

Landesnetzwerk Bürgerschaftliches
Engagement Brandenburg
- Werkstattgespräch -

Einsamkeit: individuelles Gefühl oder gesellschaftliches Problem?

Martin Gibson-Kunze
07.05.2025

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



- I Vorstellung Kompetenznetz Einsamkeit**
- II Einsamkeit – eine Annäherung an ein vielschichtiges Phänomen:**
Definition, Folgen, Prävalenz
- III Und jetzt? Interventionen gegen Einsamkeit**



Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Publikationen



Zwei Meilensteine:



Angebote für Betroffene



Workshops und Vorträge



Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“



Was wissen wir
über Einsamkeit?



Was ist Einsamkeit?

– Annäherung an ein vielschichtiges Phänomen



Alleinsein

Sozialer Rückzug
hikikomori



Einsamkeit



loneliness

Soziale Isolation

Innere Einkehr



solitude

„Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste“
(Hans Krailsheimer)

- ein **subjektiver Zustand**, und beschreibt ...

„eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Perlman/Peplau 1981)

- **unangenehm** und **schmerzhaft** („sozialer Schmerz“)
- ein **Warnsignal** für einen Mangel
- differenzierbar nach **Form** und **Dauer**



Welche Folgen hat (chronische) Einsamkeit?

(vgl. Mitschke et al. 2023; Bücker 2022)

individuell

- **Physisch:** Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz-Erkrankungen, Mortalität im hohen Alter
- **Psychisch:** Depressionen, Schlafstörungen, Suizidalität
- **Psychosozial:** Auswirkungen auf Verhalten, Denken und Erleben, geringeres Vertrauen in andere Menschen, geringeres Selbstwertgefühl

gesellschaftlich

- Höhere Kosten (bspw. Gesundheits- und Pflegesektor)
- Geringerer sozialer Zusammenhalt
- Geringeres politisches Engagement
- Geringeres prosoziales Verhalten

Wer ist von
Einsamkeit betroffen?





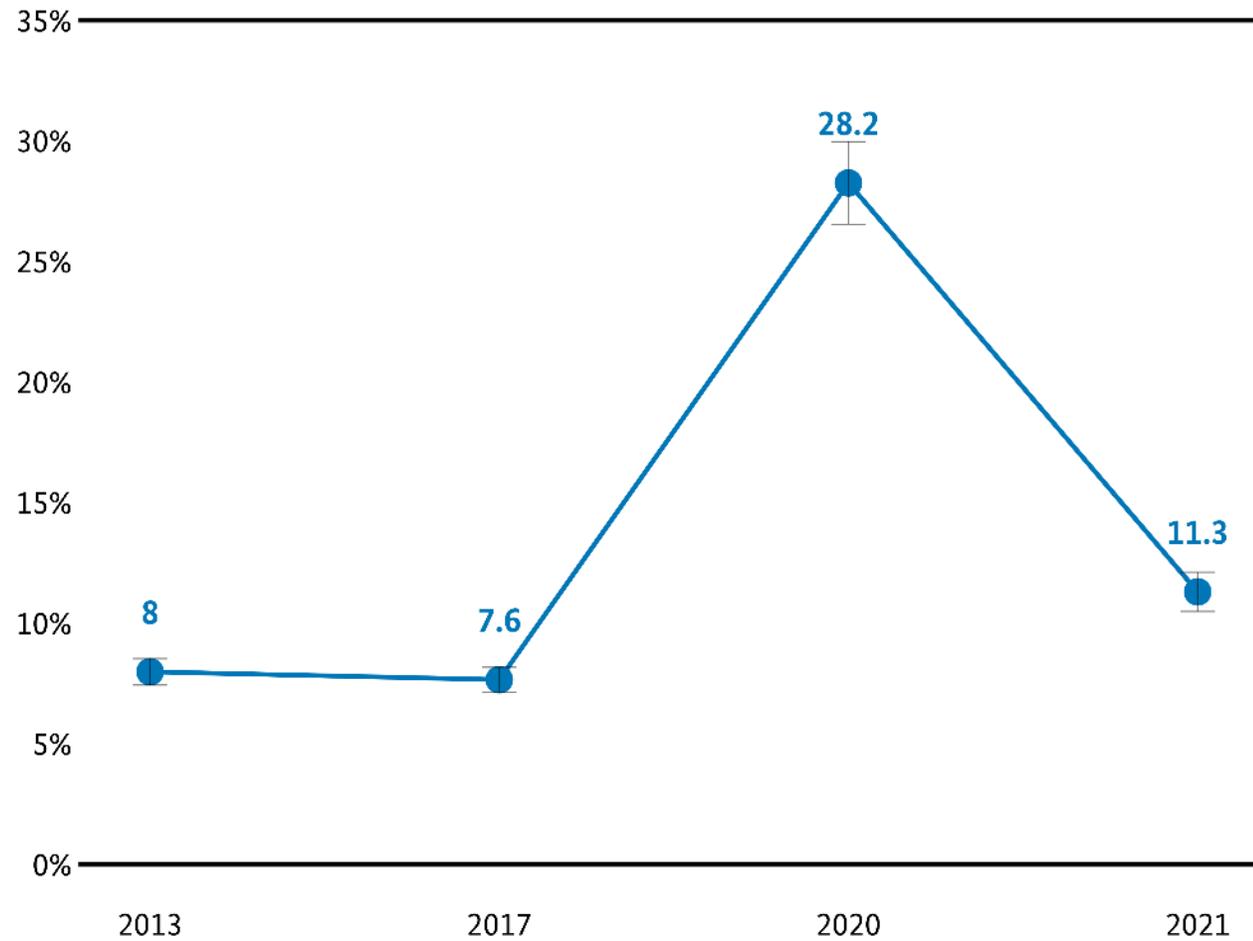
Zwei Forschungsberichte:

- (1) Repräsentative Aussagen zur Entwicklung der Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung im Zeitverlauf seit 1992
- Identifizierung vulnerabler Gruppen und Risikofaktoren

- (2) Aufzeigen des Einsamkeitserlebens von Betroffenen

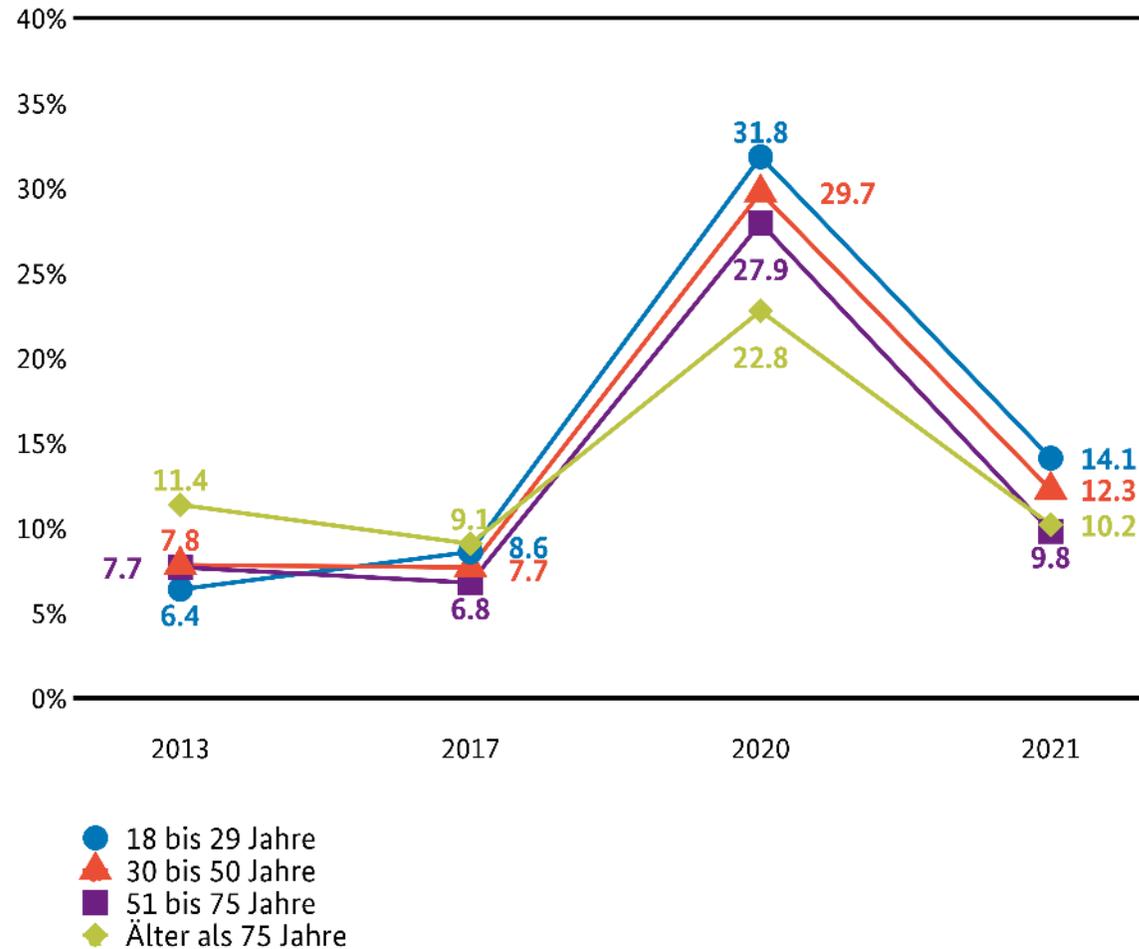
Datengrundlage:

- (1) Sozio-oekonomisches Panel, Erhebungszeitraum: 1992 bis 2021
- (2) 14 leitfadengestützte qualitative Interviews mit Betroffenen im Alter von 25 – 73 Jahre



**Gesamtbevölkerung über 18 Jahre mit
„erhöhter Einsamkeitsbelastung“**

Instrument: UCLA-LS



Einsamkeitsbelastung ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren

Instrument: UCLA-LS

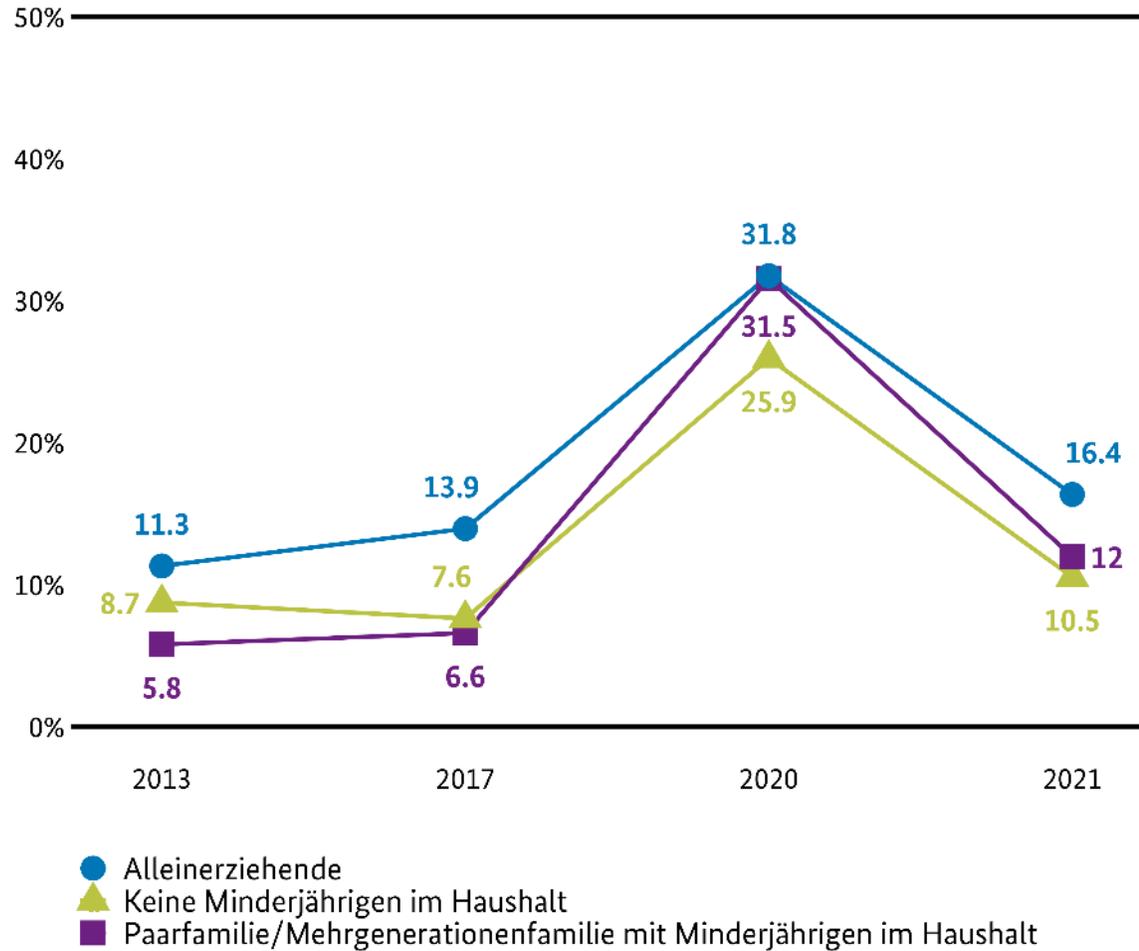
„Gerade aber in so Einsamkeitssituationen fällt mir das ganz arg schwer, das zu sagen. Weil ich da einfach immer noch denke, oh ich darf das nicht. Ich darf mich nicht so fühlen und ich bin ja selber schuld da dran.“

(Vanessa*, 28 Jahre)

* Hinweis: Die persönlichen Daten der interviewten Personen wurden anonymisiert, d.h. Merkmale wie Name, Alter, Beruf geändert.

„Wenn ich in unserer Dorfkneipe stehe freitags abends munter im Gespräch bin mit einer großen Runde am Tisch. Und wir lachen uns an. Das sieht von außen nicht aus, als ob ich einsam wäre. Das sieht man aber bei den wenigsten Leuten, glaube ich, so offensichtlich.“
(Peter*, 65 Jahre)

* Hinweis: Die persönlichen Daten der interviewten Personen wurden anonymisiert, d.h. Merkmale wie Name, Alter, Beruf geändert.



Entwicklung erhöhter Einsamkeitsbelastung nach Art der Care Arbeit

Instrument: UCLA-LS

„Also ein Thema, was mich seit ich alleinerziehend bin beschäftigt, ist das Gefühl, alleine verantwortlich zu sein. Also es gibt viele Situationen, in denen ich mich alleine fühle, wenn es um Themen geht, die mit meinem Kind zusammenhängen. Wo ich Entscheidungen fällen muss, wo ich bestimmte Situationen aushalten muss. Es gibt keine Person, mit der ich kontinuierlich Dinge, reflektieren, anschauen, besprechen, gemeinsam entscheiden kann. Das führt zu dem Gedanken: Ich bin wirklich allein mit der ganzen Verantwortung und die lastet sehr schwer auf mir.“

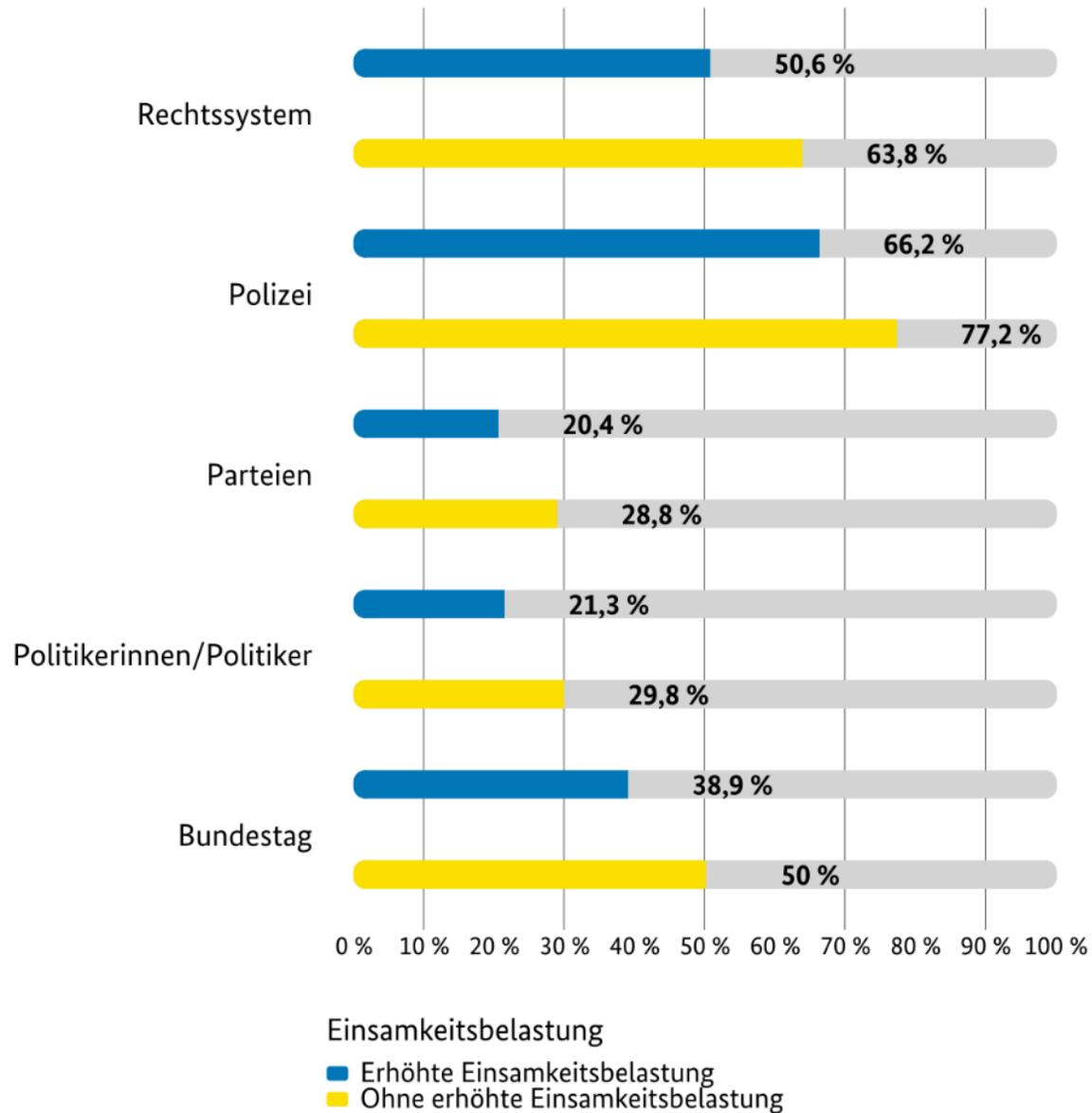
(Hannah*, 40 Jahre, alleinerziehend, berufstätig)

* Hinweis: Die persönlichen Daten der interviewten Personen wurden anonymisiert, d.h. Merkmale wie Name, Alter, Beruf geändert.

„Ich kann mir nichts mehr leisten. Nächsten Winter werde ich wahrscheinlich frieren. Und das geht einfach nicht. Und diese wahnsinnige Ungerechtigkeit, die führt auch noch zum Rückzug. ... Ich war bis jetzt immer zu den Geburtstagen eingeladen. Ich kann jetzt auch keine Geschenke mehr machen. Das habe ich mir immer noch so abgeknapst.“

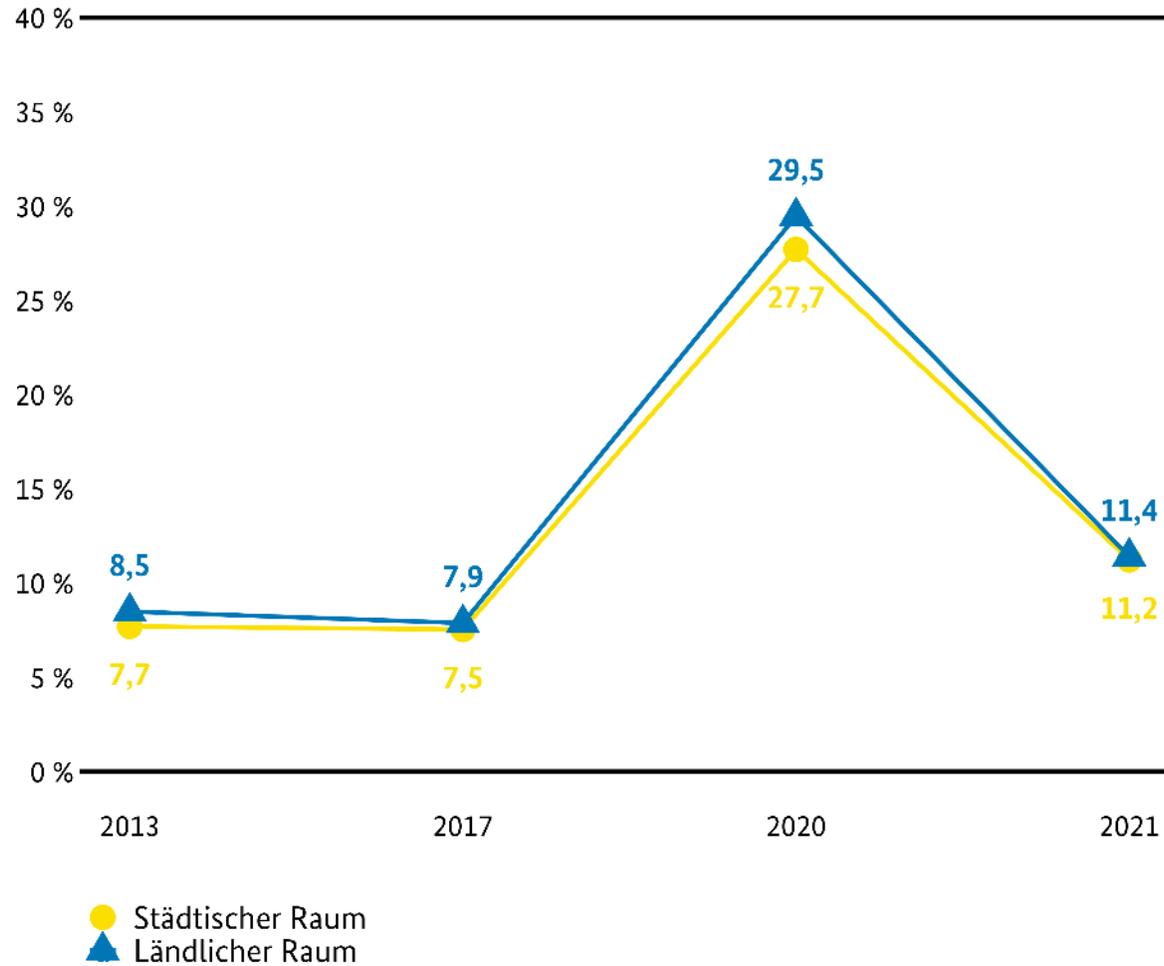
(Edith*, 71 Jahre, pflegende Angehörige, arm, keine Angehörigen)

* Hinweis: Die persönlichen Daten der interviewten Personen wurden anonymisiert, d.h. Merkmale wie Name, Alter, Beruf geändert.



Vertrauen in politische Institutionen nach Einsamkeitsbelastung.

Instrument: UCLA-LS (2021)

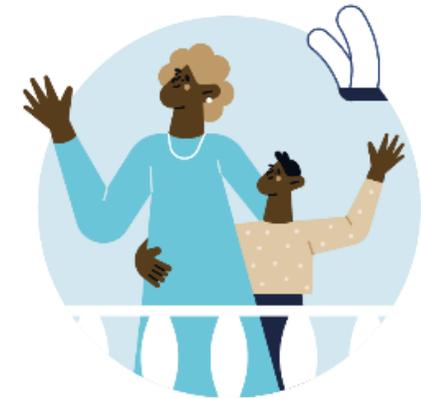


**Anteil von Menschen mit erhöhten
Einsamkeitsbelastungen nach Raumtyp**
Instrument: UCLA-LS (2021)

- I. Die Einsamkeitsbelastungen in der deutschen Bevölkerung gehen nach einem deutlichen Anstieg während der Corona-Pandemie wieder zurück. (Nicht in allen Gruppen gleich.)
- II. Jüngere Personen sind 2021 die am stärksten von Einsamkeit belastete Altersgruppe in Deutschland.
- III. Personen mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung haben ein signifikant niedrigeres Vertrauen in politische Institutionen.

Und jetzt?

Interventionen
gegen Einsamkeit



Strategien gegen Einsamkeit – Interventionsebenen

(vgl. Gibson-Kunze/ Arriagada 2023: 15; Bücken/ Beckers 2023)

Individuum/ Beziehungsebene

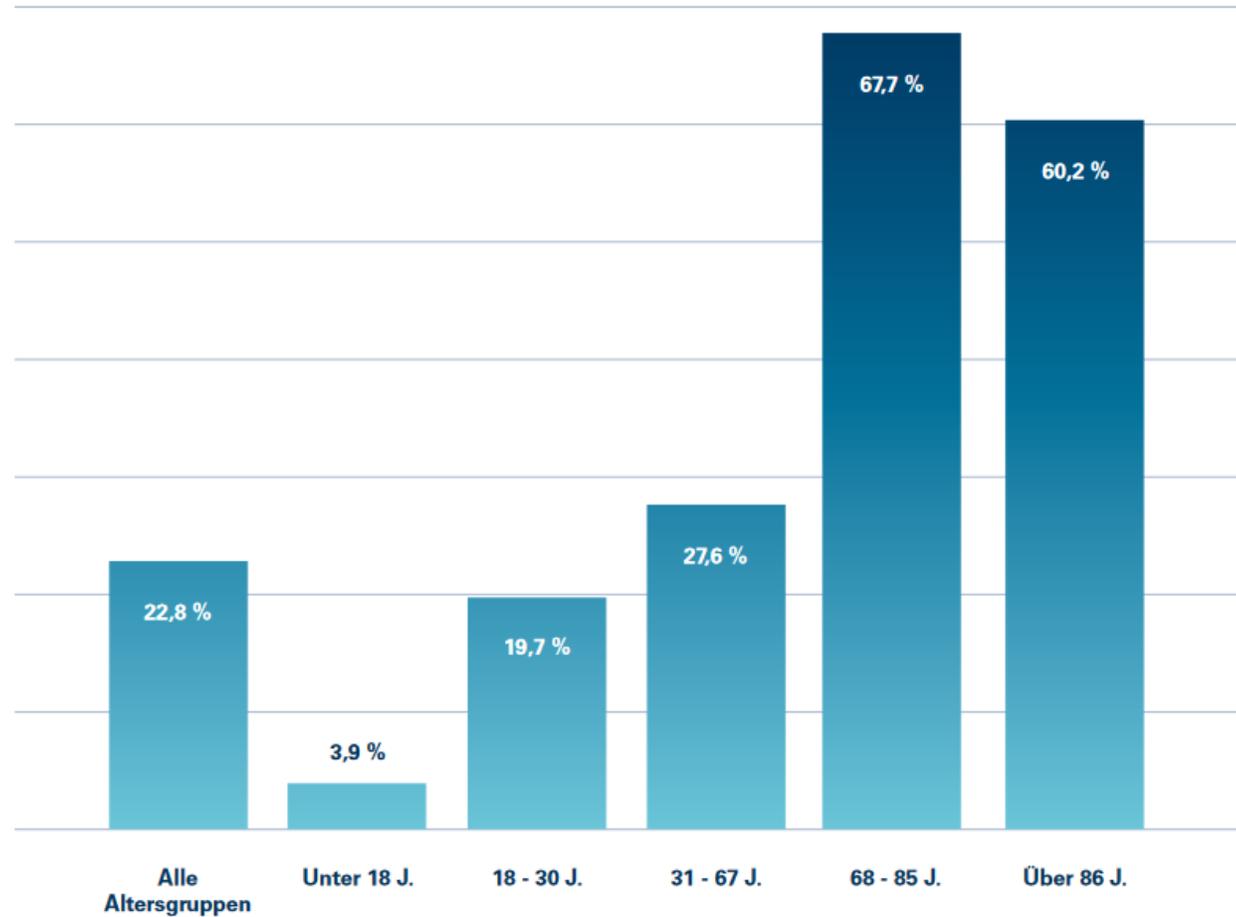
Nachbarschaft/ Gemeinwesen

Gesellschaft



Systematisierung von Maßnahmen – Ausgewählte Ergebnisse

(vgl. Gibson-Kunze/ Arriagada 2023)



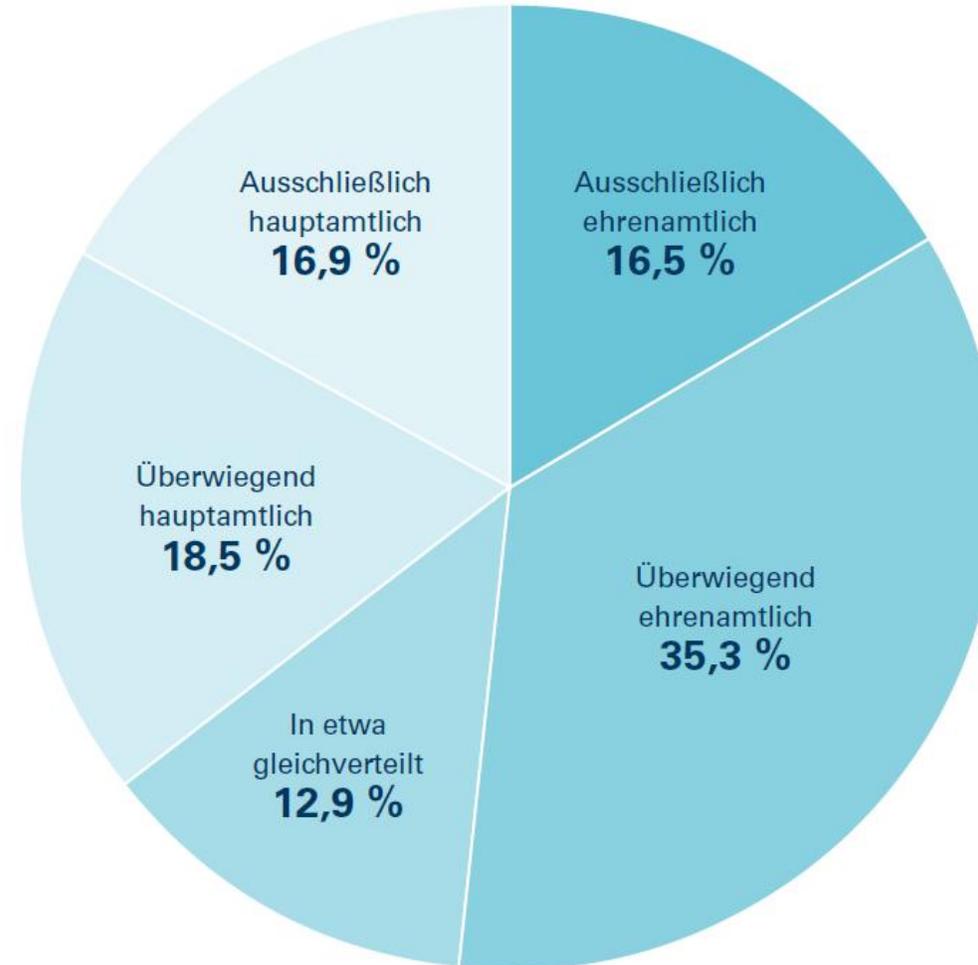
Zielgruppen der Maßnahmen nach Alter

n=254

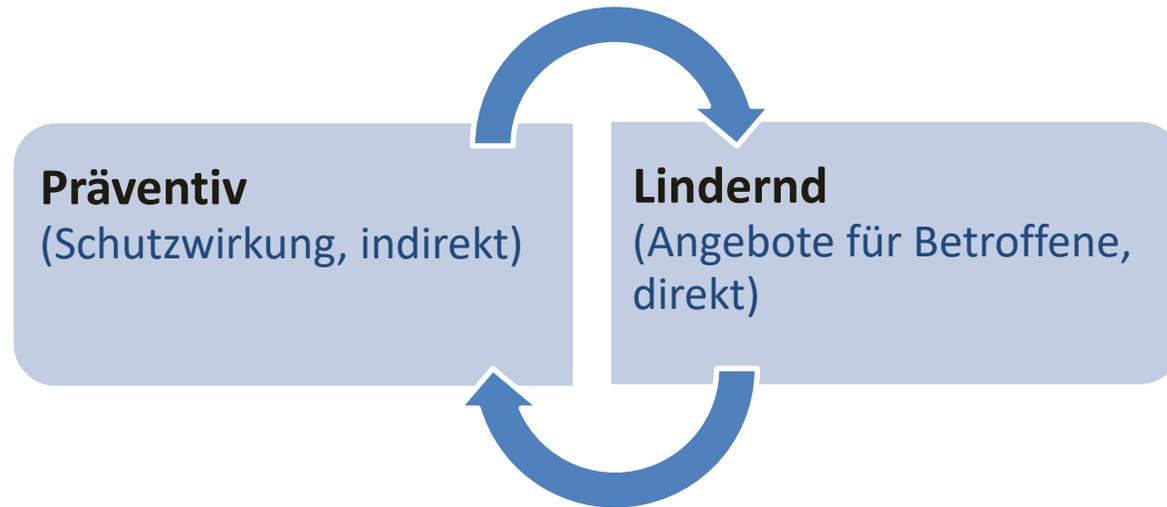
Systematisierung von Maßnahmen – Ausgewählte Ergebnisse

(vgl. Gibson-Kunze/ Arriagada 2023)

Personelle Struktur der Maßnahmen
n=249



- Doppelfunktion des Engagements bei der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit:



- Bislang kaum Wissen zu Wirkungszusammenhängen von Engagement und Einsamkeit
- Bislang kaum Wissen über Angebotsvielfalt und Passgenauigkeit

- **NRW:** Stabstelle „Demografischer Wandel, Einsamkeit“ – Entwicklung einer Angebotslandkarte mit Angeboten gegen Einsamkeit. Beauftragung von Forschungsarbeiten.
- **BAYERN:** Präventionsschwerpunktthema (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege) - Unterstützung von Sensibilisierungsveranstaltung landesweit.
- **RLP:** Erarbeitung einer strategischen Herangehensweise durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung
- **Niedersachsen:** Erarbeitung einer landesweiten Strategie gegen Einsamkeit unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam: Gemeinschaft stärken“. Start eines Ideenwettbewerbs für Konzepte und Projekte.
- **Brandenburg:** Erwähnung im Koalitionsvertrag, im Bereich Seniorenpolitik



- **Stadt Stuttgart:** Initiative „Gemeinsam – ZusammenHalt finden“(im Referat Soziales und gesellschaftliche Integration Strategische Sozialplanung); [Stuttgart.de/gemeinsam](https://stuttgart.de/gemeinsam)
- **Stadt Dortmund:** Koordinierungsstelle Einsamkeit (Bedarfsanalysen, Vernetzung, Sensibilisierung)
- Die **Stadt Willich** arbeitet seit 2022 mit einem Netzwerk von lokalen Akteur*innen am Ausbau und der Verbesserung von Angeboten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit und plant u.a. ein Aktionsjahr zum Thema Einsamkeit.
- Im Bezirk **Berlin-Reinickendorf** gibt es seit 2024 eine Einsamkeitsbeauftragte (aktuell Ehrenamtsbeauftragte).



Einsamkeit – Was kann helfen?

(vgl. Fischer 2022, Bücken 2022, Dittmann/ Göbel 2022, Bücken/ Beckers 2023; Potz/ Scheffler 2023; Mitschke et al. 2024)

- **Niedrigschwellige und zugängliche Angebote** (besonders mit Fokus auf Risikogruppen)
- **Aufsuchende Angebote** sind ein wichtiger Baustein, um (chronisch) einsame Menschen zu erreichen
- **Verbreitung von Wissen und Aufklärung** über das Thema Einsamkeit in der Praxis bei „Dritten“
- Angebote zur Verbesserung der **sozialen Unterstützung sowie psychotherapeutische Interventionen** haben sich als wirksam erwiesen
- Erreichbare barrierearme **soziale Orte / Gelegenheitsstrukturen**

→ großer **Forschungsbedarf** und **Aufklärungsbedarf**

VIELEN DANK

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf

Kompetenznetz Einsamkeit
am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.

Standort Berlin
Lahnstraße 19
12055 Berlin

Standort Frankfurt (Hauptsitz)
Zeilweg 42
60439 Frankfurt am Main

E-Mail info@kompetenznetz-einsamkeit.de

Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de

X / BSKY [@gegenEinsamkeit](#) / [@gegeneinsamkeit.bsky.social](#)

YouTube [www.youtube.com /@Kompetenznetz-Einsamkeit](https://www.youtube.com/@Kompetenznetz-Einsamkeit)



Ein Projekt des:



Gefördert vom:



- Bryan, B. T., Andrews, G., Thompson, K. N., Qualter, P., Matthews, T. & Arseneault, L. (2023). Loneliness in the workplace: a mixed-method systematic review and meta-analysis. *Occupational medicine (Oxford, England)*, 73(9), 557–567. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqad138>
- Bücker, S., Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. KNE Expertise 12/2023. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Bücker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M. & Luhmann, M. (2021). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147–155. <https://doi.org/10.1177/1948550620912881>
- Dittmann, J., Goebel, J. (Mai 2022). Einsamkeit und Armut. KNE Expertise 5/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Entringer, T. (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. KNE Expertise 4/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Fischer, M. (Mai 2022). Einsamkeit unter LSBTQI* Menschen: Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz. KNE Expertise 7/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Gibson-Kunze, M., Arriagada, C. (2023). Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. (KNE-Forschung Nr. 2). Frankfurt/Main. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V.
- Huxhold, O., Bünning, M., Simonson, J. (2023). Der Zusammenhang zwischen sozialer Ungleichheit im Einkommen und sozialer Integration in der zweiten Lebenshälfte. DZA-Fact Sheet 13. Oktober 2023, Berlin.
- Luhmann, M. (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Mitschke, C., Höfer, L., Schobin, J. (2023): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. Kompetenznetz Einsamkeit /ISS e.V. (KNETransfer).
- Neu, C. (2022). Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation: Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE Expertise 8/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Perlman, D., Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Hrsg.), *Personal Relationships in Disorder*, 31–56, Academic Press.
- New Economics Foundation. (2017). *The Cost of Loneliness to UK Employers*.
- Jopling, K., McClelland, H. & Proffitt, E. (2023). Loneliness at work: Kate Jopling; Heather McClelland; Elena Proffitt. <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/loneliness-at-work>

Wie entsteht (chronische) Einsamkeit? (Luhmann 2024, Ernst 2024)

