

Einsamkeit verstehen & begegnen

Vortrag auf Einladung des University
Comprehensive Cancer Center am
Inselspital Bern

Annika Rohrmoser, 10.09.25

M.Sc. Psychologin, Doktorandin am Institut für Bio- und Medizinethik



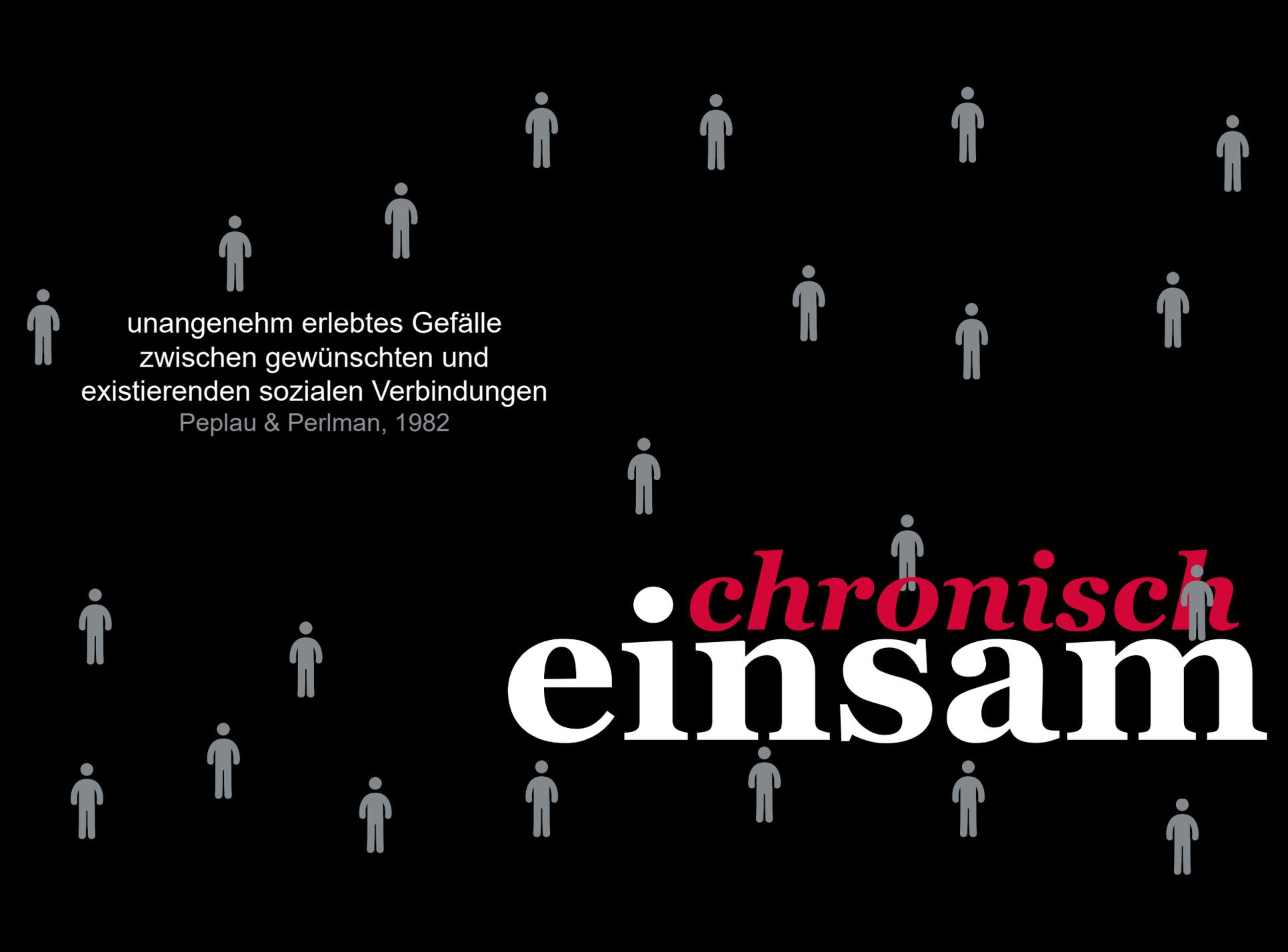
allein



sozial isoliert



quantifizierbarer Mangel
an sozialen Verbindungen
Cacioppo & Patrick, 2008

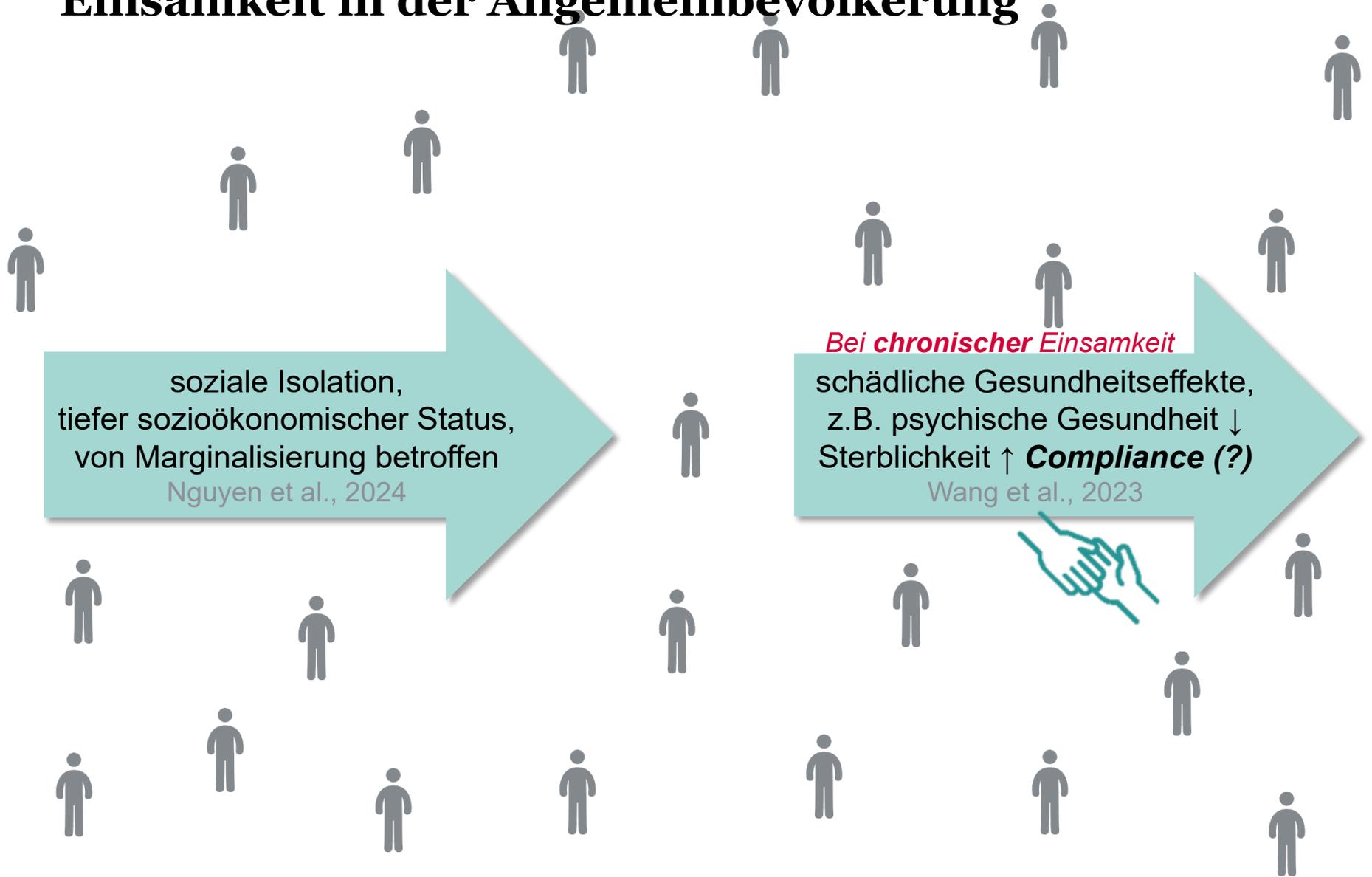


unangenehm erlebtes Gefälle
zwischen gewünschten und
existierenden sozialen Verbindungen

Peplau & Perlman, 1982

chronisch
einsam

Einsamkeit in der Allgemeinbevölkerung



soziale Isolation,
tiefer sozioökonomischer Status,
von Marginalisierung betroffen
Nguyen et al., 2024

Bei chronischer Einsamkeit
schädliche Gesundheitseffekte,
z.B. psychische Gesundheit ↓
Sterblichkeit ↑ **Compliance (?)**
Wang et al., 2023

Einsamkeit bei Krebspatient*innen

Intrapsychisch

Unauthentizität

Kontrollverlust

**Sich allein fühlen
mit der eigenen
Erfahrung**



Zwischenmenschlich

**Vermeidung
von Krebs**

Fehlinformationen



**Unwissenheit über
Nachwirkungen**

Im Gesundheitswesen

**Unerfüllte
Bedürfnisse**



Gesellschaftlich

Stigma

**Gesellschaftliche
Erzählungen über
Wachstum**

Raque-Bogdan, T. L., Lamphere, B., Kostiuik, M., Gissen, M., & Beranek, M. (2019). Unpacking the layers: A meta-ethnography of cancer survivors' loneliness. *Journal of Cancer Survivorship*, 13(1), 21–33. <https://doi.org/10.1007/s11764-018-0724-6>

Unerfüllte Bedürfnisse

*“Es war schwer, kontinuierliche medizinische Unterstützung zu finden,
es gab das immer wieder so häppchenweise bei den Spezialisten,
so jeden Monat oder alle zwei Monate,
aber dazwischen war es einfach schrecklich.
Und emotional war das einfach ein Loch in diesen sechs Monaten.”*

Einsamkeit bei Young Cancer Survivors



Folgen von Einsamkeit bei Young Cancer Survivors



*Ins Gespräch kommen,
Gefühle zulassen,
Stigma abbauen!*



Umgang mit Einsamkeit – was tun?



1-2-3 Atemübung:
*Einfache Meditation für
den Alltag*

1 auf Atem achten: Ein in
die Füße, Aus in die
Schultern spüren

2 Zwischen Ein- und
Ausatmung jeweils eine
Pause Machen

3 vor dem inneren Auge
Quadrat zeichnen
(Ein/Pause/Aus/Pause)

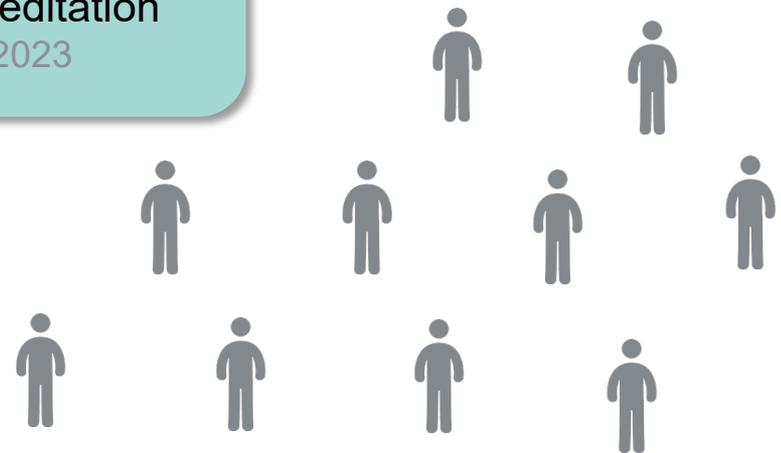
jeweils 1 Minute

Insgesamt:
Evidenzlage schwierig

Achtsamkeit
Mindfulness-Based Stress
Reduction, Meditation
Yu et al., 2023

Psychoedukation
McElfresh et al., 2021

Psychotherapie
McElfresh et al., 2021



1-2-3 Atemübung:

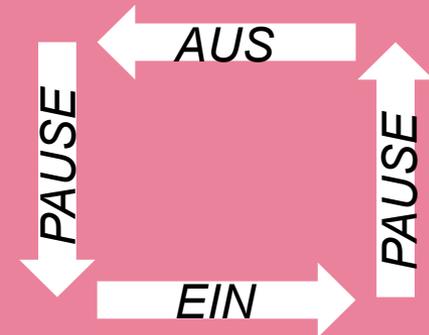
Einfache Meditation für den Alltag

1 auf Atem achten: Ein in die Füße, Aus in die Schultern spüren

2 zwischen Ein- und Ausatmung jeweils eine Pause machen

3 vor dem inneren Auge Quadrat zeichnen (Ein/Pause/Aus/Pause)

jeweils 1 Minute



Fazit: Einsamkeit bei Krebs verstehen und begegnen

Psychische Belastungen konkret **abfragen**, über Einsamkeit **informieren**, Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln, z.B. **Psychotherapie**

Anleiten zum Kultivieren von **Achtsamkeit**: MBSR Kurse, Meditationsapps, ...

Umfeld informieren (Nebenwirkungen, usw.) & aktiv **einbeziehen**

besonders beachten:
jüngeres Alter
kleines soziales Netz,
Marginalisierungserfahrungen
Arbeitslosigkeit & finanzielle Sorgen

Abgleich Angebot & **Bedürfnisse**: gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?

Kontrollverlust abmildern: nach Einverständnis für Untersuchungen usw. fragen

Sich allein fühlen mit der Erfahrung entgegenwirken: **Selbsthilfegruppen**, ...



Weitere Empfehlungen

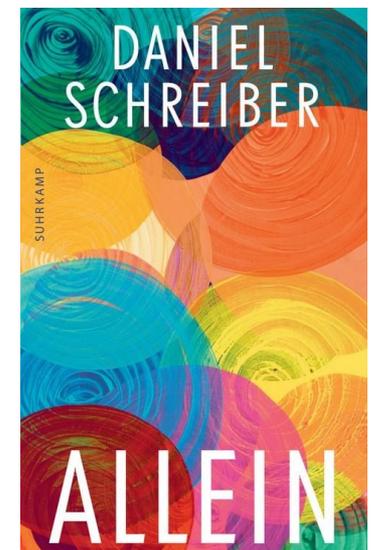
Prosetzky, D. I. (2022). *KNE Expertise 9/2022—Wechselwirkung von Einsamkeit mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen*. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-09>

Schreiber, D. (2021). *Allein*. Hanser Berlin.

Simmank, J. (2020). *Einsamkeit: Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten*. Atrium Verlag AG.

<https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/leben-mit-und-nach-krebs/selbsthilfe>

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfeangebote/themenliste~thema~Krebs~.html>



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



Universität
Basel

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Welche Fragen sind noch offen?

Zusätzlichen Dank dem Team des INCLUDE Projekts und den Menschen, die ihre Geschichten mit uns geteilt haben!

Ich freue mich von Ihnen zu hören!
annika.rohrmoser@unibas.ch



Quellen

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W. W. Norton & Company.
- Chen, F. (Chelsea), Zhao, J., Nipp, R. D., Han, X., Zheng, Z., Yabroff, R., & Jiang, C. (2024). Effects of loneliness on healthcare utilization and medical expenditures in US cancer survivors. *JCO Oncology Practice*, *20*(10_suppl), 368–368. https://doi.org/10.1200/OP.2024.20.10_suppl.368
- Ernst, M., Brähler, E., Wild, P. S., Faber, J., Merzenich, H., & Beutel, M. E. (2021). Loneliness predicts suicidal ideation and anxiety symptoms in long-term childhood cancer survivors. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(1), 100201. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.10.001>
- Jaremka, L., Peng, J., Bornstein, R., Alfano, C., Andridge, R., Povoski, S., Lipari, A., Agnese, D., Farrar, W., Yee, L., Carson, W. E., & Kiecolt-Glaser, J. (2014). Cognitive problems among breast cancer survivors: Loneliness enhances risk. *Psycho-Oncology*, *23*, 1356–1364. <https://doi.org/10.1002/pon.3544>
- McElfresh, J. J., Skiba, M. B., Segrin, C. G., Badger, T. A., Crane, T. E., Crist, J. D., & Thomson, C. A. (2021). Interventions for Loneliness Among Adult Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychosocial Oncology*, *39*(4), 509–533. <https://doi.org/10.1080/07347332.2020.1867690>**
- Moore, K. A., Ford, P. J., & Farah, C. S. (2014). “*I have quality of life...but...*”: Exploring support needs important to quality of life in head and neck cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, *18*(2), 192–200. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2013.10.010>
- Nguyen, T. P., Al Asaad, M., Sena, M., & Slewa-Younan, S. (2024). Loneliness and social isolation amongst refugees resettled in high-income countries: A systematic review. *Social Science & Medicine* (1982), *360*, 117340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117340>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness a sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Raque-Bogdan, T. L., Lamphere, B., Kostiuik, M., Gissen, M., & Beranek, M. (2019). Unpacking the layers: A meta-ethnography of cancer survivors’ loneliness. *Journal of Cancer Survivorship*, *13*(1), 21–33. <https://doi.org/10.1007/s11764-018-0724-6>
- Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yu, Y., Long, Z., Jiang, X., Wu, Y., Pei, B., Cao, Y., Ye, J., Wang, M., & Zhao, Y. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature Human Behaviour*, *7*(8), 1307–1319. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6>
- Yu, J., Han, M., Miao, F., & Hua, D. (2023). Using mindfulness-based stress reduction to relieve loneliness, anxiety, and depression in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (United States)*, *102*(37), E34917. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034917>**