

## **Stellungnahme zum Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“**

Prof. Dr. Helen Landmann (Sozialpsychologie, Universität Bremen)

Prof. Dr. Anette Rohmann (Community Psychology, FernUniversität in Hagen)

Wir begrüßen die Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), dem Thema Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und in dem Diskussionspapier „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ die wissenschaftlichen Befunde zum Thema sowie konkrete Ansatzpunkte für Interventionen aufzuzeigen. Gerne möchten wir aus community-psychologischer Perspektive noch einige Ergänzungen vorschlagen.

Gefühle der Verbundenheit oder des Zusammenhalts bilden das positive Pendant zu Gefühlen der Einsamkeit. Diese positiven Gefühle werden seit einigen Jahrzehnten in der sozial- und community-psychologischen Forschung untersucht. Zentral dabei sind die Konstrukte „Sense of Community“ und „Social Identity“ (siehe Landmann & Rohmann, 2022a für eine Diskussion darüber, wie diese Konstrukte zusammenhängen). Sich mit anderen verbunden zu fühlen ist mit verringerter Einsamkeit, erhöhtem Wohlbefinden und mit leichterem Bewältigung von Stress verbunden (Jetten et al., 2012; McNamara et al., 2021). Allerdings ist bisher noch nicht ausreichend geklärt, ob und inwiefern Gefühle der Verbundenheit und des Zusammenhalts mit der Abwesenheit von Einsamkeit gleichzusetzen sind: Ist sich nicht einsam zu fühlen dasselbe wie sich mit anderen verbunden zu fühlen?

Aus der Forschung zum Sense of Community geht hervor, dass Partizipation (Teilhabe) mit dem Gefühl einher geht, sich einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen (Peterson et al., 2006; Talò et al., 2014; Talò, 2018): Je stärker Menschen den Eindruck haben in ihrer Gemeinschaft etwas verändern zu können, desto stärker fühlen sie sich mit der Gemeinschaft verbunden. Es ist nicht nur wichtig, Kontakt zu anderen Menschen zu haben, es scheint auch sehr wichtig zu sein, das Gefühl zu haben, gebraucht zu werden oder etwas bewirken zu können. Eine stärkere Berücksichtigung von Partizipationsmöglichkeiten bei Einsamkeitsinterventionen könnte daher eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Beteiligten haben.

Forschung weist zudem darauf hin, dass Einsamkeit und Eingebundenheit bereichsspezifisch sein können: Es ist beispielsweise möglich, sich mit der Familie verbunden zu fühlen und sich gleichzeitig in Bezug auf die Freundesgruppe einsam zu fühlen (siehe Landmann & Buecker, 2022 für einen Überblick über unterschiedliche Facetten von Einsamkeit). Präventions- und Interventionsmöglichkeiten könnten effektiver sein, wenn sie diese Facetten von Einsamkeit berücksichtigen.

Um möglichst viele Facetten von Einsamkeit zu berücksichtigen, sollten Maßnahmen partizipativ – in Zusammenarbeit mit den Betroffenen selbst - entwickelt werden. Somit können unterschiedliche Eigenschaften, Kontexte und Bedürfnisse von Beginn an mit einbezogen werden. Extravertierte Menschen fühlen sich beispielsweise in den meisten Kontexten weniger einsam als introvertierte Menschen. Während der Corona-Lockdowns waren es allerdings besonders die extravertierten Personen, die sich einsam fühlten (Landmann & Rohmann, 2022b). Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die in Aussicht gestellte Partizipation auch entsprechend realisiert werden kann, um negative Folgen von sogenannter Pseudopartizipation zu vermeiden (Froncek & Rohmann, 2019).

Wir begrüßen den im Diskussionspapier formulierten Vorschlag, Evaluationen von Interventionen gegen Einsamkeit als Kernmaßnahme zu fördern. Idealerweise wird bereits bei der evidenzbasierten Konzeption der Maßnahmen ein Konzept für die systematische Evaluation mit entwickelt (siehe beispielsweise Dingle et al., 2022).

## Literatur

- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Hayes, S., Chua, D., Baker, J. R., Haslam, C., Jetten, J., Haslam, S. A., Cruwys, T., & McNamara, A. (2022). A controlled evaluation of the effect of social prescribing programs on loneliness for adults in Queensland, Australia (protocol). *BMC Public Health* 22, 1384. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13743-3>
- Froncek, B., & Rohmann, A. (2019). “You get the great feeling that you’re being heard but in the end you realize that things will be done differently and in others’ favor”: An experimental investigation of negative effects of participation in evaluation. *American Journal of Evaluation*, 40(1), 19-34. <https://doi.org/10.1177/1098214018813447>
- Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S. A. (2012). *The social cure: Identity, health and well-being*. Psychology Press.
- Landmann, H. & Buecker, S. (2022). Facetten, Quellen und Auswirkungen von Einsamkeit. In: L. Arlt, N. Becker, S. Mann, & T. Wirtz (Hrsg.), *Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung*. Transkript
- Landmann, H. & Rohmann, A. (2022a). Group-specific contact and sense of connectedness during the COVID-19 pandemic and its associations with psychological well-being, perceived stress, and work-life balance. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 32(3), 438–451. <https://doi.org/10.1002/casp.2564>
- Landmann, H. & Rohmann, A. (2022b). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and their associations with age, personality, stress, and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63-72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>
- McNamara, N., Stevenson, C., Costa, S., Bowe, M., Wakefield, J., Kellezi, B., Wilson, I., Halder, M., & Mair, E. (2021). Community identification, social support, and loneliness: The benefits of social identification for personal well-being. *The British Journal of Social Psychology*, 60(4), 1379–1402. <https://doi.org/10.1111/bjso.12456>
- Peterson, N. A., Speer, P. W., & Hughey, J. (2006). Measuring sense of community: A methodological interpretation of the factor structure debate. *Journal of Community Psychology*, 34(4), 453-469. <https://doi.org/10.1002/jcop.20109>
- Talò, C., Mannarini, T., & Rochira, A. (2014). Sense of community and community participation: A meta-analytic review. *Social Indicators Research*, 117(1), 1-28. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0347-2>
- Talò, C. (2018). Community-based determinants of community engagement: A meta-analysis research. *Social Indicators Research*, 140(2), 571–596. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1778-y>