



# IARA

Institute for Applied  
Research on Ageing

## Agenda

10:00 Begrüßung und Aktuelles aus der Forschung am IARA

*Gabriele Hagendorfer-Jauk*

10:15 **Einsamkeit und soziale Teilhabe im höheren Lebensalter**

*Johanna Breuer & Manuela Perchtaler*

11:00 Diskussion und Austausch

11:45 Resümee und Abschluss

*Moderation: Gabriele Hagendorfer-Jauk*

# Einsamkeit und soziale Teilhabe im höheren Lebensalter

-

## inhaltlicher Fokus

- **Covid-19** als „Epidemie der Einsamkeit“, Zivilisationskrankheit Einsamkeit, Isolations- und Einsamkeitsbürde
- Menschliche Nähe, soziale Beziehungen und Teilhabe insbesondere im Alter essentiell → Einsamkeit als bedeutender **gesundheitlicher Risikofaktor**  
(Freedman & Nicollo, 2020; Holt-Lunstad, 2017)
- Nicht Quantität, sondern Qualität der Kontakte ausschlaggebend → Einsamkeit als **subjektive Empfindung** (Perlman & Peplau, 1981)



© [Pixabay](https://pixabay.com/)

# Allein-Sein ≠ Einsamkeit

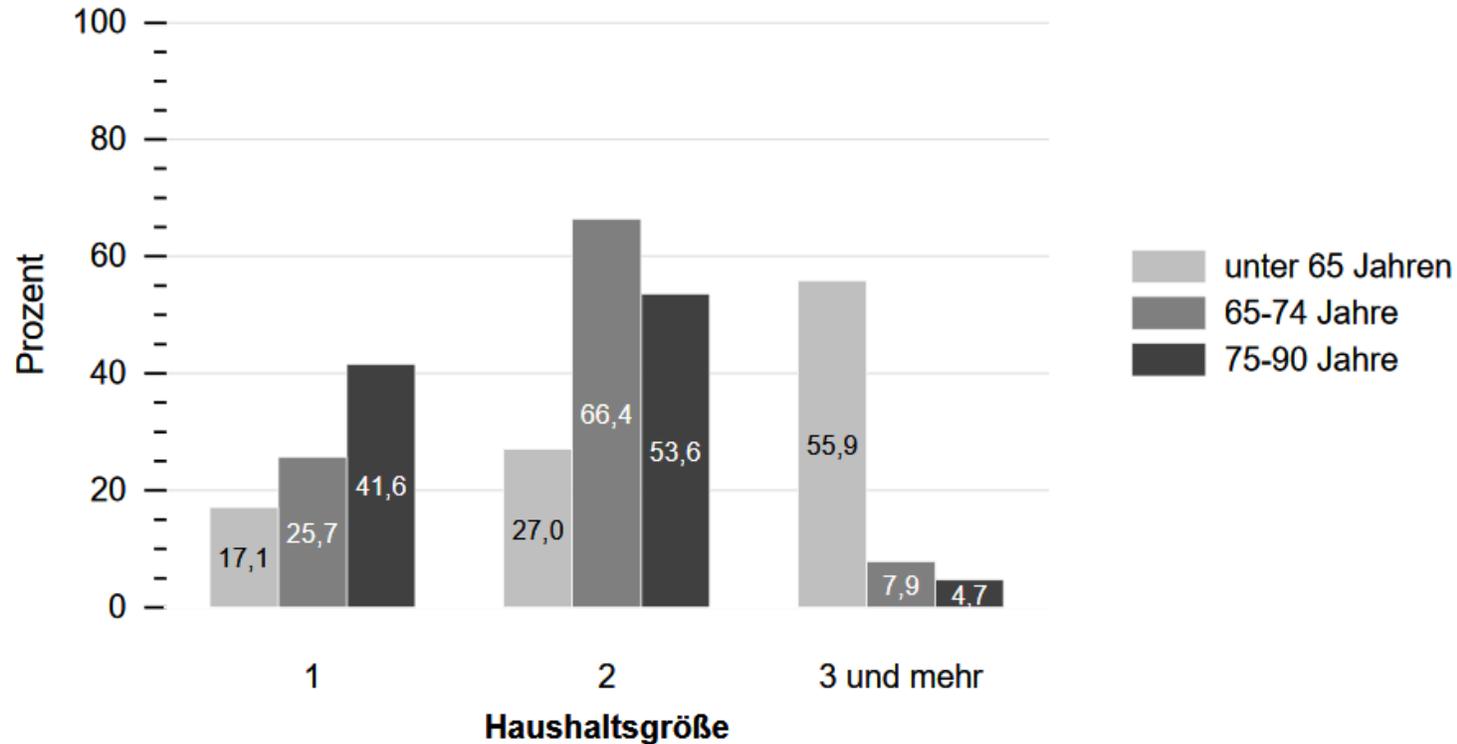
- Soziale Isolation (Allein-Sein) ist vielfach selbstgewählt, **ABER:** Allein-Sein steigert Risiko für Einsamkeit
- **Anzahl** der Alleinlebenden **steigt** (Statistik Austria, 2020)  
1971: 5,4% der Männer und 12,1% der Frauen alleinlebend  
2019: 15,7% der Männer und 18,2% der Frauen
- Eklatante **geschlechtsspezifische Unterschiede:**  
ab dem 85. Lebensjahr leben 3 von 4 Frauen, aber  
nur 1 von 3 Männern allein (Statistisches Bundesamt, 2016)



© [Pixabay](https://www.pixabay.com/)

# Anzahl der älteren Alleinlebenden steigt

(Huxhold et al., 2020)



Haushaltsgröße der in Privathaushalten lebenden Bevölkerung 2018 in Deutschland

# Was ist Einsamkeit?

- Einsamkeit auch als Vereinsamung bezeichnet → **Prozesscharakter** der Einsamkeit
- Negative Entwicklung im Alter u.a. durch Verlust von Netzwerkpersonen durch Mortalität, Umzug, schwindende gesundheitliche Ressourcen
- **Risiko der Einsamkeit:** verläuft u-förmig (sinkt von 40-65 Jahre und nimmt danach wieder zu, mit 90 Jahren auf 11% Niveau wie mit 40 Jahren)
- **Risiko der sozialen Isolation:** steigt kontinuierlich zwischen 40-90 Jahren von 4% auf 22% (Huxhold & Engstler, 2019)



© [Pixabay](https://pixabay.com/)

# Wie kann Einsamkeit und soziale Isolation gemessen werden? (Huxhold & Engstler, 2019)

## Einsamkeit:

- Anhand der international gebräuchlichen Einsamkeitsskala: 3 negativ und 3 positiv formulierte Aussagen (4 stufige Antwortskala)

„Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohlfühle“

„Ich fühle mich häufig im Stich gelassen“

„Ich vermisse Geborgenheit und Wärme“

„Es gibt genug Menschen, die mir helfen wurden, wenn ich Probleme habe“

„Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann“

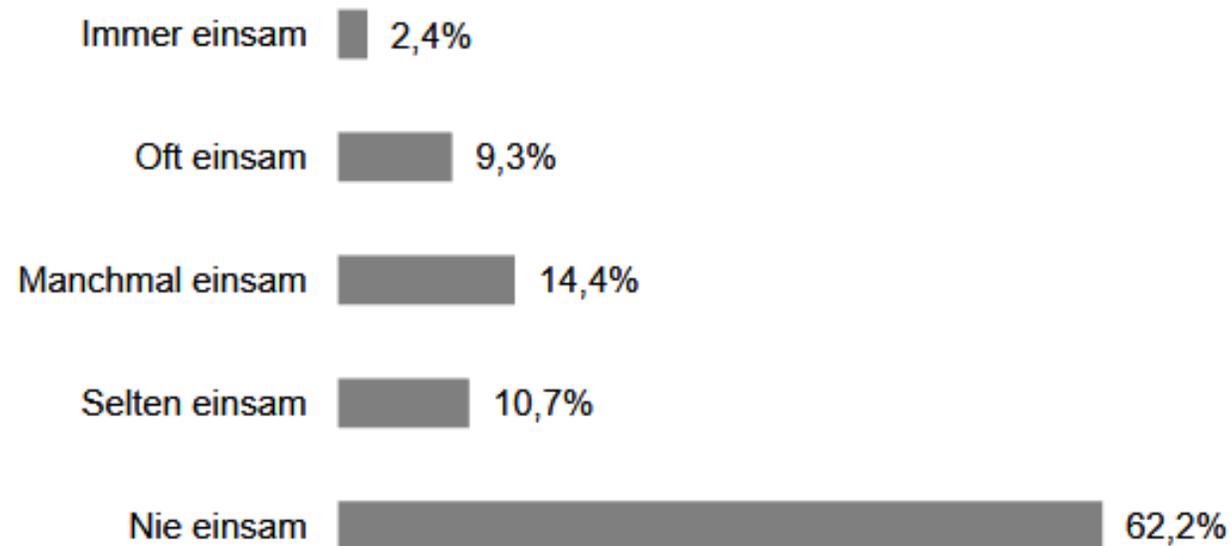
„Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle“

## Soziale Isolation:

- Frage nach Personen, die persönlich wichtig und mit denen regelmäßiger Kontakt besteht → soziale Isolation liegt vor, falls niemand oder maximal 1 Person genannt werden kann

# Wie viele ältere Menschen fühlen sich in Österreich einsam? (ÖPIA, 2015)

- Erhebungen im Rahmen der Österreichischen **Hochaltrigenstudie** (Menschen zwischen 80-85 Jahren) → **11,7 %** der Befragten fühlen sich häufig einsam



# Soziale Teilhabe als Schlüssel gegen Einsamkeit

- Teilhabe, Teilnahme, Beteiligung, Partizipation als **zentrale Zieldimension** und **Handlungsmaxime** im gesellschaftlichen Leben (Olbermann, 2011)
- Aktive Beteiligung von Menschen am **politischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Leben** sowie Mitbestimmung und Mitgestaltung (BAGSO, 2021)
- beginnt beim persönlichen Einbezogenensein in **primären Netzwerken** (Familien- und Freundeskreis) und setzt sich im **gesellschaftlichen Umfeld** fort (Wendt, 2008)



© [Pixabay](https://pixabay.com/)

# Partizipation und Engagement

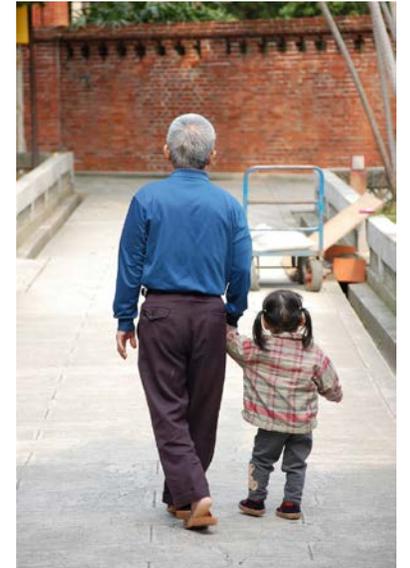
(Simonson et al., 2017; Hofer & Pass, 2015; Roßteutscher, 2009)

## Soziale Partizipation:

- Beteiligungsmöglichkeiten, die sich in Gruppen der Gesellschaft bieten (z.B.: Fußballverein, Sängerrunde, Selbsthilfegruppe,...).
- Beteiligungsform, die in der Regel öffentliches, kollektives Handeln ohne direkte politische Motivation beschreibt und über die private Sphäre hinausreicht
- Will soziale Integration und Unterstützung bewirken

## Bürgerschaftliches/zivilgesellschaftliches Engagement:

- Freiwillig, nicht auf materiellen Gewinn gerichtet, gemeindewohlorientiert
- Ziel: Einflussnahme bei der Gestaltung und Weiterentwicklung des öffentlichen Lebens; Einwirkung auf das Gemeinwesen



© [Pixabay](https://pixabay.com/)

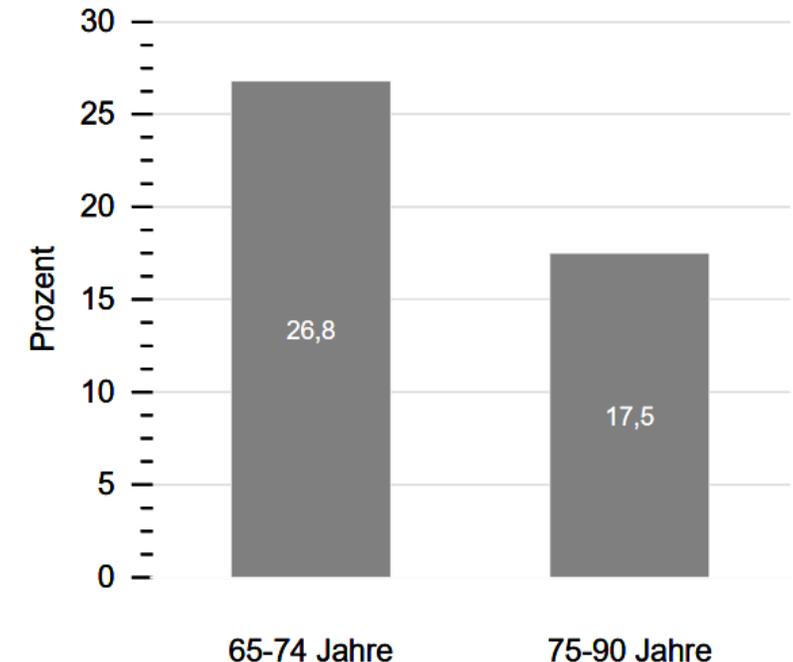
# Verwendete Begrifflichkeiten (Hofer & Pass, 2015)

- **Ehrenamt:** freiwillige Übernahme einer Funktion, die unentgeltlich im Rahmen von Vereinen, Institutionen etc. ausgeübt wird
- **Freiwilligentätigkeit:** wird breiter gefasst → freiwillig und unentgeltlich erbrachte Leistung von Personen, die nicht dem eigenen Haushalt angehören
  - **Formelle Freiwilligentätigkeit** - im Rahmen von Organisationen
  - **Informelle Freiwilligentätigkeit** - auf privater Basis
- **Freiwilliges Engagement:** als wesentliche Säule des sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhalts

# Freiwilliges Engagement älterer Menschen

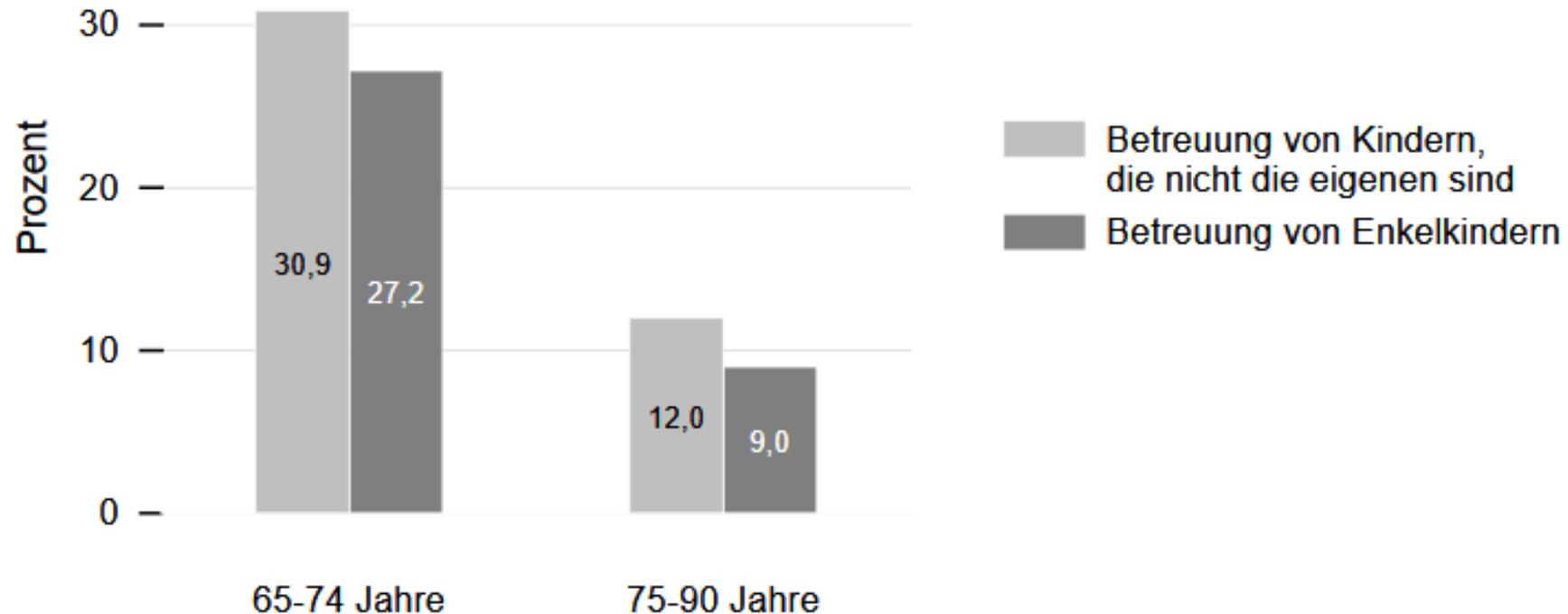
(Huxhold et al., 2020; Kruse, 2017)

- **42%** der 65-85-jährigen engagieren sich freiwillig in Österreich; jede/r Vierte 80-Jährige ist freiwillig tätig
- **Durchschnittlicher Zeitaufwand:** 4,4 h/Woche
- **Bereiche:** Kirche, Sport, Kultur & Musik, Freizeit & Geselligkeit
- **Einfluss auf Entscheidung:**
  - Bildung
  - Geschlecht
  - Gesundheitszustand
  - soziales Netzwerk
  - Alter



Anteil ehrenamtlich Engagierter unter den 65- bis 90-Jährigen (2017) in Deutschland

# Fokus (Enkel-)Kinderbetreuung (Huxhold et al., 2020)



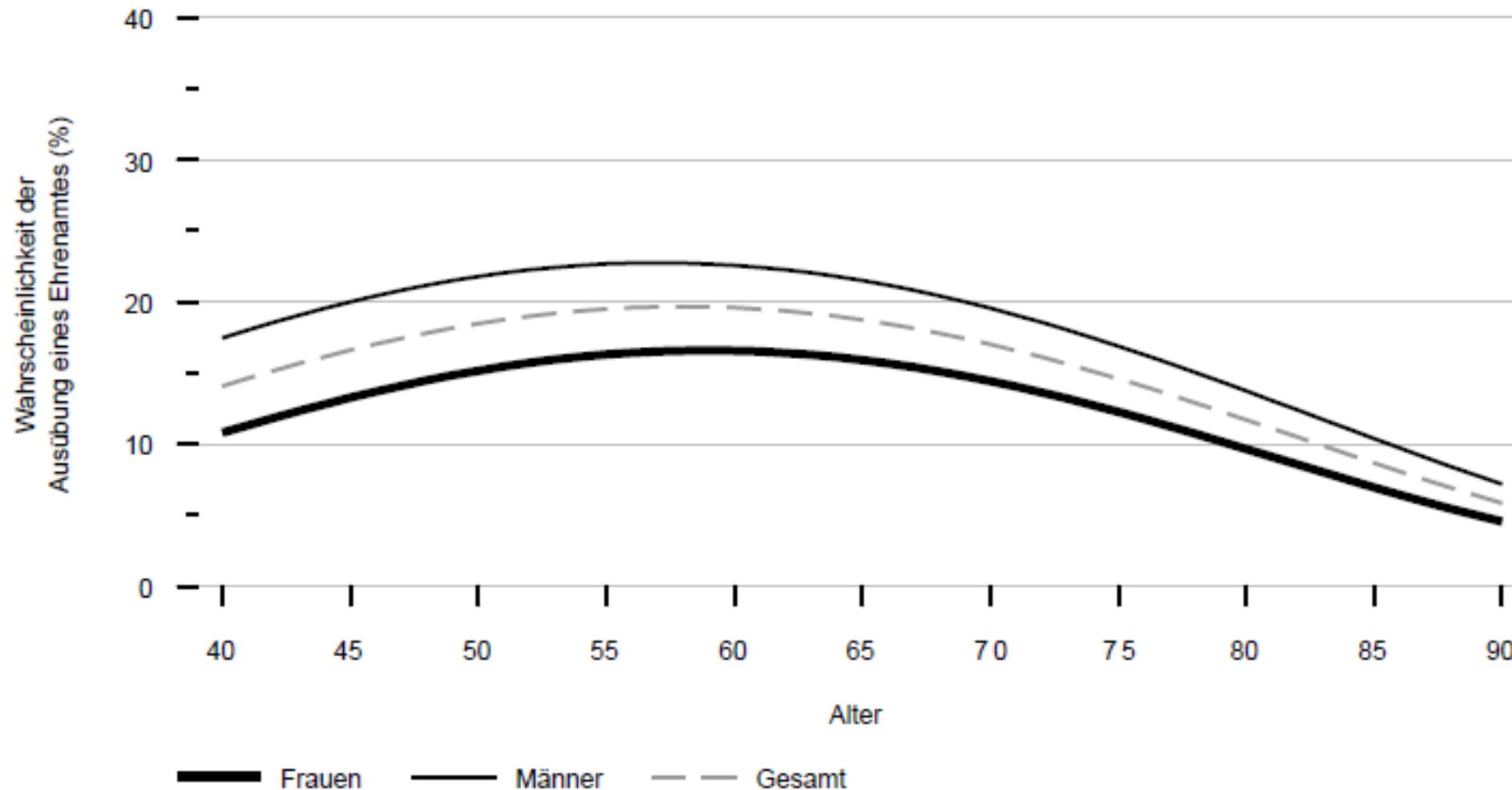
Anteil der Personen zwischen 65 und 90 Jahren, die (Enkel-)Kinder betreuen, 2017

# Gründe für freiwilliges Engagement

(Kruse, 2017; IFES, 2016)

- Sowohl **altruistische Motive** als auch eine **Steigerung des eigenen Wohlbefindens** durch das Engagement
- Hauptgründe für Pensionist/innen (>80% Zustimmung):
  - Es hilft mir aktiv zu bleiben
  - Es macht mir Spaß
  - Ich möchte etwas Nützliches für das Gemeinwohl beitragen
- Zentrales **Motiv der Mitverantwortung** – inneres Bedürfnis nach einem mitverantwortlichen Leben auch im hohen Alter
- **Gesundheitsfördernde Effekte:**
  - signifikant positiver Zusammenhang zwischen Engagement und Gesundheitszustand
  - vor allem bei über 65-Jährigen: Sinnerfüllung, verminderte Depression, geringeres Mortalitätsrisiko

# Altersverlauf bei der Ausübung eines Ehrenamtes (Huxhold et al., 2020)



# Partizipationsbemühungen in der Forschung

- **Nehmen tendenziell zu** (Schlagworte wie Citizen Science, Responsible Science, Public Engagement,...)
- Mit dem Ziel der **Bürger\*innenbeteiligung**
  - Aktivierung von Bürger\*innen zur Mitsprache und zum Empowerment
  - Engagement für die eigenen Lebensbedingungen
- Citizen Science auch als **Schwerpunkt an der Fachhochschule Kärnten**



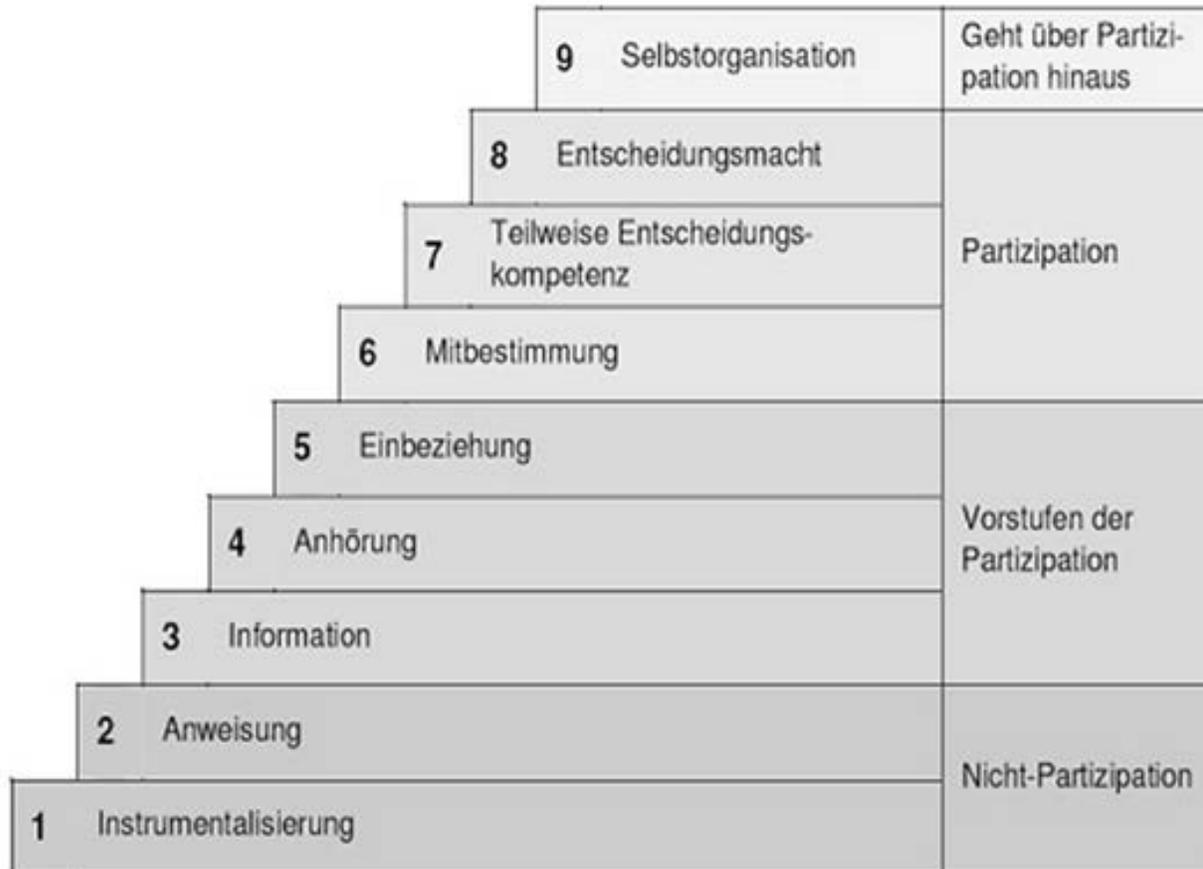
**Österreich *forscht***  
[www.citizen-science.at](http://www.citizen-science.at)



**RRI** Plattform  
Österreich

# Neun-Stufen-Modell der Partizipation

(Wright et al., 2010)



- **Einsamkeit und soziale Isolation** als Phänomene, die uns in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zunehmend beschäftigen werden
- **Soziale Teilhabe** als wichtiges „Gegenmittel“, das gesundheitsfördernd wirkt und Mitverantwortung steigert
- **Partizipationsbestrebungen** vermehrt im Rahmen von (Alter/ns-) Forschung



© [Pixabay](https://pixabay.com/)

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (2021). Soziale Teilhabe. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter <https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/soziale-teilhabe/>

Freedman, A. & Nicollo, J. (2020). Social isolation and loneliness: the new geriatric giants. *BMC Geriatrics*, 18, 214-227.

Hofer, B. & Pass, C. (2015). Gesundheitsfördernde Effekte des freiwilligen Engagements im Alter. In BMASK (Hrsg.) Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des Freiwilligen Engagements in Österreich (2. Freiwilligenbericht). Wien: BMASK.

Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: prevalence, epidemiology and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27 (4), 127-130.

Huxhold, O., Engstler, H. & Klaus, D. (2020). Risiken der Kontaktsperre für soziale Kontakte, soziale Unterstützung und ehrenamtliches Engagement von und für ältere Menschen. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact\\_Sheets/Fact\\_Sheet\\_Corona3\\_Kontaktsperre.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact_Sheets/Fact_Sheet_Corona3_Kontaktsperre.pdf)

Huxhold, O. & Engstler, H. (2019). Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In Vogel, C., Wettstein, M. & Tesch-Römer, C. (Hrsg.) *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Wiesbaden: Springer VS.

IFES Institut für empirische Sozialforschung GmbH (2016). *Freiwilligenengagement. Bevölkerungsbefragung 2016. Studienbericht*, Wien.

Kruse, A. (2017). Engagement. In: Generali Deutschland AG (Hrsg.): *Generali Altersstudie 2017. Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben*. Berlin: Springer Verlag, S. 86 – 87.

Olbermann, E. (2011). Partizipation im Alter. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter [http://www.ffg.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/110330\\_Arbeitspapier\\_Partizipation\\_FfG\\_4-2011\\_final.pdf](http://www.ffg.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/110330_Arbeitspapier_Partizipation_FfG_4-2011_final.pdf)

ÖPIA (2015). Österreichische interdisziplinäre Hochaltrigenstudie. Zugriff am 20.01.2021. Verfügbar unter: [http://www.oepia.at/hochaltrigkeit/wp-content/uploads/2015/05/OEIHS\\_Endbericht\\_Endfassung1.pdf](http://www.oepia.at/hochaltrigkeit/wp-content/uploads/2015/05/OEIHS_Endbericht_Endfassung1.pdf)

Perlman, D. & Peplau L. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In Duck, R. & Gilmour R. (Hrsg.) Personal Relationships in Disorder. London: Academic Press.

Roßteutscher, S. (2009). Soziale Partizipation und soziales Kapital. In Kaina, V. & Römmele, A. (Hrsg.). Politische Soziologie. Wiesbaden, VS Verlag.

Simonson, J., Vogel, C. & Tesch-Römer, C. (2017). Freiwilliges Engagement in Deutschland. Wiesbaden: Springer VS.

Statistik Austria (2020). Alleinlebende in Österreich. Zugriff am 19.01.2021. Verfügbar unter [https://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/menschen\\_und\\_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte\\_familien\\_lebensformen/lebensformen/index.html](https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/index.html)

Statistisches Bundesamt (2016). Ältere Menschen in Deutschland und der EU. Zugriff am 12.01.2021, Verfügbar unter [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Publikationen/Downloads-Bevoelkerungsstand/broschuere-aeltere-menschen-0010020169004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Publikationen/Downloads-Bevoelkerungsstand/broschuere-aeltere-menschen-0010020169004.pdf?__blob=publicationFile)

Wright, M., von Unger, H. & Block, M. (2010). Partizipation der Zielgruppe in der Gesundheitsförderung und Prävention. In Wright, M. (Hrsg.) Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Bern: Huber Verlag.



# IARA

Institute for Applied  
Research on Ageing

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**+43 (0)5 90500 – 2134  
iara@fh-kaernten.at**

**Europastraße 4  
9524 Villach**