Factsheet – Einsamkeit in Deutschland[1]

KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Allgemeine Erkenntnisse

- Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers 2024 zeigen einen **Rückgang der Einsamkeitsbelastung** der deutschen Bevölkerung zwischen 1992 und 2017. Nach einem starken Anstieg der Einsamkeitsbelastung im ersten Pandemiejahr 2020 (2017: 7,6 %; 2020: 28,2 %) sinken die aktuellsten Zahlen aus dem Jahr 2021 (11,3 %) bereits wieder. Dieser Trend ist jedoch nicht bei allen Bevölkerungsgruppen gleich.[2]
- Einsamkeit betrifft **alle Altersgruppen**. Frauen sind etwas häufiger von Einsamkeit betroffen als Männer. Der **geschlechtsspezifische Unterschied** hat sich durch die Pandemie verstärkt.
- Es gibt **keinen Stadt-Land-Unterschied**. Jedoch ist die Bevölkerung der ostdeutschen Länder eher von Einsamkeit betroffen als die der westdeutschen Länder.
- Einsamkeitsbelastung kann zu einem **reduzierten Vertrauen** in politische Institutionen führen und die Empfänglichkeit für Verschwörungserzählung steigern.

Risikofaktoren

- Von Einsamkeit betroffene Personen haben eine schlechtere physische und psychische **Gesundheit** als Personen, die nicht betroffen sind. Hier wird von einem wechselseitigen Zusammenhang ausgegangen: Einsamkeit macht krank, aber Krankheit macht auch einsam.
- **Armut** ist ein starker Prädiktor von Einsamkeit, unter anderem weil dadurch die soziale Teilhabe eingeschränkt wird.
- Durch **Care Arbeit** steigt das Risiko für eine erhöhte Einsamkeitsbelastung. Unter Care Arbeit fallen sowohl die Sorgearbeit für pflegebedürftige Personen als auch die Kindererziehung.
- Personen mit **Migration- und/oder Fluchterfahrung** zeigen eine erhöhte Einsamkeitsbelastung auf als Personen ohne Migrations- und/oder Fluchterfahrungen.

Resilienzquellen

- **Gesellschaftliche Teilhabe** ist ein wichtiger Faktor, der vor Einsamkeit schützt. Darunter fallen Aktivitäten wie Sport, freiwilliges Engagement, der Besuch kultureller Veranstaltungen, künstlerische und musische Tätigkeiten sowie religiöse Veranstaltungen.
- Starke **soziale Bindungen** sind ein Schutzfaktor. Die Frequenz und Qualität von Primärbeziehungen (Familie, Verwandte, sowie Freund*innen und Nachbar*innen) sind in Deutschland auf einem konstant hohen Niveau.
- Eine gute **Infrastruktur** kann vor Einsamkeitserfahrungen schützen. Damit sind unter anderem soziale Räume und Begegnungsstätten im unmittelbaren Wohnumfeld gemeint, die niedrigschwellig zugänglich sind.

[1] Alle Informationen stammen aus: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Abrufbar unter: https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576

[2] Das Einsamkeitsbarometer 2024 analysiert die Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren auf Grundlage der repräsentativen Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP).

Ein Projekt des:
ISS Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Stand: April 2024
Autorin: Céline Arriagada
Weitere Informationen:
www.kompetenznetz-einsamkeit.de