PfiFf-Themenblatt Nr. 20

Einsamkeit – Bedeutung, Ursachen und Folgen

Einsamkeit ist ein Gefühl des Alleinseins oder der sozialen Isolation – unabhängig davon, ob tatsächlich andere Menschen in der Nähe sind. Sie ist ein emotionaler, kein rein körperlicher Zustand. Einsamkeit ist nicht an Alter, Beruf oder soziale Schicht gebunden, und betrifft pflegebedürftige Personen ebenso wie pflegende An- und Zugehörige. Die Auswirkungen können je nach individueller Lebenssituation unterschiedlich sein, zum Beispiel in Bezug auf: die Wohnsituation (allein oder mit Familie), den Wohnort (Stadt, Land, soziales Umfeld), Gesundheit und Mobilität, soziale Kontakte und Unterstützung, Finanzen und Zugang zu Hilfen, berufliche Situation, Bildung sowie der Zugang zu Informationen.

Diese Bedingungen bestimmen auch die Art des Umgangs mit Einsamkeit.

Einsamkeit bei pflegebedürftigen Menschen

Pflegebedürftige, besonders ältere Menschen, sind häufig von Einsamkeit betroffen. Sie haben oft Schwierigkeiten, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten, sei es aufgrund von körperlichen Einschränkungen, Krankheit oder dem Verlust von Freunden und Familienmitgliedern. Diese Isolation kann das emotionale und körperliche Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Ursachen der Einsamkeit bei pflegebedürftigen Menschen

Pflegebedürftige haben oft weniger Gelegenheit, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen – sei es durch Einschränkungen in der Mobilität oder durch den Wegfall vertrauter Bezugspersonen. Familienangehörige wohnen weit weg, haben wenig Zeit und/oder Freunde sterben. Wenn Pflegebedürftige wenig sozialen Kontakt haben, werden Pflegepersonen oft zur einzigen Verbindung zur Außenwelt. Auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, kann das Gefühl erzeugen nur noch „eine Last" zu sein. Der Verlust von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung (Autonomie) führt oft zu einem sinkenden Selbstwertgefühl.

Folgen der Einsamkeit bei pflegebedürftigen Menschen

Einsamkeit kann zu **psychischen Belastungen**, z. B. Depressionen, Ängsten und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen. Es kann auch das Selbstwertgefühl beeinträchtigen, was das allgemeine Wohlbefinden weiter mindert.

Langanhaltende Einsamkeit ist mit einem erhöhten Risiko für **körperliche Folgen** verbunden, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geschwächtes Immunsystem, beeinträchtigte geistige (kognitive) Funktionen. Studien haben gezeigt, dass Einsamkeit auch die Lebenserwartung verkürzen kann.

Einsamkeit bei pflegenden An- und Zugehörigen

Auch pflegende An- und Zugehörige erleben oft eine Form der Einsamkeit, die weniger durch Isolation im körperlichen Sinn, sondern durch die Belastung entsteht, die die Pflege mit sich bringt. Der Alltag von pflegenden An- und Zugehörigen ist häufig von Überlastung, Zeitdruck und der permanenten Sorge um das Wohl des Pflegebedürftigen geprägt.

Ursachen der Einsamkeit bei pflegenden An- und Zugehörigen

Die Verantwortung, rund um die Uhr für einen Pflegebedürftigen zu sorgen, lässt wenig Raum für persönliche Freizeit oder für soziale Begegnungen außerhalb der häuslichen Pflege. Viele pflegende An- und Zugehörige haben nicht genügend Unterstützung durch andere, was die Einsamkeit verstärken kann. Sie fühlen sich oft allein in der Verantwortung. Die andauernde körperliche und emotionale Belastung, die mit der Pflege einhergeht, kann zu Erschöpfung und einem Mangel an persönlicher Energie führen, was den Kontakt zu anderen Menschen weiter erschwert.

Folgen der Einsamkeit bei pflegenden An- und Zugehörigen

Das Gefühl, die Verantwortung allein zu tragen, kann zu einer „Burnout"-ähnlichen **emotionalen Erschöpfung** führen. Es können Angstzustände, Depressionen und ein Gefühl der Überforderung entstehen. Viele pflegende An- und Zugehörige kümmern sich so sehr um den Pflegebedürftigen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, wie zum Beispiel ihre eigene Gesundheit, soziale Kontakte oder persönliche Interessen. Die Einsamkeit der pflegenden An- und Zugehörigen kann dazu führen, dass sie sich von anderen zurückziehen, was ihr soziales Netzwerk schwächt, und ihre Isolation verstärkt.

Gemeinsame Auswirkungen von Einsamkeit auf beide Seiten

Die Einsamkeit der pflegebedürftigen Person und der pflegenden An- und Zugehörigen sind oft miteinander verbunden und verstärken sich gegenseitig.

Eine pflegebedürftige Person, die sich einsam fühlt, kann die emotionale Belastung des Pflegenden erhöhen. Ein Pflegender kann durch seine eigene Einsamkeit der pflegebedürftigen Person weniger emotionale Unterstützung bieten. Der pflegende Angehörige kann die Einsamkeit und das Leid des Pflegebedürftigen spüren, was zu zusätzlichem Stress führt.

Umgekehrt kann der Pflegebedürftige die emotionale Erschöpfung des Pflegenden bemerken, was sein eigenes Gefühl der Isolation und Hilflosigkeit verstärken kann. Die Einsamkeit kann bei beiden Seiten zu einer Verschlechterung der Lebensqualität führen, da sie in emotionaler und körperlicher Hinsicht stärker belastet sind.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 20a.