

Interventioner, der skal mindske ensomhed

– en systematisk litteraturgennemgang



Holdet bag...

DEFACTUM:

Julie Christiansen



Mathias Lasgaard



Anne-Sofie Hargaard



Lisbeth Mølgaard



Claus Løvschall



Professor Helle Terkildsen Maindal
(Aarhus Universitet)



Professor Pamela Qualter
(Manchester University)



Dr. Michelle Lim
(Swinburne University)

Formål



Formål

- At identificere, vurdere og sammenfatte viden om **effekten af interventioner**, der har til formål at mindske ensomhedsfølelse.
- Undersøge **hvilke typer af interventioner**, der er effektive i forhold til at mindske ensomhedsfølelse og for **hvilke aldersgrupper**.

A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness

Christopher M. Masi¹, Hsi-Yuan Chen¹, Louise C. Hawkley¹,
and John T. Cacioppo¹

Personality and Social Psychology Review
15(3) 219–266

© 2011 by the Society for Personality
and Social Psychology, Inc.

Reprints and permission:

sagepub.com/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1088868310377394

<http://pspr.sagepub.com>



Abstract

Social and demographic trends are placing an increasing number of adults at risk for loneliness, an established risk factor for physical and mental illness. The growing costs of loneliness have led to a number of loneliness reduction interventions. Qualitative reviews have identified four primary intervention strategies: (a) improving social skills, (b) enhancing social support, (c) increasing opportunities for social contact, and (d) addressing maladaptive social cognition. An integrative meta-analysis of loneliness reduction interventions was conducted to quantify the effects of each strategy and to examine the potential role of moderator variables. Results revealed that single-group pre-post and nonrandomized comparison studies yielded larger mean effect sizes relative to randomized comparison studies. Among studies that used the latter design, the most successful interventions addressed maladaptive social cognition. This is consistent with current theories regarding loneliness and its etiology. Theoretical and methodological issues associated with designing new loneliness reduction interventions are discussed.

Konklusion



Konklusion

- Litteraturstudie af 136 effektstudier (inkl. metaanalyse af 125 studier): interventionerne bidrager samlet til at mindske ensomhedsfølelse. Effekten er mindre til moderat.
- Stor variation (heterogenitet) mellem studierne. Men effekt fremstår robust: signifikant reduktion i ensomhedsfølelse på tværs af aldersgrupper, interventionsstrategier og interventionsformat.
- Ikke stor forskel på effekt af forskellige interventionsstrategier – men tyder på at "psykologisk behandling" er mere effektiv og "socialt netværk" mindre effektiv sammenlignet med øvrige strategier.

Metaanalyse

- Formål: At kunne udregne ét fælles effektestimat ud fra de inkluderede enkeltstudier på trods af, at studierne anvender forskellige mål.
- Der laves metaanalyser for forskellige subgrupper
- Negativ effektestimat (SMD) = ensomhedsfølelse er reduceret:
 - SMD på +/-0,2 fortolkes som en mindre effekt
 - SMD på +/-0,5 fortolkes som en moderat effekt
 - SMD på +/-0,8 fortolkes som en stor effekt

Konklusion

- Ikke muligt at udpege bestemt interventionstype eller aldersgruppe, som har en **stor** effekt og kan anbefales fremfor andre.
- Forskningsområdets evidensgrundlag begrænses af...mindre studier med svage studiedesigns, uklare målgrupper og inkonsistente resultater.

Metode



Metode

- Udvælgelse af studier:

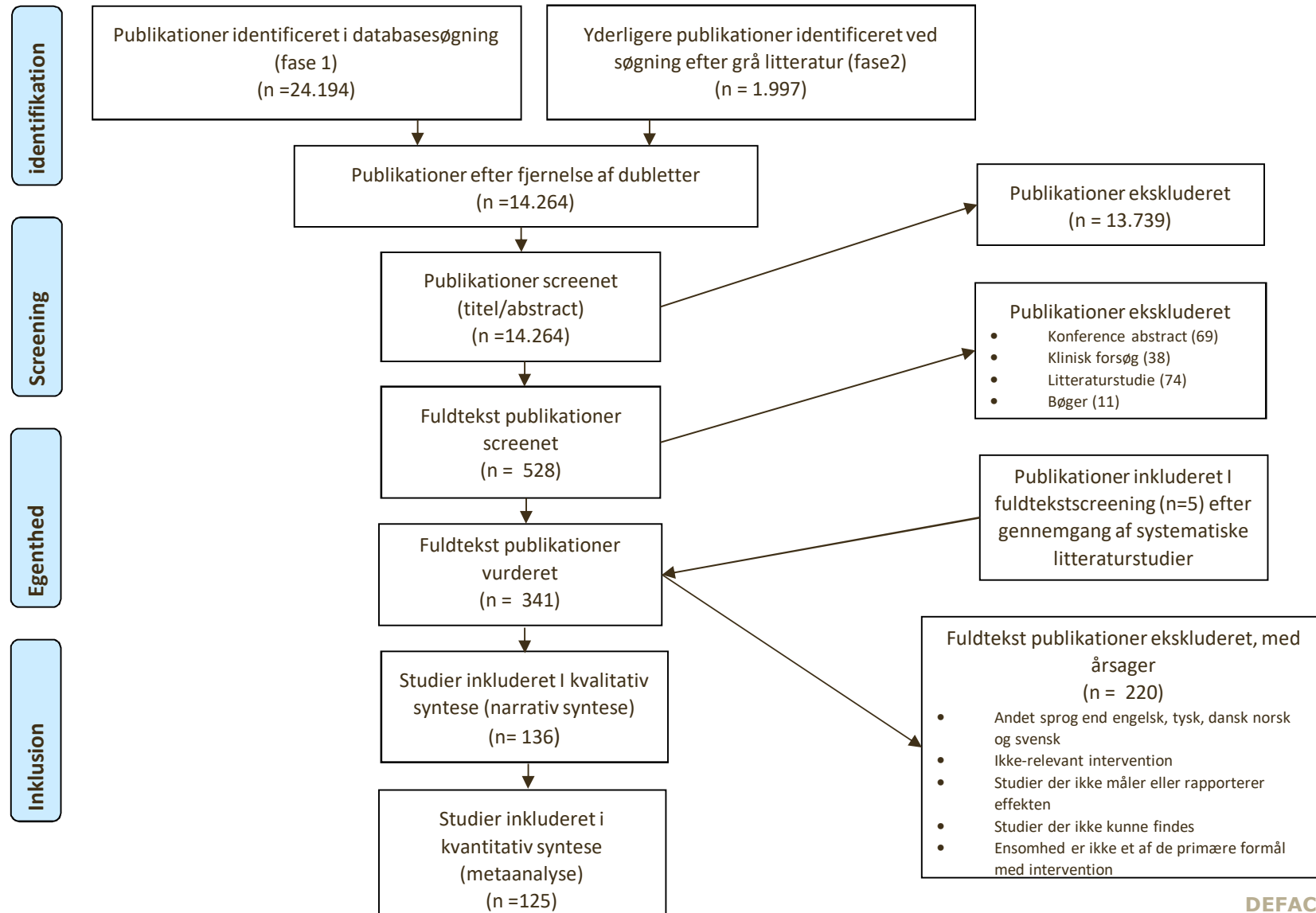
Fase 1: søgning i elektroniske databaser med forskningslitteratur.

Fase 2: søgning efter 'grå litteratur' ved 1) databaser, 2) kontakt til forskere, 3) googlesøgning og 4) Twitter.

Metode – inklusionskriterier

- **P**opulation: Alle aldersgrupper, uafhængigt af graden af ensomhed.
- **I**ntervention: Interventioner, der har som **primær formål** at afhjælpe ensomhed.
- **C**omparison (sammenligningsgrundlag): Sammenligningsgrundlag er alle alternativer til interventionen. Der inddrages også interventioner, der ikke har et sammenligningsgrundlag.
- **O**utcome (effektmål): **Ensomhedsmål.**
- **S**tudiedesign: Studier, der måler ensomhed i et kontrolleret design eller ved præ-post målinger.

Metode – PRISMA 2009 Flow Diagram



Resultater

136 studier

(60 RCT-studier, 25 multikohortestudier og 51 singlekohortestudier)



Narrativ analyse

- Antal studier markant stigende: 59% publiceret i 2011-2020
- 79% af studierne bygger på under 100 deltagere.

Narrativ analyse

- Geografi:
 - Nordamerika: **47%**
 - Vesteuropa (især Holland): 26%
 - Mellemøsten: 10%
 - Asien: 8%

- Alder:
 - Ældre (65+ år): **57%**
 - Yngre voksne/ midaldrende (25-64 år): 19%
 - Børn og unge (6-24 år): 24%

Interventionsstrategier

- "Social støtte": 40%
 - Tilsigter at øge social støtte gennem regelmæssig omsorg (f.eks. besøgsven, kontaktperson eller mentor)
- "Socialt netværk": 39%
 - Tilsigter at udvide deltagernes sociale netværk og/eller indbefatter sociale aktiviteter, som giver mulighed for at interagere med andre (f.eks. seniormøder, fællesaktiviteter eller udflugter)
- "Social og emotionel færdighedstræning": 31%
 - Tilsigter træning af sociale og følelsesmæssige færdigheder (f.eks. social færdighedstræning eller rollespil)
- "Psykologisk behandling": 24%
 - Tilsigter at give indsigt i og ændre på uhensigtsmæssige tankemønstre eller negative følelser (f.eks. kognitiv adfærdsterapi og mindfulness)
- "Psykoedukation": 9%
 - Tilsigter at give viden om ensomhed (f.eks. skoleprogrammer)

Interventionsstrategier

- "Social støtte": 40%
 - Tilsigter at øge social støtte gennem regelmæssig omsorg (f.eks. besøgsven, kontaktperson eller mentor)
- "Socialt netværk": 39%
 - Tilsigter at udvide deltagerens sociale netværk og/eller deltage i sociale aktiviteter, som giver mulighed for at møde andre (f.eks. seniormøder, fællesaktiviteter eller klubber)
- "Social og emotionel færdighedstræning": 31%
 - Tilsigter træning af sociale og emotionelle færdigheder (f.eks. social færdighedstræning og rollespil)
- "Psykologisk behandling": 20%
 - Tilsigter at give indsigt i og ændre negative og automatiserede tankemønstre eller negative følelser (f.eks. kognitiv adfærdsterapi og mindfulness)
- "Psykoedukation": 9%
 - Tilsigter at give viden om ensomhed (f.eks. skoleprogrammer)

Anvender 2+ strategier: 40%

Narrativ analyse

- Format:
 - Gruppebaseret format: 67%
 - Individbaseret format: 29%

- Ikke-digital format: 82%
- Digital format: 18%

Narrativ analyse

- Stor heterogenitet
 - Arena (fra skoler til plejehjem)
 - Målgruppe (ensomhed, sygdom, alder)
 - Indsatstype (f.eks. robotsæl, mindfulness, skoleprogrammer, besøgstjeneste)
 - Måleredskab (UCLA, de Jong Gierveld, enkeltitems)

Narrativ analyse - opsamling

- Mange nyere studier
- Størst viden om interventioner til ældre
- Mange bygger på en lille stikprøve
- Flertallet målrettet grupper og ikke-digitale
- Heterogent felt

Resultater – effekt af ensomhedsinterventioner

- **Signifikant reduktion i ensomhedsfølelse hos personer, der deltog i ensomhedsinterventioner (alle tre studiedesigns).**
 - SMD på $-0,2$ fortolkes som en mindre effekt
 - SMD på $-0,5$ fortolkes som en moderat effekt
 - SMD på $-0,8$ fortolkes som en stor effekt

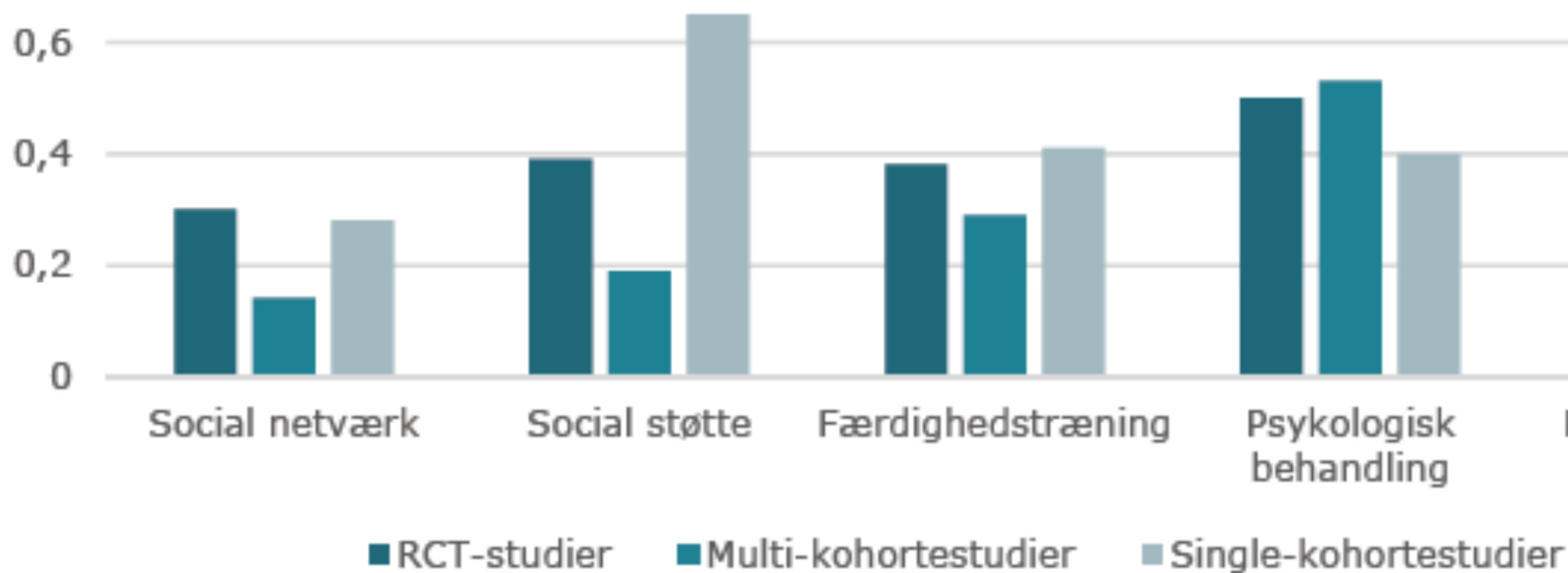
Resultater – effekt af ensomhedsinterventioner

- **Signifikant reduktion i ensomhedsfølelse hos personer, der deltog i ensomhedsinterventioner.**
 - RCT-studier: moderat (SMD= -0,47)
 - Multi-kohortestudier: mindre (SMD= -0,24)
 - Single-kohortestudier: moderat (SMD= -0,42)
- I alle studier, hvor der kan påvises en signifikant forskel, er den i favør af interventionsgruppen.

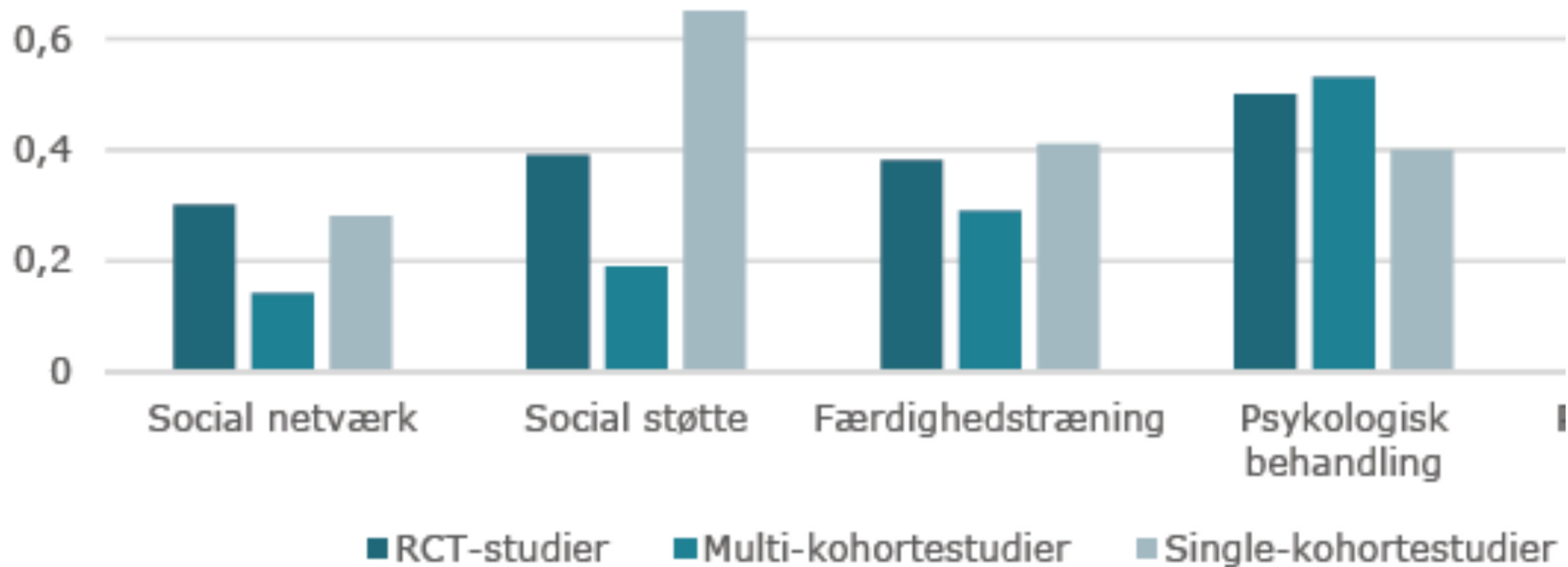
Resultater – alder

- Der ses reduktion i ensomhedsfølelse hos 1) børn og unge, 2) yngre voksne og midaldrende og 3) ældre.
- Alder bidrager **ikke** til forskelle i effekten.
- Nogle former for interventioner er typisk målrettet børn og unge (f.eks. skolebaserede indsatser og træning af sociale færdigheder), mens andre typisk er målrettet ældre (f.eks. besøgstjeneste og dyreassisteret terapi).

Resultater – interventionsstrategi

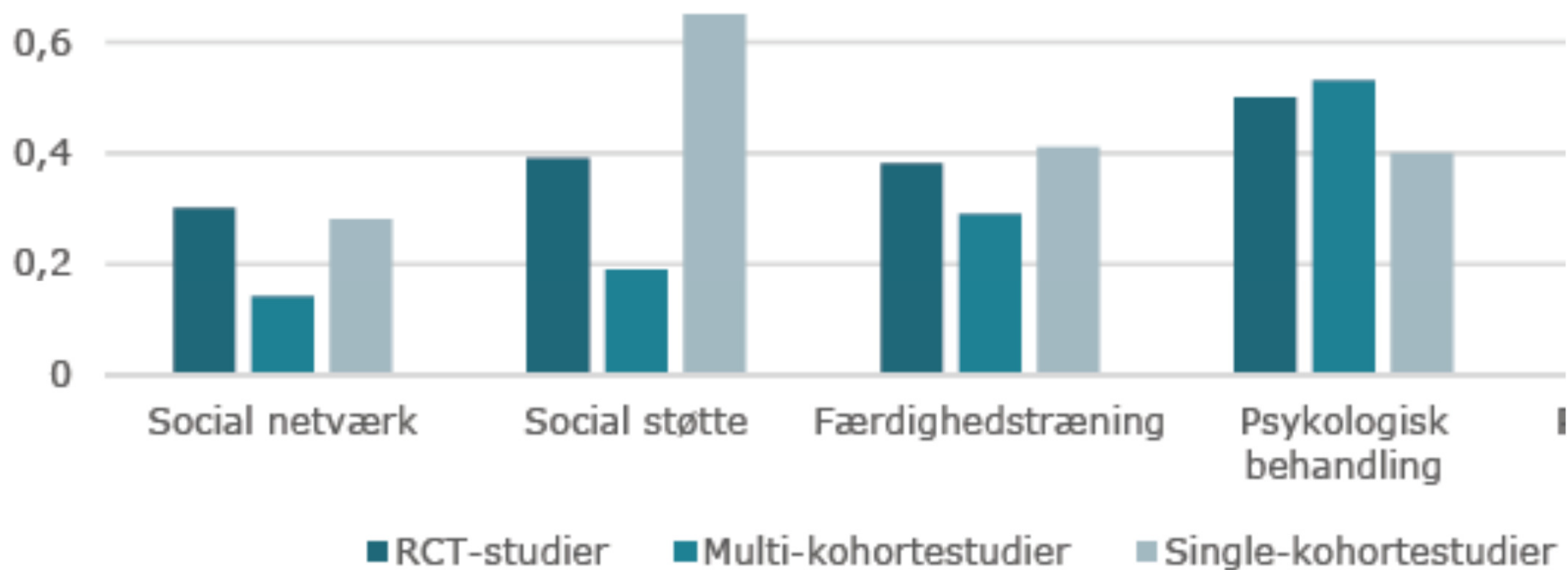


Resultater – effekt af interventionsstrategi



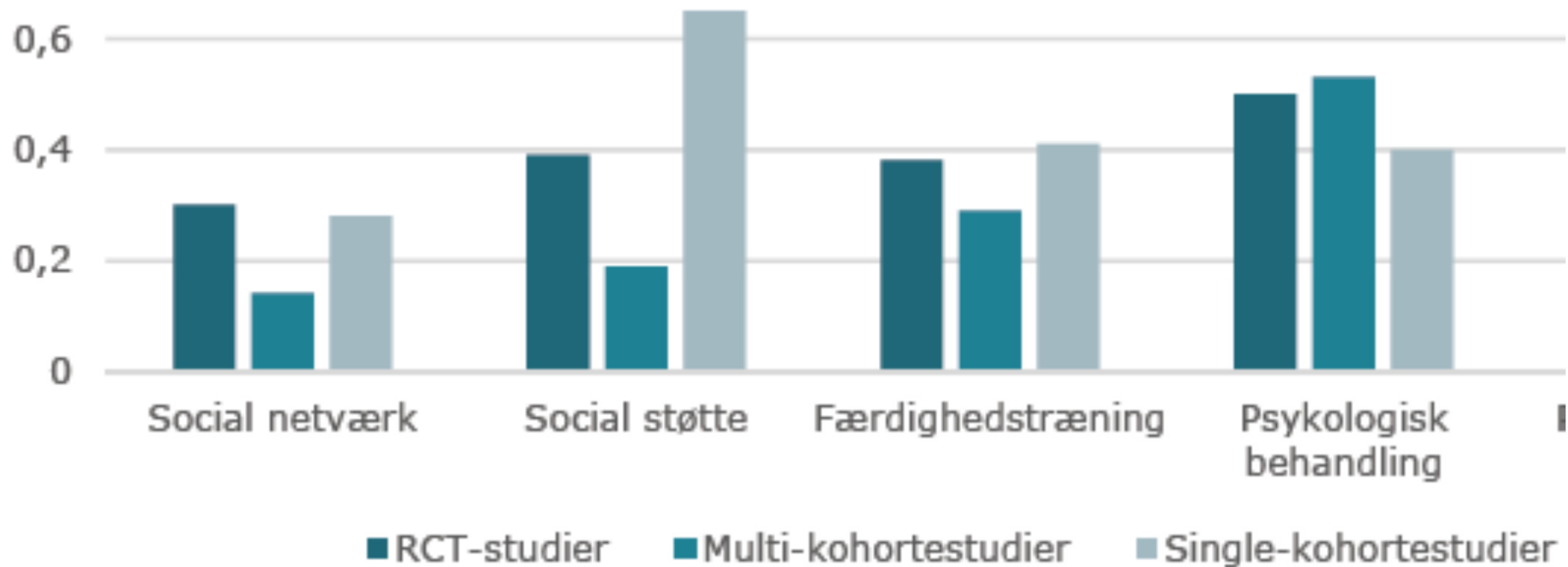
Ikke stor forskel på effekten af forskellige interventionsstrategier.

Resultater – effekt af interventionsstrategi



Effekt mindre for interventioner, der anvender "socialt netværk" som strategi (alle designs), men forskel ikke sign. i RCT.

Resultater – effekt af interventionsstrategi



I studier med sammenligningsgrundlag den største samlede effekt i interventioner med "psykologisk behandling", men forskel ikke signifikant i RCT-studier.

Resultater – gruppe og individbaseret format

- Der ses reduktion i ensomhedsfølelse efter gruppebaserede og individbaserede interventioner
- Ikke signifikant forskel på gruppebaserede og individbaserede interventioner.

Resultater – digitale vs. ikke-digitale interventioner

- Ikke signifikant forskel i effekten mellem digitale og ikke-digitale interventioner.
- Ikke grund til at fravælge digitale interventioner, om end der kan være forskellige behov hos forskellige målgrupper.

Resultater – metodisk kvalitet

- Tilliden til effektestimater blev vurderet som værende fra meget lav til moderat - den "sande" overordnede effekt kan i en del tilfælde meget vel være større eller mindre end det fremkomne resultat.
- Studiernes kvalitet
 - RCT: Kvaliteten strakte sig fra lav til høj. De fleste studier var af moderat kvalitet
 - Multi- og singlekohorte: Kvaliteten strakte sig fra lav til høj. De fleste studier var af lav kvalitet.

Begrænsning

- Undersøger ikke langtidseffekter.
Ved at opgøre data fra interventioner, der har foretaget opfølgende målinger, vil det være muligt at belyse varigheden af effekterne (obs...præliminære opgørelser)

Anbefalinger



Anbefalinger

- Litteraturgennemgang beskriver overordnede tendenser. Kan hente inspiration fra specifikke interventioner med stor effekt, afprøvet i et rimeligt solidt design ("pilotprojekter").
- Foreløbigt at anvende en eller flere interventionsstrategier og så vidt muligt at målrette interventionsstrategierne til specifikke målgrupper. Lokalsamfundsindsatser.
- Sikre, at modtagerne af en given intervention er inden for målgruppen.
- Udvikle og evaluere interventioner, som er målrettet andre aldersgrupper/livsfaser end ældre.
- Foretage studier med et større antal deltagere (100+) og solid metodisk kvalitet for at udvikle og udbrede effektive indsatser.

Nogle analyseideer..

- Supplerende analyser af varigheden af effekterne.
- Undersøge om multiple interventionsstrategier øger interventionernes effekt.
- Undersøge om variation i interventionernes omfang har betydning for deltagernes udbytte.
- Analyse af kvalitative studier.

TAK!