

INITIATIVE

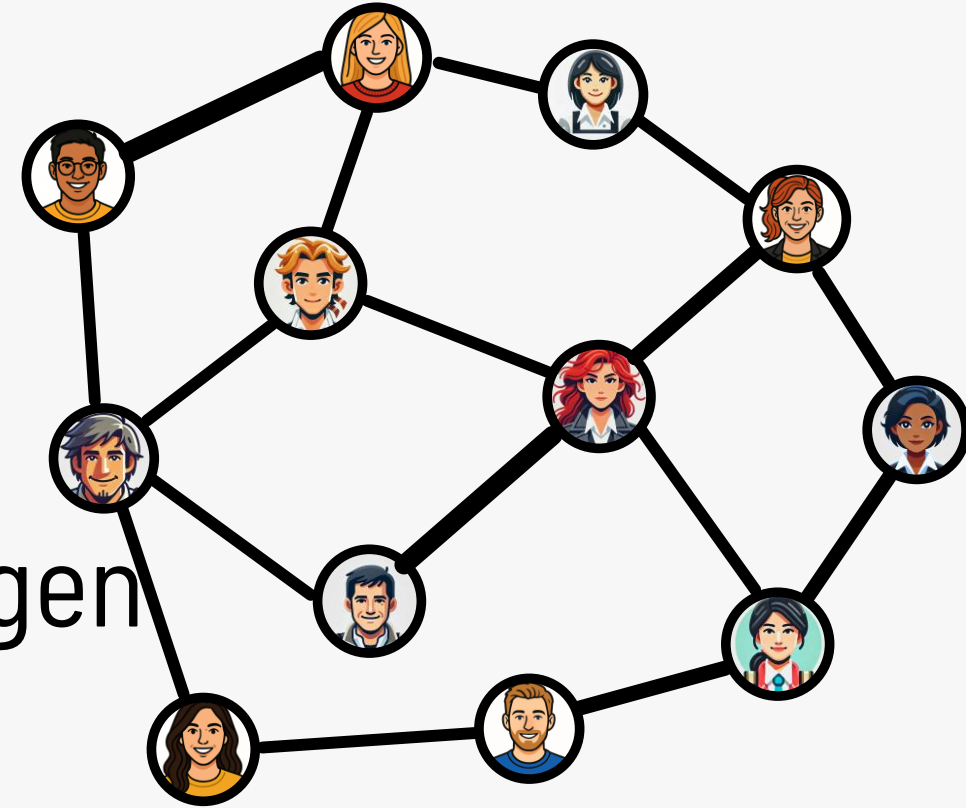
GEM

EINSAMKEIT

Einsamkeit und soziale Beziehungen

Einführung, Theorie und Wege

Christian Langkamp



Member of

GILC

GLOBAL INITIATIVE ON
LONELINESS AND CONNECTION

Einsamkeit ist die Lepra des Westens – und längst nicht mehr nur im Westen.

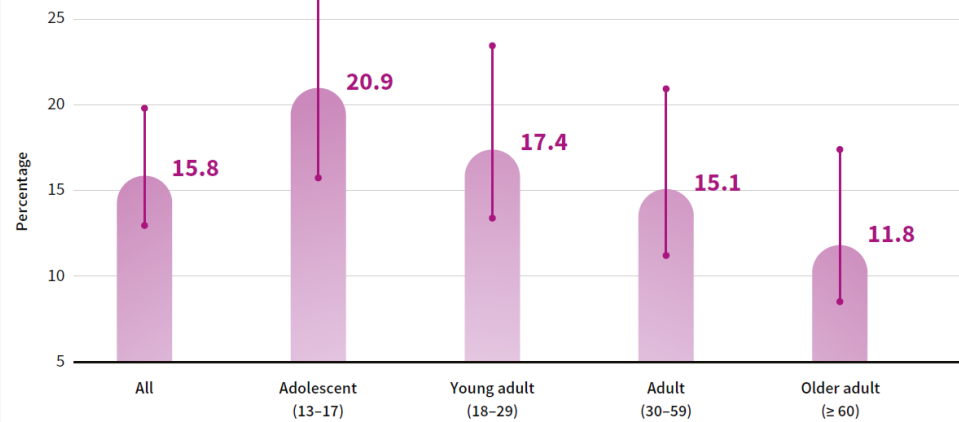
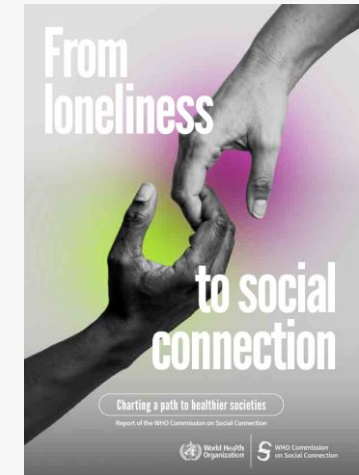


Fig. 2.

Global prevalence (%) of loneliness by age group, 2014–2023 (with 95% uncertainty intervals)

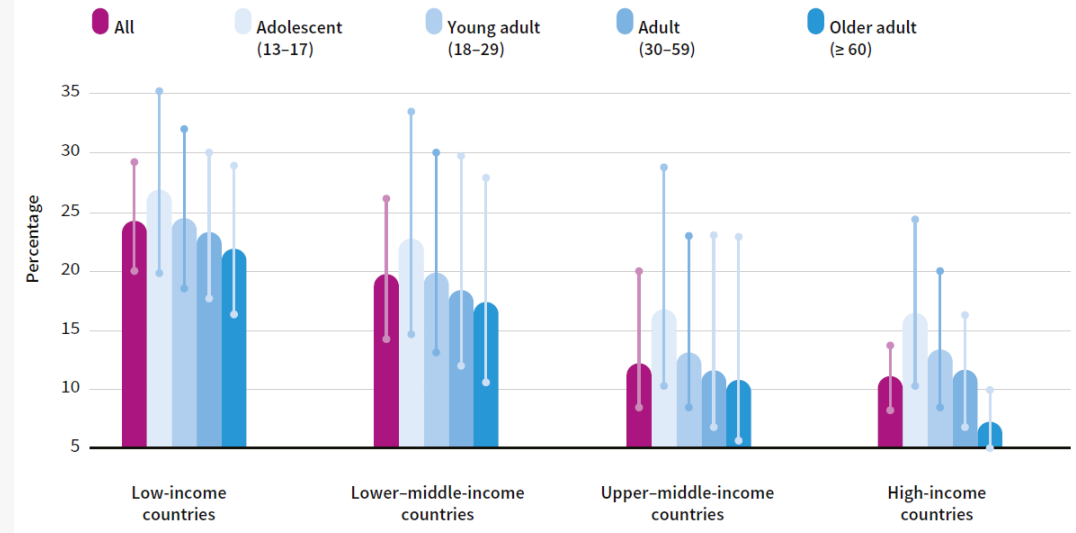


Fig. 5.

Global prevalence (%) of loneliness by World Bank country income group, 2014–2023 (with 95% uncertainty intervals)

Was ist Einsamkeit



Analog zu Hunger/Durst: Energiebedarf im Verhältnis zur aufgenommenen Nahrung.
Genug oder nicht genug – im letzteren Fall ein Signal, Nahrung zu suchen.

Luhmann / Peplau / Perlmann

Unterschiede

Einsamkeit

Soziale Isolation

Alleinsein (Solitude)

Subjektiv

Qualität > Quantität

Kann schmerzhaft sein

Unfreiwillig

Objektiv / beobachtbar

**Quantität: Mangel an
Kontakten**

**Nicht ausschließlich
emotional**

Freiwillig

**Angenehm (freies Denken,
Entspannung usw.)**

Formen

Ursachen/Richtung der Einsamkeit

Soziale Einsamkeit

- Wenige Kontakte
- Nicht eingebunden in Gesellschaft
- Keine Freundeskreise

Emotionale Einsamkeit

- Keine engen Freunde
- Nicht verstanden sein

Existenzielle Einsamkeit

- Keine Bedeutung für Gesellschaft
- Keine Bedeutung für enge Personen
- „Sterben ohne tot zu sein“

Kulturelle Einsamkeit

Körperliche Einsamkeit

Zeitliche Dimension der Einsamkeit

Vorübergehende Einsamkeit

- Ereignis (Wochen, vielleicht ein Monat)
- Vorübergehende Trennung von Kernpersonen (Reise, Arbeit)

Situationale Einsamkeit

- Nach Ereignis (bis zu 1 Jahr)
- Veränderung von Lebensumständen
- Tod / Trennung von Partner/Freunden
- Arbeitsplatzverlust / Verrentung
- Umzug ...

Chronische Einsamkeit

- Nicht mehr auf Einzelereignis zurückzuführen
- Verstärkung durch Scham, soziale Ängste und Selbstexklusion

Risikofaktoren für Einsamkeit

Universelle Risikofaktoren

Emotional instabil

Arbeitslos

Ohne Partner / unverheiratet

Wenige Kontakte

Introvertiert

Migrationshintergrund

Geringes Einkommen

Schlechter Gesundheitszustand

Schlechte Beziehungen

Außerhalb der eigenen Kontrolle

Innerhalb der eigenen Kontrolle

Geschlecht

Region

Soziale Medien

Alter

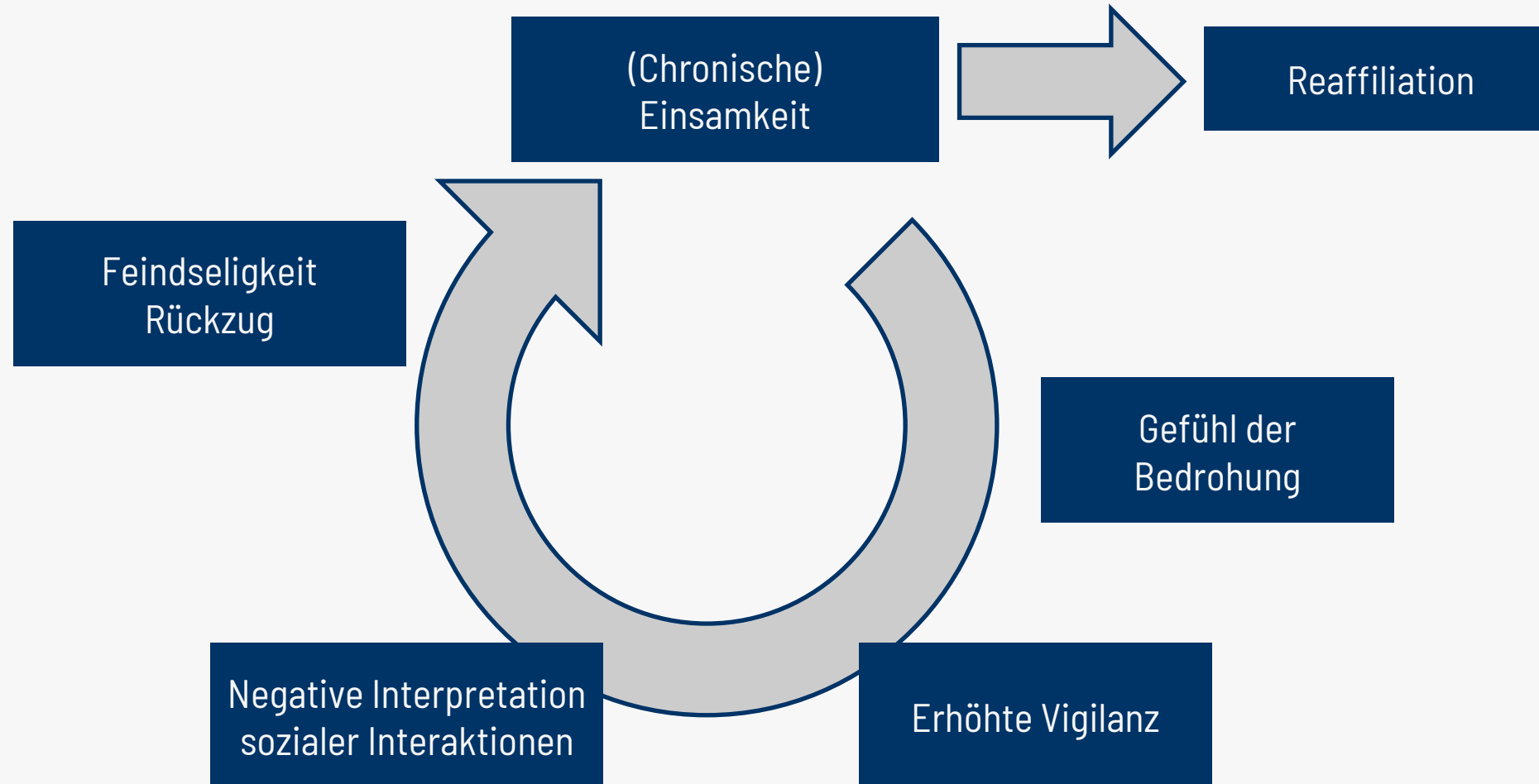
Allein leben

Einsamkeit

Veränderung der Lebensumstände

Gruppenspezifische Risikofaktoren

Psychologische Konsequenzen

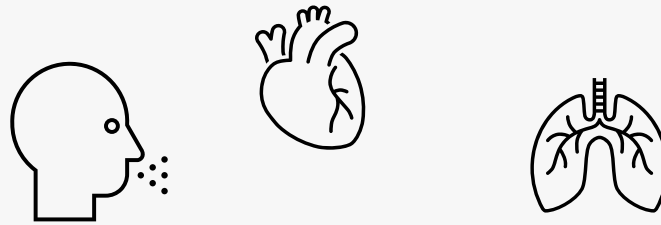


Gesundheitliche Folgen

Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für Folgendes

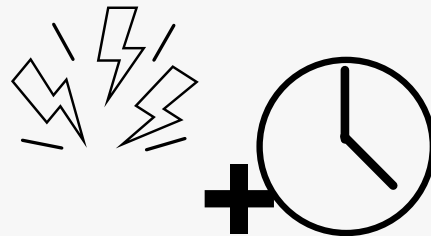
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(Valtora et. Al. 2016)

Erkrankungen der oberen Atemwege
(Cohen 2021)



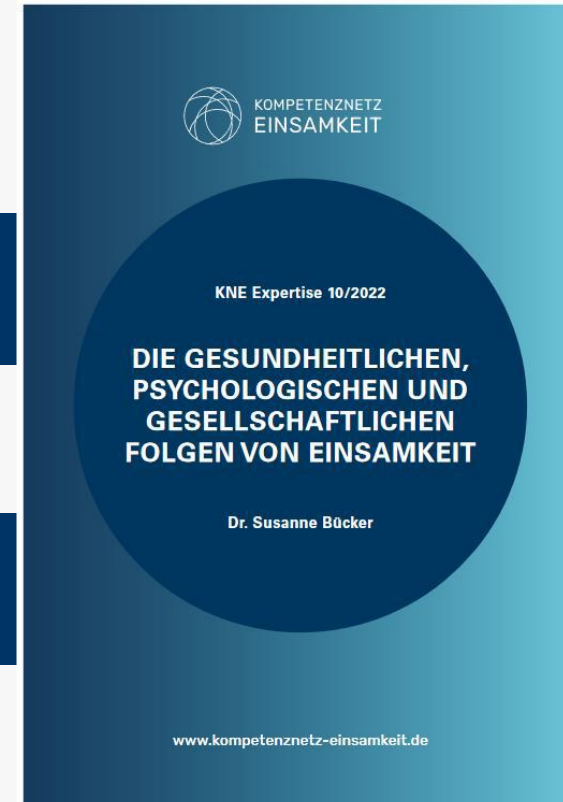
Schlaganfall
(Hawley et al. 2016)

Schmerzsymptome
(Loeffler & Steptoe 2021)



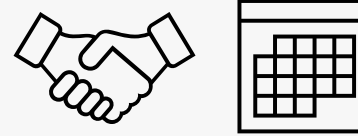
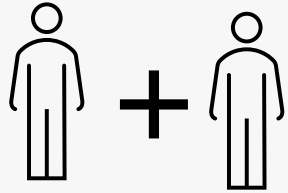
Diabetes 2
(Lukaeschek et. al. 2017)

Sterblichkeit
(Holt-Lunstad et al. 2015)



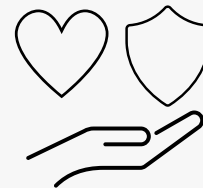
Was hilft gegen Einsamkeit

Bestehende soziale Kontakte pflegen



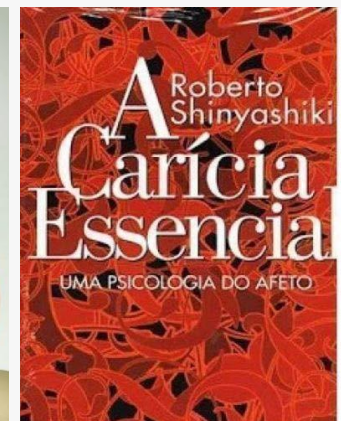
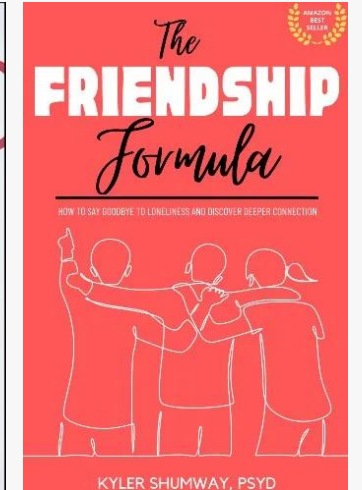
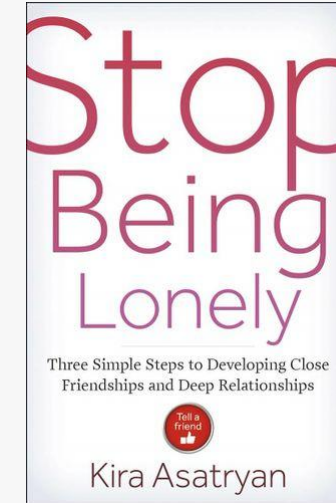
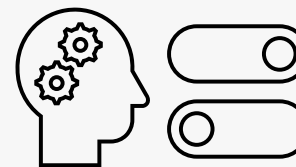
Neue soziale Kontakte aufbauen

Soziale Unterstützung stärken

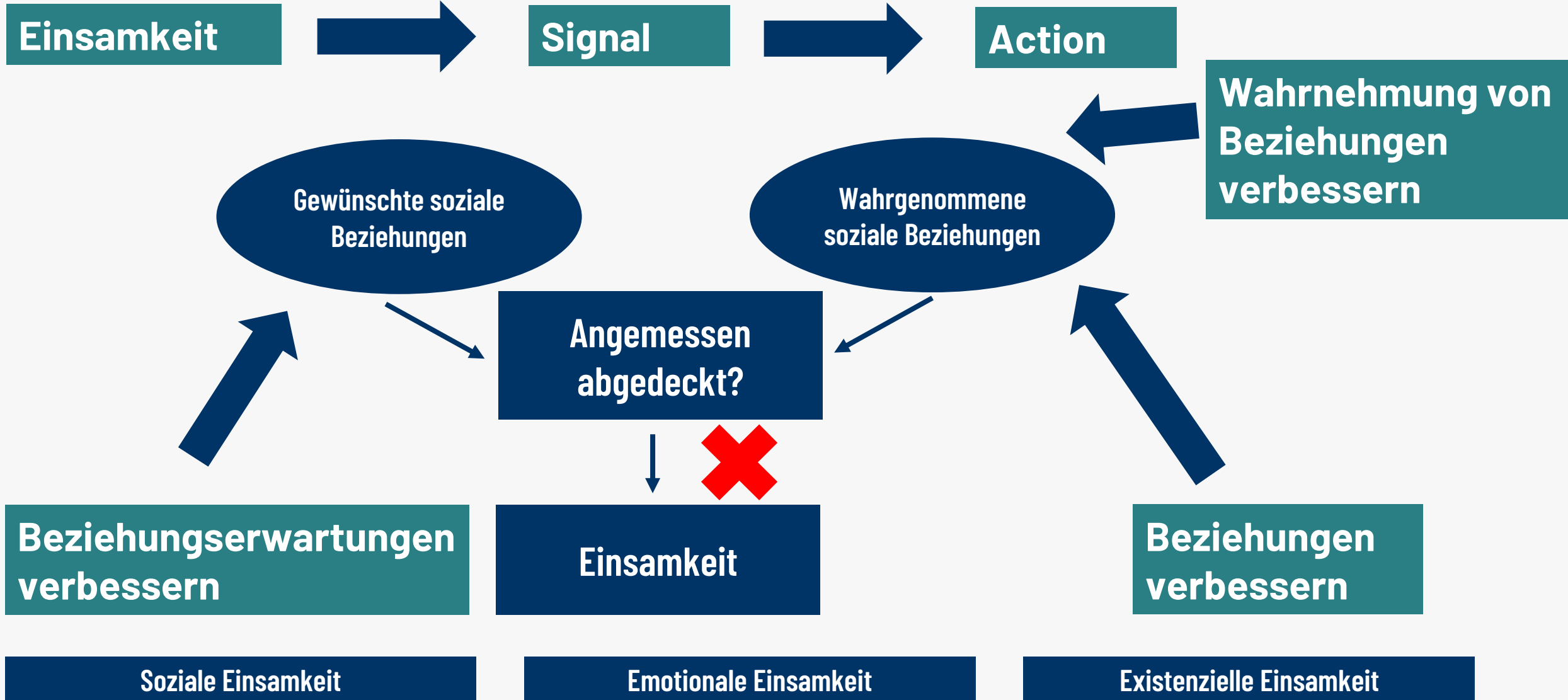


Soziale Kompetenzen verbessern

Kognitive Muster verändern



Was tun bei Einsamkeit



Netzwerk gegen Einsamkeit

Viele Akteure – nicht immer klar, an wen man sich für Hilfe und Orientierung am besten wendet

Internationale und regionale Begegnungskultur



LONELINESS IN EUROPE
United in Combatting Loneliness

Regionale Netzwerke



Nordrhein-Westfalen
gegen Einsamkeit.

agathe
älter werden in
der Gemeinschaft

Nationale Organisationen

Foundation for
Social Connection

GENWELL
PROJECT
HUMAN CONNECTION MOVEMENT

Campaign to
EndLoneliness

KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



LANDESINITIATIVE

Neue Nachbarschaften
- engagiert zusammen leben
in Rheinland-Pfalz!



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

INITIATIVE
GEM EINSAMKEIT

TALK TO **THAT** ONE

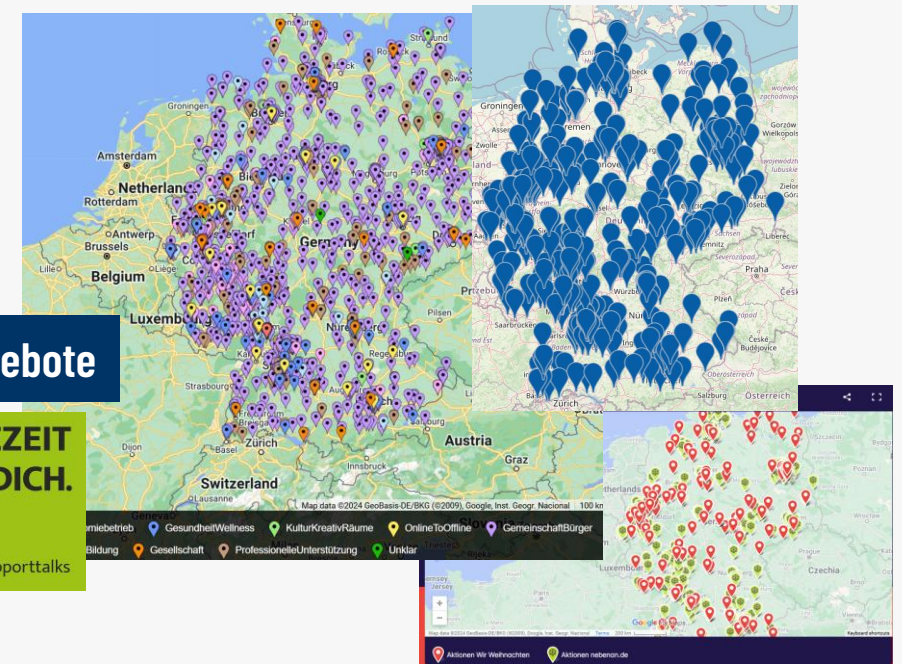
Kontaktmöglichkeiten

Viele Angebote – und viele Akteure – nicht immer leicht, das passende zu finden oder auf das richtige zu verweisen

Internationale und regionale Begegnungskultur

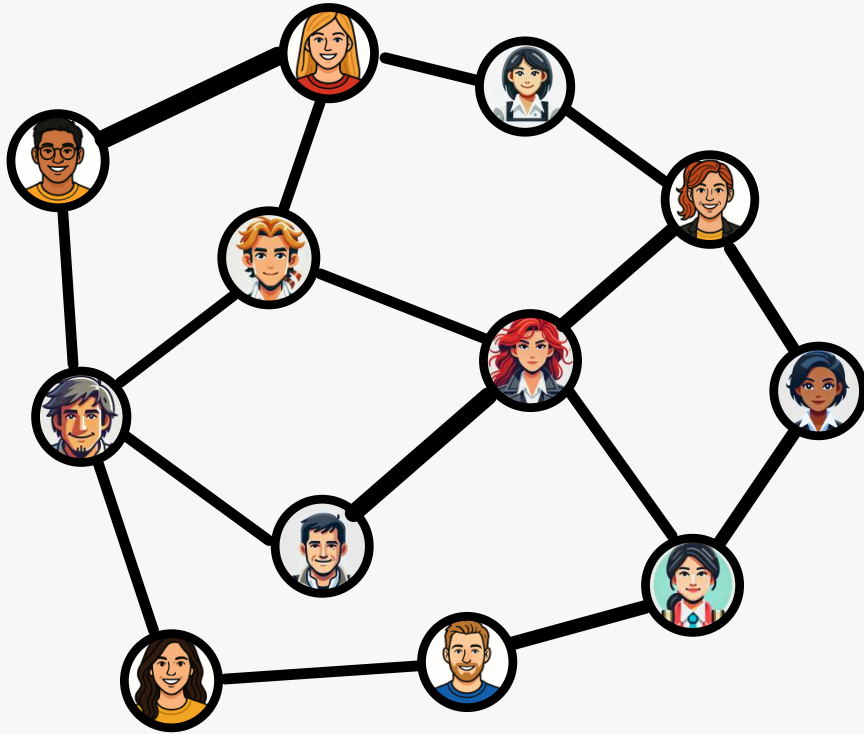


Lokale Angebote



Analoge und digitale Unterstützungsangebote





INITIATIVE

GEM

EINSAMKEIT

Member of

GILC

GLOBAL INITIATIVE ON
LONELINESS AND CONNECTION

**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit**

& und schön dass Ihr da wart !

Christian Langkamp

christian@initiative-gemeinsamkeit.de