

Wie entsteht Einsamkeit?

**Zusammenspiel von strukturellen
und individuellen Faktoren
bei der Entstehung von Einsamkeit**

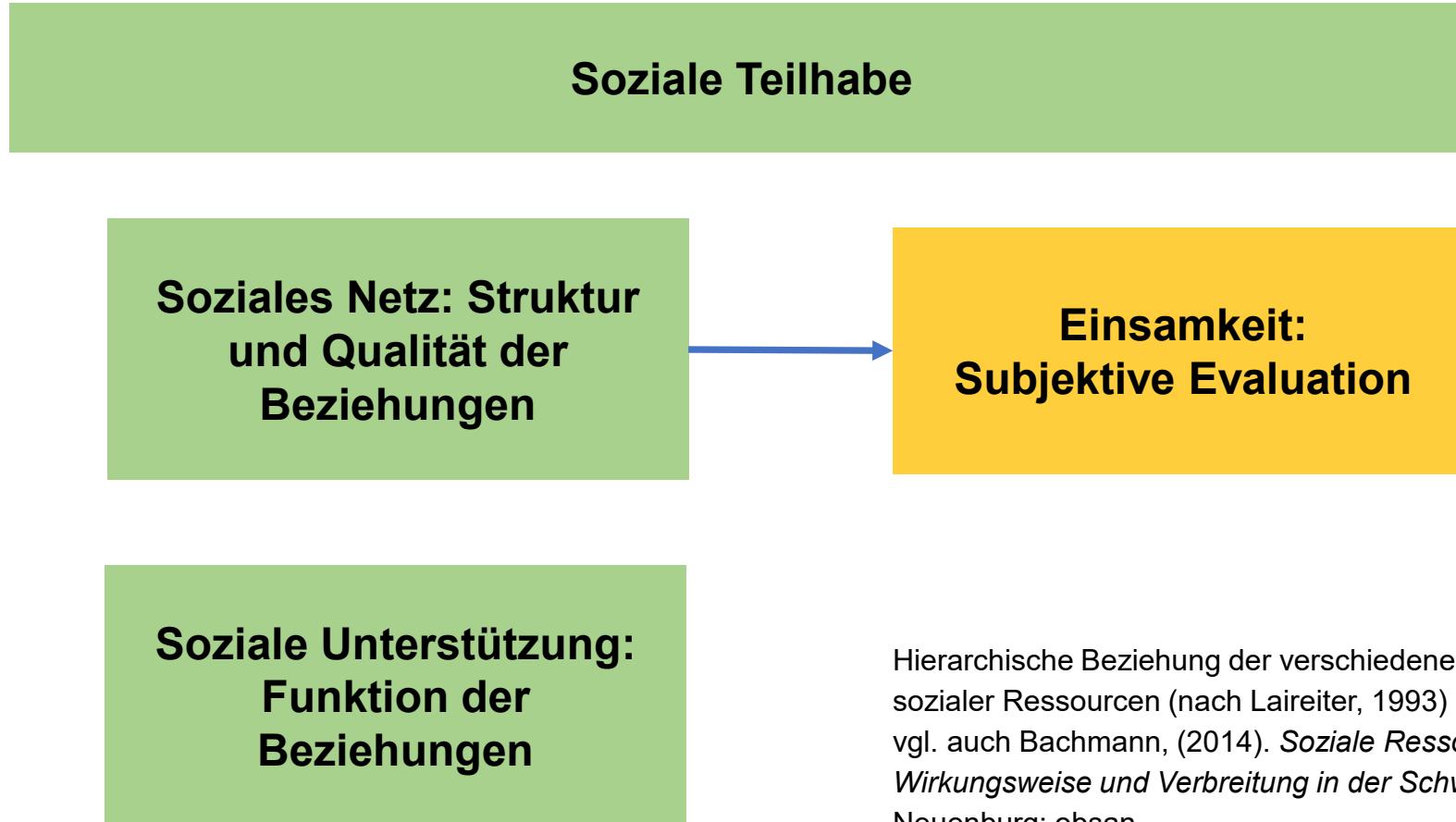
Nicole Bachmann, Dr. phil., Prof. FH
25. November 2025, Basel



Inhalt meines Inputs

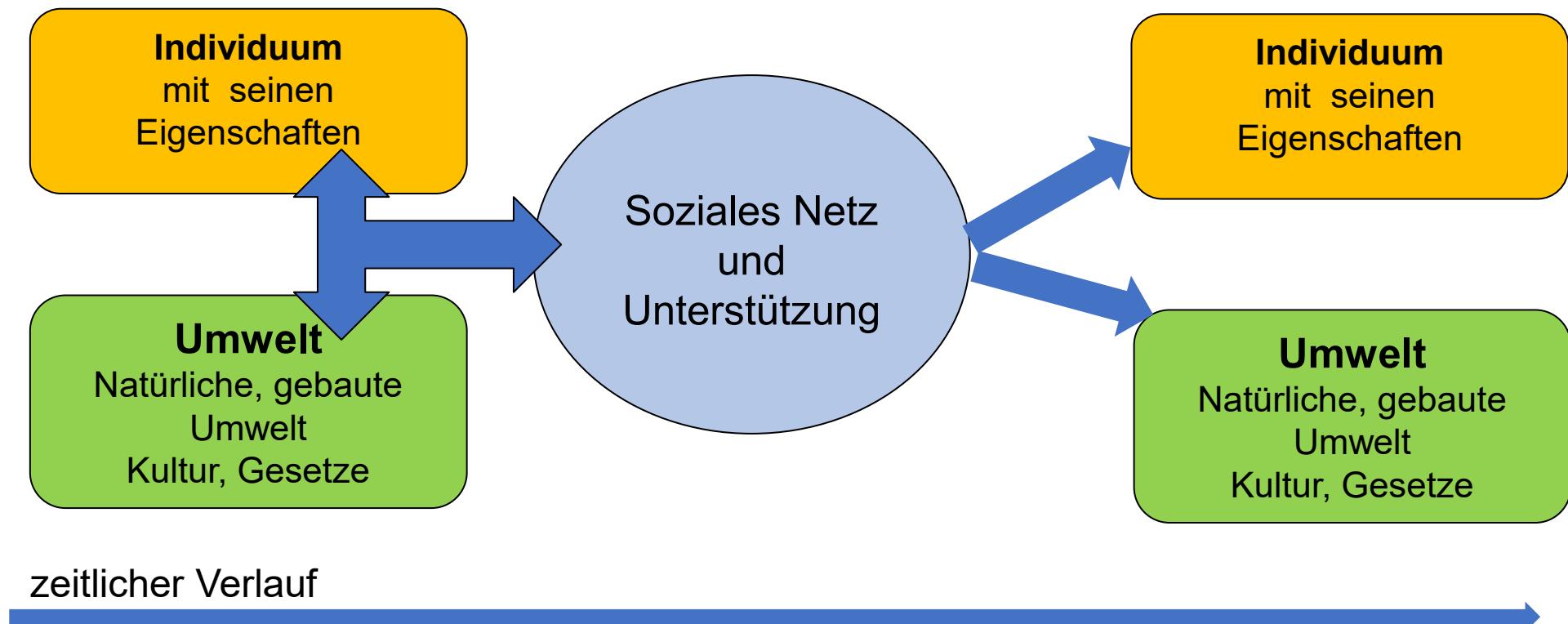
- Transaktionsmodell der Entstehung von sozialen Ressourcen
 - Förderliche Faktoren des Individuums und der Umwelt
 - Systemische Perspektive: Einsamkeit als «ansteckendes» Phänomen
 - Teufelskreise, die zu Einsamkeit führen
 - Young Carer
-
- Austausch in Gruppen: Handlungsrahmen zur Förderung von sozialen Ressourcen

Was versteht man unter sozialen Ressourcen: Terminologieraum



Wie entstehen soziale Ressourcen?

Transaktion zwischen Individuum und Umwelt über die Zeit (Vaux, 1990)



Wie entstehen soziale Ressourcen?

Eigenschaften des Individuums:

- Fähigkeit zur Empathie, Soziale Kompetenz und Selbstwert;
- Vertikale soziale Determinanten (Armut, Bildung, berufliche Stellung);
- Horizontale soziale Determinanten Diversität (u. a. Gender, Migrationserfahrung, LGBTQ+)
- Körperliche und psychische Gesundheit.

Quelle: u. a. Bachmann (2014; 2024; 2025; Burla, 2025).

Wie entstehen soziale Ressourcen?

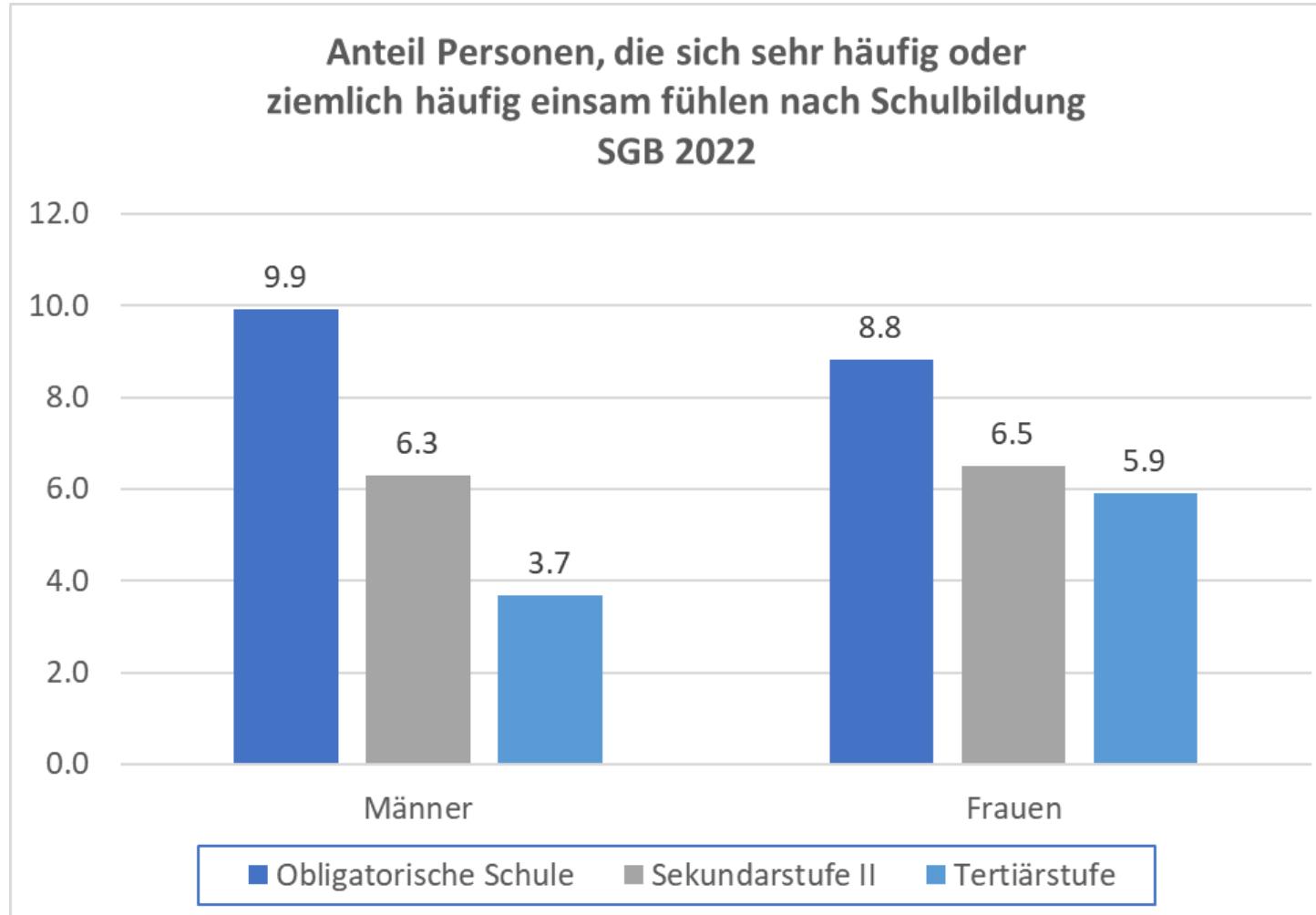
Eigenschaften der Umwelt und des Kontextes:

- Kulturelle Werte und gesellschaftliche Bedingungen (Umgang mit Diskriminierung; Förderung der Teilhabe);
- gebauter Lebensraum, Stadt- und Siedlungsplanung (z.B. Walkability, subjektive Sicherheit, semi-private Räume im Quartier, Wohnblock, Schulplatz);
- Aneignung des öffentlichen Raums.

Quellen: u. a. Bachmann (2014, 2025).



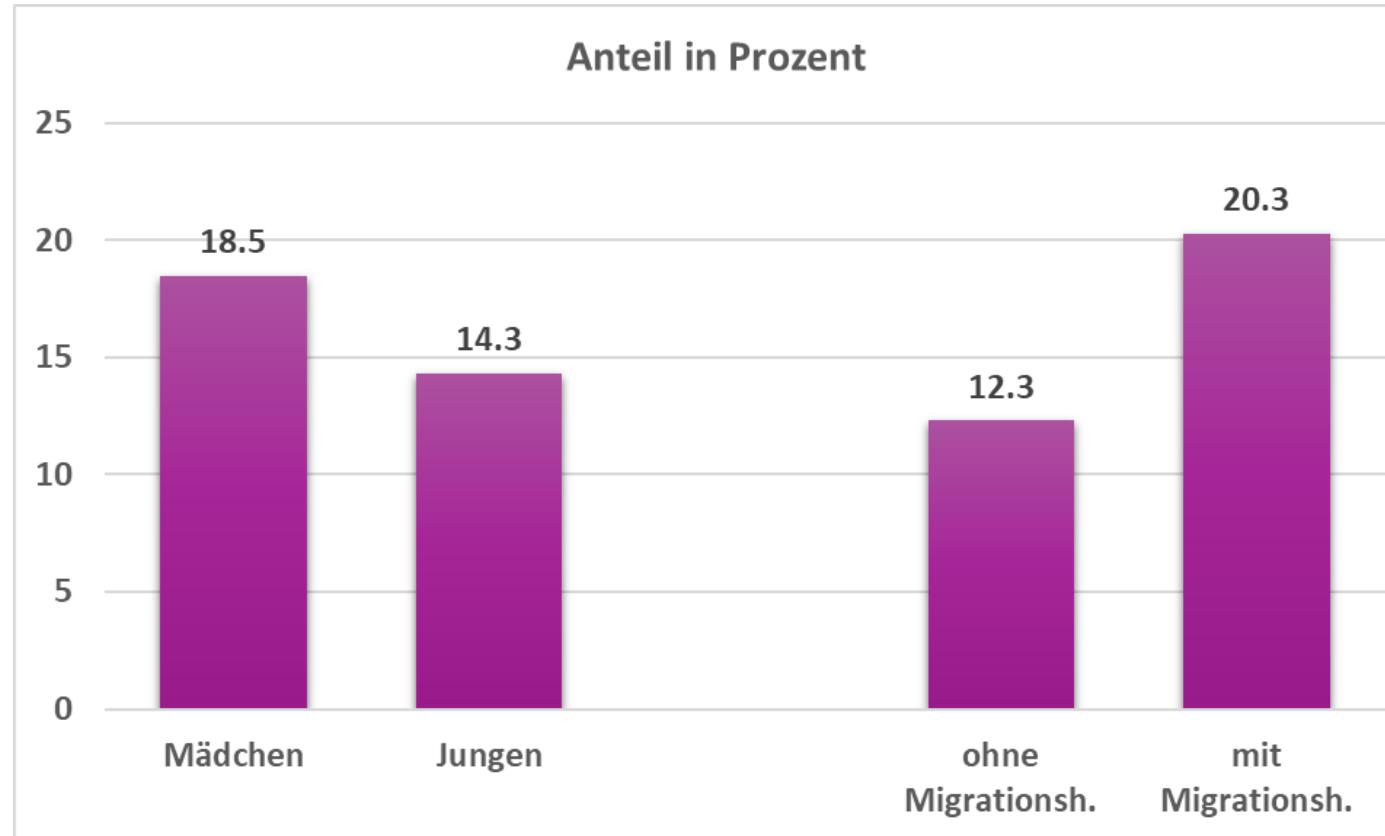
Einsamkeit nach sozialer Lage



Alle Altersgruppen
ab 25 Jahren
N= 18'974

Quelle: BFS, SGB,
2022, Standardtabellen;
eigene Darstellung

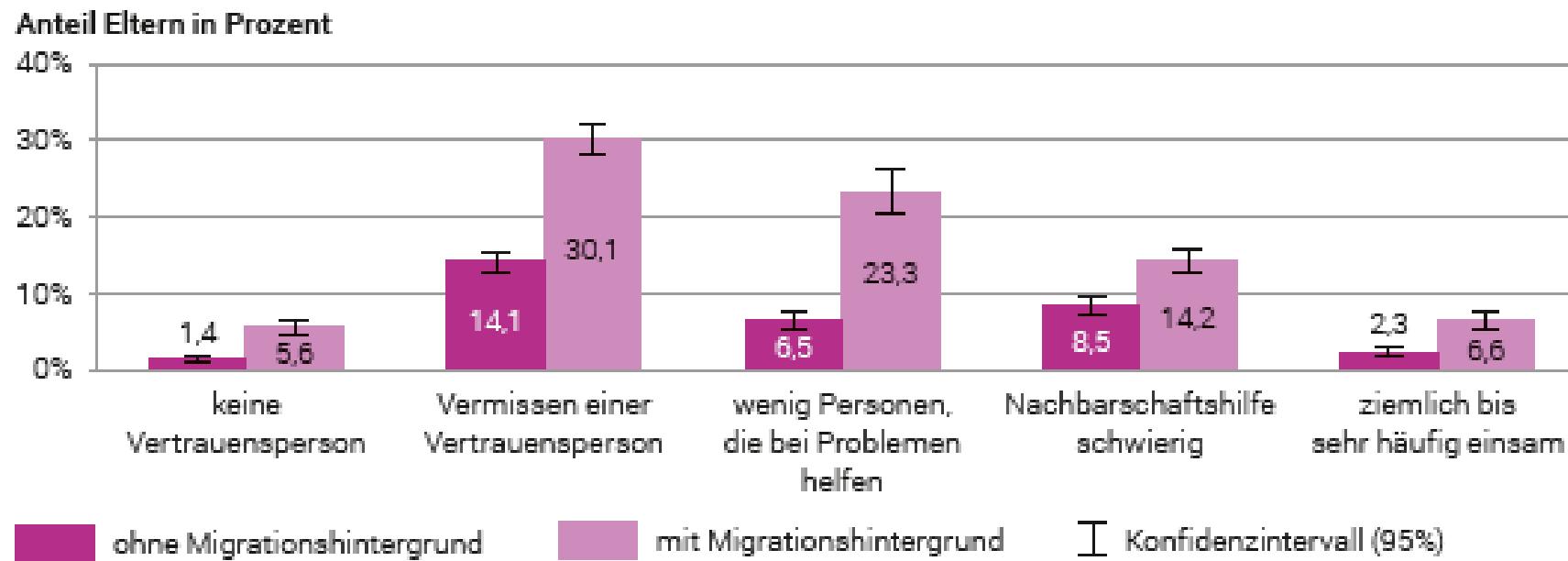
Nicht mit der Familie über meine Probleme sprechen können: 11-15 Jahre (HBSC, 2018)



Quelle: HBSC, 2018; Bachmann et al., 2020; eigene Darstellung

Indikatoren mangelnder sozialer Ressourcen bei Eltern mit Kindern bis 25 Jahren, nach Migrationshintergrund, 2017

G2.5



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

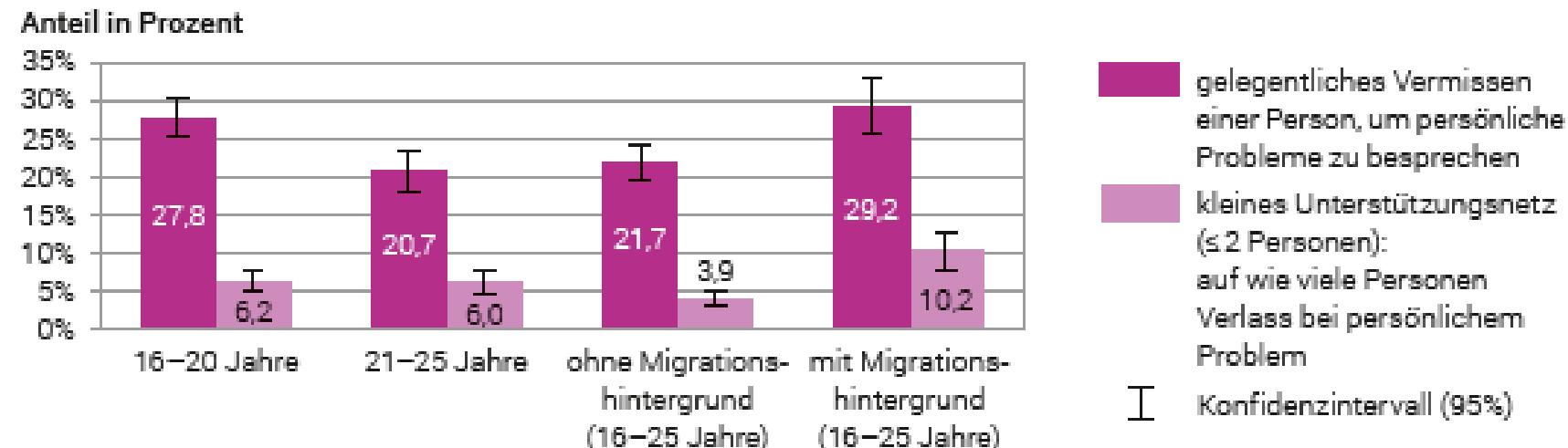
© Obsan 2020

Quelle: SGB, 2017; Bachmann et al., 2020

Soziale Ressourcen nach sozialer Lage

Vermissen von Vertrauenspersonen und Grösse
der Unterstützungsnetze der 16- bis 25-Jährigen, 2017

G2.7

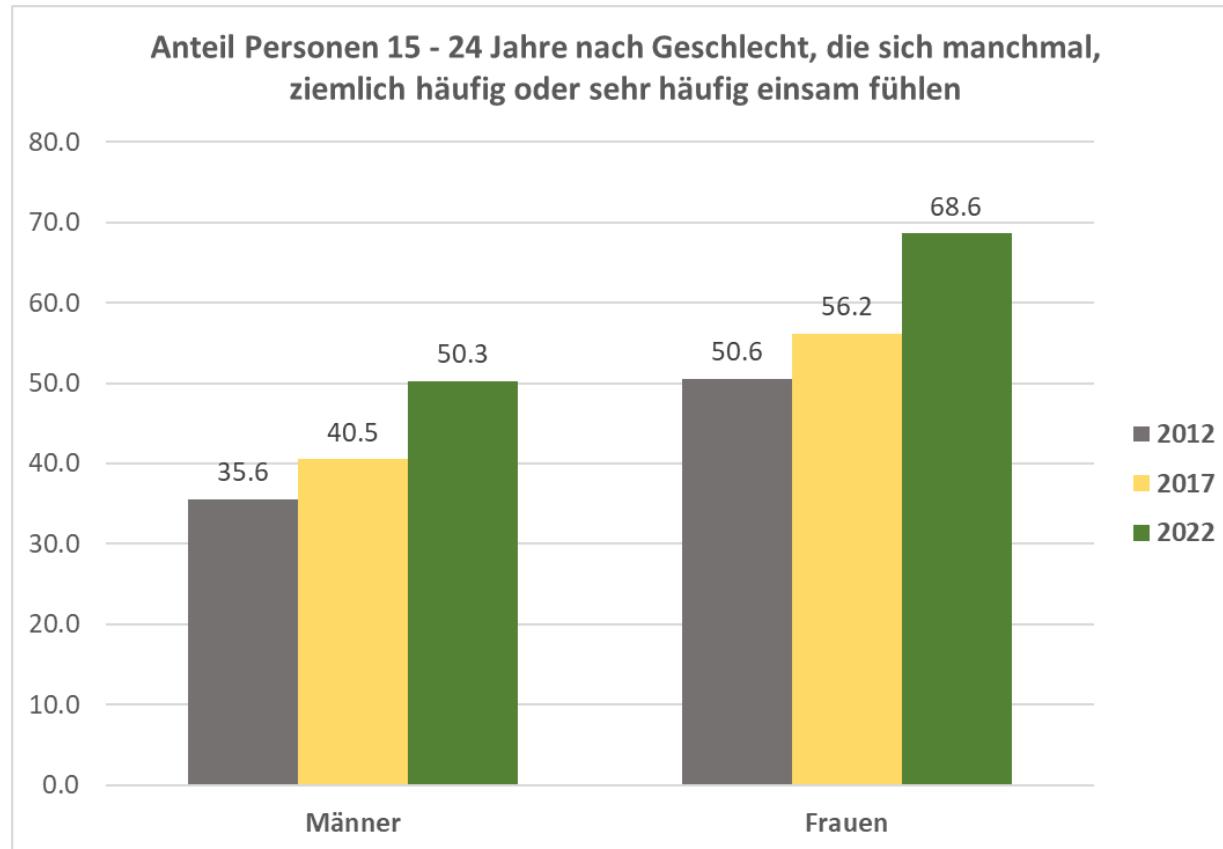


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© Obsan 2020

Quelle: BFS, SGB, 2017; Bachmann et al., 2020

Entwicklung der Einsamkeit nach Geschlecht

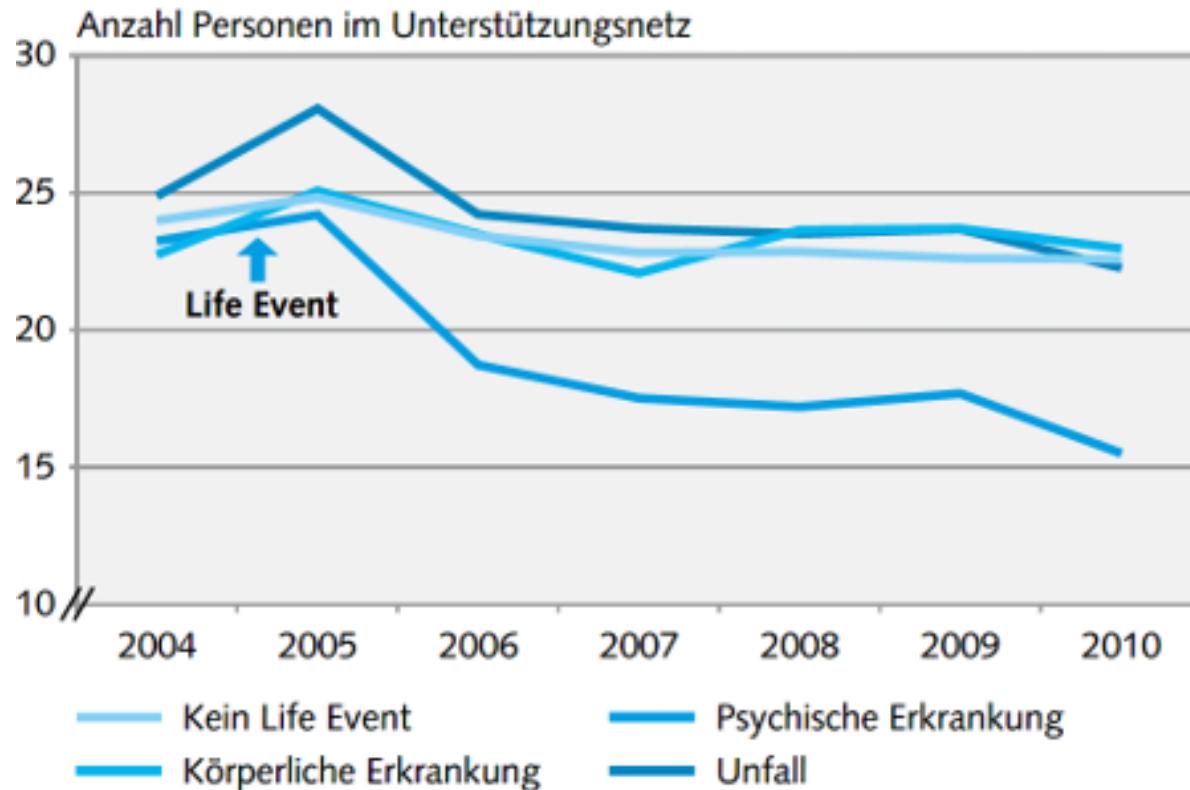


Vor allem bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat die Einsamkeit in den letzten Jahren zugenommen

Jäggi et al., 2025; Peter et al., 2023

Quelle: SGB, 2012 - 2022 BFS; eigene Darstellung

Abnahme der SR bei einer psychischen Erkrankung



- Gefahr der Entstehung von Teufelskreisen, negative Dynamik zwischen Person und Umwelt
- (Selbst-) Stigmatisierung trägt wesentlich zur sozialen Ausgrenzung von Personen mit psychischen Erkrankungen bei.

Quelle: Bachmann, N. (2014).

Einsamkeit als «ansteckendes» Phänomen (John Cacioppo et al., 2009)

Die Beziehung zu einer einsamen Person erhöht das Risiko, selbst einsam zu werden.

- Veränderung des Verhaltens / Lage der Fokalperson und Rückzug des Umfelds
- Rückzug nicht nur von der Fokalperson sondern auch von den nahestehenden Bezugspersonen
- Erfahrung mit Long Covid



Published in final edited form as:

J Pers Soc Psychol. 2009 December ; 97(6): 977–991. doi:10.1037/a0016076.

Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network

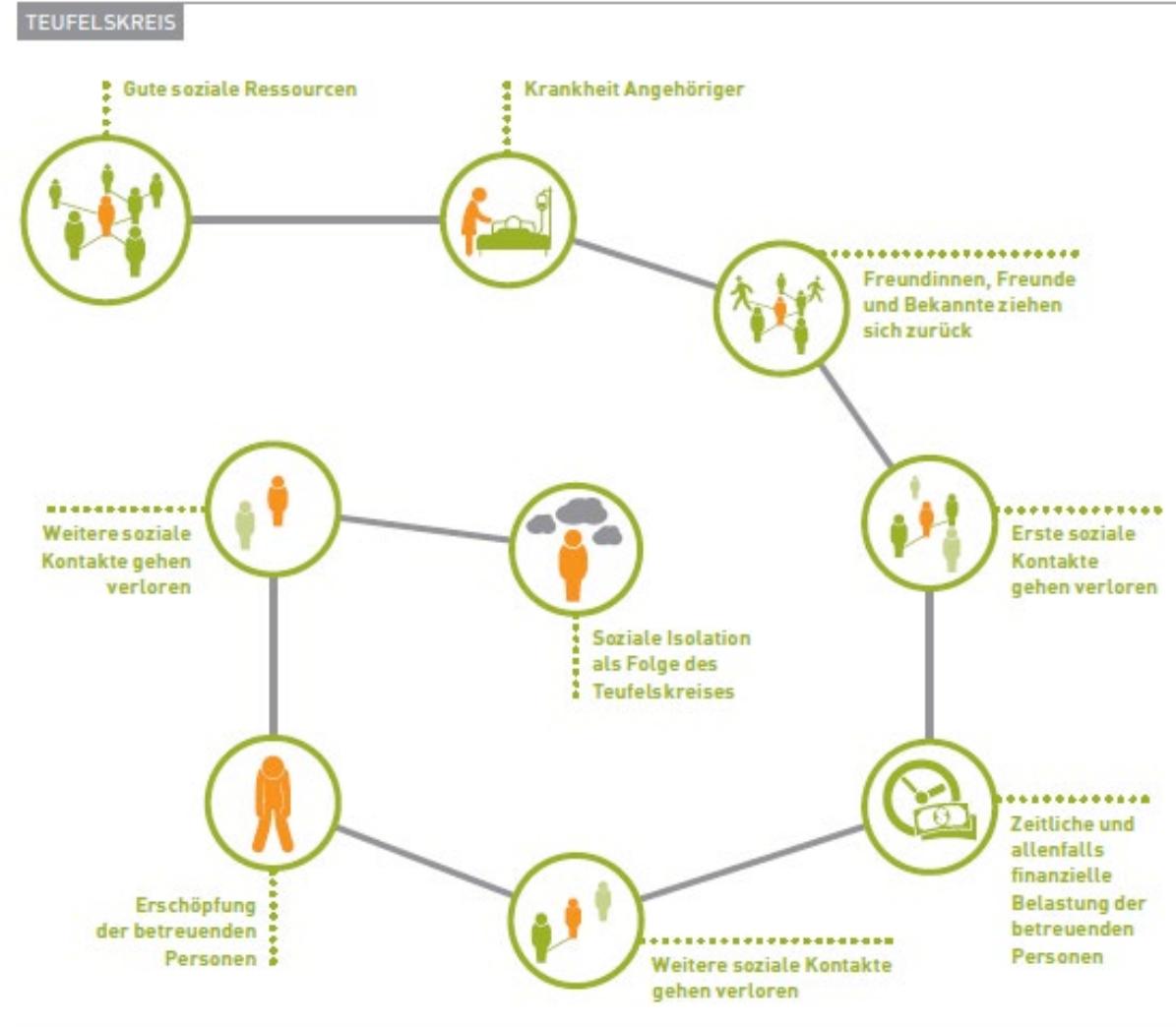
John T. Cacioppo,
University of Chicago

James H. Fowler, and
University of California, San Diego

Nicholas A. Christakis
Harvard University

Abnahme der SR bei der Erkrankung von nahestehenden Personen

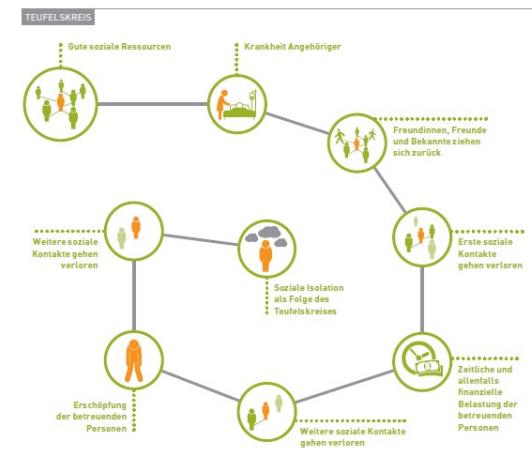
- Gefahr der Entstehung von Teufelskreisen, negative Dynamik zwischen Person und Umwelt
 - Zeitliche und emotionale Belastung, Erschöpfung
 - Überforderung des sozialen Netzes
 - Von der Stigmatisierung sind auch die Angehörigen / Nahestehenden mitbetroffen
(Baer & Cahn, 2009; Haslbeck et al., 2015).



Quelle: Bachmann, N. (2024).

Young carer

- Rund 50'000 9-16-jährige Young Carers in der Schweiz (Leu et al., 2019);
- Young Carer unter 18 J., die für Angehörige sorgen, sie pflegen, unterstützen mit Aufgaben, die normalerweise Erwachsene übernehmen sollten.



«Wir erledigen Aufgaben wie Einkaufen und treffen Entscheidungen, beispielsweise darüber, was wir essen und wann wir essen. Wir kochen, putzen, sprechen mit den Mitarbeitern der Wohnungs- und Sozialämter, wenn unsere Eltern dies nicht können oder wollen. Wir sprechen mit Lehrern und unseren Freunden und sorgen dafür, dass unser Privatleben geheim bleibt» (Henry & Morton, 2005, S. 267-268).

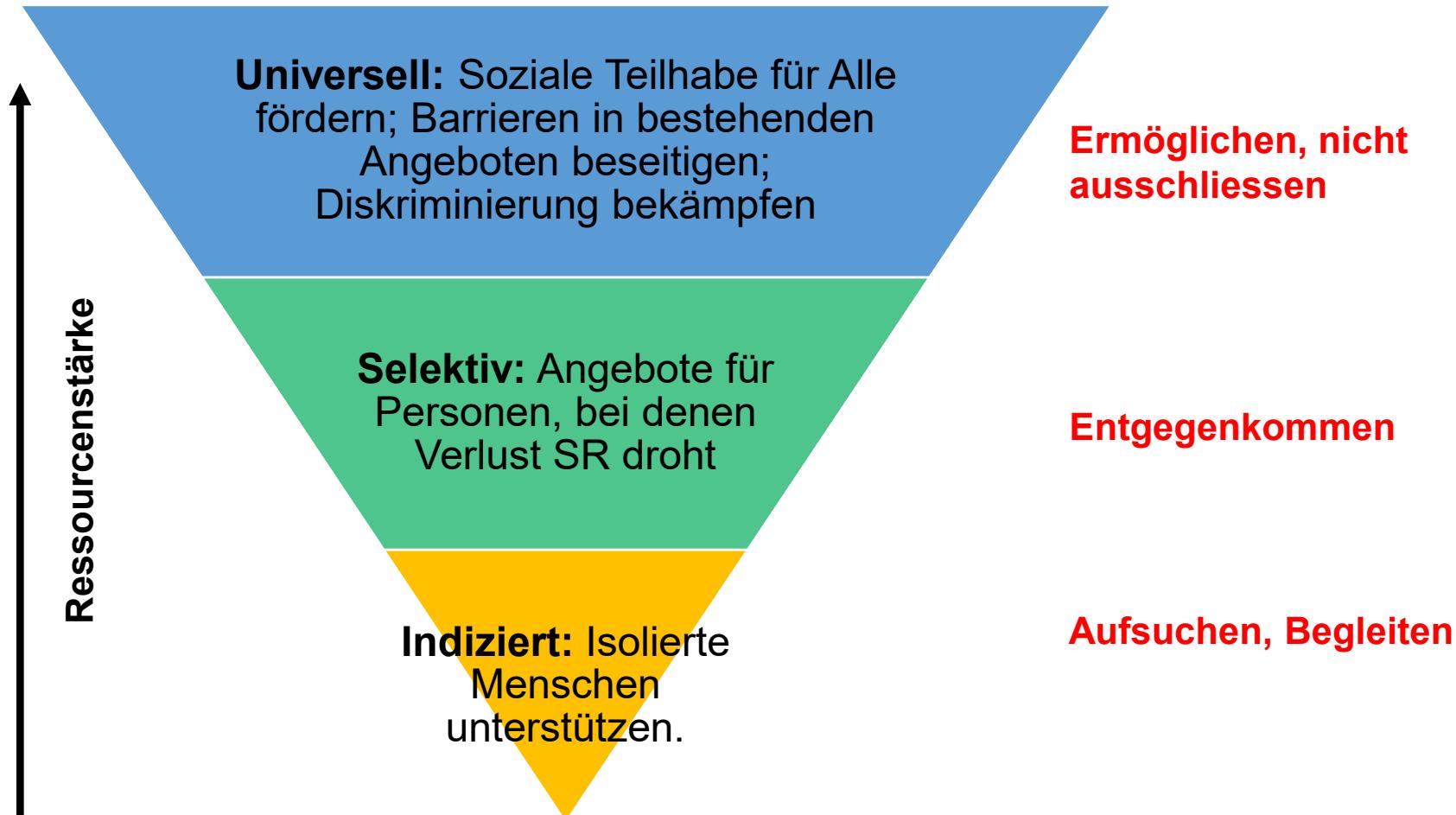
Personengruppen, die besonders hohes Risiko haben von Einsamkeit betroffen zu sein

Beispiele:

- Suchtkranke und psychisch kranke Eltern und ihre Familien
- Armutsbetroffene Familien (mit Migrationshintergrund)
- Jugendliche mit hoher sozialer Ängstlichkeit (z. B. nach Mobbingfahrungen), psychischer Erkrankung

Sowohl die individuellen wie auch die umweltbezogenen Faktoren wirken sich negativ auf die sozialen Ressourcen aus und verstärken sich.

Förderung sozialer Ressourcen: Handlungsrahmen



Austausch in der Gruppe

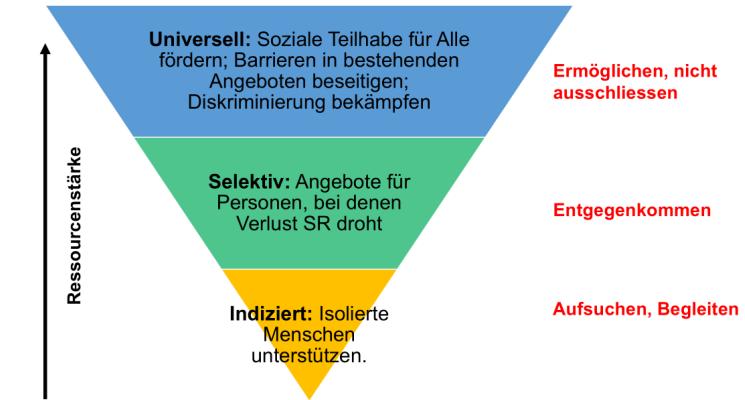
1. Können Sie mit diesem Handlungsrahmen etwas für Ihre eigene Berufspraxis anfangen?
Wo sehen Sie Anschlussmöglichkeiten?

2. Wo stehen Ihre eigenen Adressat*innen?

3. Welche bestehenden Angebote und Massnahmen bieten Sie an?

4. Welche neuen Angebote oder Massnahmen wünschen Sie sich für Ihre Adressat*innen?

Förderung sozialer Ressourcen: **Handlungsrahmen**



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit und Zeit.





Literatur

- Bachmann, N. (2014). *Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz: Wirkungsweise und Verbreitung in der Schweizer Bevölkerung und in Europa* (Obsan Dossier 27) (Obsan Dossier, p. 88). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Bachmann, N. (2024). *Soziale Ressourcen. Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität.* [Broschüre Gesundheitsförderung Schweiz.]. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bachmann, N., Zumbrunn, A., & Meyer, S. (2020). Lebenswelten, Umweltfaktoren und gesellschaftliche Rahmenbedingungen. In Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (obsan (Ed.), *Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene Nationaler Gesundheitsbericht 2020*. (p. 30). hogrefe.
- Burla, L. (2025). *Gesundheit – für alle? Bericht zu gesundheitlichen Ungleichheiten in der Schweiz* (Bericht 10/25). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium OBSAN.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Leu, A., Frech, M., & Jung, C. (2018). Young carers and young adult carers in Switzerland: Caring roles, ways into care and the meaning of communication. *Health & Social Care in the Community*, 26(6), 925–934. <https://doi.org/10.1111/hsc.12622>
- McDermott, R. C., Smith, P. N., Borgogna, N., Booth, N., Granato, S., & Sevig, T. D. (2018). College students' conformity to masculine role norms and help-seeking intentions for suicidal thoughts. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(3), 340–351. <https://doi.org/10.1037/men0000107>
- Peter, C., Tuch, A., & Schuler, D. (2023). *Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022* (obsan Bericht 02/2023). OBSAN.