Symposium: Einsamkeit im Alter

Chair: Anna C. Reinwarth, Universitätsmedizin Mainz

Co-Chair: Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan, Universität Duisburg-Essen

Soziale Beziehungen stellen eine wichtige Komponente gesunden Alterns dar. Qualitativ gute zwischenmenschliche Beziehungen sind essentiell für die Aufrechterhaltung psychischer sowie physischer Gesundheit und sagen Mortalität vergleichsweise mit etablierten Risikofaktoren wie dem Body-Mass-Index, Rauchen oder Alkoholkonsum vorher (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010; Kawachi & Berkman, 2001; Kuiper et al., 2015; Lakey & Orehek, 2011). Insbesondere nach dem 75. Lebensjahr steigt das Risiko anhaltender Einsamkeit drastisch an und es wird zunehmend unwahrscheinlicher, dass Betroffene aus eigenem Antrieb diesen stressreichen Zustand überwinden können (Hawkley, Buecker, Kaiser, & Luhmann, 2022; Oliver Huxhold & Henning, 2023). Aktuelle Zahlen des Einsamkeitsbarometers verdeutlichen, dass in Deutschland lebende Menschen über 75 Jahre im Längsschnitt, die am stärksten von Einsamkeit betroffene Altersgruppe darstellen (Schobin, Arriagada, & Gibson-Kunze, 2024). Die Forschung steht jedoch erst am Anfang, das komplexe Phänomen „Einsamkeit“, dessen Ursachen, individuelle Unterschiede im Erleben dessen, sowie Verläufe und Folgen vollumfänglich zu verstehen (von Soest et al., 2020).

Im Rahmen des Symposiums „Einsamkeit im Alter“ wird auf Basis von Daten regionaler Kohorten ein Bild von der Verbreitung und Stabilität von Einsamkeitsgefühlen in der deutschen Allgemeinbevölkerung sowie in vulnerablen Subgruppen skizziert. Darüber hinaus werden potentielle Resilienzfaktoren und Auswirkungen von Einsamkeit diskutiert:

Das Symposium wird mit dem Vortrag von Anna C. Reinwarth eröffnet. Innerhalb der populationsbasierten, prospektiven Gutenberg-Gesundheitsstudie hat Anna C. Reinwarth mit ihren Kolleg:innen die Verbreitung und Stabilität von Einsamkeitsgefühlen analysiert. Darüber hinaus zeigt ihr Vortrag Ergebnisse zum Einfluss von Resilienz auf Einsamkeit. Anschließend werden von Selina Vogel Ergebnisse zu Einsamkeit in der Hochaltrigkeit unter Berücksichtigung von unterschiedlichen kognitiven Gruppen aus der repräsentativen Studie „Lebensqualität und Wohlbefinden hochaltriger Menschen in NRW“ (NRW80+) vorgestellt. Danach wird Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan einen Vortrag über die Verbreitung und möglichen Ursachen von Einsamkeit bei älteren Menschen mit Migrationshintergrund halten. Mit dem Vortrag von Nora M. Degen wird das Symposium geschlossen. Gemeinsam mit ihren Kolleg:innen hat sie die dynamischen Zusammenhänge zwischen Zukunftsperspektiven und Einsamkeit in einer altersheterogenen Stichprobe über drei Jahre erfasst.

Einzel Abstracts:

Zusammenhang von Resilienz und Einsamkeit

Anna C. Reinwarth et al.
ZpGA, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz

Alter und Altern ist sowohl durch individuelle Entwicklungschancen als auch durch physische, psychische wie soziale Verlusterfahrungen geprägt, welche mit einer Zunahme an Vulnerabilität einhergehen. In der vorliegenden Studie wurde die Häufigkeit und Stabilität von Einsamkeitsgefühlen (gemessen anhand der Zustimmung zu der Aussage „Häufiges Alleinsein/ zu wenig Kontakte“ und der damit einhergehenden Belastung) im Zeitraum von 2007 bis 2017 mit Daten von N = 6.467 Personen im Alter von 35 bis 75 Jahren zu Baseline der populationsbasierten, prospektiven Gutenberg-Gesundheitsstudie erfasst. Darüber hinaus wurde der Einfluss von Resilienz auf die Stabilität von Einsamkeitsgefühlen innerhalb multipler Regressionsmodellen analysiert. Resilienz wurde in Form eines Stressor-Reaktivität-Scores operationalisiert, in welchem die individuelle Stressbelastung und

psychische Belastung in Verhältnis zueinander gesetzt worden sind. Es zeigte sich, dass der Großteil der Personen über den Beobachtungszeitraum nicht einsam war. Dennoch zeigten sich signifikante Unterschiede in Bezug auf Einsamkeit im Kontext von Resilienz: Resilientere Personen hatten im Vergleich zu Personen mit einer geringeren Ausprägung von Resilienz, eine niedrigere Wahrscheinlichkeit von Einsamkeitsgefühlen betroffen zu sein. Die Ergebnisse legen nahe, dass die Förderung von Resilienz einen wichtigen Aspekt innerhalb von Interventions- und Präventionsansätzen für Einsamkeit darstellen können.

Kognitive Beeinträchtigung und Einsamkeit in der Hochaltrigkeit

Selina Vogel et al.
Lehrstuhl für rehabilitationswissenschaftliche Gerontologie, Universität zu Köln

Die negativen Auswirkungen von Einsamkeit im Alter sind empirisch gut belegt. Allerdings gibt es nur wenige Studien, die sich gezielt mit dem sehr hohen Alter (80+ Jahre) oder Randgruppen wie Menschen mit kognitiven Einschränkungen befassen. Unsere Studie untersuchte daher Einsamkeit in der Hochaltrigkeit unter Berücksichtigung von unterschiedlichen kognitiven Gruppen (keine Beeinträchtigungen, leichte und schwere kognitive Beeinträchtigungen). Als Datengrundlage diente die repräsentative Studie „Lebensqualität und Wohlbefinden hochaltriger Menschen in NRW“ (NRW80+). Dabei wurden Quer- als auch Längsschnittdaten von 1.561 Probanden analysiert, basierend auf Zielpersonen- und Proxy-Interviews. Die Querschnittanalysen ergaben, dass Teilnehmende mit kognitiven Einschränkungen häufiger Einsamkeit erlebten als Teilnehmende ohne kognitive Beeinträchtigungen. Teilnehmende mit schweren kognitiven Beeinträchtigungen erlebten zudem häufiger Einsamkeit als Teilnehmende mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Einsamkeit war insgesamt mit einem höheren Risiko für depressive Symptome und einem geringeren positiven Affekt assoziiert. In den Längsschnittanalysen zeigten sich keine Assoziationen zwischen dem kognitiven Status in Welle 1 (2017–2018) und Einsamkeit in Welle 2 (2019–2021). Unsere Ergebnisse zeigen, dass kognitive Beeinträchtigungen mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit assoziiert sind und Einsamkeit einen Risikofaktor für geringes Wohlbefinden darstellt. Gleichzeitig ergab sich kein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und kognitivem Status über einen Zeitraum von ungefähr zwei Jahren. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung von zielgerichteten Interventionen, insbesondere beim Vorliegen kognitiver Einschränkungen.

Einsamkeit und Heimweh von Zuwanderern im Alter

Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan
Universität Duisburg-Essen

“Die Heimat ist zur Fremde geworden, doch die Fremde ist noch nicht die (neue) Heimat“

Auf diesen prägnanten Satz lässt sich die Situation vieler älterer Zuwanderer, vor allem aus der Türkei, zusammenführen. Die Forschung zeigt, dass Ältere im Allgemeinen zu einer besonders gefährdeten Gruppe gehören, da sie auf Hilfen anderer Menschen stärker angewiesen sind (bei einer steigenden Lebenserwartung bzw. des Altersdurchschnitts wird sich das künftig noch erhöhen). Bei ihnen kommen eine Vielzahl von Isolation begünstigenden Faktoren zusammen, so etwa Erkrankungen, abnehmende Mobilität, aber auch Altersarmut; und nicht zuletzt bildet auch der Migrationshintergrund einen Risikofaktor.
Warum ist das so?

Sie sind zunächst, rein numerisch, als ethnische Minderheit zahlenmäßig geringer in der Bevölkerung; und bei einer ausgeprägten Neigung der ersten Generation, eher interethnische Kontakte und Freundschaften zu pflegen, ist natürlich auch die statistische Kontaktmöglichkeit mit seinesgleichen - aufgrund der Gruppengröße - als geringer einzuschätzen, was die Einsamkeit fördert. Sie sind darüber hinaus auch eine sprachliche Minderheit; und bei geringeren Kenntnissen der dominanten Landessprache, die in der ersten Generation – trotz langer Aufenthaltsdauer aufgrund der spezifischen Rekrutierungsbedingungen vorherrschend war, weil sie oft mit geringer Bildung nach Deutschland kamen, keine Sprachkurse in der ersten Ankommensphase besucht und eher körperliche, und wenig kommunikative Tätigkeiten aufgenommen haben, ist die Verständigungsmöglichkeit mit der sozialen Umgebung geringer ausgeprägt gewesen. Sie schwimmen heute also nicht in demselben „semiotischen Meer" wie die Einheimischen, teilen nicht dieselbe symbolisch strukturierte Umwelt.
Die erste Generation der Zuwanderer in den 60-er und 70-er Jahren, sofern sie noch am Leben ist, ist gegenwärtig fast ausnahmslos im Rentenalter und muss die spezifischen Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase meistern. Darin unterscheiden sie sich eigentlich kaum von den Einheimischen. Mental sind sie jedoch – und das ist schon eine Besonderheit dieser Gruppe – mit sogenannten „Bilanzierungsrisiken" konfrontiert; d. h. sie müssen sich im Alter, quasi als Rückblick, viel stärker der Frage stellen, ob die Migration, ob also das Verlassen der Heimat, des gewohnten Ortes und geliebter Menschen, sich gelohnt hat, und ob der ursprüngliche Traum von einer Verbesserung der Lebensbedingungen für sich und für die Familienangehörigen sowie für weitere im Herkunftsland Zurückgelassene eingelöst worden ist. Fällt hier die Antwort negativ aus, ist man also im Alter einsam und arm, so stellt das ein großes Einfallstor für Depressionen bzw. depressive Verstimmungen dar; und eine Rückkehr ist mit großer Scham verbunden, weil das ursprüngliche Migrationsziel verfehlt worden ist.

Zeitliche Zukunftsperspektive und Einsamkeit

Nora M. Degen et al.
Institut für Psychogerontologie, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische und physische Gesundheit sind gut belegt, wie sich jedoch Einsamkeitsgefühle auf das eigene Zukunftsdenken auswirken können, ist kaum untersucht. In der vorliegenden Studie wurden die dynamischen Assoziationen zwischen Zukunftsperspektive (future time perspective) und Einsamkeit in einer altersheterogenen Stichprobe (N = 1030; 18-92 Jahre, M = 59.16, SD = 16.40) zu fünf Messzeitpunkten (2020 – 2023) erfasst. Autoregressive Latent Trajectory Modeling wurde angewendet, um sowohl cross-lagged Effekte (intra-individuell) als auch latente Wachstumsmodelle (inter-individuell) von Zukunftsperspektive und Einsamkeit zu untersuchen. Die Ergebnisse auf Ebene der intra-individuellen Variabilität deuten neben einer Stabilität von Einsamkeitsgefühlen über die Zeit, auch darauf hin, dass eine limitierte Zukunftsperspektive mit einer erhöhten Einsamkeit zum nachfolgenden Zeitpunkt verbunden war (cross-lagged). Auf der inter-individuellen Ebene zeigte sich, dass Individuen mit einem höheren Ausgangsniveau von Einsamkeit (Intercept) über die Zeit hinweg eine schnellere Abnahme in ihrer Zukunftsperspektive (Slope) erfahren. Die Ergebnisse legen nahe, dass eine erhöhte Einsamkeit die Wahrnehmung der eigenen Zeitperspektive verändert. Die Befunde werden hinsichtlich der Auswirkungen der Corona-Pandemie diskutiert.

Referenzen:

Böger, A., & Huxhold, O. (2018). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? *Developmental psychology, 54*(1), 181.

Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness. *Int J Behav Dev, 46*(1), 39-49. doi:10.1177/0165025420971048

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med, 7*(7), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Huxhold, O., Engstler, H., & Hoffmann, E. (2019). Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017. Deutsches Zentrum für Altersfragen. https://doi.org/https://nbn-resol194 ving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-62853-2. In *In DZA-Fact Sheet.*: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Huxhold, O., & Henning, G. (2023). The risks of experiencing severe loneliness across middle and late adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B, 78*(10), 1668-1675.

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health, 78*(3), 458-467. doi:https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458

Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., Zuidema, S. U., van den Heuvel, E. R., Stolk, R. P., & Smidt, N. (2015). Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev, 22*, 39-57. doi:10.1016/j.arr.2015.04.006

Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: a new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychol Rev, 118*(3), 482-495. doi:10.1037/a0023477

Organization, W. H. (2021). Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief.

Schobin, J., Arriagada, C., & Gibson-Kunze, M. (2024). *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland.*