

Themenblatt
1/2023

Einsamkeit

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

@nicolasberlin/photocase.de

Einsamkeit – Eine Herausforderung für Politik und Gesellschaft

In einer Gesellschaft, die für grenzüberschreitende Vernetzung steht und gesellschaftliche Teilhabe sowie ein gutes Miteinander anstrebt, erscheint es paradox, dass Einsamkeit nach wie vor eine der Herausforderungen unserer Zeit ist. Von außen betrachtet geht Einsamkeit mit fehlender oder geringer sozialer Teilhabe einher. Aus Perspektive der Betroffenen ist Einsamkeit ein subjektiv wahrgenommenes Gefühl der mangelnden Eingebundenheit in sinngebende Beziehungen, das unangenehm ist und schmerzt. Im Zusammenhang mit Einsamkeit werden auch Begriffe wie Alleinsein, Alleinleben oder soziale Isolation verwendet. Diese Begriffe oder Zustände können in Einsamkeit kulminieren, zwingend ist das jedoch nicht. So kann beispielsweise das Alleinsein auch als angenehm und gewollt empfunden werden und das Alleinleben auch Ausdruck von Autonomie sein. Isoliert lebende Menschen müssen nicht einsam sein. Isolation kann aber, ebenso wie das Alleinsein, das Gefühl von Einsamkeit befördern und damit auch zu einem gesundheitlichen Risiko werden.

Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen mit unterschiedlichen Ursachen und vielerlei Konsequenzen – auf gesundheitlicher wie auf sozialer Ebene. Nicht selten entstehen Wechselwirkungen und Dynamiken, die nur schwer zu durchbrechen sind. Dies hat Auswirkungen auf das gesellschaftliche Gefüge und birgt gesellschafts- und gesundheitspolitische Kosten.

Die Einsamkeit von älteren Menschen muss dabei besonders in das Blickfeld rücken: Zum einen wird die Zahl der Älteren, die unter Einsamkeit leiden, aufgrund des demografischen Wandels weiter ansteigen. Zum anderen steigt das Risiko einer Chronifizierung von Einsamkeit mit dem Älterwerden.

Der Handlungsbedarf auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene ist groß. Im Jahr 2021 fiel auf Initiative der Bundesregie-

rung der Startschuss für die Erarbeitung einer Strategie gegen Einsamkeit. Die Geschäftsstelle Kompetenznetz Einsamkeit begleitet diesen Entwicklungsprozess, bündelt relevante Forschungsergebnisse und erarbeitet gemeinsam mit Akteur*innen aus Forschung und Zivilgesellschaft strategische Handlungsimpulse. Mit der Entwicklung einer Bundesstrategie gegen Einsamkeit reiht sich Deutschland in eine wachsende Zahl von Staaten ein, die sich rund um den Globus der Einsamkeit als gesamtgesellschaftliches Handlungsfeld annehmen und neue Wege der Prävention erproben. Auf der Ebene der Vereinten Nationen ist es ein zentrales Handlungsfeld. Beispielsweise ist die soziale Teilhabe ein zentrales Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention.

Die Herausforderung der Zukunft wird es sein, Zugänge zu und für Menschen zu schaffen, die von Einsamkeit betroffen sind. Eine zentrale Forderung der BAGSO ist daher, gesellschaftliche Teilhabe auch für diejenigen älteren Menschen zu ermöglichen, die mit den üblichen Formen der Ansprache nicht oder nur schwer erreicht werden. Elementar notwendig dafür sind der Auf- und Ausbau gemeinwesenorientierter Anlaufstellen. Der Paritätische und seine ihm angeschlossenen Mitgliedsorganisationen unterstützen diesen Prozess mit Beratungsangeboten, niedrigschwelligen Dienstleistungen, Qualifizierungen, Formaten zum Erfahrungsaustausch und überregionalen Vernetzungen. Ebenso sind die Strukturen der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagements unabdingbar, um Einsamkeit entgegenzutreten – auch diese wertvollen Ressourcen unterstützt der Paritätische seit jeher.

Während der Corona-Pandemie rückten Themen wie Einsamkeit und soziale Isolation weiter in den Fokus und es wurde deutlich, wie der Wegfall von niedrigschwelligen Angeboten, Begleitung und Begegnungsmöglichkeiten die Vereinsamung

verschärft hat. Gerade ältere Menschen wurden dabei nicht nur mit ihrer Vulnerabilität, sondern auch mit ihrem Engagementpotenzial sichtbarer. Zentrales Ziel der Politik für eine alternde Gesellschaft muss sein, Teilhabe und Engagement zu ermöglichen sowie Chancen zur Aktivierung und Selbstorganisation zu schaffen. Hierin liegt ein zentraler Beitrag zur Verminderung von Einsamkeit. Zivilgesellschaftliche Organisationen sowie ihre Gliederungen und Einrichtungen können hierfür Angebote, Orte und Rahmenbedingungen schaffen.

Schon jetzt machen sich einige Kommunen auf den Weg, um mit einer innovativen Altenhilfe neue Präventions- und Interventionsmöglichkeiten umzusetzen. Für die kommunalen Auf-

Autorinnen:

Heike Felscher, Referentin für Grundsatzfragen der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, **Silke Leicht**, stv. Geschäftsführerin der BAGSO & **Lisa Marcella Schmidt**, Leiterin der Abteilung Gesundheit, Teilhabe, Pflege des Paritätischen Gesamtverbandes

gaben der Sozialplanung, Koordination, Vernetzung und Steuerung bedarf es im Weiteren jedoch eines verlässlichen finanziellen Rahmens.



Pressemitteilung zur Erarbeitung einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit unter <https://t1p.de/j9pau>



Stellungnahme des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) „Einsamkeit differenziert betrachten – die Lebenssituationen älterer Menschen in den Blick nehmen“ unter <https://t1p.de/muhjt>



Themenheft der BAGSO „Gemeinsam statt einsam – Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter“ (2019, Nachdruck 2021) unter <https://t1p.de/oqkvk>

Einsamkeit – Befundlage und Handlungsbedarfe

Einsamkeit ist in den letzten Jahren zu einem sozialpolitischen und gesellschaftlichen Thema geworden, denn sie zeigt sich über alle Alters- und Bevölkerungsgruppen hinweg, hat unterschiedlichste Gründe und Auswirkungen (Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022).

Einsamkeit ist eine schmerzvolle oder unangenehme negative Erfahrung. Die eigenen sozialen Beziehungen werden in ihrer Qualität oder ihrer Anzahl als nicht zufriedenstellend, als defizitär empfunden (Perlmann und Peplau 1981). Dabei gibt es weder „die eine Art von Einsamkeit“ noch „die eine einsame Person“ (Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 23). Wenngleich es sich um ein subjektives Empfinden und Erleben handelt, sind die negativen Folgen von Einsamkeit nicht nur auf individueller Ebene sichtbar, wie zum Beispiel für die eigene Gesundheit von Betroffenen, sondern auch auf der gesellschaftlichen Ebene, beispielsweise hinsichtlich der sozialen und politischen Teilhabe von Betroffenen.

Soziodemografische Faktoren

Aus soziodemografischer Perspektive zeigt sich, dass der sozioökonomische Status, die Lebenssituation sowie ein Migrationshintergrund das Einsamkeitsrisiko erhöhen. Insbesondere Frauen¹, Personen mit einem niedrigen Bildungsabschluss, einem direkten Migrationshintergrund, erwerbslose Personen, Alleinerziehende, Menschen mit einem geringen Einkommen

sowie ältere Menschen ab 75 Jahre zählen zu den Risikogruppen (Entringer 2022). Dabei führt steigendes Alter aber nicht zwangsläufig zu einem höheren Einsamkeitsempfinden. Bestimmte Begleitfaktoren wie Pflegebedürftigkeit, Mobilitätseinschränkungen sowie Altersarmut haben jedoch einen bedeutenden Einfluss darauf (Huxhold und Engstler 2019).

„Der permanente Mangel verstärkt Einsamkeit, lässt das Gefühl von Wertlosigkeit aufkommen, das Selbstwertgefühl, die Akzeptanz meiner selbst sinkt, es macht mich krank.“

Zitat von Frau K. aus Paritätischer Armutsbericht 2022 „Zwischen Pandemie und Inflation“ (aktualisiert), S. 28



Der Paritätische Armutsbericht 2022: „Zwischen Pandemie und Inflation“ unter <https://t1p.de/92b81>

Einsamkeitsprävalenz

Im Jahr 2017 fühlten sich 14,2% der Bevölkerung in Deutschland zumindest manchmal einsam (Entringer 2022; Huxhold und Engstler 2019; Huxhold und Tesch-Römer 2021). Während der Corona-Pandemie wurde ein sprunghafter Anstieg auf 42,3% im Jahr 2021 als auch eine Verschiebung der Risikogruppen verzeichnet: 14,5% der jüngeren Menschen unter 30 Jahre gaben vor der Corona-Pandemie an, sich einsam zu fühlen. In den darauffolgenden Jahren entwickelte sich dieser

¹ Zur Vertiefung siehe Entringer (2022): „In den SOEP-Erhebungsjahren 2013 und 2017 waren Frauen tendenziell etwas einsamer als Männer“ (Entringer 2022, S. 22). „Ferner zeigte sich, dass Frauen besonders unter der Pandemie litten. Zwar nahm die Einsamkeit bei beiden Geschlechtern zu, der Anstieg war bei Frauen jedoch ungleich größer als bei den Männern (Frauen: 48,6 % [46,0–51,2 %]; Männer: 36,6 % [32,7–38,6 %])“ (ebd.).

Wert von 43,3% im Jahr 2020 auf 48% 2021 (Entringer 2022). Jüngere Menschen erlebten Einsamkeit dabei auch im familiären Kontext und im Zusammenleben mit anderen Menschen (Thomas 2022). Auch Paare mit Kindern wurden als neue Risikogruppe identifiziert (Entringer 2022).

Besonders einsam fühlten sich während der Corona-Pandemie ältere und hochaltrige Menschen sowie Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen: während im Jahr 2017 16,6% der über 75-Jährigen ein Einsamkeitsempfinden angaben, traf dies für 36,6% im Jahr 2021 zu (Entringer 2022). Auch bei Menschen über 90 Jahre stieg das Einsamkeitsempfinden während der Corona-Pandemie deutlich: 22,1% erlebten ihre Lebenssitua-

tion als einsam. Im Jahr 2017 hatten dies nur 11% angegeben (Huxhold und Engstler 2019; Kaspar et al. 2022).



Die vollständige Fassung dieses gekürzten Artikels einschl. Literaturangaben finden Sie online unter www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/service/meldungen/wilke-einsamkeit.

Autorin:

Yvonne Wilke, Leiterin des Kompetenznetzes Einsamkeit beim Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS), Frankfurt/Main

Im Gespräch: Eine Gesellschaft des Miteinanders

Peter Stawenow leitet das Kompetenzzentrum „Offene Altenarbeit“ des Sozialwerk Berlin e.V. und **Silke Leicht** ist stellvertretende Geschäftsführerin der BAGSO.

Wie erkennt und erreicht man Menschen, die einsam sind?

Herr Stawenow: Ob jemand einsam ist, können selbst Nahestehende oft nur schwer erkennen. Wir machen dennoch die Erfahrung, dass es gewisse Warnsignale gibt, wie z.B. Briefkästen, die überquellen, und Nachbarn, die uns melden, dass sie die Person lange nicht gesehen haben. Da müssen alle – Angehörige, Nachbarn, Bekannte und Freunde mit ein Auge darauf haben. Wir sollten alle aufmerksamer gegenüber unseren Mitmenschen sein und einfach mal beim Nachbarn klingeln, wenn wir ihn schon lange nicht mehr gesehen haben.

Frau Leicht: Die steigende Zahl der Singlehaushalte vor allem in den Städten und Ballungsgebieten, aber auch die wachsende Einsamkeit in ländlichen Räumen und strukturschwachen Gebieten tragen dazu bei, dass die Frage „Wie erreichen wir die Menschen?“ immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Die offene Altenarbeit ist lange davon ausgegangen, dass es ausreicht, wenn Angebote der Begegnung wie z.B. Seniorennachmittage angeboten werden. Dies allein genügt aber nicht, um Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, tatsächlich zu erreichen. Zugehende Angebote wie z.B. Besuchs- und Begleitsdienste, präventive Hausbesuche oder niedrigschwellige Begegnungsmöglichkeiten in unmittelbarer Wohnumgebung müssen weiterentwickelt und gefördert werden. Dies gilt vor allem für diejenigen, die gesundheitliche Einschränkungen haben oder von Benachteiligung und Ausgrenzung betroffen sind. Und nicht zuletzt müssen auch die Möglichkeiten der psychologischen Betreuung und Behandlung ausgebaut werden.

Welche Möglichkeiten, konkret zu handeln, haben wir? Was kann die Kommune tun?

Frau Leicht: Gute Beratungsangebote, Möglichkeiten der Begegnung und des Engagements sind ganz wichtige Aspekte gesellschaftlicher Teilhabe und können erheblich dazu beitra-

gen, Einsamkeit vorzubeugen oder sie zu lindern. Im Alter wird das unmittelbare Wohnumfeld und der Lebensraum sehr wichtig, da der Aktionsradius sich häufig verkleinert. Wenn man sich die Kommunen in Deutschland anschaut, gibt es einen riesigen Flickenteppich, wie dieser Lebensraum für und mit Älteren gestaltet wird: Manche Kommunen stellen vieles sicher und nehmen dafür auch Geld in die Hand, andere wiederum machen gar nichts. Als älterer Mensch bleibt es also dem Zufall überlassen, was ich vor Ort vorfinde – je nachdem, wo ich im Alter lebe.

Wir finden, dass eine moderne Altenhilfe im Sinne eines selbstbestimmten Älterwerdens zum Standard jeder Kommune werden sollte. Dies kann nur dann gelingen, wenn der § 71 SGB XII zur Altenhilfe und die dort im Einzelnen aufgeführten Maßnahmen zur Ermöglichung von Teilhabe ernst genommen und sichergestellt werden. Mit verbindlichen Landesausführungsgesetzen beispielsweise könnten dann vielfältige Angebote der offenen, gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit vor Ort etabliert und ausgebaut werden, um echte gesellschaftliche Teilhabe und Mitgestaltung auch im Alter zu verwirklichen.

Herr Stawenow: Da stimme ich Ihnen voll zu, Frau Leicht. Wir brauchen Orte, wo sich Menschen begegnen können, und zwar in „Pantoffelnähe“. Mobilitätshilfen, die es ermöglichen, zu diesen Orten zu kommen bzw. Besuchsdienste, die zu den Menschen gehen.

Und ganz wichtig: Menschen brauchen die Erfahrung, etwas Sinnvolles zu tun und einen wertvollen Beitrag zu leisten. In der praktischen Altenarbeit setzen wir daher auch darauf, den Menschen, die unter Einsamkeit leiden, ganz konkrete Aufgaben zu geben, sodass sie sich wieder als Teil eines Ganzen erleben und spüren, wie wichtig sie für die Gemeinschaft sind.

Ein anderes sehr niedrigschwelliges Beispiel sind die Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum, die Kontakt untereinander befördern, aber wo nicht unbedingt etwas verzehrt werden muss. Um solche Strukturen verbindlich stufenweise zu schaf-

fen, haben wir uns in Berlin auf den Weg gemacht, als erstes Bundesland ein „Berliner Gesetz – Gutes Leben im Alter“ noch in dieser Legislaturperiode durch das Abgeordnetenhaus verabschieden zu lassen.

Wo müssen wir in der aktuellen Situation umdenken? Wer muss noch ins Boot geholt werden?

Herr Stawenow: Wir alle wollen ein gutes Leben im Alter. Ich kenne niemanden, der das nicht will. Die Politik, die Verwaltungen, die Wissenschaft, erst recht die älteren Menschen selbst und deren Angehörige, die sozialen Dienstleister, auch die Wirtschaft – alle sind gefragt und sollten nicht mit dem Finger aufeinander zeigen. Das fängt beim Briefträger an, der beim vollen Briefkasten einmal klingelt, und setzt sich bei Wohnungsbau-gesellschaften fort, die Räume für Begegnungen schaffen. Was wird aus den Kaufhäusern, die in den Innenstädten schließen müssen? Könnten das nicht „sozial-kulturelle Begegnungszentren“ werden, wo die Menschen auf kurzem Weg Beratung, Betreuung, Begegnung, Bildung, Bewegung, Betätigung, Beköstigung, Beteiligung... finden? Hausnotrufzentralen sollten auch nicht nur bei medizinischen Notfällen reagieren.

Frau Leicht: Es sind tatsächlich alle gefragt, wenn es darum geht, eine Gesellschaft des Miteinanders zu gestalten, gerade in den jetzigen Krisenzeiten. Und es gibt viele schöne Ideen, was vor Ort getan werden kann. Für den Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ bekamen wir im Jahr 2018 über 600 Einsendungen – darunter viele innovative und zum Teil lang-jährig erprobte Ansätze, wie der Einsamkeit niedrigschwellig vorgebeugt oder wie sie bekämpft werden kann. Auch während der Corona-Pandemie wurde vieles auf die Beine gestellt. Die meisten Angebote leben vom ehrenamtlichen Engagement und werden nicht dauerhaft finanziert. Hier müssen wir umdenken, denn diese Angebote tragen erheblich zur Lebensqualität in den Kommunen bei und reduzieren gesamtgesellschaftlich im Übrigen auch die Kosten, die die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit mit sich bringen.

Ganz besonders müssen wir auf diejenigen schauen, die von Benachteiligung und Ausgrenzung betroffen sind und ein besonders hohes Risiko tragen, einsam zu werden. Die Vielfalt im Alter zu sehen, heißt eben auch, die Menschen zu sehen, die sich aufgrund von Armut im Alter oder zum Beispiel Diskriminierungserfahrungen aus dem öffentlichen Leben zurückziehen. Es muss also auch darum gehen, an den Ursachen für Einsamkeit zu arbeiten und sie zu beseitigen. Daher ist die Prä-

vention von Einsamkeit auch mit Fragen der Rentenpolitik, der Migrationspolitik oder auch der Gesundheitspolitik eng verknüpft.

Nicht zuletzt ist es wichtig zu sehen, dass Einsamkeit in allen Altersgruppen vorkommt. Wir sehen große Potenziale darin, dass sich die Generationen darüber austauschen, Verständnis füreinander und für die jeweilige Lebenssituation entwickeln und gemeinsam Neues vor Ort entwickeln. Hier gibt es tolle Ansätze, die insgesamt zu mehr gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.



Wettbewerb der BAGSO und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ (2018) unter www.bagso.de/themen/einsamkeit/preistraeger-wettbewerb



Film der BAGSO „Einsam im Alter – Erfahrungen“ (2019) unter <http://www.bagso.de/themen/einsamkeit/film-einsamkeit>



Video der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Bayern „Einsamkeit im Alter – Gefahr für die Gesundheit?!“ (2022) unter www.youtube.com/watch?v=QkV2YrTsYzs



Fachheft der KGC Brandenburg „Wege aus der Einsamkeit – Teilhabe in der Kommune stärken!“ (2022) unter <https://t1p.de/fp5ux>



Projekt „Verein(t) gegen Einsamkeit“ (2022-2024) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) unter <https://gesundheit.dosb.de/angebote/vereint-gegen-einsamkeit>



Evaluation: Gemeindegewestplus wirkt gegen Einsamkeit im Alter (2023) unter <https://t1p.de/hmgwd>

Impressum

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit wurde 2003 auf Initiative der BZgA gegründet und wird maßgeblich durch die BZgA getragen. Ihm gehören derzeit 74 Partnerorganisationen an. Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, Geschäftsstelle: Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., Friedrichstraße 231, 10969 Berlin, Tel.: (030) 44 31 90-60, E-Mail: info@gesundheitliche-chancengleichheit.de, Web: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

Redaktion: Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.), Stefan Bräunling, Maria-Theresia Nicolai, Sabine Wede
Gestaltung: Connye Wolff

Sollten Sie das Themenblatt abbestellen oder eine Adressänderung angeben wollen, senden Sie bitte eine E-Mail an braeunling@gesundheitsbb.de