



Aktueller Begriff

Maßnahmen gegen Einsamkeit

Einsamkeit wird in der sozialwissenschaftlichen Forschung als schmerzlich empfundene **Diskrepanz** zwischen den **vorhandenen** und den **gewünschten sozialen Beziehungen** qualitativer bzw. quantitativer Art definiert. Chronisch einsame Menschen weisen ein **erhöhtes Risiko** für **psychische und physische Erkrankungen** wie Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Demenz sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall) und Diabetes auf. Übersichtsarbeiten zufolge ist die Wahrscheinlichkeit für **Suizidalität** und **Mortalität** erhöht. **Einsamkeit** ist aber nicht nur ein Problem der einzelnen Betroffenen – sie hat Auswirkungen auf die ganze Gesellschaft, auch auf die Volkswirtschaft, z. B. durch Produktionsausfälle und zusätzliche Gesundheitsausgaben. Einsamkeit rückt daher zunehmend in den Fokus von Politik und Gesellschaft.

Nach dem **EU Loneliness Survey**, einer Befragung im Jahr 2022 von mehr als 25.000 Personen ab 16 Jahren, fühlt sich in **Europa** mehr als ein Drittel der Befragten manchmal einsam, während sich 13 Prozent als die meiste Zeit einsam einschätzen. Im Februar dieses Jahres startete das auf drei Jahre angelegte und mit rund drei Millionen Euro geförderte **europaweite Forschungsprojekt LONELY-EU**, an dem auch die Ruhr-Universität Bochum beteiligt ist. Im Ergebnis sollen Empfehlungen für ein europaweites Monitoring und für politisch geeignete Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit erarbeitet werden.

Auch Erhebungen des **Sozio-oekonomischen Panels** (SOEP), einer der größten und seit Jahrzehnten laufenden repräsentativen Langzeitbefragungen von Haushalten in **Deutschland**, werden für eine Untersuchung der Einsamkeitsbelastungen genutzt. Demnach waren im Jahr 2013 1,86 Prozent, im Jahr 2017 fast zwei Prozent und 2021 2,32 Prozent der Menschen in Deutschland hoch-einsam. Nach dem **Einsamkeitsbarometer 2024**, einer Analyse des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V., die ebenfalls auf Daten des SOEP basiert, sind Personen über 75 Jahre besonders von Einsamkeit betroffen. Das Einsamkeitsbarometer geht von deutlichen Zusammenhängen zwischen Armut, Care-Arbeit (insbesondere pflegende Angehörige und Alleinerziehende) sowie Migration und Einsamkeit aus. Eine erhöhte Einsamkeitsbelastung geht danach mit einem **geringeren Vertrauen in politische Institutionen**, einer geringeren Bereitschaft zur Teilnahme an Wahlen und einem stärkeren Verschwörungsglauben einher. Gegen Einsamkeit wirken, so die Fachleute, vor allem **gesellschaftliche Teilhabe** wie aktiver Sport oder ein Ehrenamt, **starke soziale Bindungen** (Familie, Freundschaft sowie Nachbarschaft) und **höhere Bildung**.

Im Pandemiejahr 2020 waren laut Einsamkeitsbarometer erstmals die 18- bis 29-Jährigen am stärksten betroffen. Seither wird auch die Einsamkeit Jugendlicher und junger Erwachsener – bedingt durch die Corona-Pandemie, die bis heute nachwirkt, möglicherweise aber auch durch

veränderte Kommunikationswege – stärker diskutiert. Länderübergreifende Studien mit **Kindern** und **Jugendlichen** weisen eine Prävalenz von etwa neun bis über 14 Prozent auf. Nach einer vor einem Jahr durchgeföhrten deutschlandweiten Umfrage der Bertelsmann Stiftung mit 2.532 Personen zwischen 16 und 30 Jahren fühlen sich rund 35 Prozent moderat einsam und etwa zehn Prozent stark einsam. Eine Befragung Brandenburger Schülerinnen und Schüler im Jahr 2022 kommt zum Ergebnis, dass sich ca. elf bis 17 Prozent der Befragten einsam fühlen. Der aktuelle Koalitionsvertrag sieht vor, die Datenerhebung und Forschung zum Thema Einsamkeit insbesondere bei Kindern und Jugendlichen zu verbessern, um zielgenaue Maßnahmen zu entwickeln.

Die seit dem Jahr 2023 bestehende bundesweite **Aktionswoche** „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ findet dieses Jahr vom 26. Mai bis 1. Juni 2025 statt. Sie wird vom 2022 gegründeten **Kompetenznetz Einsamkeit** am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. und dem Bundesfamilienministerium koordiniert, um die **soziale Verbundenheit** und das **gesellschaftliche Miteinander** zu stärken. Die Aktionswoche geht auf die 2023 verabschiedete **Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit** zurück, die darauf abzielt, die Öffentlichkeit für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren, das Wissen um die Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zu verbessern, Unterstützungsangebote sichtbar und leicht zugänglich zu machen sowie die Bekämpfung von Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu begreifen. Ende 2024 ist der erste **Monitoring-Bericht** zur Strategie gegen Einsamkeit erschienen, der den Umsetzungsstand dokumentiert und neu hinzugekommene Maßnahmen wie die Projekte „Pausentaste“ (Beratung für pflegende Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene) oder „Krisenchat – Webchat“ (Unterstützung junger Menschen in Not per Chat), aufführt. Der nächste Monitoring-Bericht soll in diesem Jahr erscheinen.

Verschiedene Verbände und Fachleute fordern neben dem Ausbau der **Einsamkeitsforschung** auch im Hinblick auf die volkswirtschaftlichen Folgekosten und einem regelmäßigen Monitoring, die **Risikofaktoren** Armut und Arbeitslosigkeit stärker zu **bekämpfen**, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Alleinerziehende sowie den Zugang zu Bildung und Arbeit auch für Personen mit Migrationshintergrund zu verbessern, mehr in **Daseinsvorsorge**, **Bildung** sowie zielgruppenspezifische Teilhabeprojekte (z. B. Nachbarschafts- und Freundschaftsprogramme) zu **investieren** und diese zu **evaluieren**. Ausgehend davon, dass Untersuchungen einen – zumindest leichten – Zusammenhang zwischen passiver Social-Media-Nutzung und Einsamkeit sehen, wird auch für eine Stärkung der **Medienkompetenz** in allen Generationen plädiert. Gefordert wird zudem eine besondere **Unterstützung** von **Kindern** und **Jugendlichen**, etwa durch eine gesetzliche Verpflichtung von Bildungseinrichtungen, psychologische Hilfsangebote bereitzustellen. Auch könnten speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen neben Ehrenamtlichen bei der Integration von Kindern und Jugendlichen als Schutz gegen Einsamkeit helfen. Ebenso sollten Beschäftigte im Gesundheitssystem entsprechend qualifiziert werden, um einsamen Menschen helfen zu können.

Quellen:

- Bundesgesundheitsblatt, [Einsamkeit und Gesundheit](#), BfArM, PEI, RKI, BZgA (Hrsg.), 2024.
- Steinmayr, Ricarda u. a., [Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?](#), Bertelsmann Stiftung (Hrsg.), 2024.
- Schütz, Raphael/Bilz, Ludwig, [Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern](#), 2023.
- Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages, [Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa](#), Ausarbeitung vom 21. März 2021, WD 9 - 3000 - 010/21 sowie [Bekämpfung von Einsamkeit in Großbritannien](#), Ausarbeitung vom 9. März 2021, WD 9 - 3000 - 026/21.