



KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT

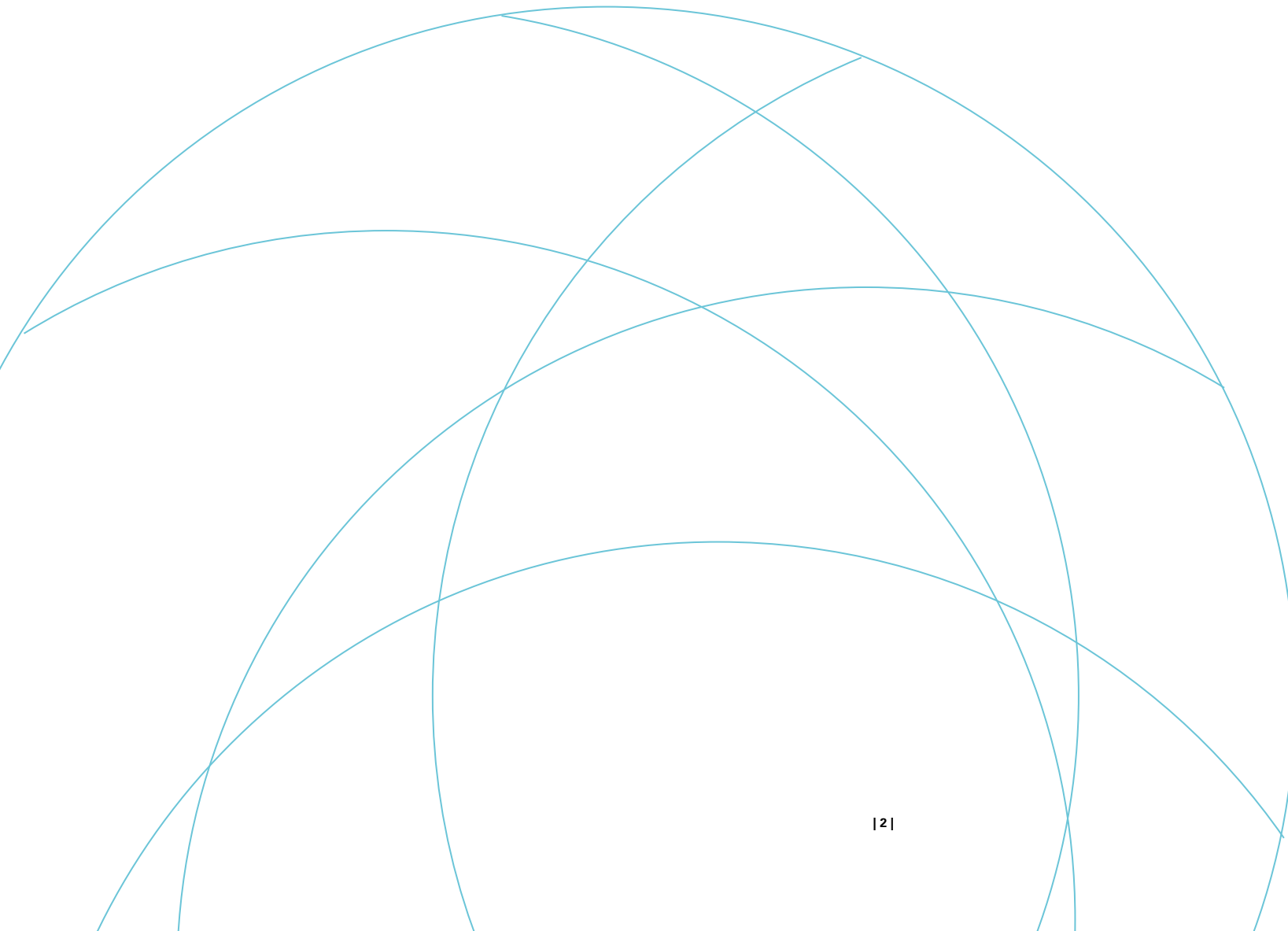
**KNE Transfer**

# **EINSAMKEIT – EINBLICKE IN THEORIE UND PRAXIS**

**Fokus Zivilgesellschaft**

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)





# Vorbemerkung

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) hat die Publikationsreihe KNE Transfer „Einsamkeit - Einblicke in Theorie und Praxis“ entwickelt, in der aktuelle zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bestehendes Praxis- und Erfahrungswissen zum Thema zusammenfließen und öffentlich zugänglich gemacht werden. Zudem werden Forschungsbedarfe und zukünftige Handlungsoptionen aufgezeigt.

Die Publikationsreihe KNE Transfer orientiert sich am jeweiligen Jahresschwerpunktthema, das im Jahr 2022 unter der Überschrift **Zivilgesellschaft** stand. **Die vorliegende Publikation adressiert dementsprechend zivilgesellschaftliche Akteur\*innen sowie Praktiker\*innen und Engagierte, die zum Thema Einsamkeit arbeiten.** Als Quellen dienen im Besonderen die KNE Expertisen<sup>1</sup>, das KNE Theorie- und Praxisaustauschformat der KNE Salons sowie Erkenntnisse aus der eigenen praxisorientierten Forschung.

Auf Grundlage eines differenzierten und umfassenden Blicks auf Einsamkeit leistet das KNE diesbezüglich einen Beitrag zur Sensibilisierung und Aufklärung.

<sup>1</sup> Ein Überblick über die aktuellen Expertisen findet sich hier: [www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen)

## Zum Kompetenznetz Einsamkeit

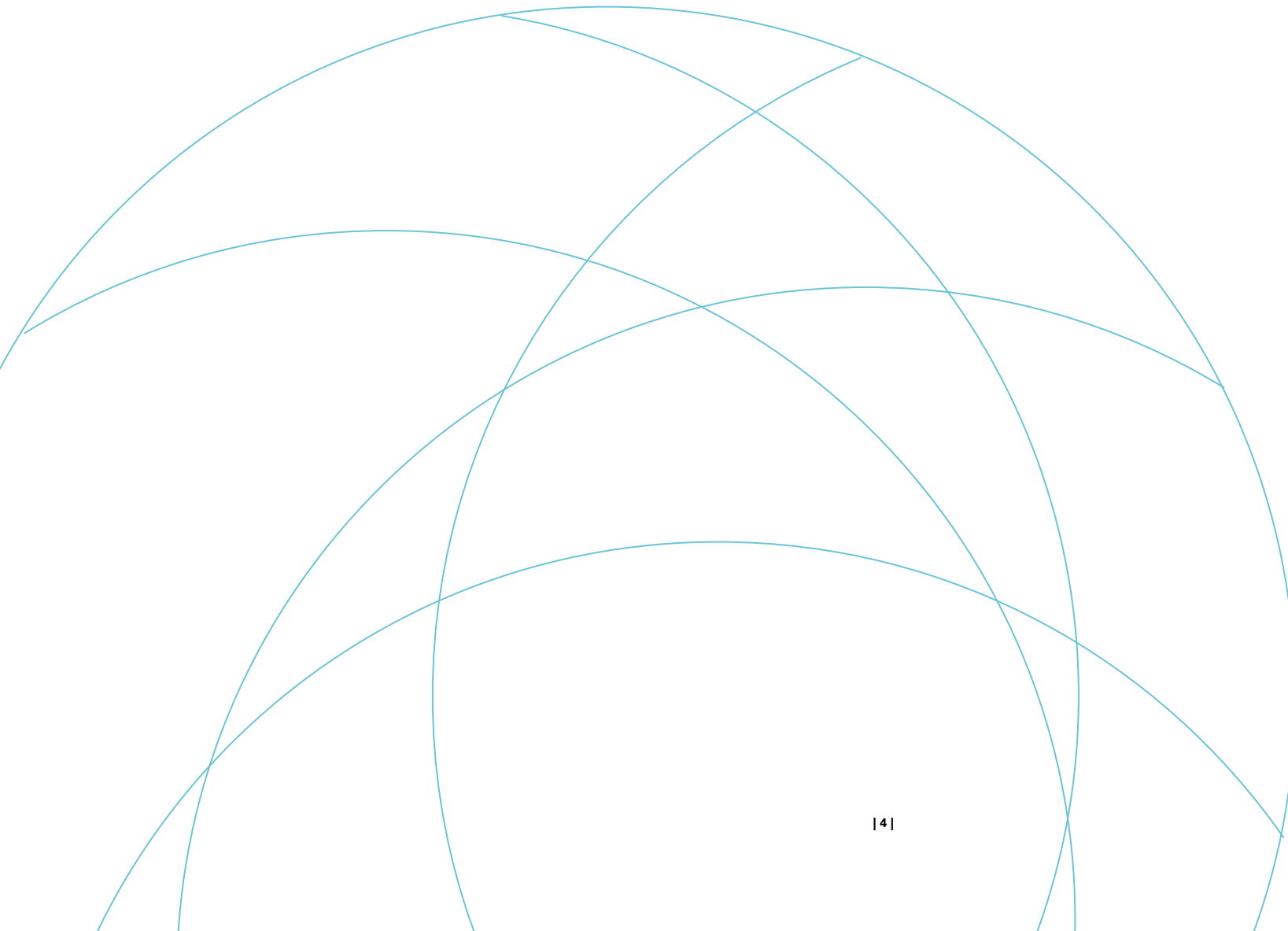
Seit August 2021 fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) das Projekt Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS e. V.) an den Standorten Berlin und Frankfurt am Main angesiedelt ist.

Das KNE setzt sich mit den Ursachen, Folgen und den unterschiedlichen Erlebensweisen von Einsamkeit<sup>2</sup> auseinander. Im Zentrum der Arbeit des KNE stehen dabei die Identifizierung von förderlichen und hinderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland, sowohl aus der Perspektive von betroffenen Menschen als auch aus der Perspektive von Akteur\*innen<sup>3</sup>.

Ziel ist es, Wissen in der (Fach-)Öffentlichkeit zu verbreiten und verschiedene Akteur\*innen aus Zivilgesellschaft, verbandlicher Praxis, Bund, Ländern und Kommunen miteinander zu vernetzen. Dazu verbindet das KNE eigene Praxisforschung mit Netzwerkarbeit und Formaten des Wissenstransfers.

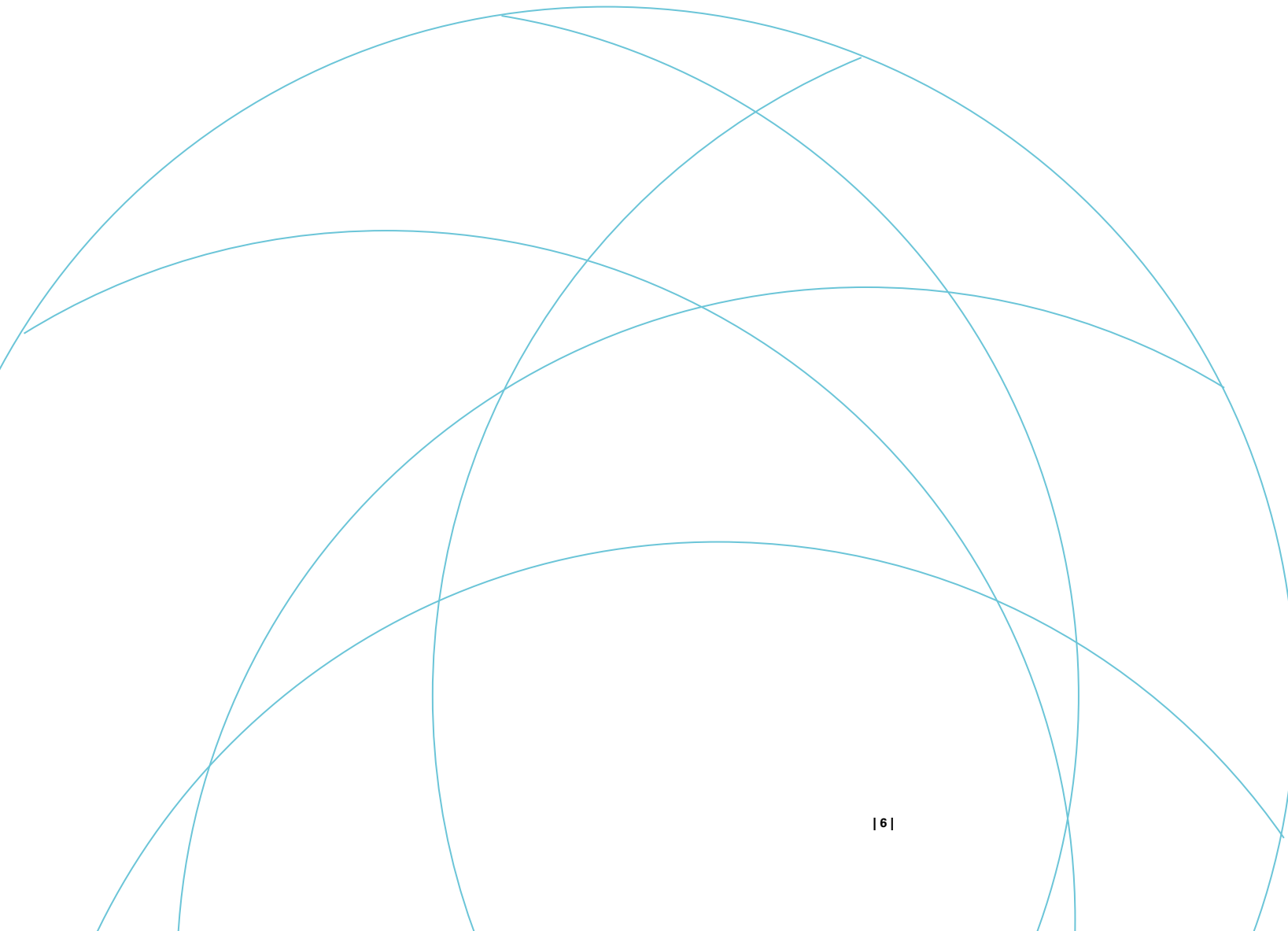
<sup>2</sup> Einsamkeit kann auch mit sozialer Isolation einhergehen – ebenso kann soziale Isolation Einsamkeit bedingen oder verstärken. Der Fokus der Arbeit des KNE liegt auf der Betrachtung des Phänomens Einsamkeit, lässt jedoch angrenzende Konzepte wie das der sozialen Isolation nicht außer Acht.

<sup>3</sup> Unter Akteur\*innen versteht das KNE in diesem Kontext Personen, Institutionen und Organisationen, die sich fachlich oder wissenschaftlich mit den Themen Einsamkeit und soziale Isolation auseinandersetzen und/oder auf direkte oder indirekte Weise mit von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffenen Menschen arbeiten.



# Inhalt

Vorbemerkung.....	3		
Inhalt.....	5		
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>7</b>		
<b>2 Theorie – Was ist Einsamkeit?.....</b>	<b>8</b>		
2.1 Begriffsklärung und Formen von Einsamkeit			
– Abgrenzung zu sozialer Isolation.....	8		
2.2 Prävalenz – Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland			
vor und während der Corona-Pandemie.....	11		
2.3 Einsamkeit als individuelles und			
gesellschaftliches Phänomen.....	13		
2.3.1 Gesundheitliche Dimensionen von Einsamkeit.....	13		
2.3.2 Einsamkeit und Schamgefühle.....	18		
2.3.3 Einsamkeit und Vertrauen.....	19		
2.3.4 Einsamkeit und Diskriminierungserfahrungen.....	20		
2.3.5 Einsamkeit und Raum.....	23		
<b>3 Praxis – Wege aus der Einsamkeit.....</b>	<b>25</b>		
3.1 Rahmenbedingungen des subsidiären			
Wohlfahrtssystems in Deutschland.....	25		
3.2 Maßnahmen auf individueller Ebene.....	29		
3.3 Ausgestaltung von Angeboten der Sozialen Arbeit.....	30		
<b>4 Zusammenfassung und Ausblick.....</b>	<b>35</b>		
4.1 Zentrale Erkenntnisse.....	35		
4.2 Zukünftige Forschungsbedarfe.....	38		
4.3 Nachhaltige Handlungsoptionen für die Zukunft.....	42		
<b>5 Literaturverzeichnis.....</b>	<b>47</b>		
Impressum.....	53		



# 1 Einleitung

Einsamkeit ist ein zutiefst mit menschlicher Existenz verbundenes Gefühl, das vermutlich alle in der einen oder anderen Form schon einmal erfahren haben. Dennoch ist Einsamkeit ein mit Stigmatisierungen besetztes Phänomen, weshalb es vielen betroffenen Menschen schwerfällt, ihre leidvolle Situation im Umfeld offen anzusprechen. In den Corona-Pandemiejahren 2020 bis 2022 kam durch Kontaktbeschränkungen das soziale Leben kollektiv phasenweise ganz bis zum Erliegen, was für die einen eine bedrohliche Zuspitzung ihrer bestehenden Einsamkeitserfahrungen oder auch keine Veränderung ihrer Situation bedeutete, für andere ein altbekanntes Gefühl wieder zu Tage förderte und wiederum bei anderen ein Einsamkeitserleben erstmals hervorbrachte.

Die jeweils persönlichen, aber auch kollektiven Erfahrungen aus den Corona-Pandemiejahren 2020 bis 2022 trugen auch dazu bei, dass Einsamkeit eine größere gesellschaftliche Aufmerksamkeit erlangte, Medien sich dieses Phänomens annahmen und Einsamkeit somit zu einem öffentlichen Thema machten, das alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten angeht.

In den letzten Jahren sind eine Reihe von Maßnahmen zur Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Form von Projekten, Initiativen, Selbsthilfegruppen, Beratungs- oder Freizeitangeboten entwickelt worden, die auf ihre spezifische Art und Weise einen Beitrag zum Umgang mit Einsamkeit als gesamtgesellschaftliches Phänomen leisten. Viele dieser Projekte und Initiativen wurden schon weit vor der Corona-Pandemie

ins Leben gerufen und konnten daher teilweise auch in dieser herausfordernden Zeit auf Handlungs- und Erfahrungswissen zurückgreifen. Ein systematischer Überblick über diese Maßnahmen fehlt jedoch ebenso wie die Möglichkeit einer langfristig angelegten Vernetzung der Akteur\*innen untereinander.<sup>4</sup>

Mit dieser ersten Ausgabe aus der Reihe KNE Transfer „Einsamkeit - Einblicke in Theorie und Praxis“ möchten wir zivilgesellschaftlichen Akteur\*innen einen breiten Überblick über das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zur Verfügung stellen. Gleichzeitig werden Frage- und Problemstellungen, denen zivilgesellschaftliche Akteur\*innen gegenüberstehen, aufgezeigt und Handlungsoptionen für die Zukunft herausgearbeitet.

Im ersten Teil wird theoretisches und empirisches Grundlagenwissen zu Einsamkeit dargelegt und als individuelle, aber auch gesellschaftliche Herausforderung beschrieben (Kap. 2). Der zweite Teil befasst sich mit der übergeordneten Frage, wie Einsamkeit überwunden werden kann (Kap. 3). Im letzten Kapitel folgen eine Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse und eine Nennung bestehender Forschungslücken sowie ein Ausblick auf verschiedene Handlungsoptionen in Theorie und Praxis (Kap. 4).

<sup>4</sup>Eine Publikation des KNE zur Systematisierung von Maßnahmen gegen Einsamkeit erscheint 2023.

## 2 Theorie – Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit hat viele Facetten und kann unterschiedlich definiert, erfasst und adressiert werden. Die folgende theoretische Einführung bietet einen Überblick über Begriffsbestimmung und Formen von Einsamkeit sowie zu wesentlichen aktuellen Zahlen und Fakten.<sup>5</sup> Es wird zunächst eine Klärung des Begriffs Einsamkeit sowie die Abgrenzung zur sozialen Isolation vorgenommen (Kap. 2.1), bevor verschiedene Daten zum Einsamkeitserleben vorgestellt werden (Kap. 2.2). Das Kapitel 2.3 befasst sich mit den individuellen und gesellschaftlichen Dimensionen von Einsamkeit.

### 2.1 Begriffsklärung und Formen von Einsamkeit – Abgrenzung zu sozialer Isolation

In der deutschen Sprache kann sich der Begriff der Einsamkeit sowohl auf positive Erlebnisse, etwa den Rückzug vom hektischen Alltag, im Englischen „**solitude**“, als auch auf Lebenssituationen beziehen, die als negativ empfunden werden, im Englischen „**loneliness**“. Im Englischen hingegen adressiert der Begriff „solitude“ ausschließlich die positiv empfundene Einsamkeit, während „loneliness“ das unerwünschte negative Gefühl abbildet (Neu 2022). In der wissenschaftlichen Literatur finden sich **unterschiedliche Definitionen zu Einsamkeit**. Disziplinen wie die Psychologie oder Soziologie nähern sich dem Begriff als einem negativ konnotierten Phänomen.<sup>6</sup> Die definitorischen Begriffsbestim-

mungen weisen zum Teil große Unterschiede auf. Einigkeit besteht aber darüber, dass Einsamkeit als ein **subjektives Empfinden** verstanden wird und dass „die Einsamkeit“ oder „die einsame Person“ nicht existieren (Gibson-Kunze et al. 2022).

Die aktuell **meist verwendete Definition von Einsamkeit geht auf Perlman und Peplau (1981) zurück** und begreift diese als eine **schmerzvolle oder unangenehme negative Erfahrung**, die entsteht, wenn das eigene Netzwerk sozialer Beziehungen in Bezug auf Quantität oder Qualität als unzureichend oder mangelhaft wahrgenommen wird (Luhmann 2022).

Die Wahrnehmung dieses Mangels ist das Ergebnis eines kognitiven Prozesses, bei dem die gewünschten oder erwarteten sozialen Beziehungen mit den tatsächlich vorhandenen abgeglichen und für diskrepant befunden werden (Luhmann 2022).<sup>7</sup>

<sup>5</sup>Für eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit siehe KNE Expertisen 2022.

<sup>6</sup>Eine der zentralsten soziologischen Analysen zum Thema Einsamkeit ist die von Riesman et al. (2020) aus dem Jahr 1950, 1958 erschienen in deutscher Übersetzung „Die einsame Masse“ (Dittmann und Goebel 2022, S.10).

<sup>7</sup>Neben der Definition von Perlman und Peplau, die Einsamkeit also als unerfüllte soziale Erwartung begreift, gibt es weitere zentrale Definitionen, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann (Luhmann 2022). Zu nennen wären Einsamkeit als existentielle Einsamkeit (Moustakas 1961) sowie Einsamkeit als unerfülltes soziales Bedürfnis (Fromm-Reichmann 1959).



Einsamkeit kann weiterhin nach Beziehungsformen, zeitlicher Dauer, Häufigkeit und Intensität sowie nach dem Grad der objektiven sozialen Isolation differenziert werden (Luhmann 2022; Schobin et al. 2021, 21 ff.).<sup>8</sup> Im Folgenden werden die Differenzierungen von Einsamkeit nach **Beziehungsformen** und nach der **zeitlichen Dauer** herausgegriffen und näher erläutert.

Luhmann (2022) beschreibt **fünf verschiedene Beziehungsformen der Einsamkeit**, die auch kombiniert auftreten können. Zunächst ist festzustellen, dass Einsamkeit hier nicht nur auf soziale Beziehungen und Zugehörigkeit konzentriert betrachtet wird, sondern auch Kultur im Sinne eines kulturellen Zugehörigkeitsgefühls sowie körperliche Nähe und Berührungen als wichtige Aspekte bei der Differenzierung von Einsamkeitsformen hinzugezählt werden.

<sup>8</sup>Die verschiedenen Differenzierungen von Einsamkeit können in ein dreidimensionales Modell integriert werden, in dem die verschiedenen Kategorien (Formen, Dauer und Grad an Isolation) miteinander kombiniert werden. So entstehen mehrere mögliche Konstellationen von Einsamkeit. Eine empirische Untersuchung zu diesem theoretischen Modell steht jedoch noch aus (Luhmann 2022).

Abbildung 1: Verschiedene Beziehungsformen nach Luhmann (2022)

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale/intime Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.
Soziale/relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe

Neben den Beziehungsformen kann Einsamkeit entlang der **zeitlichen Dauer** betrachtet werden, wobei die individuellen Belastungen und negativen Auswirkungen von Einsamkeit mit zunehmender Dauer steigen (Luhmann 2022, S. 12ff.). Hierzu unterscheidet Luhmann (2022):

- **Vorübergehende Einsamkeit** (Einsamkeit tritt episodisch auf)
- **Situationale Einsamkeit** (ausgelöst durch beispielsweise soziale Ereignisse oder Umbrüche wie einen Umzug, wobei vor dem Ereignis zufriedenstellende soziale Beziehungen bestanden)
- **Chronische Einsamkeit** (Einsamkeit hält über viele Jahre an)
- **State-Einsamkeit** (Einsamkeit, die in einem bestimmten Moment empfunden wird, beispielsweise auf einem Konzert)
- **Trait-Einsamkeit** (Einsamkeit wird auf einem gleichbleibenden Niveau über längere Zeit hinweg empfunden)

## Zum Phänomen der sozialen Isolation

**Soziale Isolation** beschreibt einen **objektiv messbaren Zustand**, unabhängig von den Erwartungen einer Person an die Qualität oder Quantität der eigenen sozialen Beziehungen. Indikatoren wie beispielsweise die Größe des sozialen Netzwerkes (Anzahl an Freund\*innen) sowie die Häufigkeit und Länge an sozialen Interaktionen können Aufschluss über den Grad an sozialer Isolation geben (Luhmann 2022; Luhmann und Bücken 2019). **Objektiv feststellbare soziale Isolation muss nicht zwingend als negativ empfunden werden.**

Verschiedene Studien belegen einen nur schwachen bis moderaten Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation (Luhmann 2022). Menschen können demnach über wenige soziale Kontakte verfügen und sich trotzdem nicht einsam fühlen; umgekehrt gilt ebenso, dass eine Person Einsamkeit empfinden kann, auch wenn diese über viele soziale Kontakte verfügt, da dann die gewünschten sozialen Beziehungen qualitativ betrachtet den bestehenden nicht entsprechen. **Einsamkeit und soziale Isolation können zusammenhängen, müssen sich aber nicht bedingen** (Entringer 2022; Neu 2022).

## 2.2 Prävalenz – Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland vor und während der Corona-Pandemie

Einsamkeit wird seit 1992 mit einem 1-Item-Instrument („Ich fühle mich oft einsam“) durch das **Sozio-oekonomische Panel (SOEP)** erhoben.<sup>9</sup> Seit dem Jahr 2013 wird Einsamkeit in regelmäßigen Abständen zusätzlich in Anlehnung an die **UCLA-Loneliness Scale** durch mehrere Fragen (Multi-Item) erfasst, so auch in den Corona-Sonderbefragungen SOEP CoV 2020 und 2021. Auch wenn mit dem verwendeten Messinstrument Einschränkungen einhergehen, liefern diese Daten interessante Erkenntnisse zur Einsamkeitsprävalenz in Deutschland.

Im Hinblick auf unterschiedliche soziodemografische Merkmale zeigt sich, dass der sozioökonomische Status, die Lebenssituation sowie ein sogenannter Migrationshintergrund das Risiko für Einsamkeit erhöhen.

**Besonders Frauen<sup>10</sup>, Personen mit einem niedrigen Bildungsabschluss, einem direkten Migrationshintergrund<sup>11</sup>, erwerbslose Personen, Alleinerziehende, Menschen mit einem geringen Einkommen sowie ältere Menschen ab 75 Jahre sind häufiger von Einsamkeit betroffen** (Entringer 2022).

Dabei ist das erhöhte Einsamkeitsempfinden nicht allein durch steigendes Alter bedingt, sondern wird durch Begleitfaktoren wie Pflegebedürftigkeit, eingeschränkte Mobilität und Altersarmut stark beeinflusst (Huxhold und Engstler 2019).

**Deutliche Effekte in Bezug auf das Einsamkeitsempfinden zeigen sich im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.** Vor der Pandemie lag Deutschland im unteren europäischen Mittelfeld: Im Jahr 2013 fühlten sich 14,4 % der Bevölkerung zumindest manchmal einsam.

<sup>9</sup> In Deutschland gibt es bislang keine umfassende und systematische Erfassung des Einsamkeitserlebens in der Bevölkerung. Es existieren unterschiedliche Datenerhebungen, die sich sowohl durch die Adressierung verschiedener Zielgruppen als auch durch die Anwendung unterschiedlicher Messmethoden auszeichnen (Gibson-Kunze et al. 2022). Dadurch variieren die Angaben zu Einsamkeitsraten teilweise stark. Eine Vergleichbarkeit der Daten ist damit erschwert und nicht immer möglich.

<sup>10</sup> Zur Vertiefung siehe Entringer (2022): „In den SOEP Erhebungsjahren 2013 und 2017 waren Frauen tendenziell etwas einsamer als Männer“ (Entringer 2022, S. 22). „Ferner zeigte sich, dass Frauen besonders unter der Pandemie litten. Zwar nahm die Einsamkeit bei beiden Geschlechtern zu, der Anstieg war bei Frauen jedoch ungleich größer als bei den Männern (Frauen: 48,6 % [46,0–51,2 %]; Männer: 36,6 % [32,7–38,6 %])“ (ebd.).

<sup>11</sup> „Dabei hat eine Person einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst (direkter Migrationshintergrund) oder mindestens ein Elternteil (indirekter Migrationshintergrund) nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren wurde. Im Einzelnen umfasst diese Definition zugewanderte und nicht zugewanderte Ausländer\*innen, zugewanderte und nicht zugewanderte Eingebürgerte, (Spät-)Aussiedler\*innen sowie die als Deutsche geborenen Nachkommen dieser Gruppen“ (Entringer 2022, S. 14).

Im Jahr 2017 waren es 14,2 % (Entringer 2022; Huxhold und Engstler 2019; Huxhold und Tesch-Römer 2021). Mit dem ersten Lockdown im März 2020 stieg die Zahl von einsamen Menschen auf 40,1 %. Der Anstieg setzte sich in 2021 fort und erreichte 42,3 % (Entringer 2022).

Zukünftige Untersuchungen werden zeigen, ob es bei diesem Niveau bleibt oder ob sich nach dem Rückgang der Kontaktbeschränkungen auch das Einsamkeitserleben wieder verringert hat.

**Auch auf das Einsamkeitserleben von Menschen im hohen Alter und in Alten- und Pflegeheimen hatte die Corona-Pandemie Einfluss.** Lag die Anzahl von über 75-jährigen einsamen Menschen vor der Pandemie im Jahr 2017 noch bei 16,6 %, so stieg dieser Wert 2021 auf 36,6 % (Entringer 2022). Auch unter den über 90-Jährigen stiegen die Einsamkeitswerte in diesem Zeitraum. So gaben 22,1 % der über 90-Jährigen an, sich einsam zu fühlen, während im Vergleich dazu vor der Pandemie nur 11 % von ihnen angaben, sich einsam zu fühlen (Huxhold und Engstler 2019; Kaspar et al. 2022). Darüber hinaus konnte im Rahmen der Studie „Hohes Alter in Deutschland“ festgestellt werden, dass jede dritte in einem Heim lebende Person ihre Situation als einsam beschreibt (35,2 %) (Kaspar et al. 2022).

Während der Corona-Pandemiejahre 2020 bis 2022 hat sich das Einsamkeitserleben in den Betroffenengruppen verschoben und es haben sich **jüngere Menschen unter 30 Jahren und Paare mit Kindern als neue Risikogruppen** herausgebildet. Belief sich der Anteil der unter 30-Jährigen, die sich zumindest manchmal einsam fühlten, im Jahr 2017 vor der Corona-Pandemie noch auf 14,5 %, so stieg dieser 2020 auf 43,3 % und 2021 weiter auf 48,0 % (Entringer 2022).

Bislang liegen nur wenige Forschungsarbeiten aus dem deutschsprachigen Raum zum Einsamkeitserleben und zur Prävalenz von Einsamkeit im Kinder-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter vor. Die Studie des Deutschen Jugendinstituts e. V. (DJI) „Kind sein in Zeiten von Corona“ (Langmeyer et al. 2020), die KiCo- und JuCo-Studien I–III des Forschungsverbundes „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ (Andresen et al. 2022) sowie die Stu.diCo-Studien I–III, ebenfalls durchgeführt am Institut für Sozial- und Organisationspädagogik der Universität Hildesheim (Besa et al. 2022), greifen das Thema Einsamkeit unter Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Corona-Pandemiejahre 2020 bis 2022 auf. In den JuCo-Studien wurde deutlich, dass ein Einsamkeitserleben bei jungen Menschen auch im familialen und im Zusammenleben mit anderen Personen auftritt (Thomas 2022) und dass sich zusätzlich finanzielle Sorgen negativ auf das Einsamkeitserleben von Jugendlichen auswirken (Andresen et al. 2022).

## 2.3 Einsamkeit als individuelles und gesellschaftliches Phänomen

Jeder Mensch kennt Momente der Einsamkeit, besonders nach der kollektiven Erfahrung einer globalen Pandemie und den damit einhergegangenen Kontaktbeschränkungen. Gerade diese Erfahrung bietet die Chance für ein kollektives Verständnis dafür, dass sich Einsamkeit auch negativ auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Miteinander auswirken kann, insbesondere, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhält. Dieses Kapitel widmet sich den Ursachen, Auswirkungen und verschiedenen Dimensionen von Einsamkeit.

### 2.3.1 Gesundheitliche Dimensionen von Einsamkeit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit (WHO 2021), ebenso ist Einsamkeit mehr als nur die Abwesenheit von sozialen Beziehungen. **Gesundheit ist ein mehrdimensionales, relatives, individuelles wie sozial hergestelltes Konstrukt.** Aufbauend auf der viel zitierten Definition der Weltgesundheitsorganisation beschreibt Hurrelmann (2010) **Gesundheit als einen dynamischen Zustand des Wohlbefindens eines Menschen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene**, bei dem sich dieser „psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet“ (Hurrelmann 2010, S. 146). Der Zustand des Wohl-

befindens ist weiterhin durch ein wohl austariertes Gleichgewicht von Risiko- und Schutzfaktoren geprägt, das sich jedoch jederzeit wieder verändern kann. Im Zustand dieses Gleichgewichts ist „eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Lernpotentiale möglich, und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren“ (Hurrelmann 2010, S. 146).

Ausgehend von diesem Verständnis von Gesundheit werden in diesem Kapitel die gesundheitlichen Dimensionen von Einsamkeit beschrieben, was bedeutet, sowohl gesundheitliche Faktoren, die Einsamkeit verursachen oder begünstigen (Risikofaktoren), als auch gesundheitliche Auswirkungen von Einsamkeit in den Blick zu nehmen.

**Einsamkeit ist mehr  
als nur die Abwesenheit  
von sozialen Beziehungen.**

## Einsamkeit kann unterschiedliche Ursachen haben.

### Vielfältige Ursachen und Risikofaktoren von Einsamkeit

Es muss zwischen Faktoren, die einen unmittelbaren Effekt auf die Entstehung von Einsamkeit haben (proximale Faktoren), sowie Faktoren, die Einsamkeit auf indirekte Weise begünstigen können (distale Faktoren), unterschieden werden (Luhmann 2021). Zu den **proximalen Faktoren** zählen beispielsweise besondere Lebensereignisse wie der Verlust einer nahestehenden Person oder auch ein objektiv betrachteter schlechter Gesundheitszustand, beispielsweise aufgrund einer chronischen Erkrankung. Studien zeigen jedoch ebenso einen signifikanten Zusammenhang zwischen einem subjektiv betrachteten schlechteren Gesundheitszustand und erhöhter Einsamkeit (Luhmann und Bucker 2019).

**Distale Faktoren** können unter anderem gesundheitliche Einschränkungen<sup>12</sup>, Arbeitslosigkeit oder Persönlichkeitseigenschaften sein. Zu Persönlichkeitseigenschaften als Prädiktoren von Einsamkeit existieren zwar bislang nur wenige Untersuchungen, die vorhandenen Studien zeigen jedoch, dass emotional instabile und introvertierte Menschen stärker zu Einsamkeit neigen als emotional stabile und extravertierte Menschen (Buecker et al. 2020).

Neben diesen Faktoren spielt die **genetische Disposition** eine weitere bedeutende Rolle bei der Entstehung von Einsamkeit im Lebensverlauf (Goossens et al. 2015). Zwillingsstudien aus den Niederlanden und den USA belegen eine genetische Veranlagung für Einsamkeit (Boomsma et al. 2005; McGuire und Clifford 2000). Boomsma et al. schätzen den Anteil der Erblichkeit von Einsamkeit auf Grundlage einer Studie mit 8387 erwachsenen Zwillingen auf 48 %. Dabei konnten sie außerdem keine allgemeingültigen, sondern nur von Individuum zu Individuum variierende Umwelteinflüsse feststellen, die auf die Entstehung der Einsamkeit bei den Studienteilnehmenden einwirkten.

# Chronische Einsamkeit wirkt sich nachweislich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus.

## Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit

Wie eingangs beschrieben, bezieht sich Gesundheit sowohl auf eine physische und psychische als auch auf eine soziale Dimension. Die physischen und psychischen Folgen von chronischer Einsamkeit sind inzwischen empirisch gut erforscht. Die psychische Gesundheit ist dabei etwas stärker von Einsamkeit beeinträchtigt als die körperliche Gesundheit (Bücker 2022).

**Einsamkeit und psychische Erkrankungen stehen oft in einer wechselseitigen Beziehung zueinander:** Eine Person, die über Jahre unter Einsamkeit leidet, hat ein erhöhtes Risiko, an **depressiven Störungen** und **suizidalen Gedanken** (als psychische Krisensituation) zu leiden. Gleichzeitig bedingt eine depressive Störung auch die Entstehung von Einsamkeit. Einsamkeit wird weiterhin mit der Entstehung von **Angststörungen, sozialer Phobie, Schlafproblemen** sowie **Demenzerkrankungen**

in Verbindung gebracht, wobei auch hier eine wechselseitige Beziehung zwischen Einsamkeit und diesen psychischen Störungen bzw. Problemen besteht (Bücker 2022). „Diese wechselseitige Beeinflussung dieser Phänomene kann als ein Teufelskreis bezeichnet werden, bei dem sich psychische Erkrankungen und Einsamkeit aufschaukeln und gegenseitig eine gesundheitliche Negativkaskade auslösen“ (Bücker 2022, S. 11).

**Körperliche Folgeerscheinungen** von Einsamkeit beziehen sich sowohl auf die **Mortalität** (Lebenserwartung) als auch auf die **Morbidität** (Entwicklung von körperlichen und psychischen Krankheiten). Holt-Lunstad et al. analysierten Daten aus 148 Studien und fanden heraus, dass **die Überlebenswahrscheinlichkeit von Personen mit zufriedenstellenden sozialen Beziehungen um 50 % erhöht ist** (Holt-Lunstad et al. 2010). Der Effekt sei vergleichbar mit dem Effekt, den das Aufhören mit dem Rauchen auf die Überlebenswahrscheinlichkeit habe (ebd.). In einer anschließenden Meta-Analyse kamen Holt-Lunstad et al. 2015 zu dem Ergebnis, „dass Einsamkeit mit einem um 26 % erhöhten Risiko für einen vorzeitigen Tod, soziale Isolation mit einem um 29 % erhöhten Risiko und das Alleinleben mit einem um 32 % erhöhten Risiko verbunden waren“ (Bücker 2022, S. 13).

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen sozialen Netzwerk geht nach einer deutschen Längsschnittstudie mit 25- bis 74-jährigen Studienteilnehmenden mit einem erhöhten Risiko, im Verlauf an einem **Diabetes Typ 2** zu erkranken, einher (Lukaschek et al. 2017).<sup>13</sup> Des Weiteren belegen Studien Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und verschiedenen kardiovaskulären Erkrankungen (Hakulinen et al. 2018).<sup>14</sup> Einsamkeit kann darüber hinaus eine **Dysregulation des Immunsystems** bewirken (Jaremka et al. 2013). Dies ist insofern ein besonderer Befund, da er die höhere Anfälligkeit von einsamen Menschen für Erkältungsviren und Erkrankungen der oberen Atemwege erklären könnte (Bücker 2022).

**Chronische Einsamkeit wirkt sich negativ auf das Denken, Erleben und Verhalten von einsamen Menschen aus. Sie geraten in eine negative Abwärtsspirale aus negativen Gedanken- und Verhaltensmustern, die ihre Einsamkeit verstärken können.**

Neben den psychischen und physischen Folgeerscheinungen von Einsamkeit zeigen Studien weiterhin **Folgen auf psychologischer Ebene** eines einsamen Menschen. Aus evolutionärer Sicht hat Einsamkeit zunächst eine motivierende Funktion, es wirkt wie ein aversives Warnsignal auf den Menschen, damit dieser etwas gegen die seine Gesundheit schädigende Situation unternimmt (Bücker 2022). Allerdings schaffen es nicht alle Menschen, ihre Verhaltensweisen so zu regulieren, dass sie wieder sozialen Anschluss finden.<sup>15</sup> Studien konnten eine **Hypervigilanz** einsamer Menschen in sozialen Situationen zeigen: „Beispielsweise reagieren einsame Menschen schneller auf verbale und nonverbale Emotionsausdrücke von anderen“ (Bücker 2022, S. 23). Sowohl für das Kinder- und Jugendalter als auch das Erwachsenenalter konnten mehrere Studien zeigen, dass **einsame Menschen das Verhalten anderer negativer interpretierten und die eigene soziale Position sowie die sozialen Kompetenzen anderer unterschätzten** (Bücker 2022).<sup>16</sup> Des Weiteren konnte belegt werden, dass einsame Menschen ein **geringeres Vertrauen**

<sup>13</sup> Dabei bestehende geschlechtsspezifische Unterschiede können nachgelesen werden bei Bücker 2022.

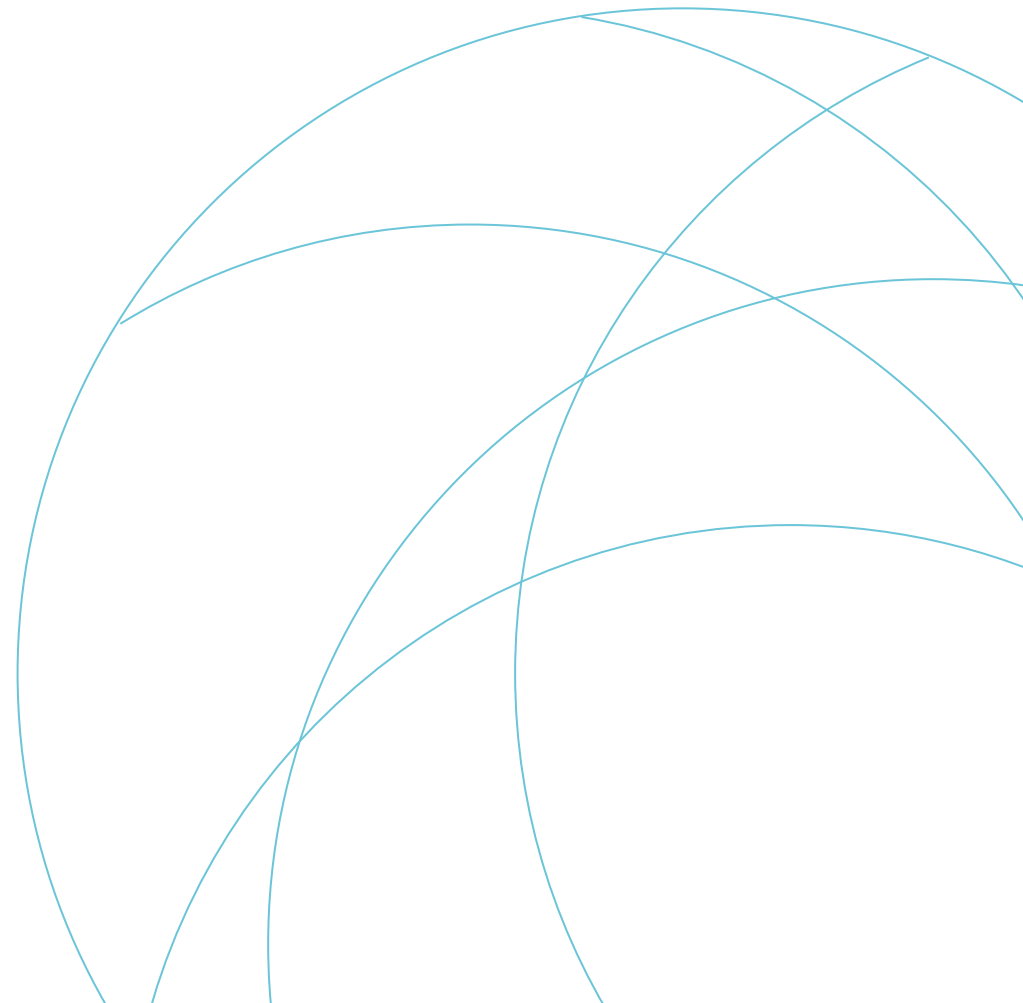
<sup>14</sup> Hawkey et al. (2010) konnten das Auftreten eines höheren Blutdrucks in Verbindung mit Einsamkeit nachweisen. Valtorta et al. (2016) belegen ein zu 29 % erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankungen bei nicht zufriedenstellenden sozialen Beziehungen.

<sup>15</sup> Verspüren betroffene Menschen dieses Warnsignal „Einsamkeit“, entscheidet sich in einem intrapsychischen Prozess, ob sie wieder sozialen Anschluss finden oder ob die Einsamkeit bleiben wird. Dieser Prozess wird als „Prozess der Aktivierung des Reaffiliationsmotivs“ bezeichnet. Mehr Informationen zum Prozessmodell der Aktivierung des Reaffiliationsmotivs finden sich in Bücker (2022).

<sup>16</sup> Vanhalst et al. (2013) beziehen sich mit ihren Befunden auf das Jugendalter, Duck et al. (1994) auf das Erwachsenenalter.



in andere Menschen haben (Rotenberg 2010) (vgl. Kap. 2.3.3). Menschen, die sich über einen längeren Zeitraum einsam fühlen, laufen Gefahr, in eine **negative Abwärtsspirale** zu geraten, aus der sie oft allein nicht mehr herausfinden. Es können sich Gedankenmuster und Verhaltensweisen verfestigen, welche die Einsamkeit in der Folge weiter verstärken können (Cacioppo und Hawkley 2009): **Einsame Menschen nehmen alltägliche soziale Begegnungen und Interaktionen häufiger als bedrohlich wahr und interpretieren diese negativer als nicht einsame Menschen.** Daraus resultiert oft ein eher negatives, feindseliges oder distanziertes Verhalten, worauf wiederum das Umfeld des einsamen Menschen mit Abwendung und Distanzierung reagiert (Luhmann 2021). Die Einsamkeit der betroffenen Menschen verstärkt sich durch diesen Interaktionsprozess.



### 2.3.2 Einsamkeit und Schamgefühle

## Einsamkeit ist bei Betroffenen oft mit Schamgefühlen verbunden, die auch gesellschaftlich bedingt sind.

Einsamkeit war viele Jahre kein Thema, das besondere gesellschaftliche oder mediale Aufmerksamkeit erhalten hat – im Gegenteil, **Einsamkeit wurde und wird noch oft gesellschaftlich tabuisiert**. Dieses gesellschaftliche Tabu wird unter anderem von dem Narrativ oder der Fiktion westlicher Industrienationen genährt, zu einem erfüllten oder „guten“ Leben gehörten zufriedenstellende soziale Beziehungen und romantische Liebesbeziehungen (Illouz 2017; Bohn 2006).<sup>17</sup> Dieser Norm nicht zu entsprechen (oder entsprechen zu können) sorgt unter anderem für ein Gefühl der Scham bei betroffenen Personen oder auch für ein Gefühl des persönlichen Scheiterns.<sup>18</sup> Dies erschwert es betroffenen Menschen häufig, mit anderen über ihre Einsamkeitserfahrungen zu sprechen oder sich Unterstützung für einen Ausweg aus der Einsamkeit zu suchen. Gleichzeitig erschweren Schamgefühle den gesellschaftlichen Diskurs

zum Thema und damit auch die Prävention von und Intervention bei Einsamkeit auf individueller, aber ebenso auf gesellschaftlicher Ebene.

**Aus diesen Gründen sind die Sensibilisierung und die Aufklärung von Praktiker\*innen in der Sozialen Arbeit, von Engagierten sowie der breiten Öffentlichkeit von besonderer Bedeutung.** Hier sind die Organisation von (Fach-)Veranstaltungen, das Angebot von Weiterbildungen für Praktiker\*innen sowie die Berücksichtigung des Themas Einsamkeit bei der Konzeption und Ausgestaltung neuer Angebote sinnvoll. Darüber hinaus ist auf einer gesellschaftlichen Ebene die Durchführung einer Sensibilisierungskampagne sowie von öffentlichkeitswirksamen Aktionen zu empfehlen, die sich sowohl an Menschen mit Einsamkeitserfahrungen als auch an ihr Umfeld richten.

<sup>17</sup> „Weitverbreitete Bilder der Liebe können zu dem Gedanken verleiten, daß [sic!] anderen eine Liebe geglückt ist, die uns versagt blieb, und daß [sic!] eine geglückte Liebe für ein erfolgreiches Leben normativ von Bedeutung ist“ (Illouz 2017, S. 396).

<sup>18</sup> Daniel Schreiber geht in seinem Essay „Allein“ u. a. der „Fantasie eines guten Lebens“ (Schreiber 2021, S. 29) als kollektives Konstrukt nach, das, wenn es nicht eingelöst werden kann, zu einem schambehafteten Gefühl des Scheiterns führe.

### 2.3.3 Einsamkeit und Vertrauen

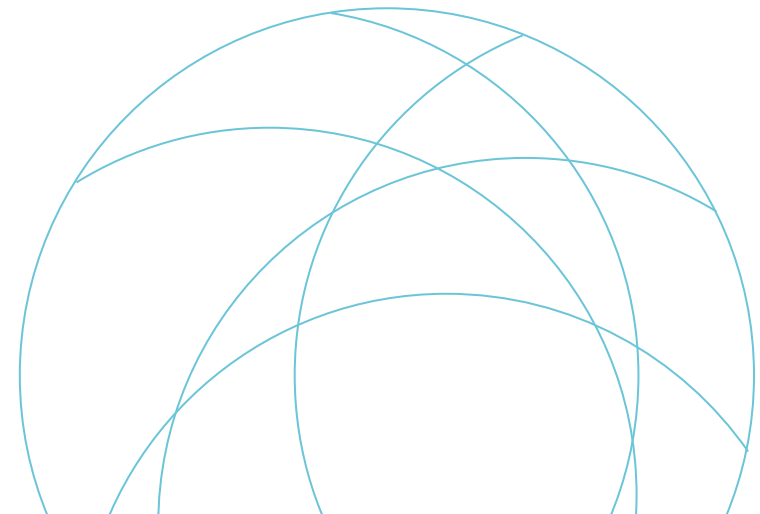
## Das Vertrauen in Mitmenschen und in Institutionen ist bei einsamen Menschen oft reduziert.

### Einsamkeit und interpersonelles Vertrauen

Neben der Scham spielt auch das Vertrauen eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit Einsamkeit. Vereinsamungsprozesse gehen häufig mit einer **Erosion des interpersonellen Vertrauens** einher. Das heißt, einsamen Menschen fehlt es oft an Vertrauen in ihre Mitmenschen. Dies erschwert es betroffenen Personen häufig, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen oder zu erhalten (Schobin 2022b). In der Arbeit von Praktiker\*innen der Sozialen Arbeit und Engagierten mit Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, gilt es, das interpersonelle Vertrauen behutsam wiederaufzubauen, was Zeit und Ressourcen erfordert. Soziale Arbeit in Bezug auf Einsamkeit bedeute **Beziehungsarbeit**; darauf wiesen Praktiker\*innen des Workshops „Einsamkeit und demokratische Teilhabe“ im Rahmen der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ hin.

### Einsamkeit und Institutionenvertrauen

Darüber hinaus hat die Erosion des interpersonellen Vertrauens Auswirkungen auf das Institutionenvertrauen, denn: „Je geringer das interpersonelle Vertrauen im Durchschnitt ist, umso geringer ist auch das Institutionenvertrauen und umgekehrt“ (Schobin 2022b). Durch einen **Verlust des Vertrauens in politische Institutionen** sieht Schobin die Legitimität demokratischer Gesellschaftsordnungen bedroht. Neu rät daher dazu, „(...) nicht nur die durch Einsamkeit entstandenen Gesundheitskosten zu betrachten, sondern ebenso die politischen und gesellschaftlichen Folgekosten von Vereinsamung und Marginalisierung“ (Neu 2022). So zeigen aktuelle Studien beispielsweise, dass Einsamkeit einen **negativen Einfluss auf die demokratische Teilhabe wie die Beteiligung an Wahlen** hat (Langenkamp 2021a).



### 2.3.4 Einsamkeit und Diskriminierungserfahrungen

## Diskriminierungserfahrungen können Einsamkeitsempfindungen begünstigen.

Neben der Frage des Vertrauens wird auch der Zusammenhang von Diskriminierungserfahrungen und Einsamkeit in der Forschung betrachtet. Dabei wird untersucht, ob Einsamkeitserfahrungen durch Diskriminierungen aufgrund unterschiedlicher Merkmale begünstigt werden. **Die bisherige Forschung deutet darauf hin, dass Diskriminierungserfahrungen Einsamkeitsempfindungen weitestgehend unabhängig vom Diskriminierungsgrund begünstigen können** (Schobin 2022b). Dies bedeutet, dass eine Diskriminierungserfahrung ausreichend ist, um Einsamkeitsempfindungen auszulösen. Dennoch werden in den folgenden Abschnitten einige spezifische Diskriminierungserfahrungen und deren Zusammenwirken mit Einsamkeit näher erläutert.

### Einsamkeit unter LSBTQI\* Menschen

Fischer (2022) hat diesen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Diskriminierung in ihrer Expertise „Einsamkeit unter LSBTQI\* Menschen“ für Personen mit marginalisierten sexuellen Orientierungen und geschlechtlichen Identitäten näher betrachtet. Sie ordnet den Begriff der Einsamkeit im Zusammenhang mit marginalisierten Bevölkerungsgruppen zudem als **ein strukturelles Phänomen der Entfremdung auf gesellschaftlicher Ebene ein**. Sie versteht Einsamkeitserfahrungen demnach auch als eine Folge fehlender gesetzlicher Gleichstellung, unzureichender öffentlicher Sichtbarkeit und vorherrschender negativer Einstellungen gegenüber marginalisierten sozialen Gruppen. Zudem können diese gesellschaftliche Entfremdung und die damit verbundenen Einsamkeitserfahrungen auf einen im Vergleich zur Gesamtgesellschaft eingeschränkten Zugang (Fischer 2022) zu emotionalen, sozialen, politischen sowie ökonomischen Ressourcen zurückzuführen sein.

Aus diesen Gründen empfiehlt Fischer den Abbau von gesetzlichen Diskriminierungen für LSBTQI\* Menschen sowie die Berücksichtigung der vielfältigen Lebensweisen in politischen Entscheidungen. Darüber hinaus empfiehlt sie eine stärkere Sensibilisierung von Sozialarbeiter\*innen für die Belange und Bedürfnisse von Menschen mit marginalisierten geschlechtlichen oder sexuellen Orientierungen. Zudem sei es wichtig, die Ressourcen der Community und deren Strukturen zu stärken (Fischer 2022). Ebenso lässt sich daraus schlussfolgern, dass Angebote, die zu einer Linderung sowie Vorbeugung von Einsamkeit beitragen sollen,

diskriminierungssensibel ausgestaltet werden sollten. Hierbei ist es wichtig, die Belange und Bedürfnisse von marginalisierten sozialen Gruppen mitzudenken.

## Einsamkeit und Armut

Finanzielle Armut ist seit den 1980er Jahren in der empirischen Armutsforschung als eine Ursache von Einsamkeit und sozialer Isolation bekannt (Dittmann und Goebel 2022). Böhnke und Link haben auf Grundlage einer Auswertung der Längsschnittdaten des Sozio-oekonomischen Panels herausgefunden, dass sich die Zusammensetzung des sozialen Netzwerks mit der Dauer der Armut dahingehend verändert, dass die Anzahl an Personen in vergleichbarer Lebenssituation (beispielsweise in Arbeitslosigkeit) im sozialen Netzwerk ansteigt (Dittmann und Goebel 2022). Dies schwächt die Ressourcen an sozialem Kapital innerhalb eines sozialen Netzwerkes (ebd.). Von diesen Veränderungen ausgenommen sind jedoch die Kontakte und Beziehungen zu Familienmitgliedern und engen Freund\*innen, „was für die Verlässlichkeit enger sozialer Beziehungen spricht“ (Dittmann und Goebel 2022, S. 15). Stewart et al. konnten in einer Studie mit insgesamt 1671 Studienteilnehmenden mit niedrigerem und höherem Einkommen aus zwei kanadischen Städten zeigen, dass Einkommen eine konsistente Vorhersagevariable für soziale Isolation und die Wahrnehmung eines Zugehörigkeitsgefühls war. Personen mit niedrigerem Einkommen erfuhren größere Isolation und ein geringeres Zugehörigkeitsgefühl als Personen mit höherem Einkommen (Stewart et

al. 2009). Des Weiteren erhöht Armut die Wahrscheinlichkeit, stigmatisiert zu werden. **Der Mechanismus sozialer Ausgrenzung bestehe nicht darin, dass sich die armutsbetroffene Person aus der Gesellschaft zurückziehe, sondern darin, dass „gesellschaftliche Teilhabe den Betroffenen durch die Armutssituation erschwert“ werde** (Dittmann und Goebel 2022, S. 16). Eine Gesellschaft, die soziale Teilhabe über ökonomische Bedingungen (z. B. Kosten für Veranstaltungen, Freizeitaktivitäten, Konsum in öffentlichen Räumen) selektiere, beschleunige den sozialen Rückzug der von Armut betroffenen Menschen (ebd.).

Armut im Alter gehe mit einem besonderen Risiko für Einsamkeit und soziale Isolation, aber auch mit einem besonderen Gefühl der Scham einher (Gröning 2013).<sup>19</sup>

<sup>19</sup> Dittmann und Goebel (2022) stellen fest, dass die Zusammenhänge von Armut und Einsamkeit bei älteren Menschen inzwischen gut erforscht seien, bei jüngeren Menschen jedoch noch Forschungsbedarf bzgl. eines Verständnisses zu diesen Wirkmechanismen bestehe.

## Einsamkeit und Altersdiskriminierung

Erfahrungsberichten zufolge stehen altersdiskriminierende Erfahrungen ebenfalls mit Einsamkeitserfahrungen in einem Zusammenhang. Im Rahmen des dritten KNE Salons zum Thema digitale Teilhabe und Einsamkeit im Alter berichteten mehrere Praktiker\*innen aus der Sozialen Arbeit mit älteren Menschen von der Problematik während der Corona-Pandemiejahre 2020 bis 2022: **Die sofortige Umstellung von bislang analogen auf ausschließlich digitale Terminvergabeverfahren habe zu einem plötzlichen Ausschluss älterer Menschen vom gewohnten sozialen Leben geführt.**

Beispielsweise konnten Termine beim Bürgeramt oder Eintrittskarten für das Schwimmbad oft übergangslos nur noch über eine Online-Buchung erworben werden. Viele ältere Menschen seien mit dieser Umstellung überfordert gewesen und vielen standen auch die technischen Möglichkeiten nicht zur Verfügung, um Termine oder Tickets online buchen zu können.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Zu einem ähnlichen Befund kommt eine Umfrage der BAGSO aus dem Jahr 2022 (BAGSO 2022).

## Einsamkeit und Migration

Aktuell existieren nur wenige Forschungsarbeiten zum Zusammenhang von Einsamkeit und Migration in Deutschland. Fokkema und Naderi (2013) konnten mit ihrer Studie zeigen, dass ältere türkische Migrant\*innen in Deutschland höhere Einsamkeitswerte aufwiesen als ungefähr gleichaltrige deutsche Personen ohne Migrationserfahrung. Dieser Befund kann mit der schlechteren sozioökonomischen und gesundheitlichen Situation der befragten älteren türkischen Migrant\*innen im Vergleich zu den älteren deutschen Befragten ohne eigene Migrationserfahrung erklärt werden (Fokkema und Naderi 2013).

Eine aktuellere Studie befasst sich mit den Unterschieden im Erleben von Einsamkeit zwischen geflüchteten und migrierten Menschen in Deutschland und der deutschen Bevölkerung. **Auch die Ergebnisse dieser Studie zeigen höhere Werte im Einsamkeitserleben für migrierte und (besonders) für geflüchtete Menschen (Löbel et al. 2021).**

### 2.3.5 Einsamkeit und Raum

## Ein Mangel an niedrigschwelligen und kostenfreien Begegnungsorten kann das Gefühl von Einsamkeit verstärken.

Die Gründe für Einsamkeit und Vereinsamung sind vielfältig und nicht ausschließlich persönlicher Natur. Ein Mangel an Gelegenheitsstrukturen, also frei zugänglichen Begegnungsorten in der mittelbaren oder unmittelbaren Umgebung, kann das Gefühl von Einsamkeit verstärken oder sogar verursachen.

### Variieren Einsamkeitswerte zwischen den Regionen?

Im deutschlandweiten Vergleich zeigen sich regionale Unterschiede. In Ostdeutschland liegen höhere Einsamkeitswerte vor als in Westdeutschland. Ein genauerer Blick auf Westdeutschland zeigt allerdings keine sichtbaren Muster. Hier liegen in ländlichen Räumen sowohl

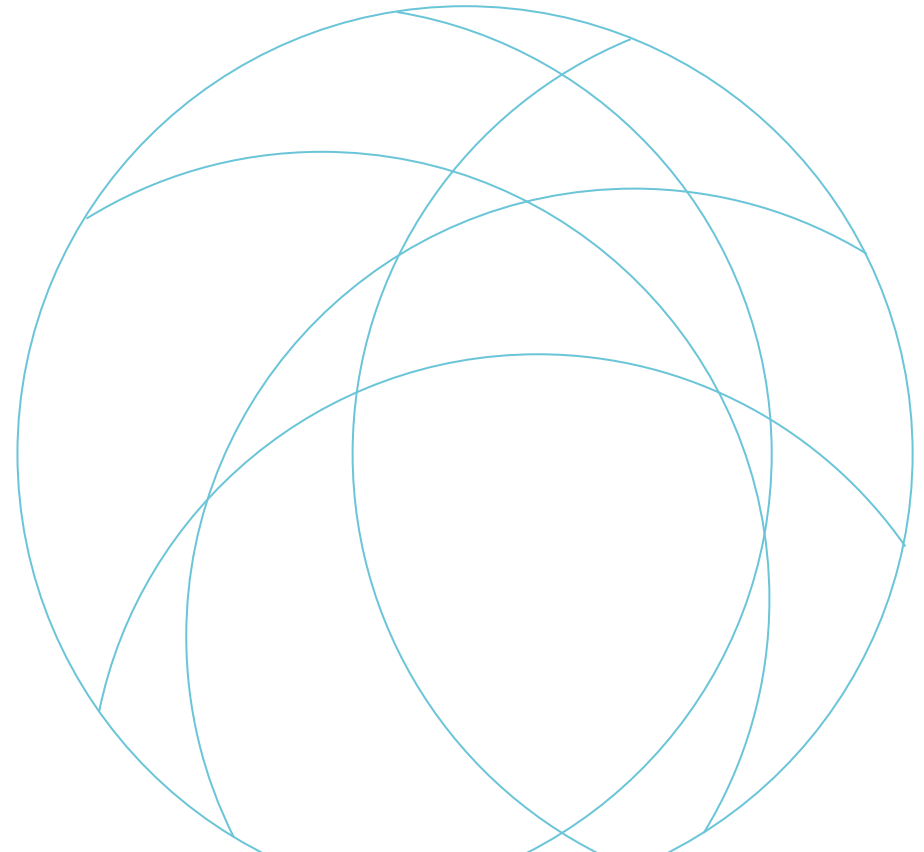
überdurchschnittlich hohe (im Nordwesten, Mitteldeutschland oder Bayern) als auch sehr geringe (ebenfalls in Bayern) Einsamkeitswerte vor. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Einsamkeit nicht von einer bestimmten Bevölkerungsdichte oder Siedlungsart abhängt, sondern vielmehr von sozialökonomischen und demografischen Dynamiken sowie der Ablegenheit der Region (Buecker et al. 2021; Buecker et al. 2020). Regionale Unterschiede des Einsamkeitserlebens, die vor dem Jahr 2020 deutlich zu sehen waren, haben sich durch den allgemeinen Anstieg der Einsamkeit während der Corona-Pandemie etwas angeglichen (Neu 2022).

### Wie hängen Raum und Einsamkeit zusammen? Von Infrastrukturen und Begegnungsorten

Der Zusammenhang zwischen Raum und Einsamkeit wird erst seit kurzer Zeit empirisch untersucht. Dennoch besteht schon lange Konsens über die **ungleichheitsgenerierende Funktion von Raum, weil dieser Zugänge, Teilhabemöglichkeiten und Handlungsspielräume strukturiert** (Neu 2022). Untersuchungen haben unter anderem gezeigt, dass die Lebensverhältnisse in Deutschland nicht mehr flächendeckend gleichwertig sind (BBSR 2012), einige Regionen (z. B. Berlin, Hamburg oder Süddeutschland) eine vielfältige Menge an Arbeitsplätzen sowie gute Lebensbedingungen bieten, während in anderen Regionen Deutschlands (z. B. Ruhrgebiet, Saarland oder im Nordosten) unterdurchschnittliche Lebensverhältnisse vorliegen (Fink et al. 2019; Sixtus et al. 2019; Neu et al. 2020).

**Daseinsvorsorgende Infrastrukturen, wie z. B. Brücken oder Bahntrassen, wirken ungleichheitsdämpfend**, da sie Menschen und Räume miteinander verbinden (Neu 2022). Aber auch infrastrukturelle und institutionelle Gelegenheitsstrukturen, wie z. B. Parks, Einkaufszentren und Spielplätze, sind wichtig bei der Bekämpfung von Einsamkeit, da sie **niedrigschwellige und kostenfreie Begegnungsorte** darstellen, aber gerade für in Armut lebende Menschen nicht immer frei zugänglich sind (Neu et al. 2020).

Personen, die einen weiteren Weg zu einem solchen oder anderen Begegnungsorten, etwa einem Sportverein, zurücklegen müssen, fühlen sich häufiger einsam als Menschen, die einen solchen Ort in ihrer unmittelbaren Umgebung haben (Buecker et al. 2020). Aber auch nahegelegene Angebote, die mit Konsum verbunden sind, wie beispielsweise Cafés, Restaurants, Kneipen und kulturelle Angebote, können das Einsamkeitsrisiko senken. Wichtig bei all diesen Begegnungsorten ist vor allem die **Erreichbarkeit**. Personen, die diese Möglichkeiten nicht nutzen können, sei es aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen oder weil es in der Nachbarschaft nicht ausreichend entsprechende Angebote gibt, wird die Teilhabe am sozialen Leben erschwert, wodurch Einsamkeit begünstigt wird (Neu 2022).





### 3 Praxis – Wege aus der Einsamkeit

Sowohl das Einsamkeitserleben als auch die Art und Weise des Umgangs mit diesem Erleben variieren von Person zu Person. Es gibt dabei nicht „die eine“ richtige Maßnahme gegen Einsamkeit oder „die eine“ erfolgreiche Bewältigungsstrategie. Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie Wege aus der Einsamkeit aussehen (könnten), und versucht, im Besonderen den Fragen nachzugehen, wie diese Wege gestaltet sein müssen, damit sich Betroffene von diesen oder jenen angesprochen fühlen und Unterstützung zur Bewältigung ihrer Situation in Anspruch nehmen (Kap. 3.3), wie sich die vielen unterschiedlichen Wege aus der Einsamkeit zusammenfassen und differenzieren lassen (Kap. 3.2), aber auch welche Rahmenbedingungen diese Wege in Deutschland flankieren (Kap. 3.1).

#### 3.1 Rahmenbedingungen des subsidiären Wohlfahrtssystems in Deutschland

##### **Aktuelle politische Prozesse zur Bekämpfung von Einsamkeit als „neue“ Herausforderung für das subsidiäre Wohlfahrtssystem der Bundesrepublik Deutschland**

Einsamkeit und soziale Isolation sind im letzten Jahrzehnt nach und nach zu einem sozial- und gesundheitspolitischen Thema in westlichen Industriegesellschaften geworden. Prominent belegt dies etwa der Umstand, dass im Jahr 2018 Großbritannien auf der Ebene eines ministerialen

Staatssekretariats eine zuständige Stelle für die Politik gegen Einsamkeit geschaffen hat (Yeginsu 2018). Das englische Beispiel hat in vielen OECD-Ländern eine Institutionalisierung von Anti-Einsamkeits-Politiken angestoßen (Kodama 2021): Auch deutsche Sozial- und Gesundheitspolitiker\*innen zeigen seither großes Interesse am britischen Modell. So richtete der Landtag des Bundeslandes NRW im Jahr 2020 eine Enquete-Kommission ein, um „Maßnahmen zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation zu entwickeln“ (Landtag NRW 2022, S. 1). Im Herbst 2022 erfolgte auf Bundesebene eine erste Sensibilisierungskampagne gegen Einsamkeit im Rahmen der **„Strategie gegen Einsamkeit“** des BMFSFJ (BMFSFJ 2022).

**Die aktuelle Landes- und Bundespolitik gegen Einsamkeit befindet sich in den frühen Stadien des politischen Prozesses** (Jordan und Adelle 2012): Einsamkeit wird als „neue“ Herausforderung für das subsidiäre Wohlfahrtssystem erkannt („Problementstehung“), in der Folge als Themenschwerpunkt gesetzt („Agenda-Setzung“) und verschiedene politische Handlungsmöglichkeiten werden diskutiert („Abwägung der politischen Optionen“).

Dessen ungeachtet steht die Bundesrepublik Deutschland mit Blick auf die Einsamkeitsbelastung der Bevölkerung relativ gut da. **Deutschland gehört zu den am wenigsten einsamen Gesellschaften in Europa** (Buecker et al. 2021; Schobin 2018; Neu 2022). Es wird daher vermutet, dass das **sektoriell differenzierte, subsidiäre Wohlfahrtssystem der Bundesrepublik bereits heute implizit Leistungen erbringt, die vor Einsamkeit schützen.**

Diese werden bisher allerdings nicht als eine Politik gegen Einsamkeit erfasst.<sup>21</sup>

### Soziale Dienstleistungen des Wohlfahrtssektors mit implizitem Einsamkeitsbezug

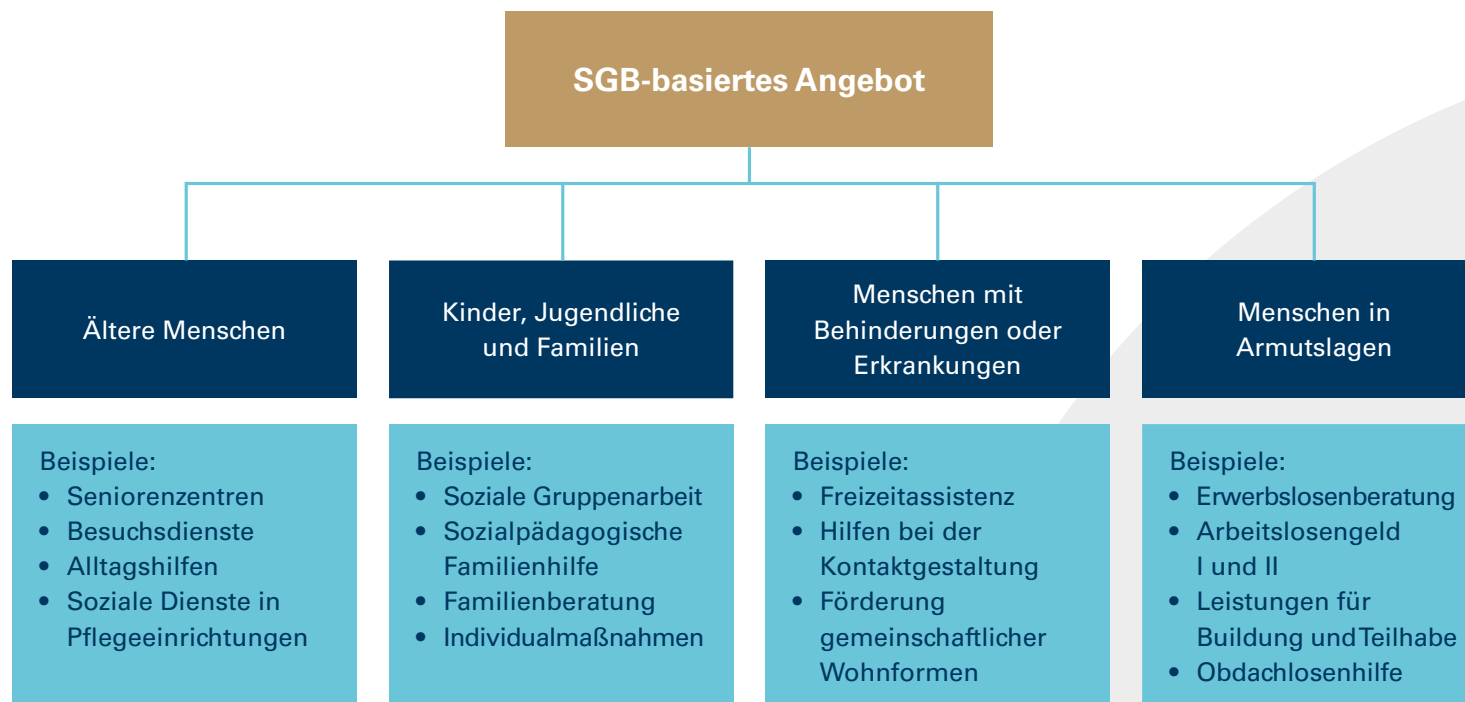
Viele der bestehenden Maßnahmen und Leistungen des subsidiären Wohlfahrtssystems sind für Menschen mit hohen Einsamkeitsbelastungen aktuell in Deutschland großflächig nicht hinreichend verfügbar (Landtag NRW 2022, S. 193). **Dennoch haben viele übliche soziale Dienstleistungen des Wohlfahrtssektors einen deutlichen Einsamkeitsbezug, ohne dass dieser jedoch explizit im Mittelpunkt steht.** Auf Basis von Interviews mit Expert\*innen lassen sich dabei zwei Angebotstypen unterscheiden, die sich je nach lokaler Konstellation auf unterschiedliche Weise überlagern und ergänzen können: Der erste Typus ergibt sich aus rechtlichen Bestimmungen im Sozialgesetzbuch (SGB), der zweite Typus besteht aus Querschnittsangeboten der Zivilgesellschaft (Schobin 2022a).

#### Typus 1: das Sozialgesetzbuch als Grundlage für Angebote mit implizitem Einsamkeitsbezug

<sup>21</sup> Darauf deuten u. a. Analysen von Expert\*innen-Interviews hin, die Schobin et al. (2021) für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ durchgeführt haben.

**In einigen Bereichen lässt sich eine Politik gegen Einsamkeit des gewährleistenden und regulierenden Staats explizit aus dem SGB ableiten.** So beruhen auf § 71 SGB XII – dem sogenannten Altenhilfe-paragraphen – etwa „Leistungen zum Besuch von Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen alter Menschen dienen“ sowie **„Leistungen, die alten Menschen die Verbindung mit nahestehenden Personen ermöglichen“ (§ 71 SGB XII).** Beispiele für im SGB bereits systematisch angelegte Angebote gegen Einsamkeit sind daher unter anderem Seniorenzentren, Besuchsdienste und Alltagshilfen für ältere Menschen. Einen starken Vereinsamungsbezug sehen die Expert\*innen zudem bei vielen Maßnahmen, die nach SGB IX geregelt bzw. durch das Bundes-teilhabegesetz (BTHG) reformiert wurden. Zu nennen sind hier etwa die **„Leistungen zur Teilhabe“.** **Zu diesen gehören z. B. Freizeitassistenzen, aber auch Hilfen bei der Gestaltung von Kontakten zu Nahpersonen.**

Die Expert\*innen verstehen Einsamkeit zudem oft als eine zentrale Dimension „versteckter“ Armut. **Aus diesem Grund werden familien- und sozialpolitische Leistungen als einsamkeitspräventiv gesehen, die darauf abzielen, ein aus materieller und sozialer Sicht menschenwürdiges Leben zu ermöglichen und persönliche Entwicklungschancen zu garantieren.** Die Expert\*innen gehen daher davon aus, dass viele Leistungen, die auf SGB II und SGB VII beruhen, Einsamkeit und soziale Isolation vorbeugen (Schobin 2022b).

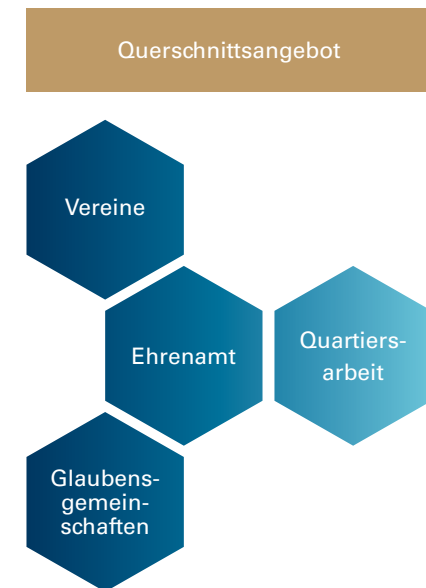


**Typus 2:** Querschnittsangebote zivilgesellschaftlicher Akteur\*innen mit implizitem Einsamkeitsbezug

## Die soziale Institution des Ehrenamtes übernimmt eine wichtige Funktion bei der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit und sozialer Isolation.

**Auf der Ebene der sozialen Welt besteht im subsidiären Wohlfahrtssystem der Bundesrepublik ein verzweigtes Netz an zivilgesellschaftlichen Angeboten, welches implizit Einsamkeitsbelastungen vorbeugt.** Die Expert\*innen bezeichnen es als Querschnittsangebot, weil die Zielgruppen oft quer zu den üblichen Sektorunterteilungen liegen, die sich aus dem SGB ergeben (Schobin 2022a). Als Kern des Querschnittsangebots gilt die **soziale Institution des Ehrenamtes**: Zum einen stellt die ehrenamtliche Betätigung eine Möglichkeit dar, um vereinsamte und von Vereinsamung bedrohte Personen zu schützen. Durch das ehrenamtliche Engagement entstehen neben positiven sozialen Beziehungen und der Erfahrung, Tätigkeiten von sozialem Wert auszuführen, positive Effekte für die Selbstwirksamkeitswahrnehmung und das Selbstwertgefühl der Person, die einsamkeitsschützend sind. Zum anderen übernehmen Ehrenamtliche in ihren Vereinen, Projekten und Initiativen regelmäßig **sozialintegrative Brückenfunktionen**: Speziell in sozialräumlich orientierten Projekten wird ihnen daher die Funktion von „Türöffner\*innen“ zugeschrieben: Sie führen vereinsamte Menschen an das soziale Angebot in ihrem

sozialen Umfeld heran. Darüber hinaus spielt das Ehrenamt eine zentrale Rolle in vielen sektorübergreifenden Angeboten, die gegen Einsamkeit wirken. Zu nennen sind hier etwa die **Quartiersarbeit** und auch die sehr vielfältigen einsamkeitspräventiven und -mildernden Aktivitäten der unterschiedlichen **Glaubensgemeinschaften** und des deutschen **Vereinswesens** (Schobin 2022b).



## 3.2 Maßnahmen auf individueller Ebene

Maßnahmen gegen Einsamkeit, die sich auf die Handlungsebene und Lebensgestaltung des Individuums beziehen, lassen sich danach differenzieren, worauf sie abzielen und wie sie gestaltet sind. So lassen sich **vier grundlegende Interventionsformen** zur Reduzierung von Einsamkeit nach ihren Zielen unterscheiden, wobei mit einem Angebot mehrere dieser Ziele gleichzeitig angesprochen werden können:

1

**Verbesserung der sozialen Kompetenzen:** Hierunter sind Angebote zu verstehen, die beispielsweise auf die Arbeit an kommunikativen Fähigkeiten oder auf das „Lesen“ von und den Umgang mit Körpersprache abzielen.

2

**Erhöhung der sozialen Unterstützung:** Hier sind Gruppen- und Einzelangebote gemeint, bei denen eine einsame Person, beispielsweise mithilfe einer anderen, ehrenamtlichen oder geschulten Person, z. B. dabei unterstützt wird, passende Angebote und Aktivitäten für sich auszuwählen und diese regelmäßig zu besuchen.

3

**Erhöhung der Möglichkeiten von sozialen Kontakten und Interaktionen:** Hierunter fallen unter anderem Maßnahmen, die die Möglichkeiten von einsamen Personen zu sozialen Interaktionen erhöhen, z. B. über die Nutzung von Chatrooms oder Unterstützung dabei, ggf. freundschaftliche Beziehungen zu entwickeln.

4

**Veränderung sozialer Wahrnehmung bzw. sogenannter maladaptiver Kognitionen:** Angebote mit diesem Ziel arbeiten beispielsweise auf eine Veränderung von negativen Bewertungsmustern oder ein größeres Vertrauen in zwischenmenschliche Beziehungen hin.

## Sogenannte Brückenangebote zielen darauf ab, einen ersten Kontakt zu vereinsamten Menschen herzustellen.

Unter diese vier Interventionsstrategien fallen sehr heterogene Angebote, die durch **aufsuchende oder zugehende Formate** versuchen, den sozialen Kontakt und/oder die sozialen Fähig- und Fertigkeiten vereinsamter Menschen zu stabilisieren oder zu verbessern. Ein Beispiel hierfür ist der Besuchsdienst gegen Einsamkeit des Deutschen Roten Kreuzes. Ebenfalls erprobt werden sogenannte „Connector Services“ (Jopling 2020), die in Deutschland „Brückenangebote“ genannt werden. Als **Brückenangebot** werden unterschiedliche Dienstleistungen verstanden, die das Ziel teilen, den Erstkontakt zu einer vereinsamten oder von Vereinsamung bedrohten Person herzustellen und eine Beziehung zu dieser aufzubauen, die es ermöglicht, sie an das bestehende soziale Angebot heranzuführen. Das zurzeit bekannteste Brückenangebot in Deutschland stellt das Silbernetz dar, das mit einem Drei-Säulen-Programm (Silbertelefon, Silbernetz-Freund\*innen, Silberinfo) darauf abzielt, älteren Menschen den Weg aus der sozialen Isolation zu vereinfachen.

Bislang wenig bekannt ist allerdings über die konkreten Wirkungszusammenhänge unterschiedlicher Interventionen (Luhmann 2022). Meta-Analysen vorliegender wissenschaftlicher Studien belegen die generelle Wirksamkeit von Maßnahmen gegen Einsamkeit, zeigen jedoch auch, dass es an Wissen zu Wirkungszusammenhängen spezifischer Interventionen gegen Einsamkeit mangelt (Christiansen und Lasgaard 2017; Masi et al. 2011). Die Forschenden Masi et al. haben jedoch in einer der wenigen Meta-Analysen zu den Effekten von verschiedenen einsamkeitsreduzierenden Interventionen herausgefunden, dass diejenigen Interventionen, die auf eine **Veränderung von maladaptiven sozialen Kognitionen** zielten, den **größten Effekt auf eine Reduzierung von Einsamkeit** hatten.

### 3.3 Ausgestaltung von Angeboten der Sozialen Arbeit

Wie in den vorangehenden Kapiteln festgestellt wurde, hat Einsamkeit zum einen auf der individuellen Ebene negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit von Menschen und schwächt das Vertrauen betroffener Menschen in ihre Mitmenschen (vgl. Kap. 2.3.3). Zum anderen nimmt Einsamkeit auf gesellschaftlicher Ebene Einfluss auf die soziale und demokratische Teilhabe von Menschen. Damit schwächt Einsamkeit das gesellschaftliche Miteinander und den

sozialen Zusammenhalt (Langenkamp 2021b). Einsamkeit ist somit eine komplexe Herausforderung, die auf verschiedenen Ebenen Einfluss auf das (Zusammen-)Leben von Menschen nimmt und mit der sich auch die Soziale Arbeit konfrontiert sieht.

## In der Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit bedarf es an Sensibilität und Sensibilisierung sowie Wissen und Aufklärung.

### Einsamkeit als komplexe Herausforderung in der Arbeit mit Menschen in vulnerablen Lebenssituationen

Menschen sind unterschiedlich anfällig für das Entstehen eines Einsamkeitserlebens in Intensität, Dauer und Häufigkeit im Lebensverlauf. Dabei können gerade vulnerable Lebenssituationen und Lebensumbrüche (beispielsweise Renteneinstieg, Wohnortwechsel, Migration) und Krisenzeiten Einsamkeit begünstigen (Entringer 2022). Prof. Dr. Adli sprach im Rahmen der KNE-Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ (2022) zudem von **Einsamkeit als sozialem Stress**;<sup>22</sup> all dies sind jene

Erfahrungen und Phasen, die Menschen auch dazu bewegen können, Angebote der Sozialen Arbeit in Anspruch zu nehmen. Ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit erleben unter anderem flucht- und migrationserfahrene Menschen, queere Personen, Alleinerziehende, arme Menschen, pflegende Angehörige und Pflegebedürftige sowie Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen, schwerstkranken Menschen in der letzten Lebensphase und ihre Angehörigen (Entringer 2022; Fischer 2022). Dabei befördern die mit den genannten Lebenssituationen verbundenen Diskriminierungserfahrungen auch Einsamkeitserfahrungen (Schobin 2022b). Somit ist davon auszugehen, dass viele Adressat\*innen (ebenso Fachkräfte der Sozialen Arbeit selbst) Einsamkeit erleben, auch wenn es nicht ihr primärer Grund für das Aufsuchen des Angebotes zu sein scheint. Gerade, weil Einsamkeit schambehaftet und oft noch tabuisiert ist, bedarf es einer Sensibilität für das Thema Einsamkeit, sowohl bei Praktiker\*innen als auch bei Adressat\*innen, **um Einsamkeit in der Beratung und Begleitung zu erkennen und besprechbar zu machen**. Dabei stellt Einsamkeit bereits in objektiv sichtbaren Fällen, wie in solchen von Adressat\*innen, die (selbstgewählt) in sozialer Isolation leben (vgl. Kapitel 2.1) oder ungewollt örtlich gebunden sind oder Behinderung erfahren, eine Herausforderung für Praktiker\*innen hinsichtlich **schwieriger Zugänge** zu den Adressat\*innen dar (Dittmann und Goebel 2022; Klein et al. 2021). Die Tatsachen, dass auch Menschen, die sozial verbunden sind, Einsamkeit erleben können und Einsamkeit von außen nicht sichtbar

<sup>22</sup> Der Vortrag von Prof. Dr. Adli im Rahmen der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ kann hier nachgesehen werden: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veranstaltungen/konferenz>

ist, stellen weitere Herausforderungen für Akteur\*innen der Sozialen Arbeit dar. Daher bedarf es an **Wissen und Aufklärung** über das Thema Einsamkeit in der Praxis. Dittmann und Goebel (2022) betonen in diesem Zusammenhang die Bedeutung zusätzlicher zugewandter „Dritter“ (z. B. Ärzt\*innen, Lehrpersonal), um Zugänge zu Betroffenen zu finden sowie Betroffenen wiederum erste Wege aus der Einsamkeit zu eröffnen.

Mit dem Wissen, dass gerade diskriminierungserfahrene Menschen und Menschen, die von gesellschaftlicher Exklusion betroffen sind, Einsamkeit erleben, wird die Notwendigkeit deutlich, **Angebote gegen Einsamkeit möglichst niedrigschwellig und zugänglich zu gestalten**.<sup>23</sup> Fischer (2022) betont, dass bestehende Angebote auf ihre Zugänglichkeit hin zu prüfen und beispielsweise hinsichtlich **sprachlicher und ökonomischer Barrieren** anzupassen seien (Fischer 2022). Daraus ergibt sich ebenfalls die Notwendigkeit einer **intersektionalen Perspektive** (ebd.) in der Ausgestaltung und Anpassung von Angeboten. Vermeintlich niedrigschwellige Angebote können für Menschen aufgrund unterschiedlicher Biografien und Ressourcen unterschiedlich zugänglich sein.

## Wie Einsamkeit in der Sozialen Arbeit begegnen? – Möglichkeiten der Angebotsausgestaltung

<sup>23</sup> Lösungsmöglichkeiten für schwierige Zugänge (in diesem Fall älterer Menschen) waren der Fokus eines Praxisforschungsprojektes des Bereichs Alter des ISS e. V.: [https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht\\_Schwierige\\_Zugaenge.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht_Schwierige_Zugaenge.pdf)

**„Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen, und die individuellen Biografien, die sie formen.“ (KNE 2022)**

Entsprechend der Vielfalt an Ursachen für Einsamkeit und den individuellen Bedarfen derer, die Einsamkeit erleben, bedarf es **unterschiedlicher Kontakt- und Hilfeangebote**, um von Einsamkeit betroffene und chronisch einsame Menschen dabei zu unterstützen, ihren Weg aus der Einsamkeit zu finden. Des Weiteren verwiesen teilnehmende Praktiker\*innen der Zukunftswerkstatt am 13.06.2022 im Rahmen der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“<sup>24</sup> darauf, dass sie sich **prozessorientierte Finanzierungsmöglichkeiten** ihrer Angebote wünschten. Dies würde ermöglichen, Angebote je nach Bedarfslage und auch immer wieder zu überdenken und Projekte anzupassen, mit der zeitgleichen Sicherheit einer Finanzierung. Da die Bedürfnisse von Menschen hinsichtlich der Linderung von Einsamkeit sehr unterschiedlich sind, sollten die **existierenden Bedarfe vor Ort regelmäßig überprüft** und, wo nötig, an die Bedürfnisse besonders von Einsamkeit betroffener Menschen angepasst werden, wie Praktiker\*innen im Rahmen der Zukunftswerkstatt hervorhoben.

<sup>24</sup> Eine Dokumentation der Konferenz finden Sie hier: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veranstaltungen/konferenz>. Die Dokumentation der Zukunftswerkstatt finden Sie unter diesem Link: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veranstaltungen/zukunftswerkstatt-einsamkeit>



## Bei der Entwicklung von passgenauen Angeboten zum Thema Einsamkeit sollten neben bedürfnisorientierten auch strukturelle und sozialraumbedingte Parameter berücksichtigt werden.

Neben individuellen Faktoren, sollten nach Ansicht der Praktiker\*innen in diese Analyse auch **strukturelle und sozialraumbedingte Parameter** mit einbezogen werden (Neu 2022). Eine Entwicklung von Angeboten kann basierend auf Evaluationen, auch unter Einbindung und Partizipation von interessierten und betroffenen Menschen, gedacht werden (Bücker 2022).

Zwar stehen **präventive Angebote gegen Einsamkeit** weniger im Fokus wissenschaftlicher Analysen, jedoch existieren auch hier Ansätze, die gerade die **Sensibilisierung von jüngeren Menschen für Einsamkeit** im Blick haben. Diese Projekte setzen auf eine Thematisierung von Einsamkeit in der frühen Kindheit und haben die Stärkung der Resilienz (in Phasen von Einsamkeit) mit im Blick.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Beispielhaft genannt werden können hier das Projekt „TeilSein“ des Deutschen Roten Kreuzes: <https://www.drk-sh.de/mitwirken/spalte-2/projekte/projekt-teilsein.html> und das Projekt „Alter Falter“ der Malteser Hilfsdienste: <https://www.malteser-muenster.de/news-listenansicht/news-detailansicht/news/alter-falter-hebt-ab.html>



## **Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) fördert Modellprojekte und Programme, die durch ihr Angebot zur Linderung und Vorbeugung von Einsamkeit beitragen.**

Dazu zählen bspw. das Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus. Miteinander – Füreinander, mit dem rund 530 Mehrgenerationenhäuser in ganz Deutschland mit vielfältigen Angeboten gefördert werden. Im Modellprojekt des Malteser Hilfsdienstes „Miteinander Füreinander“ werden an rund 110 Standorten vielfältige Angebote für Senior\*innen gefördert, um Einsamkeit bei älteren Menschen vorzubeugen und zu reduzieren. Mit dem ESF Plus-Programm

„Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ werden über 70 Projekte mit sozial neuartigen Angeboten gefördert, die ungewollter Vereinsamung und sozialer Isolation vorbeugen und diese lindern sollen. Zudem werden kostenlose Hilfs- und Beratungsangebote wie bspw. die Telefonseelsorge, die Nummer gegen Kummer und jugendnotmail.de gefördert, die Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr bieten.

Darüber hinaus erarbeitet das BMFSFJ derzeit mit einem breiten Beteiligungsprozess eine Strategie gegen Einsamkeit. Die Strategie gegen Einsamkeit umschließt alle Altersgruppen und alle Menschen, die aufgrund ihrer Lebensführung in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein können. Ziel ist es, Einsamkeit stärker zu beleuchten und zu begegnen.



## 4 Zusammenfassung und Ausblick

In den vorangegangenen Kapiteln wurde die Komplexität von Einsamkeit – bezogen auf die Beschreibung und epidemiologische Betrachtung dieses Phänomens von außen, aber auch bezogen auf das innere Erleben und die Versprachlichung dieses Gefühls als betroffene Person nach außen – deutlich. In diesem abschließenden Kapitel werden noch einmal zentrale Erkenntnisse zusammengefasst (Kap. 4.1) und es wird ein Blick auf zukünftige Forschungsbedarfe (Kap. 4.2) und auf nachhaltige Handlungsoptionen für die Zukunft (Kap. 4.3) geworfen.

### 4.1 Zentrale Erkenntnisse

1

**Einsamkeit ist ein komplexes Thema:** Es betrifft Individuum und Gesellschaft und es bestehen komplexe Wechselwirkungen zwischen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren, die Einsamkeit und soziale Isolation bedingen.

2

**Einsamkeit ist eine schmerzvolle Erfahrung:** Einsamkeit als unangenehme Erfahrung entsteht, wenn das eigene Netzwerk an sozialen Beziehungen in Bezug auf Quantität und/oder Qualität als unzureichend oder mangelhaft wahrgenommen wird. Die Wahrnehmung dieses Mangels ist das Ergebnis eines kognitiven Prozesses, bei dem die gewünschten oder erwarteten sozialen Beziehungen mit den tatsächlich vorhandenen abgeglichen und für diskrepanz befunden werden.

3

**Einsamkeit hat viele Gesichter:** Einsamkeit kann sich auf das Fehlen einer engen, intimen Beziehung, aber auch auf ein mangelndes Zugehörigkeitsgefühl zu einer größeren Gemeinschaft beziehen. Das Fehlen des gewohnten kulturellen Umfelds oder fehlende körperliche Nähe und Berührungen sind weitere Aspekte, die das Gefühl von Einsamkeit ausmachen können.

4

**Einsamkeit kann alle betreffen:** Einsamkeit ist kein alters- oder schichtspezifisches Phänomen. Jedoch sind nach Zahlen des Sozio-oekonomischen Panels Menschen über 75 Jahre und jüngere Menschen unter 30 Jahren häufiger von Einsamkeit betroffen als andere Altersgruppen. Während der Covid-19-Pandemie haben sich als besondere Risikogruppen für die Entwicklung von Einsamkeit jüngere Menschen, Frauen, Alleinerziehende und Paare mit Kindern gezeigt.

6

**Die Ursachen von Einsamkeit sind multifaktoriell und unterscheiden sich von Individuum zu Individuum:** Einsamkeit und soziale Isolation lassen sich zurückführen auf direkte Faktoren wie beispielsweise einschneidende Lebensereignisse oder Umbrüche sowie auf indirekte Faktoren wie beispielsweise gesundheitliche Einschränkungen. Einsamkeit wird außerdem durch eine genetische Disposition bedingt.

5

**Sich einsam zu fühlen ist nicht das Gleiche, wie sozial isoliert zu sein:** Unter Einsamkeit und sozialer Isolation werden zwei verschiedene Phänomene verstanden. Soziale Isolation muss nicht zwingend mit Einsamkeit einhergehen, erhöht jedoch das Risiko für Einsamkeitserfahrungen. Einsamkeit geht häufig nicht auf ein Leben in sozialer Isolation zurück, im Gegenteil: Viele einsame Menschen leben in größeren sozialen Netzwerken und fühlen sich dennoch einsam, da sie die sozialen Beziehungen/Kontakte als nicht zufriedenstellend empfinden.

7

**Die Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation sind vielfältig und sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene beobachtbar:** Auf individueller Ebene zeigen sich Folgen chronischer Einsamkeit anhand von körperlichen und psychischen Erkrankungen sowie von Veränderungen in Bezug auf Kognition und Verhalten. Zwischen Einsamkeit und psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen bestehen sich gegenseitig bedingende Wechselwirkungen.

8

**Einsamkeit geht häufig mit Schamgefühlen einher:** Das Gefühl von Scham, das einsame Menschen oft begleitet, hängt mit einem tabuisierten Umgang mit dem Thema Einsamkeit sowohl im Privaten als auch in der Gesellschaft zusammen.

9

**Einsamkeit beeinträchtigt das Vermögen zu vertrauen:** Vereinsamungsprozesse gehen häufig mit einer Erosion des interpersonellen Vertrauens und des Institutionenvertrauens einher.

10

**Diskriminierungserfahrungen können Einsamkeitsempfindungen begünstigen:** Die Tatsache allein, dass eine Person Diskriminierung in ihrem Leben erfährt – unabhängig vom genauen Diskriminierungsgrund –, ist ausreichend, um Einsamkeitsempfindungen bei ihr auszulösen.

11

**Einsamkeit als Thema und Herausforderung Sozialer Arbeit bedeutet Beziehungsarbeit, Sensibilisierung und Aufklärung:** Insbesondere mit Blick auf die Folgen von Vereinsamungsprozessen und die Erosion des Vertrauens hat Soziale Arbeit einmal mehr die Aufgabe, Beziehungsarbeit zu leisten. Nicht nur Betroffene von Einsamkeit, sondern auch Fachkräfte Sozialer Arbeit profitieren von einer sensiblen Aufklärungsarbeit zum Thema Einsamkeit und angrenzenden Themen wie sozialer Isolation.

12

**Das Wohlfahrtssystem der Bundesrepublik enthält bereits implizite Leistungen „gegen Einsamkeit“:** Das sektoriell differenzierte, subsidiäre Wohlfahrtssystem der Bundesrepublik erbringt bereits heute implizit Leistungen, die vor Einsamkeit schützen, allerdings werden diese bisher nicht als eine Politik gegen Einsamkeit erfasst. Soziale Dienstleistungen des Wohlfahrtssektors mit implizitem Einsamkeitsbezug leiten sich aus rechtlichen Bestimmungen im Sozialgesetzbuch (SGB) sowie aus Querschnittsangeboten der Zivilgesellschaft ab.

## 4.2 Zukünftige Forschungsbedarfe

### Ob jemand einsam ist, lässt sich von außen kaum erkennen.

Bevor zentrale Forschungsbedarfe genannt werden, soll eine zentrale Schwierigkeit bei der Erforschung von Einsamkeit erläutert werden, um so die Komplexität bei der Gewinnung von Erkenntnissen über Einsamkeit darstellen zu können.

Einsamkeit als subjektives Gefühl ist nicht anhand von objektiv messbaren Netzwerk- oder Umweltkriterien empirisch direkt beobachtbar: Einsamkeit ist also von außen nicht sichtbar, allenfalls vermutbar, weshalb es notwendig ist, Einsamkeit über Selbstberichtsverfahren (Mund 2022) zu erfassen. Die Erforschung von sozialer Isolation ist dahingehend weniger herausfordernd, da dieses Phänomen einen objektiv messbaren Zustand beschreibt und Indikatoren wie beispielsweise die Größe des sozialen Netzwerkes sowie die Häufigkeit und Länge der sozialen Interaktionen Aufschluss über den Grad an sozialer Isolation geben können.

Die Notwendigkeit, Einsamkeit hauptsächlich über Selbstberichtsverfahren erforschen zu müssen, bringt weitere Herausforderungen mit sich. Forschende stehen vor der Schwierigkeit, dass Betroffene aufgrund der mit Einsamkeit verbundenen Stigmatisierung und Negativkonnotation des Begriffes ihr Erleben und Verhalten unter Umständen anders beschreiben, wenn sie wissen, dass sie dazu befragt oder interviewt werden (Reaktivität) (Niederberger 2022). Die Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene im Rahmen von Selbstberichtsverfahren sozial erwünscht antworten, ist dadurch erhöht (Niederberger 2022). Insbesondere bei Messungen, bei denen Einsamkeit direkt erfasst werden soll (nach Einsamkeitsgefühlen wird konkret gefragt: „Fühlen Sie sich einsam?“, „Wie einsam sind Sie?“), besteht die Gefahr, dass Betroffene ihre Einsamkeit geringer ausgeprägt darstellen könnten, als sie diese tatsächlich empfinden, um einem (Selbst-)Stigma zu entgehen (Mund 2022; Krieger et al. 2021). Gleichzeitig haben direkte Messungen den Vorteil „hoher Augenscheinvalidität und ermöglichen vergleichsweise wenig Spielraum bei der Interpretation der Items“ (Mund 2022, S. 11). Bei indirekten Messungen hingegen, in denen Begriffe wie Einsamkeit oder einsam nicht verwendet werden, sondern Skalen bestehend aus mehreren Items (z. B. „Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann“; „Ich fühle mich allein“; „Ich fühle mich niemandem nah“), stehen Forschende vor der Herausforderung, „den Bezug zum Thema Einsamkeit valide herzustellen“ (Niederberger 2022, S. 9).



## **(Kausale) Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und deren negativen Folgen für Individuum und Gesellschaft erschließen**

In der Einsamkeitsforschung gibt es bislang keine eindeutige Antwort auf die Frage, ab wann Einsamkeit negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Gesellschaft nach sich zieht. Dies liegt unter anderem daran, dass bisher überwiegend korrelative Studien durchgeführt wurden, d. h. Studien, die Hinweise auf Zusammenhänge zwischen beispielsweise Einsamkeit und körperlichen oder psychischen Phänomenen geben. Anhand von korrelativen Studien können jedoch keine Aussagen über die Richtung eines Effekts (Kausalität) getroffen werden. Gerade bei der Argumentation für präventive Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit gegenüber politischen Entscheidungsträger\*innen ist die Evidenz von Kausalaussagen zum Thema Einsamkeit und deren Folgen wichtig. Da bislang psychologische und gesellschaftliche Konsequenzen von Einsamkeit etwas weniger untersucht wurden als körperliche Folgen, braucht es für einen Erkenntnisfortschritt in der Einsamkeitsforschung in Zukunft weitere Studien, insbesondere Längsschnittuntersuchungen, die dezidiert die kausalen Konsequenzen von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit und die Gesellschaft betrachten (Bücker 2022).

Um differenzierte Aussagen über die Folgen von Einsamkeit treffen zu können, wäre es weiterhin sinnvoll, die „gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Phänomene regelmäßig und wiederholt in einer möglichst repräsentativen Stichprobe“ (Bücker 2022, S. 41) zu erfassen und bislang unberücksichtigte Drittvariablen auszuschließen (Bücker 2022).

Weiterhin sollte Einsamkeit nicht als einzelnes, isoliertes Phänomen, sondern „im Zusammenhang mit anderen Indikatoren der sozialen Eingebundenheit“ (Luhmann 2022, S. 38) betrachtet werden:

**„Dieser Ansatz kann dabei helfen, die Vorhersage der Folgen von Einsamkeit zu verbessern (Beller und Wagner 2018) und Zielgruppen für Präventions- und Interventionsmaßnahmen schärfer zu definieren und identifizieren (Schobin et al. 2021). Allerdings ist auch hier noch weitere Grundlagenforschung erforderlich, da bis jetzt noch relativ unbekannt ist, welche Konstellationen verschiedener Indikatoren der sozialen Eingebundenheit valide und relevant sind.“ (Luhmann 2022, S. 38)**

### **Der Einfluss der Sprache auf die Entstehung von Vorurteilen und Antizipationen gegenüber einsamen Menschen und auf die Inanspruchnahme von Angeboten**

Der Einfluss der Sprache auf die Wirklichkeit ist unbestritten. Performative Äußerungen schaffen Wirklichkeit(en) und entfalten so ihre ganz eigene Wirkung. Welchen konkreten Einfluss jedoch die Art und Weise des Sprechens über Einsamkeit auf die Entstehung von Vorurteilen und (negativen) Antizipationen gegenüber einsamen Menschen hat, ist bisher eine unbeantwortete Forschungsfrage (Bücker 2022).

Zudem ist noch gänzlich unerforscht, wie und mit welchen Begrifflichkeiten Angebote für Betroffene formuliert sein sollten, damit sich davon möglichst viele betroffene Menschen angesprochen fühlen und diese Angebote annehmen. Bücker verweist in diesem Zusammenhang auf Erfahrungsberichte, nach denen „die positive Benennung der Angebote und Maßnahmen ohne die Verwendung der Begriffe ‚Einsamkeit‘ oder ‚einsam‘ bessere Akzeptanz bei Betroffenen erzeugt“ (Bücker 2022, S. 45).

### **Differenzierte(re) Betrachtung von Einsamkeit: Verbreitung unterschiedlicher Formen von Einsamkeit**

Bislang gibt es kaum Erkenntnisse aus repräsentativen Studien über die Verbreitung unterschiedlicher Formen von Einsamkeit. Es gibt vereinzelt Studien, die zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit sowie vorübergehender und chronischer Einsamkeit unterscheiden, jedoch sollten zukünftig mehr repräsentative Studien Einsamkeit differenzierter, beispielsweise nach Beziehungsformen, erfassen (Luhmann 2022).

### **Risikogruppenspezifische(re), lebenslagen- und lebenswelt-sensible(re) Einsamkeitsforschung**

Der öffentliche Diskurs über Einsamkeit und soziale Isolation sowie die Einsamkeitsforschung waren bisher häufig von einem Fokus auf Einsamkeit bei älteren Menschen geprägt, gleichwohl ist empirisch belegt, dass gerade auch jüngere Menschen unter Einsamkeit leiden. Zukünftige Forschungsvorhaben sollten Einsamkeitserfahrungen in allen Altersgruppen, auch von jüngeren Menschen, Kindern und Jugendlichen, in den Blick nehmen. Dabei wäre es außerdem wichtig, eine lebenswelt- und lebenslagensensible(re) Perspektive einzunehmen, um so beispielsweise auch intersektional wirkende Problematiken im Kontext von Einsamkeit und sozialer Isolation besser identifizieren und analysieren zu können. Hierzu gehört beispielsweise die Erforschung von Zusammenhängen zwischen



Einsamkeit und diversen Diskriminierungserfahrungen aufgrund von beispielsweise Armut, körperlichen Beeinträchtigungen oder der Geschlechtsidentität. In der Forschung zu LSBTQI\* Menschen wurde das Thema Einsamkeit bislang kaum aufgegriffen. Es ist anzunehmen, dass Diskriminierungserfahrungen Einsamkeit befördern, „beispielsweise durch die Entfremdung von der Gesellschaft oder weil die eigenen Erfahrungen nicht durch das heterosexuelle Umfeld geteilt werden“ (Fischer 2022, S. 38).

### Raum und Einsamkeitsforschung

Um ein besseres Verständnis vom Zusammenwirken von Raum und Verbreitung von Einsamkeitsgefühlen unter den Menschen entwickeln zu können, braucht es Segregations- und Quartiersforschung (Neu 2022). In Wohngegenden, in denen viele Menschen mit Exklusionserfahrungen oder einem hohen Altersdurchschnitt leben, sind hohe Einsamkeitswerte unter den Bewohner\*innen zu erwarten (Neu 2022). Zur Erforschung dieser vermuteten Zusammenhänge sollten „kleinteilige Untersuchungen zu Quartieren, Dörfern und Nachbarschaften“ (Neu 2022, S. 59) durchgeführt werden, „die nach sozialstrukturellen, demografischen und ethnischen Vereinsamungs- und Exklusionsmustern und den jeweiligen Zusammenhängen suchen“ (Neu 2022, S. 59).

Weitere bislang unbeantwortete Forschungsfragen betreffen den Zusammenhang von Raumwahrnehmung und Vereinsamung und die sozialen

Faktoren, die darauf einwirken, sowie die Wirkung von sozialräumlichen Bemühungen – analoge (z. B. bauliche Maßnahmen) oder digital gestützte (z. B. nebenan.de) – zur Aufwertung des Wohnumfeldes auf Menschen in sozialer Isolation und die Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme sowie das Zusammenwirken von Vereinsamung und „De-Infrastrukturalisierung ganzer Regionen und die wahrgenommene Unordnung (Müllablagerungen, bauliche Schäden, unbewohnte Häuser etc.) im öffentlichen Raum“ (Neu 2022, S. 60).

### Sozialer Zusammenhalt, Stabilität demokratischer Ordnungen und Einsamkeit

Eng verbunden mit Vereinsamungsprozessen und Raum ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit, sozialem Zusammenhalt in der Gemeinde und Vertrauen in die Mitmenschen innerhalb eines Quartiers (Neu 2022). Eine Studie, die diesem Zusammenhang kausalanalytisch und bezogen auf den deutschsprachigen Raum nachgeht, steht noch aus.

Die Forschung zum Verständnis des Zusammenwirkens von Einsamkeit und Stabilität demokratischer Ordnungen steht noch am Anfang. Es braucht Grundlagenforschung zu den Fragen, welche Faktoren „Vereinsamung, Vertrauen und politische Partizipation miteinander verknüpfen“ (Schobin 2022b, S. 57), „ob Vereinsamung als ein eigenständiges Stigma betrachtet werden muss, dass sich erkennbar im Verhalten der Einzelnen artikuliert und ob Vereinsamung in der Genese ideologisch motivierter exzessiver Einzeltätergewalt eine Rolle spielt“ (Schobin 2022b, S. 57).

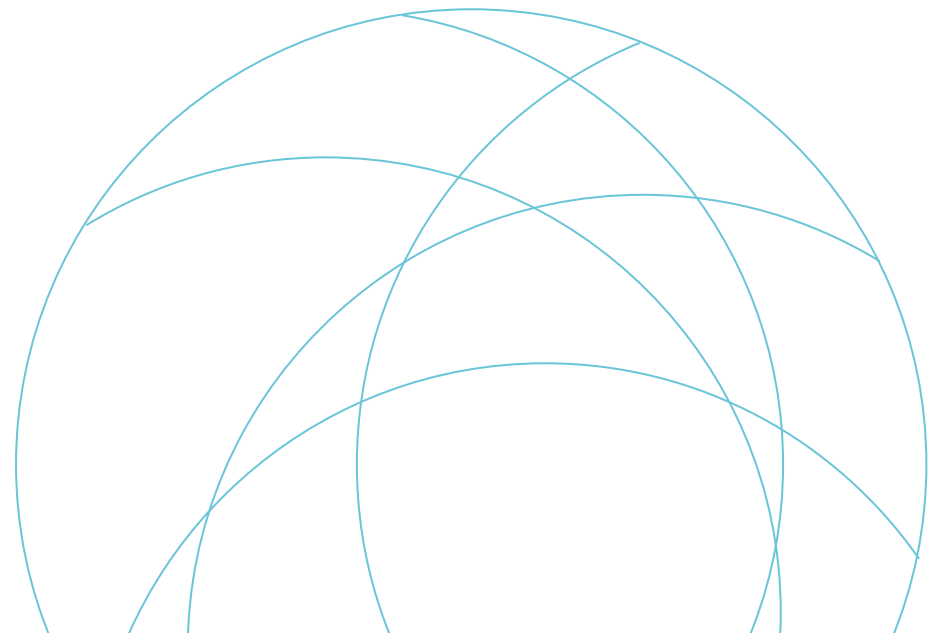
Forschungsbedarf besteht des Weiteren zur Klärung der Frage, ob und wie verschiedene Maßnahmen aus dem Bereich bürgerschaftlichen Engagements zur Stabilisierung demokratischer Orientierungen eine Reduzierung von Einsamkeit bewirken. Insgesamt betrachtet wäre es sinnvoll, eine „systematische Verzahnung der angewandten Einsamkeitsforschung mit der Engagementforschung“ (Schobin 2022b, S. 57) zu fördern.

### Corona-Pandemie und Einsamkeitsprävalenz

Nicht zuletzt ist die Frage des Zusammenhangs zwischen der Einsamkeitsprävalenz und der Corona-Pandemie noch immer nicht abschließend beantwortet. Hierzu braucht es weitere Forschung, die beispielsweise der Frage nachgeht, welche Formen von Einsamkeit – z. B. chronische oder Zustandseinsamkeit – unter den Bedingungen der Corona-Pandemie häufiger aufgetreten sind (Entringer 2022).

## 4.3 Nachhaltige Handlungsoptionen für die Zukunft

In diesem abschließenden Kapitel werden auf Grundlage der erörterten Herausforderungen von Einsamkeit und sozialer Isolation in Theorie und Praxis nachhaltige Handlungsoptionen formuliert. Sämtlichen Handlungsoptionen sollte ein ganzheitlicher Gedanke und eine intersektionale Perspektive zu Grunde liegen: Alle Altersgruppen, verschiedene Lebenslagen und Lebenswelten sowie die Vulnerabilität bestimmter Personengruppen sollten berücksichtigt werden.



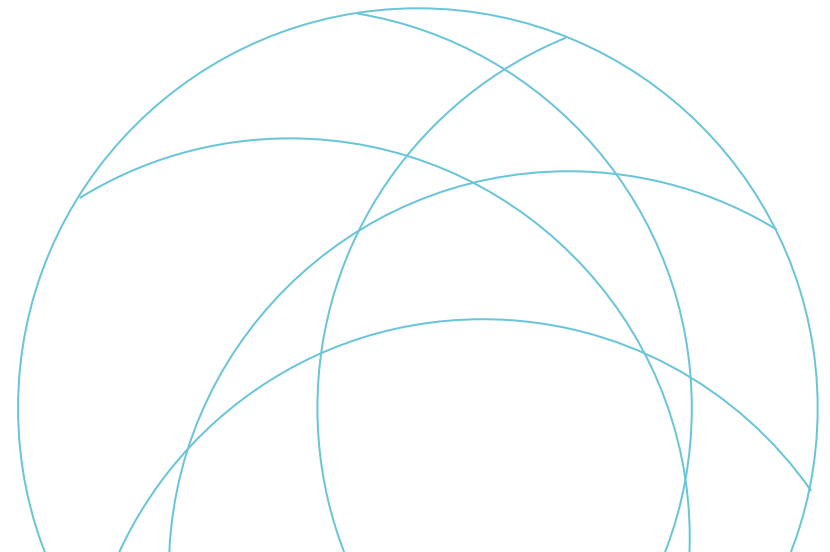
## Handlungsebene (Bundes-)Politik

- Die Erarbeitung und vor allem Umsetzung einer **Strategie gegen Einsamkeit** ist ein wichtiger Schritt der nachhaltigen und strategischen Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit. Die Sensibilisierung zum Thema, die Stärkung von Wissen und Praxis, sektoren-/ressortübergreifendes Denken und Handeln sowie die Unterstützung von Betroffenen, vor allem von vulnerablen Gruppen, sollten hier im Fokus stehen.
- Diskriminierungserfahrungen können, jenseits vom Diskriminierungsgrund, zu Einsamkeit führen (Schobin 2022b). **Antidiskriminierungsarbeit** bedeutet daher auch Einsamkeitsprävention und -intervention.
- Weltweit entstanden in den vergangenen Jahren Netzwerke zur Bekämpfung von Einsamkeit. Aus den Erfahrungen bestehender Netzwerke gilt es zu lernen und in einem **internationalen Austausch** evidenzbasiert Wege aus der Einsamkeit weiter zu erproben.<sup>26</sup>
- Die Eröffnung von barrierearmen Zugängen zu Angeboten ist essentiell, um Vernetzung zwischen den Menschen zu ermöglichen. Zugänge zu Vernetzungs- und Begegnungsmöglichkeiten sollten nicht nur im analogen, sondern auch im digitalen Raum offen gestaltet sein. Dazu braucht es die **Förderung von digitaler Teilhabe für alle**.
- Um Erfolge in der Intervention und Prävention von Einsamkeit sowie in der Wirkung strategischen Handelns gegen Einsamkeit und für mehr Verbundenheit erkennen zu können, wird ein breit und **langfristig angelegtes Monitoring** zur Entwicklung von Einsamkeitsraten in der deutschen Bevölkerung benötigt.

<sup>26</sup>Für eine Vertiefung verweisen wir an dieser Stelle auf Kampagnen und Netzwerke aus den Niederlanden (<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>), Großbritannien (<https://www.campaigntoendloneliness.org/>) und Australien (<https://endingloneliness.com.au/>).

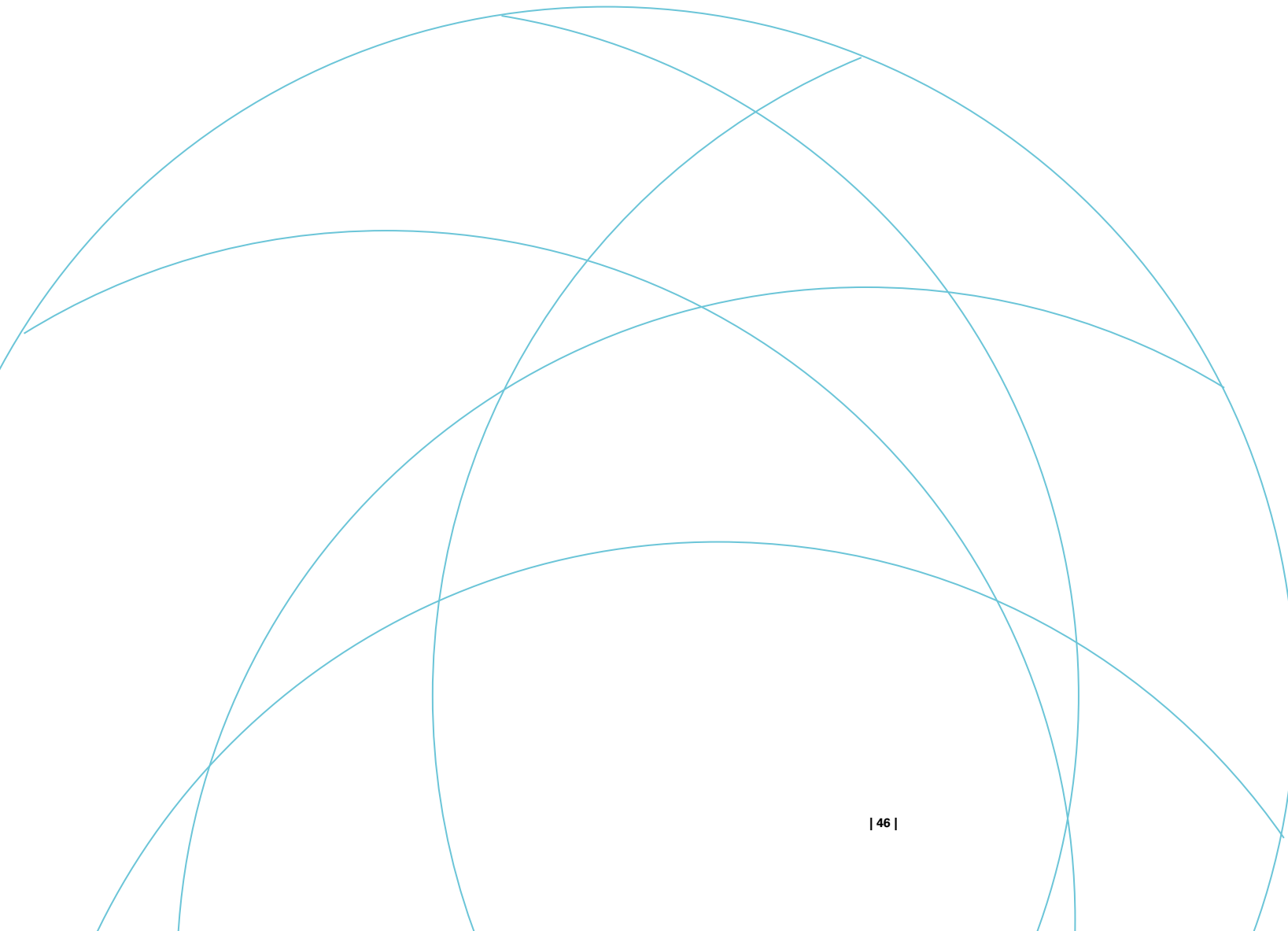
## Handlungsebene soziale Akteur\*innen und Zivilgesellschaft

- **Angebote der Sozialen Arbeit** sollten bestmöglich zielgruppenspezifisch und evidenzbasiert (weiter-)entwickelt werden können. Akteur\*innen aus der Praxis weisen hierbei auf die nötige Zeit und Finanzierung für Erprobung, Evaluation und Weiterentwicklung von Angeboten hin.
- Sozialräume, wie Quartiere oder Kommunen, bieten einen guten Rahmen, um Bedarfe in der Bevölkerung und unter (potentiell) von Einsamkeit betroffenen Menschen abzufragen und **bedarfsorientierte Angebote** – insbesondere mit Blick auf die Frage von individueller und infrastruktureller Mobilität – zu fördern.
- Vernetzung kann sowohl vor Ort als auch digital passieren. Zur Förderung der digitalen **Teilhabe älterer Menschen** sind wohnortnahe und niedrigschwellige unterstützende Angebote zum Erlernen digitaler Kompetenzen notwendig. Auch einkommensschwachen Bevölkerungsgruppen sollte der Zugang zu digitaler Teilhabe mit Blick auf die Potentiale zur Vernetzung erleichtert werden.
- Eine **diskriminierungssensible Ansprache** sowie eine entsprechende Ausgestaltung der Angebote vermindern die Wiederholung von Diskriminierungserfahrungen im Rahmen von Angeboten Sozialer Arbeit und reduzieren damit das Risiko der Verfestigung von Einsamkeit aufgrund von Ausschlusserfahrungen.
- Weniger Einsamkeit kann mehr Verbundenheit in der Gesellschaft bedeuten. Daher gilt es, sich auf zivilgesellschaftlicher Ebene für ein **solidarisches Miteinander** einzusetzen.
- Bürgerschaftliches Engagement bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten für die eigene Vernetzung und Wege aus der Einsamkeit für weitere Betroffene.



## Handlungsebene Sozialraum

- Auf Länderebene ist ein **langfristig angelegtes Monitoring** sinnvoll, um Prävalenzschätzungen vornehmen und Veränderungen im Zeitverlauf dokumentieren zu können. Ein Monitoring auf Länderebene wäre hilfreich bei der Identifizierung von möglicherweise regionalspezifischen Unterschieden (beispielsweise mit Blick auf „Stadt – Land“) und darauf aufbauenden Strategieentwicklungen auf Länderebene. So wären Daten zu „Stadt – Land – Mobilität“ von Bedeutung für die weitere Infrastrukturentwicklung.
- Es wäre vorteilhaft, das bisher **„versteckte“ Angebot gegen Einsamkeit zu bündeln, zu vernetzen und mit Blick auf seine vor Einsamkeit schützende Wirkung evidenzbasiert zu evaluieren.** Nur wenn bekannt ist, welche Angebotstypen und welche Leistungsmischungen effektiv gegen Einsamkeit wirken, können systematische Policy-Optionen in den Blick genommen werden, die diese in der Breite fördern. Evaluationen von Interventionen oder Brückendiensten sind zu empfehlen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit hohen Einsamkeitsbelastungen zugeschnitten sind und deshalb einen expliziten Einsamkeitsbezug enthalten. Evaluationen unterstützen die Weiterentwicklung von bedarfsgerechten Interventionen. Eine bessere Evaluierung von Maßnahmen ist notwendig, sowohl im Hinblick auf die kurzfristigen Effekte als auch mit Blick auf deren langfristige Wirkung. Bisherige Studien fokussieren zudem insbesondere auf ältere Menschen, und hier ist eine Ausweitung der Studien auf andere Risikogruppen notwendig.
- **Lokale Netzwerke gegen Einsamkeit und Quartiersprojekte** sollten ausgebaut und deren Förderung langfristig gesichert werden.
- **Öffentliche Räume**, wie Schwimmbäder oder Bibliotheken, ermöglichen die Begegnung von Menschen und erhöhen Teilhabemöglichkeiten. Gelegenheitsstrukturen wie diese müssen der gesamten Bevölkerung zugänglich sein und sollten gefördert werden. Die Verbesserung von Begegnungschancen lässt sich beispielsweise durch inklusive, niedrighschwellige und kostenlose Angebote erreichen (Neu 2022).



## 5 Literaturverzeichnis

**Andresen, Sabine;** Lips, Anna; Rusack, Tanja; Schröer, Wolfgang; Thomas, Severine; Wilmes, Johanna (2022): Verpasst? Verschoben? Verunsichert? Junge Menschen gestalten ihre Jugend in der Pandemie. Erste Ergebnisse der JuCo III-Studie – Erfahrungen junger Menschen während der Corona-Pandemie im Winter 2021. Hg. v. Universitätsverlag Hildesheim. Online verfügbar unter [https://hildok.bsz-bw.de/files/1326/JuCo\\_3.pdf](https://hildok.bsz-bw.de/files/1326/JuCo_3.pdf), zuletzt geprüft am 24.03.2023.

**BAGSO (2022):** Leben ohne Internet – geht's noch? Ergebnisbericht zu einer Umfrage der BAGSO. Hg. v. Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO). Online verfügbar unter [https://www.bagso.de/fileadmin/user\\_upload/bagso/06\\_Veroeffentlichungen/2022/Ergebnisbericht\\_Leben\\_ohne\\_Internet\\_gehts\\_noch.pdf](https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2022/Ergebnisbericht_Leben_ohne_Internet_gehts_noch.pdf), zuletzt geprüft am 30.01.2023.

**BBSR (2012):** Raumordnungsbericht 2011. Hg. v. Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung. Online verfügbar unter [https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/sonderveroeffentlichungen/2012/DL\\_ROB2011.pdf;jsessionid=85DA-0E7BD5FE957A42EB78B0EA0CFDD4](https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/sonderveroeffentlichungen/2012/DL_ROB2011.pdf;jsessionid=85DA-0E7BD5FE957A42EB78B0EA0CFDD4).

live11294?\_\_blob=publicationFile&v=1, zuletzt geprüft am 17.01.2023.

**Besa, Kris-Stephen;** Kochskämper, Dorothee; Lips, Anne; Schröer, Wolfgang; Thomas, Severine (2022): Stu.di.Co III – Hochschulzukunft gestalten – aus den (digitalen) Corona-Semestern lernen. Studiensituationen im Sommer 2022 aus der Perspektive von Studierenden. Erste Ergebnisse und Schlussfolgerungen der dritten Erhebung der bundesweiten Studienreihe Stu.di.Co. Hg. v. Universitätsverlag Hildesheim. Online verfügbar unter <https://hildok.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/docId/1425>, zuletzt geprüft am 24.03.2023.

**BMFSFJ (2022):** Strategie gegen Einsamkeit. BMFSFJ. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit#:~:text=In%20die%20Strategie%20gegen%20Einsamkeit,zu%20beleuchten%20und%20zu%20begegnen.,> zuletzt geprüft am 08.11.2022.

**Bohn, Caroline** (2006): Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung. Dissertation zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie.

Universität Dortmund. Online verfügbar unter <https://d-nb.info/997491426/34>, zuletzt geprüft am 11.01.2023.

**Böhnke, Petra;** Link, Sebastian (2017): Poverty and the Dynamics of Social Networks: An Analysis of German Panel Data. In: European Sociological Review 33 (4), S. 615–632. DOI: 10.1093/esr/jcx063.

**Boomsma, Dorret I.;** Willemsen, Gonneke; Dolan, Conor V.; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T. (2005): Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: the Netherlands twin register study. In: Behavior genetics 35 (6), S. 745–752. DOI: 10.1007/s10519-005-6040-8.

**Bücker, Susanne** (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 10). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Buecker, Susanne;** Ebert, Tobias; Götz, Friedrich M.; Entringer, Theresa M.; Luhmann, Maike (2021): In a Lonely

Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. In: Social Psychological and Personality Science 12 (2), S. 147–155. DOI: 10.1177/1948550620912881.

**Buecker, Susanne;** Maes, Marlies; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maike (2020): Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. In: Eur J Pers 34 (1), S. 8–28. DOI: 10.1002/per.2229.

**Cacioppo, John T.;** Hawkey, Louise C. (2009): Perceived social isolation and cognition. In: Trends in cognitive sciences 13 (10), S. 447–454. DOI: 10.1016/j.tics.2009.06.005.

**Christiansen, Julie;** Lasgaard, Mathias (2017): Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme. DEFACTUM. Aarhus. Online verfügbar unter <https://www.maryfonden.dk/viden/kortlaegning-og-analyse-af-danske-initiativer-til-ensomme/>, zuletzt geprüft am 14.03.2023.

**Dittmann, Jörg;** Goebel, Jan (2022): Einsamkeit und Armut. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 5). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt

geprüft am 03.11.2022.

**Duck, Steve; Pond, Kris; Leatham, Geoff** (1994): Loneliness and the Evaluation of Relational Events. In: *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (2), S. 253–276. DOI: 10.1177/0265407594112006.

**Entringer, Theresa** (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 4). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Fink, Philipp; Hennicke, Martin; Tiemann, Heinrich** (2019): Ungleiches Deutschland. Sozioökonomischer Disparitätenbericht 2019. Hg. v. Friedrich-Ebert-Stiftung. Online verfügbar unter <https://library.fes.de/pdf-files/fes/15400-20190528.pdf>, zuletzt geprüft am 17.01.2023.

**Fischer, Mirjam** (2022): Einsamkeit unter LSBTQI\* Menschen. Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 7). Online

verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2859/>, zuletzt geprüft am 24.10.2022.

**Fokkema, Tineke; Naderi, Robert** (2013): Differences in late-life loneliness: a comparison between Turkish and native-born older adults in Germany. In: *European journal of ageing* 10 (4), S. 289–300. DOI: 10.1007/s10433-013-0267-7.

**Fromm-Reichmann, Frieda** (1959): Loneliness. In: *Psychiatry* 22 (1), S. 1–15. DOI: 10.1080/00332747.1959.11023153.

**Gibson-Kunze, Martin; Wilke, Yvonne; Landes, Benjamin** (2022): Einsamkeit als gesellschaftlicher Faktor. In: Brigitte Döcker (Hg.): *Einsamkeit. Facetten eines Gefühls*. 1. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa (Theorie und Praxis der sozialen Arbeit. Sonderband, 2022), S. 23–30.

**Goossens, Luc; van Roekel, Eeske; Verhagen, Maaïke; Cacioppo, John T.; Cacioppo, Stephanie; Maes, Marlies; Boomsma, Dorret I.** (2015): The genetics of loneliness: linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science. In: *Perspectives on psycho-*

*logical science: a journal of the Association for Psychological Science* 10 (2), S. 213–226. DOI: 10.1177/1745691614564878.

**Gröning, Katharina** (2013): Alter und Scham. In: *Soz Passagen* 5 (1), S. 51–58. DOI: 10.1007/s12592-013-0123-9.

**Hakulinen, Christian; Pulkki-Råback, Laura; Virtanen, Marianna; Jokela, Markus; Kivimäki, Mika; Elovainio, Marko** (2018): Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. In: *Heart* 104 (18), S. 1536–1542. DOI: 10.1136/heartjnl-2017-312663.

**Hawkley, Louise C.; Thisted, Ronald A.; Masi, Christopher M.; Cacioppo, John T.** (2010): Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. In: *Psychology and aging* 25 (1), S. 132–141. DOI: 10.1037/a0017805.

**Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Layton, J. Bradley** (2010): Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. In: *PLoS medicine* 7 (7), e1000316.

DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316.

**Hurrelmann, Klaus** (2010): *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung*. 7. Auflage. Weinheim, München: Juventa-Verlag (Grundlagentexte Soziologie).

**Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert** (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Claudia Vogel, Markus Wettstein und Clemens Tesch-Römer (Hg.): *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 71–89.

**Huxhold, Oliver; Tesch-Römer, Clemens** (2021): dza aktuell. deutscher alterssurvey. Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. In: dza aktuell 2021 (4).

**Illouz, Eva** (2017): *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*. 4. Auflage. Berlin: Suhrkamp (Suhrkamp Taschenbuch).



**Jaremka**, Lisa M.; Fagundes, Christopher P.; Glaser, Ronald; Bennett, Jeanette M.; Malarkey, William B.; Kiecolt-Glaser, Janice K. (2013): Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation. In: *Psychoneuroendocrinology* 38 (8), S. 1310–1317. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2012.11.016.

**Jopling**, Kate (2020): Promising Approaches Revisited. Effective action on loneliness in later life. Campaign to End Loneliness. Online verfügbar unter [https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising\\_Approaches\\_Revisited\\_FULL\\_REPORT.pdf](https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising_Approaches_Revisited_FULL_REPORT.pdf), zuletzt geprüft am 25.05.2021.

**Jordan**, Andrew; Adelle, Camilla (Hg.) (2012): *Environmental Policy in the EU*. Oxfordshire: Routledge.

**Kaspar**, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte, 4). Online verfügbar unter [https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus\\_D80plus/20220126\\_D80\\_Kurzbericht-Nummer-4\\_Jan2022.pdf](https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf), zuletzt geprüft am 01.12.22.

**Klein**, Ludger; Merkle, Maike; Molter, Sarah (2021): Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts. Frankfurt am Main (ISS-aktuell 1/2021). Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/179300/415fcd20f00470b676402e943ed871b5/abschlussbericht-zugaenge-aelterer-menschen-soziale-arbeit-data.pdf>, zuletzt geprüft am 16.01.2023.

**KNE (2022)**: Angebote bei Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit/angebote-fuer-betroffene>, zuletzt aktualisiert am 04.11.2022, zuletzt geprüft am 04.11.2022.

**Kodama**, Shogo (2021): Japan appoints 'minister of loneliness' to help people home alone. Rise in suicides pushes Suga to tackle issue as major COVID challenge. *Nikkei Asia*. Online verfügbar unter <https://asia.nikkei.com/Spotlight/Coronavirus/Japan-appoints-minister-of-loneliness-to-help-people-home-alone>, zuletzt geprüft am 01.03.2021.

**Krieger**, Tobias; Seewer, Noëmi; Skoko, Andrej (2021): Chronische Einsamkeit – mehr als ein Symptom einer Depression. In: *PiD - Psychotherapie im Dialog* 22 (03), S. 59–63. DOI: 10.1055/a-1215-1677.

**Landtag NRW (2022)**: Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Unter Mitarbeit von Linda Meyer, René van Eckert, Isabell Rautenbach. Hg. v. Der Präsident des Landtags NRW. Online verfügbar unter [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17\\_WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17_WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf), zuletzt aktualisiert am 2022, zuletzt geprüft am 02.06.2022.

**Langenkamp**, Alexander (2021a): Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. In: *Social Science Quarterly* 102 (4), S. 1239–1254. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Langenkamp**, Alexander (2021b): The influence of loneliness on perceived social belonging and trust beliefs - longitudinal evidence from the Netherlands. In: *OSF Preprints*. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.31219/osf.io/erpja>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Langmeyer**, Alexandra; Guglhör-Rudan, Angelika; Naab, Thorsten; Urlen, Marc; Winklhofer, Ursula (2020): Kind sein in Zeiten von Corona. Ergebnisbericht zur Situation von Kindern während des Lockdowns im Frühjahr 2020. Online verfügbar unter [https://www.researchgate.net/publication/349590947\\_Kind\\_sein\\_in\\_Zeiten\\_von\\_Corona\\_Ergebnisbericht\\_zur\\_Situation\\_von\\_Kindern\\_waehrend\\_des\\_Lockdowns\\_im\\_Fruhjahr\\_2020](https://www.researchgate.net/publication/349590947_Kind_sein_in_Zeiten_von_Corona_Ergebnisbericht_zur_Situation_von_Kindern_waehrend_des_Lockdowns_im_Fruhjahr_2020), zuletzt geprüft am 14.03.2023.

**Löbel**, Lea-Maria; Kröger, Hannes; Tibubos, Ana Nanette (2021): Social isolation and loneliness in the context of migration: a cross-sectional study of refugees, migrants, and the native population in Germany. DIW. Berlin (SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research).

**Luhmann, Maike** (2021): Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. Ruhr Universität Bochum, Deutscher Bundestag - Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab-55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Luhmann, Maike** (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Luhmann, Maike; Bucker, Susanne** (2019): Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Hg. v. Maike Luhmann und Susanne Bucker. Ruhr Universität Bochum. Online verfügbar unter [https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/6373/file/LuhmannBueckerEinsamkeitimhohenAlter\\_Projektbericht.pdf](https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/6373/file/LuhmannBueckerEinsamkeitimhohenAlter_Projektbericht.pdf), zuletzt geprüft am 24.03.2023.

**Lukaschek, K.; Baumert, J.; Kruse, J.; Meisinger, C.; Ladwig, K. H.** (2017): Sex differences in the association of social network satisfaction and the risk for type 2 diabetes. In: BMC public health 17 (1), S. 379. DOI: 10.1186/s12889-017-4323-7.

**Masi, Christopher M.; Chen, Hsi-Yuan; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T.** (2011): A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. In: Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc 15 (3), S. 219–266. DOI: 10.1177/1088868310377394.

**McGuire, Shirley; Clifford, Jeanie** (2000): Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Children. In: Psychological Science 11 (6), S. 487–491. DOI: 10.1111/1467-9280.00293.

**Moustakas, Clark E.** (1961): Loneliness. [San Francisco]: Pickle Partners Publishing.

**Mund, Marcus** (2022): Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 3). Online verfügbar unter

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>, zuletzt geprüft am 15.11.2022.

**Neu, Claudia** (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation. Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 8). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>, zuletzt geprüft am 12.10.2022.

**Neu, Claudia; Riedel, Lukas; Stichnoth, Holger** (2020): Gesellschaftliche und regionale Bedeutung von Daseinsvorsorge sowie der Versorgung mit Dienstleistungen und Infrastruktur. Begleitforschung zum sechsten Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Hg. v. Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS). Online verfügbar unter [https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Service/Studien/5-studie-zew-goettingen.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Service/Studien/5-studie-zew-goettingen.pdf?__blob=publicationFile&v=3), zuletzt geprüft am 17.01.2023.

**Niederberger, Marlen** (2022): Qualitative Methoden - Untersuchung von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit

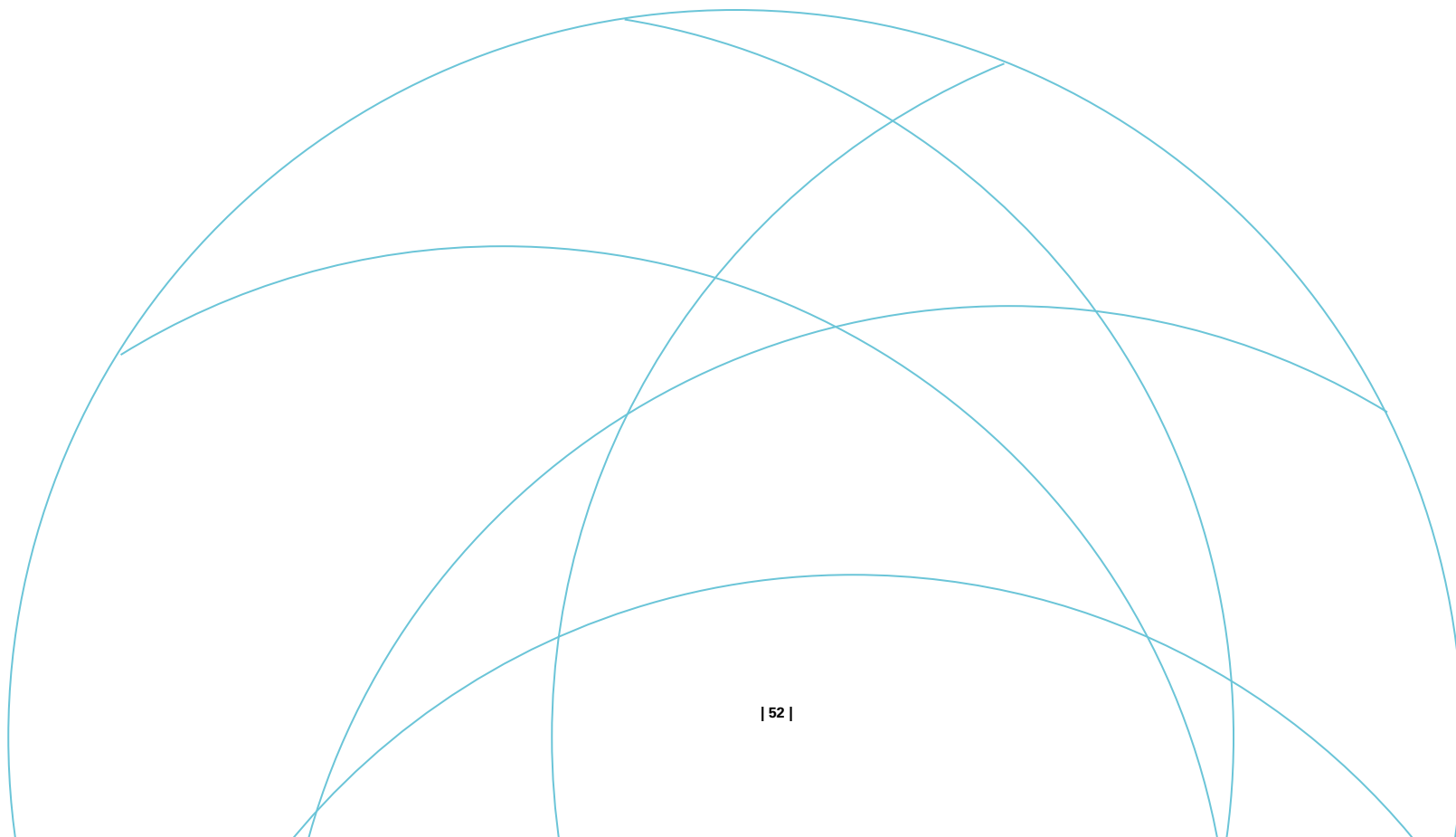
und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 2). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2934/>.

**Riesman, David; Glazer, Nathan; Denney, Reuel; Sennett, Richard** (2020): The lonely crowd. A study of the changing American character. Abridged and revised edition, Veritas paperback edition. New Haven, London: Yale University Press (Veritas paperbacks).

**Rotenberg, Ken J.** (2010): The conceptualization of interpersonal trust: A basis, domain, and target framework. In: Ken J. Rotenberg (Hg.): Interpersonal Trust during Childhood and Adolescence. Cambridge: Cambridge University Press, S. 8–27.

**Schobin, Janosch** (2018): Vereinsamung und Vertrauen. Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe, S. 46–67.

- Schobin, Janosch (2022a):** Gibt es in Deutschland eine Politik gegen Vereinsamung? Eine erste Bestandsaufnahme auf der Basis von Expert\*innen-Interviews. In: Theorie und Praxis (Sonderband), S. 47–56. Online verfügbar unter [https://awo.org/sites/default/files/2022-09/Schobin\\_0.pdf](https://awo.org/sites/default/files/2022-09/Schobin_0.pdf), zuletzt geprüft am 14.03.2023.
- Schobin, Janosch (2022b):** Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 14.10.2022.
- Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias (2021):** Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/IA.1/EK/17.\\_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/IA.1/EK/17._WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf), zuletzt geprüft am 14.03.2023.
- Sixtus, Frederick; Slupina, Manuel; Sütterlin, Sabine; Amberger, Julia; Klingholz, Reiner (2019):** Teilhabeatlas Deutschland. Ungleichwertige Lebensverhältnisse und wie die Menschen sie wahrnehmen. Originalausgabe. Stiftung Berlin-Institut für Bevölkerung u. Entwicklung; Wüstenrot Stiftung. Berlin. Online verfügbar unter [https://www.berlin-institut.org/fileadmin/Redaktion/Publikationen/PDF/BI\\_TeilhabeatlasDeutschland\\_2019.pdf](https://www.berlin-institut.org/fileadmin/Redaktion/Publikationen/PDF/BI_TeilhabeatlasDeutschland_2019.pdf), zuletzt geprüft am 17.01.2023.
- Stewart, Miriam J.; Makwarimba, Edward; Reutter, Linda I.; Veenstra, Gerry; Raphael, Dennis; Love, Rhonda (2009):** Poverty, Sense of Belonging and Experiences of Social Isolation. In: Journal of Poverty 13 (2), S. 173–195. DOI: 10.1080/10875540902841762.
- Thomas, Severine (2022):** Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: Soz Passagen 14 (1), S. 97–112. DOI: 10.1007/s12592-022-00415-7.
- Valtorta, Nicole K.; Kanaan, Mona; Gilbody, Simon; Ronzi, Sara; Hanratty, Barbara (2016):** Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. In: Heart 102 (13), S. 1009–1016. DOI: 10.1136/heartjnl-2015-308790.
- Vanhalst, Janne; Goossens, Luc; Luyckx, Koen; Scholte, Ron H. J.; Engels, Rutger C. M. E. (2013):** The development of loneliness from mid- to late adolescence: trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. In: Journal of adolescence 36 (6), S. 1305–1312. DOI: 10.1016/j.adolescence.2012.04.002.
- WHO (2021):** Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. World Health Organization. Online verfügbar unter <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve>, zuletzt geprüft am 17.11.2022.
- Yeginsu, Ceylan (2018):** UK appoints a minister for loneliness. NewYorkTimes. Online verfügbar unter <https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html>, zuletzt geprüft am 15.04.2020.



# Impressum

## Autor\*innen:

Caroline Mitschke

Lisa Höfer

Dr. Janosch Schobin

## Herausgegeben von:

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.  
Kompetenznetz Einsamkeit

Hauptsitz: Zeilweg 42, 60439 Frankfurt a.M.  
Standort Berlin: Lahnstraße 19, 12055 Berlin

info(at)kompetenznetz-einsamkeit.de  
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Dieses Dokument wurde im Auftrag des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. (ISS) erstellt. Der Inhalt des Dokuments wird vollständig von den Autor\*innen verantwortet und spiegelt nicht notwendigerweise die Position des ISS e.V. wider.

Zitationsvorschlag: Mitschke, C.; Höfer, L.; Schobin, J. (2023) : Einsamkeit - Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V. (KNETransfer). Online verfügbar: [www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen)

Stand: Mai 2023

Erscheinungsjahr: 2023

ISBN (E-Paper) 978-3-88493-265-0

Gestaltung:

Simone Behnke, HCC

[sbehnke@hotchicksandcowboys.com](mailto:sbehnke@hotchicksandcowboys.com)

## Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



# KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT



Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend