

Fachgespräch eaf Sachsen e.V.

Einsamkeit hat viele Gesichter

Wissenschaftliche Erkenntnisse und
Praxisimpulse

Yvonne Wilke
28.09.2023

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Was erwartet Sie?

Erkenntnisse zu den Fragen...

1. Was wissen wir über Einsamkeit?
Definition, Formen, Entstehung, betroffene Bevölkerungs- und Altersgruppen, Familien und Einsamkeit
2. Inwiefern hängen Einsamkeit und Familien zusammen?
Familie als Schutzfaktor, Alleinerziehende, Junge Menschen, Alte Menschen
3. Was braucht es gegen Einsamkeit?
Ausblick
4. Was ist das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)?

1. Was wissen wir über Einsamkeit?



Peter: „Wenn ich in unserer Dorfkneipe stehe freitags abends munter im Gespräch bin mit einer großen Runde am Tisch. Und wir lachen uns an. Das sieht von außen nicht aus, als ob ich einsam wäre. Das sieht man nicht. Das sieht man aber bei den wenigsten Leuten, glaube ich, so offensichtlich.“

Vanessa: „Gerade aber in so Einsamkeitssituationen fällt mir das ganz arg schwer, das zu sagen. Weil ich da einfach immer noch denke, oh ich darf das nicht. Ich darf mich nicht so fühlen und ich bin ja selber schuld da dran.“

(Auszüge aus den qualitativen Forschungsinterviews KNE 2022)

Was ist Einsamkeit?

*Einsamkeit beschreibt „eine wahrgenommene **Diskrepanz** zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“* (Peplau/Perlmann 1982)



© Aline Viada Prado



©Pixabay



© Lisa Fotios

Welche Formen der Einsamkeit gibt es?

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



©Marina Shatskikh

(Nach Luhmann 2022)

Wie entsteht Einsamkeit?

- Ursachen für Einsamkeit sind vielfältig, gehen aber immer mit fehlender oder geringer sozialer Teilhabe einher
→ häufige Ursache sind Lebensereignisse, z.B. Trennung, Arbeitslosigkeit, Krankheit (Pantel 2022)



©Andrew Neel

Welche Bevölkerungsgruppe sind von Einsamkeit besonders betroffen?

- Erwerbslose Menschen und Personen mit geringen Einkommen
- Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen
- Queere Personen
- Menschen mit Pflegebedarf und pflegende Angehörige
- Alleinerziehende

Welche Altersgruppen sind von Einsamkeit betroffen?

	Gesamt	Unter 30 Jahre	30 – 45 Jahre	45- 60 Jahre	60 – 75 Jahre	Über 75 Jahre
2017	14,2 %	14,5 %	15,3 %	13,1 %	12,7 %	16,6 %
2021 (Jan / Feb)	42,3 %	48,0%	46,2 %	43,7%	37,9%	36,6 %

(KNE Expertisen Entringer 2022; Bücken 2022; Fischer 2022; Dittmann/Goebel 2022)



2. Inwiefern hängen Einsamkeit und Familie zusammen?



Alleinerziehende

- Hohe Einsamkeitsbelastungen
 - 2017: 22,7%
 - 2020/21: 51,8%
- Intensive Sorgearbeit erhöht das Risiko von Einsamkeit und sozialer Isolation
- Alleinerziehende sind in erster Linie Frauen
 - Frauen- und Familienpolitik mit Politik gegen Einsamkeit verbinden

(Schobin/Gibson-Kunze/Arriagada/Wilke 2023; Entringer 2022)

Junge Menschen

- Verschiebung der Risikogruppen durch die Corona-Pandemie
 - 2017: 14,5%
 - 2020: 43,3%
 - 2021: 48% (Entringer 2022)
- DAK-Studie 2023:
32 % der Kinder und Jugendlichen im schulpflichtigen Alter
fühlen sich einsam
 - 28% der Kinder und Jugendlichen mit hohem
Sozialstatus empfinden Einsamkeit
 - auf 50 % der Befragten mit niedrigem
Sozialstatus trifft das zu (Hanewinkel/Hansen/Neumann 2023)



Einsamkeitserleben junger Menschen

- Junge Menschen erleben Einsamkeit auch im Familienleben und im Zusammenleben mit anderen Personen (Thomas 2022)
- Finanzielle Sorgen verstärken das Einsamkeitsgefühl (Andresen et al. 2022).



Familie als Schutzfaktor

- Zufriedenheit mit dem Familienleben sowie dem Freundes- und Bekanntenkreis ist in Deutschland konstant hoch
- Nahbeziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor gegen Einsamkeitsbelastungen
- Präventionsorientierte Politik: Sensibilisierung bereits bei Kindern und Jugendlichen (Schobin/Gibson-Kunze/Arriagada/Wilke 2023)



Wie wirkt sich Einsamkeit im Alter aus?



Steigendes Alter führt nicht automatisch zu höherem
Einsamkeitsempfinden -
aber Begleitfaktoren wie Pflegebedürftigkeit,
eingeschränkte Mobilität, Altersarmut erhöhen das Risiko

(Huxhold/Engstler 2019)



©Matthias Zomer



©Jan Krukau

Welche gesundheitlichen Auswirkungen kann Einsamkeit bei alten Menschen haben?

- Verschlechterung des Gesundheitszustandes bereits durch kurze Phasen von sozialer Isolierung (Pantel 2022)
- Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten
→ Männer stärker betroffen (Bücker 2022)
- Verschlechterung der Demenzerkrankung
→ Risikoquote von 40%, wenn vor Beginn der Demenz ein Einsamkeitsempfinden vorlag (Bücker 2022)
- Erhöhung der die Sterblichkeitsrate um 50% (Pantel 2022)

3. Was braucht es gegen Einsamkeit?



©Nashua Volquez-Young

Orte gegen Einsamkeit





©Jumbo



©AWO



©Heilandskirche Vorchsdorf



©E. Müller



©Tima Miroshnichenko



©Kampus Production

„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)

- **Niedrigschwellige und zugängliche Angebote schaffen aus intersektionaler Perspektive**
(Fischer 2022)
- **Partizipative Entwicklung von Angeboten gegen Einsamkeit, auf Grundlage von Evaluationen, mit betroffenen Menschen** (Bücker 2022)
- **Wissen und Aufklärung über das Thema Einsamkeit in der Praxis bei „Dritten“ (Ärzt*innen, Pflegepersonal etc.)**
(Dittmann und Goebel 2022)

Martina: „Und also das müsste eigentlich so quartiersbezogene Treffpunkte sein, wo man einfach mal vorbeischaut, wo es auch unkompliziert ist vorbeizuschauen. Wo man nicht erst eine Stunde lang mit einem Auto hinfahren muss oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sondern man guckt einfach mal. Da ist jetzt niemand, macht nichts, gucke ich morgen nochmal.“

(Auszug aus den qualitativen Forschungsinterviews KNE 2022)



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

Die Arbeit des Kompetenznetz Einsamkeit

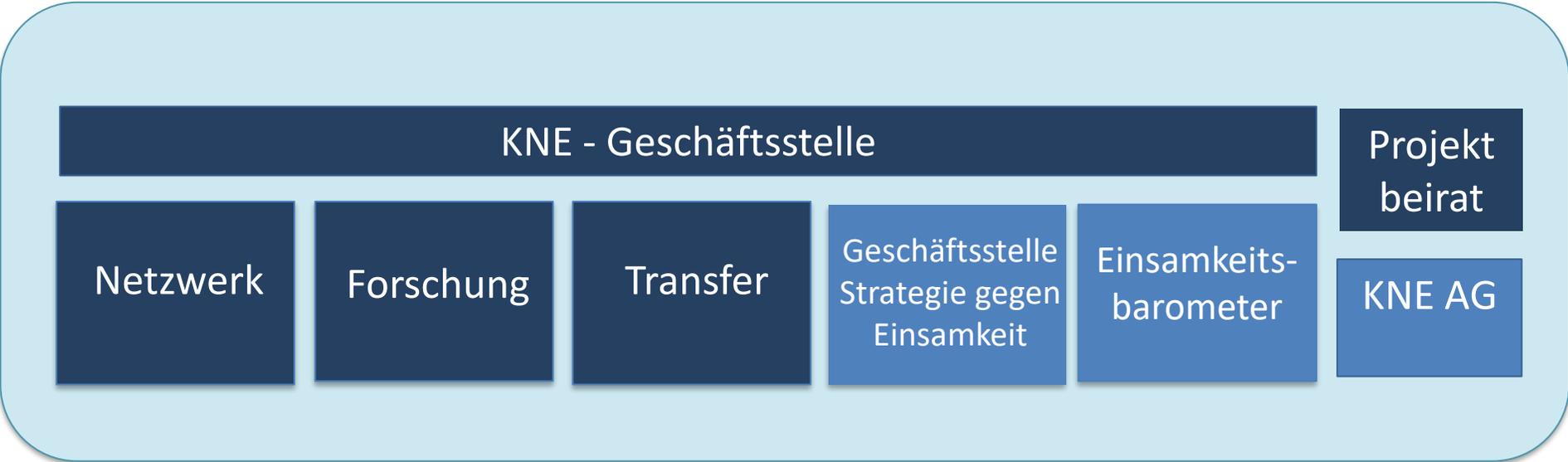
Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kompetenznetz Einsamkeit

Themen



Bereich Alter, Einsamkeit

- Projekt Deutsche Alzheimer Gesellschaft: **Ehrenamtliche Begleitung von Menschen mit beginnender Demenz**
→ Wissenschaftliche Evaluation durch das ISS e.V.
- ESF-Plus-Programm: **Stärkung und Teilhabe älterer Menschen**
→ Wissenschaftliche Begleitung durch das ISS e.V.
- Fachbeirat **Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen**
→ Geschäftsstelle beim ISS e.V.

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
yvonne.wilke@iss-ffm.de

Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de

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

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Weiterführende Links

Bundesregierung (2018): Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD. Abrufbar auf:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/koalitionsvertrag-zwischen-cdu-csu-und-spd-195906>

FDP-Fraktion im Deutschen Bundestag(2020): Einsamkeit – erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten. Drucksache 19/25249. Berlin. Abrufbar auf:

<https://dserver.bundestag.de/btd/19/252/1925249.pdf>

CDU-CSU-Fraktion im Deutschen Bundestag (2021): Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine nationale Strategie. Positionspapier. Berlin. Abrufbar auf: https://www.cducsu.de/sites/default/files/2021-02/PP%20Einsamkeit_final.pdf

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. Abrufbar auf: 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

Weiterführende Links

- Strategie gegen Einsamkeit des Bundesfamilienministeriums:
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/gemeinsame-strategie-gegen-einsamkeit-entwickeln-198694>
- Nationales Programm gegen Einsamkeit in den Niederlanden:
<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>
- Bundesseniorenministerium Deutschland, Einsamkeit im Alter:
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter-135712>
- 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>

Arm im Alter = Einsam?

- „Armut macht einsam“ (Dittmann/Goebel 2022: 6)
- „Sozialscham“: Armut im Alter ist mit Scham und verstärkter Einsamkeit verbunden (ebd.)
- Soziale Teilhabe wird eingeschränkt michaelsudahl@web.de
- Wechselwirkung Armut – Einsamkeit (ebd.)

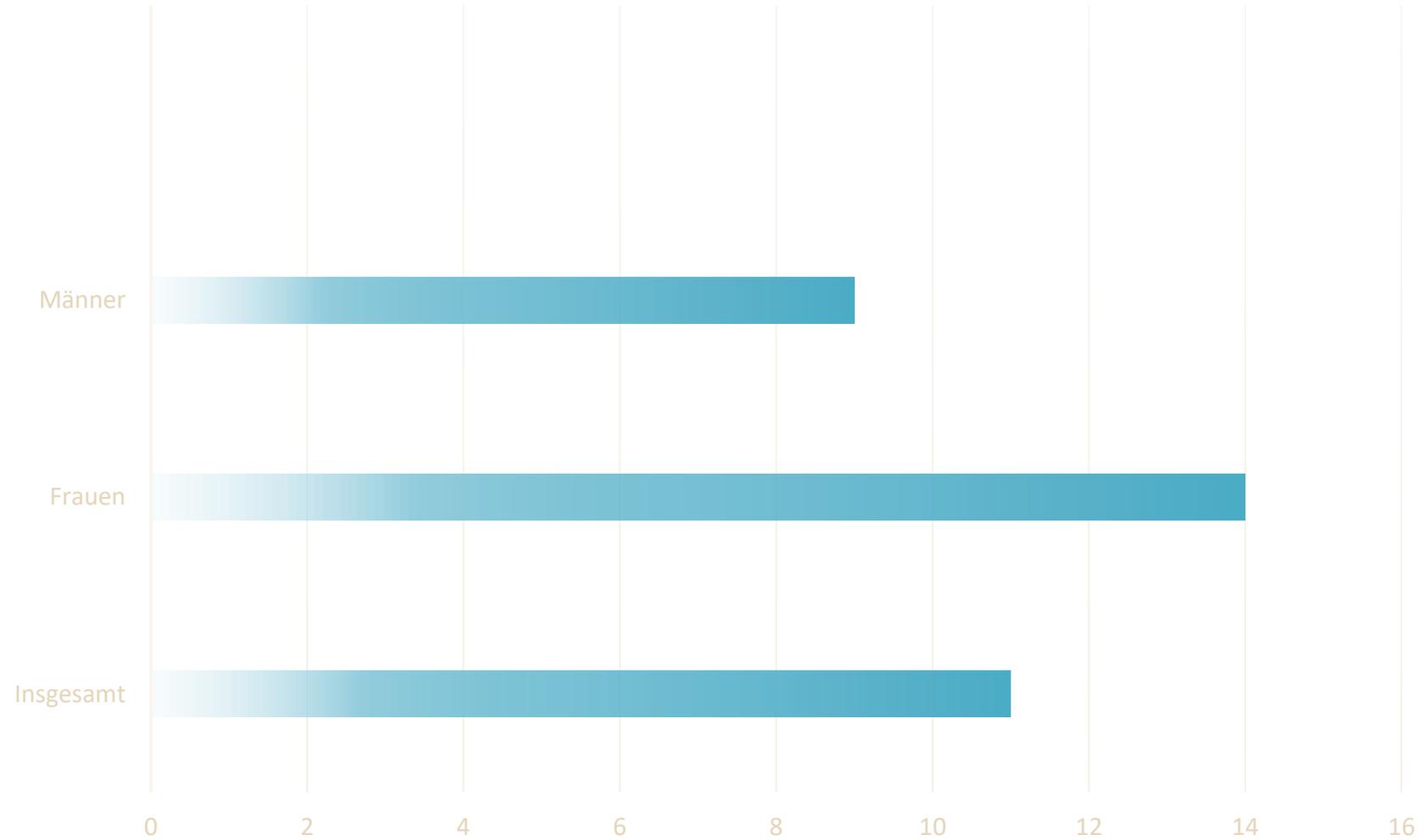


©Cottonbro Studio

Inwiefern sind Hochaltrige von Einsamkeit betroffen?



EINSAMKEIT BEI HOCHALTRIGEN



Kompetenznetz Einsamkeit

Netzwerk und Forschung



Netzwerkarbeit

- KNE Salon
- Konferenzen, Fachtage, Vorträge und Workshops
- Vernetzungsgespräche mit Akteur*innen aus der Praxis



Forschung

- KNE Expertisen
- Praxisforschung (Interviews)
- Systematisierung von Maßnahmen gegen Einsamkeit
- Einsamkeitsbarometer



Bild von Pexels.com: Anna Shvets 4226261

Kompetenznetz Einsamkeit

Geschäftsstelle zur Strategie gegen Einsamkeit

- Bundesfamilienministerin Paus hat im Juni 2022 das Startzeichen für die Erarbeitung einer Strategie gegen Einsamkeit gegeben.
- Die Strategie umschließt alle Altersgruppen und alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen sein können. Ziel ist, Einsamkeit stärker zu beleuchten und zu begegnen.



©Konstantin Gastmann

- **Beteiligungsprozess bis Mitte 2023**
 - Fachgespräche mit Expert*innen und Praktiker*innen
 - Einbindung der KNE AG
 - Online Arbeitstagung am 17.3.23
 - Möglichkeit zur schriftlichen Stellungnahme
 - Aktuell: Kabinettsvorlage in Abstimmung