

# Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit

---

Noëmi Seewer (Universität Bern, Schweiz) | Klinische Psychologie und Psychotherapie,  
Tobias Krieger (Universität Bern, Schweiz) | Klinische Psychologie und Psychotherapie

## 1. Einleitung

Menschen sind soziale Wesen und das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit wird häufig als eines der grundlegendsten menschlichen psychologischen Grundbedürfnisse angesehen.<sup>1</sup> Fühlen wir uns nicht ausreichend sozial verbunden, können Einsamkeitsgefühle entstehen. Einsamkeit ist eine subjektive, aversive Empfindung, die auftritt, wenn eine Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen einer Person besteht.<sup>2</sup> Einsamkeit kann auch als *subjektive* soziale Isolation bezeichnet werden. Davon abzugrenzen ist die *objektive* soziale Isolation, die als ein objektives Maß für das Vorhandensein eines sozialen Netzes einer Person verstanden wird. Soziale Isolation stellt keine hinreichende oder notwendige Bedingung dar, um sich einsam zu fühlen, entsprechend zeigen sich in empirischen Untersuchungen nur schwache Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation.<sup>3</sup>

Einsamkeit ist also ein subjektives Gefühl und man kann einer Person nicht ansehen, ob sie sich einsam fühlt oder nicht. Aufgrund dessen wird Einsamkeit in der Regel mittels Selbstbeurteilungsfragebögen erfasst. Zur Erfassung gibt es verschiedene Fragebögen, wie zum Beispiel die *UCLA Loneliness Skala*<sup>4</sup> oder die *De Jong Gierveld Skala*<sup>5</sup>. Die verschiedenen Arten, Einsamkeit zu erfassen, unterscheiden sich unter anderem darin, ob mit einer oder mehreren Fragen danach gefragt wird, ob Einsamkeit als eindimensionales oder mehrdimensionales Konstrukt mit verschie-

---

1 R.F. Baumeister/M.R. Leary (1995): *The need to belong.*

2 L.A. Peplau/D. Perlman (1982): *Perspectives on loneliness.*

3 J.E. McHugh et al. (2017): *The discrepancy between social isolation and loneliness as a clinically meaningful metric.*

4 D.W. Russell (1996): *UCLA Loneliness Scale.*

5 Zum Beispiel J. de Jong Gierveld/T.G. van Tilburg (1999): *Manual of the loneliness scale.*

denen Facetten (zum Beispiel soziale und emotionale Einsamkeit<sup>6</sup>) verstanden wird, und ob Einsamkeit direkt oder indirekt erfragt wird. Bei der indirekten Erfragung wird auf die Verwendung von Begriffen wie »Einsamkeit« oder »einsam« verzichtet, da es Hinweise darauf gibt, dass die Art, wie nach Einsamkeit erfragt wird, einen Einfluss darauf hat, ob Personen angeben einsam zu sein oder nicht.<sup>7</sup>

Einsamkeit ist ein verbreitetes Phänomen. In einer europaweiten Studie<sup>8</sup> berichteten rund sieben Prozent der befragten Personen, dass sie sich häufig einsam fühlen, wobei die Verteilung regionale Unterschiede aufweist. Repräsentativen Studien aus Deutschland zufolge berichten ungefähr zehn Prozent der Befragten, sich einsam zu fühlen und darunter zu leiden.<sup>9</sup> Verschiedene Studien<sup>10</sup> zeigen, dass entgegen der verbreiteten Annahme nicht nur Personen in fortgeschrittenem Alter von Einsamkeit betroffen sind, sondern dass Einsamkeit für Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg ein Thema werden kann.

Es gibt erste empirische Hinweise dafür, dass Einsamkeit in den letzten Jahrzehnten im Durchschnitt leicht zugenommen hat.<sup>11</sup> Während der Corona-Pandemie intensivierten sich die Befürchtungen hinsichtlich einer Zunahme von Einsamkeit zusätzlich. Erste Studienergebnisse lieferten hierzu gemischte Ergebnisse. Während einige Studien eine Zunahme von Einsamkeit während der Corona-Pandemie zeigten,<sup>12</sup> konnte in anderen Studien keine bedeutsame Veränderung aufgrund der Pandemie gefunden werden.<sup>13</sup> Eine Meta-Analyse<sup>14</sup> mit einem Fokus auf längsschnittliche Studien<sup>15</sup> zeigt einen durchschnittlich leichten Anstieg der Einsamkeit während der Corona-Pandemie auf.<sup>16</sup>

---

6 *Emotionale Einsamkeit* bezieht sich auf das subjektiv erlebte Fehlen einer nahen, intimen Bindungsperson, wie zum Beispiel in einer Partnerschaft oder einer engen Freundschaft, während die *soziale Einsamkeit* den subjektiv erlebten Mangel eines weiteren sozialen Netzwerks – das heißt Freund:innen und Bekannte, die ein Gefühl der Zugehörigkeit bieten – oder das fehlende Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, beschreibt.

7 S. Shiovitz-Ezra/L. Ayalon (2012): *Use of Direct Versus Indirect Approaches to Measure Loneliness in Later Life*.

8 B. d'Hombres et al. (2018): *Loneliness*.

9 M.E. Beutel et al. (2017): *Loneliness in the general population*.

10 Zum Beispiel M. Luhmann/L.C. Hawkey (2016): *Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age*.

11 S. Buecker et al. (2021): *Is loneliness in emerging adults increasing over time?*

12 Zum Beispiel S. Lippke et al. (2021): *Einsam(er) seit der Coronapandemie*.

13 Zum Beispiel M.E. Beutel et al. (2021): *Mental health and loneliness in the German general population during the COVID-19 pandemic*.

14 Eine *Meta-Analyse* ist ein statistisches Verfahren, das die Resultate mehrerer Studien zur selben Fragestellung zusammenfasst.

15 Dies meint Studien, in denen dieselben Personen zu mehreren Zeitpunkten befragt wurden.

16 M. Ernst et al. (2022): *Loneliness before and during the COVID-19 pandemic*.

Wenn über Einsamkeit gesprochen wird, ist es wichtig, vorübergehende und chronische Einsamkeit<sup>17</sup> zu unterscheiden. Vorübergehende Einsamkeit beschreibt kurze und gelegentliche Phasen der Einsamkeit, die von den meisten Menschen immer mal wieder erlebt werden. Sie kann sich beispielsweise zeigen, wenn man an einem Abend alleine zu Hause ist, am nächsten Tag jedoch schon wieder vorbei sein, wenn man Freund:innen im Sportverein trifft. Situative Einsamkeit erleben Personen, die befriedigende soziale Beziehungen haben, aber mit einer spezifischen Krise oder einem Lebensumbruch – wie zum Beispiel einer Trennung, einem Todesfall oder einem Wohnortwechsel – konfrontiert sind, wodurch das soziale Netzwerk verändert wird respektive eine einschneidende Veränderung der zuvor intakten Beziehungen erfolgt. Überdauernde oder auch chronische Einsamkeit umschreibt eine länger anhaltende Erfahrung von Einsamkeit und eine damit einhergehende Unzufriedenheit mit der Qualität und Quantität der vorhandenen sozialen Beziehungen. Während vorübergehenden und situativen Einsamkeitsgefühlen in der Regel ein adaptiver Wert<sup>18</sup> zugeschrieben wird<sup>19</sup> und Einsamkeit deshalb nicht *per se* pathologisiert werden sollte,<sup>20</sup> stellt chronische Einsamkeit einen auslösenden und/oder aufrechterhaltenden Faktor für eine beeinträchtigte psychische und physische Gesundheit dar.<sup>21</sup> Zudem wurde Einsamkeit wiederholt mit einem schlechteren Gesundheitszustand<sup>22</sup> und einem erhöhten Sterberisiko<sup>23</sup> assoziiert. Die weitreichenden negativen Folgen und Zusammenhänge von Einsamkeit mit gesundheitlichen Problemen führten in den letzten Jahrzehnten zur Entwicklung und Evaluation unterschiedlicher Maßnahmen und Interventionen mit der Absicht, Einsamkeit zu reduzieren und/oder damit einhergehende gesundheitliche Folgen einzudämmen.

- 
- 17 Der Begriff *chronische Einsamkeit* wird in der Literatur häufig verwendet, um eine maladaptive Form von Einsamkeit von einer grundsätzlich adaptiven Form abzugrenzen. Ein anderer Begriff, den man hierzu in der Literatur antrifft, ist *überdauernde Einsamkeit*. Dieser ist synonym zu *chronischer Einsamkeit* zu verstehen.
- 18 Einsamkeit kann als *sozialer Durst* (L.C. Hawkey/J.T. Cacioppo [2010]: *Loneliness Matters*) bezeichnet werden, da uns durch sie signalisiert wird, dass eines unserer Grundbedürfnisse nicht befriedigt ist. Einsamkeit wahrzunehmen, kann somit Menschen motivieren, aktiv zu werden und Schritte zu unternehmen, um sich mit Mitmenschen wieder verbundener zu fühlen. Die evolutionäre Theorie der Einsamkeit (J.T. Cacioppo et al. [2006]: *Loneliness within a nomological net*). Cacioppo et al. gehen sogar so weit, dass die Fähigkeit, Einsamkeitsgefühle wahrnehmen und entsprechend darauf reagieren zu können in der Geschichte der Menschheit einen Überlebensvorteil mit sich brachte.
- 19 J.T. Cacioppo/L.C. Hawkey (2009): *Perceived social isolation and cognition*.
- 20 S.R. Asher/J.A. Paquette (2003): *Loneliness and Peer Relations in Childhood*.
- 21 S. Shiovitz-Ezra/L. Ayalon (2010): *Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality*.
- 22 L.A. Rico-Uribe et al. (2018): *Association of loneliness with all-cause mortality*.
- 23 J. Holt-Lunstad et al. (2015): *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality*.

## 2. Interventionsebenen

In den letzten Jahrzehnten wurden verschiedentlich Versuche unternommen, Einsamkeit zu reduzieren und/oder ihr Auftreten zu verhindern. Interventionen (respektive Maßnahmen) gegen Einsamkeit können in Bezug auf die Zielgruppe auf unterschiedlichen Ebenen verortet werden.<sup>24</sup> Während die Interventionen auf allen Ebenen zum Ziel haben, Einsamkeit bei betroffenen Personen zu mindern oder vorzubeugen, unterscheidet sich zwischen den Ebenen, ob nur die betroffene Person selbst oder zusätzlich weitere Personen beziehungsweise Instanzen angesprochen und spezifisch mit einbezogen werden. Interventionen auf der *individuellen Ebene* zielen auf betroffene Personen selbst ab. Interventionen auf *gemeinschaftlicher Ebene* beinhalten Interventionen, bei denen auf Personengruppen, die potenziell mit Betroffenen in Kontakt kommen könnten – wie beispielsweise Fachpersonen, Familienmitglieder, lokale Gruppen oder Freiwilligenorganisationen –, abgezielt wird. Damit sollen Möglichkeiten für den sozialen Austausch geschaffen werden oder Betroffene dabei unterstützt werden, soziale Kontakte aufzubauen, wodurch das Verbundenheitsgefühl in der lokalen Gemeinschaft gesteigert werden soll. Interventionen auf *gesellschaftlicher Ebene* beinhalten Maßnahmen durch Regierungsorganisationen, Stiftungen, Medien oder auch Forschungsförderungen, bei denen beispielsweise Öffentlichkeitskampagnen zur Relevanz von Einsamkeit und sozialer Verbundenheit über die Lebensspanne hinweg und zum Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit lanciert werden, oder wenn dem Thema Einsamkeit auf der gesundheitspolitischen Agenda generell eine hohe Priorität eingeräumt wird. Interventionen können nach Mann *et al.* zudem auf jeder dieser Ebenen diesbezüglich unterschieden werden, ob sie direkt oder indirekt auf die Reduktion von Einsamkeit abzielen.<sup>25</sup> Bei direkten Interventionen ist die Einsamkeitsreduktion das primäre Ziel, während dies bei indirekten Interventionen ein erwünschter Nebeneffekt von sonstigen, zum Beispiel auf die soziale Teilhabe abzielenden, Maßnahmen darstellt. Eine Übersicht über mögliche Interventionen, aufgeteilt auf die verschiedenen Ebenen und unterteilt in direkte und indirekte Interventionen, sowie eine Verortung der involvierten Personen und Instanzen findet sich in *Tabelle 1*.

24 Vgl. F. Mann *et al.* (2017): *A life less lonely*.

25 *Ebd.*

26 Bei einsamkeitsbezogener *Psychoedukation* handelt es sich um die Vermittlung von Wissen zum Thema Einsamkeit und zu den Möglichkeiten, diese zu bewältigen.

27 Gemeint ist, dass von Einsamkeit betroffene Personen zum Beispiel von Hausärzt:innen an eine spezifische Fachperson »überwiesen« werden, die über Kenntnisse lokaler Aktivitätsangebote oder sozialer Gruppen verfügt und betroffene Personen dabei unterstützt, Zugang zu einem ihnen entsprechenden Angebot zu erhalten.

28 Dies können zum Beispiel barrierefreie, etwa rollstuhlgängige, Lokalitäten sein, damit auch Personen mit körperlichen Einschränkungen an Angeboten teilnehmen können, oder Ört-

Tabelle 1: Mögliche Interventionen beziehungsweise Maßnahmen zur Reduktion und Prävention von Einsamkeit.<sup>30</sup>

Interventionsebene	Direkte Interventionen	Indirekte Interventionen	Im Fokus stehende Personen/Instanzen
<b>Individuum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologische Interventionen (zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie)</li> <li>• Psychoedukation<sup>26</sup></li> <li>• Training sozialer Fertigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitssituation verbessern</li> <li>• Bildung fördern</li> <li>• Wohnsituation verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person</li> </ul>
<b>Lokale Gemeinschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angebote für Gruppenaktivitäten</li> <li>• Problembewusstsein in der lokalen Gemeinschaft fördern</li> <li>• Intergenerationale Programme</li> <li>• Soziales Verschieben<sup>27</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokale Transportmöglichkeiten und Zugänglichkeiten verbessern<sup>28</sup></li> <li>• Gruppenaktivitäten kreieren, die Menschen zusammenbringen, aber nicht direkt auf Einsamkeitsreduktion abzielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene Person</li> <li>• Familienangehörige, Freund:innen</li> <li>• Fachpersonen für psychische Gesundheit</li> <li>• Hausärzt:innen</li> <li>• Lokale Gruppen</li> <li>• Freiwilligenorganisationen</li> </ul>
<b>Gesellschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priorität für öffentliche Gesundheit</li> <li>• Medienaufmerksamkeit</li> <li>• Öffentlichkeitsarbeit</li> <li>• Finanzierung von Forschung</li> <li>• Universelle Prävention<sup>29</sup></li> </ul>	<p>Andere politische Bereiche wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitswesen</li> <li>• Bildungswesen</li> <li>• Raumplanung</li> <li>• Förderung von sozialem Zusammenhalt und Inklusion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regierungsorganisationen</li> <li>• Wohltätigkeitsorganisationen</li> <li>• Medien</li> <li>• Universitäten</li> <li>• Unternehmen</li> </ul>

Die in *Tabelle 1* aufgeführten Interventionen sind nicht erschöpfend und nicht alle Interventionen und Maßnahmen lassen sich immer trennscharf einer Ebene zuordnen. Im Rahmen dieses Beitrages sollen im Folgenden insbesondere Interventionen, die schwerpunktmäßig der individuellen Ebene zugeordnet werden können und direkt auf die Reduktion von Einsamkeit abzielen, genauer betrachtet werden. Hierbei fokussieren wir uns vor allem auf Übersichtsarbeiten.

### 3. Direkte Interventionen auf individueller Ebene

In den vergangenen Jahrzehnten wurde eine Vielzahl an unterschiedlichen Interventionen zur Reduktion von andauernder Einsamkeit entwickelt, die auf der Ebene des Individuums ansetzen. Die entwickelten und wissenschaftlich untersuchten Interventionen sind hierbei sehr heterogen und nicht allen liegt eine theoretische Basis zu Grunde. Die Interventionen unterscheiden sich in Bezug auf ihre Interventionsstrategie, in ihrer Zielgruppenfokussierung oder auch bezüglich des Settings<sup>31</sup>, in welchem sie umgesetzt werden. Aufgrund der großen Heterogenität, besonders in Bezug auf den Fokus der Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit (zum Beispiel Reduktion von Einsamkeit durch die Verbesserung der sozialen Unterstützung), haben verschiedene Forschungsgruppen versucht, die bestehenden Interventionen einer systematischen Klassifikation, beispielsweise in Bezug auf die Kernelemente der spezifischen Intervention, zu unterziehen.

#### 3.1 Interventionsstrategien

Interventionen gegen Einsamkeit können auch in Bezug auf ihren Fokus nicht immer eindeutig voneinander abgegrenzt werden.<sup>32</sup> Masi und Kolleg:innen<sup>33</sup> unternahmen als erste einen Versuch, Interventionen gegen Einsamkeit auf der Grundlage der angewandten Strategie zu klassifizieren. Sie identifizierten in der Litera-

---

lichkeiten, die erreichbar sind, auch wenn kein privates Auto für die Anfahrt zur Verfügung steht.

29 Die *universelle Prävention* richtet sich an die Allgemeinbevölkerung, das heißt nicht nur an Personen, die von Einsamkeit betroffen sind. Das Ziel ist es, Einsamkeit in der Allgemeinbevölkerung vorzubeugen.

30 *Adaptiert nach F. Mann et al. (2017): A life less lonely.*

31 Das sogenannte *Setting* beschreibt den Rahmen, in welchem eine Intervention dargeboten wird, zum Beispiel als Einzel- oder Gruppenangebot.

32 Viele Interventionen fokussieren nicht nur isoliert einen spezifischen Aspekt (zum Beispiel Verbesserung der sozialen Unterstützung), sondern vermitteln beispielsweise auch soziale Fertigkeiten, wie Personen soziale Unterstützung einholen können. Dadurch wird die Einteilung in spezifische Interventionsgruppen erschwert.

33 C.M. Masi et al. (2011): *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness.*

tur vier Kategorien von Interventionen: 1) Interventionen zur Verbesserung sozialer Fertigkeiten, 2) Interventionen, welche die Möglichkeiten für soziale Interaktionen erhöhen, 3) Interventionen, die die soziale Unterstützung fördern und 4) Interventionen, bei denen die Veränderung von dysfunktionalen sozialen Kognitionen<sup>34</sup> im Vordergrund steht. In einer Meta-Analyse zu diesen Interventionstypen stellten die Autor:innen fest, dass in randomisiert-kontrollierten Studien<sup>35</sup>, die Interventionen mit Fokus auf die Veränderung maladaptiver sozialer Kognitionen untersuchten, diese Interventionen verglichen mit den anderen drei Interventionskategorien die größten Effekte in der Reduktion von Einsamkeit aufwiesen. In einer Meta-Analyse wurde dieselbe Kategorisierung angewendet und es zeigte sich, dass die untersuchten Interventionen insgesamt einen positiven Effekt, im Sinne einer Steigerung der wahrgenommenen Qualität sozialer Beziehungen, auf das Einsamkeitserleben haben.<sup>36</sup> Vergleiche zwischen den Kategorien stehen im Einklang mit den Ergebnissen von Masi und Kolleg:innen,<sup>37</sup> das heißt psychologische Interventionen beispielsweise mit einem Fokus auf die Veränderung maladaptiver Kognitionen führten zu einer bedeutsamen Veränderung im Einsamkeitserleben, während weder für Interventionen zur Erhöhung sozialer Interaktionen noch für Interventionen zur Förderung von sozialer Unterstützung signifikante Veränderungen auf das Einsamkeitserleben nachgewiesen werden konnten. Aufgrund einer geringen Studienzahl konnten Interventionen zur Verbesserung sozialer Fertigkeiten in der Studie von Zagic *et al.* für die Gruppenanalysen nicht berücksichtigt werden.<sup>38</sup>

Die oben beschriebene Kategorisierung der Interventionsformen auf der Grundlage des Wirkungszwecks und der Wirkmechanismen wurden kürzlich erweitert und angepasst,<sup>39</sup> sodass Interventionen in die folgenden sieben Kategorien eingeteilt werden können:

- 
- 34 *Dysfunktionale soziale Kognitionen* sind Gedanken und Einstellungen bezüglich des sozialen Kontexts und bezüglich Interaktionen, die auf früheren Erfahrungen und Überzeugungen beruhen und sich in hinderlicher Weise auf das Verhalten und Erleben auswirken; auch *maladaptive* Kognitionen genannt.
- 35 Dabei handelt es sich um ein Studiendesign, bei dem Versuchspersonen per Zufall mindestens zwei verschiedenen Gruppen zugeteilt werden, wovon in mindestens einer Bedingung eine Intervention durchgeführt wird und die andere eine Kontrollgruppe darstellt, die die zu untersuchende Intervention nicht oder erst zu einem verzögerten Zeitpunkt durchläuft. Dadurch soll die Wirksamkeit der Intervention auf ein spezifisches Ergebnismaß hin untersucht werden.
- 36 D. Zagic *et al.* (2021): *Interventions to improve social connections.*
- 37 C.M. Masi *et al.* (2011): *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness.*
- 38 D. Zagic *et al.* (2021): *Interventions to improve social connections.*
- 39 C. Gardiner/G. Geldenhuys/M. Gott (2018): *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people*; C.Y.K. Williams *et al.* (2021): *Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures.*

- a) Interventionen zur Erleichterung des sozialen Kontakts [*social facilitation interventions*]
- b) Interventionen zur Stärkung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung [*befriending interventions*]
- c) Psychologische Interventionen im weitesten Sinne [*psychological therapies*]
- d) Gesundheits- und Sozialfürsorge [*health and social care provision*]
- e) Tiergestützte Interventionen [*animal interventions*]
- f) Interventionen zur Kompetenzentwicklung [*leisure/skill development*]
- g) Edukative Programme [*educational programmes*]

Die Kategorie a) *Interventionen zur Erleichterung des sozialen Kontakts* beschreibt Interventionen, deren Hauptzweck darin besteht, die soziale Interaktion zwischen betroffenen Personen zu fördern, indem beispielsweise Videokonferenzen oder Fokusgruppen-Diskussionen abgehalten werden oder sonstige Veranstaltungen organisiert werden, von denen alle beteiligten Teilnehmer:innen in gleichem Maße profitieren sollen. Davon unterscheiden sich b) *Befriending-Maßnahmen*, bei denen einsame Personen meist von Freiwilligen unterstützt werden und zum Beispiel etwas mit diesen unternehmen. Bei c) *psychologischen Therapien* werden theoretisch fundierte psychologische Interventionen von geschulten Psycholog:innen durchgeführt (zum Beispiel achtsamkeitsbasierte Ansätze oder kognitiv-verhaltenstherapeutische [KVT] Interventionen<sup>40</sup>), während bei d) *Maßnahmen des Gesundheits- und Sozialwesens* die Unterstützung durch andere Fachkräfte des Gesundheits- oder Sozialwesens erfolgt. Konkret kann dies bedeuten, dass Personen beispielsweise Heimbesuche von Pflegefachpersonen erhalten und beim Erstellen und Einhalten von persönlichen Gesundheitsplänen, zum Beispiel mit Fokus auf die mentale Gesundheit oder soziale Teilhabe, unterstützt werden. Bei e) *tiergestützten Interventionen* werden echte, aber auch Roboter-Tiere (zum Beispiel die Roboterrobbe »Paro«) zur Einsamkeitsreduktion eingesetzt. Bei f) *Interventionen mit Fokus auf Kompetenzentwicklung* wird darauf abgezielt, spezifische Fähigkeiten, beispielsweise mittels Kommunikationstraining, zu fördern. g) *Edukative Programme* umfassen Interventionen, in denen Teilnehmende zum Beispiel im Rahmen von Workshops oder Diskussionsrunden etwa über den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit sowie Wohlbefinden informiert werden.

In einer systematischen Übersichtsstudie wurde die Effektivität von Interventionen, die diesen Kategorien zugeordnet werden können, evaluiert und dabei gemischte Ergebnisse innerhalb sowie zwischen den verschiedenen Kategorien gefun-

---

40 Bei der *kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)* stehen die Wahrnehmung der Patient:innen sowie deren Gedanken im Vordergrund. Hauptfokus der KVT ist das Identifizieren und Verändern dysfunktionaler Gedanken und Einstellungen, wodurch auch das Erleben und Verhalten verändert werden soll.

den. Es ist wichtig zu betonen, dass diese Resultate mit Vorsicht zu genießen sind, da einige der untersuchten Studien methodische Mängel (wie beispielsweise eine geringe Stichprobengröße) haben. Die vielversprechendsten Interventionen gehörten zur Gruppe der psychologischen Interventionen. Tiergestützte Interventionen konnten in den von Williams *et al.*<sup>41</sup> untersuchten Studien vor allem dann eine Reduktion im Einsamkeitserleben bewirken, wenn Roboter-Tiere eingesetzt wurden. Edukative Programme vermochten Einsamkeit insbesondere dann zu reduzieren, wenn sich deren Inhalt auf Freundschaft und soziale Integration fokussierte. Bezüglich Interventionen zur Erleichterung des sozialen Kontakts wurden gemischte Ergebnisse berichtet. Während drei Interventionen zu einer Reduktion von Einsamkeit beitragen konnten, konnte in drei weiteren Interventionen dieser Kategorie keine solche Veränderung erzielt werden. Interventionen zur Kompetenzentwicklung waren sehr heterogen in ihrem Inhalt (zum Beispiel Computer-Trainings, bewegungsbezogene Interventionen) und nur in wenigen Studien konnte Einsamkeit in bedeutsamem Maße reduziert werden. Darüber hinaus konnten keine Veränderungen im Einsamkeitserleben mittels Befriending-Ansätzen und Interventionen mit Fokus auf Gesundheits- und Sozialfürsorge aufgezeigt werden. Insgesamt wurde von den Autor:innen der Studie festgehalten, dass die Studienqualität eingeschränkt ist und die meisten Studien mit älteren Menschen durchgeführt wurden, sodass zum Beispiel die Generalisierbarkeit der Ergebnisse auf jüngere Personen fraglich ist.<sup>42</sup>

Eine Meta-Analyse fokussierte die Wirksamkeit psychologischer Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit.<sup>43</sup> Als primäres Ergebnismaß wurde bei allen berücksichtigten Studien Einsamkeit erfasst. Dabei erwiesen sich psychologische Interventionen im Durchschnitt als wirksam in der Verringerung von Einsamkeit verglichen mit Kontrollgruppen (durchschnittliche Effektstärke  $g = 0.43$ ). Weiterführende Vergleiche konnten keine Überlegenheit von Ansätzen, die auf kognitiver Verhaltenstherapie beruhten, gegenüber einer heterogenen Gruppe von nicht auf KVT basierenden, aber psychologischen Interventionen (zum Beispiel Achtsamkeits-Interventionen, Training sozialer Fertigkeiten, integrative Ansätze), nachweisen. Auch hier betonen die Autor:innen jedoch, dass noch weitere und qualitativ hochwertige Studien nötig seien.

---

41 C.Y.K. Williams *et al.* (2021): *Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures.*

42 *Ebd.*

43 N. Hickin *et al.* (2021): *The effectiveness of psychological interventions for loneliness.*

### 3.2 Interventionen in verschiedenen Zielgruppen

Lange Zeit lag der Fokus von Interventionen gegen Einsamkeit und demzufolge auch von Studien dazu vor allem auf älteren Personen.<sup>44</sup> Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass Einsamkeit lange meist ausschließlich als ein Problem des Alters angesehen wurde. Dadurch wurden möglicherweise Interventionsaspekte, die für andere Altersgruppen zu beachten sind, vernachlässigt. In welchem Ausmaß das Alter der Zielpersonen von Einsamkeitsinterventionen mitberücksichtigt werden muss, ist deshalb noch nicht ausreichend empirisch geklärt. Es ist allerdings anzunehmen, dass Interventionen das Alter der betroffenen Personen berücksichtigen sollten, da unterschiedliche Lebensphasen mit unterschiedlichen Herausforderungen (beispielsweise Loslösung von den Eltern und Stärkung der Beziehungen zu Peers bei Jugendlichen beziehungsweise jungen Erwachsenen; gesundheitliche Beschwerden beziehungsweise Einschränkungen oder die Veränderung des sozialen Netzes durch Todesfälle insbesondere bei älteren Personen) einhergehen, weshalb unterschiedliche Maßnahmen beziehungsweise Interventionen erforderlich sein können.<sup>45</sup> Im Folgenden wird gesondert auf die empirische Evidenz zur Wirksamkeit von Interventionen bei drei Personengruppen eingegangen, welche immer wieder mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit diskutiert werden: Ältere Menschen, Jugendliche und junge Erwachsene sowie Personen mit psychischen Erkrankungen<sup>46</sup>.

#### Ältere Personen

In einem Übersichtsartikel, der 34 Interventionsstudien mit Personen ab 55 Jahren analysierte, wurden zwei Drittel der untersuchten Interventionen im Gruppen- und ein Drittel im Einzelsetting durchgeführt.<sup>47</sup> Davon vermittelten die meisten Interventionen (circa 70 Prozent) psychoedukative Inhalte, zum Beispiel zu Aspekten wie man Beziehungen auf- oder wie man sein soziales Netzwerk ausbaut, und 20 Prozent der Interventionen setzten den Schwerpunkt auf das Fördern gemeinsamer Aktivitäten. Es zeigte sich in Bezug auf die Reduktion von Einsamkeit, dass insgesamt 12 der 34 untersuchten Interventionen als »effektiv« und

44 C.M. Masi et al. (2011): *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness*.

45 P. Qualter et al. (2015): *Loneliness Across the Life Span*.

46 Einsamkeit tritt häufig im Zusammenhang mit psychischen Störungen, wie zum Beispiel Depression oder Angststörungen, auf. Bisherige Untersuchungen weisen auf wechselseitige Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Depression sowie Angststörungen hin, das heißt Einsamkeit kann sowohl Ursache als auch eine Folge der psychischen Störung sein und eine relevante Rolle in der Behandlung der psychischen Störung spielen. Auch für andere psychische Störungen gibt es Befunde, dass sie mit Einsamkeit assoziiert sind.

47 J. Cohen-Mansfield/R. Perach (2015): *Interventions for Alleviating Loneliness among Older Persons*.

weitere 15 als »potenziell effektiv«<sup>48</sup> klassifiziert werden konnten. Die Gruppeninterventionen waren im Vergleich zu den Interventionen im Einzelsetting zwar seltener als »effektiv« klassifiziert, dagegen aber auch häufiger als »potenziell effektiv« und sogar seltener als »ineffektiv«. Unter anderem aufgrund dieser Befunde scheinen Gruppeninterventionen bei älteren Personen, unter Berücksichtigung gruppenspezifischer Anpassungen (siehe unten),<sup>49</sup> erfolgversprechende Interventionsmöglichkeiten darzustellen.<sup>50</sup> Eine andere systematische Übersichtsarbeit zu Interventionen gegen Einsamkeit und soziale Isolation im Alter weist darauf hin, dass die Kombination aus verschiedenen Ansätzen am vielversprechendsten zur Reduktion von Einsamkeit beiträgt.<sup>51</sup> Ein Beispiel dafür ist ein Programm, welches psychoedukative und kognitive Elemente sowie die Steigerung der sozialen Unterstützung kombiniert, um dadurch andere Mitglieder der Gemeinschaft besser kennenzulernen.<sup>52</sup> Ebenso weisen Poscia *et al.*<sup>53</sup> darauf hin, dass diverse technologiebasierte Interventionen (zum Beispiel Unterstützung bei der Computernutzung oder Begleitroboter) bei älteren Personen das Potenzial besitzen, Einsamkeit zu reduzieren und soziale Isolation zu verringern. In einer Übersichtsarbeit zu Interventionen gegen Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Personen<sup>54</sup> kristallisierten sich drei Aspekte heraus, die für eine erfolgversprechende Intervention in dieser Zielgruppe relevant zu sein scheinen: 1) Einbezug der betroffenen Personen bei der Entwicklung und Ausgestaltung der Intervention im

---

48 Die Autor:innen bewerteten Interventionen als möglicherweise effektiv, wenn nicht signifikante Veränderungen im Einsamkeitserleben erzielt wurden und eine Stichprobengröße von weniger als 100 Personen vorlag. Dadurch würde die »statistische Power« (also die Wahrscheinlichkeit, dass ein signifikantes Ergebnis gefunden wird, wenn es tatsächlich vorliegt) berücksichtigt werden, die unter anderem abhängig von der Stichprobengröße ist.

49 Vgl. C. Gardiner/G. Geldenhuys/M. Gott (2018): *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people.*

50 J. Cohen-Mansfield/R. Perach (2015): *Interventions for Alleviating Loneliness among Older Persons.*

51 A. Poscia *et al.* (2018): *Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people.*

52 T. Saito/I. Kai/A. Takizawa (2012): *Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults.* Diese Intervention, aufgebaut aus mehreren Gruppensitzungen, richtet sich an ältere Personen mit Migrationshintergrund. Dabei wurden Informationen zur Stadt, in der die Personen leben, und mögliche lokale soziale Aktivitäten für ältere Personen vermittelt, Diskussionen über Migrationserfahrungen und deren Einfluss auf das Leben der Einzelnen geführt sowie persönliche Bedürfnisse mit dem Ziel identifiziert, die Bildung eines sozialen Netzes und die soziale Unterstützung zwischen den Teilnehmenden zu fördern. Zusätzlich standen Personen mit Kenntnis lokaler Angebote wie Freiwilligenarbeit, Freizeitaktivitäten für Senior:innen oder Gesundheits- und Wohlfahrts-themen zur Verfügung, um Interventionsteilnehmenden den Zugang zu den gewünschten Angeboten zu erleichtern.

53 A. Poscia *et al.* (2018): *Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people.*

54 C. Gardiner/G. Geldenhuys/M. Gott (2018): *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people.*

Vorhinein, 2) den Betroffenen ermöglichen, eine aktive Rolle auch während der Intervention einnehmen zu können und 3) flexible Anpassung der Interventionen, zum Beispiel an die örtlichen Bedingungen. Bei älteren Personen sollten zusätzlich mögliche Einschränkungen in der Mobilität aufgrund körperlicher Probleme und gegebenenfalls kognitiver Beeinträchtigungen eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung und Durchführung von Interventionen spielen.

#### Jugendliche und junge Erwachsene

Wie Interventionen für Jugendliche und junge Erwachsene ausgestaltet werden sollen, ist bislang hingegen weniger klar. Bezüglich der Effektivität von Interventionen gegen Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen weist eine Meta-Analyse darauf hin, dass Einsamkeit mithilfe verschiedener Interventionen auch bei jüngeren Personen reduziert werden kann.<sup>55</sup> Da sich die einbezogenen Studien jedoch stark hinsichtlich der untersuchten Interventionen, der Studienqualität sowie der spezifischen Alters- (Altersspanne: drei bis 25 Jahre) und Zielgruppen unterscheiden, können keine Aussagen getroffen oder Empfehlungen gemacht werden bezüglich einer spezifischen Intervention für Kinder und Jugendliche. Eine weitere systematische Übersicht kommt ebenfalls zu dem Schluss, dass es deutlich mehr Forschung braucht und bisherige Arbeiten zu Einsamkeitsinterventionen bei Kindern und Jugendlichen oftmals theoretisch nicht ausreichend verortet sind.<sup>56</sup> Bisherige Interventionsstudien zielen vor allem auf spezifische Risikogruppen ab, weshalb von einer Verallgemeinerung der Ergebnisse auf andere Personengruppen abgesehen werden muss. Wiederum zeigt sich, dass das Hauptaugenmerk einer Intervention auf der Akzeptanz der Intervention durch die Betroffenen liegen sollte. Im Zuge einer kritischen interpretativen Synthese von empirischen Studien und Gesprächen mit verschiedenen beteiligten Personengruppen (Stakeholder:innen) wurde ein kontextuelles Rahmenmodell für Interventionen zur Einsamkeitsreduktion bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausgearbeitet.<sup>57</sup> Auf dieser Grundlage empfehlen die Autor:innen, analog zur Empfehlung bei älteren Menschen, Interventionen gemeinsam mit den betroffenen Personen zu entwickeln, um sicherzustellen, dass sie auf die individuellen Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt sind. Dabei gilt es, die verschiedenen Kontextfaktoren (sozial, intra- und interpersonal)<sup>58</sup> sowie verschiedene Inhalte (zum Beispiel interpersonale Strate-

55 A.M. Eccles/P. Qualter (2021): *Alleviating loneliness in young people*.

56 T. Osborn/P. Weatherburn/R.S. French (2021): *Interventions to address loneliness and social isolation in young people*.

57 E. Pearce et al. (2021): *Loneliness as an active ingredient*.

58 Zu sozialen Kontextfaktoren zählt beispielsweise das Vorliegen oder Fehlen von sozialer Unterstützung durch Familie oder Freund:innen oder ein allgemeineres Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Intrapersonale Kontextfaktoren umschreiben beispielsweise psychologische Hürden (zum Beispiel fehlendes Vertrauen in andere Menschen oder Angst vor

gien wie das Training sozialer Fertigkeiten oder individuelle Strategien wie die kognitive Verhaltenstherapie) miteinzubeziehen.

#### Menschen mit psychischen Störungen

Die Autor:innen einer Übersichtsarbeit zur Reduktion von Einsamkeit bei Personen mit psychischen Störungen kommen zum Schluss, dass Interventionen vorzugsweise auch auf die Veränderung dysfunktionaler sozialer Kognitionen abzielen sollten.<sup>59</sup> Obschon die Steigerung von Möglichkeiten zur sozialen Interaktion oder der sozialen Unterstützung hilfreich sein können, scheinen solche Interventionen für sich allein nicht ausreichend, um Einsamkeit längerfristig bei Personen mit psychischen Störungen reduzieren zu können.<sup>60</sup> Eine weitere systematische Übersichtsstudie deutet ebenso darauf hin, dass verschiedene Interventionen zur Steigerung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung verglichen mit Kontrollgruppen keine signifikanten Effekte aufweisen.<sup>61</sup> Interventionen, die hingegen auf die Veränderung von *sowohl* Einsamkeit *als auch* objektiver sozialer Isolation abzielten, waren mehrheitlich effektiv im Vergleich mit Kontrollgruppen oder üblichen Behandlungen [*treatment as usual*; TAU]. Einige Studien mit Menschen mit psychischen Störungen weisen zusätzlich darauf hin, dass durch die Reduktion der Einsamkeit indirekt auch eine Reduktion der Ausprägung der psychischen Störung erfolgen kann, sowie auch umgekehrt positive Effekte auf das Einsamkeitserleben durch die Behandlung der psychischen Störung auftreten können. Dieser Effekt wurde bislang zum Beispiel bei sozialen Angststörungen gefunden.<sup>62</sup> Reinhard *et al.*<sup>63</sup> zeigen in einer (unkontrollierten) Studie auch einen Effekt einer für chronisch depressive Störungen konzipierten Therapieform<sup>64</sup> auf das Einsamkeitserleben und die depressive Symptomatik bei Personen mit einer persistierenden depressiven Störung. Dabei zeigten sich im Prä-Post-Vergleich statistisch bedeutsame Abnahmen sowohl hinsichtlich Einsamkeit als auch hinsichtlich der depressiven Symptomatik. Es braucht weitere Studien in störungsspezifischen Stichproben, welche untersuchen, ob die gegenseitige Beeinflussung von Einsamkeit und störungsspezifischen Symptomen auch bei anderen psychischen Störungen auftritt. Trotz dieser interessanten ersten

---

Zurückweisung), die einer betroffenen Person eigen sind. Zu den *interpersonalen* Kontextfaktoren gehören Aspekte wie soziale Fertigkeiten.

59 F. Mann *et al.* (2017): *A life less lonely*.

60 *Ebd.*

61 R. Ma *et al.* (2020): *The effectiveness of interventions*.

62 E.B. O'Day *et al.* (2021): *Reductions in social anxiety during treatment predict lower levels of loneliness*.

63 M.A. Reinhard *et al.* (2021): *Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy reduces loneliness*.

64 Es handelt sich dabei um die Therapieform »Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy« (CBASP) (vgl. zum Beispiel E. Schramm/F. Caspar/M. Berger [2006]: *Spezifische Therapie für chronische Depression*).

Befunde gilt jedoch auch bei Interventionen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, dass die vorliegende Evidenz nicht ausreichend ist, um sagen zu können, welche Interventionen besonders geeignet sind, um bei betroffenen Personen Einsamkeit effektiv und langfristig reduzieren zu können.

### 3.3 Interventionen in unterschiedlichen Settings

Interventionen gegen Einsamkeit können in unterschiedlichen Settings durchgeführt werden. So kann etwa zwischen Einzel- und Gruppensettings oder zwischen Face-to-Face- und Online- beziehungsweise technologiegestützten Interventionen differenziert werden. Mit einem Fokus auf die technologiebasierten Interventionen werden diese Settings nun exemplarisch dargestellt.

#### Einzel- vs. Gruppensetting

Interventionen gegen Einsamkeit wurden sowohl für das Einzel- und Gruppensetting<sup>65</sup> als auch für die Kombination der beiden Settings<sup>66</sup> entwickelt. Während im Einzelsetting besser auf die individuellen Bedürfnisse der betroffenen Person eingegangen werden kann, bietet das Gruppensetting andere Vorteile, so zum Beispiel die Möglichkeit, durch den Austausch mit anderen Betroffenen von deren Erfahrungen zu lernen, Zugehörigkeit zu erleben oder sich womöglich besser verstanden zu fühlen. In einer älteren Übersichtsstudie erwiesen sich Gruppeninterventionen als wirksam in der Reduktion von Einsamkeit.<sup>67</sup> Eine etwas ältere Meta-Analyse findet keine generelle Überlegenheit des Gruppenformats gegenüber dem Einzelsetting,<sup>68</sup> wie oben beschrieben findet sich aber eine solche Tendenz bei älteren Personen.<sup>69</sup> Während Gruppensettings und die Zugehörigkeit zu Gruppen im Allgemeinen für gewisse Personen sehr gewinnbringend zu sein scheinen, wurden in einer qualitativen Studie Gründe und Barrieren untersucht, weshalb einsame Personen Gruppensettings tendenziell kritisch gegenüber eingestellt sind.<sup>70</sup> Dabei berichteten Befragte von verschiedenen hinderlichen Faktoren bezüglich der Teilnahme an einer Gruppenintervention, zum Beispiel von negativen Erfahrungen hinsichtlich sozialer Zugehörigkeit in der Vergangenheit, von Misstrauen anderen Personen gegenüber oder vom Gefühl, nicht in die Gruppe zu passen. Diese Aspekte sollten bei der Konzeption einer Gruppenintervention also sicher berücksichtigt werden.

65 Zum Beispiel C. Haslam et al. (2016): *Groups 4 Health*; N. Stevens (2001): *Combating loneliness*.

66 J. Cohen-Mansfield et al. (2018): *Efficacy of the I-SOCIAL intervention for loneliness in old age*.

67 M. Cattán et al. (2005): *Preventing social isolation and loneliness among older people*.

68 Vgl. C.M. Masi et al. (2011): *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness*.

69 J. Cohen-Mansfield/R. Perach (2015): *Interventions for Alleviating Loneliness among Older Persons*.

70 A. Stuart et al. (2022): *›Oh no, not a group!‹*.

## Face-to-Face vs. Online

In den letzten Jahren wurde der potenzielle Nutzen des Internets zur Vermittlung von therapeutischen Inhalten erkannt und eine Vielzahl an verschiedenen Interventionen entwickelt. Internetbasierte Interventionen können neben Interventionen mit Robotern, telefonbasierten Angeboten, Computerspielen oder Online-Chatgruppen der heterogenen Gruppe von technologiebasierten Interventionen zugeordnet werden.<sup>71</sup> Die Vorteile von internetbasierten Inhalten sind, dass sie unabhängig von Ort und Zeit zugänglich sein können und häufig niedrigschwelliger sind. Gewisse Arten dieser Interventionen sind zudem gut skalierbar<sup>72</sup>, sodass viele Personen erreicht werden können.<sup>73</sup> Zusätzlich haben einige internetbasierte Interventionen großes Potenzial als niedrigschwellige, Selbsthilfeorientierte Angebote. Dies scheint auch insbesondere in Bezug auf Interventionen gegen Einsamkeit ein wichtiger Aspekt zu sein, da Einsamkeit häufig mit einer starken Tendenz zur (Selbst-)Stigmatisierung<sup>74</sup> assoziiert wird.<sup>75</sup> Die mit Einsamkeit einhergehenden Schamgefühle und die damit zusammenhängende Angst vor erwarteter Zurückweisung können das Aufsuchen von Unterstützungsangeboten oder professioneller Hilfe erschweren oder verhindern.

Internetbasierte Selbsthilfeinterventionen sind oftmals so konstruiert, dass Nutzende verschiedene Module online selbstständig bearbeiten und je nach Intervention eine Kontaktmöglichkeit zu Fach- respektive Begleitpersonen besteht. In solchen Interventionen konnten bei Teilnehmer:innen weniger Befürchtungen vor der Interaktion mit einer Fachperson als in herkömmlichen Face-to-Face Kontakten nachgewiesen werden.<sup>76</sup> Studien zur Wirksamkeit von internetbasierten Selbsthilfeprogrammen für verschiedene psychologische Störungsbilder ergaben vielversprechende Ergebnisse.<sup>77</sup> Dabei zeigte sich insbesondere, dass KVT-basierte Ansätze vermittelt über das Internet vergleichbare Effekte hervorbringen wie KVT

---

71 P. Khosravi/A. Rezvani/A. Wiewiora (2016): *The impact of technology on older adults' social isolation.*

72 Eine gute Skalierbarkeit beschreibt die Möglichkeit, Interventionen einer großen Zahl von Personen zugänglich zu machen respektive zu vervielfältigen.

73 G. Andersson (2016): *Internet-Delivered Psychological Treatments.*

74 *Stigmatisierung* beschreibt einen Prozess, bei dem Individuen oder Gruppen negativ bewertete Merkmale und Eigenschaften zugeschrieben werden. Bei der sogenannten »Selbststigmatisierung« werden sich gesellschaftliche Stereotype und Vorurteile über bestimmte Personengruppen oder Störungsbilder selbst zugeschrieben (vgl. zum Beispiel P.W. Corrigan/J.R. Shapiro [2010]: *Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness*).

75 S. Lau/G.E. Gruen (1992): *The Social Stigma of Loneliness.*

76 J.N. Soucy/H.D. Hadjistavropoulos (2017): *Treatment acceptability and preferences for managing severe health anxiety.*

77 G. Andersson (2016): *Internet-Delivered Psychological Treatments.*

im Face-to-Face Setting.<sup>78</sup> In verschiedenen Studien wurden mehrere internetbasierte Selbsthilfeinterventionen zur Reduktion von Einsamkeit getestet. Käll *et al.*<sup>79</sup> untersuchten die Wirksamkeit eines achtwöchigen internetbasierten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Programms (zu Englisch gekürzt ICBT) in einer randomisiert-kontrollierten Pilotstudie. Im Rahmen des Programms beschäftigten sich die Teilnehmenden mit ihren Gedanken und Verhaltensweisen rund um ihre Einsamkeitsgefühle und erhielten ein wöchentliches schriftliches Feedback durch eine Fachperson [*Guidance*]. Die Interventionsgruppe zeigte eine signifikante Veränderung im Einsamkeitserleben verglichen mit der Wartekontrollgruppe.<sup>80</sup> Zum Follow-up-Zeitpunkt zwei Jahre nach dem Ende der Intervention wurde bei vielen Teilnehmenden eine weitere Abnahme der Einsamkeit festgestellt.<sup>81</sup> Weitere Hinweise für die Wirksamkeit dieser Intervention liefert eine zweite Studie, in der zwei internetbasierte Selbsthilfeprogramme (ICBT und Internetbasierte Interpersonale Therapie [IIPT]<sup>82</sup>) mit einer Wartekontrollgruppe verglichen wurden.<sup>83</sup> Dabei unterschied sich die Veränderung im Einsamkeitserleben zwischen der IIPT und Wartekontrollgruppe nicht in bedeutsamer Weise. Jedoch wurden in der ICBT-Gruppe verglichen mit der Wartegruppe mittlere bis große Effekte nach der Interventionsphase erzielt, sowie moderate Effekte verglichen mit der IIPT-Gruppe.<sup>84</sup> Aktuell wird diese Art der Intervention in einer weiteren Studie im deutschsprachigen Raum untersucht.<sup>85</sup>

Verschiedene Übersichtsartikel, die eine größere Bandbreite an technologiebasierten Interventionen mehrheitlich bei älteren Personen untersucht haben, zeigen gemischte Ergebnisse bezüglich deren Wirksamkeit. Eine systematische Zusammenfassung von Übersichtsarbeiten zu Interventionen, die übers Internet vermittelt wurden und entweder Informations-, Kommunikations- oder andere elektronische Technologien verwendeten, zeigte, dass meist Internet- beziehungsweise Computernutzungs-Trainings untersucht wurden, sich diese in randomi-

---

78 P. Carlbring *et al.* (2018): *Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders.*

79 A. Käll *et al.* (2020): *Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Loneliness.*

80 *Ebd.*

81 A. Käll *et al.* (2020): *Lonesome no more?*

82 Die *Interpersonale Therapie* (IPT) ist eine Kurzzeittherapie, in deren Rahmen unter anderem die Relevanz zwischenmenschlicher Beziehungen für die Entstehung und den Verlauf psychischer Störungen fokussiert wird.

83 A. Käll *et al.* (2021): *Therapist-Guided Internet-Based Treatments for Loneliness.*

84 *Ebd.*

85 N. Seewer *et al.* (2022): *Evaluating the Efficacy of a Guided and Unguided Internet-Based Self-help Intervention.*

siert-kontrollierten Studien aber als nicht effektiv erwiesen.<sup>86</sup> Ebenso berichten Chipps *et al.*<sup>87</sup> von gemischten Wirksamkeitsnachweisen für Roboter-Haustiere oder Videospiele und geben Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Einsamkeitsreduktion und der Nutzung von Videotelefonie. Letztere wurden allerdings in einer neueren Übersichtsstudie als ineffektiv in der Reduktion von Einsamkeit bewertet.<sup>88</sup> Während sich in einer Übersicht von systematischen Literaturreviews sogenannte *eInterventionen*<sup>89</sup> als »möglicherweise wirksam« in der Reduktion von Einsamkeit zeigten,<sup>90</sup> kam eine kürzlich erschienene Meta-Analyse mit Fokus auf Interventionen mit digitalen Technologien (zum Beispiel soziale Aktivitäten via sozialer Medien, Videokonferenzen oder Chat-Gruppen) zum Schluss, dass die untersuchten Interventionen den Kontrollbedingungen statistisch nicht überlegen sind.<sup>91</sup> Zurzeit fehlen qualitativ hochwertige Studien, welche die Wirksamkeit verschiedener technologiebasierter Interventionen eindeutig belegen und aus denen konkrete Empfehlungen abgeleitet werden könnten.

Nichtsdestotrotz wurden als Reaktion auf die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen zur Eindämmung des Virus verschiedene technologiebasierte Interventionen entwickelt und untersucht, um akuter Einsamkeit entgegenzuwirken. Beispielhaft sollen hier zwei Studien herausgegriffen werden. In einer randomisiert-kontrollierten Pilotstudie mit älteren Personen wurde die Wirksamkeit von Gruppengesprächen per Videokonferenz mit einer Wartekontrollgruppe untersucht.<sup>92</sup> Die Intervention zielte darauf ab, betroffenen Personen eine Plattform für soziale Interaktionen zu bieten sowie kognitive und verhaltensbezogene Fertigkeiten zu vermitteln, um die pandemiebedingte soziale Isolation und die damit einhergehenden Einsamkeitsgefühle besser bewältigen zu können. Die sieben 60- bis 90-minütigen Gruppensitzungen bestanden aus einer geführten Diskussion (beispielsweise zu angenehmen und unangenehmen Erfahrungen in der Vorwoche oder Stressbewältigungsstrategien), der Vermittlung von Strategien aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsübungen. Mithilfe von Gruppengesprächen per Videokonferenz konnte Einsamkeit in der Interventionsgruppe vergli-

---

86 J. Chipps/M.A. Jarvis/S. Ramlall (2017): *The effectiveness of e-Interventions on reducing social isolation in older persons.*

87 *Ebd.*

88 C. Noone *et al.* (2020): *Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people.*

89 Dazu zählen Interventionen, die aus Informations- beziehungsweise Kommunikationstechnologien aller Art bestehen, oder internetgestützte Interventionen mit oder ohne menschliche Begleitung.

90 M.A. Jarvis *et al.* (2020): *The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons.*

91 S.G.S. Shah *et al.* (2021): *Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults.*

92 S. Shapira *et al.* (2021): *A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms.*

chen mit der Kontrollgruppe statistisch signifikant reduziert werden. In einer weiteren Studie wurde die Wirksamkeit kurzer Telefongespräche zur Reduktion von Einsamkeit untersucht.<sup>93</sup> Geschulte Lai:innen führten dabei über einen Zeitraum von vier Wochen mit den Studienteilnehmenden zwei ungefähr zehninütige Telefongespräche pro Woche. Die Gesprächsinhalte wurden hierbei nicht vorgegeben, sondern konnten von den Studienteilnehmenden eigenständig bestimmt werden. In der Studie wiesen die Personen in der Interventionsgruppe nach Beendigung der Intervention ein geringeres Einsamkeitserleben auf als Personen in der Wartekontrollgruppe. Während diese beiden Studien aufzeigen, dass Veränderungen von akutem Einsamkeitserleben mithilfe von Kurzinterventionen auch ohne direkten persönlichen Kontakt erzielt werden können, bleibt die Frage ungeklärt, ob diese positiven Veränderungen von dauerhafter Natur sind und auch über das Interventionsende hinaus anhalten sowie ob diese Interventionsformen auch bei chronischer Einsamkeit geeignet sind.

#### 4. Diskussion

Der vorliegende Beitrag bietet eine Übersicht über verschiedene Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit mit einem Fokus auf Interventionen auf der individuellen Ebene und deren Effektivität. In Bezug auf die Interventionsarten kann festgehalten werden, dass Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit sehr heterogen sind und bezüglich verschiedener Aspekte unterschieden werden können. Zudem können Interventionen in unterschiedlichen Settings und für unterschiedliche Zielgruppen durchgeführt werden. Bezüglich der empirischen Evidenz in Bezug auf die Wirksamkeit der beschriebenen Interventionen zeigt sich ein gemischtes Bild. Um *objektive* soziale Isolation zu verringern, scheint das Schaffen von mehr und niedrigschwelligeren Möglichkeiten zur sozialen Interaktion in einigen Fällen ausreichend zu sein. Allerdings sind solche Interventionen alleine nicht in jedem Fall geeignet, um auch Einsamkeit, also *subjektive* soziale Isolation, bedeutsam zu verändern. Einiges deutet darauf hin, dass der chronischen Einsamkeit zu Grunde liegende aufrechterhaltende Mechanismen, wie verzerrte soziale Kognitionen oder ausgeprägtes Vermeidungsverhalten,<sup>94</sup> bearbeitet werden sollten, damit sich die wahrgenommene Qualität von sozialen Beziehungen verbessern und dadurch Einsamkeit reduziert werden kann. Entsprechend weisen verschiedene Übersichtsstudien auf den

---

93 M.K. Kahlon et al. (2021): *Effect of Layperson-Delivered, Empathy-Focused Program of Telephone Calls.*

94 A.W.M. Spithoven/P. Bijttebier/L. Goossens (2017): *It is all in their mind.*

positiven Effekt von Interventionen hin, die insbesondere soziokognitive Prozesse einbeziehen.<sup>95</sup>

Es bleiben jedoch viele Fragen offen, deren Beantwortung für die Entwicklung effektiver Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit wichtig ist. Wiederholt wurde in Übersichtsarbeiten festgehalten, dass bisherige Studien in ihren Designs von unzureichender Qualität sind, um verlässliche Aussagen darüber zu machen, welche Interventionen für welche Personen(gruppen) in Bezug auf eine Reduktion der Einsamkeit wirksam sind.<sup>96</sup> Viele Studien weisen beispielsweise eine geringe Stichprobengröße auf,<sup>97</sup> haben ein unzureichendes theoretisches Fundament,<sup>98</sup> verwenden unterschiedliche Messmittel zur Erfassung von Einsamkeit<sup>99</sup> oder fokussieren auf unterschiedliche Zielgruppen.<sup>100</sup> All diese Faktoren führen dazu, dass ein Vergleich der Resultate oder eine Verallgemeinerung erschwert wird. Akhter-Kahn und Au<sup>101</sup> weisen in diesem Zusammenhang auf den Umstand hin, dass in Interventionsstudien der Komplexität von chronischer Einsamkeit bislang oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde und Interventionen meist nach dem Prinzip »one size fits all« entwickelt und getestet wurden: Demnach wurde eine Intervention ungeachtet der Art (emotional oder sozial) oder Dauer (vorübergehend, situativ oder überdauernd) der empfundenen Einsamkeit getestet. Bislang mangelt es zudem an Studien, die verschiedene Interventionsansätze zur Reduktion von Einsamkeit direkt miteinander vergleichen. Studien dieser Art sind jedoch wichtig, um besser verstehen zu können, welche spezifischen Interventionen bei wem zu einer Verringerung von Einsamkeit beitragen. Nicht zuletzt gilt es bei der Beurteilung von Einsamkeitsinterventionen zu berücksichtigen, über welchen Zeithorizont sie wirksam sind und ob die Effekte über das Interventionsende hinaus bestehen bleiben. Dabei kann unterschieden werden, ob akute Einsamkeit vorübergehend reduziert werden soll oder aber eine längerfristige Veränderung im (chronischen) Einsamkeitserleben angestrebt wird. In diesem Zusammenhang zeigen verschiedene Studien, dass Einsamkeit unmittelbar nach der Interventionsphase zwar deutlich geringer ist. Die längerfristige Wirksamkeit von Interventionen wurde aber bislang nur in wenigen Studien nachgewiesen.

---

95 M.A. Jarvis et al. (2020): *The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons*; F. Mann et al. (2017): *A life less lonely*; C.M. Masi et al. (2011): *A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness*; D. Zagic et al. (2021): *Interventions to improve social connections*.

96 Zum Beispiel N. Hickin et al. (2021): *The effectiveness of psychological interventions for loneliness*; F. Mann et al. (2017): *A life less lonely*.

97 N. Hickin et al. (2021): *The effectiveness of psychological interventions for loneliness*.

98 T. Osborn/P. Weatherburn/R.S. French (2021): *Interventions to address loneliness and social isolation in young people*.

99 N. Hickin et al. (2021): *The effectiveness of psychological interventions for loneliness*.

100 A.M. Eccles/P. Qualter (2021): *Alleviating loneliness in young people*.

101 S.C. Akhter-Khan/R. Au (2020): *Why Loneliness Interventions Are Unsuccessful*.

Obschon Interventionen auf individueller Ebene zentral zu sein scheinen, wurde bislang möglicherweise zu wenig berücksichtigt, dass Einsamkeit und der Umgang damit nicht auf der individuellen Ebene enden. Man stelle sich in einem Gedankenexperiment eine Person vor, die sich mit ihren hinderlichen sozialen Kognitionen befasst und diese verändert, ihre sozialen Fertigkeiten verbessert oder sich darum bemüht, mehr soziale Interaktionen zu haben. Stößt diese Person dabei allerdings in ihrem sozialen Umfeld auf wenig Resonanz im Sinne einer positiven Rückmeldung, so werden ihr die zwar wichtigen, aber gleichwohl eingeschränkten eigenen Einflussmöglichkeiten bewusst. Einsamkeit respektive soziale Verbundenheit wird also nicht alleine durch individuelle Faktoren bestimmt, sondern auch durch Aspekte der Gemeinschaft im Sinne des sozialen Umfeldes sowie der Gesellschaft.<sup>102</sup> All diese Ebenen beeinflussen sich gegenseitig und werden deshalb aus Perspektive der öffentlichen Gesundheit [*Public Health*] als wichtig erachtet, um Einsamkeit nachhaltig zu reduzieren und soziale Verbundenheit zu fördern.<sup>103</sup> In verschiedenen Ländern, wie zum Beispiel Großbritannien oder Japan, wurde die Dringlichkeit des Themas Einsamkeit als gesellschaftliches Problem bereits erkannt. Entsprechende politische Gremien wurden installiert, die sich des Themas Einsamkeit auf den unterschiedlichen Ebenen annehmen und somit ganzheitlichere Ansätze verfolgen.<sup>104</sup>

## 5. Fazit

Die allermeisten Menschen werden im Verlauf ihres Lebens Gefühle von Einsamkeit erleben. Vorübergehende Einsamkeitsgefühle sind – auch wenn sie sehr schmerzhaft sein können – durch und durch normal und gehören zum Leben mit dazu, weshalb sie nicht pauschal problematisiert werden sollten. Sind Einsamkeitsgefühle jedoch chronisch, können sie mit einer Vielzahl negativer Konsequenzen für die psychische wie auch physische Gesundheit einhergehen. Anders als oftmals angenommen, sind nicht nur ältere Personen, sondern auch Personen im jungen und mittleren Alter von Einsamkeit betroffen. Potenzielle Maßnahmen und Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit lassen sich auf verschiedenen Ebenen verorten. Im vorliegenden Beitrag wurden diese verschiedenen Ebenen erörtert. Dabei wurde ein Fokus auf Interventionen auf der Individualebene und deren empirische Evidenz in Bezug auf ihre Wirksamkeit gelegt. Der Umstand, dass chronische Einsamkeit kein diagnostizierbares Störungsbild darstellt, hat mit dazu beigetragen, dass in den letzten Jahren jedoch vergleichsweise wenig spezifische Interventi-

102 J. Holt-Lunstad (2018): *Why Social Relationships Are Important for Physical Health*.

103 J. Holt-Lunstad (2022): *Social Connection as a Public Health Issue*.

104 Vgl. M.H. Lim/R. Eres/S. Vasan (2020): *Understanding loneliness in the twenty-first century*.

onsforschung stattgefunden hat. Durch die Corona-Pandemie hat das Thema Einsamkeit vermehrt mediales und öffentliches Interesse sowie Beachtung erfahren. Es bleibt in diesem Zusammenhang zu hoffen, dass dieser Effekt einen nachhaltig positiven Einfluss auf die Interventionsforschung in Bezug auf chronische Einsamkeit haben wird. Denn trotz der zahlreichen Interventionen, die in den letzten Jahrzehnten zur Reduktion von Einsamkeit entwickelt und evaluiert wurden, sind wir noch weit davon entfernt, alle Personen, die unter chronischer Einsamkeit leiden, effektiv und nachhaltig unterstützen zu können. Es wird in den kommenden Jahren weiterhin von großer Bedeutung sein, Interventionen im Rahmen von qualitativ hochwertigen Studien zu untersuchen und dabei sowohl Faktoren der individuellen, gemeinschaftlichen wie auch gesellschaftlichen Ebenen zu berücksichtigen. Erst dadurch können verlässlichere Aussagen darüber gemacht werden, welche Interventionen für welche Personen unter welchen Umständen zur Reduktion von chronischer Einsamkeit geeignet sind, damit betroffenen Personen nachhaltig geholfen werden kann.

## Literatur

- Akhter-Khan, Samia C./Au, Rhoda (2020): Why Loneliness Interventions Are Unsuccessful: A Call for Precision Health. In: *Advances in Geriatric Medicine and Research*, 4. Jg., Nr. 3. DOI: <https://doi.org/10.20900/agmr20200016>.
- Andersson, Gerhard (2016): Internet-Delivered Psychological Treatments. In: *Annual Review of Clinical Psychology*, 12. Jg., Nr. 1, S. 157–179. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093006>.
- Asher, Steven R./Paquette, Julie A. (2003): Loneliness and Peer Relations in Childhood. In: *Current Directions in Psychological Science*, 12. Jg., Nr. 3, S. 75–78. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>.
- Baumeister, Roy F./Leary, Mark R. (1995): The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human-motivation. In: *Psychological Bulletin*, 117. Jg., Nr. 3, S. 497–529.
- Beutel, Manfred E./Hettich, Nora/Ernst, Mareike/Schmutzer, Gabriele/Tibubos, Ana N./Braehler, Elmar (2021): Mental health and loneliness in the German general population during the COVID-19 pandemic compared to a representative pre-pandemic assessment. In: *Scientific Reports*, 11. Jg., Nr. 1, S. 14946. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94434-8>.
- Beutel, Manfred E./Klein, Eva M./Brähler, Elmar/Reiner, Iris/Jünger, Claus/Michal, Matthias/Wiltink, Jörg/Wild, Philipp S./Münzel, Thomas/Lackner, Karl J./Tibubos, Ana N. (2017): Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. In: *BMC Psychiatry*, 17. Jg., Nr. 1, S. 97. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>.

- Buecker, Susanne/Mund, Marcus/Chwastek, Sandy/Sostmann, Melina/Luhmann, Maïke (2021): Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. In: *Psychological Bulletin*, 147. Jg., Nr. 8, S. 787–805. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000332>.
- Cacioppo, John T./Hawkey, Louise C. (2009): Perceived social isolation and cognition. In: *Trends in Cognitive Sciences*, 13. Jg., Nr. 10, S. 447–454. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>.
- Cacioppo, John T./Hawkey, Louise C./Ernst, John M./Burlison, Mary/Berntson, Gary G./Nouriani, Bitá/Spiegel, David (2006): Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. In: *Journal of Research in Personality*, 40. Jg., Nr. 6, S. 1054–1085. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>.
- Carlbring, Per/Andersson, Gerhard/Cuijpers, Pim/Riper, Heleen/Hedman-Lagerlöf, Erik (2018): Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. In: *Cognitive Behaviour Therapy*, 47. Jg., Nr. 1, S. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>.
- Cattan, Mima/White, Martin/Bond, John/Learmouth, Alison (2005): Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. In: *Ageing and Society*, 25. Jg., Nr. 1, S. 41–67. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>.
- Chippis, Jennifer/Jarvis, Mary Ann/Ramlall, Suvira (2017): The effectiveness of e-Interventions on reducing social isolation in older persons: A systematic review of systematic reviews. In: *Journal of Telemedicine and Telecare*, 23. Jg., Nr. 10, S. 817–827. DOI: <https://doi.org/10.1177/1357633X17733773>.
- Cohen-Mansfield, Jiska/Hazan, Haim/Lerman, Yaffa/Shalom, Vera/Birkenfeld, Shlomo/Cohen, Rinat (2018): Efficacy of the I-SOCIAL intervention for loneliness in old age: Lessons from a randomized controlled trial. In: *Journal of Psychiatric Research*, 99. Jg., S. 69–75. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsy-chires.2018.01.014>.
- Cohen-Mansfield, Jiska/Perach, Rotem (2015): Interventions for Alleviating Loneliness among Older Persons: A Critical Review. In: *American Journal of Health Promotion*, 29. Jg., Nr. 3, S. e109–e125. DOI: <https://doi.org/10.4278/ajhp.130418-LIT-182>.
- Corrigan, Patrick W./Shapiro, Jenessa R. (2010): Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. In: *Clinical Psychology Review*, 30. Jg., Nr. 8, S. 907–922. DOI: [doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.004](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.004).
- d’Hombres, Béatrice/Schnepf, Sylke/Barjaková, Martina/Mendonça, Francisco Teixeira (2018): Loneliness – an unequally shared burden in Europe. In: *Science For Policy Brief*, hg. v. Europäische Kommission. URL: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/publication/loneliness-%E2%80%93-unequally-shared-burden-europe\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/publication/loneliness-%E2%80%93-unequally-shared-burden-europe_en), letzter Besuch: 25. August 2022.

- Eccles, Alice M./Qualter, Pamela (2021): Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. In: *Child and Adolescent Mental Health*, 26. Jg., Nr. 1, S. 17–33. DOI: <https://doi.org/10.1111/camh.12389>.
- Ernst, Mareike/Niederer, Daniel/Werner, Antonia M./Czaja, Sara J./Mikton, Christopher/Ong, Anthony D./Rosen, Tony/Brähler, Elmar/Beutel, Manfred E. (2022): Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. In: *American Psychologist*, 77. Jg., Nr. 5, S. 660–677. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.
- Gardiner, Clare/Geldenhuys, Gideon/Gott, Merryn (2018): Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. In: *Health & Social Care in the Community*, 26. Jg., Nr. 2, S. 147–157. DOI: <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>.
- Haslam, Catherine/Cruwys, Tegan/Haslam, S. Alexander/Dingle, Genevieve/Chang, Melissa Xue-Ling (2016): Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. In: *Journal of Affective Disorders*, 194. Jg., S. 188–195. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.010>.
- Hawkley, Louise C./Cacioppo, John T. (2010): Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. In: *Annals of Behavioral Medicine*, 40. Jg., Nr. 2, S. 218–227. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Hickin, Nisha/Käll, Anton/Shafraan, Roz/Sutcliffe, Sebastian/Manzotti, Grazia/Langan, Dean (2021): The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. In: *Clinical Psychology Review*, 88. Jg., S. 102066. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>.
- Holt-Lunstad, Julianne (2018): Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection. In: *Annual Review of Psychology*, 69. Jg., Nr. 1, S. 437–458. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>.
- Holt-Lunstad, Julianne (2022): Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the »Social« in Social Determinants of Health. In: *Annual Review of Public Health*, 43. Jg., Nr. 1, S. 193–213. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>.
- Holt-Lunstad, Julianne/Smith, Timothy B./Baker, Mark/Harris, Tyler/Stephenson, David (2015): Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. In: *Perspectives on Psychological Science*, 10. Jg., Nr. 2, S. 227–237. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Jarvis, Mary Ann/Padmanabhanunni, Anita/Balakrishna, Yusentha/Chippis, Jennifer (2020): The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons: An umbrella review. In: *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 12. Jg., S. 100177. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2019.100177>.

- Jong Gierveld, Jenny de/Tilburg, Theo G. van (1999): Manual of the loneliness scale. Amsterdam: Department of Social Research Methodology, Vrije Universiteit Amsterdam. ISBN: 978-90-90-12523-7.
- Kahlon, Maninder K./Aksan, Nazan/Aubrey, Rhonda/Clark, Nicole/Cowley-Morrillo, Maria/Jacobs, Elizabeth A./Mundhenk, Rhonda/Sebastian, Katherine R./Tomlinson, Steven (2021): Effect of Layperson-Delivered, Empathy-Focused Program of Telephone Calls on Loneliness, Depression, and Anxiety Among Adults During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Clinical Trial. In: *JAMA Psychiatry*, 78. Jg., Nr. 6, S. 616-622. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.0113>.
- Käll, Anton/Bäck, Malin/Welin, Camilla/Åman, Hanna/Bjerkander, Rasmus/Wänman, Matilda/Lindegaard, Tomas/Berg, Matilda/Moche, Hajdi/Shafran, Roz/Andersson, Gerhard (2021): Therapist-Guided Internet-Based Treatments for Loneliness: A Randomized Controlled Three-Arm Trial Comparing Cognitive Behavioral Therapy and Interpersonal Psychotherapy. In: *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90. Jg., Nr. 5, S. 351-358. DOI: <https://doi.org/10.1159/000516989>.
- Käll, Anton/Backlund, Ulrika/Shafran, Roz/Andersson, Gerhard (2020): Lonesome no more? A two-year follow-up of internet-administered cognitive behavioral therapy for loneliness. In: *Internet Interventions*, 19. Jg., S. 100301. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100301>.
- Käll, Anton/Jägholm, Sofia/Hesser, Hugo/Andersson, Frida/Mathaldi, Aleks/Norkvist, Beatrice Tiger/Shafran, Roz/Andersson, Gerhard (2020): Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Loneliness: A Pilot Randomized Controlled Trial. In: *Behavior Therapy*, 51. Jg., Nr. 1, S. 54-68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.001>.
- Khosravi, Pouria/Rezvani, Azadeh/Wiewiora, Anna (2016): The impact of technology on older adults' social isolation. In: *Computers in Human Behavior*, 63. Jg., S. 594-603. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.092>.
- Lau, S./Gruen, Gerald E. (1992): The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18. Jg., Nr. 2, S. 182-189. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167292182009>.
- Lim, Michelle H./Eres, Robert/Vasan, Shradha (2020): Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55. Jg., Nr. 7, S. 793-810. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>.
- Lippke, Sonia/Keller, Franziska/Derksen, Christina/Kötting, Lukas/Ratz, Tiara/Fleig, Lena (2021): Einsam(er) seit der Coronapandemie: Wer ist besonders betroffen? – psychologische Befunde aus Deutschland. In: *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17. Jg., Nr. 1, S. 84-95. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00837-w>.

- Luhmann, Maike/Hawkey, Louise C. (2016): Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. In: *Developmental Psychology*, 52. Jg., Nr. 6, S. 943–959. DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000117>.
- Ma, Ruimin/Mann, Farhana/Wang, Jingyi/Lloyd-Evans, Brynmor/Terhune, James/Al-Shihabi, Ahmed/Johnson, Sonia (2020): The effectiveness of interventions for reducing subjective and objective social isolation among people with mental health problems: a systematic review. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55. Jg., Nr. 7, S. 839–876. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01800-z>.
- Mann, Farhana/Bone, Jessica K./Lloyd-Evans, Brynmor/Frerichs, Johanna/Pinfold, Vanessa/Ma, Ruimin/Wang, Jingyi/Johnson, Sonia (2017): A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52. Jg., Nr. 6, S. 627–638. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>.
- Masi, Christopher M./Chen, Hsi-Yuan/Hawkey, Louise C./Cacioppo, John T. (2011): A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. In: *Personality and Social Psychology Review*, 15. Jg., Nr. 3, S. 219–266. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>.
- McHugh, Joanna E./Kenny, Rose Anne/Lawlor, Brian A./Steptoe, Andrew/Kee, Frank (2017): The discrepancy between social isolation and loneliness as a clinically meaningful metric: findings from the Irish and English longitudinal studies of ageing (TILDA and ELSA): Social asymmetry and cognitive function. In: *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32. Jg., Nr. 6, S. 664–674. DOI: <https://doi.org/10.1002/gps.4509>.
- Noone, Chris/McSharry, Jenny/Smalle, Mike/Burns, Annette/Dwan, Kerry/Devane, Declan/Morrissey, Eimear C. (2020): Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Nr. 5. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013632>.
- O'Day, Emily B./Butler, Rachel M./Morrison, Amanda S./Goldin, Philippe R./Gross, James J./Heimberg, Richard G. (2021): Reductions in social anxiety during treatment predict lower levels of loneliness during follow-up among individuals with social anxiety disorder. In: *Journal of Anxiety Disorders*, 78. Jg., S. 102362. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102362>.
- Osborn, Tom/Weatherburn, Peter/French, Rebecca S. (2021): Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. In: *Journal of Adolescence*, 93. Jg., Nr. 1, S. 53–79. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.09.007>.
- Pearce, Eiluned/Myles-Hooton, Pamela/Johnson, Sonia/Hards, Emily/Olsen, Samantha/Clisu, Denisa/Pais, Sarah M.A./Chesters, Heather A./Shah, Shyamal/Jerwood, Georgia/Politis, Marina/Melwani, Joshua/Andersson, Gerhard/Shafraan, Roz (2021): Loneliness as an active ingredient in preventing or

- alleviating youth anxiety and depression: a critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews. In: *Translational Psychiatry*, 11. Jg., Artikel Nr. 628. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01740-w>.
- Peplau, Letitia A./Perlman, Daniel (1982): *Perspectives on loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, S. 1–18. New York: John Wiley & Sons.
- Poscia, Andrea/Stojanovic, Jovana/La Milia, Daniele Ignazio/Duplaga, Mariusz/Grysztar, Marcin/Moscato, Umberto/Onder, Graziano/Collamati, Agnese/Ricciardi, Walter/Magnavita, Nicola (2018): Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. In: *Experimental Gerontology*, 102. Jg., S. 133–144. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.11.017>.
- Qualter, Pamela/Vanhalst, Janne/Harris, Rebecca/Van Roekel, Eeske/Lodder, Gerine/Bangee, Munirah/Maes, Marlies/Verhagen, Maaïke (2015): Loneliness Across the Life Span. In: *Perspectives on Psychological Science*, 10. Jg., Nr. 2, S. 250–264. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>.
- Reinhard, Matthias A./Zentz, Katharina/Nenov-Matt, Tabea/Barton, Barbara B./Rek, Stephanie V./Goerigk, Stephan/Brakemeier, Eva-Lotta/Musil, Richard/Jobst, Andrea/Padberg, Frank (2021): Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy reduces loneliness in patients with persistent depressive disorder. In: *Journal of Affective Disorders Reports*, 5. Jg., S. 100171. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100171>.
- Rico-Uribe, Laura Alejandra/Caballero, Francisco Félix/Martín-María, Natalia/Cabello, María/Ayuso-Mateos, José Luis/Miret, Marta (2018): Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. In: *PLOS ONE*, 13. Jg., Nr. 1, S. e0190033. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>.
- Russell, Daniel W. (1996): UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. In: *Journal of Personality Assessment*, 66. Jg., Nr. 1, S. 20–40. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2).
- Saito, Tami/Kai, Ichiro/Takizawa, Ayako (2012): Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults: A randomized trial among older migrants in Japan. In: *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55. Jg., Nr. 3, S. 539–547. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.04.002>.
- Schramm, Elisabeth/Caspar, Franz/Berger, Mathias (2006): Spezifische Therapie für chronische Depression: Das »Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy« nach McCullough. In: *Der Nervenarzt*, 77. Jg., Nr. 3, S. 355–371. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00115-006-2059-1>.
- Seewer, Noëmi/Skoko, Andrej/Käll, Anton/Andersson, Gerhard/Luhmann, Maike/Berger, Thomas/Krieger, Tobias (2022): Evaluating the Efficacy of a Guided and Unguided Internet-Based Self-help Intervention for Chronic Loneliness: Proto-

- col for a 3-Arm Randomized Controlled Trial. In: *JMIR Research Protocols*, 11. Jg., Nr. 7, S. e36358. DOI: <https://doi.org/10.2196/36358>.
- Shah, Syed Ghulam Sarwar/Nogueras, David/Woerden, Hugo Cornelis van/Kiparoglou, Vasiliki (2021): Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. In: *Journal of Medical Internet Research*, 23. Jg., Nr. 6, S. e24712. DOI: <https://doi.org/10.2196/24712>.
- Shapira, Stav/Yeshua-Katz, Daphna/Cohn-Schwartz, Ella/Aharonson-Daniel, Limor/Sarid, Orly/Clarfield, A. Mark (2021): A pilot randomized controlled trial of a group intervention via Zoom to relieve loneliness and depressive symptoms among older persons during the COVID-19 outbreak. In: *Internet Interventions*, 24. Jg., S. 100368. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100368>.
- Shiovitz-Ezra, Sharon/Ayalon, Liat (2010): Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. In: *International Psychogeriatrics*, 22. Jg., Nr. 3, S. 455–462. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610209991426>.
- Shiovitz-Ezra, Sharon/Ayalon, Liat (2012): Use of Direct Versus Indirect Approaches to Measure Loneliness in Later Life. In: *Research on Aging*, 34. Jg., Nr. 5, S. 572–591. DOI: <https://doi.org/10.1177/0164027511423258>.
- Soucy, Joelle N./Hadjistavropoulos, Heather D. (2017): Treatment acceptability and preferences for managing severe health anxiety: Perceptions of internet-delivered cognitive behaviour therapy among primary care patients. In: *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57. Jg., S. 14–24. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.02.002>.
- Spithoven, Annette W.M./Bijttebier, Patricia/Goossens, Luc (2017): It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. In: *Clinical Psychology Review*, 58. Jg., S. 97–114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>.
- Stevens, Nan (2001): Combating loneliness: a friendship enrichment programme for older women. In: *Ageing & Society*, 21. Jg., Nr. 2, S. 183–202. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008108>.
- Stuart, Avelie/Stevenson, Clifford/Koschate, Miriam/Cohen, Jessica/Levine, Mark (2022): »Oh no, not a group!« The factors that lonely or isolated people report as barriers to joining groups for health and well-being. In: *British Journal of Health Psychology*, 27. Jg., Nr. 1, S. 179–193. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12536>.
- Williams, Christopher Y.K./Townson, Adam T./Kapur, Milan/Ferreira, Alice F./Nunn, Rebecca/Galante, Julieta/Phillips, Veronica/Gentry, Sarah/Usher-Smith, Juliet A. (2021): Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. In: *PLOS ONE*, 16. Jg., Nr. 2, S. e0247139. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247139>.

Zagic, Dino/Wuthrich, Viviana M./Rapee, Ronald M./Wolters, Nine (2021): Interventions to improve social connections: a systematic review and meta-analysis. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57. Jg., Nr. 5, S. 885–906. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02191-w>.