



KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT

FAPIQ FACHTAG 2022

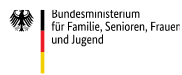
# Einsamkeit – aktuelle Befunde und gesellschaftliche Herausforderungen

Martin Gibson-Kunze und Axel Weber  
21.10.2022

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



## I Einsamkeit – eine Annäherung

- Was ist Einsamkeit (nicht)?
- Welche Folgen hat Einsamkeit?
- Was sind Risikofaktoren von Einsamkeit?
- Wie verbreitet ist Einsamkeit?

## II Vorstellung des Kompetenznetzes Einsamkeit

**Einsamkeit –  
eine Annäherung**



# Was ist Einsamkeit?

– Annäherung an ein vielschichtiges Phänomen

Alleinsein

Sozialer Rückzug  
hikikomori

Einsamkeit

loneliness

Innere Einkehr  
solitude

Soziale Isolation

# Was ist Einsamkeit?

## – Definition von Einsamkeit

- Einsamkeit ist ein subjektiver Zustand, und beschreibt

*„eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“* (Perlman/Peplau 1981; vgl. Luhmann 2022)

- Einsamkeit wird von Betroffenen als unangenehm und schmerzhaft empfunden („sozialer Schmerz“)
- Einsamkeit kann als Warnsignal für einen Mangel des menschlichen Grundbedürfnisses nach Intimität und Vertrautheit – ähnlich wie Hunger und Durst – aufgefasst werden
- Differenzierung nach Form (emotional, sozial, kulturell, kollektiv, kulturell, psychisch) und Dauer (situativ oder chronisch)

# Welche Folgen hat (chronische) Einsamkeit?



## individuell

**Physisch:** Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz-Erkrankungen, Mortalität im hohen Alter <sup>7, 8</sup>

**Psychisch:** Depressionen, Schlafstörungen, Suizidalität <sup>7, 8, 9</sup>

**Psychosozial:** Auswirkungen auf Verhalten, Denken und Erleben <sup>14</sup>,  
geringeres Vertrauen in andere Menschen <sup>1</sup>,  
geringeres Selbstwertgefühl <sup>11</sup>

## gesellschaftlich

- Geringerer sozialer Zusammenhalt <sup>1,10</sup>
- Geringeres politisches Engagement <sup>12</sup>
- Geringeres prosoziales Verhalten <sup>14</sup>
- Höhere ökonomische Kosten <sup>13</sup>

# Was sind Risikofaktoren für Einsamkeit?

(vgl. Luhmann 2021; Entringer 2022; Bücker 2022; Barjaková/Garnero 2022)

## Besonders vulnerable Gruppen:

- Erwerbslose Menschen und Personen mit geringen Einkommen
- Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen
- Wohnungslose Menschen
- Menschen in Pflegeeinrichtungen
- Alleinerziehende

## Ein erhöhtes Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein haben Personen, die ...

- eher introvertiert und emotional instabil sind.
- nicht verheiratet sind.
- wenige soziale Kontakte haben und sozial isoliert sind.
- keine guten Beziehungen haben.



# Wie verbreitet ist Einsamkeit?

- Einsamkeitsprävalenz nach Altersgruppen (vgl. Entringer 2022)



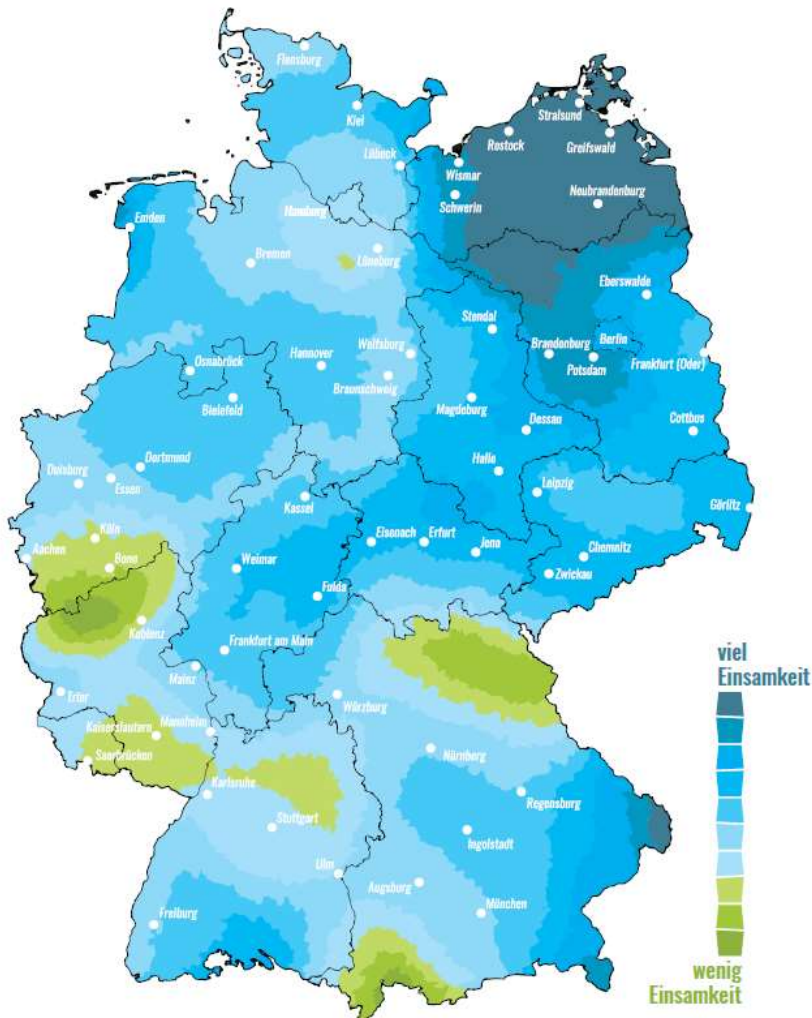
**Hinweis: Menschen wurden dann als einsam qualifiziert, wenn sie zumindest manchmal einsam waren.**

- unter 30
- 30 - 45
- 45 - 60
- 60 - 75
- über 75



# Prävalenz von Einsamkeit

- Regionale Verteilung Deutschland (vgl. Bücker et al. 2021; Neu 2022)



## Regionale Risikofaktoren

- hohe Bevölkerungsfluktuation
- größere räumliche Distanzen (Oberzentren, öffentlichen Parks und Freizeitstätten)
- schlechteres wahrgenommenes Nachbarschaftsverhältnis

→ Stand – Land Unterschied nicht signifikant

# Interventionen gegen Einsamkeit

(vgl. Masi et al. 2011; BAGSO 2021; Christiansen/Lasgaard 2017; DCMS 2022)

## Vier wesentliche Strategien:

1. Verbesserung der sozialen Kompetenzen
2. Stärkung der sozialen Unterstützung
3. Verbesserung von Möglichkeiten für soziale Kontakte
4. Veränderung der sozialen Kognition

- Bisher kaum Wissen zu Wirkung
- Bisher kaum Wissen über Angebotsvielfalt und Passgenauigkeit



# Das Kompetenznetz Einsamkeit – Ziele und Vorgehen



## Ziele und Laufzeit



Das KNE möchte einen Beitrag zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit in Deutschland leisten, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das solidarische Miteinander stärken.

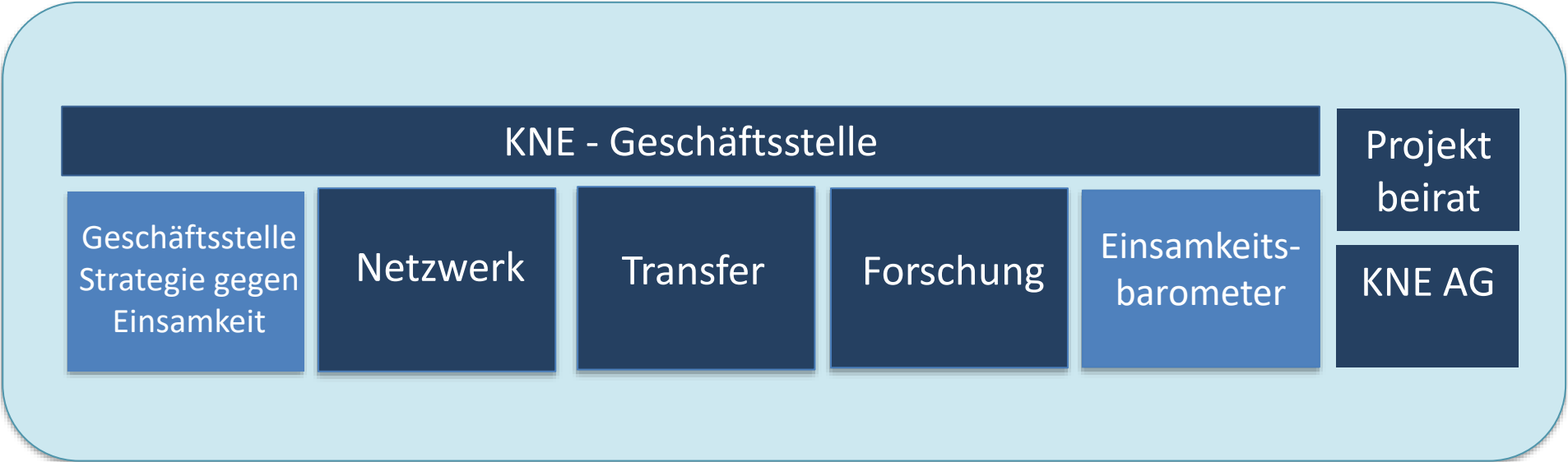


- Erforschung von Gelingensfaktoren in der Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit
- Weiterentwicklung von Strategien gegen Einsamkeit
- Wissenstransfer zwischen (Fach)Öffentlichkeit, Politik und Betroffenen



1. Projektphase I bis Ende 2022
2. Projektphase II bis Ende 2024

# KNE: Wie arbeiten wir?



# Kompetenznetz Einsamkeit

## - Netzwerk



### KNE Salon

Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Aspekten des Themas.

#### Bisherige Ausgaben:

1. „Einsamkeit – Bedeutung und Aktualität eines Gefühls“
2. „Engagement und Soziale Arbeit im Kontext von Einsamkeit“
3. „Digitale Teilhabe und Einsamkeit im Alter“



### Zukunftswerkstatt zum Thema Einsamkeit

Am 13.6. führte das KNE im Rahmen der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ eine **Zukunftswerkstatt zum Thema Einsamkeit** durch. Es beteiligten sich zahlreiche Aktive in der Arbeit sowie im Engagement zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit aus dem gesamten Bundesgebiet.



### Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Am 14.6. veranstaltete das KNE mit dem BMFSFJ in Berlin eine Konferenz. Es nahmen Forschende, internationale Gäste, Aktive aus der Sozialen Arbeit und dem Engagement gegen Einsamkeit und vereinzelt betroffene Personen teil.



# Kompetenznetz Einsamkeit

## - Forschung



### Erste Publikationen: KNE Expertisen

- 9 von 11 Expertisen sind veröffentlicht
- Darin werden verschiedene Aspekte und Zusammenhänge um das Thema Einsamkeit beleuchtet



Bild von Pexels.com: Anna Shvets 4226261

### Praxisforschung

- Einzelinterviews mit Betroffenen
- Fokusgruppeninterviews mit Praktiker\*innen
- Gründung der KNE AG



Bild von Pexels.com: Anete Lusina 4792285

### Systematisierung von Maßnahmen gegen Einsamkeit

- Umfrage hat im Juli begonnen
- Fortlaufend angelegt; Projekte können den Fragebogen weiter ausfüllen

# Kompetenznetz Einsamkeit

## - Expertisen

### Forschungsorientierte Expertisen:

1. Einsamkeit – Definition und Typologie
2. Qualitative Erhebungsverfahren von Einsamkeit
3. Quantitative Erhebungsverfahren von Einsamkeit
4. Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland

### Lebenslagenorientierte Expertisen:

5. Wechselwirkung von Einsamkeit und **Armut**
6. Wechselwirkung von Einsamkeit mit **Migrations- und Fluchterfahrungen**
7. Wechselwirkung von Einsamkeit mit **Geschlecht, Gender und sexueller Orientierung**
8. Wechselwirkung von Einsamkeit mit **raumbezogenen Faktoren**
9. Wechselwirkung von Einsamkeit mit **chronischen Erkrankungen / Behinderungen**

### Expertisen mit gesellschaftspolitischem Bezug:

10. Soziale und **gesundheitliche Folgen** von Einsamkeit
11. Einsamkeit und **demokratische Teilhabe/ Einstellungen**



# Kompetenznetz Einsamkeit

## - Einsamkeitsbarometer

### Ziele des Einsamkeitsbarometer:

- Repräsentative Aussagen zur Prävalenz von Einsamkeit (auch im Zeitverlauf)
- Identifizierung vulnerabler Gruppen und Risikofaktoren
- Internationale Vergleichbarkeit der Daten
- Vertiefende Analysen durch Fokusanalysen

### Aufbau des Einsamkeitsbarometer:

- Das Einsamkeitsbarometer setzt sich aus zwei Modulen zusammen:
  - I. Einsamkeitsmonitoring (erster Bericht 2023)
  - II. Einsamkeits-Fokusanalysen (erster Bericht Anfang 2025)



Bild von Pexels.com: Fauxels 3183153

# GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT

Die Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ war der Auftakt zur Erarbeitung einer Strategie gegen Einsamkeit.

Die Diskussionen und Erkenntnisse der Konferenz bilden den Grundstein für einen breiten Beteiligungsprozess relevanter Akteur\*innen im Themengebiet.

# 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](mailto:info@kompetenznetz-einsamkeit.de)  
Website [www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)  
Twitter [@gegenEinsamkeit](https://twitter.com/gegenEinsamkeit)

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Quellenverzeichnis

1. Langenkamp, A (2021). The influence of loneliness on perceived social belonging and trust beliefs – longitudinal evidence from the Netherlands. OSF Preprints
2. Eyerund, T., & Orth, A. K. (2019). *Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge* (No. 22/2019). IW-Report.
3. Lippke, S., Keller, F., Derksen, C., Kötting, L., Ratz, T., & Fleig, L. (2021). Einsam (er) seit der Coronapandemie: Wer ist besonders betroffen?–psychologische Befunde aus Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-12.
4. Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological bulletin*, 147(8), 787.
5. Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130.
6. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.
7. Entringer, Theresa (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. KNE Expertise 4/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
8. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
9. Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(7), 793-810.
10. Krasko, J., & Kirchdörfer, A. (2019). Konsequenzen von Einsamkeit und sozialer Isolation im hohen Alter.
11. Neu, C., Müller, F. (2020): Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland. Berlin. <http://www.sovd.de>
12. Luhmann, M., & Buecker, S. (2019). Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. *Projektbericht im Auftrag des BMFSFJ. Ruhr-Universität Bochum*
13. Langenkamp, A. (2021). Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. *Social Science Quarterly*.
14. Mihalopoulos, C., Le, L. K. D., Chatterton, M. L., Bucholz, J., Holt-Lunstad, J., Lim, M. H., & Engel, L. (2020). The economic costs of loneliness: a review of cost-of-illness and economic evaluation studies. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(7), 823-836.
15. Spithoven, A. W., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97-114.
16. Luhmann, M. (2021). Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021 im Deutschen Bundestag. Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
17. Luhmann, Maike (2022, i.E.): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
18. Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.