

# ThemenCheck Medizin



## **HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt**

### Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter

Welche Maßnahmen können einer sozialen Isolation vorbeugen oder entgegenwirken?

HTA-Nummer: HT20-03  
Version: 1.0  
Stand: 17.11.2022

# Impressum

## Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

## Thema

Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter: Welche Maßnahmen können einer sozialen Isolation vorbeugen oder entgegenwirken?

## HTA-Nummer

HT20-03

## Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Im Mediapark 8

50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: [themencheck@iqwig.de](mailto:themencheck@iqwig.de)

Internet: [www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

**Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter: Welche Maßnahmen können einer sozialen Isolation vorbeugen oder entgegenwirken?**

*Es gibt verschiedene Angebote, um sozialer Isolation und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Studien deuten darauf hin, dass die Betroffenen davon profitieren können. Insgesamt sind die Angebote bislang jedoch nicht gut genug untersucht, um ihre Vor- und Nachteile beurteilen zu können.*

**Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?**

Dieser HTA-Bericht untersucht, was gegen soziale Isolation und Einsamkeit im Alter helfen kann. Es wurde nach vergleichenden (randomisierten kontrollierten) Studien gesucht, die verschiedene Angebote erprobt haben für:

- 1) Menschen ab 60 Jahren, die von sozialer Isolation und Einsamkeit bedroht waren (Präventionsstudien), oder
- 2) Menschen ab 65 Jahren, die bereits sozial isoliert waren und sich einsam fühlten (Therapiestudien).

In den Studien erhielt jeweils eine Gruppe ein spezielles Angebot gegen soziale Isolation. Die andere Gruppe erhielt entweder kein Angebot oder nur ganz allgemeine Hilfen (z. B. Broschüren mit Kontaktadressen für Beratungsstellen).

Die Frage war, ob die Maßnahmen die soziale Teilhabe, die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessern – aber auch, ob sie unerwünschte Wirkungen haben können.

**Warum ist das Thema wichtig?**

Soziale Isolation und Einsamkeit sind weit verbreitet. Unter „sozialer Isolation“ wird dabei verstanden, dass sich eine Person zum Beispiel nur selten mit anderen Menschen trifft oder mit ihnen spricht. Einsamkeit hingegen meint die subjektiv empfundene soziale Isolation. Es gibt Menschen, die nur wenig soziale Kontakte haben, sich aber trotzdem nicht einsam fühlen. Meist gibt es aber einen Zusammenhang: Menschen mit wenigen Kontakten empfinden sich häufig auch als isoliert.

Etwa 10 % der Erwachsenen berichten, dass sie sich oft einsam fühlen. Ältere Menschen sind nicht unbedingt häufiger einsam als jüngere – sie sind aber häufiger Veränderungen ausgesetzt, die soziale Isolation und Einsamkeit begünstigen. Dazu zählen zum Beispiel eine knappe Rente, der Verlust beruflicher Kontakte mit dem Eintritt ins Rentenalter, Wegzug von Angehörigen, Krankheiten, eingeschränkte Mobilität sowie abnehmendes Hör- und Sehvermögen.

Ältere Menschen, die sozial isoliert oder einsam sind, haben unter anderem häufiger Bluthochdruck, Schlaganfälle, Angststörungen, Depressionen und Schlafstörungen. Zudem sterben sie früher. Schlechte Gesundheit, soziale Isolation und Einsamkeit verstärken sich dabei gegenseitig.

Menschen sind seltener sozial isoliert, wenn sie ehrenamtlich oder erwerbstätig sind, gesundheitlich gut versorgt werden und Freizeitangebote erreichen können. Soziale Einrichtungen und Gesundheitsversorger bieten verschiedene Angebote an, um dies zu fördern. Einige dieser Angebote wurden wissenschaftlich untersucht.

### **Was ist ein HTA-Bericht?**

Ein Health Technology Assessment (HTA) ist eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Die Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des medizinischen Nutzens, der mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte.

Für diesen HTA-Bericht erfolgte eine Bewertung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile. Dafür wurden systematisch geeignete Studien gesucht und analysiert. Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten setzen (man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“). Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen von Betroffenen, einer Ehrenamtlichen und Fachleuten des sozialen Hilfesystems berücksichtigt.

### **Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?**

Es wurden 14 Studien eingeschlossen, davon 6 zur Prävention bei Menschen, die ein erhöhtes Risiko für soziale Isolation hatten, und 8 zur Therapie bei Menschen, die bereits sozial isoliert waren. Sie untersuchten unterschiedliche Angebote: Besuche oder Telefonate mit Ehrenamtlichen, Sportkurse, Freizeitangebote, eine Tablet-Schulung, psychotherapeutische Unterstützung und die Begleitung durch Gesundheitslotsen.

### ***Wie gut helfen die Angebote gegen soziale Isolation und Einsamkeit?***

Die vorhandenen Studien haben Schwächen und sind leider nicht sehr aussagekräftig. Deshalb lässt sich schlecht beurteilen, wie hilfreich die untersuchten Angebote sind. 4 Studien deuten aber positive Effekte an:

### *Therapiestudien*

- Besuche durch gleichaltrige ehrenamtliche Personen konnten Angst reduzieren. Das Programm stammt aus den USA und wurde älteren Menschen dort über einen Zeitraum von einem Jahr angeboten. Etwa 1-mal pro Woche fand ein Kontakt statt, persönlich oder telefonisch.
- Besuche durch ehrenamtliche Studierende konnten die Lebenszufriedenheit steigern. Die Studierenden besuchten die älteren Menschen 6 Wochen lang 1-mal pro Woche für 3 Stunden. Sie unternahm beispielsweise Spaziergänge, lasen vor oder unterstützten im Haushalt. Das Programm wurde in Kanada untersucht.
- In Finnland bewirkte ein Angebot verschiedener Aktivitäten, dass sich die Teilnehmenden gesünder fühlten. Zudem gab es innerhalb von 2 Jahren nach dem Programm weniger Sterbefälle. In dem 3-monatigen Programm konnten die Teilnehmenden zwischen verschiedenen Angeboten wählen: therapeutisches Schreiben und Psychotherapie, Sport und Diskussion von Gesundheitsthemen oder Kunst, Musik, Theater und Malerei. Die Angebote fanden in Gruppen statt und wurden professionell betreut.

### *Präventionsstudien*

- In China wurde ein Programm für ältere Menschen entwickelt, deren erwachsene Kinder aus dem gemeinsamen Haushalt ausgezogen waren. Es konnte die soziale Unterstützung der Teilnehmenden steigern. In von Fachleuten geführten Gruppentreffen sollte das Interesse an sozialer Interaktion gesteigert und gegenseitige Hilfe gefördert werden. Das Programm dauerte 7 Monate.

Ob die Maßnahmen weitere Vorteile haben, bleibt unklar. Zudem wurde in keiner der Studien untersucht, ob die Maßnahmen auch negative Auswirkungen hatten.

### **Kosten und Kostenwirksamkeit**

Für einzelne Angebote konnten die Kosten geschätzt werden. Ein Programm mit 10 bis 12 Hausbesuchen durch Ehrenamtliche würde etwa 250 bis 400 € pro Person kosten. Ein 3-monatiges Gruppenangebot mit Aktivitäten wie Bewegung, Kunst oder therapeutischem Schreiben läge bei etwas über 400 € pro Person.

Eine Analyse aus den Niederlanden zeigte, dass Kosten und Nutzen von Besuchen durch Ehrenamtliche ähnlich waren wie die einer normalen Versorgung mit einer ergänzenden Informationsbroschüre. Eine Studie zum oben erwähnten Programm aus Finnland ergab, dass die Teilnehmenden der geleiteten Gruppenangebote anschließend weniger Gesundheitsleistungen in Anspruch nahmen und dadurch Kosten eingespart wurden. Das Verhältnis von Kosten und Nutzen der Interventionen konnte für Deutschland nicht beurteilt werden.

**Ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte**

Angebote gegen soziale Isolation und Einsamkeit sollten sich an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausrichten, die je nach kulturellem und sozialem Hintergrund, Gesundheitszustand etc. unterschiedlich ausfallen. Daher sollten Betroffene in die Entwicklung der Angebote eingebunden werden. Die Angebote sollten Betroffenen die Möglichkeit geben, Hilfe zu empfangen, sich aber auch untereinander selbst zu helfen. Sie sollten so geplant und finanziert werden, dass sie Betroffene regelmäßig und langfristig begleiten.

Eine Herausforderung ist, die Angebote bei denjenigen bekannt zu machen, für die sie gedacht sind. Gerade stark isolierte Menschen mit dem höchsten Bedarf sind schwierig zu erreichen, beispielsweise Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Die Angebote müssen dementsprechend niedrigschwellig und gut erreichbar sein. Aufsuchende Strategien sind sinnvoll, um die Menschen in ihrem Lebensumfeld anzusprechen. Außerdem sollten die Kosten für die Teilnehmenden so gering sein, dass niemand ausgeschlossen wird.

Die Mischung aus ehrenamtlichem und professionellem Personal erscheint vielversprechend. Um die Angebote gut umzusetzen, brauchen besonders ehrenamtliche Personen Schulung und Ausbildung.

In der Altenhilfe gibt es bereits verschiedene Angebote, um sozialer Isolation entgegenzuwirken. Diese werden beispielsweise in Stadtteilzentren, Altenhilfeeinrichtungen oder Sportvereinen angeboten. Darüber hinaus können auch Krankenkassen wirksame Angebote fördern.

**Was bedeuten die Ergebnisse?**

Welche Angebote gegen soziale Isolation und Einsamkeit im Alter helfen, lässt sich bislang nicht gut beurteilen. Die Ergebnisse der ausgewerteten Studien sind aber eine Grundlage, um Konzepte für entsprechende Angebote zu entwickeln. In die Entwicklung sollten Betroffene und Fachleute eingebunden werden. Anschließend sollten die Vor- und Nachteile der Maßnahmen in Studien untersucht werden.

**Quellen**

Link zum ausführlichen HTA-Bericht:

<https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin-thema-vorschlagen/hta-berichte/ht20-03.html>