

# Psychische und körperliche Gesundheit und Interventionen bei Einsamkeit

Erster partizipativer  
KONGRESS & DIALOGTAG GEGEN EINSAMKEIT  
in Österreich

Referentin: Dr. Mareike Ernst  
Institut für Psychologie,  
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt



# Gliederung

1. Was ist Einsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive?
2. Was macht Einsamkeit mit uns?
3. Wie können wir Einsamkeit bekämpfen?

---

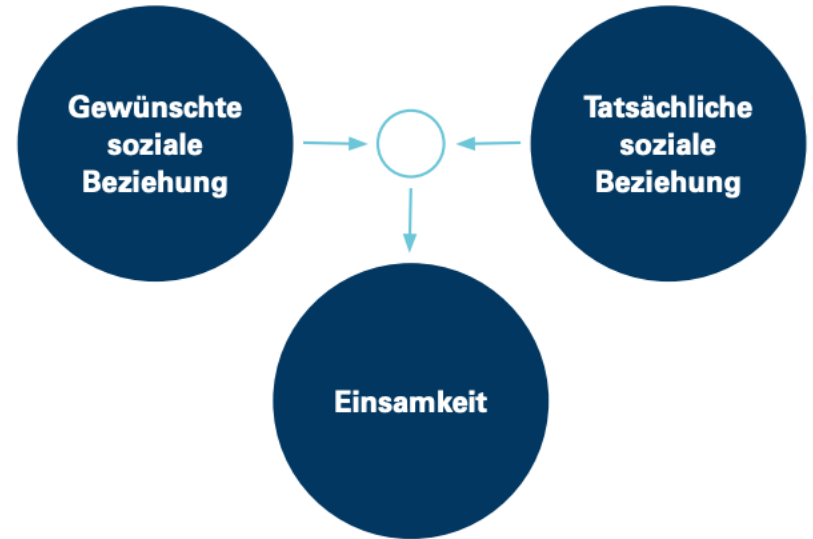
# Was ist Einsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive?

---



# Was ist Einsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive?

- Einsamkeit ist ein **unangenehmes Gefühl**
- Es entsteht aus dem Eindruck unbefriedigender sozialer Beziehungen  
(„Diskrepanzdefinition“, Peplau & Perlman, 1981)



# Was ist Einsamkeit aus wissenschaftlicher Perspektive?

- Einsamkeit entsteht also sowohl aufgrund **äußerer Umstände** als auch **individueller Bedürfnisse und Wahrnehmungen**
- Entsprechend gibt es viele verschiedene Risikofaktoren:
  - Wohnsituation
  - Persönlichkeitseigenschaften
  - Lebensveränderungen
  - Geschlecht und Alter
  - ...



---

Was macht Einsamkeit mit uns?

---



# Was macht Einsamkeit mit uns?

- Früher in der Evolution war Einsamkeit **lebensgefährlich**
- Cacioppo (2008): **Alarmsignal**, wie Hunger oder Durst
  - Einsamkeit hat eine sinnvolle Funktion!



# Was macht Einsamkeit mit uns?



- Einsamkeit löst eine **Stressreaktion** aus („fight or flight“)
  - kurzfristig: hilfreich, z.B. anregend, motivierend
  - langfristig: gesundheitsgefährdend, z.B. wenn Einsamkeit chronisch ist



# Was macht Einsamkeit mit uns?



- Evidenz für psychische und körperliche Gesundheitsfolgen, z.B.
  - Suizidgedanken und -versuche (McClelland et al., 2020)
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Valtorta et al., 2016)
  - frühzeitiges Versterben (Holt-Lunstad et al., 2015)

# Was macht Einsamkeit mit uns?

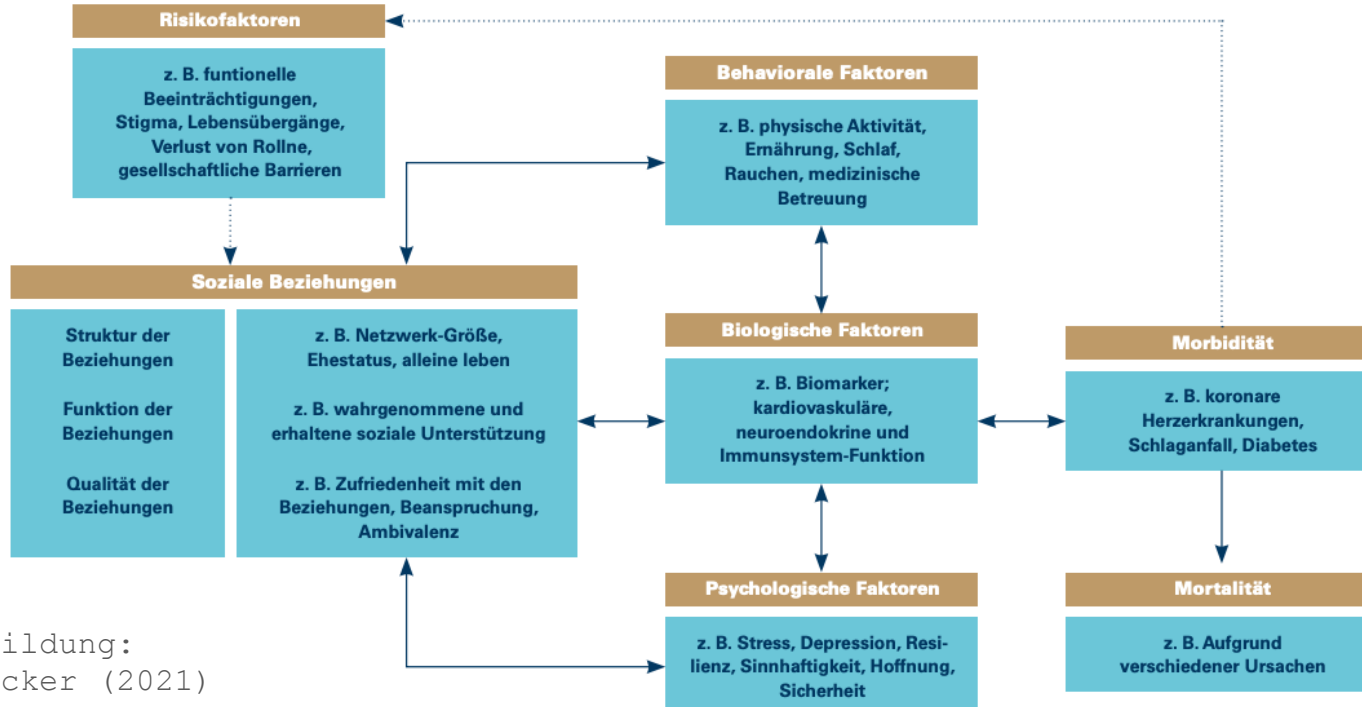


Abbildung:  
Buecker (2021)

An aerial photograph of a beach at sunset. The ocean waves are breaking onto the shore, creating white foam. The sand is a warm, golden-brown color, and a single person is walking along the water's edge. The sky is not visible, but the lighting suggests a low sun. Two horizontal white lines are positioned above and below the text.

Wie können wir Einsamkeit bekämpfen?

# Wie können wir Einsamkeit bekämpfen?

- Interventionen gegen Einsamkeit können auf **verschiedenen Ebenen** angesiedelt sein (das zeigen auch die später stattfindenden Workshops!):
  - Landesweit / die allgemeine Öffentlichkeit betreffend  
(z.B. Informations- und Aufklärungskampagnen)



# NOW MORE THAN EVER NO ONE SHOULD HAVE NO ONE

Millions of older people could be lonely this Christmas. Please help Age UK Somerset give support to older people in our area, when they need it most.



# “Young or old loneliness doesn't discriminate”

Jo Cox

HOW

**ACTION FOR CHILDREN**

IS WORKING WITH

**JO COX  
LONELINESS**  
start a conversation



# Wie können wir Einsamkeit bekämpfen?

- Kommunale Initiativen

(z.B. zur Förderung von Kontakten und gemeinsamen Hobbies, Stärkung der sozialen Netze vor Ort)



# Wie können wir Einsamkeit bekämpfen?

- Individuell  
(z.B. Selbsthilfe,  
informelle Hilfen für  
andere, Psychotherapie –  
besonders wirksam: eigene  
Beziehungsvorstellungen  
hinterfragen)





# Take-Home-Message:

- Einsamkeit hat viele verschiedene Einflüsse
- Einsamkeit – an sich – ist ein normales, sinnvolles Gefühl
- Anhaltende Einsamkeit schadet der Gesundheit
- Gegen Einsamkeit lässt sich viel tun



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt: Dr. Mareike Ernst  
Institut für Psychologie,  
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt  
[mareike.ernst@aau.at](mailto:mareike.ernst@aau.at)

