

Nachlese Online-Colloquium „Gesundheit für Generationen“

Einsamkeit: allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen?

Ao. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Gutiérrez-Lobos (Uniklinik für Psychatrie & Psychotherapie, Meduni Wien)

7. Dezember 2021

Der 3. Online-Vortrag im Rahmen der Colloquien „Gesundheit für Generationen“ mit dem Titel „Einsamkeit: allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen?“ fand am 7. Dezember statt.

Im Rahmen ihres Online-Vortrags sprach Frau Dr.ⁱⁿ Gutiérrez-Lobos über Formen und Risikofaktoren von Einsamkeit und welche Interventionen im Zusammenhang mit Einsamkeit effektiv sind. Anhand dieser beiden Schwerpunkte gliederte sich der Vortrag in zwei Blöcke. Im Anschluss an den jeweiligen Block sowie am Ende des Vortrags hatten die Teilnehmer:innen des Colloquiums die Möglichkeit, ihre Fragen an die Referentin zu richten.

I) Formen und Risikofaktoren von Einsamkeit

Generell ist zwischen „alleine sein“ und „sozialer Isolation“ zu unterscheiden, wobei eine Abgrenzung auch ein wenig willkürlich erscheint und nicht immer ganz genau getroffen werden kann. Auch beeinflussen und verstärken sich diese beiden „Alleinseinsgefühle“ gegenseitig. Einsamkeit ist das subjektive Empfinden, die eigene Wahrnehmung, ein Gefühl der Leere, welches sich als Traurigkeit, Frustration, aber auch als Wut und Aggression äußern kann. Soziale Isolation beschreibt einen Mangel an sozialer Teilhabe.

Der Psychoanalytiker Rainer Gross erläutert in seinem Buch „Allein oder einsam?“, dass wir zwar soziale Wesen sind, aber es für unsere Entwicklung notwendig ist, das „alleine sein“ bis zu einem gewissen Grad auszuhalten. Vom Beginn unserer Existenz als Baby lernen wir Vertrauen zu haben. Wir erfahren es auszuhalten, ab und zu alleine oder einsam zu sein, wenn das Bedürfnis nach Nähe nicht sofort befriedigt wird. Wie gut dieser Prozess gelingt, ist abhängig von der Qualität und der Stärke unserer frühen Beziehung zu den Eltern oder auch anderen relevanten Personen.

Es gibt in diesem Zusammenhang Forscher, die meinen, dass Einsamkeit eine Krankheit sei. Dieser Meinung schließt sich Frau Dr.ⁱⁿ Gutiérrez-Lobos nicht an. Einsamkeit ist ihrer Ansicht nach eine „Inbalance“ die sich auf die Gesundheit auswirken kann. Dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen, die sich in der Pandemie weiter erhöhten. Die Auswirkungen von Einsamkeit sind vielfältig – erhöhter Stress, psychische Erkrankungen, gesellschaftliche Verhältnisse und soziale Nicht-Teilhabe, selbst erhöhte Suizidalität, Übergewicht und Nikotin-Verbrauch gehören hier dazu. Aspekte wie Wertschätzung, Akzeptanz und Identität gehören zu einem guten und positiven Leben. Wenn beispielsweise durch Beeinträchtigungen keine Interaktionen mehr vorhanden sind, kann dies in Folge weiteres Vermeidungsverhalten auslösen und in ein Gefühl der Einsamkeit, Trauer oder Unlust münden. Es kann sogar dazu führen, dass Menschen misstrauisch werden, was sie wiederum ängstlich und wütend macht. Solche negativen Wahrnehmungsmuster können ein entscheidender Faktor sein, denn es ist für die Betroffenen oft aussichtslos sich selbst daraus zu lösen. Durch Misstrauen destabilisiert sich das soziale Verhalten und der Zusammenhalt weiter, die Menschen ziehen sich in Folge noch mehr zurück, da sie glauben, sich eigenverantwortlich aus dieser schwierigen Situation herausbringen zu müssen. Menschen die sich sozial isoliert fühlen, aber trotzdem das Bedürfnis nach Identität, Anerkennung und Annahme haben, sind oft dankbar sich überhaupt einer Meinung anschließen und so Zuspruch finden zu können und seien es auch „Verschwörungstheorien“.

Das Ergebnis einer Studie von Psychologinnen und Psychologen aus Princeton ergab, dass Menschen die sich sozial isoliert fühlen, eher an Verschwörungstheorien glauben. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden heraus, dass das daran liegt, dass die Verschwörungstheorien für viele Betroffene eine „Erklärung“ darstellen und ihnen das Gefühl gibt, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen.

Was sind nun Risikofaktoren in Isolation zu geraten?

Meist sind es Phasen, in denen eine größere Veränderung stattfindet – ein neuer Job, der:die Partner:in verstirbt oder verlässt einen oder der Übertritt in die Pension. Letzteres ist für einen Großteil der Betroffenen ganz entscheidend und auch sehr einschneidend. Dazu kommen noch Faktoren wie Mobilität oder auch der Unterschied zwischen Land und Stadt, Menschen mit Beeinträchtigung haben ebenfalls ein höheres Risiko und ganz allgemein, wenn es zu wenig Möglichkeiten des sozialen und gesellschaftlichen Austauschs gibt. Hier spielen Identifikation und Eingebundenheit eine große Rolle. Auch das Alter trägt eine Relevanz.

In vielen Untersuchungen ergab sich eine Kurve – besonders gefährdet für Einsamkeit und deren Auswirkungen sind junge Menschen im Alter von 14–20 Jahren, das sinkt dann mit zunehmendem Alter ab und steigt wieder in höherem Alter. Das heißt, die Thematik trifft nicht ausschließlich ältere Menschen, es erweckt nur oft den Eindruck, weil das Alter naturgemäß auch andere negative Seiten, Gefahren und Schwächen mit sich bringt.

In Großbritannien erläuterte eine Studie ein großes Risiko für jüngere Menschen, weil diese oft hohe Erwartungen an Beziehungen, sich selbst oder auch andere Umstände stellen und meist noch keine wirkliche soziale Identität gefunden haben. Gerade in Zeiten der Pandemie hat man ebenfalls gesehen, wie einsam sich selbst Kinder fühlen. Hier ist es sehr wichtig, Interventionen zu setzen, um spätere Auswirkungen und negative Effekte zu minimieren.

Fragen und Kommentare zum 1. Block:

Wirkung digitaler Interventionen

Relativ gut gewirkt haben digitale Interventionen in der Pandemie bei jüngeren Menschen. Bei älteren Personen gestaltete sich das oft viel schwieriger. Die Erfahrungen mit Menschen in Pflegeheimen waren jedoch positiv, der Kontakt mit Verwandten über Video hat gut funktioniert.

Mittlerweile ist man dabei, geeignete Technologien für Ältere zu schaffen, auch Kurse werden angeboten – allerdings ersetzen alle diese Maßnahmen ein „persönliches Zusammentreffen“ nicht dauerhaft und minimieren Einsamkeit nicht wirklich, es wirkt nur eine gewissen Zeit, wie zum Beispiel die Periode einer Pandemie.

Empfehlungen an Studentinnen und Studenten, die unter Einsamkeit leiden, zum Beispiel aufgrund von Distance Learning (werden oft ausgeklammert von der Politik)

Es stellt ein großes Problem dar, dass Studentinnen und Studenten aufgrund der angesprochenen Aspekte teilweise keine Identität zu ihrer Universität entwickeln können, sie haben keinen Austausch mit anderen Studentinnen und Studenten bzw. mit den Professorinnen und Professoren. Es dauert dadurch länger bzw. gelingt weniger gut, sich in diesem neuen Lebensabschnitt zurechtzufinden.

Es gibt dazu ein paar Studien, aber nicht in Zusammenhang mit der Pandemie, wo es darum geht, zu lernen, Situationen anders zu bewerten und schnell wieder persönlichen Kontakt zu finden.

Auch für Kinder ist die Pandemie eine besondere Herausforderung, sie sind stark betroffen von Maßnahmen wie Abstand halten. Mit diesem Zustand können ältere Menschen meist besser umgehen, sie haben einen höheren Anpassungsmodus. Es ist essenziell für Kinder und Jugendliche, das Offenhalten der Schulen und Kindergärten zu sichern, weil hier soziales Verhalten vermittelt wird. Das wurde am Beginn der Pandemie zu wenig berücksichtigt.

Übertritt in die Pension – was kann man tun, um das Risiko der Einsamkeit in diesem Lebensabschnitt zu minimieren?

Es sollten Beratungen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) erfolgen. Eventuell können Personen als Expertinnen und Experten in der Firma weiterhin geringfügig mitwirken oder auch im Ehrenamt. Positiv wäre, wenn es in den Unternehmen Listen gäbe, in die man sich eintragen kann, wenn man weiterhin tätig sein möchte. Ein Unterstützungsangebot der Unternehmen wäre in jedem Fall sinnvoll.

II) Welche Interventionen zeigen Effizienz

Um eine Intervention effizient zu planen und durchzuführen, muss sie wissenschaftlich begleitet und evaluiert werden. Es dürfen keine starren Maßnahmen und keine „one-fits-all-Lösungen“ umgesetzt werden.

Aspekte für eine effiziente Intervention:

- Partizipation der Nutzer:innen > eine aktive Einbindung und Beteiligung ist wichtig
- Vernetzung der Anbieter:innen, um Parallelstrukturen zu vermeiden, aber auch, um das Potential zu erhöhen
- Eruieren der Einsamkeitsmodalitäten im Vorfeld (welche Kooperationen können angestrebt werden)
- Mögliches Ansetzen auf der kognitiven Ebene
- Aufbau neuer Maßnahmen, um beispielsweise den Teufelskreis des Misstrauens bei den Betroffenen zu durchbrechen
- Bei der Etablierung neuer Kontakte > bei älteren Menschen ist es oft erfolversprechender, wenn sie eine Kontakt- oder Ansprechperson schon kennen oder eine Beziehung aufgebaut haben, ein Vertrauensverhältnis kann dann nachhaltiger hergestellt werden

Welche Ansätze und Methoden können dazu beitragen:

- Nachbarschaftshilfe / Asset Based Community Development (ABCD) > der Fokus liegt dabei darauf, die Potentiale und Ressourcen in der Gemeinschaft zu erkennen und sie dann zu mobilisieren und zu verstärken; Hilfe zur Selbsthilfe; es ist ein Versuch, sehr organisch Maßnahmen ableiten zu können; Volunteering-Angebot hat einen hohen Stellenwert, was wiederum die Aspekte des positiven Alterns verstärkt; es geht um demenzfreundliche Aktionen und darum wie man sich gesund hält > trägt dazu bei ein breites Unterstützungsangebot in einer Kommune aufzubauen
- Es besteht ein großer Unterschied zwischen der Bevölkerung in der Stadt und am Land > es handelt sich um unterschiedliche Gegebenheiten, Voraussetzungen und Handlungsbedarfe
- In der Pension ziehen Leute oftmals von der Stadt aufs Land > das kann eine Gefahr des Verlustes darstellen, daher ist in solchen Fällen wichtig, diese Personen bestmöglich zu integrieren; am Land ist die oft eingeschränktere Mobilität ein wichtiger Punkt (beispielsweise fahren Busse sehr selten) > im Rahmen eines Communityprojekts könnte man dieses Thema mitdenken (geplante Touren mit Bus, etc.)
- Einsatz von Technologien > z.B. die Möglichkeit Roboter einzusetzen, was natürlich auch die Frage der Ethik aufwirft, die es bereits in verschiedenen Formen gibt: Roboter Pepper mit menschlichem Gesicht, der singen, tanzen und sprechen und in einen kommunikativen Austausch treten kann / Roboter die bei schweren Arbeiten helfen / Robotertiere, die bei Personen mit Demenz eingesetzt werden und bei Berührung Laute von sich geben / es gibt auch eine Untersuchung, bei der Roboter in der Pandemie eingesetzt wurden, die sehr positiv ausfiel, allerdings gibt es diesbezüglich keine Langzeitstudien / in Japan, wo sehr ausgeprägte Formen der Einsamkeit zu finden sind, gibt es Roboterhände die stark „vermenschlicht“ wurden, die auch schwitzen können, Parfumeruch tragen und Händchen haltend spazieren gehen mit der Person, um das Gefühl von Gemeinsamkeit und Berührung herbeizuführen / in diesem Bereich wird man sich noch mit vielen Neuerungen beschäftigen und auseinander setzen
- Technologien wie Handy, Computer, Video haben bei Jugendlichen die Einsamkeitsgefühle während der Pandemie gut überbrücken können > hier sind Interventionen erfolgreich, bei denen es um soziales Lernen geht,

kognitives Verhalten, das Nachfragen „wie realistisch die Ansprüche und Erwartungen an Beziehungen sind“ oder „wie kann jemand bewerten, ob und in welcher Form und wie lange man Einsamkeit aushält“

- Eine Metaanalyse (2019) beschreibt „gemeinsames Erinnern“ als besonders effektiv > in der Gruppe werden Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht, gemeinsames Ausführen von Aktivitäten (Sport, Kultur, Shopping, etc.), gemeinsame Planung von Aktivitäten, die zusammen erlebt werden > „soziale kognitive Trainingsintervention“ hat eine andere, positivere Bewertung der Gefühle zum Ziel > wenn Menschen gemeinsam Aktionen planen und entscheiden, so ist die Wirkung meist sehr effektiv, weil es dabei um Empathie und Gemeinschaftlichkeit geht und dadurch eine Verbundenheit erzeugt wird
- Bei betroffenen Migrantinnen und Migranten geht es meist um die Frage und das Gefühl der Zugehörigkeit, daher sind die Personen oft stark von Einsamkeit betroffen, hier muss auf kommunaler Ebene mehr getan und unterstützt werden
- LGBTQ-Community > besonders ältere Personen sind von Einsamkeitsproblemen betroffen, da sie oft schwerer Anschluss finden, wenn sie beispielsweise ihre Partnerin oder ihren Partner verlieren

Beim Thema Einsamkeit geht es nicht nur um die Verbundenheit zu anderen Menschen und darum geliebt zu werden, es geht darum sich zugehörig zu fühlen, eine Identität zu haben, inkludiert zu sein auf verschiedenen Ebenen (auch politisch), es geht um Wertschätzung und dabei ist wichtig, gesamtgesellschaftlich darauf zu reagieren.

Zum Abschluss noch eine etwas ambivalente Studie:

Es gibt Regionen, in denen man ein besonders langes, gutes und gesundes Leben führt (z.B. in Neapel, eine Region in Kalifornien, ein Ort in Griechenland, auf der Insel Okinawa). Es gab Untersuchungen, warum dort die Leute so alt werden und man fand ganz unterschiedliche Gründe und Zugänge. Die einen trinken keinen Alkohol und essen sehr gesund, die anderen machen viel Bewegung oder genießen ausschließlich mediterrane Speisen, aber eines ist allen gemeinsam: eine gute gesellschaftliche Verbindung, eine enge Verbundenheit zu den Mitmenschen und auch eine hohe Identität mit der Ortschaft.

In diesem Zusammenhang muss man aber auch bedenken, dass kleinere Orte Gesellschaften sind, die nicht zugehörige oder erst dazustossende Menschen oft

ausschließen und gar nicht teilhaben lassen, das heißt im Umkehrschluss, wir dürfen nicht zu enge Gesellschaften fordern, es sind immer verschiedene Parameter und eine Sicht aus unterschiedlichen Blickwinkeln wichtig.

III) Fragen & Antworten

Haben die Städte in ihrer Verwaltung Strukturen entwickelt, um diese Herausforderungen zu meistern?

In England beispielsweise wurde versucht „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu leben. Man hat hier versucht, die Nutzer:innen miteinzubeziehen und dann auch auszubilden, um erfolgreiche Maßnahmen weiterzugeben (Peer-to-Peer).

Aus New York ist das Konzept der sogenannten „Friendship Bench“ bekannt. Die Idee dahinter, welche ursprünglich aus Zimbabwe stammt und dann von Menschen initiiert wurde, die ursprünglich selbst Probleme hatten und unter Einsamkeit oder einer Depression litten, ist, dass Leute mit anderen Menschen auf einer Bank sitzend ins Gespräch kommen, möglichst ungezwungen und offen.

Es geht darum sich anzuschauen, wie die Gemeinden oder Städte aufgestellt sind. Welche Möglichkeiten gibt es, um Einsamkeit zu bekämpfen? In kleinen Gemeinden ist das oft schwieriger, weil man mit den vorhandenen Strukturen arbeiten muss, man kann hier meist nicht einfach etwas „von oben“ draufsetzen.

Benötigt Österreich auch ein Einsamkeits-Ministerium wie in GB?

Nein, das war eher ein PR-Gag unter Theresa May, um abzulenken, das ist immer leichter für Politiker:innen. Aber das sollte nicht so sein, denn das Thema der Einsamkeit ist viel zu ernst.

Frage an Dr.ⁱⁿ Gutiérrez-Lobos auch als Gender-Expertin: Einsamkeit der Geschlechter, auch bei Geschlechterminderheiten – gibt es dazu schon eine Forschung? (auch als Anschlussfrage zum letzten Vortrag zu LGBTIQ+)?

Es gibt dazu noch relativ wenig. Manche sagen, dass mehr Männer betroffen sind, andere sagen, dass mehr Frauen betroffen sind. Frauen sind immer noch weniger erwerbstätig und haben daher oft weniger soziale Teilhabe, ihre Pensionen sind geringer und ihre Möglichkeiten dadurch begrenzter. Bei Männern ist der Pensionseintritt oder der Verlust der Partnerin oder des Partners oft schwierig und sie ziehen sich zurück, Frauen hingegen neigen eher dazu über ihre depressiven

Verstimmungen zu reden. Man kann das nicht generalisieren oder simplifizieren, dazu gibt es einfach widersprüchliche Argumente und auch Untersuchungen.

Thema Nachbarschaftshilfe – dazu braucht es im Normalfall ein bestehendes System. Was können Hausverwaltungen machen, speziell im Gemeindebau, um hier aktiv tätig zu werden? Oft fängt es schon bei der Besiedlung an, dass man meist nur Single-Wohnungen anbietet. Mehrgenerationen-WGs so wie sie es in Genossenschaften in der Schweiz gibt, sind hier nur äußerst selten gegeben?

Dieses Mehrgenerationenkonstrukt ist ein wichtiger Faktor. Man muss das mit Mediation versuchen zu gestalten. Es gibt Wohnbauten die unterschiedliche Gestaltungs- und Ausführungsvarianten für verschiedene Bedürfnisse vereint, beispielsweise für Ältere, für Menschen mit Beeinträchtigung und für Familien mit vielen Kindern. „Gesundes Wohnen“ ist ein ganz wichtiger Aspekt. In Wien wird es jetzt ein bisschen in Angriff genommen und es ist auch ein politischer Auftrag.

Hat es Sinn ein Projekt zu initiieren, bei dem z.B. Studentinnen und Studenten ein günstiger Wohnraum in einem Pensionistenheim zur Verfügung gestellt wird, um hier einen sinn- und gewinnbringenden Austausch zu fördern?

Generell sind Mehrgenerationenprojekte sinnvoll. Man lernt dadurch, nicht nur in seiner eigenen Blase zu leben und kann gegenseitig profitieren und viel voneinander lernen.

Eigentlich sind die kommenden Pensionistinnen und Pensionisten die ersten Nutzer:innen von Jugendzentren in den 70er Jahren. Vielleicht sollten die Gemeinden, die Jugendzentren anbieten, auch verpflichtend diese Orte für „Mehrgenerationenprojekte“ zur Verfügung stellen – als barrierefreier Treffpunkt mit ausreichender WC-Möglichkeit, mit einem Eingebundensein im Ort und großzügigen Öffnungszeiten, gestützt durch die Mitarbeit von vielen Freiwilligen?

Das ist eine sehr gute Idee, man müsste nur einen guten Namen oder eine prägnante Bezeichnung dafür finden. Allerdings sind einsame Menschen oft misstrauisch, daher ist es sinnvoll, solche Ideen gemeinsam mit den Nutzerinnen und Nutzern zu planen und zu entwickeln, möglichst bedürfnisorientiert. Es muss dann gut evaluiert werden, um zu verifizieren, ob eine Effizienz zur Einsamkeitsvorbeugung und –bewältigung gegeben ist. Eine gute Begleitung ist besonders für kommunale Projekte wichtig.

Gibt es Ansätze, die funktionieren, wenn Menschen ihr soziales Umfeld verlieren, Thema Obdachlosigkeit?

Das ist ein schwieriges Thema. Die erwähnten „Friendship benches“ werden beispielsweise auch von Obdachlosen in Anspruch genommen und im Winter werden diese nach innen verlegt. Diese Thematik ist jedoch mit viel Scham verbunden, es geht hier um einen sehr individuellen Zuschnitt, weil bei den Betroffenen Gefühle von Angst, Zurückhaltung und großer Scheu im Vordergrund stehen. Es geht um multiple Formen und um finanzielle Ressourcen.

Es stellt oftmals ein Problem dar, dass Betroffene Angebote nicht annehmen, wie kann man sie aus der Deckung locken?

Es muss eine Beziehung aufgebaut werden, eventuell mit Hilfe kognitiver Therapien und aufmerksamkeitsbasierter Maßnahmen, das könnte für Ältere ein guter Einstieg sein. Die Identität spielt auch immer eine Rolle, es ist wichtig die Menschen an dem Ort, wo sie sind und leben anzusprechen und sie zu animieren sich zu beteiligen, ohne eine bindende Anmeldung. Der Zugang sollte sich möglichst niederschwellig gestalten. Es gibt immer eine gewisse Gruppe, die man schwer oder kaum erreicht, aber es gibt vieles was man auch ausprobieren kann. Wichtig ist, dass es sich um stabile Bezugspersonen handelt, für Betroffenen ist es oft nicht leicht, sich immer wieder auf neue Personen einzustellen und Vertrauen zu fassen.