

---

# Isolation und Einsamkeit

## Ein sozialpsychologischer Blick

**Barbara Krahé**



16. Landeskonferenz „Digitalisierung im Gesundheitswesen 2021, 24.2.2021

# Hintergrund

---

- Implikationen der Digitalisierung im Gesundheitswesen mit virtueller Fernbetreuung von PatientInnen und Pflegebedürftigen:
  - Direkte Face-to-face-Kommunikation zwischen medizinischem Fachpersonal und PatientInnen befriedigt menschliches Grundbedürfnis nach sozialem Kontakt
  - Digitaler Kontakt als reduzierte Form der Kommunikation kann dieses Bedürfnis nicht in gleicher Weise erfüllen
  - Wer leidet darunter besonders? Menschen, die allein leben, wenig Sozialkontakte und /oder keine Teilhabe an digitalen Kommunikationsformen haben
  - Verstärkt durch Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie

# Isolation und Einsamkeit: Begriffliches

---

- Isolation
  - Objektiv bestimmbar: räumliche und/oder soziale Abschottung von anderen Personen
- Einsamkeit
  - Subjektive Definition: Diskrepanz zwischen **gewünschtem** und **tatsächlichem** Ausmaß sozialer Kontakte
- Kritisch für das psychische Wohlbefinden: **Einsamkeit**
  - Soziale vs. emotionale Einsamkeit



# Wer ist besonders betroffen oder gefährdet?



- **Stereotyp:** Alte Menschen sind am stärksten von Einsamkeit betroffen
- **Datenlage:** Junge Menschen leiden als Gruppe am meisten unter Einsamkeit
- Gilt lt. einer Tagebuchstudie der Uni Bochum<sup>1</sup> auch während der Corona-Pandemie: Höchste Werte in der Altersgruppe zwischen 18 und 30 Jahre.
- Erklärbar durch altersspezifische Wünsche und Erwartungen hinsichtlich sozialer Kontakte
- Stützt die Fokussierung auf die Diskrepanz zwischen gewünschten und realisierten Kontakten



# Einsamkeit als dynamisches Erleben

- Vergleichsstudie<sup>2</sup> vor und während der Pandemie: Deutlicher Anstieg des Einsamkeitserlebens 2020 im Vergleich mit 2017 -> „loneliness pandemic“
- Tagebuchstudie<sup>1</sup> der Uni Bochum über 4 Wochen (März-April 2020) mit knapp 5.000 Teilnehmenden:
  - Zwar ist das Einsamkeitsgefühl bei den Jüngeren größer als bei den Älteren, aber es nimmt im Verlauf der Pandemie eher ab, während es bei den Älteren eher zunimmt.
  - Ähnliche Befunde auch aus den USA<sup>3</sup>
  - Mögliche Erklärung: bessere Kompensationsmöglichkeiten durch digitale Kommunikation für Jüngere

# Folgen von Einsamkeit

---

- Einsamkeit erzeugt Stress, insbesondere, wenn weitere Stressoren vorliegen (z.B. Erkrankungen, wirtschaftliche Sorgen, familiäre Probleme)
- Sowohl physische als auch psychische Gesundheit wird beeinträchtigt:
  - Verkürzte Lebenserwartung<sup>4</sup>
  - Depression und Suizidalität<sup>5</sup>
  - Erhöhte Angstwerte<sup>5</sup>



# Bewältigung und Kompensation

---

- Digitale Kommunikation im Gesundheitswesen trotz praktischer Vorteile mit Risiken für die psychosoziale Gesundheit verbunden
- Daher abfedernde Maßnahmen erforderlich, z.B. Einbeziehung von Vertrauenspersonen im face-to-face-Modus
- Digitale Formen der Kommunikation für diejenigen erschließen, die bisher nicht damit vertraut sind -> Unterstützung durch Angehörige oder Pflegepersonal und Bereitstellung von technischer Ausstattung

# Literatur

- <sup>1</sup> Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzler, S., Terwiel, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine* (1982), 265, 113541. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113541>
- <sup>2</sup> Entringer, T., Kröger, H., Schupp, J., Kühne, S., Liebig, S., Goebel, J., Grabka, M. M., Graeber, D., Kroh, M., Schröder, C., Seebauer, J., & Zinn, S. (2020). *Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil*. [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.791307.de/diw\\_sp1087.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.791307.de/diw_sp1087.pdf)
- <sup>3</sup> Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>.
- <sup>4</sup> Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- <sup>5</sup> Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., . . . Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>

Alle Bilder lizenzfrei von <https://unsplash.com>