

DZA-Stellungnahme

## **Einsamkeit differenziert betrachten – die Lebenssituationen älterer Menschen in den Blick nehmen**

Stellungnahme des Deutschen Zentrums für Altersfragen zum Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“

*Oliver Huxhold, Laura Romeu-Gordo & Clemens Tesch-Römer*

März 2023

Am 01.03.2023 veröffentlichte das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) einen Entwurf, der den Weg zur Entwicklung einer Strategie der Bundesregierung für die Bekämpfung von Einsamkeit ebnet. Das Papier bietet zunächst einige grundlegende Informationen zum Thema Einsamkeit und beschreibt in der Folge fünf strategische Ziele, die mit der Strategie erreicht werden sollen:

- 1) Die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren
- 2) Das Wissen um Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit erweitern
- 3) Die Arbeit von Praktikerinnen und Praktikern stärken
- 4) Einsamkeit als sektoren- und bereichsübergreifende Aufgabe etablieren
- 5) Praktische Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit fördern

Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) ist ein Bundesforschungsinstitut in der Zuständigkeit des BMFSFJ, das in

seinen Studien die Lebenssituation der Menschen im mittleren und höheren Erwachsenenalter untersucht. Die gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse werden für eine unabhängig Politikberatung und die breite Öffentlichkeit aufgearbeitet. Ein Schwerpunktthema der Forschung des DZA sind die sozialen Beziehungen und die soziale Teilhabe älterer Menschen unter besonderer Berücksichtigung des Einsamkeitsrisikos.

Chronisches Einsamkeitserleben ist insbesondere im mittleren und höheren Erwachsenenalter mit hohen gesundheitlichen Risiken verknüpft<sup>[1]</sup> und führt dazu, dass sich Menschen nicht mehr als Teil der Gesellschaft begreifen<sup>[2]</sup>. Eine Hochrechnung basierend auf den Daten des Deutschen Alterssurveys zeigte, dass im Jahr 2017 etwa 3,5 Millionen Menschen im Alter zwischen 45 und 84 Jahren tiefe Einsamkeit erlebten<sup>[3]</sup>, ein Anteil von etwa 9 Prozent in dieser Altersgruppe. Hohe Einsamkeitsraten sind nicht nur eine Gefahr für das individuelle Wohlbefinden, sondern auch eine Bürde für die öffentliche Gesundheitsvorsorge und eine Be-

drohung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Aus diesen Gründen begrüßt das DZA ausdrücklich die Entwicklung einer Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung. Nachfolgend möchten wir

zur Ausgestaltung der geplanten Strategie einige Anregungen geben, die sich aus den besonderen Situationen der Menschen im mittleren und höheren Erwachsenenalter ergeben

## 1. Altersstereotype in der Kommunikation vermeiden

*Anregung zum Ziel: „Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren“*

Die Gruppe chronisch einsamer Menschen in der zweiten Lebenshälfte ist groß. Etwa 9 Prozent dieser Altersgruppe sind betroffen. Dies bedeutet aber auch, dass der größte Teil der Menschen in der zweiten Lebenshälfte nicht chronisch einsam ist. Einsamkeit als unvermeidlichen Bestandteil des Älterwerdens und als Bedrohung für alle älteren Menschen darzustellen, kann negative Altersstereotype verstärken. Die Folge: Wenn ältere Menschen negative Erwartungen an ihr eigenes Älterwerden haben, können diese Stereotype zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden<sup>[4]</sup>. Ältere Menschen, die einem negativen Altersstereotyp zuneigen, unternehmen weniger oft etwas mit

Freund\*innen, leisten Anderen weniger häufig Unterstützung und sind weniger oft ehrenamtlich engagiert als Ältere, die überzeugt sind, auch im Alter sei es möglich sozial aktiv zu sein und Pläne zu machen<sup>[5, 6]</sup>. Aus diesem Grund ist es unbedingt erforderlich bei der Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Einsamkeit Altersstereotype zu vermeiden, um bei den älteren Menschen selbst keine negativen Stereotypen zu verstärken und Befürchtungen vor dem Älterwerden zu wecken. Es muss vielmehr betont werden, dass Einsamkeit kein unausweichliches Schicksal des hohen Alters ist und das die überwiegende Mehrheit der Menschen auch im hohen Alter nicht einsam ist<sup>[7]</sup>.

## 2. Den historischen Wandel der Ursachen von Einsamkeit beobachten

*Anregung zum Ziel: „Wissen um Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit“*

Einsamkeit entsteht durch einen subjektiv erlebten Mangel in den sozialen Beziehungen. Ob und aus welchen Gründen Einsamkeit erlebt wird, hängt von den jeweiligen Werten und sozialen Erwartungen einer Person ab<sup>[8]</sup>. Werte und Erwartungen ändern sich aber im historischen Wandel. In einer Studie mit Daten des Deutschen Alterssurveys fanden Wissenschaftler\*innen des DZA etwa heraus, dass später geborene Geburtsjahrgänge auch im Alter besser mit dem Singlesein

zurechtkommen als früher geborene Geburtsjahrgänge. Möglicherweise wird Partnerschaft in der Zukunft als Schutzfaktor gegen Einsamkeit an Bedeutung verlieren<sup>[9]</sup>. Schutz- und Risikofaktoren für Einsamkeit verändern sich also im historischen und sozialen Wandel. Dies hat erhebliche praktische Implikationen: Das Wissen um Risiko- und Schutzfaktoren von Einsamkeit muss in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden und auch die entsprechenden Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit müssten gegebenenfalls angepasst werden.

### 3. Wahrnehmungen und Erwartungen einsamer älterer Menschen berücksichtigen

*Anregung zum Ziel: „Arbeit von Praktikerrinnen und Praktikern“*

Je länger das Einsamkeitserleben andauert, desto schwieriger ist es für einsame Menschen, diesen Zustand aus eigener Kraft zu verlassen. Einsamkeit verändert die Wahrnehmung des sozialen Miteinanders ins Negative und vermindert den Wunsch, sozialen Aktivitäten nachzugehen<sup>[10]</sup>. Während kurzfristig bestehende Einsamkeitsgefühle noch gelindert werden können, wenn Gelegenheiten zu sozialen Aktivitäten geschaffen werden, greifen diese Ansätze bei chronischer, schon länger bestehender Einsamkeit ins Leere. Chronische Einsamkeit lässt sich nur mit Hilfe therapeutischer Arbeit lindern, die sich mit den Erwartungen und Motivationen einsamer Menschen auseinandersetzt<sup>[11]</sup>.

Für einsame ältere Menschen sind entsprechende Angebote noch dringlicher, denn mit steigendem Alter wird es immer schwieriger, sich selbst aus der Einsamkeit zu befreien, und die Gefahr einer Chronifizierung der Einsamkeit steigt<sup>[12]</sup>. In diesem Zusammenhang ist es aber-

mals wichtig zu betonen: Negative Altersbilder erschweren die Linderung von Einsamkeit im Alter in besonderem Maße<sup>[12]</sup>. Um einsamen älteren Menschen wieder soziale Teilhabe zu ermöglichen, ist es angeraten, diesen negativen Stereotypen entgegenzuwirken.

Ausgebildete und zertifizierte Psychotherapeut\*innen haben die Kompetenzen, mit einsamen Menschen therapeutisch mit Blick auf Wahrnehmung und Erwartungen zu sozialen Beziehungen zu arbeiten. Allerdings fehlen vielen Psychotherapeut\*innen spezifische Kenntnisse von Gerontopsychologie und -psychotherapie. Daher ist es wichtig, alternswissenschaftliche Module in die Ausbildung von Psychotherapeut\*innen einzubauen. Aber auch zusätzliche Hilfsangebote jenseits der Psychotherapie sind für einsame ältere Menschen sinnvoll. Das DZA regt an, die Arbeit von Praktiker\*innen bei der Linderung von Einsamkeit zu stärken, indem Schulungen angeboten werden, die Techniken und Fähigkeiten vermitteln, mit denen sie die Wahrnehmung und Erwartungen von einsamen Menschen beeinflussen können.

### 4. Altersarmut in der Einsamkeitsbekämpfung berücksichtigen

*Anregung zum Ziel: „Einsamkeit als sektoren- und bereichsübergreifende Aufgabe“*

Das DZA hält das Ziel, die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit als eine sektoren- und bereichsübergreifende Aufgabe zu etablieren, für außerordentlich wichtig. Die Relevanz dieses Ziels wird deutlich, wenn das Problem der Altersarmut in den Fokus der Betrachtung rückt. Menschen, die über so wenig Einkommen verfügen, dass ein Armutsrisiko besteht, sind viel häufiger von Einsamkeit betroffen als Menschen, die finanziell bessergestellt sind<sup>[13]</sup>. Dieser Zusammenhang besteht im gesamten Erwachsenenalter. Bei Rentner\*innen ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich ihre finanzielle Situation deutlich verbessert, sehr klein.

Wer im Alter arm ist, bleibt es in der Regel bis zum Lebensende. Zudem sind typische biografische Ereignisse im höheren Lebensalter, wie der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand oder die Verwitwung, oft mit einem Rückgang des Haushaltsnettoeinkommens verbunden. Außerdem steigen für Mieter\*innen im Verlauf der Zeit die Wohnkosten, sodass gerade bei geringen Einkommen die Miete einen immer größeren Prozentsatz der Haushaltsausgaben ausmacht. Durch diese Entwicklung steigt das Armutsrisiko für viele Menschen mit zunehmendem Alter<sup>[14]</sup> und dementsprechend nimmt das Einsamkeitsrisiko mit dem Alter zu. Die Bekämpfung von Armut im Alter ist also ein zentraler Baustein in der Einsamkeitsprävention.

## 5. Angebote gezielt auf ältere Menschen zuschneiden

*Anregung zum Ziel: „Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit“*

Menschen jeden Alters erleben Einsamkeit, doch die Auslöser für dieses Erleben verändern sich im Lebensverlauf<sup>[1,9,15]</sup>. Im höheren Alter werden insbesondere Verluste in den sozialen Netzwerken, verringerte soziale Aktivitäten und ein Anwachsen an chronischen Erkrankungen zu Risikofaktoren, die Einsamkeit hervorrufen können<sup>[1]</sup>. Deshalb sollten für ältere Menschen besonders solche vorbeugenden Maßnahmen gegen Einsamkeit gefördert werden, die es erlauben, neue soziale Kontakte aufzubauen, mit denen langfristig gemeinsame Aktivitäten möglich sind. Eine Möglichkeit, diese Anregung aufzu-

greifen besteht darin, Gruppen anzubieten, die gemeinsame Interessen verfolgen und in denen sich ältere Menschen selbst sinnvoll einbringen können. Ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen zudem in die Lage versetzt werden, an den entsprechenden Maßnahmen teilnehmen zu können. Dies kann unter Umständen auch mit digitalen Angeboten erreicht werden. Allerdings muss für viele Menschen aus diesem Personenkreis erst die digitale Anbindung geschaffen werden, und es müssen digitale Fähigkeiten vermittelt werden. Viele Ruheständler\*innen, die älter als 75 Jahre sind, haben noch keinen Zugang zum Internet<sup>[16]</sup> – eine notwendige Voraussetzung für die Teilnahme an internet-basierten Maßnahmen gegen Einsamkeit im Alter.

### Fazit

Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) befürwortet die Entwicklung einer Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung. Auf Basis seiner wissenschaftlichen Expertise bewertet das DZA den vorliegenden Entwurf als zielführend und innovativ. Menschen jeden Alters erleben Einsamkeit. Doch die Vorbeugung und die Linderung des Einsamkeitserleben kann nur gelingen, wenn die unterschiedlichen Ursachen für Einsamkeit und die ver-

schiedenen Lebenslagen einsamer Menschen in ausgewählten Maßnahmen gezielt adressiert werden. Das DZA bringt sich in den Entwicklungsprozess mit seinem Wissen über die Entstehung von Einsamkeitserleben im Alter und über die speziellen Lebenssituationen älterer Menschen ein. Die in dieser Stellungnahme zusammengetragenen Anregungen sollen dazu dienen, zukünftige Maßnahmen auf unterschiedliche Altersgruppen anpassen zu können.

## Literatur

1. 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>
2. Huxhold, O., Suanet, B., & Wetzel, M. (2022). Perceived Social Exclusion and Loneliness: Two Distinct but Related Phenomena. *Sociological Science*, *9*, 430–453. <https://doi.org/10.15195/v9.a17>
3. 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. [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact\\_Sheets/Fact\\_Sheet\\_Einsamkeit\\_2019\\_05\\_16\\_Internet.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact_Sheets/Fact_Sheet_Einsamkeit_2019_05_16_Internet.pdf)
4. Wurm, S., Tomasik, M. J., & Tesch-Römer, C. (2010). On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle-aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings. *Psychology and Health*, *25*(1), 25–42. <https://doi.org/10.1080/08870440802311314>
5. Huxhold, O. (2019). Gauging effects of historical differences on aging trajectories: The increasing importance of friendships. *Psychology and Aging*, *34*(8), 1170–1184. <https://doi.org/10.1037/pag0000390>
6. Schwartz, E., Ayalon, L., & Huxhold, O. (2021). Exploring the reciprocal associations of perceptions of aging and social involvement. *The Journals of Gerontology: Series B*, *76*(3), 563–573. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa008>
7. Huxhold, O., & Engstler, H. (2019). Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: C. Vogel, M. Wettstein, C. Tesch-Römer (Hrsg.) *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel*. (S. 71-88) Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9_5)
8. Tesch-Römer, C., & Huxhold, O. (2019). Social Isolation and Loneliness in Old Age. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.393>
9. Böger, A., & Huxhold, O. (2020). The changing relationship between partnership status and loneliness: Effects related to aging and historical time. *The Journals of Gerontology: Series B*, *75*(7), 1423–1432. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby153>
10. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
11. Masi, C. M., Chen, H., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
12. Huxhold, O., & Henning, G. (in Vorbereitung). *The risks of experiencing severe loneliness across middle and late adulthood*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
13. Böger, A., Wetzel, M., & Huxhold, O. (2017). Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte. In: K. Mahne, J. K. Wolff, J. Simonson & C. Tesch-Römer (Hrsg.) *Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*. (S. 273–285). Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-12502-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-658-12502-8_18)
14. Lozano Alcántara, A., Romeu Gordo, L., Engstler, H., Vogel, C., & Casal, L. (2022). *Entwicklung der Wohnkostenbelastung im Alter – Risikofaktor für finanzielle Überbelastung und Altersarmut?* [FNA-Journal 1/2022]. *Deutsche Rentenversicherung, Bund*. <https://www.fna-rv.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/FNA-Journal/FNA-Journal-2022-01.html>
15. Böger, A., & Huxhold, O. (2018). Age-related changes in emotional qualities of the social network from middle adulthood into old age: How do they relate to the experience of loneliness? *Psychology and Aging*, *33*(3), 482–496. <https://doi.org/10.1037/pag0000222>
16. Kortmann, L., Hagen, C., Endter, C., Riesch, J., & Tesch-Römer, C. (2021). *Internetnutzung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte während der Corona-Pandemie: Soziale Ungleichheiten bleiben bestehen* [DZA Aktuell. 05/2021]. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA\\_Aktuell/DZA-Aktuell\\_05\\_2021\\_Internetnutzung.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_05_2021_Internetnutzung.pdf)

## **Impressum**

Oliver Huxhold, Laura Romeu-Gordo & Clemens Tesch-Römer:

*Einsamkeit differenziert betrachten – die Lebenssituationen älterer Menschen in den Blick nehmen. Stellungnahme des Deutschen Zentrums für Altersfragen zum Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.*

Erschienen im März 2023.

Das DZA wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

[www.dza.de](http://www.dza.de)