

Einsamkeit: Theorie, Implikationen und Interventionen

Dr. phil Nina Goldman

Prof. Pamela Qualter,

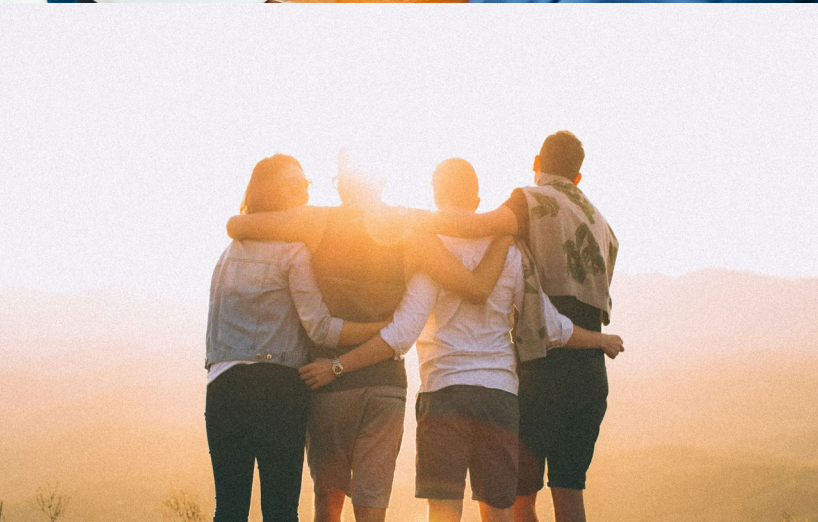
Manchester Institute of Education

University of Manchester, United Kingdom

INSERT
YOUTUIBE CLIP
OF PQ. NINA – I
WILL SEND LINK
AFTER MY
HOLIDAYS



Soziale Beziehungen sind (lebens)wichtig

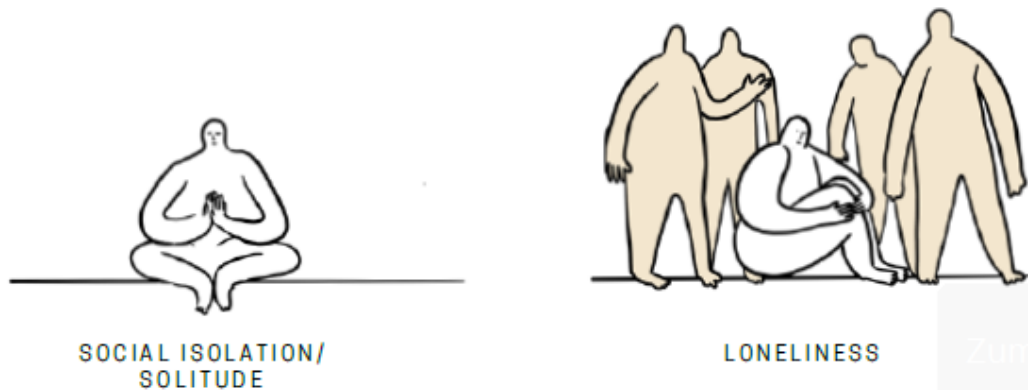




Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist unangenehm, und das Ergebnis wahrgenommener quantitativer oder qualitativer Defizite in den eigenen sozialen Beziehungen. Einsamkeit ist aber nicht gleichbedeutend mit sozialer Isolation oder Ablehnung.

Peplau & Perlman, 1982





Einsamkeit ist ein aversiver Zustand über die gesamte Lebensspanne hinweg

- Bereits Kinder im Alter von nur 5 Jahren verfügen über solide Definitionen von Einsamkeit
- Kinder zeigen klare Strategien um mit Einsamkeit umzugehen, und berichten, dass sie das Bedürfnis haben, mit anderen in Verbindung zu treten, manchmal körperlich und manchmal geistig.
- Einsamkeit motiviert Menschen über den gesamten Lebensverlauf hinweg, den Kontakt mit anderen zu suchen.



Verschiedene Ursachen für Einsamkeit im Verlauf eines Lebens

1. Peer friendship. (Freundschaft unter Gleichaltrigen) Mit dem Übergang von einem quantitativen zu einem qualitativen Freundschaftsverständnis von der Kindheit zur Adoleszenz.
2. Peer group. (Freundschaft unter Gleichen) In der Adoleszenz macht man sich Sorgen um seine soziale Stellung. In der späteren Adoleszenz nimmt diese ab, aber das Bedürfnis nach intimen Freundschaften bleibt bestehen.
3. Romantic relationships. Im Laufe der Adoleszenz wird die Qualität der romantischen Beziehungen wichtig. Diese ist weiterhin ein guter Voraussagefaktor für Einsamkeit im Erwachsenenalter.



Altersbedingte Veränderungen der Einsamkeit

- sie ist stabil, aber niedrig, im Alter von 7 bis 12 Jahren (Qualter et al., 2010)
- sie steigt in der frühen Adoleszenz an und nimmt dann sehr langsam bis zum frühen Erwachsenenalter ab (Qualter et al., 2013)
- sie ist im Erwachsenenalter stabil, nimmt aber im höchsten Alter (d.h. 85 Jahre und älter) wieder zu
- es lassen sich keine signifikanten geschlechtsspezifischen Unterschiede feststellen (Maes, Qualter, Goossens et al., 2019).



Einsamkeit ist adaptiv: Einsamkeit als evolutionärer Anpassungsmechanismus



Einsamkeit weckt in uns den Wunsch, wieder mit anderen in Kontakt zu treten (Cacioppo et al., 2006)

Einsamkeit ist schlecht für Ihre Gesundheit!

NEWS



Home | Election 2024 | InDepth | Israel-Gaza war | Cost of Living | War

Wales | Wales Politics | Wales Business | North West | North East | Mid | South West | Sou

Covid: Loneliness a 'bigger health risk than smoking or obesity'

🕒 28 June 2021 · 💬 Comments



Coronavirus

WHO declares loneliness a health threat, and other health stories you need to know this week



WORLD
ECONOMIC
FORUM



How Loneliness Is Damaging Our Health

Even before the pandemic, there was an “epidemic of loneliness,” and it was affecting physical health and life expectancy.

Young people in the UK: are you dealing with loneliness?

We want to hear from people under 30 in the UK after recent ONS figures showed they are severely affected by loneliness



The
Guardian

📷 Loneliness levels have stayed high after the pandemic Photograph: Mixmike/Getty Images



Einsamkeit und körperliche Gesundheit bei Jugendlichen

- Schlechterer selbstberichteter Gesundheitszustand (Harris, Qualter, et al., 2013; Qualter et al., 2013)
- Vermehrte Berichte über Kopfschmerzen (Stickley et al., 2013)
- Stärkere Schlafstörungen (Harris, Qualter, et al., 2013; Matthews, 2017)
- Verzögertes Einschlafen (Harris, Qualter, et al. 2013; Eccles, Qualter, et al., 2018)
- Erhöhter BMI bei Mädchen (Qualter, Hurley, et al., 2018)

- Anhaltende Einsamkeit in der Kindheit und frühen Jugend steht in Zusammenhang mit Depressionen im späten Jugendalter (Qualter et al., 2013).
- Einsamkeit und depressive Symptome sagen sich in der Kindheit (Qualter et al., 2010) und im Jugendalter (Vanhalst et al., 2013) gegenseitig voraus.



Massnahmen gegen Einsamkeit

Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit sind über die gesamte Lebensspanne hinweg wirksam, trotz erheblicher Unterschiede bei den Interventionstypen und Teilnehmergruppen

(Eccles & Qualter, 2021; Hickin et al., 2021; Lasgaard et al., in Überarbeitung).



Massnahmen gegen Einsamkeit

Eine neuere Untersuchung (Lasgaard et al., in Bearbeitung):

- geringe bis mäßige Auswirkungen auf die Einsamkeit; die ein bis sechs Monate nach der Intervention beobachteten Auswirkungen sind ähnlich wie die unmittelbaren Auswirkungen.

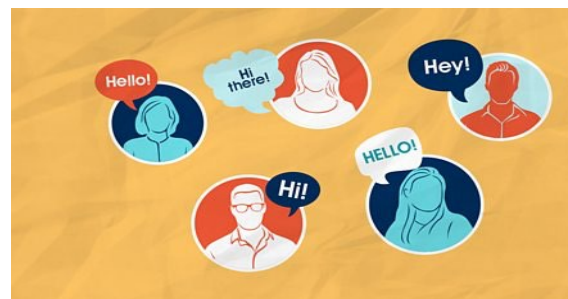
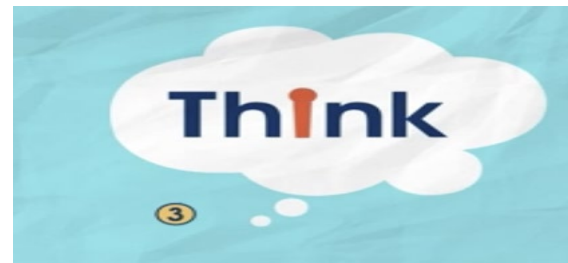
Vergleich von Strategien:

- Es gibt keine eindeutigen Beweise dafür, dass eine Interventionsstrategie einer anderen vorzuziehen ist. Psychologische Interventionen, Interventionen zur sozialen Unterstützung und das Training sozialer und emotionaler Fähigkeiten waren jedoch die vielversprechendsten Ansätze zur Verringerung der Einsamkeit; die Auswirkungen waren nur mäßig. Interventionen, die darauf abzielen, soziale Netzwerke zu vergrößern, waren am wenigsten erfolgreich. .



Lösungen gegen Einsamkeit

1. Ablenkende Aktivitäten finden oder Zeit für Arbeit, Studium oder Hobbys aufwenden.
2. Einem sozialen Club beitreten oder neue soziale Aktivitäten und Freizeitbeschäftigungen finden.
3. Ändern dein Denken, um es positiver zu gestalten.
4. Ein Gespräch mit jemandem beginnen.
5. Mit Freunden oder der Familie über die Gefühle sprechen.



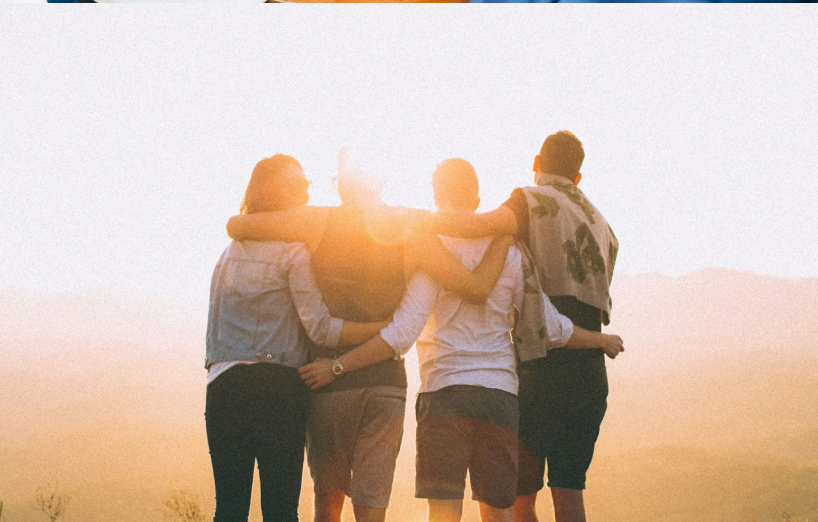


Lösungen: Was Kinder und Jugendliche uns sagen.

„Sie [Einsamkeit] bringt einen dazu, Dinge zu ändern: neue Freunde zu finden oder mit Leuten darüber zu reden, was nicht stimmt“ (13-14 Jahre alt)

„Ja, ich weiß, dass ich wahrscheinlich jemanden anrufen sollte, wenn ich mich einsam fühle, aber es ist einfacher, einfach nur dazusitzen und es zu akzeptieren. (...) Es ist einfach schwer, zu jemandem zu gehen und mit ihm zu reden, wenn man sich schlecht fühlt“ (16-18 Jahre alt).

Soziale Beziehungen sind (lebens)wichtig





World Health Organization



WHO Commission on Social Connection



Grosses Danke an:

- alle Kinder und Jugendliche, die mit uns an diesen Projekten gearbeitet haben
- die Geldgeber der Projekte
- alle an den Projekten beteiligten Kolleg:innen
- Bildnachweis: Helen Lopes, Joey Huang, Priscilla Du Preez, Katherine Hanlon auf Unsplash
- die BBC für die BBC-Grafiken.
- Und natürlich ein Danke an Sie für's Zuhören

