

# EINSAM DURCH DIE KRISE?

Kontaktgestaltung vor den, während der und nach den ersten Kontaktbeschränkungen



Tagung (EZuFÖST) Förderung der Selbstbestimmung und Teilhabe Älterer durch zivilgesellschaftliches Engagement während der Covid-19-Pandemie

# ÜBERSICHT

1. Was ist Einsamkeit?
2. Prävalenz
3. Ergebnisse der Studie „KoKon“
4. Relationale Einsamkeitsregulation

# 1. WAS IST EINSAMKEIT?

- **Begriffsklärung**
- **Soziale Isolation**
  - **Messbarer Zustand des Alleinseins**
  - **Wie dieser Mangel subjektiv erlebt wird ist unklar.**
- **Freiwillige Einsamkeit**
  - **Wenige, fehlende oder nicht als sinnvoll erlebte soziale Beziehungen werden subjektiv nicht als Mangel erlebt.**
- **Unfreiwillige Einsamkeit**
  - **Subjektiv empfundener Mangel hinsichtlich der Anzahl, Frequenz und / oder der Sinnhaftigkeit sozialer Beziehungen.**

# 1. WAS IST EINSAMKEIT?

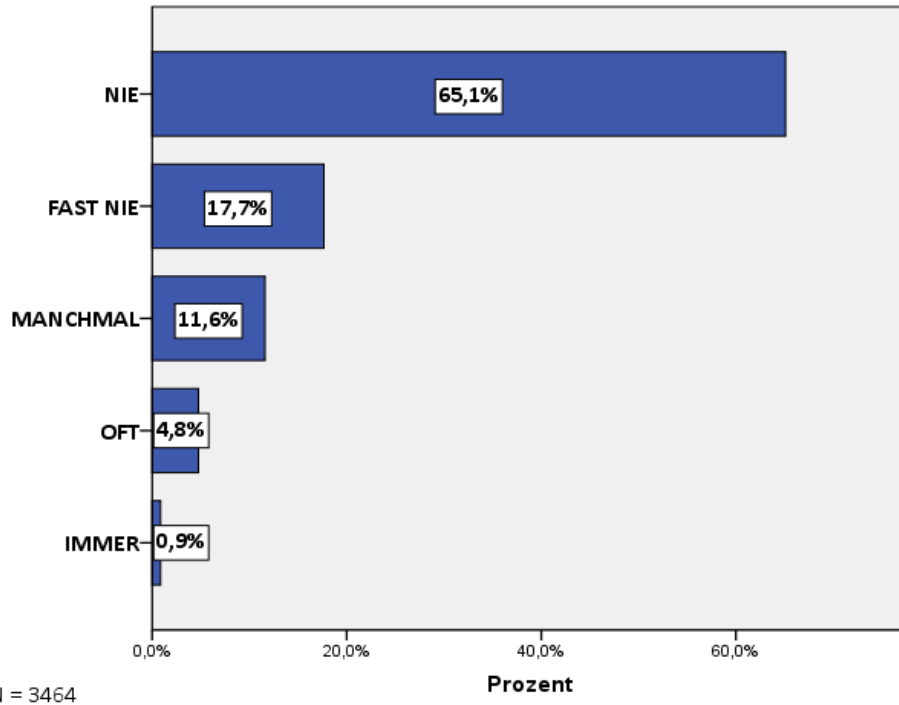
## ■ Einsamkeitsformen

Ebene	Einsamkeitsform
<b>Mikroebene</b>	Fehlende, subjektiv nicht erfüllende und / oder selten stattfindende intime und eng-emotionale Primärkontakte ( <b>Familie, Ehe, enge Freundschaft</b> ).
<b>Mesoebene</b>	Fehlende, subjektiv nicht erfüllende und / oder selten stattfindende Kontakte im weiteren sozialen Umfeld ( <b>Freund*innen, Nachbar*innen, Bekannte</b> ).
<b>Makroebene</b>	Fehlende, subjektiv als nicht erfüllend erlebte und / oder selten stattfindende Kollektivkontakte ( <b>Interessens- und / oder Wertegemeinschaft</b> ).

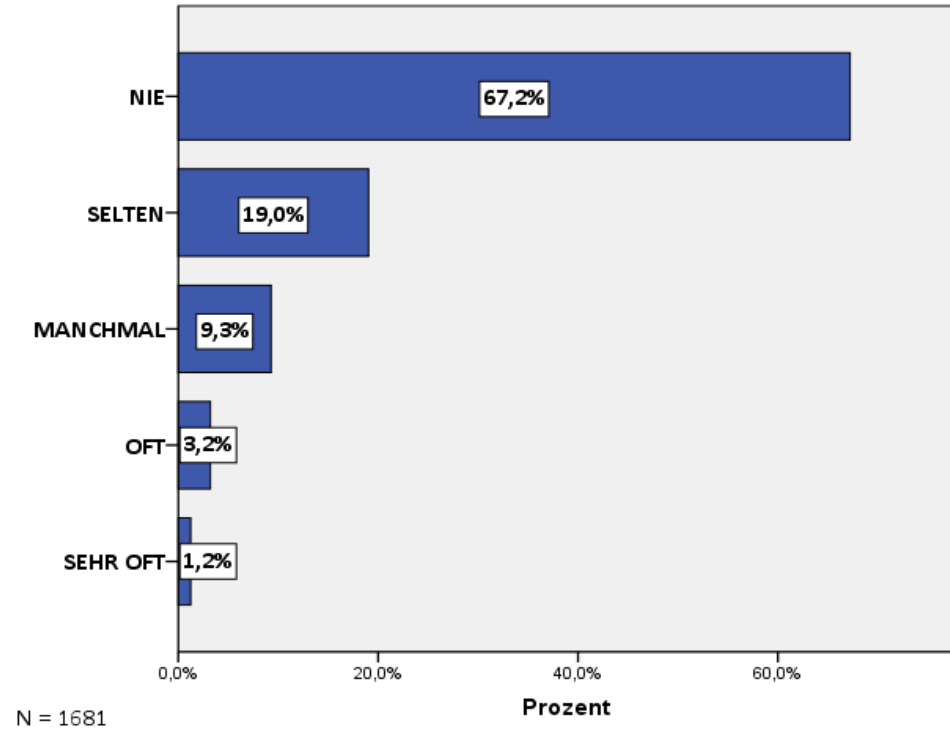
## 2. PRÄVALENZ

- Einsamkeit betrifft viele Menschen, aber nicht die Mehrheit

Wie häufig kam es in den letzten vier Wochen vor, dass Sie sich einsam fühlten (ALLBUS Datensatz 2014, V\_234)

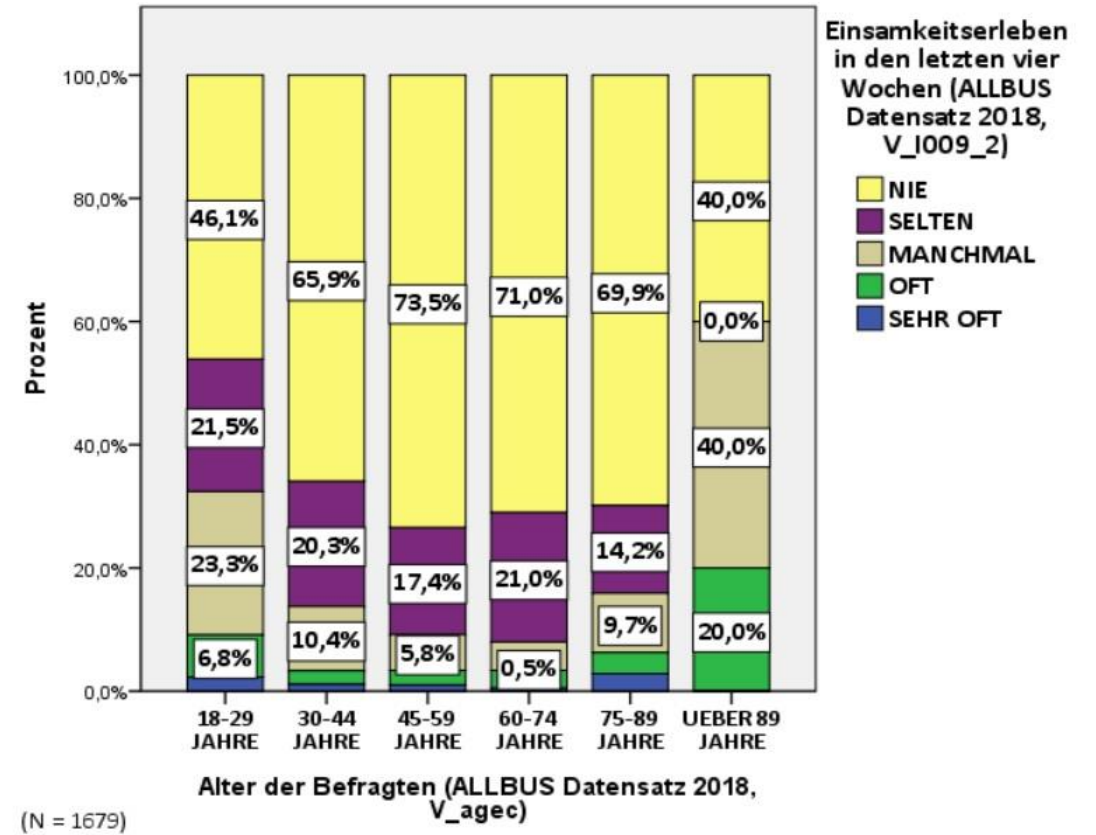
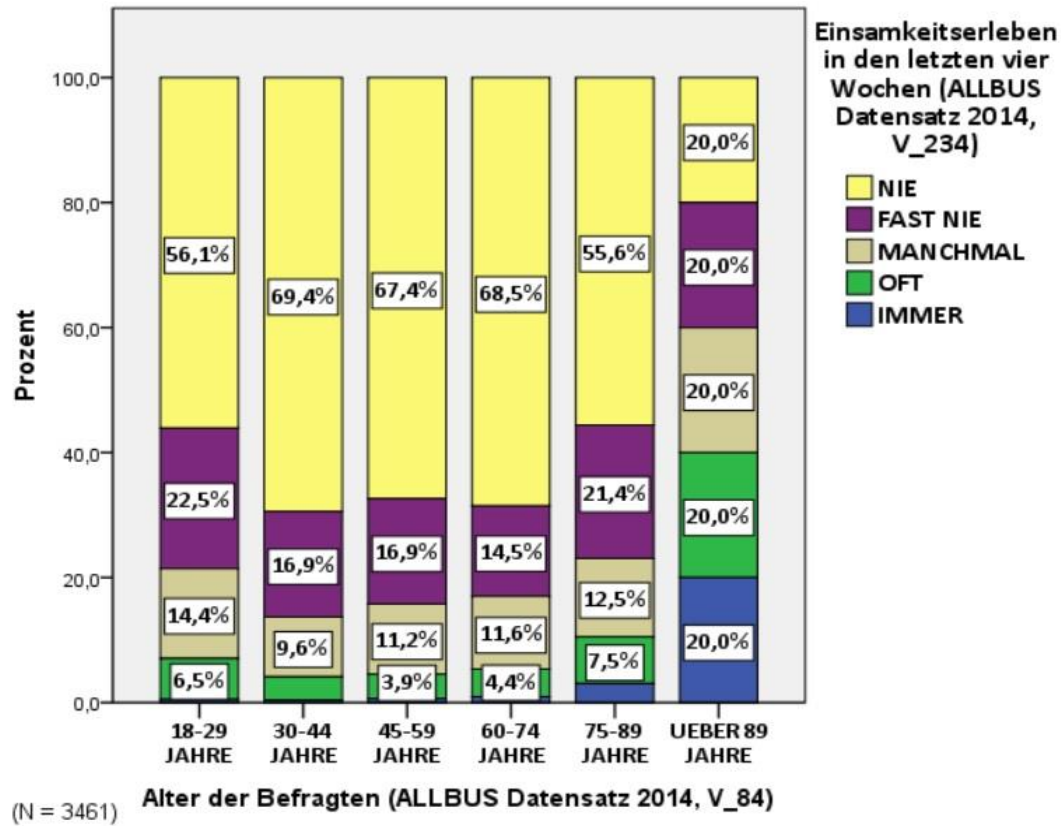


Wie häufig hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen das Gefühl, dass Sie einsam sind? (ALLBUS Datensatz 2018, Variable I009\_b)



# 2. PRÄVALENZ

## ■ Das „Alters-U“



### 3. ERGEBNISSE DER STUDIE „KOKON“

- **Kontaktgestaltung vor, während und nach den Kontaktbeschränkungen (KOKON)**
- **Fragestellung:**
  - **Inwiefern wirkten sich die Kontaktbeschränkungen auf die Gestaltung sozialer Kontakte und auf unfreiwillige Einsamkeit aus?**
- **Studiendesign: Explorativ**
- **Methodik: Standardisierter Onlinefragebogen**
- **Anzahl der Befragten: Bundesweit 233**

# 3. ERGEBNISSE DER STUDIE „KOKON“

- Sample

Alter der Befragten	Anzahl	Prozent
zwischen 18 und 27 Jahre alt.	29	12,4
zwischen 28 und 37 Jahre alt.	75	32,2
zwischen 38 und 47 Jahre alt.	40	17,2
zwischen 48 und 57 Jahre alt.	43	18,5
zwischen 58 und 67 Jahre alt.	33	14,2
zwischen 68 und 77 Jahre alt.	9	3,9
88 Jahre alt und älter.	1	,4
nicht beantwortet	3	1,3
<b>Total</b>	<b>233</b>	<b>100,0</b>

Bundesland	Anzahl
1. Baden-Württemberg	45
2. Bayern	26
3. Berlin	2
4. Brandenburg	25
5. Hessen	1
6. Mecklenburg-Vorpommern	12
7. Niedersachsen	12
8. Nordrhein-Westfalen	49
9. Rheinland-Pfalz	1
10. Sachsen	6
11. Sachsen-Anhalt	18
12. Schleswig-Holstein	2
13. Thüringen	21
Keine Angabe	13
<b>Total</b>	<b>233</b>



### 3. ERGEBNISSE DER STUDIE „KOKON“

- **Einsamkeit vor den, während der und nach den Kontaktbeschränkungen (KB)**

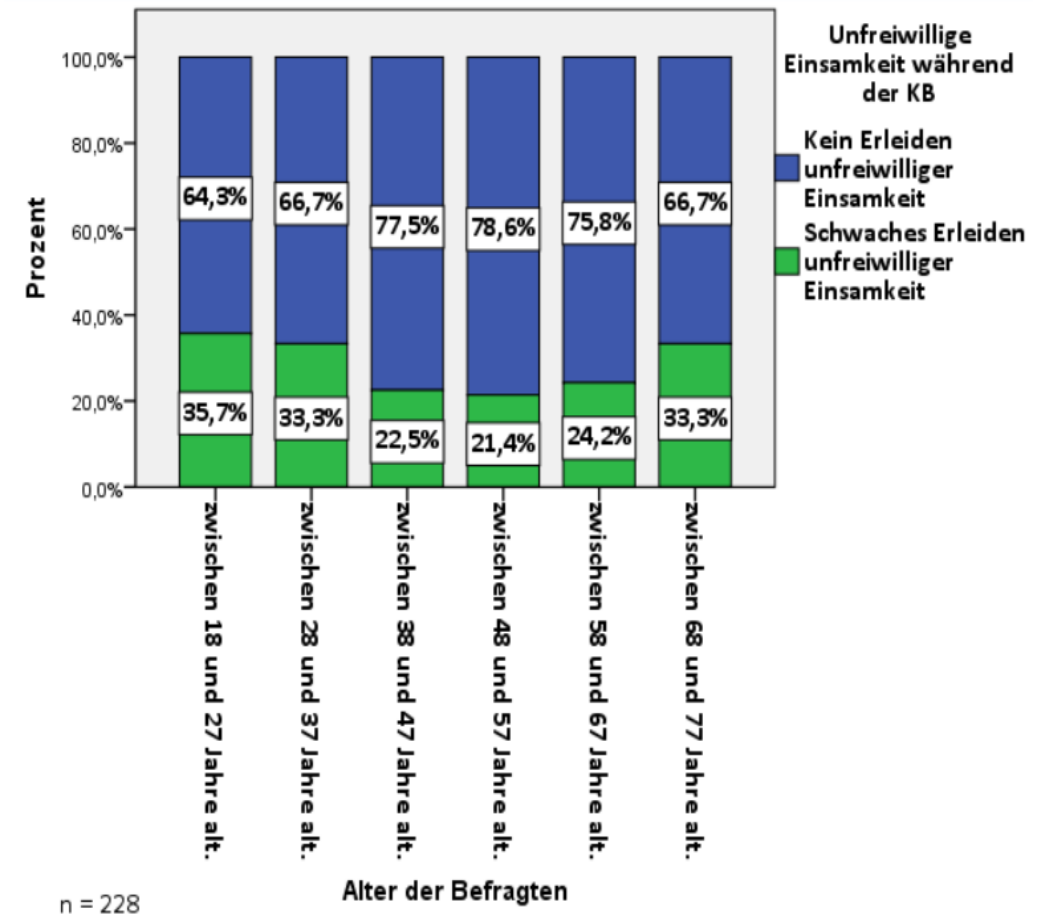
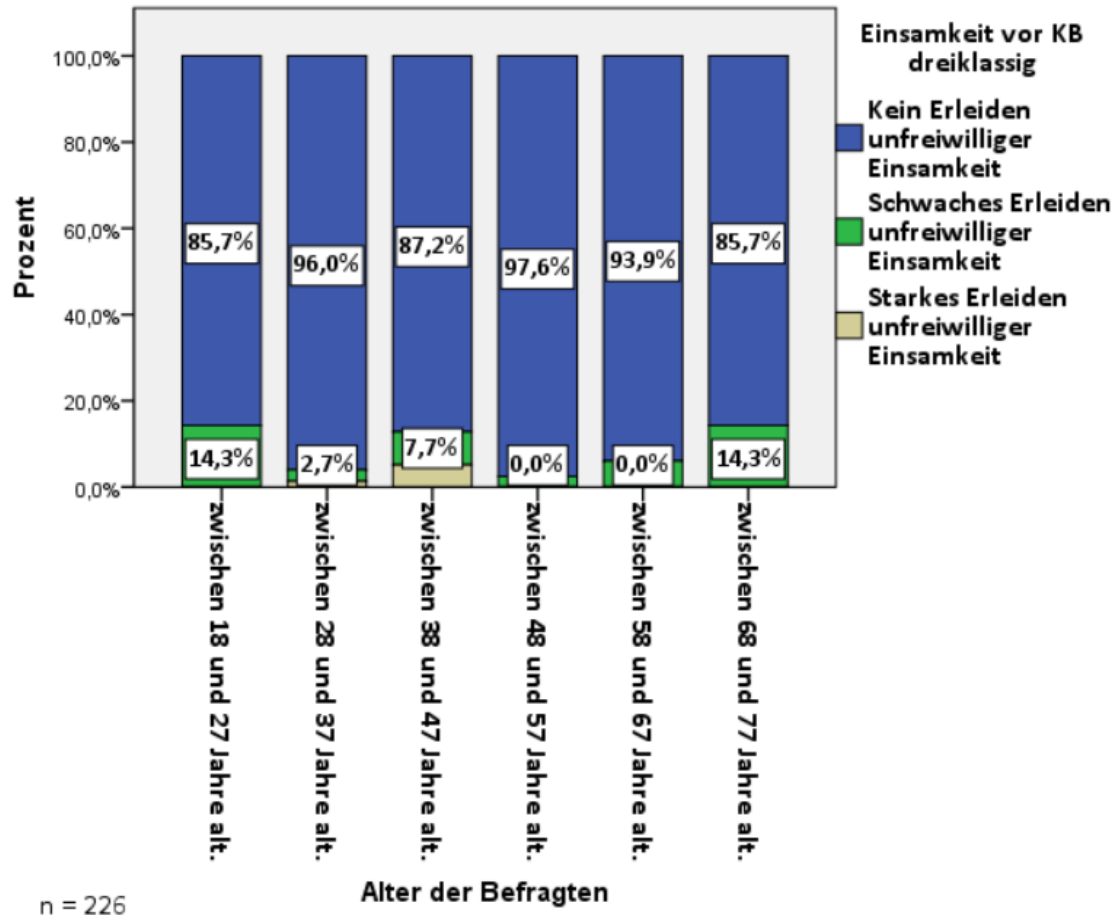
14. Im Folgenden interessieren wir uns dafür, wie häufig Sie vor den Kontaktbeschränkungen allein waren. Unter „regelmäßig allein sein“ verstehen wir mindestens vier komplette Tage in der Woche allein zu sein, also keine bekannten Personen zu treffen. Vor Einführung der Kontaktbeschränkungen war ich in meiner Freizeit ...

Bitte wählen Sie eine für Sie passende Antwort aus.

- ... regelmäßig allein und hatte kein Problem damit.
- ... regelmäßig allein und habe etwas darunter gelitten.
- ... regelmäßig allein und habe stark darunter gelitten.
- ... regelmäßig allein und litt sehr stark darunter.
- ... nicht regelmäßig allein.
- Dazu kann ich keine Angabe machen.

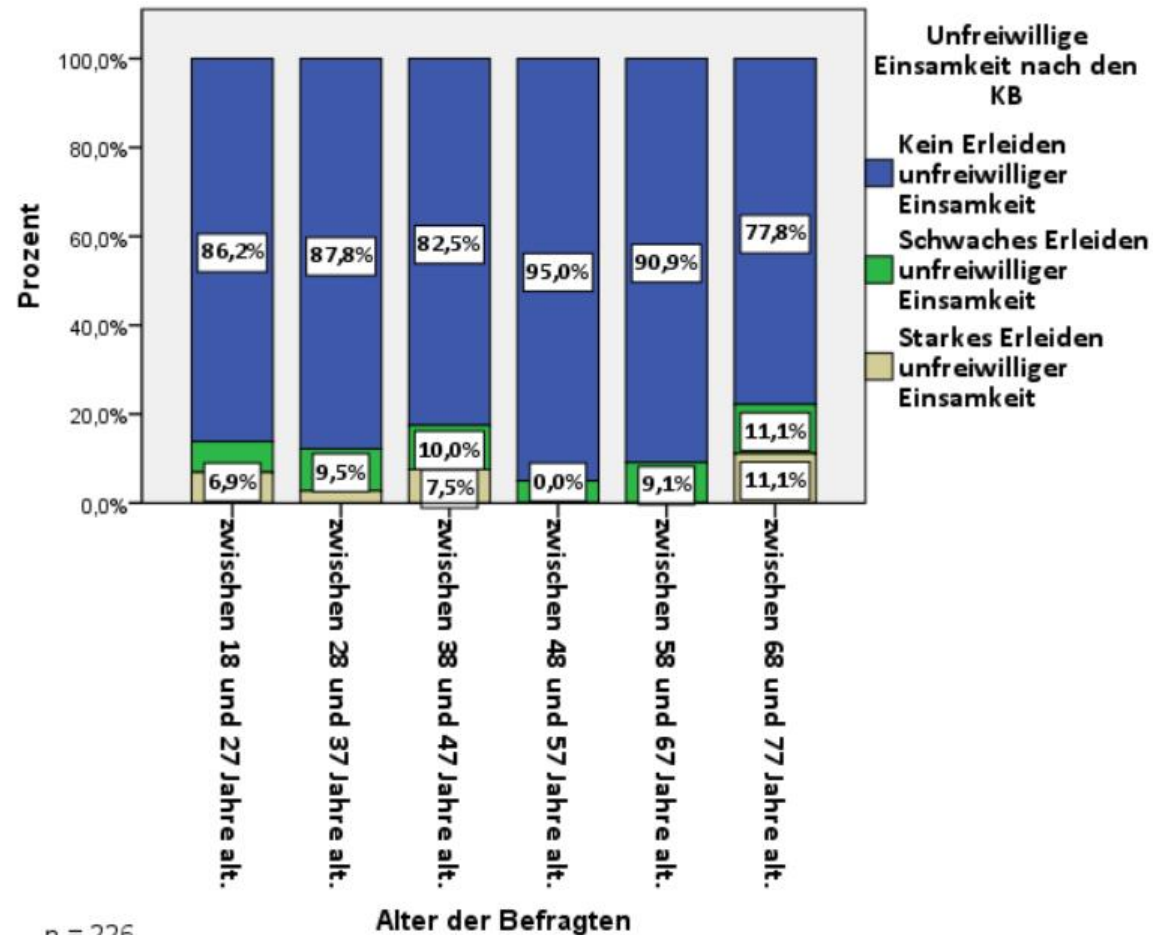
### 3. ERGEBNISSE DER STUDIE „KOKON“

- Einsamkeitserleben vor den und während der Kontaktbeschränkungen nach Alter



### 3. ERGEBNISSE DER STUDIE „KOKON“

#### ■ Einsamkeitserleben nach den Kontaktbeschränkungen nach Alter



n = 226

**„Reiseoptionen sind unmöglich.“**  
(Person zwischen 18 Jahren und 27 Jahren)

**„Welche Lockerungen? Empfinde keine Lockerungen solange Maskenpflicht besteht, ziehe ich mich immer mehr aus dem täglichen Leben zurück.“**  
(Person zwischen 58 und 67 Jahren)

**„Die Lockerungen waren zu schnell, die Menschen dadurch zu unvorsichtig. Mich stören die anderen da draußen, die sind für uns ein Risiko.“**  
(Person zwischen 68 und 77 Jahren).

## 4. RELATIONALE EINSAMKEITSREGULATION

- Was sind Einsamkeitsregulatoren?
- Einsamkeitsregulatoren sind personen-, umfeld- und teilhabebezogene Aspekte,
  - die durch Einsamkeit beeinflusst werden,
  - die Einsamkeit hervorrufen bzw. verstärken und
  - die Einsamkeit verhindern bzw. lindern.

Beispiel: Einsamkeitsregulator „psychische Verfassung“

*„Mir ging es vorher gut. Meine Psyche hat unter der einsamen Zeit sehr gelitten.“*

*„Konnte nicht zur Therapie zwecks meiner Depression. Ich habe mich noch mehr zurückgezogen und habe mich sehr allein gefühlt.“*

*„Konnte gut mit mir alleine sein, war vorher auch schon so. Bin gut eingestellt denke positiv.“*



## 4. RELATIONALE EINSAMKEITSREGULATION

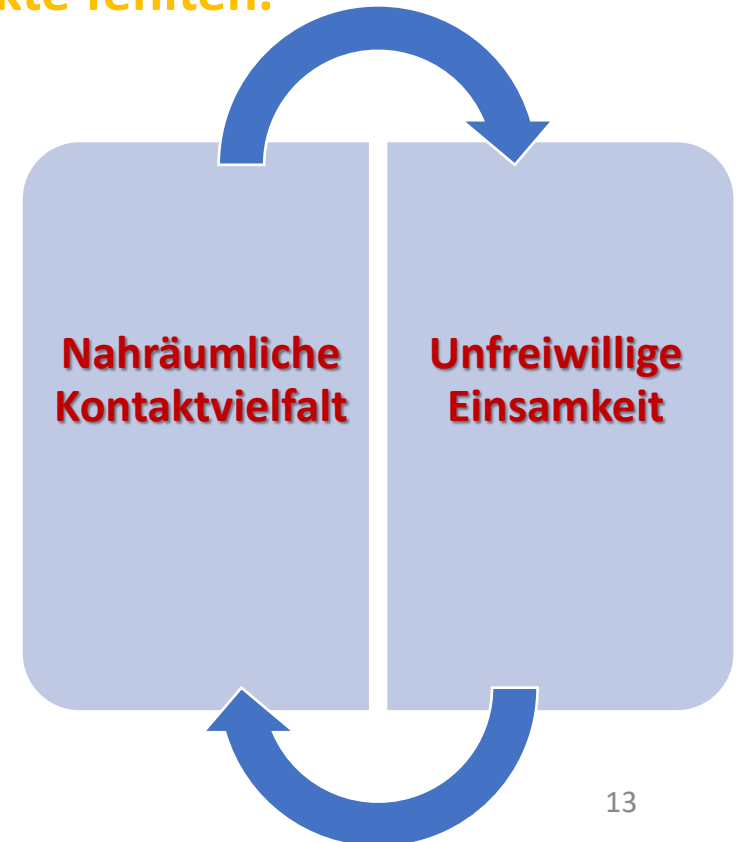
- **Altersrelevanter Einsamkeitsregulator**
- **Der Regulator „nahräumliche Kontaktvielfalt“:**
  - Vermied unfreiwillige Einsamkeit bei guter körperlicher Verfassung.
  - **Führte zu unfreiwilliger Einsamkeit, wenn helfende Kontakte fehlten.**

**Einsamkeitsregulator „nahräumliche Kontaktvielfalt**

*„Ich habe ein reges Vereinsleben.“*

*„Hatte einen Schlaganfall, Hemiparese. Kann niemanden mehr besuchen.“*

*„Mir fehlt die Hilfe um zum Beispiel neue Möbel in meine Wohnung zu tragen.“*



## 4. RELATIONALE EINSAMKEITSREGULATION

- **Relationale Einsamkeitsregulation in der Praxis**
- **Beispiel für die Arbeit am Regulator „Kontaktvielfalt“**
  - **Bewahrung bestehender subjektiv als sinnvoll erlebter Kontakte**



## 4. RELATIONALE EINSAMKEITSREGULATION

- **Relationale Einsamkeitsregulation in der Praxis**
- **Beispiel für die Arbeit am Regulator „Kontaktvielfalt“**
  - **Gelegenheit für neue Kontakte**



Prof. Dr. M. Noack

**Sonntagscafé** Mensch sein für Menschen Generationen-Projekt Lahnstein caritas



**Herzliche Einladung  
zu Kaffee und Kuchen  
in netter Gesellschaft.**

**Sonntag,  
6. August,  
ab 15.00 Uhr**

Caritas-Altenzentrum  
**St. Martin**  
Hochstraße 2 | 56112 Lahnstein  
Telefon (02621) 92 00 0  
E-Mail: az.st.martin@cv-ww-rl.de 

# 4. RELATIONALE EINSAMKEITSREGULATION

- **Relationale Einsamkeitsregulation in der Praxis**
- **Beispiel für die Arbeit am Regulator „Kontaktvielfalt“**
  - **Vermittlung instrumenteller Hilfen**



Generations-Projekt

Anmeldebogen Schüler-Generationsprojekt 1.0

Vorname, Name \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Anschrift (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort) \_\_\_\_\_

Festnetznummer \_\_\_\_\_ Handynummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bei folgenden Aktivitäten würde ich älteren Menschen gerne helfen:

*Bin bereit Alles zu erledigen z.B. Eink*

*Spiele spielen, Spazieren gehen*

Jahresstein, den *12.11.16* \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift des Schülers

Einverständniserklärung der Eltern