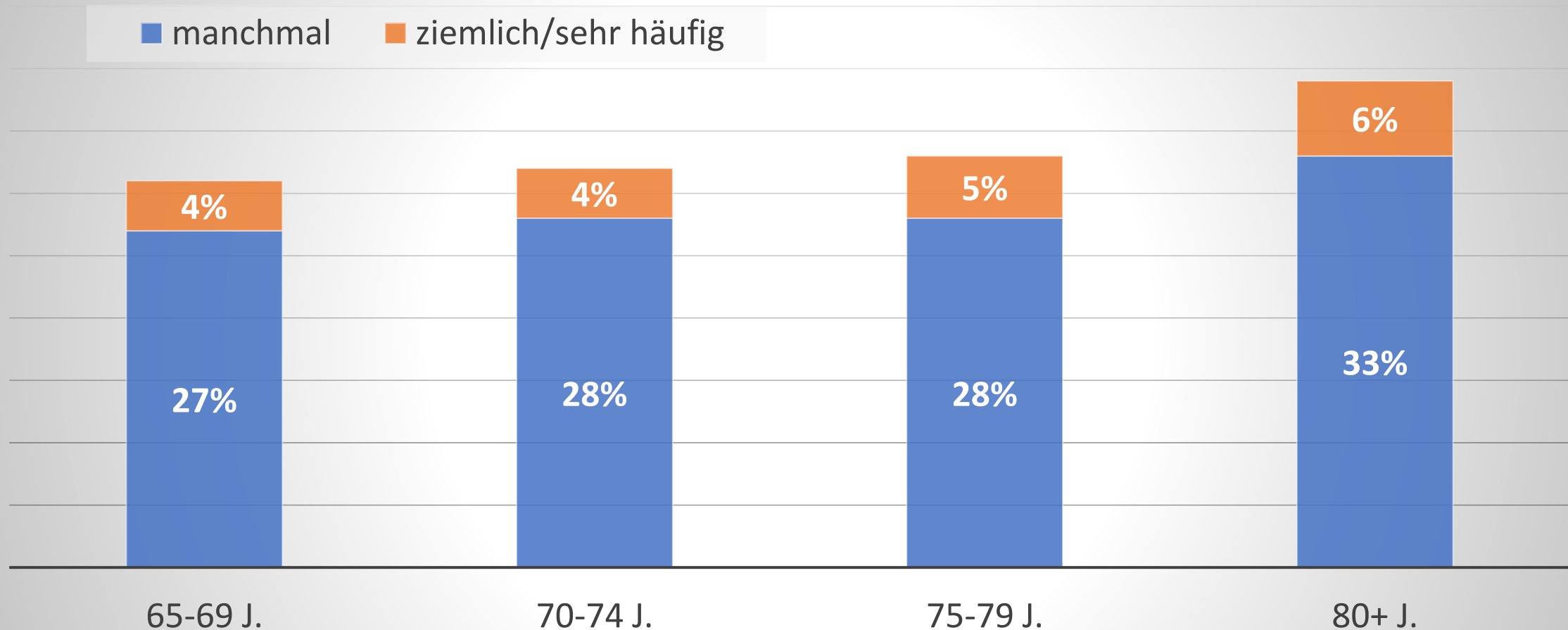
Intensität: Oft allein, fühlt sich aber nicht speziell einsam (wegen eigenem Hobby, Natur) versus intensive Vereinsamung, etwa weil von Umgebung nicht verstanden (z.B. MigrantInnen, HeimbewohnerInnen) (teilweise auch als ‚existenzielle Einsamkeit‘ definiert).

Soziale Dimension: Einsamkeit wegen Fehlen/Verlusts an (intimer) Partnerschaft versus Vereinsamung durch fehlende soziale ausserfamiliale Kontakte .

Literaturhinweis: Sylke V. Schnepf, Béatrice d’Hombres, Caterina Mauri (eds.) (2024) Loneliness in Europe, Determinants, Risks and Interventions, Wiesbaden: Springer (Open Access)

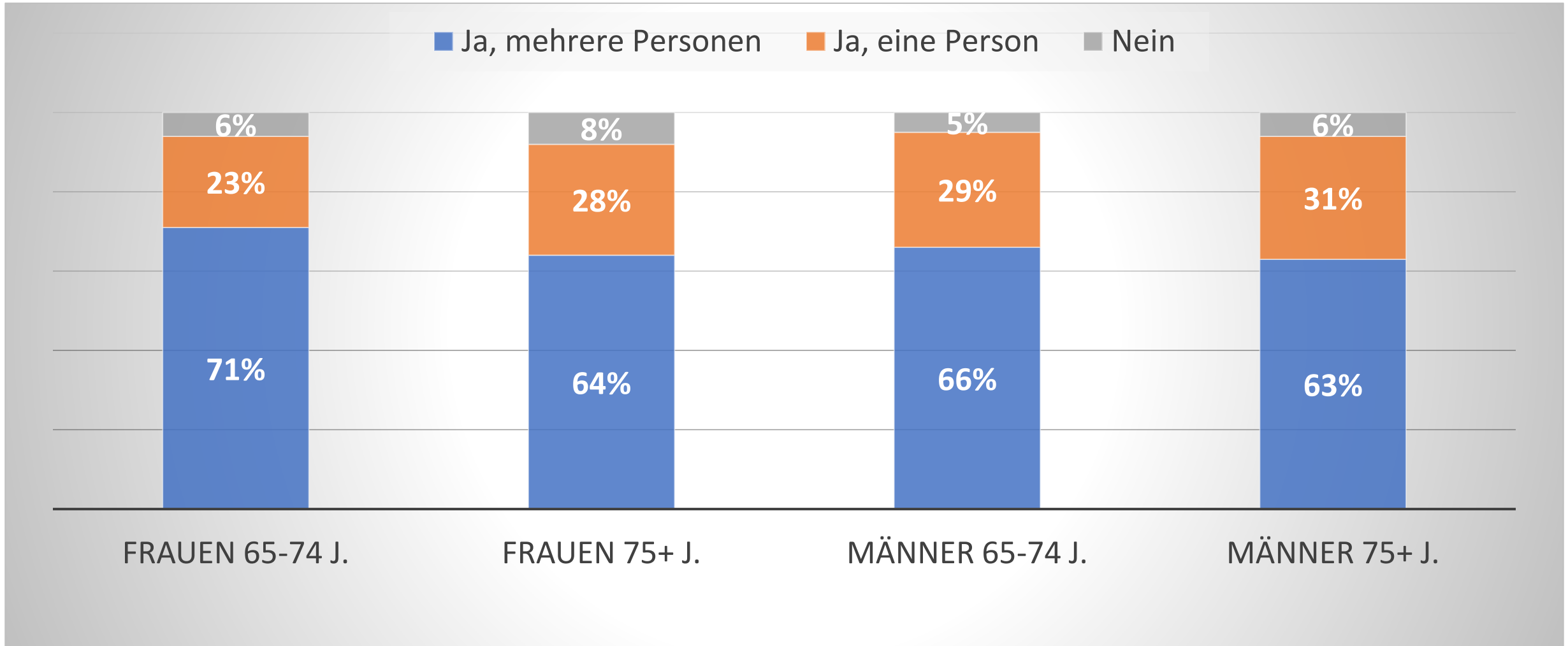
Einsamkeitsgefühle bei zuhause lebenden Personen 65+ (2022)

Frage: Wie häufig kommt es vor, dass Sie sich einsam fühlen?



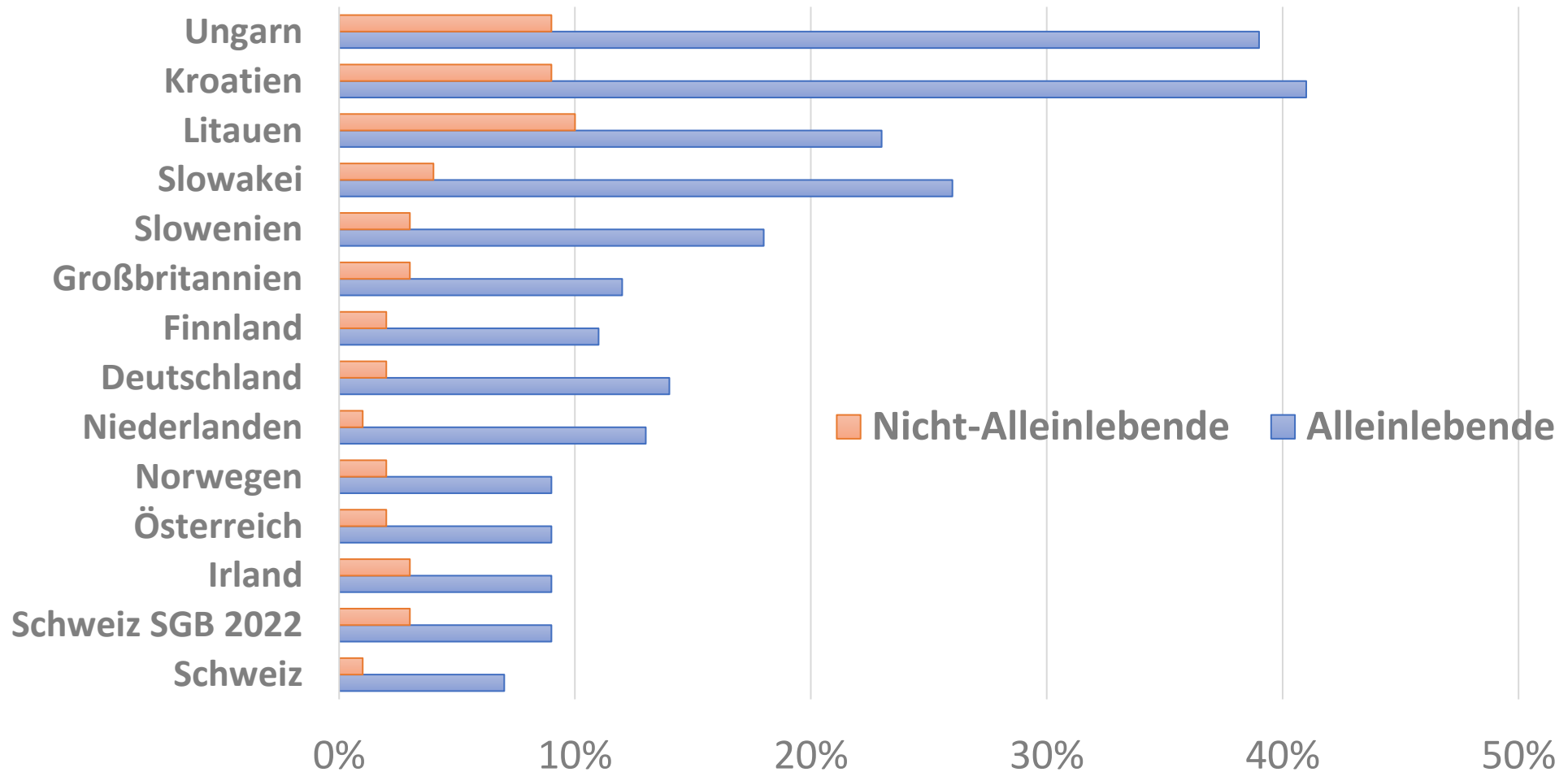
Kritischer Lebensaspekt – Fehlen einer Vertrauensperson (2022)

Frage: „Gibt es unter den Personen, die Ihnen nahestehen, jemanden, mit dem Sie wirklich jederzeit über persönliche Probleme reden können?“

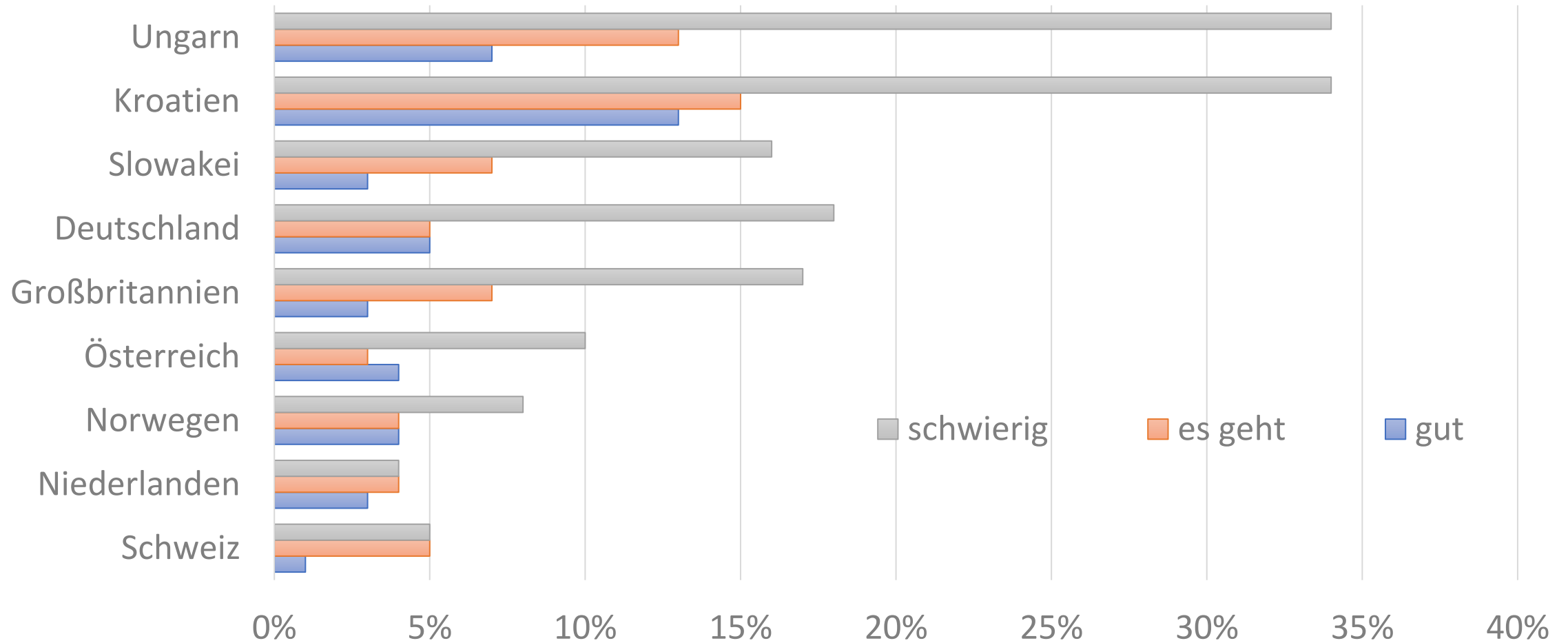


Häufige Einsamkeitsgefühle bei Personen im Alter 65+ nach Lebensform im Ländervergleich (European Social Survey 2023/24)

Frage: Sich einsam fühlen, wie oft in der letzten Woche? (%-meiste/ganze Zeit)



Häufige Einsamkeitsgefühle bei Personen im Alter 65+ nach Einschätzung der finanziellen Lage des Haushalts im Ländervergleich 2023/24



Einflussfaktoren auf geäußerte Einsamkeitsgefühle (Schweiz 2022)

Häufig einsam	Befragte jünger als 65	Befragte 65+
Alleinleben	++	++
Keine Vertrauensperson	++	++
Schlechte subj. Gesundheit	++	++
Körperliche Beschwerden	++	++
Keine Nutzung des Internets		+
Westschweiz/Tessin	+	+
Im Ausland geboren	++	0 (?)
Tiefer Bildungsstand	++	0
Alter (in Jahren)	--	0
Biologisches Geschlecht	0	0

Intergenerationelle Aspekte

Kinderlose alte Menschen haben kein klar höheres Risiko von Einsamkeit als gleichaltrige Menschen mit Kindern.

Im hohen Lebensalter wird vor allem der Wegfall von Gleichaltrigen (z.B. Freunde, Nachbarn der gleichen Generation) beklagt.

Menschen im hohen Lebensalter leben in einem Umfeld, das weitgehend von jüngeren Generationen bestimmt wird. Dies kann zu Formen ‚existenzieller Vereinsamung‘ führen (man lebt in einer Gesellschaft, die man nicht mehr versteht, mit Pflegepersonal, das erlebte Generationenprägungen nicht kennt).

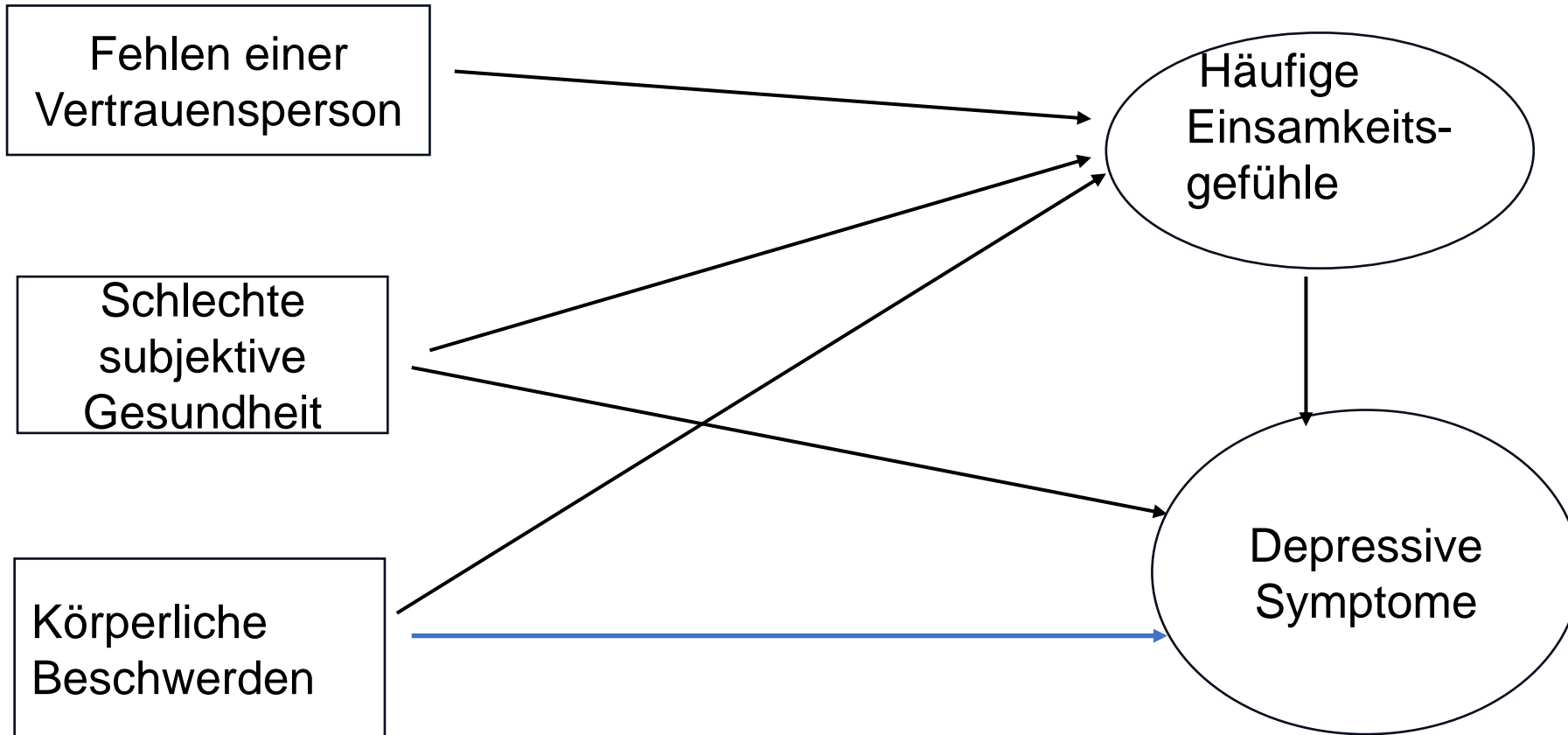
Auswirkungen von Einsamkeit im Alter (in der Schweiz)

Erhöht Risiko depressiver Symptome (was wiederum sozialen Rückzug verstärkt)

Reduziert Glauben an Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Dies kann sich negativ auf eine Nutzung vorhandener sozialer und medizinischer Angebote auswirken.

Erhöht den Konsum psychotroper Medikamente (speziell Beruhigungs- und Schlafmittel) (Effekt auch nach Kontrolle gesundheitlicher Beschwerden).

Einsamkeit und depressive Symptome– festgestelltes Beziehungsmuster im Alter



Einsamkeit und häufige Arztbesuche – wahrscheinlich Scheinbeziehung

Auf einen ersten Blick zeigen sich deutliche Beziehungen zwischen der Häufigkeit von Arztbesuchen und den geäußerten Einsamkeitsgefühlen: Ältere Befragte 65+, die sich nie einsam fühlen, gaben 2022 für die letzten 12 Monate 4.5 Arztbesuche an, im Gegensatz zu 7.8 Arztbesuchen bei häufig einsamen Befragten.

Werden jedoch gesundheitliche Faktoren einbezogen, verwischt sich der Zusammenhang. Die Unterschiede der Arztbesuche nach Einsamkeitsgefühlen widerspiegeln primär die Tatsache, dass gesundheitliche Probleme sowohl zu mehr Arztbesuchen als auch zu erhöhten Einsamkeitsgefühlen beitragen.



Schlusswort

- Einsamkeit im Alter – in seinen vielfältigen Formen – ist ein Phänomen, das vielfach zusammen mit anderen psychischen, somatischen und sozialen Problemen auftritt (Teil von Polymorbidität im Alter).
- Einsamkeit im frühen Rentenalter hat oft andere Ursachen und existenzielle Bedeutungen als Einsamkeit im hohen Lebensalter und am Lebensende.



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza