



# Pressemitteilung

30. Mai 2024  
Seite 1 von 3

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend  
Glinkastraße 24  
10117 Berlin

Tel.: 03018/555-1061/-1062  
Fax: 03018/555-41111  
[presse@bmfsfj.bund.de](mailto:presse@bmfsfj.bund.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## Bundesministerin Paus stellt erstes bundesweites Einsamkeitsbarometer vor

Bundesfamilienministerin Lisa Paus hat heute das Einsamkeitsbarometer vorgestellt. Es ist die erste umfassende Analyse des Einsamkeitserlebens der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland in den vergangenen 30 Jahren. Die Langzeitanalyse ist Teil der „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ und wurde auf Grundlage des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP – jährliche repräsentative Wiederholungsbefragung von Privathaushalten) mit Daten von 1992 bis 2021 durch das vom BMFSFJ geförderte „Kompetenznetz Einsamkeit“ am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik aufbereitet.

### **Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:**

*„Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam. Während der Pandemie hat dieses Gefühl stark zugenommen. Ältere und jüngere Menschen sind am häufigsten betroffen, außerdem Menschen, die intensive Care-Arbeit leisten. Wir müssen uns der großen Herausforderung stellen, Einsamkeit gemeinsam anzugehen. Einsame Menschen nehmen seltener an Wahlen teil und engagieren sich weniger. So bleibt Einsamkeit ein drängendes Problem und schadet uns als Gesellschaft. Als Bundesregierung holen wir das Thema aus der Tabu-Ecke und gehen es mit der Strategie gegen Einsamkeit an. Mit dem Einsamkeitsbarometer haben wir nun die nötigen Daten, um noch gezielter handeln zu können.“*

### **Benjamin Landes, Direktor des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik und Leiter des Projekts Kompetenznetz Einsamkeit:**

*„Das Einsamkeitsbarometer legt einen wichtigen Grundstein für eine regelmäßige Beobachtung der Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung. Die Ergebnisse zeigen einerseits einen erfreulichen Rückgang der Einsamkeitsbelastung nach der Pandemie für einen großen Teil der Bevölkerung. Gleichzeitig bleiben bestimmte Risikogruppen stark belastet und hier müssen wir besonders genau hinschauen und auch weiter unterstützen.“*

Zentrale Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers:

- **Einsamkeitsbelastungen durch die Corona-Pandemie gehen zurück.** Die Einsamkeitsbelastungen bei der Gesamtbevölkerung

stiegen von 7,6 Prozent in 2017 auf 28,2 Prozent in 2020 auf 11,3 Prozent in 2021.

- **Ältere und jüngere Menschen sind am häufigsten betroffen.** Personen über 75 Jahren sind im Längsschnitt am stärksten von Einsamkeit betroffen. Im ersten Pandemie-Jahr 2020 waren erstmals jüngere Personen (zwischen 18 und 29 Jahren) mit 31,8 Prozent stärker mit Einsamkeit belastet als Personen im Alter über 75 Jahren (22,8 Prozent). Während jüngere Altersgruppen in 2021 auf höherem Niveau verharren (14,1 Prozent; 2017: 8,6 Prozent), liegen die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Personen in etwa auf dem Niveau vor der Pandemie (2017: 9,1 Prozent, 2021: 10,2 Prozent).
- **Frauen sind stärker belastet als Männer.** Frauen weisen eine höhere Einsamkeitsbelastung auf (2017: 8,8 Prozent, 2020: 33,2 Prozent, 2021: 12,8 Prozent), als Männer (2017: 6,6 Prozent, 2020: 23,1 Prozent, 2021: 9,8 Prozent), wobei die Pandemie diesen Effekt noch weiter verstärkt hat. (sog. Gender Loneliness Gap)
- **Einsamkeit wirkt sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit aus.** Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.
- **Armut, Care-Arbeit und Migration hängen stark mit Einsamkeit zusammen.** Der Anteil von erwerbslosen Menschen mit Einsamkeitsbelastungen ist stark erhöht. Im Rahmen der Pandemie haben sich 2020 die Unterschiede in den Einsamkeitsbelastungen zwischen erwerbstätigen und arbeitslosen Personen bis auf 5 Prozentpunkte stark angeglichen, während sie 2021 mit 16,1 Prozentpunkten wieder weit auseinanderlagen. Menschen, die intensive Sorgearbeit leisten sind von gehobenen Einsamkeitsbelastungen betroffen (insb. Alleinerziehende und informell Pflegende), ebenso Menschen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung.
- **Regionale und raumbezogene Aspekte von Einsamkeit.** Es gibt regionale Unterschiede, aber nur geringe Unterschiede zwischen den westdeutschen und ostdeutschen Ländern und keinen signifikanten Unterschied in den Einsamkeitsbelastungen zwischen Menschen in ländlichen und städtischen Gebieten.
- **Einsamkeitsbelastungen und Einstellungen zur Demokratie:** Das Einsamkeitsbarometer zeigt für das Jahr 2021 ein signifikant niedrigeres Vertrauen in politische Institutionen (Polizei, Parteien, Politiker und Politikerinnen, Rechtssystem, Bundestag) bei Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung im Vergleich mit Personen ohne erhöhte Einsamkeitsbelastung.
- **Gesellschaftliche Teilhabe, soziale Bindungen und Bildung wirken als Resilienzquellen von Einsamkeit:** Die deutsche

Bevölkerung verfügt über ein solides Fundament an Resilienzfaktoren gegen Einsamkeit. Die Besuchsfrequenzen zu Primärbeziehungen (Familie, Freunden und Freundinnen sowie Nachbarn und Nachbarinnen) sind auf einem konstant hohen Niveau – auch während der Pandemie. Die Zufriedenheit mit der Qualität der Primärbeziehung ist konstant hoch. Aktiver Sport ist für viele Menschen eine zunehmend wichtige Form sozialer Teilhabe. Personen mit höherer Bildung sind weniger von Einsamkeit betroffen als Personen mit mittlerer Bildung, die wiederum weniger von Einsamkeit betroffen sind als Personen mit geringer Bildung.

Das Gefühl von „Einsamkeit“ beschreibt die als unangenehm empfundene Erfahrung von als unzureichend empfundenen eigenen sozialen Beziehungen (der Qualität oder der Menge nach). Betroffene haben das Gefühl, dass ihnen oft die Gesellschaft anderer fehlt.

### **Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit**

Die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit wurde Ende 2023 beschlossen. Die darin enthaltenden 111 Maßnahmen zählen auf fünf Ziele ein: Sensibilisierung der Öffentlichkeit, Wissen stärken, Praxis stärken, bereichsübergreifend agieren und Menschen unterstützen, Angebote ausbauen. Das Bundesfamilienministerium will das Thema damit strategisch angehen. Denn Einsamkeit schadet den Betroffenen und ihrem Umfeld, und auch unserer Demokratie. Vom 17. bis 23. Juni 2024 findet die Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ statt.

### **Über das Kompetenznetz Einsamkeit**

Das Kompetenznetz Einsamkeit setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen. Das Projekt wird durch das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. umgesetzt und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

*Das Einsamkeitsbarometer zum Download:*

[www.bmfsfj.de/einsamkeitsbarometer](http://www.bmfsfj.de/einsamkeitsbarometer)

Weitere Informationen finden Sie auf [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) und [kompetenznetz-einsamkeit.de](http://kompetenznetz-einsamkeit.de)