

Factsheet – Einsamkeit und Care Arbeit



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

In diesem Factsheet werden ausgewählte Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers 2024 pointiert dargestellt. Weitere ausführliche Informationen zum Einsamkeitsbarometer finden Sie hier: www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576

Was ist Care Arbeit?

Unter *Care Arbeit* wird die Sorgearbeit von Menschen für Menschen verstanden. Sie findet oftmals unentlohnt im Privaten (u.a. Kindererziehung, Pflege von Angehörigen) statt, wird aber auch in institutionalisierten Kontexten (u.a. Kindergärten, Pflegeheime) geleistet. Auch Mischformen sind möglich (u.a. inwohnende Pflegekräfte, Dienstleistungen im Privaten, Pflegewohngruppen). In diesem Factsheet steht die unentlohnte Care Arbeit im Privaten im Fokus.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit beschreibt die „unangenehme und subjektive Erfahrung, die empfunden wird, wenn die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden“¹

Kernbotschaften dieses Factsheets

- Care Arbeit, das heißt die sorgende Arbeit von Menschen für Menschen, führt insgesamt zu einem erhöhten Risiko für das Erleben von Einsamkeit.
- Alleinerziehende sind deutlich stärker von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen als Personen, die nicht alleine Kinder versorgen. Diese sind wiederum eher von Einsamkeit betroffen, als Personen, die keine Kinder versorgen.
- (Alters-)Armut als Folge von Care Arbeit ist ein zusätzlicher Risikofaktor für erhöhte Einsamkeitsbelastungen.

Was wissen wir über die Einsamkeitsbelastung bei Care-Arbeitenden?

Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers 2024 zeigen insgesamt, dass es im Zuge der Corona-Pandemie zu einem starken Anstieg der Einsamkeitsbelastung in der deutschen Gesamtbevölkerung kam (2017: 7,6 %; 2020: 28,2 %; 2021: 11,2 %). Allerdings sind nicht alle Menschen gleichermaßen von Einsamkeit betroffen. Zu den besonders betroffenen Gruppen gehören Menschen, die intensive Care Arbeit im Privaten leisten. Darunter zählen Menschen, die Kinder im eigenen Haushalt versorgen, sowie pflegende Angehörige. In der folgenden Abbildung aus dem Einsamkeitsbarometer 2024 wird die Entwicklung der Einsamkeitsbelastung nach Form der Kinderbetreuung seit 2013 gezeigt.

¹ Eigene Übersetzung nach: Perlman, Daniel/ Peplau, Letitia Anne (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour, Robin/ Duck, Steve (Hrsg.): Personal Relationships in Disorder. London: Academic Press, 31-56, S. 31. Für weitere Informationen: KNE Factsheet – Was ist Einsamkeit?

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Stand: Dezember 2024

Autor*innen: Martin Gibson-Kunze und Lisa Höfer

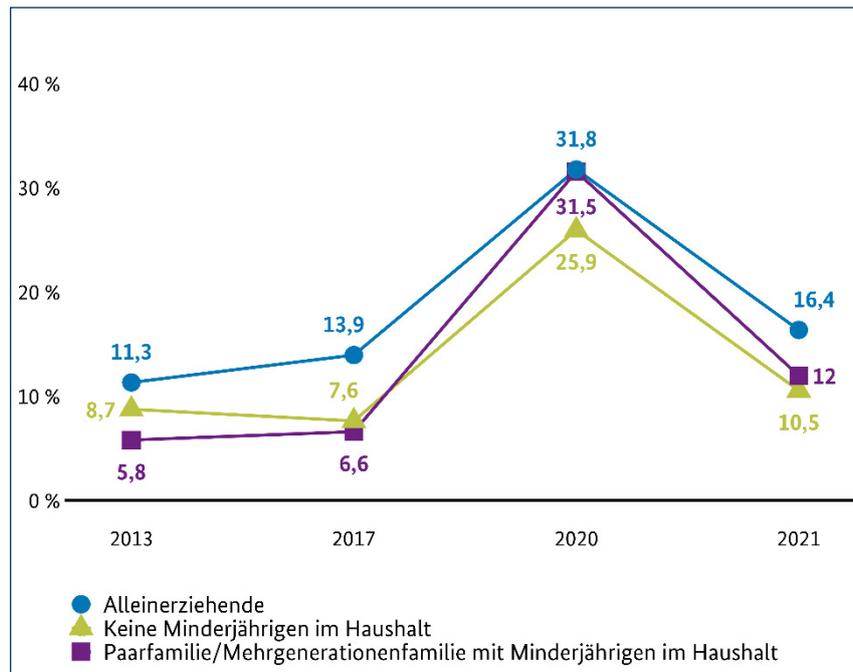
Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de



Factsheet – Einsamkeit und Care Arbeit

Die Daten des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass das Leisten von Care Arbeit mit einem signifikant erhöhten Risiko für Einsamkeitsbelastungen einhergeht. Die Gruppe der Care-Arbeitenden weist wesentlich höhere Einsamkeitswerte auf, als der Teil der Bevölkerung, der keine Care Arbeit leistet.

Abbildung: Entwicklung erhöhter Einsamkeitsbelastung nach Art der Care Arbeit



Anmerkung. Instrument: UCLA-LS; Quelle: Einsamkeitsbarometer 2024: 34.

Diese Erkenntnis zeigt sich auch in den Interviews mit Betroffenen von Einsamkeit im Rahmen der qualitativen Forschung des Kompetenznetz Einsamkeit:

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

Hannah, 40 Jahre, alleinerziehend, berufstätig
(alle Angaben sind anonymisiert)

Ein Projekt des:

Gefördert vom:

Stand: Dezember 2024

Autor*innen: Martin Gibson-Kunze und Lisa Höfer

Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de



Factsheet – Einsamkeit und Care Arbeit



Was sind Gründe für die erhöhte Einsamkeitsbelastung bei Care-Arbeitenden?

Die Gründe für die erhöhte Einsamkeitsbelastung von Menschen, die Care Arbeit leisten, sind vielfältig:

- Zum einen ist Care Arbeit häufig zeitaufwendig und in vielen Fällen auch körperlich belastend.
- Zum anderen steht privat Care-Arbeitenden weniger Zeit für das Ausüben von Lohnarbeit zur Verfügung, was wiederum ihr Risiko für das Erleben von (Alters-)Armut erhöht.
- Hinzukommt, dass Care-Arbeitenden wenig freie Zeit bleibt, um soziale Beziehungen und Kontakte zu pflegen und sie zusätzlich eine hohe physische und psychische Belastung durch die Care Arbeit erfahren.

Die Daten des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass Schutzmaßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie die genannten Risikofaktoren durch den Wegfall von Unterstützungsstrukturen weiter verstärkt haben. Zu nennen sind hier u.a. Kita- und Schulschließungen, Kontaktbeschränkungen zu nahestehenden und unterstützenden Personen (Freund*innen und Familie) sowie das Fehlen von ehrenamtlich Helfenden und der professionellen Unterstützung von Familien.

Einsamkeit und private Care Arbeit als Querschnittsthema

Das Thema Einsamkeit in Verbindung mit privater Care Arbeit weist Bezüge zu mehreren Politikfeldern auf:

- Zum ersten sind adäquate Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von (privater) Care Arbeit und Erwerbsarbeit von entscheidender Bedeutung. Dazu gehören u.a. die Gewährleistung einer verlässlichen Kinderbetreuung, die Sensibilisierung der Arbeitswelt für die (Einsamkeits-) Belastung Care-Arbeitender, die Stärkung der Gleichstellung in der familiären Care Arbeit sowie die Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger und Alleinerziehender.
- Zum zweiten stellt die Gleichstellungspolitik, aufgrund des überproportional hohen Anteils an Frauen in den betroffenen Gruppen, eine wichtige Schnittstelle zur Politik gegen Einsamkeit dar (Gender Care Gap).
- Zum dritten sind Care-Arbeitende häufiger von (Alters-)Armut bedroht, was die notwendige Verschränkung zwischen Armutsbekämpfung und Einsamkeitsprävention verdeutlicht.

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Stand: Dezember 2024

Autor*innen: Martin Gibson-Kunze und Lisa Höfer

Weitere Informationen: www.kompetenznetz-einsamkeit.de

