

**Workshop „Gemeinsam statt einsam –
Einsamkeit mit den Methoden der GWA
begegnen“, Rüsselsheim**

**Einsamkeit –
Ursachen, Folgen, Zugänge**

**Dr. Ludger Klein
08.05.2025**

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Was erwartet Sie?

1. Kurze Vorstellung KNE
2. Einsamkeit (Definition, Ursachen, Folgen)
3. (Schwierige) Zugänge
4. Räumliche Einflussgrößen
5. Was braucht es gegen Einsamkeit?
 - „Zukunftsfähige Gemeinschaften“
6. Nachfragen/Diskussion: Relevanz für Ihre Praxis



2022: Zivilgesellschaft



2023: Kommunen




2024: Digitale Welt

Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Angebote bei Einsamkeit – Tragen Sie Ihre Projekte ein!



Silbernetz

**REDEZEIT
FÜR DICH.**

FOR FREE
#virtualsupporttalks



www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote

Was wissen wir über Einsamkeit?



Was ist Einsamkeit?

*Einsamkeit beschreibt „eine wahrgenommene **Diskrepanz** zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Peplau/Perlmann 1981)*

Abgrenzungen: Einsamkeit – Alleinsein – soziale Isolation

Alleinsein Selbst gewählt, kann positiv empfunden werden

Soziale Isolation: Objektiv messbarer Zustand, Anzahl an Kontakten (Größe des sozialen Netzwerks, Häufigkeit und Länge sozialer Interaktionen)

Einsamkeit: Ein vielschichtiges Gefühl, das häufig als schmerzvoll und unangenehm empfunden wird. Entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen als unzureichend wahrgenommen werden im Hinblick auf deren Qualität und/oder Anzahl.

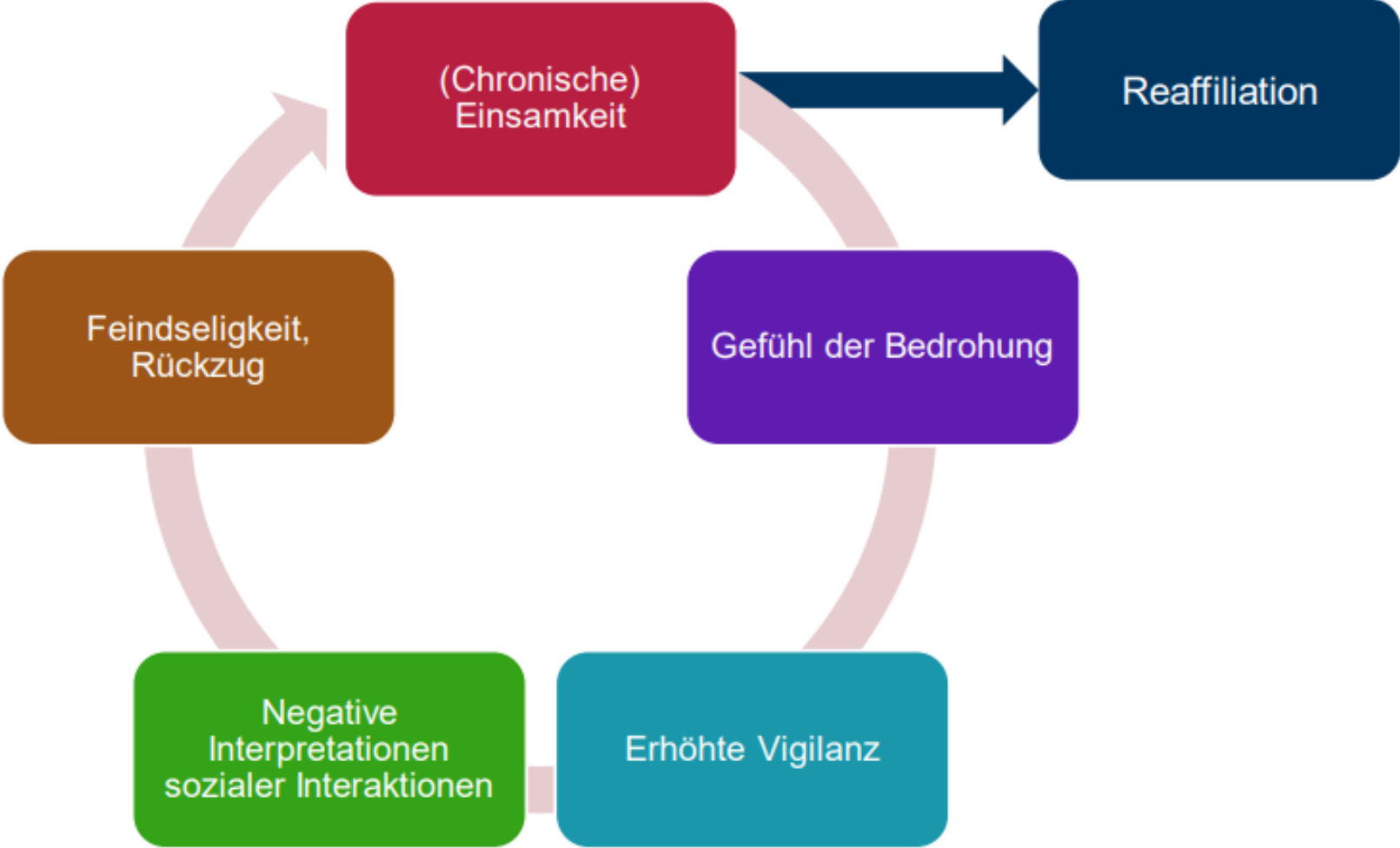
Wie entsteht Einsamkeit?

- Ursachen für Einsamkeit sind vielfältig, gehen aber immer mit fehlender oder geringer sozialer Teilhabe einher
→ häufige Ursache sind Lebensereignisse/„Übergänge“, z.B. Trennung, Arbeitslosigkeit, Krankheit



©Andrew Neel

Wie entsteht (chronische) Einsamkeit? (Luhmann 2024)



Welche Bevölkerungsgruppe sind von Einsamkeit besonders betroffen?

- Erwerbslose Menschen und Personen mit geringen Einkommen (Armut; vgl. Dittmann/Goebel 2022)
- Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Queere Personen
- Menschen mit Pflegebedarf und pflegende Angehörige
- Alleinerziehende

=> **Intersektionalität** (Risikofaktoren kumulieren; mehrfaches Diskriminierungserleben)



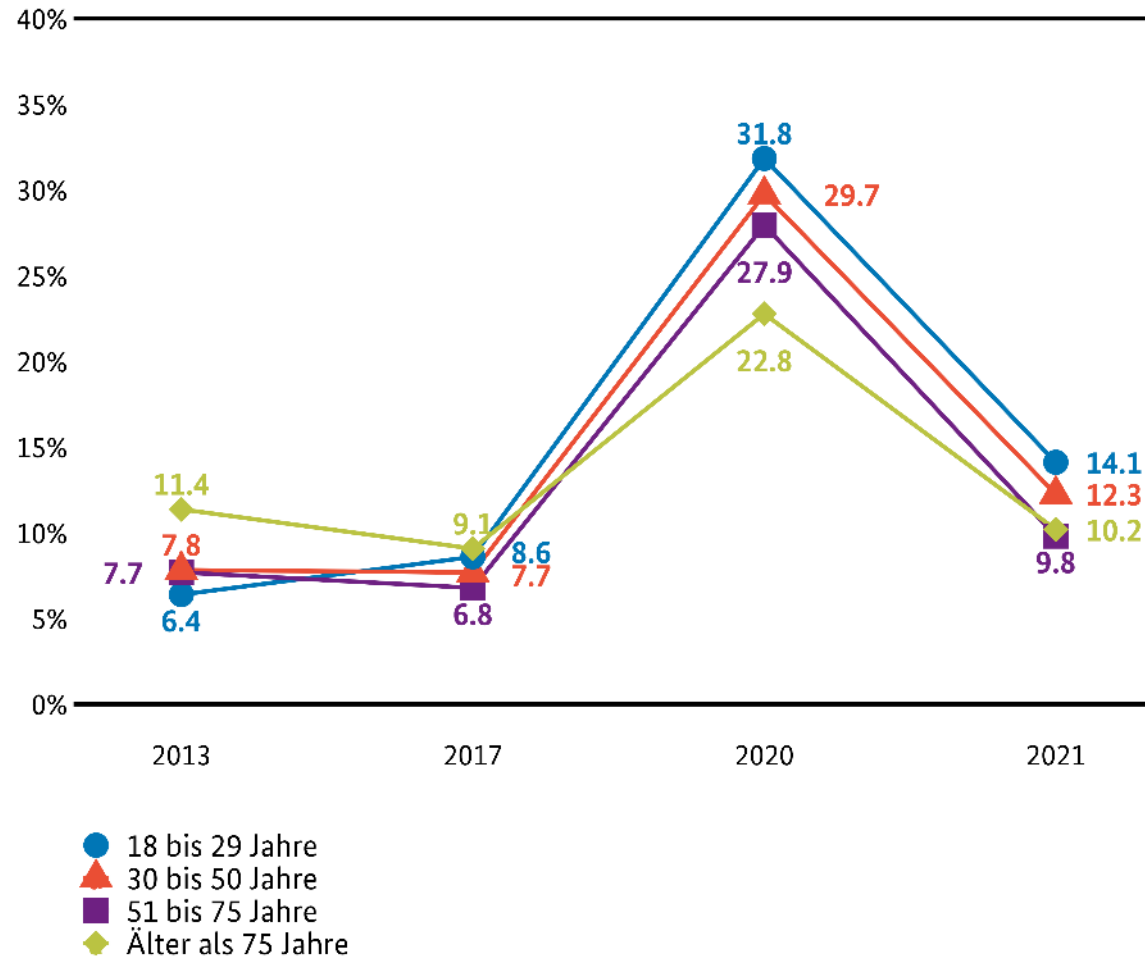


Zielstellung:

- Repräsentative Aussagen zur Entwicklung der Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung im Zeitverlauf
- Identifizierung vulnerabler Gruppen und Risikofaktoren
- Aufzeigen von Veränderungen und Trends in den Einsamkeitsbelastungen unterschiedlicher Gruppen
- Vergleichbarkeit der Daten im Zeitverlauf und im internationalen Kontext

Datengrundlage:

- Sozio-oekonomisches Panel, Erhebungszeitraum: 1992 bis 2021
- <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>



Einsamkeitsbelastung ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren

Instrument: UCLA-LS

Welche Folgen hat (chronische) Einsamkeit?

(vgl. Mitschke et al. 2023)

individuell

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

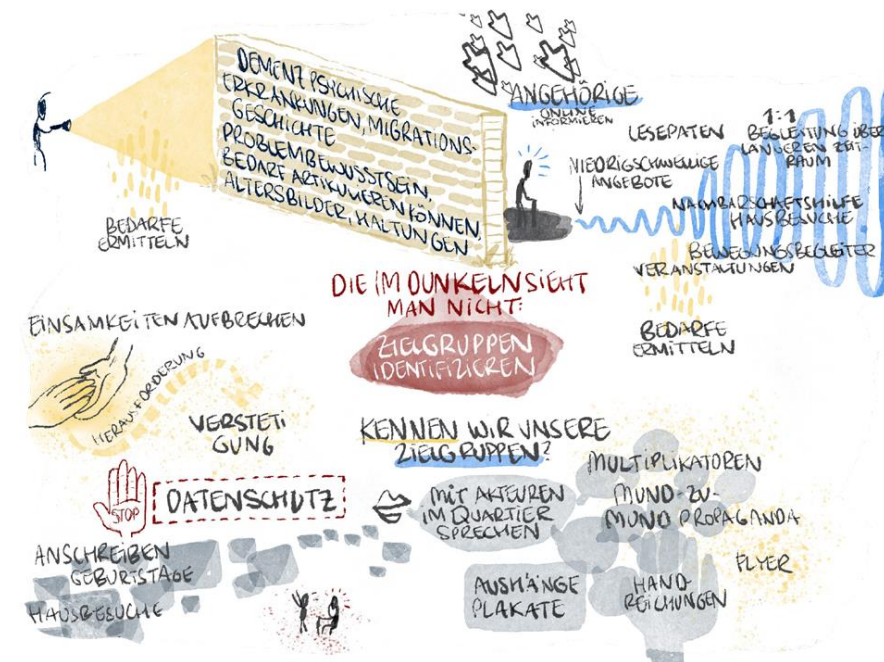
gesellschaftlich

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



Zugänge

Aus der ISS-Studie
„Schwierige Zugänge älterer
Menschen zu Angeboten der
Sozialen Arbeit“



©Kathe Büttner;

Schwierige Zugänge

- Schwierige Zugänge (von) Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit sind kein Merkmal der jeweiligen Zielgruppen, sondern in der **mangelnden Passgenauigkeit der Angebote für diese Zielgruppen** verortet.
- Ziel einer ISS-Studie (Klein et al. 2021) insbesondere zu den Bereichen Beratung und Begleitung, Bildung oder Freizeitgestaltung: Beitrag zur **Schaffung und Weiterentwicklung ermöglichender Infrastruktur beizutragen, die allen Menschen Gelegenheiten zur selbstbestimmten Verwirklichung ihrer Lebensentwürfe in Teilhabe eröffnet.** -> Wie können Angebote der Sozialen Arbeit für ältere Menschen in prekären Lebenslagen passgenauer und niedrigschwellig gestaltet werden?



Schwierige Zugänge: Identifizierung relevanter Zielgruppen

„Die im Dunkeln sieht man nicht“.

- spezifisches Wissen über Zielgruppen generieren
- Wissen um gesellschaftlich folgenreiche Stereotype zu spezifischen Zielgruppen (etwa Wissen um die Relevanz von Altersbildern: z.B. Alters-Diskriminierung: Einschränkungen von Teilhabe und selbstbestimmter Lebensgestaltung aufgrund des Lebensalters. Diskriminierung liegt vor, wenn älteren (oder jüngeren) Menschen Zugänge zu Gestaltungsspielräumen und Dienstleistungen erschwert oder gar verwehrt werden.)
- über Schlüsselpersonen Kontakt herstellen
- Schnittstellenmanagement verbessern (begleitete Übergänge)
- Gelegenheiten für Begegnung und Austausch (Räume, Orte, Anlässe) im Sozialraum
- aufsuchende Arbeit und zugehende Angebote fördern

Schwierige Zugänge: Herausforderungen

Barrieren im Zusammenhang der Angebote:

- Erreichbarkeit und Mobilität (ländlicher Raum)
- Kosten (ältere Menschen in Armut)
- unpassende Öffnungs-/ Kurszeiten
- Unübersichtlichkeit von Strukturen und Zuständigkeiten
- defizitär ausgerichtete Stereotypen (z.B. Altersbilder) -> Botschaften in der Ansprache („Selbsthilfe Einsamkeit“)
- geringe Milieusensitivität/sprachliche Hürden („...nur für Deutsche?“)

Schwierige Zugänge: Herausforderungen 2

Barrieren auf Seiten der Nutzer*innen:

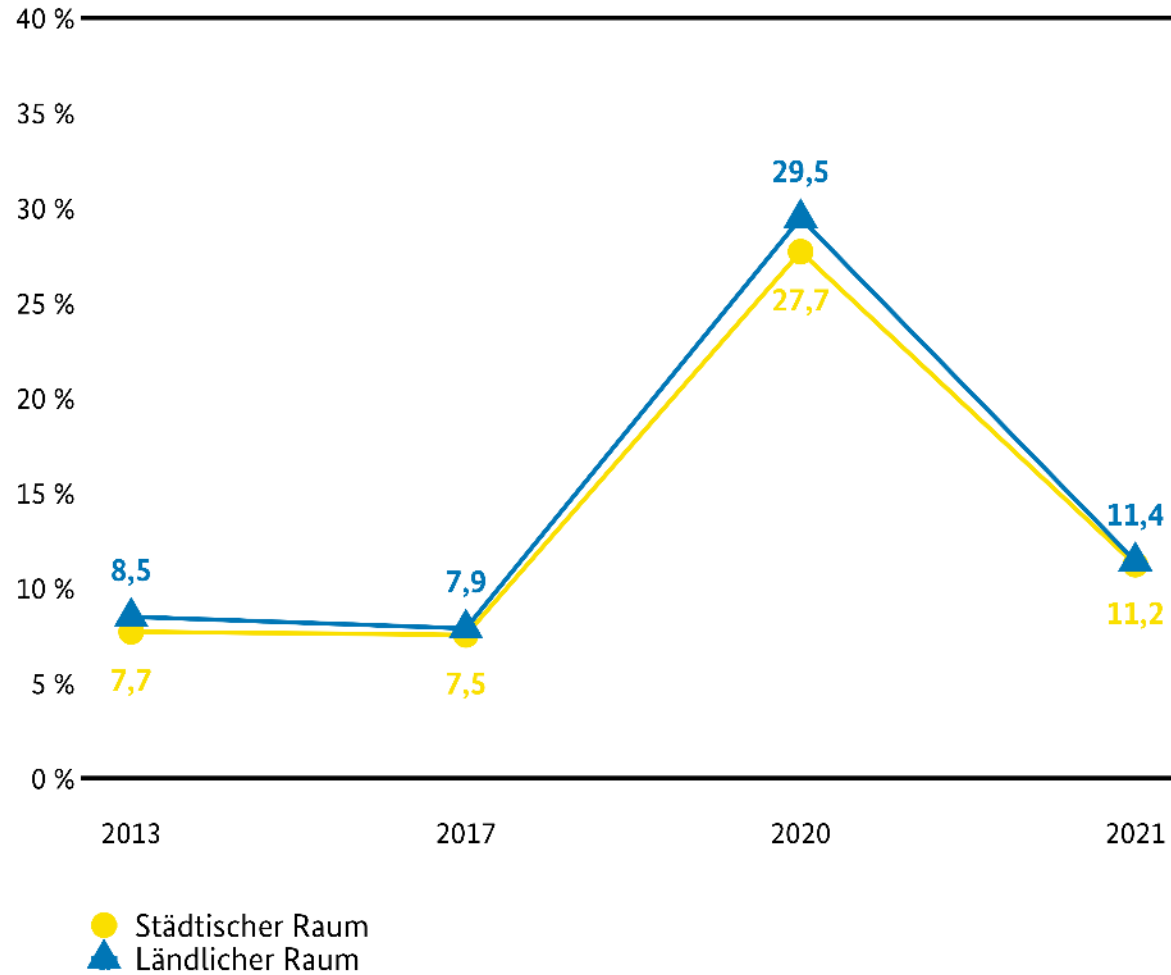
- auch hier werden defizitäre Altersbilder reproduziert
- schlechte Erfahrungen
- Schamgefühle (vor allem vor anderen, in der Gruppe)
- Einsamkeit und soziale Isolation

Passung herstellen, Barrieren beseitigen!

- **Lebensweltbezug herstellen:** kultursensible Angebote schaffen, Wissen über spezifische Bedürfnisse und Interessen erforderlich
- **an Kompetenzen, nicht an Defiziten anknüpfen** (etwa Möglichkeiten, das eigene Können an andere weiterzugeben: „Repair-Café“, selbst Kurse anbieten können)
- **positive Botschaften vermitteln!**
- **Angebote am konkreten Nutzen ausrichten** (gemeinsamer Mittagstisch hat den Mehrwert regelmäßiger sozialer Kontakte; digitale Schulungen im Interessengebiet der Zielgruppe)
- **Informationen zu Angeboten** und den Bedingungen ihrer Inanspruchnahme
- **Gestaltungsteilhabe und Selbstverantwortung** (Was wollt ihr machen und was braucht ihr dafür?)
- **qualifizierte und kompetente Fachkräfte**
- **Zusammenarbeit und Vernetzung der unterschiedlichen Dienste und Angebote**

Räumliche Einflussgrößen





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

- **fehlende Gelegenheitsstrukturen** (Soziale/Dritte Orte)
- **fehlende öffentliche Angebote** zur gesellschaftlichen Teilhabe
- **größere räumliche Distanzen** (Oberzentren, Parks und Freizeitstätten, ...)
- **Grad der Abgelegenheit einer Region**
- **Geschwindigkeit des sozialen Wandels**



Was braucht es gegen Einsamkeit? - Ausblick



©Krishnan Padmanabhan

„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)

- Orte gegen Einsamkeit = Orte der Begegnung und des Miteinanders
- Niedrigschwellige, zugängliche Angebote schaffen
- Mitgestaltung von Angeboten (mit Betroffenen)
- „Schlüsselpersonen“ (Ärzt*innen, Pflegekräfte, aber auch zentrale Ansprechpartner*innen in lokalen Gemeinschaften) informieren, aufklären und einbinden
- Selbstwirksamkeit stärken (s.u. Bildung)

Strategien gegen Einsamkeit im Quartier ... Wie beginnen?



©jumbo



©AWO



©Heilandskirche Vorchsdorf



©E. Müller



©Tima Miroshnichenko



©Kampus Production

Gelegenheits- und Begegnungsstrukturen

- Öffentliche Räume und niedrighschwellige Orte der Begegnung, die Interaktionen ermöglichen → mobil und lokal
- Öffentliche Bereitstellung von Gelegenheits- und Ermöglichungsstrukturen, um soziale Teilhabe und Integration zu schaffen
→ **In prekären Lebenslagen sind Gelegenheitsstrukturen besonders wichtig** (Neu 2022)
- Aufsuchende Strukturen und zugehende Angebote (Klein/Merkle/Molter 2021)

Netzwerke und Nachbarschaften

Soziale Netzwerke:

- Familie, Arbeitsplatz, Vereine, Nachbarschaften etc.
- anhaltende Einsamkeit kann zu einem schrumpfendem sozialen Netzwerk führen

Nachbarschaften:

- Wohngegend abhängig von der sozialen Lage
- Wohnumfeld beeinflusst Nachbarschaftsbeziehungen
- kaum bis keine Unterschiede zwischen Stadt und Land (je nach Studie)
- auch digitale Nachbarschaften von zunehmender Bedeutung (z.B. nebenan.de) (Neu 2022)

Bildung gegen Einsamkeit

Bildungsangebote können zu Prävention und Linderung von Einsamkeit beitragen (Huxhold 2024):

- Gesundheitskompetenz verbessert Kapazitäten.
- Gezielte Angebote können motivieren, Einsamkeit zu überwinden.
- Möglichkeiten der Mitgestaltung fördern soziale Fähigkeiten, das Erleben von Selbstwirksamkeit,
- Bestätigung, den wahrgenommenen eigenen Status.
- Lehren und Lernen in sozialen Gruppen helfen, Gelegenheitsstrukturen („Opportunitätsstrukturen“) zu erschließen und können negativen Alters(selbst)bildern entgegenwirken.

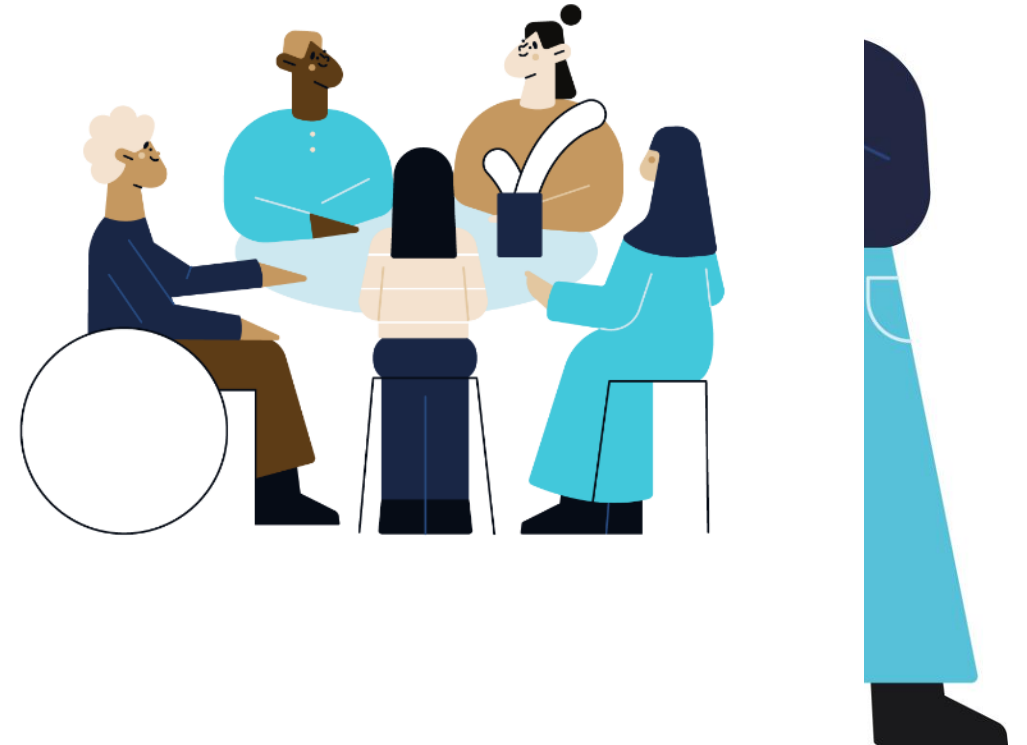
Bildung und Digitalisierung

Die „digitale Welt“ verschmilzt längst mit der analogen und physischen Welt und durchdringt alle Lebensbereiche. Hierauf muss auch eine zeitgemäße Gemeinwesenarbeit. Es droht Exklusion aufgrund mangelnder technischer Ausstattung und/oder fehlender **digitaler Kompetenz/Souveränität** (vgl. **Achter Altersbericht (2020)** „Ältere Menschen und Digitalisierung“)

Bildung im digitalen Bereich ist in Zukunft ein unverzichtbarer Bestandteil der Einsamkeitsbekämpfung, denn die soziale Opportunitätsstruktur (Gelegenheiten sozialer Kontakte) wird zunehmend von der Digitalisierung bestimmt. (Huxhold2024)

Digitale Technologien können einerseits als Instrumente der Bildung genutzt werden und innovative Formate unterstützen. Ihre Nutzung erfordert andererseits Bildung zur Aneignung digitaler Kompetenz und Souveränität sowie von Medienkompetenz.

Gemeinsam (= Gemeinschaft) gegen Einsamkeit



Eine zeitgemäße Gemeinwesenarbeit

Siebter Altenbericht (2016): „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“:

- Seniorenarbeit als Bestandteil kommunaler Daseinsvorsorge
- auf der Grundlage einer **sozialraumorientierten, bereichs- und sektorenübergreifenden Sozialplanung** und der **Vernetzung haupt- und ehrenamtlicher Akteur*innen**
- **ermöglichende Infrastruktur** (*Begegnung, Begleitung, Beratung, Bildung*) mit einer qualifiziert besetzten kommunalen Anlaufstelle
- gesetzliche Rahmungen erforderlich, um die Kommunen/Kreise hierzu zu befähigen

„Zukunftsfähige Gemeinschaften“

*„Zukunftsfähige Gemeinschaften (...), die sich durch Einbindung informeller Netzwerke (vom engeren Familien- und Freundeskreis über Nachbarschaften bis hin zu Netzwerken bspw. im Engagementbereich) auszeichnen, stellen einen Schutzfaktor gegen Einsamkeit dar. Sie sind vor Ort grundlegende Bausteine für gesellschaftlichen Zusammenhalt und erfordern die Unterstützung durch eine ermöglichende Infrastruktur (**Begegnungsorte, Begleitung, Beratung, Bildung**).“*
(DigiBäM 2025)

Ermöglichende Infrastruktur

- Aufbau und Weiterentwicklung ermöglichender Infrastruktur sind generationenübergreifend und unter Berücksichtigung einer vielfältigen Gesellschaft zu gewährleisten. Die Heterogenität der Gesellschaft erfordert passgenaue, auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtete (digitale) Bildungsangebote. DigiBäM betont die Bedeutung von Engagement- und Lernkontexten im Generationendialog für das gesellschaftliche Miteinander.
- Digitale Infrastruktur (stabile Internet-Verbindungen, frei zugängliche Endgeräte) sowie Bildung zur Aneignung digitaler Kompetenz („Erfahrungsorte“, Internet-Helfer*innen/ Technikbotschafter*innen) sind als Bestandteil kommunaler Daseinsvorsorge vorzuhalten.

Quellennachweise

- Deutscher Bundestag (Hg.) 2016: Siebter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Sorge und Mitverantwortung in der Kommune –Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften, Drucksache 18/10210, online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/siebter-altenbericht-120148>.
- Deutscher Bundestag (Hg.) 2020: Achter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Ältere Menschen und Digitalisierung, Drucksache 19/21650. Online verfügbar unter: <https://www.achter-altersbericht.de/>.
- DigiBäM – Fachbeirat Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen 2025: Thesen des Fachbeirats DigiBäM zu Einsamkeit und Digitalisierung, online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Thesenpapier Einsamkeit und Digi 2025.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Thesenpapier_Einsamkeit_und_Digi_2025.pdf).
- Dittmann, J./Goebel, J. (2022). Einsamkeit und Armut. KNE Expertise 5/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/M., online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>.
- Huxhold, Oliver (2024; unveröffentlicht): Einsamkeit im Alter – Potentiale von Bildungsangeboten. Online-Vortrag zum Fachgespräch „Einsamkeit und Digitalisierung“ des Fachbeirats DigiBäM (in Präsenz) mit anschließender Diskussion am 29.11.2024.
- Klein, L./Merkle, M./Molter, S. (unter Mitarbeit von U. Woltering) (2021): Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts. ISS-aktuell 1/2021, Frankfurt a.M., online verfügbar unter: [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).
- KNE (2022): siehe die Website des Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>.
- Luhmann, M. (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main. Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>.

Quellennachweise

- Mitschke, C./Höfer, L./Schobin, J. (2022): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. KNE Transfer, online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5014/>.
- Neu, C. (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation: Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE Expertise 8/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/a.M., online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>.
- Perlman, D./Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Ed.), Personal Relationships in Disorder, 31–56, Academic Press.
- Potz, P./Scheffer, N. (2023): Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit. KNE Expertise 14/2023. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/a.M., online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/7164/?tmstv=1703238173>.

Mehr zum Thema Einsamkeit auf politischer Ebene:

- Strategie gegen Einsamkeit der Bundesregierung: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/strategie-gegen-einsamkeit-2248862>.
- Einsamkeitsbarometer Deutschland 2024: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.
- Landtag NRW (2022): Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Abschlussbericht der Enquete-Kommission. Düsseldorf.
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.
- Nationales Programm gegen Einsamkeit in den Niederlanden: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>.
- Programm gegen Einsamkeit und soziale Isolation, Aarhus/Dänemark: <https://northsearegion.eu/i2i/news/learning-social-inclusion-from-aarhus/>.
- Strategie gegen Einsamkeit und soziale Isolation, Großbritannien: <https://www.gov.uk/guidance/governments-work-on-tackling-loneliness>.

VIELEN DANK!

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

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

Standort Berlin
Lahnstraße 19
12055 Berlin

Standort Frankfurt (Hauptsitz)
Zeilweg 42
60439 Frankfurt am Main

E-Mail info@kompetenznetz-einsamkeit.de
ludger.klein@iss-ffm.de

Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Twitter [@gegenEinsamkeit](https://twitter.com/gegenEinsamkeit)

Ein Projekt des:



Gefördert vom:

