


Einsamkeit Individuum und Gesellschaft

Karin Gutiérrez-Lobos
Universitätsklinik für Psychiatrie & Psychotherapie
Medizinische Universität Wien

Bildungsgang Wege aus der Einsamkeit
Kardinal König Haus

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich
**Fonds Gesundes
Österreich**



social city
— WIEN —



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA



Vienna
General Hospital

Begriffsbestimmung

- Alleinsein
- Soziale Isolation: objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Einsamkeit: subjektives Gefühl der Diskrepanz zwischen erwünschten und existierenden sozialen Beziehungen, „gefühlte“ soziale Isolation und Exklusion

emotionale Einsamkeit (Weiss 1973): Fehlen einer engen Bezugsperson, wie zB. Intimpartner/in
soziale Einsamkeit: Fehlen eines qualitätvollen sozialen Netzwerkes und Mangel an Gefühl der Zugehörigkeit, Indikator für persönliche Integration
Gefühl des gesellschaftlichen Ausschlusses

➤ Signal eines inhärenten menschlichen Bedürfnisses (ähnlich zu Hunger, Durst)

Key need for survival		Aversive signal		Intended response
Food	⇒	Hunger	⇒	Eat
Water	⇒	Thirst	⇒	Drink
Prevent and overcome injury	⇒	Pain	⇒	Avoid injury
Act together as a social species	⇒	Loneliness	⇒	Get connected

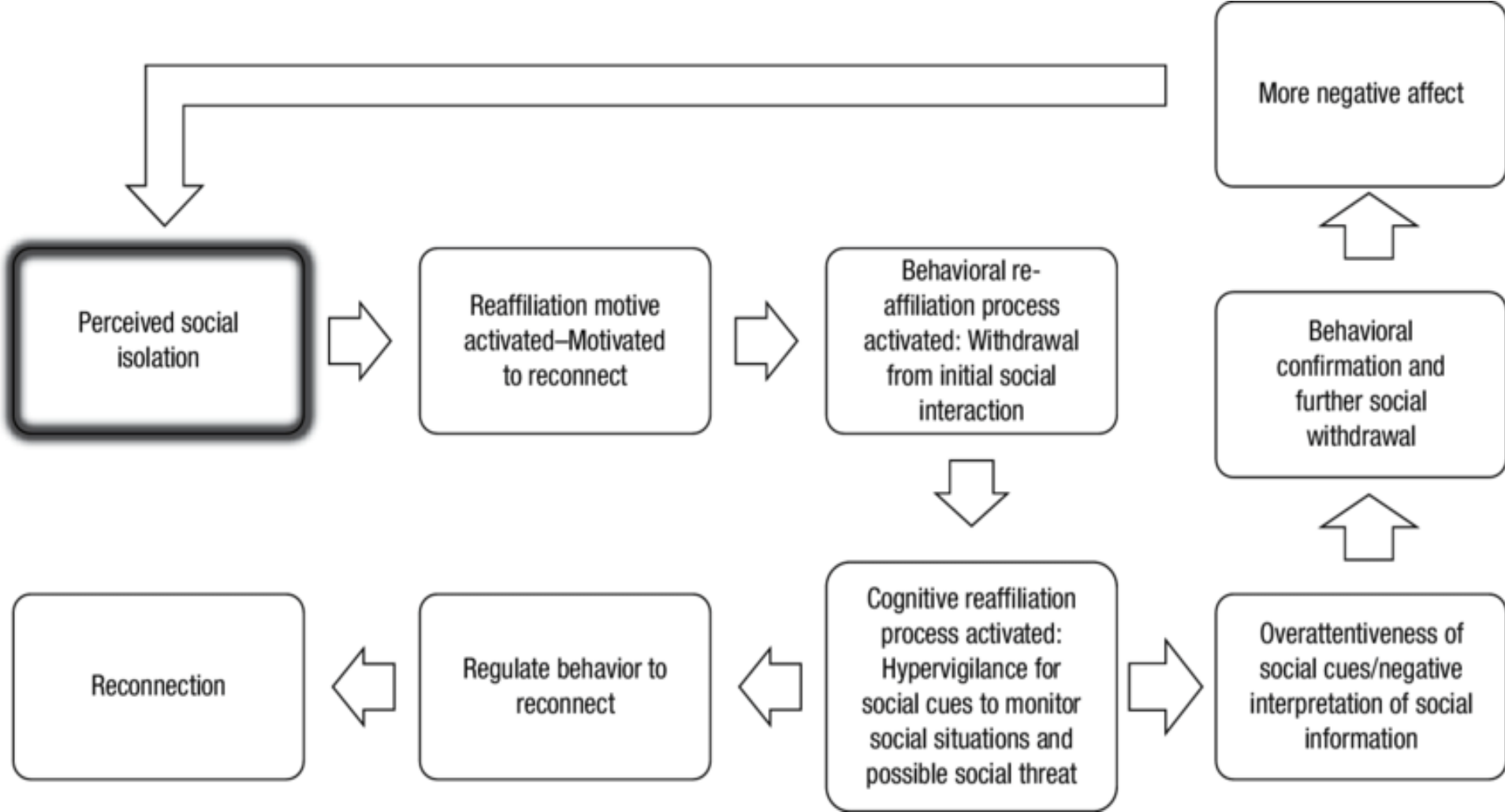
Aber: auch Soziales Stigma, assoziiert mit Vulnerabilität (z.B. mangelnde Copingstrategien bei Stress, mangelnde Resilienz) und/oder Schwäche (Yanguas et al 2018)

Einsamkeit und mögliche Folgen

Einsamkeit

- betrifft bis zu einem Drittel der Menschen in Industrieländern (*Cacioppo and Cacioppo, 2018*)
- Tritt vor allem bei jüngeren und älteren Erwachsenen auf (*Victor and Yang, 2012*).
- Führt zu einer Abnahme der Lebenszufriedenheit
- Erhöht die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen unabhängig vom Gesundheitsstatus (*Qualter et al 2013*)
- wirkt sich negativ auf psychische und physische Gesundheit aus (*Wang et al., 2018*): Schlaf (*Smith et al., 2012*), kognitive Leistungen (*Ayalon et al., 2016*), kardiovaskuläre Gesundheit (*Holt-Lunstad et al., 2015*).
- Weist in Metaanalysen höhere Raten an Morbidität und Mortalität auf, incl. schlechter Lebensqualität und funktioneller Beeinträchtigungen (*Holt-Lunstad et al., 2015; Rico-Uribe et al., 2018, Perissinotto et al., 2012*).
- hat Zusammenhang mit erhöhter Prävalenz psychischer Erkrankungen wie Depression, (*Courtin and Knapp, 2017*) Angst (*Beutel et al., 2017*), Demenz (*Wilson 2007, Ayalon 2016*), Suizid
- Wirkung vergleichbar mit jener von Nikotin und Übergewicht! (*Holt-Lunstad et al. 2010*)

Ein andauerndes Erleben von Einsamkeit kann zur Entwicklung negativer Wahrnehmungsmuster beitragen (Qualter et al 2015)



Einsamkeit und Persönlichkeit

Eigenschaften der Big-Five-Typen

- Verträglichkeit**
 - Soziales Bewusstsein
 - Zwischenmenschliche Wärme
 - Harmoniebedürfnis
- Gewissenhaftigkeit**
 - Ordnungsliebe
 - Pflichtbewusstsein
 - Leistungsstreben
- Offenheit**
 - Ästhetisches Bewusstsein
 - Wissbegier
 - Neugier
- Neurotizismus**
 - Ängstlichkeit
 - Impulsität
 - Verletzlichkeit
- Extraversion**
 - Geselligkeit
 - Soziale Kompetenz
 - Erlebnishunger

European Journal of Personality, Eur. J. Pers. **34**: 8–28 (2020)

Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis

SUSANNE BUECKER^{1*} , MARLIES MAES² , JAAP J. A. DENISSEN³ and MAIKE LUHMANN¹

¹Ruhr-Universität Bochum, Germany

²KU, Leuven, Belgium

³Tilburg University, The Netherlands

Abstract: This preregistered meta-analysis ($k = 113$, total $n = 93\,668$) addressed how the Big Five dimensions of personality (extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness) are related to loneliness. Robust variance estimation accounting for the dependency of effect sizes was used to compute meta-analytic bivariate correlations between loneliness and personality. Extraversion ($r = -.370$), agreeableness ($r = -.243$), conscientiousness ($r = -.202$), and openness ($r = -.107$) were negatively related to loneliness. Neuroticism ($r = .358$) was positively related to loneliness. These associations differed meaningfully in strength depending on how loneliness was assessed. Additionally, meta-analytic structural equation modelling was used to investigate the unique association between each personality trait and loneliness while controlling for the other four personality traits. All personality traits except openness remained statistically significantly associated with loneliness when controlling for the other personality traits. Our results show the importance of stable personality factors in explaining individual differences in loneliness.

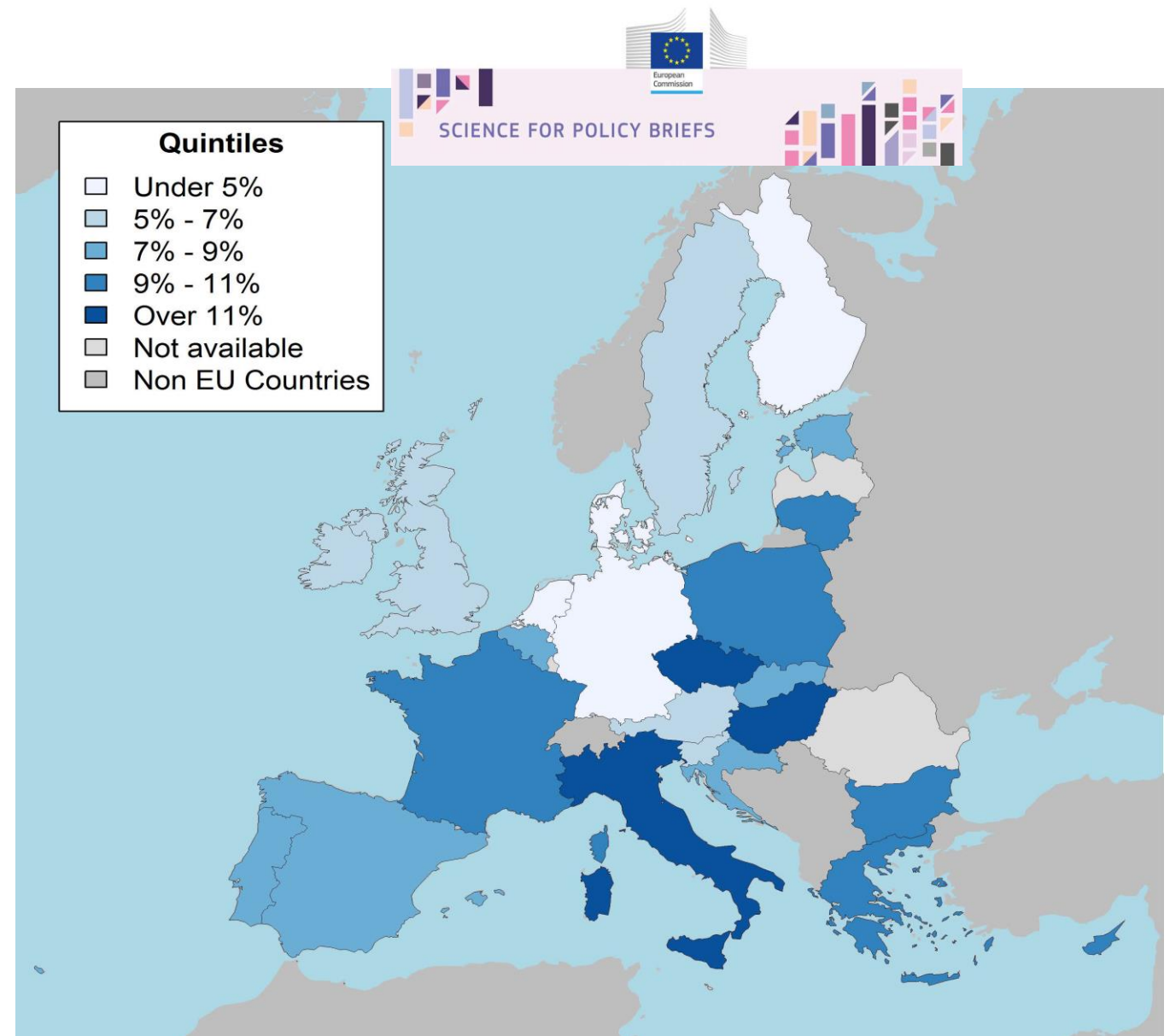
Prevalence of frequent Loneliness across Europe

7% der Europäer*innen fühlen sich die meiste Zeit einsam

18% der Europäer*innen treffen maximal 1 Person/Monat

Ost- und Südeuropäer*innen sind einsamer und sozial isolierter als West- und Nordeuropäer*innen

<https://ec.europa.eu/jrc/en/research/crosscuttingactivities/fairness>

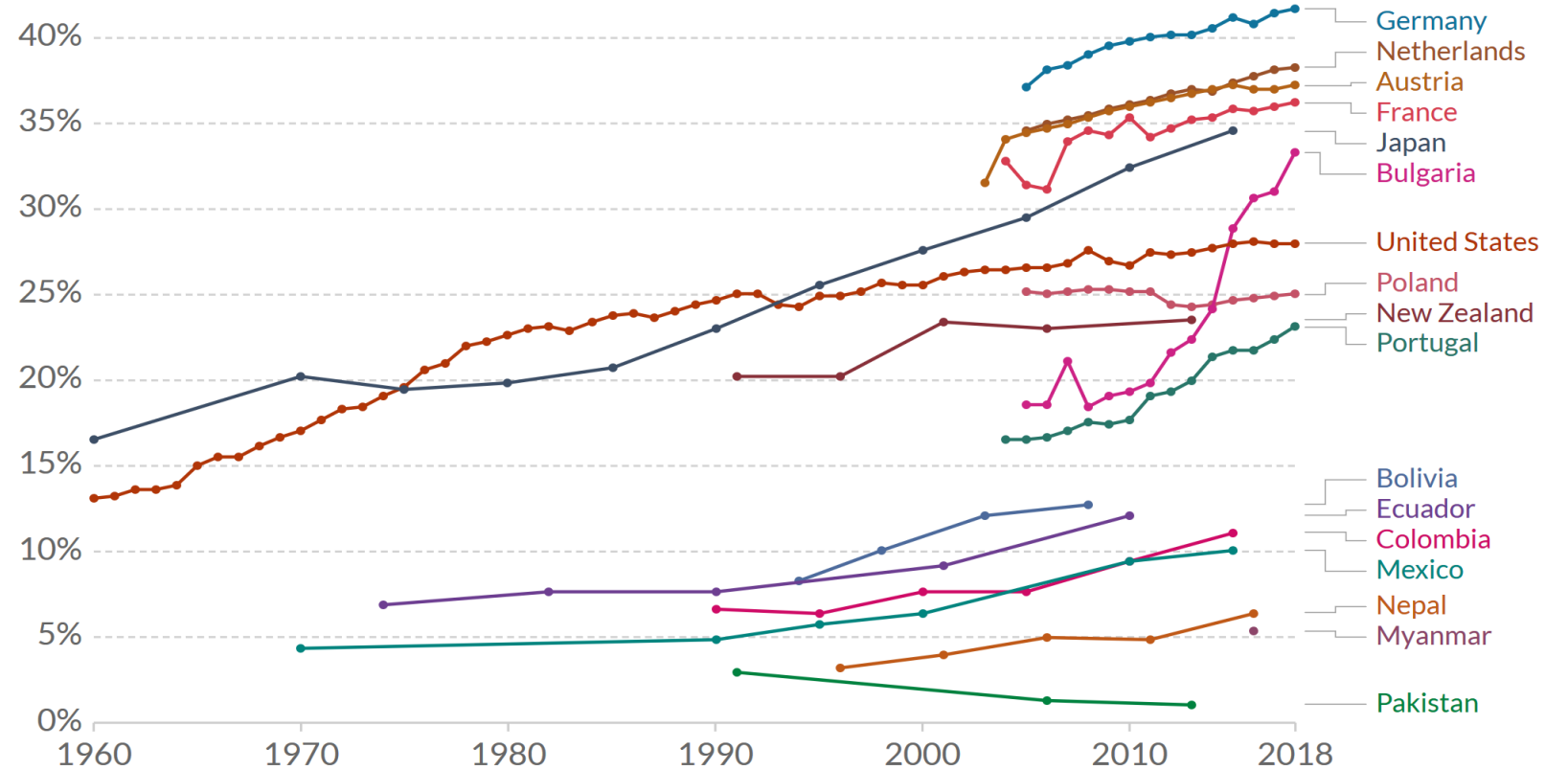


European Social Survey (2010, 2012 and 2014).

Percentage of one-person households, 1960 to 2018

Number of one-person households as a share of the total number of households. Estimates combine multiple sources, including cross-country surveys and census data.

[+ Add country](#)



E Ortiz-Ospina and M Roser (2020) - "Loneliness and Social Connections". *OurWorldInData.org*.

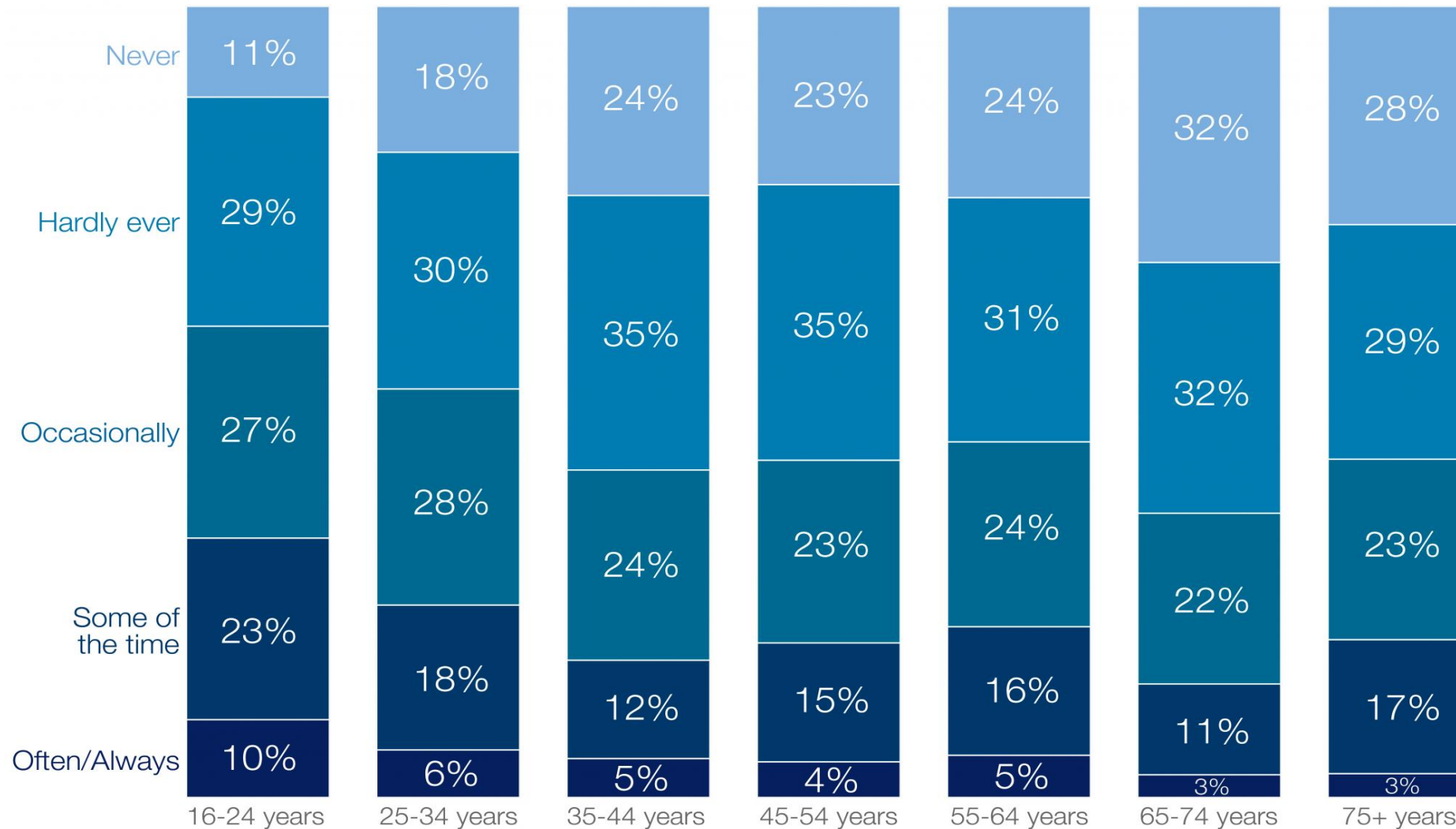
Source: OWID based on UN and other sources

CC BY



Reported frequency of loneliness by age in England, 2017

The survey asked people living in England: "How often do you feel lonely?" with the following response categories: "often/always", "sometimes", "occasionally", "hardly ever" and "never".



Esteban Ortiz-Ospina and Max Roser (2020) - "Loneliness and Social Connections". [OurWorldInData.org](https://www.ourworldindata.org).

Data source: UK Office for National Statistics (ONS). Results from the Community Life Survey, 2016 to 2017. [OurWorldInData.org](https://www.ourworldindata.org) - Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the author Esteban Ortiz-Ospina.

Einfluss von Kultur, Alter & Geschlecht

- Wissenschaftliche Ergebnisse sind gemischt, Mehrheit der Untersuchungen findet geringere Einsamkeit in individualistischen Kulturen im Vergleich zu kollektivistischen Gesellschaften.
- Methodisches Problem, dass oft in Untersuchungen versch. Ethnien in einem Land untersucht werden, wo bestimmte Kulturen die Minorität sind. Dies kann aber per se Einsamkeit bewirken.
- Oft werden außerdem verschiedene Altersgruppen mituntersucht. Auch das hat Auswirkungen, da auch Alter per se Einfluss haben kann.
- Populärer Mythos, dass hauptsächlich höheres Alter mit Einsamkeit assoziiert ist, wird wissenschaftlich nicht erhärtet.
- Gemischte empirische Ergebnisse auch für Geschlecht. ONS (2017) mehr Frauen, Barreto et al (2021) mehr Männer.

ONS Survey on Loneliness 2017

2016 – 2017 fühlten sich 5% der Erwachsenen in England oft oder immer einsam

- 16 – 24jährige fühlten sich öfter einsam als ältere Menschen.
- Frauen fühlten sich häufiger einsam als Männer.
- Alleinstehende und verwitwete Personen wiesen besonderes Risiko für Einsamkeit auf.
- Menschen mit schlechter Gesundheit oder mit Behinderung wiesen ebenso besonderes Risiko auf.
- Menschen, die in Miete lebten waren öfter einsam als Wohnungseigentümer.
- Menschen, die sich weniger stark in Nachbarschaft eingebunden fühlten, fühlten sich öfter einsam.
- Menschen, die wenig Vertrauen zu anderen ihrer lokalen Umgebung hatten, fühlten sich ebenso einsamer.

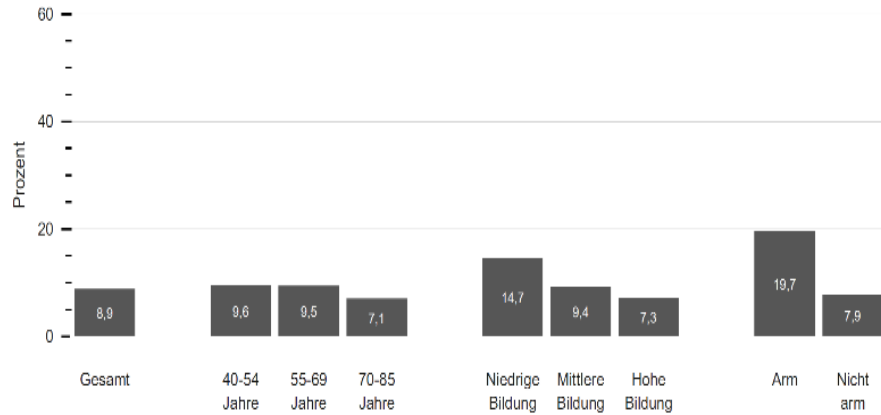
Drei Profile von Menschen, die ein besonderes Risiko für Einsamkeit aufweisen, wurde identifiziert:

- Verwitwete ältere Wohnungseigentümer mit längerer Erkrankung.
- Unverheiratete im mittleren Lebensalter mit längerer Erkrankung.
- Jüngere Wohnungsmieter*innen mit wenig Vertrauen und wenig Zugehörigkeitsgefühl zu ihrer Nachbarschaft.

Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte

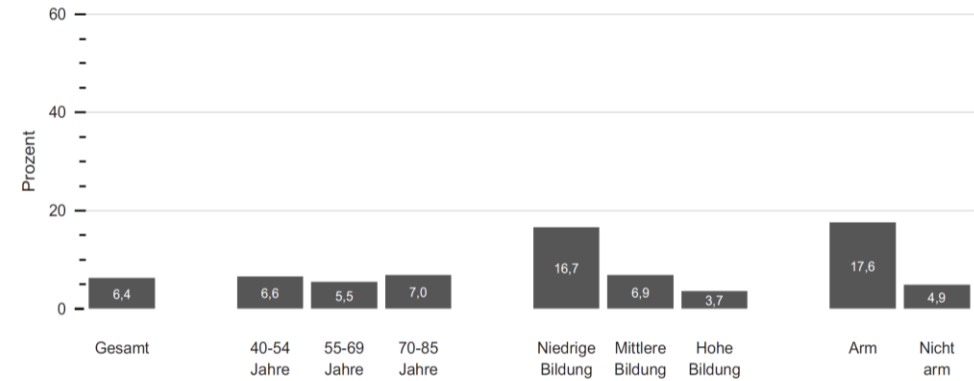
Böger A, Wetzel M & Huxhold O (2017)

Abbildung 18-2: Anteile der Personen mit Einsamkeitsempfinden, gesamt sowie nach Alter, Bildung und Armutsstatus, im Jahr 2014 (in Prozent)



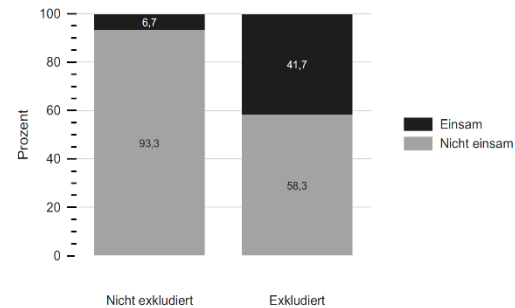
Quelle: DEAS 2014 (n = 4.216), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).
 Signifikante Unterschiede zwischen 70- bis 85-Jährigen und 55- bis 69-Jährigen sowie 40- bis 54-Jährigen. Kein signifikanter Unterschied zwischen 40- bis 54-Jährigen und 55- bis 69-Jährigen. Alle Bildungsgruppenunterschiede sind signifikant. Signifikanter Unterschied zwischen den Armutsgruppen.

Abbildung 18-4: Anteile der Personen mit wahrgenommener sozialer Exklusion, gesamt sowie nach Alter, Bildung und Armutsstatus, im Jahr 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014 (n = 4.225) gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).
 Keine signifikanten Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Alle Bildungsgruppenunterschiede und Unterschiede zwischen den Armutsgruppen sind signifikant.

Abbildung 18-6: Anteile der Personen, die sich einsam fühlen, Vergleich zwischen Personen ohne und mit wahrgenommener sozialer Exklusion, im Jahr 2014 (in Prozent)



Quelle: DEAS 2014 (n = 4.225), gewichtet, gerundete Angaben; ($p < ,05$).
 Signifikanter Unterschied zwischen Personen mit und ohne wahrgenommener sozialer Exklusion.

Einsamkeit und soziale Exklusion

- Einsamkeit ist sozial ungleich verteilt: in der Regel zeigen Studienergebnisse höhere Werte im Zusammenhang mit niedrigem Einkommen und niedriger Bildung, und gleichzeitig eine hohe Korrelation mit sozialer Exklusion: dem Ausschluss von der selbstbestimmten Teilhabe an Dimensionen gesellschaftlichen Lebens (Politik, Arbeit, Konsum, Kultur, Gesundheit, Wohnen)
- Für Migrant*innen und Asylsuchende werden höhere Risiken berichtet.
- Armut, niedrige Bildung und ein geringes Potenzial für soziale Unterstützung gehen sowohl mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit als auch mit einem erhöhten Auftreten von Exklusionsempfinden einher. Wahrgenommene soziale Exklusion steht hierbei stärker mit sozioökonomischen Faktoren, Einsamkeit hingegen stärker mit Merkmalen persönlicher Integration in Verbindung.