

Gesunde Gesellschaften, Gemeinschaften und Individuen.

Eine Sozialpsychologie von Gesundheitskompetenz am Beispiel der Einsamkeit

Healthy Societies, Communities, and Individuals. A Social Psychology of Health Competence Using Loneliness as an Example

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz

Zusammenfassung

Gesundheit und Krankheit sowie Glück und Unglück in allen erdenklichen Feinabstufungen liegen nicht nur im Individuum begründet, sondern stehen auch in einem deutlichen Zusammenhang mit Kontext- und Situationsfaktoren, die Gesundheit und Glück begünstigen oder aber gefährden können. So können etwa soziale Ausgrenzung und Mobbing Menschen unglücklich und krank machen. Der negative Einfluss dysfunktionaler gesellschaftlicher und sozialer Strukturen wird am Beispiel der Einsamkeit aufgezeigt, die dramatische gesundheitliche und gesellschaftspolitische Auswirkungen zeitigen kann. Was gesunde Gesellschaften, Gemeinschaften und Individuen auszeichnet und wie gesundheitsförderliche Lebenswelten aussehen können, wird im 2. Teil des Artikels dargelegt.

Abstract

Health and illness, as well as happiness and unhappiness in all conceivable nuances, are not only rooted in the individual, but are also clearly linked to contextual and situational factors that can promote or endanger health and happiness. Social exclusion and bullying, for example, can make people unhappy and ill. The negative influence of dysfunctional societal and social structures is described using the example of loneliness, which can have dramatic health and sociopolitical consequences. The characteristics of healthy societies, communities, and individuals, and what health-promoting environments can look like, are described in Part 2 of this article.

1. Gesundheitskompetenz am Beispiel der Einsamkeit

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes Problem unserer Gesellschaft und Zeit und steht mit vielen gesundheitlichen und gesellschaftlichen Problemen in einem engen Zusammenhang, weshalb sie als Beispiel für eine Sozialpsychologie von Gesundheitskompetenz herangezogen wird. Vorweg sei betont, dass Gesundheitskompetenz nicht nur am Individuum festgemacht wird, sondern auch an sozialen und gesellschaftlichen Einrichtungen und Strukturen.

1.1. Alleinsein, Einsamkeit und soziale Ausgrenzung. Eine Begriffsklärung

Grundsätzlich kann jeder Mensch im Laufe des Lebens von Einsamkeit betroffen sein. Es kann ein Single, der oder die alleine lebt, sich weder sozial isoliert noch einsam fühlen und eine andere Person kann inmitten eines großen sozialen Netzwerkes (virtuell und/oder real) Einsamkeit erleben. Für Einsamkeit gibt es keine Diagnosekriterien in DSM-5 oder ICD-11. Da Einsamkeit aber mit vielen psychischen Störungen und Krankheiten in engem Zusammenhang steht (Jaremka et al., 2022), sollte es als mögliches Zusatzproblem in der psychologischen Behandlung mitberücksichtigt werden. Einsamkeit ist immer noch stark tabuisiert und wird häufig nicht von selbst berichtet.

Begriffliche Abgrenzungen. (1) Alleinsein ist ein neutraler Begriff, der keine Auskunft darüber gibt, wie jemand das Alleinsein erlebt. Positive Aspekte des Alleinseins werden im Kap. 2.3.2. beschrieben. (2) Einsamkeit ist ein belastendes, schmerzhaftes Gefühl und ein empfundener Mangel an befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Eine einsame Person fühlt sich etwa sozial