

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# Einsamkeit als Ursache und Folge von Demenz und Pflegebedürftigkeit

Dr. Susanne Bücker | Veranstaltung: „Gemeinsam ist man weniger allein – mit dem Leben vor Ort verbunden bleiben“ | 25.07.2022

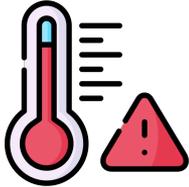
# Gliederung

- Einführung
- Einsamkeit im hohen Lebensalter
- Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit und Demenz
- Interventionen
- Fazit

# Einführung

# Einsamkeitsdefinitionen

**Quellen:**  
Perlan & Peplau,  
1981; Schwab, 1997



Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen.

Perlan & Peplau, 1981

Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/high-temperature>



Einsamkeit ist das **quälende Bewusstsein** eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende **Sehnsucht** nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen.

Schwab, 1997

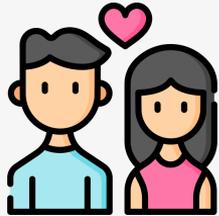
Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/distance>

# Gemeinsamkeiten der Definitionen

- Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen als **defizitär** wahrgenommen werden
- Einsamkeit ist ein **subjektiv** empfundener Zustand, der von objektiver sozialer Isolation abzugrenzen ist
- Einsamkeit ist eine **unangenehme und schmerzliche** Erfahrung

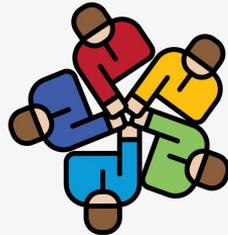
# Einsamkeitsfacetten

Quelle:  
Hawley, Browne, &  
Cacioppo, 2005



Emotionale  
Einsamkeit

Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/love>



Soziale  
Einsamkeit

Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/teamwork>



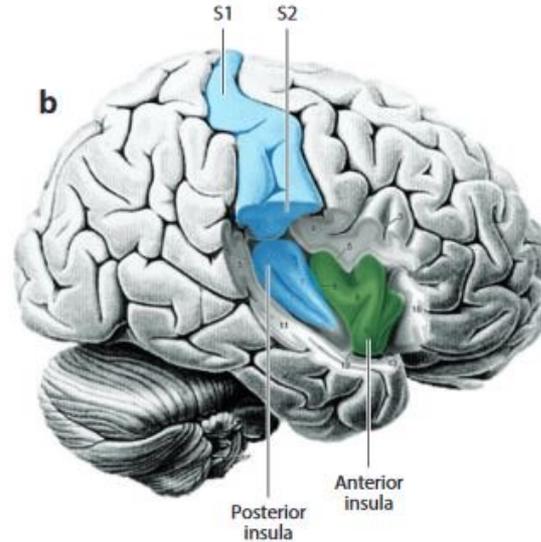
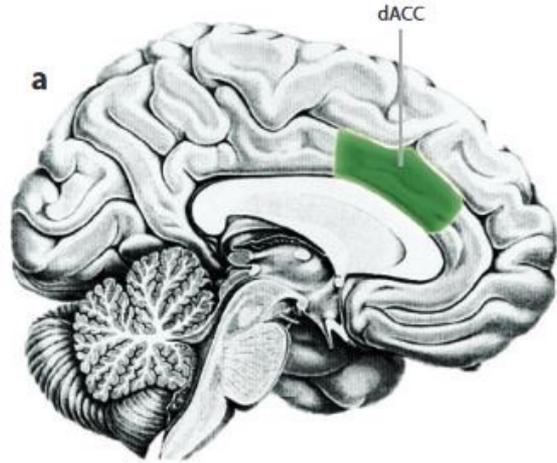
Kollektive  
Einsamkeit

Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/society>

## Einsamkeitsfacetten

# Einsamkeit tut weh – Neuronale Grundlagen

Quelle:  
Eisenberger, 2015



**Grün = affektive Komponente** des Schmerzes

- Dorsal anteriorer cingulate cortex (dACC)
- Anterior insula

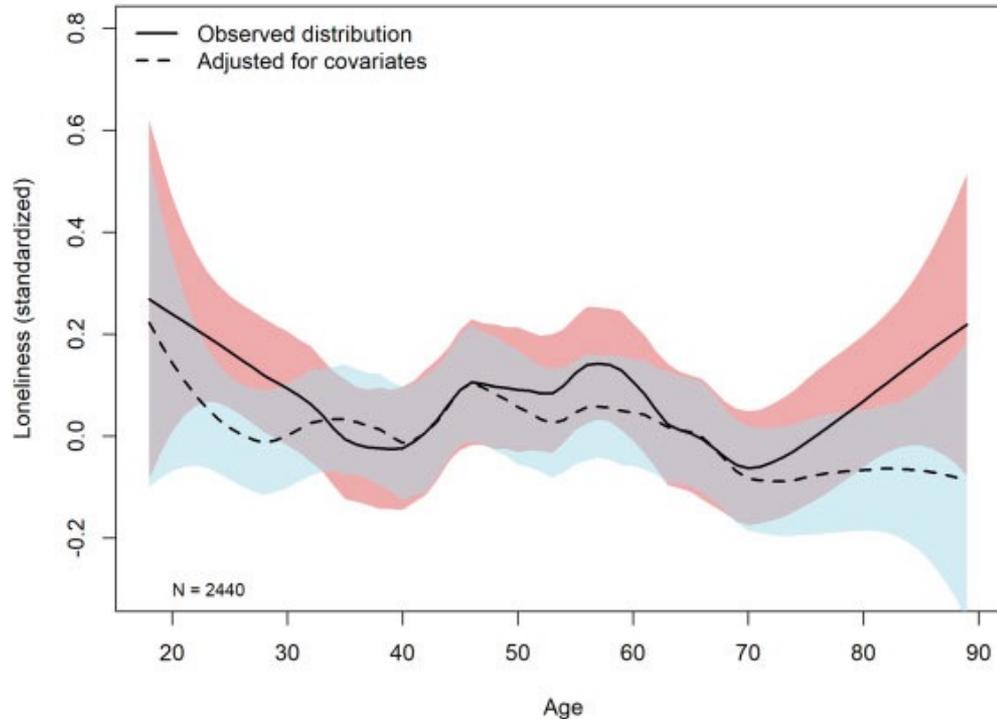
**Blau = sensorische Komponente** des Schmerzes

- Posterior insula
- Primary somatosensory cortex (S1)
- Secondary somatosensory cortex (S2)

# Einsamkeit im Lebensverlauf

## Quellen:

Qualter et al., 2015, Mund et al., 2020; Victor et al., 2005; Böger & Huxhold, 2028; Hawkey et al., 2020



- Einsamkeit kann über die ganze Lebensspanne hinweg auftreten, es gibt jedoch Höhepunkte
- In Deutschland: chronische Einsamkeit schwankt zwischen 6%-12% zwischen 40-85-jährigen
- Sehr alte Menschen (80+ Jahre) berichten einen Anstieg in der Einsamkeit

# Cut-Off Wert für Einsamkeit?

- Ab wann sind Menschen einsam?

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Cut-Off Wert für Einsamkeit?

- Ab wann sind Menschen einsam?

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

	immer	oft	manchmal	nie
Wie häufig fühlen Sie sich einsam?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Einsamkeit im hohen Lebensalter

# Einsamkeitsentwicklung über die Zeit

Quelle:  
Huxhold et al., 2019

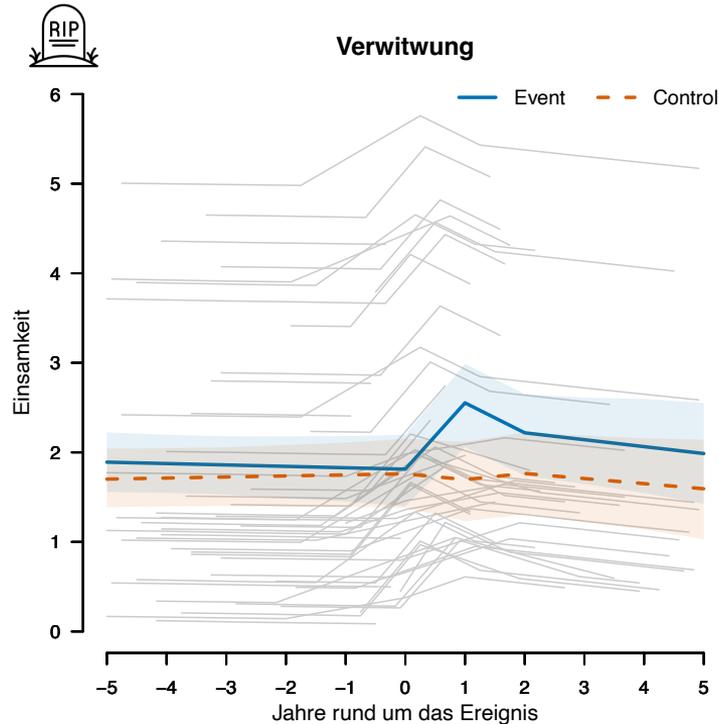
**Tabelle 1: Einsamkeitsprävalenz bei 45- bis 84-Jährigen nach Altersgruppe, 2008-2017 (in Prozent)**

Alter (in Jahren)	2008	2011	2014	2017
45–54 Jahre	9,6	10,5	10,1	11,0
55–64 Jahre	8,0	8,5	10,0	8,9
65–74 Jahre	7,2	5,1	7,0	8,1
75–84 Jahre	9,9	5,2	7,1	7,5
Gesamt (45-84)	8,6	7,9	8,9	9,2

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Deutscher Alterssurvey (n2008: 5.543, n2011: 3.737, n2014: 7.412, n2017: 5.255)

# Einsamkeit und kritische Lebensereignisse

Quelle:  
Buecker et al., 2020



- Vor dem Event wurde weder in der **Event-** noch in der **Kontroll-Gruppe** eine signifikante Veränderung in Einsamkeit beobachtet
- Nach dem Event zeigte sich in der **Event-Gruppe** eine signifikante andauernde Baseline **Verschiebung in Einsamkeit (höhere Werte)** im Vergleich zur Kontroll-Gruppe

# Risikofaktoren im hohen Lebensalter

Quelle:  
Pinquart &  
Sörensen, 2003

- Keine feste Partnerschaft
- Schlechte körperliche Gesundheit
- Geringer sozioökonomischer Status
- In Pflegeeinrichtungen leben
- Weiblich sein
- Geringe und oberflächliche soziale Kontakte
- Genetische Prädisposition



Bildquelle:  
<https://www.flaticon.com/free-icons/risk>

Aber: Der Großteil der Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlt sich nicht einsam!

# Einsamkeit in Pflegeeinrichtungen

Quelle:  
Nyqvist et al., 2013;  
Paque et al., 2018

- Genannte Ursachen der Einsamkeit von Personen in Pflegeeinrichtungen
  - Alleinsein und geringe soziale Kontakte
  - Unerfülltes Bedürfnis nach bedeutungsvollen Beziehungen
  - Sich nicht wertgeschätzt fühlen
  - Langeweile
  - Sich in Einrichtung nicht zuhause fühlen
  - Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung
  - Keine Möglichkeiten der Partizipation durch geminderte körperliche Fertigkeiten



Bildquelle:  
<https://www.freepik.com/photos/nurse-care> - created by rawpixel.com

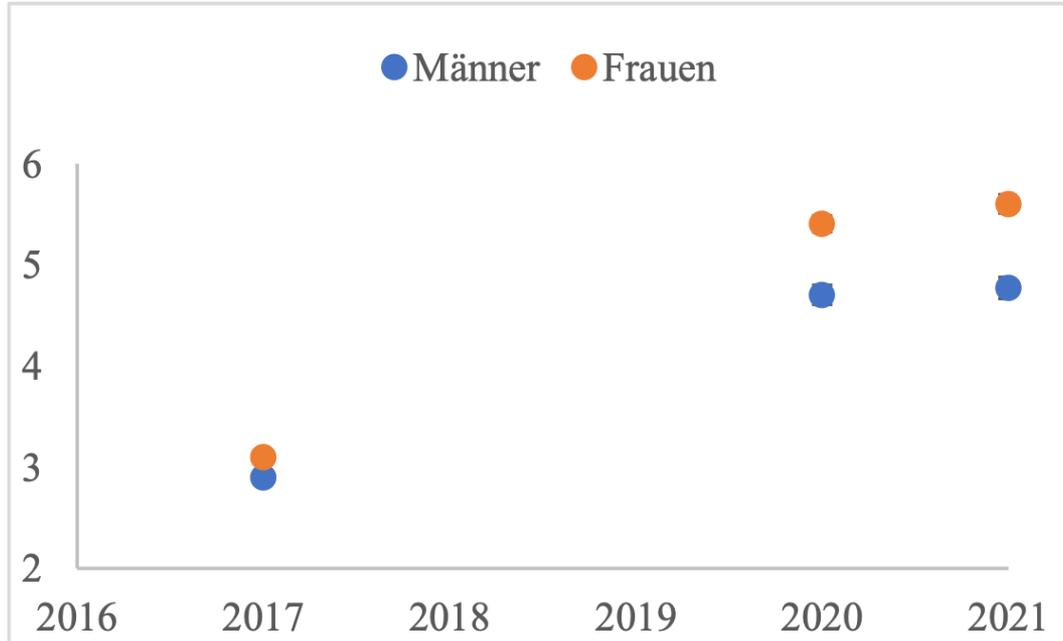
# Einsamkeit in Pflege und Care-Arbeit

**Quellen:**  
Victor et al., 2020;  
McRae et al., 2009  
Beeson et al., 2000

- Einsamkeitsrisiko ist in der Pflege und Care-Arbeit erhöht
  - Care-Arbeit ist zeit- und ressourcenaufwändig
  - Frauen übernehmen deutlich mehr Care-Arbeit als Männer
  - Pflegende Frauen berichten höhere Einsamkeitswerte als pflegende Männer
- Daten aus Großbritannien zeigen:
  - 43,7% der Pflegenden berichteten moderate Einsamkeit und 17,7% berichteten schwere Einsamkeit
  - Besondere Belastung berichten Pflegende von Demenz- und Parkinsonerkrankten

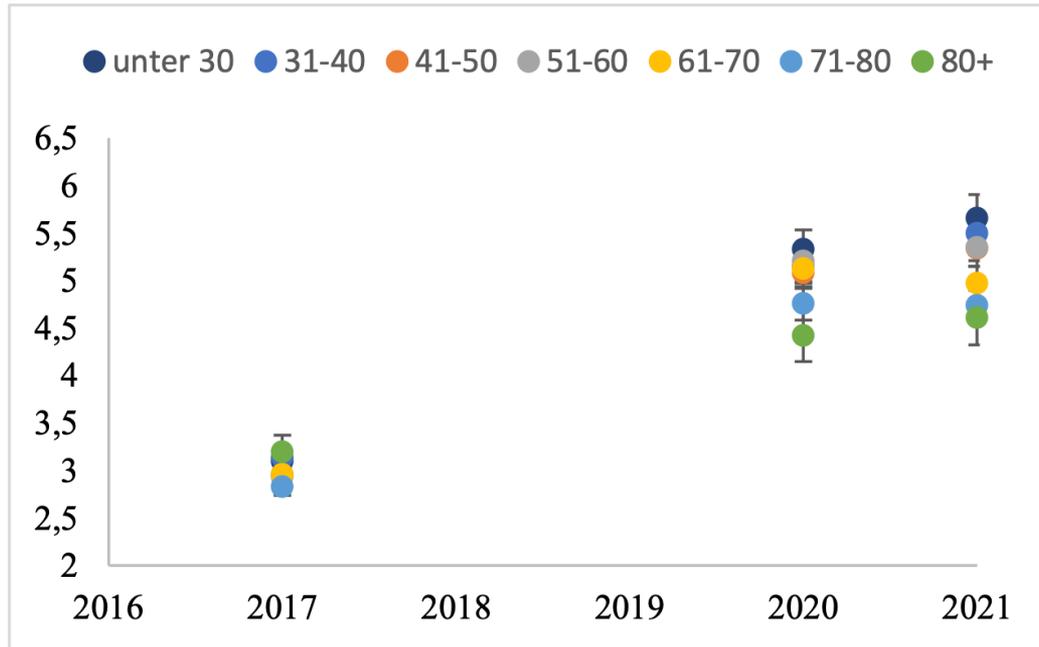
# Einsamkeit in Zeiten von Corona

Quelle:  
Entringer et al., 2021



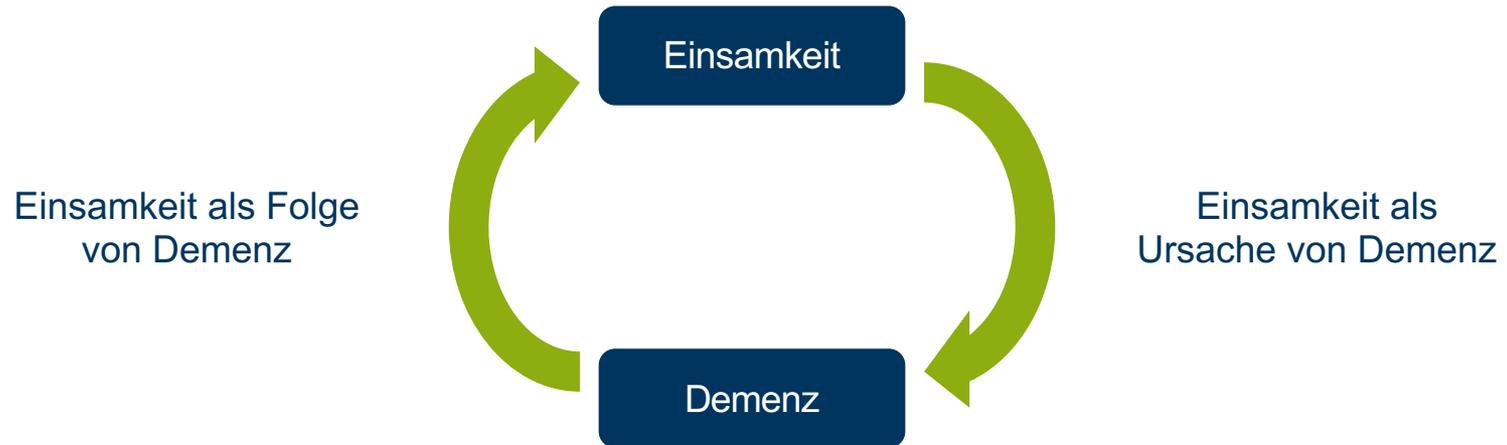
# Einsamkeit in Zeiten von Corona

Quelle:  
Entringer et al., 2021



# Einsamkeit & Demenz

# Einsamkeit und Demenz



# Einsamkeit als Folge von Demenz

Quelle:  
Holmén et al., 2000

- Demenziell erkrankte Personen berichten, dass sie häufiger einsam sind als gesunde Personen
  - Kein Unterschied in der emotionalen Erfahrung von Einsamkeit
- Soziale Einsamkeit steigt mit verringerten kognitiven Funktionen an, gleichzeitig sinkt die emotionale Einsamkeit

Aber: Die Forschungslage noch erstaunlich dünn und die meisten Studien sind korrelativer Art.

# Einsamkeit als Ursache von Demenz

**Quelle:**

Holwerda et al., 2014;  
Raffnsson et al., 2020;  
Sutin et al., 2020

- Personen, die sich einsam fühlen haben eine höhere Wahrscheinlichkeit später an Demenz zu erkranken
- Einsamkeit ist verbunden mit einem ca. **40% gestiegenen Risiko** an Demenz zu erkranken, unabhängig von sozialer Isolation und genetischen Risikofaktoren
  - Diese Assoziation fällt bezüglich Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit ähnlich aus
  - Erhöhtes Risiko betrifft vor allem Alzheimer Demenz und weniger vaskuläre Demenz

Aber: Einsamkeit könnte auch eher eine klinische Manifestation des Krankheitsprozesses als ein Risikofaktor sein.

# Erklärungen für Einsamkeit als Ursache für Demenz

Quelle:  
Sutin et al., 2020

- Einsamkeit ist mit anderen gesundheitlichen (Risiko-)faktoren verbunden, die mit Demenz in Verbindung stehen (z. B. Alkoholkonsum, kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Sinnvolles soziales Engagement kann kognitiv stimulierend sein, das Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens steigern und wechselseitige Mechanismen der Unterstützung mit anderen Menschen aufbauen → langfristiger Schutzfaktor vor Verschlechterung kognitiver Funktionen
- Einsamkeit ist mit erhöhten stressbezogenen biologischen Markern assoziiert (z. B. erhöhte Entzündungswerte, stärkere Cortisol-Reaktivität), die auch mit Demenz in Verbindung stehen
- Einsamkeit ist mit Fehlregulation der HPA-Achse verbunden; diese schädigt den Hippocampus, der eine sensible Hirnstruktur für Alzheimer Demenz darstellt

# Interventionen

# Interventionen gegen Einsamkeit

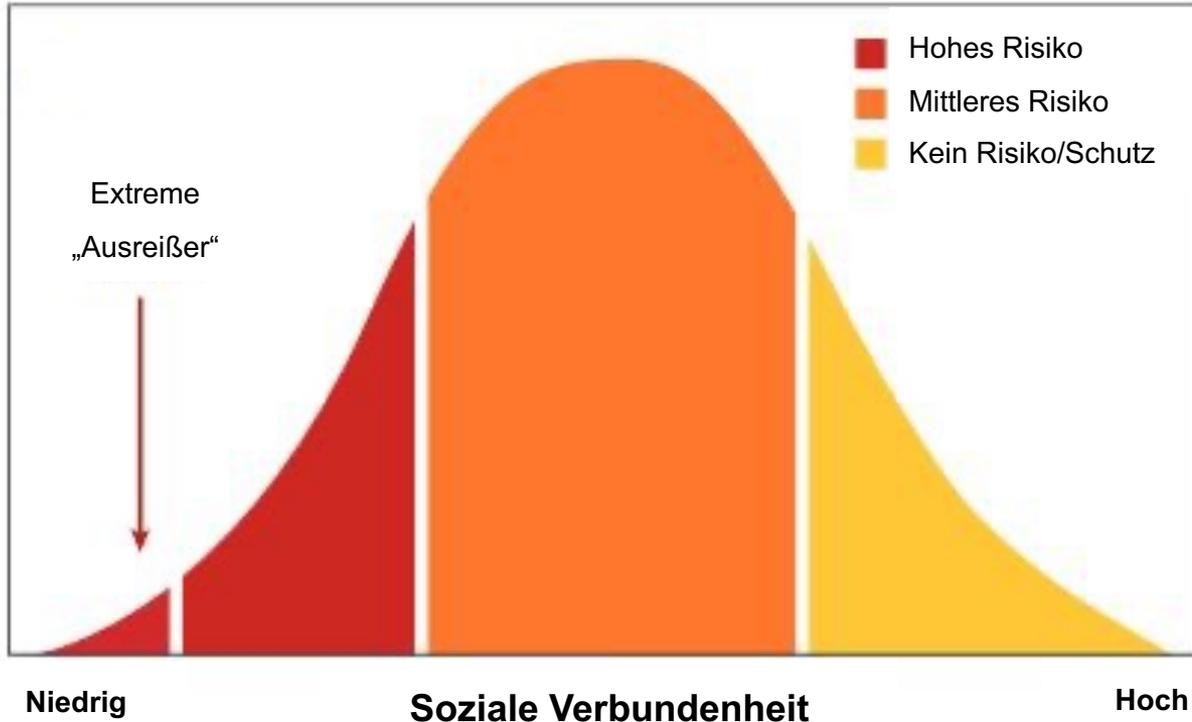
- Videokonferenzen mit Familienangehörigen zeigen positive Effekte
  - Höhere Werte bezüglich emotionaler und sozialer Unterstützung
  - Verringerte Einsamkeit und Depression
- “Soul Food“
  - Das Essen von Gerichten, die man aus der eigenen Kindheit kennt reduziert Einsamkeitsgefühle kurzzeitig
- Der Besuch von *peer support groups* ist mit positiven Effekten verbunden
  - Mentale Stimulation
  - Gesteigertes Wohlbefinden durch ein Gefühl von Sinnhaftigkeit
  - Persönlichkeit und Identität wird gefördert
  - Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein → Vertrauen, Zugehörigkeit, soziales Wohlbefinden
  - Für Pfleger\*innen: Reduktion von Stress und der Last der Fürsorge

**Quelle:**

Tsai et al., 2010; Willis et al., 2018; Troisi & Gabriel, 2011

# Zielgruppen für Interventionen

Quelle:  
Holt-Lunstad, 2017



# Empfehlungen für Organisationen und Multiplikator:innen

Everyone is Part of the  
Loneliness Solution

We break silos open. We collaborate & co-create. We work together!



<https://www.togethernesshub.com>

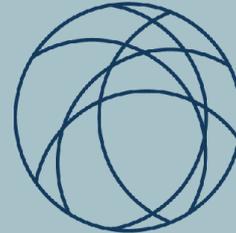


Togetherness Hub

# Empfehlungen für Organisationen und Multiplikator:innen

## Einsamkeit

beeinflusst das Leben vieler Millionen Menschen. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische sowie physische Erkrankungen und wirkt sich negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) möchte einen Beitrag zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit leisten. [Mehr erfahren](#)



KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

# Fazit

# Fazit

- Studienlage zu Einsamkeit und Demenz ist noch relativ dünn und methodisch sehr heterogen
- Mehr Forschung zu Einsamkeit als Ursache von Demenz als zu Einsamkeit als Folge von Demenz
- Einsamkeit ist verbunden mit einem ca. 40% gestiegenen Demenzrisiko (besonders AD)
- Es gibt multifaktorielle Gründe für das erhöhte Demenzrisiko bei einsamen Menschen
  - hormonelle- und hirnstrukturelle Veränderungen
  - verändertes Gesundheitsverhalten
  - weniger kognitive Stimulation
- Interventionsforschung zu Einsamkeit (speziell im hohen Alter) steckt noch in den Kinderschuhen
- Thematisierung von Einsamkeitsprävention erscheint wichtig, jedoch bislang wenig beachtet

# Kontakt



**Dr. Susanne Buecker**

Ruhr-Universität Bochum  
Universitätsstr. 150  
IB 4/179  
44801 Bochum

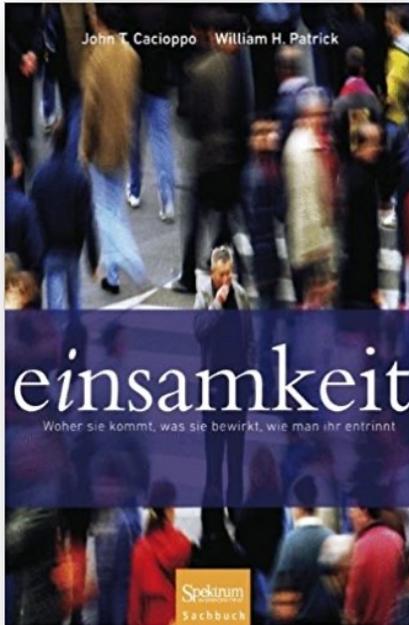
[susanne.buecker@rub.de](mailto:susanne.buecker@rub.de) | [www.pml.psy.rub.de](http://www.pml.psy.rub.de)



@BueckerSusanne

# Literatur

# Literaturempfehlung



<https://link.springer.com/book/9783827428646>



<https://www.hogrefe.com/de/shop/das-einsamkeits-buch-87295.html>

# Literaturverzeichnis

Alsawy, S., Tai, S., McEvoy, P., & Mansell, W. (2019). 'It's nice to think somebody's listening to me instead of saying "oh shut up"'. People with dementia reflect on what makes communication good and meaningful. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(2), 151-161. <https://doi.org/10.1111/jpm.12559>

Alzheimer Forschung Initiative e. V. (2020). *Folgen von COVID19 für Senioren: Langeweile muss nicht sein*. Abgerufen am 15.10.2020 von <https://www.alzheimer-forschung.de/aktuelles/meldung/folgen-von-covid19-fuer-senioren-langeweile-muss-nicht-sein/>

Balsis, S., Carpenter, B. D., & Storandt, M. (2005). Personality change precedes clinical diagnosis of dementia of the Alzheimer type. *The Journals of Gerontology: Series B*, 60(2), P98–P101. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.2.P98>

Beeson, R., Horton-Deutsch, S., Farran, C., & Neundorfer, M. (2000). Loneliness and depression in caregivers of persons with Alzheimer's disease or related disorders. *Issues in Mental Health Nursing*, 21(8), 779–806. <https://doi.org/10.1080/016128400750044279>

Buecker, S., Denissen, J. A. A., & Luhmann, M. (accepted for publication). A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*. Preprint of accepted version: <https://psvarxiv.com/8sbzy>

Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzler, S., Terwiel, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). *Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany* [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ytkx9>

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1002/per.2229>

Böger, A., & Huxhold, O. (2018). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? *Developmental Psychology*, 54(1), 181–197. <https://doi.org/10.1037/dev0000453>

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.

# Literaturverzeichnis

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.econstor.eu/bitstream/10419/222647/1/1700330829.pdf>

Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 601-629. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115146>

Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2020). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 016502542097104. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>

Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>

Holmén, K., Ericsson, K., & Winblad, B. (2000). Social and emotional loneliness among non-demented and demented elderly people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 31(3), 177-192.

Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437-458. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>

Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C., & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>

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*. (DZA-Fact Sheet). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

# Literaturverzeichnis

McRae, C., Fazio, E., Hartsock, G., Kelley, L., Urbanski, S., & Russell, D. (2009). Predictors of loneliness in caregivers of persons with Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 15(8), 554–557. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2009.01.007>

Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>

Nyqvist, F., Cattan, M., Andersson, L., Forsman, A. K., & Gustafson, Y. (2013). Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings: A comparative Study. *Journal of Ageing and Health*, 25(6), 1013-1035. <https://doi.org/10.1177/0898264313497508>

Paque, K., Bastiaens, H., Van Bogaert, P., & Dilles, T. (2018). Living in a nursing home: A phenomenological study exploring residents' loneliness and other feelings. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), 1477-1484. <https://doi.org/10.1111/scs.12599>

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31–56). Academic Press.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). *Risk factors for loneliness in adulthood and old age--a meta-analysis*. In S. P. Shohov (Ed.), *Advances in psychology research*, 19, 111–143. Nova Science Publishers.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

Raffnsson, S. B., Orrell, M., d'Orsi, E., Hogervorst, E., & Steptoe, A. (2020). Loneliness, social integration, and incident dementia over 6 years: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(1), 114-124. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx087>

Schwab, R. (1997). *Einsamkeit: Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Verlag Hans Huber.

# Literaturverzeichnis

Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., & Terracciano, A. (2020). Loneliness and risk of dementia. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), 1414-1422. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby112>

Tsai, H.-H., Tsai, Y.-F., Wang, H.-H., Chang, Y.-C., & Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947-954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057>

Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: "Comfort Food" Fulfills the Need to Belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>

Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*, 25(06), 357-375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>

Victor, C. R., Rippon, I., Quinn, C., Nelis, S. M., Martyr, A., Hart, N., Lamont, R., & Clare, L. (2020). The prevalence and predictors of loneliness in caregivers of people with dementia: Findings from the IDEAL programme. *Aging & Mental Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1753014>

Willis, E., Semple, A. C., & de Waal, H. (2018). Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: A Social Return on Investment (SROI) study. *Dementia*, 7(3), 266-278. <https://doi.org/10.1177/141301216640184>