

Einsamkeit in Altenpflegeheimen: Erleben von Einsamkeit und Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit in Altenpflegeheimen

Ein integratives Review

Zusammenfassung der Bachelorthesis

Autorin: Joanita Nankwanga

Fachgutachterin: Prof. Dr. Cornelia Heinze

Evangelische Hochschule Berlin

Bachelor of Nursing, Vollzeitstudiengang 2022

Zusammenfassung erstellt: Berlin, 29.06.2025

Einleitung

In den zurückliegenden Jahren hat die Thematik Einsamkeit in der Öffentlichkeit deutlich an Popularität gewonnen. Im Jahr 2018 erfolgte die Nominierung einer Ministerin für Einsamkeit in Großbritannien und seitdem befinden sich auch in anderen Ländern wie Dänemark, Australien und Japan gleichwertige nationale Zielvorstellungen auf Regierungsebene, um Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken zu können. Da Einsamkeit häufig ein unangenehmes Gefühl ist, das den Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Entwicklungsphasen begleitet, bestand die Relevanz dieser Thematik bereits vor der Corona-Pandemie, jedoch war im Jahr 2020 durch dieses Ereignis ein Aufwärtstrend des Themas Einsamkeit zu verzeichnen. Ebenso existieren Einsamkeitsformen, die mit einer hohen psychischen Belastung sowie deren Folgen einhergehen. Für das Verstehen des Phänomens Einsamkeit sind sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Faktoren sowie die politischen Rahmenbedingungen, die das Phänomen bewirken oder eskalieren, zu berücksichtigen (Krieger & Seewer, 2022, S. 1-2).

Ein Altersheim im Vergleich mit dem Wohnen zu Hause leistet einen großen Beitrag für das soziale Leben. Im Altenheim lebt eine große Zahl von Menschen in Gesellschaft. Sie treffen sich täglich innerhalb des Wohnbereiches sowie bei den dort durchgeführten alltäglichen Aktivitäten. Nichtsdestotrotz wird der Einzug ins Altenheim mit Vereinsamung und gleichzeitig mit einer Beeinträchtigung der Lebensqualität gleichgesetzt. Das Altersheim wird als Endstation betrachtet, von wo auf den Tod gewartet wird. Demnach gilt auch das Knüpfen von Freundschaften als nicht lohnenswert. Der Übergang ins Altenpflegeheim ist bereits von Faktoren geprägt, die dazu beitragen können, dass der Einzug in ein Heim zu einem negativen Erlebnis wird. Zudem befinden sich die potenziellen Altenheimbewohner*innen in der Regel in einem reduzierten Gesundheitszustand. Es stellt sich die Frage, ob diese Bedingungen zu einem Verlust jeglicher Motivation zur sozialen Teilhabe mit dem Umzug in ein Heim führen und Vereinsamung eine dauerhafte Folge ist (Hanisch-Berndt, 2018, S. 269).

Forschungsfrage

Im Rahmen der Pflegewissenschaft wird anhand einer integrativen Literaturliteraturarbeit zum Thema Einsamkeit in Altenpflegeheimen folgende Forschungsfrage beantwortet: *Wie erleben Altenpflegeheimbewohner*innen das Pflegephänomen Einsamkeit und welche Interventionen können zur Reduktion der Einsamkeit in Altenpflegeheimen eingesetzt werden?*

Methoden

Bei einem integrativen Review wird durch eine umfassende Literaturrecherche ein systematischer Überblick über Erkenntnisse zu einem festgelegten Thema erzielt (Mayer et al., 2021, S. 30). Somit wurde die Entscheidung zur Durchführung eines **integrativen Reviews** als am ehesten geeignete Methode zur Beantwortung der Forschungsfrage der vorliegenden Bachelorthesis getroffen, um eine Zusammenführung der Studien mit unterschiedlichen Designs zu dieser bestimmten Fragestellung und eine breite Darstellung des Diskussionsstandes zu dieser Thematik zu ermöglichen (Quasdorf et al., 2018, S. 130).

Für die **Datenerhebung** und die Beantwortung der Forschungsfrage wurde in dem Zeitraum von 21.10.2024 bis einschließlich 10.11.2024 eine Literaturrecherche in den vier Datenbanken PubMed, LIVIVO, Cochrane Library und CINAHL-EBSCOhost durchgeführt. Die folgenden **Suchbegriffe** wurden mithilfe der booleschen Operatoren bei der Literaturrecherche in den o. g. Datenbanken eingesetzt: loneliness OR social isolation, loneliness OR social isolation AND nursing home, loneliness OR social isolation AND nursing home AND elderly people, loneliness OR social isolation AND nursing home OR long term care facility, Einsamkeit OR soziale Isolation, Einsamkeit OR soziale Isolation AND Altenheimbewohner, Einsamkeit OR soziale Isolation AND Altenheimbewohner AND Altenheim, Einsamkeit OR soziale Isolation AND alte Menschen OR Pflegeheimbewohner. Zur Beantwortung der Forschungsfrage anhand geeigneter Literatur wurden zudem die folgenden **Ein- und Ausschlusskriterien** festgelegt: Die Proband*innen mussten Altenpflegeheim-bewohner*innen im Alter ab 60 Jahren nach der WHO-Definition von alt sein. Einbezogene Studien durften zum Zeitpunkt der Inkludierung bzw. zum Zeitpunkt der letzten Literaturrecherche nicht älter als zehn Jahre sein. Die Stichprobengröße für quantitative Studien sollte mindestens 50 Proband*innen und für qualitative Studien mindestens zehn Studienteilnehmer*innen betragen, um in das integrative Review aufgenommen zu werden. Systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen mussten mindestens drei eingeschlossene Studien untersucht haben. Das Setting musste exklusiv ein Pflegeheim sein. Studien aus allen verfügbaren Ländern sollten in die Arbeit integriert werden, sofern sie ein qualitatives oder quantitatives sowie Mixed-Method-Studiendesign hatten und auf Deutsch oder Englisch erhältlich waren. Zu den primären Outcomes musste Einsamkeit gehören, um eine Studie eingeschlossen zu werden. Des Weiteren mussten die geeigneten Studien für den endgültigen Einschluss in die Bachelorthesis den Gütekriterien nach Behrens und Langer (2010) sowie nach Möhler (2016) für die Metasynthese entsprechen. Ausgeschlossen wurden alle Studien, die die o. g. Einschlusskriterien nicht erfüllten.

Die **Datensynthese** erfolgte anhand der qualitativen und quantitativen Daten. Die Autorin entnahm den inkludierten Studien die verschiedenen Ergebnisse und ordnete diese Kategorien zu. Für die **Datenauswertung** wurden die Ergebnisse der eingeschlossenen Artikel objektiv interpretiert, Limitationen erfasst und deren Bedeutung und Kontext diskutiert.

Resultate

Insgesamt wurden acht passende Studien anhand der festgelegten Ein- und Ausschlusskriterien eingeschlossen, d. h. drei Interventionsstudien (Chu et al., 2019, Alici et al., 2018, Tsai et al., 2020), eine Metaanalyse (Yen et al., 2024), ein systematisches Review ohne Metaanalyse (Beogo et al., 2023), eine phänomenologische qualitative Studie (Paque et al., 2018), eine qualitative Metasynthese (Zhang et al., 2023) und eine Querschnittsstudie (Wijesiri et al., 2019), wobei nur die qualitative Komponente extrahiert wurde.

Für das Erleben von Einsamkeit ergaben sich drei Hauptkategorien: Einsamkeit ist eine Qual, Einsamkeit ist eine Wahl und Coping mit Einsamkeit, die anschließend in entsprechende Unterkategorien eingeordnet wurden. Hinsichtlich der Interventionen wurden drei unabhängige evidenzbasierte Hauptinterventionen synthetisiert: Lachtherapie (RCT), Gartenbau-Aktivitäten (RCT) sowie Sozial- und Kommunikationstechnologien (quasi-experimentelle Studie bzw. zwei systematische Übersichtsarbeiten). Die letzte Intervention wurde in drei Interventionskategorien klassifiziert.

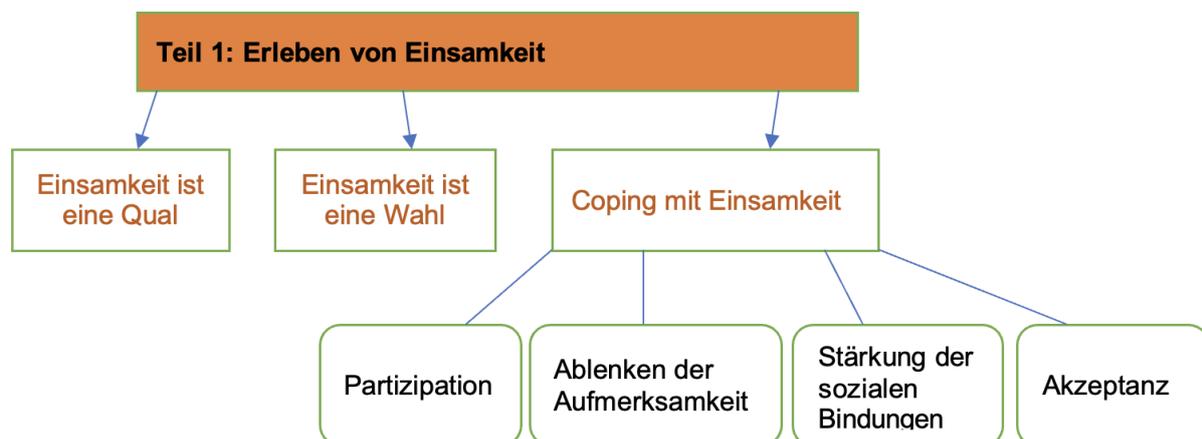


Abbildung 1: Erleben von Einsamkeit, eigene Darstellung

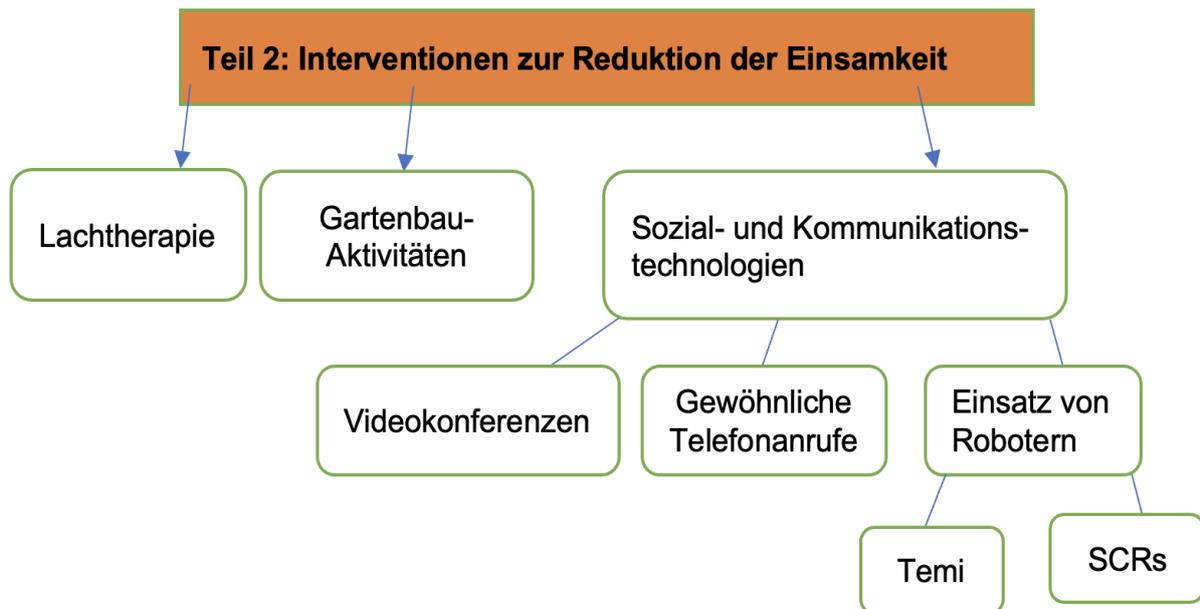


Abbildung 2: Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit, eigene Darstellung

Erleben von Einsamkeit

Kategorie 1: Einsamkeit ist eine Qual

„Es ist sehr schmerzhaft, allein zu sein... Sehr schmerzhaft...“ (Zhang et al., 2023). Die meisten Bewohnenden im Pflegeheim beschreiben Einsamkeit im Zusammenhang mit Alter und Verlust. Sie betrachten Einsamkeit als ein Gefühl des Verlassenseins, der Nichtwertschätzung und des Unwillkommenseins und können in Frustration, Angst, Depression und Hoffnungslosigkeit verfallen, die sich sogar in Form von Weinen äußern kann. Es können Todesgedanken entstehen, wenn diese negativen Emotionen über einen längeren Zeitraum nicht intern verarbeitet werden. Darüber hinaus denken einige ältere Menschen über Einsamkeit im Zusammenhang mit vermissten Familienmitgliedern nach und empfinden sie als ein Gefühl des Verlusts, das durch die Trennung von geliebten Menschen hervorgerufen wird, sowie als eine Leere, die durch den Wunsch, mit ihnen zusammen zu sein, entsteht (Paque et al., 2018, Zhang et al., 2023, Wijesiri et al., 2019).

Kategorie 2: Einsamkeit ist eine Wahl

Die Erfahrung der Einsamkeit ist egozentrisch und entsteht zum Teil durch äußere Veränderungen und zum Teil aus einem selbst heraus. Einsamkeit kann im Kopf durch äußere Einflüsse in Verbindung mit dem eigenen subjektiven Bewusstsein für Einsamkeit erzeugt werden. Wenn die Aufmerksamkeit in der Freizeit nicht gefordert wird, können ältere Menschen leicht unter Gedächtnisverlust und Einsamkeit leiden. Wenn sich ein älterer Mensch mit den äußeren Aspekten des Alterns und des Verlustes beschäftigt, ohne Anpassung der

eigenen Denkweise, kann die Person leicht das Gefühl der Einsamkeit bekommen (Zhang et al., 2023). Des Weiteren glauben einige Ältere, dass Einsamkeit einen positiven Aspekt durch die Förderung der Stille, Ruhe und das Gefühl der Leichtigkeit während des Alleinseins hat (Paque et al., 2018, Wijesiri et al., 2019).

Kategorie 3: Coping mit Einsamkeit

Diese Kategorie beschreibt, wie Pflegeheimbewohnende selbst Maßnahmen zur Verringerung der Einsamkeit ergreifen, wenn sie damit konfrontiert werden. Einige ältere Menschen verabschieden sich von der Einsamkeit durch die Entwicklung eigener Hobbys. Hingegen bewältigen andere Ältere die Einsamkeit durch die Stärkung ihrer externen Bedingungen, um emotionalen Wohlbefinden zu erlangen (Zhang et al., 2023). Vier Aspekte werden hierfür beschrieben: Partizipation in verschiedenen Aktivitäten, Ablenken der Aufmerksamkeit, Stärkung der sozialen Bindung sowie Akzeptanz (Wijesiri et al., 2019, Zhang et al., 2023).

Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit

Intervention 1: Lachtherapie

In der quasi-experimentellen Studie von Alici et al. (2018) führte Lachtherapie zu einer Verringerung der generellen sowie sozialen und emotionalen Einsamkeit der Pflegeheimbewohnenden ($p < 0,001$).

Intervention 2: Gartenbau-Aktivitäten

Die RCT von Chu et al. (2019) ergab positive Outcomes beim achtwöchigen Gartenbau-Aktivitätsprogramm hinsichtlich der Reduktion der Einsamkeit in der Interventionsgruppe ($p < 0,001$).

Intervention 3: Sozial- und Kommunikationstechnologien

Kategorie 1: Videokonferenzen

Ergebnisse der quasi-experimentellen Studie zur Exploration der Auswirkungen eines Smartphone-basierten Videokonferenzprogramms auf Einsamkeit demonstrieren eine Reduktion der Einsamkeitsgefühle und eine Verbesserung der Variablen der Lebensqualität der Proband*innen in der Interventionsgruppe nach einem Monat sowie drei und sechs Monaten ($p = 0,03$, KI = 95%). Diese Ergebnisse korrelieren mit den Ergebnissen des systematischen Reviews von Beogo et al. (2023), in dem deutlich wurde, dass Videoanrufe die Sozialisation der Pflegeheimbewohner*innen unterstützen, indem sie die Zeit vertreiben und die Personen beschäftigen. Zudem wurden ihnen dadurch Glücksgefühle und Raum zum Ausdrücken gegeben. Sie konnten auch weitere soziale Aktivitäten durchführen, die den Älteren ermöglichen, ihre Freizeit zu füllen. Somit konnte die Intensität der Einsamkeit während

der Isolation durch die COVID-19-Pandemie bei den Pflegeheimbewohner*innen reduziert werden. Demgegenüber fielen ihnen gewöhnliche **Telefonanrufe (Kategorie 2)** im Vergleich zu Videoanrufen leichter. Sie konnten ein Telefon selbstständig nutzen und gaben an, dass das Telefon einfach zu bedienen war im Vergleich zu Videokonferenzen. Dennoch war die Zufriedenheit mit Videokonferenzen immer noch hoch.

Kategorie 3: Einsatz von Robotern

Die Ergebnisse einer systemischen Übersichtsarbeit deuten an, dass die Nutzung der **Temi-Roboter** zur Herstellung von Verbindungen zwischen den Pflegeheimbewohner*innen und ihren Familien zu einer signifikanten Reduktion der Einsamkeit in der Interventionsgruppe ($p = 0,01$) im Vergleich zur Kontrollgruppe führte (Beogo et al., 2023). Zudem verdeutlichen die Ergebnisse der Metaanalyse von RCTs zu den Auswirkungen konkreter Formen von „**social and companion/interactive Robots**“ (**SCRs**) mit körperlicher Manifestation auf Einsamkeit, dass SCRs einen signifikant positiven Effekt auf die Verringerung von Einsamkeit älterer Pflegeheimbewohner*innen hatte. Die drei inkludierten RCTs demonstrierten eine große Effektstärke für Einsamkeit mit einem P-Wert von 0,023 (Yen et al., 2024).

Ergebnisdiskussion

Die subjektive Betrachtung von Einsamkeit bedarf des Einbezugs verschiedener Aspekte (Iden et al., 2015, S. 3-4). In den drei inkludierten qualitativen Studien variierten die Ausprägungen der Einsamkeit von Alleinsein über Langeweile bis zu dem Gefühl, sich im Pflegeheim nicht zu Hause zu fühlen. Die Bewohnenden hatten zudem Schwierigkeiten, über die eigene Einsamkeit zu sprechen und diese zu artikulieren. Einsamkeit wurde jedoch nicht uneingeschränkt als negativ von den Bewohner*innen aufgefasst (Wijesiri et al. 2019, Paque et al., 2018, Zhang et al., 2023). Diese Erkenntnis korreliert mit der Untersuchung von Jansson et al. (2017). In dieser Untersuchung wurde festgestellt, dass trotz der Dominanz emotionaler und sozialer Einsamkeit auch positive Einsamkeit empfunden wird.

Beim Coping mit Einsamkeit sind ein paar Pflegeheimbewohner*innen positiv und optimistisch und ergreifen die Initiative, das Gefühl der Leere zu beseitigen, während die anderen tief darin versunken sind und diesem Gefühl nicht entkommen können (Wijesiri et al., 2019, Zhang et al., 2023). Diese Erkenntnisse stehen im Einklang mit der Forschung von Mansfield et al. (2021, S. 5-9). In dieser Untersuchung wurde Einsamkeit als emotional, sozial und existenziell klassifiziert. Einsamkeit kann in die drei o. g. Dimensionen eingeteilt werden, allerdings ist es immer noch unmöglich, die Gefühle der Menschen zu klassifizieren. Am Ende muss Einsamkeit dennoch darauf zurückgeführt werden, wie Individuen das Phänomen wahrnehmen und einschätzen (Maes et al., 2022, S. 25). Daher kann im Umgang mit

Einsamkeit die Mentalität älterer Menschen aktiv angepasst werden, damit sie dem Altern und dem Verlust positiv und optimistisch begegnen können, denn nach Smith et al. (2023, S. 8-9) können Ältere das Phänomen nur bewältigen, wenn sie ihm offen gegenüberstehen. Des Weiteren beschrieben die Bewohnenden Einsamkeitsgefühle im Zusammenhang mit Langeweile, mangelndem Zugehörigkeitsgefühl und Entfremdung durch den Einzug ins Heim. Nach Wijesiri et al. (2019) reflektiert dies das Vorhandensein eines Raums für Verbesserungen in Pflegeheimen. Daher müssen auch die Pflegeheime modifiziert und verbessert werden, während sich ältere Menschen anpassen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Interventionen wie Videoanrufe, Gartenbau-Aktivitäten, Lachtherapie und Einsatz von Robotern die soziale Bindung stärken und die Einsamkeit bei älteren Menschen verringern können (Chu et al., 2019, Alici et al., 2018, Tsai et al., 2020, Yen et al., 2024, Beogo et al., 2023). Den Ergebnissen konnte entnommen werden, dass viele ältere Menschen ihre Familien vermissen und sich auf Besuche ihrer Angehörigen freuen, was die emotionale Einsamkeit widerspiegelt. Interventionen wie Sozial- und Kommunikationstechnologien könnten eine passende Lösung für dieses Problem sein. Allerdings gibt es auch ältere Menschen, die aus Angst vor Stigmatisierung sowie Störung ihrer Angehörigen Videoanrufe nicht initiieren würden und stattdessen ihre Gefühle für sich behalten (Mansfield et al., 2021, S. 9). Zudem verfügen einige ältere Menschen nicht über die Fähigkeit und sind nicht in der Lage, diese Operationen durchzuführen (Lancu & Lancu, 2017, S. 3-4). Demnach können Pflegekräfte ältere Menschen aktiv bei Videoanrufen unterstützen, damit sie ihre sozialen Bindungen zu ihren Familien stärken und das Gefühl der Entfremdung zwischen ihnen verringert wird (Tsai et al., 2020).

Schlussfolgerungen

Der Umzug in ein Pflegeheim geht mit bestimmten strukturellen Umständen einher, die einen signifikanten Einfluss auf das Einsamkeitserleben haben können. Einsamkeit äußert sich mit vielen anderen Gefühlen, die sich gegenseitig beeinflussen können. Zudem ist die Verbalisierung der Einsamkeit schwierig. Es bestehen wirkungsvolle evidenzbasierte Interventionen, die zur Reduktion der Einsamkeit älterer Menschen in Pflegeheimen eingesetzt werden können. Die Interventionen besitzen v. a. potenzielle verhaltensbezogene, soziale und psychologische Vorteile mit dem Fokus auf den Beziehungsaufbau anhand der Aspekte Kameradschaft, Kommunikation, Sozialisation, Beschäftigung, Unterhaltung und Bewältigung negativer Emotionen. Die Identifikation der Ursachen/Risikofaktoren der Einsamkeit der Pflegeheimbewohner*innen und damit die Unterstützung ihrer Ressourcen sowie Bewältigungsstrategien können ein salutogener Ansatz zur Linderung der Einsamkeitsgefühle der Pflegeheimbewohnenden sein.

Literaturverzeichnis

- Alici, N.K., Bahceli, P. Z & Emiroğlu, O. N. (2018). The preliminary effects of laughter therapy on loneliness and death anxiety among older adults living in nursing homes: A nonrandomized pilot study. Wiley. DOI 10.1111/opn.12206
- Beogo, I., Sia, D., Collin, S., Gedeon, A. P., Louismé, M- C., Ramdé, J., Gagnon, M- P & Nguemeleu, E. T. (2023). Strengthening Social Capital to Address Isolation and Loneliness in Long-Term Care Facilities During the COVID-19 Pandemic: Systematic Review of Research on Information and Communication Technologies. JMIR. DOI: 10.2196/46753
- Chu, H-Y., Chen, M- F., Tsai, C-C., Chan, H- S & Wu, T- L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. Elsevier. DOI 10.1016/j.gerinurse.2018.12.012
- Hanisch-Berndt, J. (2018). Vereinsamung in Einrichtungen der stationären Altenhilfe. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (1. Aufl., S. 269). Hogrefe.
- Iancu, I., & Iancu, B. (2017). Elderly in the digital era. Theoretical Perspectives on Assistive Technologies. Technologies. DOI: 10.3390/technologies5030060
- Iden, K. R., Ruths, S. & Hjørleifsson, S. (2015). Residents' perceptions of their own sadness—a qualitative study in Norwegian nursing homes. BMC Geriatrics. DOI: 10.1186/s12877-015-0019-y
- Jansson, A. H., Muurinen, S., Savikko, N., Soini, H., Suominen, M. M., Kautiainen, H. & Pitkälä, K. H. (2017). Loneliness in Nursing Homes and assisted living facilities: Prevalence, associated factors and prognosis. JNHR. DOI: 10.14283/jnhrs.2017.7
- Krieger, T. & Seewer, N. (2022). *Einsamkeit* (1. Aufl.). Hogrefe.
- Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M. A., & Mund, M. (2022). How (not) to measure loneliness: A review of the eight Most commonly used scales. International Journal of Environmental Research and Public Health. DOI:10.3390/ijerph191710816
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. International Journal of Environmental Research and Public Health. DOI: 10.3390/ijerph182111522
- Mayer, H., Raphaelis, S. & Kobleder, A. (2021). *Literaturreviews für Gesundheitsberufe* (1 Aufl.). Facultas.

- Paque, K., Bastiaens, H., Van Bogaert, P & Dilles, T. (2018). Living in a nursing home: a phenomenological study exploring resident' loneliness and other feelings. *Scandinavian Journal of health sciences*. DOI 10.1111/scs.12599
- Quasdorf, T., Holle, D. & Panfil, E- M. (2018). Spezielle Designs. In H, Brandenburg., E- M, Panfil., H, Mayer. & B, Schrems (Hrsg.), *Pflegewissenschaft 2* (3. Aufl., S. 130). Hogrefe.
- Smith, C. B., Wong, K. L. Y., To-Miles, F., Dunn, S., Gregorio, M., Wong, L., Tam, S., Huynh, P., & Hung, L. (2023). Exploring experiences of loneliness among Canadian long-term care residents during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *International Journal of Older People Nursing*. DOI: 10.1111/ opn.12509
- Tsai, H-H., Cheng, C-Y., Shieh, W- Y & Chang, Y- C. (2020). Effects of a smartphone-based videoconferencing program for older nursing home residents on depression, loneliness, and quality of life: a quasi- experimental study. *BMC Geriatrics*. DOI:10.1186/s12877-020-1426-2
- Wijesiri, H. S. M. S. K., Samarasinghe, K & Edberg, A-K. (2019). Loneliness among older People living in care homes in Sri Lanka. *Wiley*. DOI: 10.1111/opn.12253
- Yen, H-Y., Huang, C. W., Chiu, H-L & Jin, G. (2024). The effect of social Robots on Depression and Loneliness on older Residents in long-Term Care Facilities: A Meta-Analysis of randomized controlled Trails. *Elsevier*. DOI: 10.1016/j.jamda.2024.02.017.
- Zhang, D., Lu, Q., Li, L., Wang, X., Yan, H & Sun, Z. (2023). Loneliness in nursing homes: A qualitative meta-synthesis of older people's experiences. *Wiley*. DOI: 10.1111/jocn.16842