



DER LANDTAG NORDRHEIN-WESTFALEN



ENQUETEKOMMISSION

Einsamkeit

Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit

DER LANDTAG NORDRHEIN-WESTFALEN



ENQUETEKOMMISSION

Einsamkeit

**Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden
physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit**

Herausgeber

Der Präsident des Landtags Nordrhein-Westfalen

Platz des Landtags 1

40221 Düsseldorf

www.landtag.nrw.de

Der vorliegende Bericht ist zugleich Landtagsdrucksache 17/16750

Redaktion: Linda Meyer, René van Eckert, Isabell Rautenbach, Landtag NRW

Bildnachweise: Annette Six, Bernd Schälte, Landtag NRW, Shutterstock/Bader Oleksii

Layout und Satz: de haar grafikdesign, Köln

Druck: Landtag NRW

© Landtag NRW, März 2022

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wie bestimmend das erdrückende Gefühl der Einsamkeit und der Zustand der sozialen Isolation inmitten unseres Lebensalltages sein kann, haben nicht zuletzt die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen auf unser Zusammenleben und Miteinander in unserer Gesellschaft gezeigt.

Soziale Isolation und Einsamkeit sind auch unabhängig von der Pandemie Teil der Lebenssituation vieler Menschen – und zwar aller Altersgruppen. Die Gründe für Einsamkeit, individuell sowie strukturell, sind ebenso vielfältig wie ihre Folgen. Betroffen sind insbesondere Menschen in Umbruchsphasen. Auch die Wohnsituation oder die sozioökonomischen Ressourcen einer Person können bei der Entstehung von chronischer Einsamkeit eine Rolle spielen.

Es freut mich daher umso mehr, dass sich die Enquetekommission IV der 17. Wahlperiode „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ als erste Kommission in Deutschland mit diesen wichtigen Themen auseinandergesetzt hat.

Im Zeitraum von Mai 2020 bis März 2022 hat sich die Enquetekommission damit befasst, welche Personengruppen von Einsamkeit und sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen besonders betroffen sind und welche Rahmenbedingungen und individuellen Bedingungsfaktoren einen positiven oder negativen Einfluss haben. Auf dieser Grundlage wurden von der Kommission Maßnahmen zur Prävention und Reduzierung von Einsamkeit und sozialer Isolation entwickelt.

Ich bedanke mich herzlich bei den Mitgliedern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Enquetekommission für ihren Einsatz. Dies auch mit Blick auf die besonderen Herausforderungen, die für die Kommissionsarbeit durch die Corona-Pandemie bestanden. Für den Bericht wünsche ich mir, dass er nicht nur Einblicke in dieses wichtige Themenfeld gibt, sondern auch zur politischen Bewusstseinsbildung und zur Sensibilisierung beiträgt und damit nachhaltige Hilfen auf verschiedenen Ebenen anstößt.

Herzlichst, Ihr



André Kuper, MdL



Liebe Leserinnen und Leser,

als der Landtag Nordrhein-Westfalen im Januar 2020 die Einsetzung einer Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit und soziale Isolation“ beschloss, war für uns alle noch nicht abzusehen, wie drängend und prominent die Thematik durch die anhaltende Corona-Pandemie werden würde.

Umso wichtiger scheint aus heutiger Sicht, dass der nordrhein-westfälische Landtag als erstes Bundesland diesen Schritt gegangen ist, um das Thema überparteilich zu betrachten und weitreichende politische Präventions- und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und aufzuzeigen.



Mittlerweile ist bekannt, dass Einsamkeit, also das unangenehme Gefühl „alleine zu sein“ sowie auch der objektive Zustand der sozialen Isolation über viele Mechanismen zu manifesten Erkrankungen führen können. Zu Beginn der Arbeit der Enquetekommission wurde allerdings schnell deutlich, dass die Auslöser vielfältig, die Zusammenhänge und Auswirkungen komplex und noch nicht vollends absehbar sind. Generell war eine Erfahrung unserer Arbeit, dass noch viel Forschungs- und (Auf-)Klärungsarbeit zu diesem Themenfeld geleistet werden muss, zu der diese Kommission hoffentlich ein Stück beitragen konnte.

Wie verbreitet sind Einsamkeit und soziale Isolation in Deutschland und Nordrhein-Westfalen? Ist dieses ein reines Problem älterer Menschen oder sind auch jüngere Menschen und sogar Kinder betroffen? Welche Gruppen sind besonders gefährdet? Wie wirken sich verschiedene Rahmenbedingungen und z. B. Stadtentwicklung auf Einsamkeit und soziale Isolation aus? Und gibt es Mechanismen, über die „Einsamkeit“ ein wortwörtlich gesellschaftliches Problem darstellt, also unsere Art zu leben vielleicht sogar mitverantwortlich an dem Leid ist? Hilft uns die Digitalisierung, wie z. B. die sozialen Medien, dabei, die Distanz zu unseren Mitmenschen zu überwinden oder entfremden und isolieren sie uns nur noch mehr? Stimmt die wiederum gefühlte Wirklichkeit überhaupt, dass die Menschen in Deutschland auch vor den Coroneinschränkungen zunehmend einsamer wurden, wie es viele Artikel suggerieren oder legen wir einfach in den letzten Jahren zunehmend einen Fokus auf frühere Tabuthemen, wie mentales Wohlbefinden und psychische Erkrankung? Und schlussendlich: Wie ist Nordrhein-Westfalen aufgestellt, um all dem zu begegnen?

Dies waren nur einige der vielen Fragen, denen wir uns versuchten über Impulsvorträge, zahlreiche Sachverständigenanhörungen, zwei komplexe wissenschaftliche Gutachten und umfassende Literaturrecherche zu nähern und letztlich daraus konkrete Handlungsempfehlungen für das Land Nordrhein-Westfalen sowie an weitere relevante Akteure zu formulieren. Es fanden dabei spannende

Diskussion darüber statt, was der Staat und das öffentliche Gesundheitswesen heute leisten können, müssen und sollen. Es war eine besondere Erfahrung, dass so viele unterschiedliche Stimmen, politische Strömungen und Fachmeinungen das Thema kontrovers, aber immer konstruktiv und fair diskutieren konnten. Das ist sicherlich eine der Stärken der parlamentarischen Demokratie, dass man oftmals streitet und nicht einer Meinung ist, aber immer wieder bereit ist, sich gemeinsam an einen Tisch zu setzen und zum Wohle der Bevölkerung unseres Landes die großen Themen unserer Zeit zu verhandeln.

An dieser Stelle möchte ich mich daher bei allen bedanken, die in den vergangenen zwei Jahren an der Arbeit der Enquetekommission mitgewirkt haben: den Kolleginnen und Kollegen, den sachverständigen Kommissionsmitgliedern, den Referentinnen und Referenten und insbesondere auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Landtagsverwaltung, die einen maßgeblichen Teil zu all dem beigetragen haben.

Besonders bedanken möchte ich mich auch bei allen Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis, die uns durch ihre mündlichen und/oder schriftlichen Beiträge und Gutachten spannende und wichtige Einblicke in dieses breite Themengebiet gegeben haben. Gerade die Erfahrungsberichte über die Arbeit mit Betroffenen haben die Relevanz des Themas und den Handlungsbedarf noch einmal deutlich gemacht.

Ich hoffe, dass wir alle mit unserer Arbeit einen Teil dazu beigetragen haben, Einsamkeit und soziale Isolation besser zu verstehen, Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und Betroffene nicht länger sprichwörtlich alleine dastehen zu lassen. Mit jeder Leserin und jedem Leser sind wir diesem Ziel in jedem Fall ein Stück näher gekommen und vielleicht folgen uns noch viele Bundesländer auf diesem Weg zu einer Gesellschaft, in der man auch mal alleine sein kann, wenn man es wünscht, aber niemals dauerhaft einsam.



Dr. med. Martin Vincentz, MdL

Inhaltsverzeichnis

<u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u>	IX
<u>TABELLENVERZEICHNIS</u>	IX
<u>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</u>	XI
1. <u>EINLEITUNG</u>	15
1.1 <u>Anlass</u>	15
1.2 <u>Zielsetzung</u>	15
1.3 <u>Vorgehen und Arbeitsweise</u>	17
1.4 <u>Zusammensetzung der Enquetekommission</u>	18
2. <u>EINSAMKEIT UND SOZIALE ISOLATION</u>	23
2.1 <u>Begriffsbestimmung: Einsamkeit und soziale Isolation</u>	23
2.2 <u>Datenlage zu Einsamkeit</u>	27
2.3 <u>Prädiktoren und vulnerable Gruppen</u>	35
2.4 <u>Megatrends und Großereignisse und ihre Auswirkungen auf Einsamkeit und soziale Isolation</u>	43
2.4.1 <u>Corona</u>	44
2.4.2 <u>Demografischer Wandel</u>	52
2.4.3 <u>Individualisierung und Mobilität im Privat- und Berufsleben</u>	54
2.4.4 <u>Digitalisierung und Vernetzung</u>	58
2.5 <u>Auswirkungen und Folgen</u>	60
3. <u>BILDUNG</u>	65
3.1 <u>Frühkindliche Bildung</u>	66
3.2 <u>Schulische Bildung</u>	69
3.3 <u>Ausbildung und Studium</u>	77
3.3.1 <u>Psychologische Erkenntnisse zu Einsamkeit und psychischen Krankheiten junger Menschen</u>	78
3.3.2 <u>Einsamkeitsrisiken durch die objektiven Rahmenbedingungen nach dem Ende der Schulzeit</u>	79
3.3.3 <u>Unterschiedliche Einsamkeitsfaktoren für Auszubildende und Studierende</u>	81
3.3.4 <u>Der Übergang in das Berufsleben als Stabilisierung</u>	84
3.4 <u>Erwachsenenbildung</u>	85

4.	<u>ARBEITSMARKT- UND SOZIALPOLITIK</u>	89
4.1	<u>Soziale Isolation in der Arbeitswelt</u>	90
4.2	<u>Erwerbslosigkeit</u>	94
4.3	<u>Armut</u>	98
4.4	<u>Ruhestand und Alter</u>	106
5.	<u>GESUNDHEIT UND PFLEGE</u>	109
5.1	<u>Gesundheitliche Aufklärung und Präventions- und Interventionsmaßnahmen</u>	110
5.2	<u>Rolle von medizinischem Fachpersonal</u>	115
5.3	<u>Herausforderungen in der Pflege</u>	119
5.4	<u>Psychotherapeutische Versorgung</u>	126
6.	<u>STADTPLANUNG, INFRASTRUKTUR UND NEUE WOHNFORMEN</u>	133
6.1	<u>Konzepte für Teilhabe in Quartieren und Ortschaften</u>	134
6.2	<u>Zusammenhang von Städtebau, Wohnformen, sozialer Isolation und Einsamkeit</u>	139
6.3	<u>Begegnungsorte und -möglichkeiten</u>	145
6.4	<u>Infrastruktur und Verkehr</u>	148
7.	<u>STABILE SOZIALE NETZE UND VERNETZUNG</u>	151
7.1	<u>Soziale Arbeit, Care-Arbeit und soziales Netz</u>	151
7.2	<u>Räumliche Distanz und Digitalisierung</u>	156
8.	<u>GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE, PARTIZIPATION UND BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT</u>	163
8.1	<u>Strukturen und Wesen des Engagements</u>	163
8.2	<u>Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement</u>	167
8.3	<u>Bürgerschaftliche Initiativen</u>	170
8.4	<u>Integration durch Engagement</u>	174
8.5	<u>Förderung von Engagement und Teilhabe</u>	178
9.	<u>NATIONALE UND INTERNATIONALE BEISPIELE UND EXISTIERENDE HILFEN</u>	183
10.	<u>HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN</u>	190
	<u>Sondervoten zu Kapitel 10</u>	216
	<u>ANHANG</u>	222
	<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	225

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	<u>Prozessmodell zur Erklärung des Übergangs von vorübergehender zu chronischer Einsamkeit</u>	26
Abbildung 2	<u>Geographische Verteilung von Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen</u>	33
Abbildung 3	<u>Ergebnisse der multiplen Regression zur Ermittlung individueller Prädiktoren von Einsamkeit</u>	41
Abbildung 4	<u>Identifikation betroffener Personengruppen</u>	43
Abbildung 5	<u>Anzahl der Einwohnerinnen und Einwohner in Nordrhein-Westfalen nach Altersgruppen am 31. Dezember 2019 (in Millionen)</u>	53
Abbildung 6	<u>Anzahl der Einpersonenhaushalte von 2008 bis 2019 (in 1.000)</u>	55
Abbildung 7	<u>Zusammenhänge zwischen Vereinsamung, Gesundheit und Erwerbstätigkeit</u>	89
Abbildung 8	<u>Verantwortungsebenen bei Interventionen gegen Einsamkeit</u>	131
Abbildung 9	<u>Aufgabenspektrum des Quartiermanagements</u>	136
Abbildung 10	<u>Thesen zum Zusammenhang von digitalen Medien und Vereinsamung</u>	157
Abbildung 11	<u>Anteile freiwillig engagierter Personen in vierzehn Bereichen 2019</u>	165

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	<u>Die Unterschiede zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation (eigene Abbildung)</u> ..	24
Tabelle 2	<u>Anteil einsamer Menschen pro Bundesland (eigene Darstellung)</u>	30
Tabelle 3	<u>Age and loneliness in 25 European nations (auf 16 Länder gekürzt)</u>	34
Tabelle 4	<u>Einsamkeitsquellen nach Altersgruppen</u>	65
Tabelle 5	<u>Einschätzung des Sozialverhaltens durch Mitschüler/-innen und die Schüler/-innen selbst sowie Einschätzung des Familienklimas durch die Schüler/-innen</u>	72

Abkürzungsverzeichnis

Abs.	Absatz
AGs	Arbeitsgemeinschaften
ALG I	Arbeitslosengeld I
ALG II	Arbeitslosengeld II
ARD	Arbeitsgemeinschaft der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland
AWO	Arbeiterwohlfahrt e. V.
Azubi	Auszubildende/-r
Azubis	Auszubildende
BA	Bundesagentur für Arbeit
BAföG	Bundesausbildungsförderungsgesetz
BAGSO	Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.
BBSR	Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung
BIVA	Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V.
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BPtK	Bundespsychotherapeutenkammer
bspw.	beispielsweise
BVerfG	Bundesverfassungsgericht
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
Ceres	Cologne center of ethics, rights, economics, and social sciences of health
COPSY	Corona und Psyche
DAG SHG	Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
Destatis	Statistisches Bundesamt
DGB	Deutscher Gewerkschaftsbund
d. h.	das heißt
DIW Berlin	Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e. V.
DJI	Deutsches Jugendinstitut e. V.
DSGVO	Datenschutzgrundverordnung
DStGB	Deutscher Städte- und Gemeindebund e. V.
DSW	Deutsches Sozialwerk e. V.
DZHW	Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH
eG	eingetragene Genossenschaft
ERASMUS	EuRoPean Community Action Scheme for the Mobility of University Students
ESF	Europäischer Sozialfonds
etc.	et cetera
EU	Europäische Union

e. V.	eingetragener Verein
f.	folgende (Seite)
ff.	folgende (Seiten)
FOGS	Gesellschaft für Forschung und Beratung im Gesundheits- und Sozialbereich GmbH
Freie Scholle	Baugenossenschaft Freie Scholle eG
FWS	Deutscher Freiwilligensurvey
gem.	gemäß
GEMA	Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte
ggf.	gegebenenfalls
GmbH	Gesellschaft mit beschränkter Haftung
HiAP	Health in All Policies
HRQoL	Health-related quality of life (gesundheitsbezogene Lebensqualität)
IAB	Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems
IGD	Internet Gaming Disorder
ISSP	International Social Survey Programme
IT.NRW	Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen
J1 und J2	Jugendgesundheitsuntersuchung
JIM	Jugend, Information, (Multi-)Media
KAoA	Kein Abschluss ohne Anschluss
KiGGS	Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
KIM	Kommunales Integrationsmanagement
Kita	Kindertagesstätte
LAG	Landesarbeitsgemeinschaft
LfM	Landesanstalt für Medien NRW
LSBTIQ*	Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans-, Inter* und queere Menschen
MdL	Mitglied des Landtags
MDR	Mitteldeutscher Rundfunk
MONALISA	Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés
mpfs	Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest
MSO	Migrantenselbstorganisationen
NAKOS	Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Nr.	Nummer
NRW	Nordrhein-Westfalen
o. ä.	oder ähnlich
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development

OGS	offene Ganztagschule
ÖPNV	Öffentlicher Personennahverkehr
Pairfam	Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics (Beziehungs- und Familienpanel)
PISA-Studie	Programme for international student assessment
PsychKG	Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten
QuaLis	Qualität- und Unterstützungsagentur Landesinstitut für Schule
RCT	Randomized Controlled Trial
RKI	Robert Koch-Institut
RND	RedaktionsNetzwerk Deutschland GmbH
RRZK	Regionalen Rechenzentrums der Universität zu Köln
S.	Seite
s.	siehe
SGB	Sozialgesetzbuch
SGB II	Zweites Buch Sozialgesetzbuch
SGB V	Fünftes Buch Sozialgesetzbuch
SGB VI	Sechstes Buch Sozialgesetzbuch
SGB VII	Siebtens Buch Sozialgesetzbuch
SGB VIII	Achstes Buch Sozialgesetzbuch
SGB XI	Elftes Buch Sozialgesetzbuch
SGB XII	Zwölftes Buch Sozialgesetzbuch
SOEP	Sozio-ökonomisches Panel
SOEP-CoV	Sozio-ökonomische Faktoren und Folgen der Verbreitung des Coronavirus in Deutschland
sog.	sogenannt
SoVD NRW e. V.	Sozialverband Deutschland Nordrhein-Westfalen e. V.
StatBA	Statistische Ämter des Bundes und der Länder
StGB	Strafgesetzbuch
StGB-DDR	Strafgesetzbuch der DDR
s. u.	siehe unten
U1-U11	Kindervorsorgeuntersuchung
u. a.	unter anderem
UK	United Kingdom
USA	United States of America
usw.	und so weiter
Vdek	Verband der Ersatzkassen e. V.
VdK	Verband der Kriegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner Deutschlands e. V.
vgl.	vergleiche

VHS	Volkshochschule
vs.	versus
WHO	World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)
WLAN	Wireless Local Area Network
z. B.	zum Beispiel
ZDF	Zweites Deutsches Fernsehen
z. T.	zum Teil

1. Einleitung

1.1 Anlass

Im Januar 2018 kam es im Vereinigten Königreich zu einer Weltpremiere. Die damalige Premierministerin Theresa May kündigte ein Ministerium für Einsamkeit an. Sie sagte: “For far too many people, loneliness is the sad reality of modern life [...]. I want to confront this challenge for our society and for all of us to take action to address the loneliness endured by the elderly, by carers, by those who have lost loved ones — people who have no one to talk to or share their thoughts and experiences with.”¹

Von der *New York Times* über *Le Monde* bis hin zu den großen deutschen Tageszeitungen, viele Medien berichteten von dieser Entscheidung. Schon heute hat das britische Beispiel Nachahmer gefunden. Denn Einsamkeit und soziale Isolation haben für das Individuum wie für die Gesellschaft gravierende Folgen: Sie machen krank und kosten infolge dessen Geld. Es entspricht aber vor allem nicht unserem Anspruch an uns selbst, Menschen allein zu lassen.

Gemeinschaft scheint auch für den modernen Menschen ein Grundbedürfnis zu sein. Fehlt diese Gemeinschaft, nehmen wir Schaden. Einige Studien aus den USA² verweisen auf eine zunehmende Einsamkeit. Das war Anlass für den Landtag Nordrhein-Westfalen eine Enquetekommission einzuberufen. Als bevölkerungsreichstes Land der Bundesrepublik gibt es keine Entwicklung, die nicht auch hier stattfindet. Die Überalterung der Gesellschaft zeigt sich hier ebenso wie der gesellschaftliche Wandel, die Auflösung traditioneller Strukturen und schwächer werdende soziale Bindungen. Insbesondere die Corona-Pandemie hat Einsamkeit und soziale Isolation in den Blickpunkt gerückt. Viele Begegnungen mussten unterbleiben. Die Folgen werden uns möglicherweise noch lange begleiten.

1.2 Zielsetzung

Die im Einsetzungsbeschluss der Kommission definierten Politikbereiche wurden in ein entsprechendes Arbeitsprogramm überführt. Einsamkeit und soziale Isolation wurden im psychologisch-soziologischen Sinne verstanden. Die Kommission wollte wissen, welche Menschen betroffen sind und wie sich dies in einzelnen Politikfeldern auswirkt.

¹ Yeginsu 2018.

² The Economist 2018.

In [Kapitel 2](#) findet zunächst eine Erläuterung zentraler wissenschaftlicher Erkenntnisse und Begriffe statt, die durch zwei Gutachten ermittelte Datenlage wird beschrieben und verschiedene relevante Megatrends erläutert. Zudem werden die bisherigen Erkenntnisse zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Einsamkeit und soziale Isolation aufgeführt.

In [Kapitel 3](#) beschäftigt sich der Bericht mit den verschiedenen Aspekten von Bildung und Entwicklung: Welcher Zusammenhang besteht zwischen Bildung und Einsamkeit? Welchen Beitrag können die unterschiedlichen Institutionen unseres Bildungssystems möglicherweise zur Bewältigung von Einsamkeit und sozialer Isolation leisten? Welche Bedeutung hat die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in diesem Zusammenhang?

In [Kapitel 4](#) erläutert der Bericht die Bedeutung von Arbeitsmarkt und Sozialsystem für Einsamkeit und soziale Isolation: Welche Rolle spielt der Arbeitsplatz und was können Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber zur Verbesserung beitragen? Wie sind Erwerbslose betroffen? Wie wirkt sich Armut aus? Was bedeutet der Ruhestand in diesem Zusammenhang?

[Kapitel 5](#) beschreibt die Möglichkeiten zur Intervention und Prävention in der Gesundheitsversorgung: Was kann gesundheitliche Aufklärung sein und erreichen? Welche Rolle spielt das medizinische Fachpersonal? Welche Herausforderungen stellen sich in der Pflege? Was kann die psychotherapeutische Versorgung leisten?

[Kapitel 6](#) widmet sich der Bedeutung von Stadtplanung, Infrastruktur und neuen Wohnformen: Wie sehen Konzepte für Teilhabe in Quartieren und Ortschaften aus? Welchen Einfluss haben Städtebau und Wohnformen auf soziale Isolation und Einsamkeit? Was muss sich bei Infrastruktur und Verkehrsplanung ändern?

In [Kapitel 7](#) geht es um die Bedeutung der privaten Beziehungen und der Vernetzung: Welche Herausforderungen stellen sich vor allem bei der privaten Care-Arbeit und der sozialen Arbeit? Wie verändert räumliche Distanz und Digitalisierung unsere sozialen Netze und was bedeutet das für Einsamkeit und soziale Isolation?

[Kapitel 8](#) stellt sich dem Thema Engagement: Wie steht es um das Engagement in Nordrhein-Westfalen und was bedeutet es für Einsamkeit und soziale Isolation? Mit welchen Herausforderungen sind die engagierten Menschen und Organisationen konfrontiert? Welche Initiativen gegen Einsamkeit und soziale Isolation gibt es bereits in Nordrhein-Westfalen? Wie kann Integration gefördert werden und wie kann das Land Engagement unterstützen?

In [Kapitel 9](#) wagt der Bericht einen Blick über Nordrhein-Westfalen hinaus: Welche Beispiele zur Reduzierung von Einsamkeit und sozialer Isolation gibt es in anderen Ländern und Staaten? Wie

wird dort auf die Themen reagiert? Bereits existierende politische Maßnahmen werden in diesem Bezug dargestellt.

In [Kapitel 10](#) werden die, auf Grundlage der Kapitel 2 bis 9, entwickelten Handlungsempfehlungen dargestellt und aufgezeigt, wie die Prävention und Reduzierung von Einsamkeit und sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen zielführend umgesetzt werden kann.

1.3 Vorgehen und Arbeitsweise

Die Enquetekommission hat in insgesamt 19 Sitzungen getagt. Es wurden sechs öffentliche Anhörungen von Sachverständigen durchgeführt sowie fünf schriftliche Anhörungen in nichtöffentlicher Form ausgewertet. Zudem wurden mehrere Impulsvorträge gehört (s. Anhang).

Als Grundlage für den Bericht wurden zwei Gutachten zu den Themenschwerpunkten

mit den Titeln

- „Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen – Zahlen, Ursachen und Folgen im bevölkerungsreichsten Land“, (vorgelegt durch ein Projektteam unter der Leitung von Herrn Dr. Ebert der Universität Mannheim),
- „Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit“ (vorgelegt durch ein Projektteam unter der Leitung von Herrn Dr. Schobin der Universität Kassel)

in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse dieser Gutachten wurden in der Sitzung der Enquetekommission am 05.03.2021 vorgestellt, im Rahmen der Berichterstellung diskutiert und in die entsprechenden Kapitel des vorliegenden Abschlussberichts eingearbeitet.






Die Arbeit der Enquetekommission stand vor verschiedenen Herausforderungen: Erstens, die Themen Einsamkeit und soziale Isolation sind wissenschaftlich noch nicht umfassend untersucht. Außerdem sind in den bisherigen Studien Ältere und Hochaltrige überrepräsentiert, während Untersuchungen zu anderen potenziell vulnerablen Gruppen z. T. gänzlich fehlen. Zweitens ist bei relevanten Akteuren, Berufsgruppen und Verbänden noch kein umfassendes Bewusstsein für die Einsamkeitsproblematik vorhanden. Drittens werden Maßnahmen gegen Einsamkeit und soziale Isolation noch nicht ausreichend evaluiert.

1.4 Zusammensetzung der Enquetekommission

Gemäß § 61 der Geschäftsordnung des Landtages Nordrhein-Westfalen kann zur Vorbereitung von Entscheidungen über umfangreiche und bedeutsame Sachkomplexe eine Enquetekommission eingesetzt werden, der Mitglieder des Landtags sowie Sachverständige angehören können. In der Sitzung am 14.01.2020 hat der Landtag auf Antrag der Fraktion der AfD (Drs. 17/8420) die Einsetzung einer Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ beschlossen.

Die konstituierende Sitzung der Kommission fand am 19.05.2020 statt. Der Abgeordnete Dr. Martin Vincentz (AfD) war Vorsitzender der Kommission, der Abgeordnete Marc Blondin (CDU) stellvertretender Vorsitzender.

Der Enquetekommission gehörten die folgenden Mitglieder an:

Sachverständige			
Professorin Dr. Maike Luhmann		Dr. Susanne Bücken	
Professor Dr. Torsten Bölting		Thomas Hax-Schoppenhorst	
Dr. Frank Wilhelm			

Abgeordnete

CDU

Marc Blondin, MdL
(stellv. Vorsitzender)Britta Oellers,
MdL (Sprecherin)Wilhelm Hausmann,
MdLJens-Peter Nettekoven,
MdL

Peter Preuß, MdL



SPD

Josef Neumann, MdL
(Sprecher)

Anja Butschkau, MdL



Wolfgang Jörg, MdL



Angela Lück, MdL



FDP

Claudia Cormann,
MdL (Sprecherin)
(ab April 2021)Stephen Paul, MdL
(Sprecher bis April
2021)

Grüne

Arndt Klocke,
MdL (Sprecher)

AfD

Dr. Martin
Vincentz, MdL
(Vorsitzender,
Sprecher)

Weitere Ordentliche Mitglieder	
FDP	Rainer Matheisen, MdL (bis April 2021)
Stellvertretende Mitglieder	
CDU	Dr. Anette Bunse, MdL (seit November 2020)
	Matthias Goeken, MdL
	Matthias Kerkhoff, MdL
	Olaf Lehne, MdL
	Arne Moritz, MdL (stellv. Mitglied bis November 2020)
	Petra Vogt, MdL
SPD	Britta Altenkamp, MdL
	Lisa-Kristin Kapteinat, MdL
	Eva Lux, MdL
	Frank Müller, MdL
FDP	Martina Hannen, MdL
	Stefan Lenzen, MdL
Grüne	Mehrdad Mostofizadeh, MdL
AfD	Roger Beckamp, MdL (stellv. Mitglied bis Oktober 2021)
	Uta Opelt, MdL (seit November 2021)
Referentinnen und Referenten der Fraktionen	
	Michael Landskron (CDU) (ab August 2021)
	Johannes Schaefer (CDU) (bis August 2021)
	Anna-Lena Wilde-Krell (SPD)
	Andrea Pretis (SPD) (ab Dezember 2020)
	Leonard Wessel (SPD) (ab Juni 2020 bis Mai 2021)
	Maja Stefic (FDP) (ab März 2021)
	Fabienne C. Grimm (FDP) (ab Februar 2021 bis Ende November 2021)
	Iren Gabriel (Grüne)
	Karin Bültmann (Grüne) (bis März 2021)
Kommissionssekretariat	
Wissenschaftliche Referentin	Linda Meyer
Kommissionsassistentenz	René van Eckert (ab April 2021)
	Valérie Rehwinkel (ab Oktober 2020 bis April 2021)
	Adem Alkan (bis Oktober 2020)
Teamassistentenz	Isabell Rautenbach (ab Februar 2021)
	Latifa Akkouss (ab Oktober 2020 bis Februar 2021)
	Sarah Kox (bis Oktober 2020)



Mitglieder der Obleuterunde der Enquetekommission IV

Von links nach rechts:

1. Reihe: MdL Claudia Cormann, MdL Britta Oellers,

2. Reihe: MdL Marc Blondin (stellv. Vorsitzender), MdL Dr. Martin Vincentz (Vorsitzender), MdL Arndt Klocke, MdL Josef Neumann



Bild der Enquetekommission IV

2. Einsamkeit und soziale Isolation

Einsamkeit ist in den Sozialwissenschaften ein subjektives Gefühl. Einsamkeit bedeutet nicht „Alleinsein“. Positiv konnotierte Attribute wie „Ruhe suchen“ oder „sich selbst finden“ beschreiben Einsamkeit nicht. Vielmehr ist es für die Betroffenen ein ernstzunehmendes Problem, wird mit einer Vielzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht und stellenweise als Epidemie bezeichnet.³ Einsamkeit ist ein gesundheitlich relevanter Entstehungs-, Begleit- oder Verstärkungsfaktor, der das Stresslevel und damit die Anfälligkeit für körperliche und psychische Erkrankungen erhöht. Sie äußert sich in reduzierter körperlicher und psychischer Gesundheit wie Schlafstörungen, Beklemmung, Reizbarkeit, negativen Gedanken, Gefühlen von Ausgrenzung und Wertlosigkeit, Rückzug, passivem Verhalten in einer möglichen Therapie sowie der Wahrnehmung anderer Menschen als bedrohlich.⁴

In [Kapitel 2.1](#) werden zunächst die Begriffe Einsamkeit und soziale Isolation vorgestellt, bevor in [Kapitel 2.2](#) auf die Datenlage zu Einsamkeit und sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen eingegangen wird. [Kapitel 2.3](#) widmet sich Prädiktoren und vulnerablen Gruppen, während in [Kapitel 2.4](#) die großen gesellschaftlichen Veränderungen dargestellt werden, die sich auf Einsamkeit und soziale Isolation auswirken. Schließlich fasst [Kapitel 2.5](#) zusammen, welche Auswirkungen und Folgen die bestehende Literatur sieht.

2.1 Begriffsbestimmung: Einsamkeit und soziale Isolation

Das Gefühl Einsamkeit wird beschrieben als die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den erwünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.⁵ Einsamkeit hängt von den subjektiven, je nach Lebenssituation variierenden Erwartungen des Individuums ab: Bei Hochaltrigen können zwei persönliche Begegnungen die Erwartungen an das eigene Sozialleben bereits erfüllen, während ein junger Mensch sich damit eher einsam fühlen könnte.⁶

Bedeutsame soziale Beziehungen herzustellen ist ein integraler Bestandteil der menschlichen Natur. Allerdings brauchen Menschen nicht nur die reine Anwesenheit anderer Menschen, sondern insbesondere auch deren Wertschätzung und Vertrauen. Dies erklärt auch, weshalb man sich umgeben von Menschen einsam fühlen kann, während man sich auch mit anderen verbunden fühlen kann, wenn man die Zeit alleine verbringt. Einsamkeit ist also vielmehr Ausdruck geringer Beziehungsqualität als Quantität an Kontakten.⁷

³ Linehan et al. 2014, S. 14; Spitzer 2018.

⁴ Psychotherapeutenkammer NRW 2020, S. 4.

⁵ Perlman und Peplau 1982, S. 123 ff.

⁶ Luhmann und Hawkey 2016, S. 4 f.

⁷ Masi et al. 2011, S. 219.

Evolutionär hatte die Empfindung von Einsamkeit eine wichtige Funktion: Als soziales Wesen braucht der Mensch die Gruppe, um zu überleben. Das Gefühl der Einsamkeit warnt das Individuum vor einer Gefahr, die ihm ohne die Gruppe droht.⁸

Teilweise wird der Einsamkeitsbegriff in der Fachliteratur ausdifferenziert:⁹

- *Emotionale Einsamkeit*: Ein Mangel an intimen, engen Beziehungen führt zu emotionaler Einsamkeit.
- *Soziale Einsamkeit*: Wenn Freundschaften und weitere persönliche Bindungen fehlen, nennt die Literatur dies soziale Einsamkeit.
- *Kollektive Einsamkeit*: Kollektive Einsamkeit ist der Mangel an Zugehörigkeitsgefühl zu einer übergeordneten Gemeinschaft oder zur Gesellschaft.

Während Einsamkeit subjektiv wahrgenommen wird, meint soziale Isolation die quantifizierbare Abwesenheit sozialer Kontakte¹⁰ – „Alleinsein“. Als sozial isoliert gilt oft, wer weniger als einen persönlichen sozialen Kontakt in der Woche hat.¹¹ Emotional-intime Beziehungen sind entscheidende Schutzfaktoren gegen soziale Isolation. Wer z. B. zweimal in der Woche mit Verwandten telefoniert, wäre demnach nicht sozial isoliert, wer fünfmal in der Woche einen Besuch vom Pflegedienst bekommt, kann eher als sozial isoliert gelten. Der wesentliche Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation: Einsam *fühlen* können sich Menschen sowohl dann, wenn sie sozial isoliert sind als auch dann, wenn sie dies nicht sind. Umgekehrt können Menschen auch sozial isoliert sein, ohne sich einsam zu fühlen. Zur Verdeutlichung siehe Tabelle 1.

Tabelle 1 Die Unterschiede zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation (eigene Abbildung)

	Objektiv beobachtbare Isolation	Keine oder nur wenige soziale Kontakte	Mehr oder viele soziale Kontakte
Subjektiv empfundene Isolation			
Gefühl der Isolation (einsam)		Einsam und sozial isoliert	Einsam und nicht sozial isoliert
Kein Gefühl der Isolation (nicht einsam)		Nicht einsam und sozial isoliert	Nicht einsam und nicht sozial isoliert

Da Einsamkeit und soziale Isolation unterschiedlich ausgeprägt sein können und sich Menschen einsam fühlen können, ohne sozial isoliert zu sein und andersrum, unterscheiden Schobin et. al fünf Gruppen¹² im Bereich Einsamkeit und sozialer Isolation:

⁸ Hawkley und Cacioppo 2010, S. 224.

⁹ Cacioppo et al. 2015, S. 239 ff.

¹⁰ Hawkley und Cacioppo 2010, S. 218.

¹¹ Huxhold und Engstler 2019, S. 75.

¹² Schobin et al. 2021, S. 9.

1. Die *Nicht-Vereinsamten* sind weder sozial isoliert, noch einsam.
2. Die *Vereinsamten* sind sozial sehr isoliert und fühlen sich zugleich sehr einsam.
3. Bei der Gruppe der *Vereinsamungsbedrohten* handelt es sich um Menschen, die entweder sozial sehr isoliert sind und sich moderat einsam fühlen oder intensive Einsamkeit empfinden und ihre soziale Isolation moderat ist.
4. *Sozial-Isolierte* mit hoher Isolationstoleranz sind stark sozial isoliert, fühlen sich aber nicht einsam.
5. *Sozial-inkludierte Einsame* sind sozial eingebunden, fühlen sich gleichzeitig aber sehr einsam.

Als Gefühl entsteht Einsamkeit durch eine *wahrgenommene* soziale Isolation, die nicht mit der *objektiven* sozialen Isolation übereinstimmen muss. Sie ist eine im Lebensverlauf wiederkehrende und zunächst völlig normale Erscheinung. Im Optimalfall verspürt das Individuum das Bedürfnis sich wieder zu integrieren (Reaffiliationsmotiv) und verändert infolgedessen sein Verhalten (Reaffiliationsprozess). Im Rahmen dieses Reaffiliationsprozesses kommt es nun zu einer erhöhten Aufmerksamkeit für Signale der Anderen und mögliche soziale Gefahren. Die darauffolgende Anpassung des eigenen Verhaltens führt dann zum sozialen Anschluss. Die (wahrgenommene) soziale Isolation ist beendet. Die unangenehme Emotion sich einsam zu fühlen, hat die sinnvolle Funktion erfüllt, einen Menschen dazu zu bringen, bedeutungsvolle Sozialkontakte aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen.¹³

Dies kann aber auch fehlschlagen: Das Individuum interpretiert, nicht zuletzt wegen der genannten erhöhten Aufmerksamkeit für soziale Signale und Gefahren, eine Situation negativ, fühlt sich in seiner wahrgenommenen sozialen Isolation bestätigt, bricht den Versuch sich zu integrieren ab, zieht sich zurück und erlebt dadurch mehr negative Gefühle.¹⁴ Diese verzerrte Wahrnehmung beeinflusst das Verhalten, die soziale Interaktionen und verstärkt das Gefühl von Traurigkeit und des Alleinseins. Einsamkeit kann also zu individuellen Verhaltensweisen führen, die wiederum Einsamkeit begünstigen.¹⁵

Dieser Teufelskreis erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Einsamkeit dieses Menschen chronisch wird. Chronische Einsamkeit ist extrem aversiv, stellt einen bedeutungsvollen Risikofaktor für die mentale und körperliche Gesundheit dar und hat wiederum schädliche Auswirkungen auf das Umfeld des chronisch Einsamen bzw. der chronisch Einsamen.¹⁶

¹³ Masi et al. 2011, S. 219 f.

¹⁴ Qualter et al. 2015, S. 255.

¹⁵ Hawkey und Cacioppo 2010, S. 220.

¹⁶ Masi et al. 2011, 219 f.

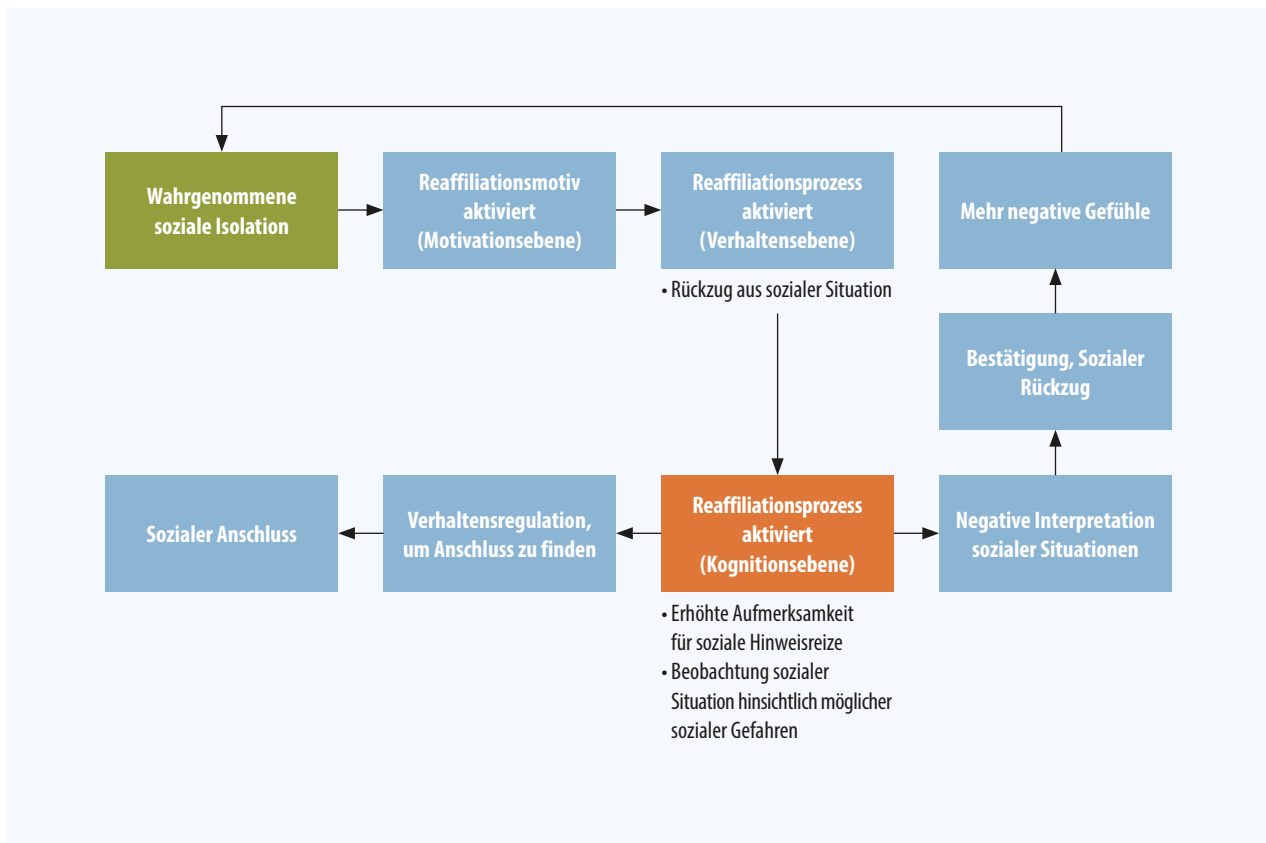


Abbildung 1 Prozessmodell zur Erklärung des Übergangs von vorübergehender zu chronischer Einsamkeit¹⁷

Einsamkeit kann direkt und indirekt gemessen werden. Die direkte Frage – wie bspw. „Wie oft fühlen Sie sich einsam?“ – kann gegenüber indirekten Varianten einen Nachteil haben. Möglicherweise reden Betroffene ihre Einsamkeit – direkt danach gefragt – eher klein oder leugnen sie ganz, weil sie sich schämen oder nicht hilfsbedürftig erscheinen möchten. Mit einer indirekten Messung ließe sich dieser Nachteil wenigstens teilweise umgehen. Ob er überhaupt existiert und wie umfangreich er ausfällt, wird in der Fachliteratur allerdings debattiert.¹⁸ Die *Einsamkeitsskala von de Jong Gierveld und van Tilburg* stellt eines der indirekten Verfahren zur Messung von Einsamkeit dar.¹⁹ Darüber hinaus existieren andere Möglichkeiten zur indirekten Messung von Einsamkeit z. B. der – in seiner ursprünglichen, ausführlichen Variante – *20 Fragen-Katalog des „UCLA Loneliness Scale“* oder dessen *Kurzfassung nach Hughes et al.*²⁰ Dessen Fragen lauten²¹:

- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind? (Ist es nie, selten, manchmal, oft oder sehr oft?)

¹⁷ Qualter et al. 2015, S. 255.

¹⁸ Soest et al. 2020b, S. 15.

¹⁹ Gierveld und van Tilburg 2006.

²⁰ Hughes et al. 2004.

²¹ Übersetzung nach Maike Luhmann und Jürgen Schupp.

2.2 Datenlage zu Einsamkeit

Die Datenlage zu Einsamkeit in Deutschland ist angesichts des noch jungen Forschungsinteresses nicht sehr umfassend. Drei existierende Datensätze, die auf Bundes- oder Landesebene repräsentative Zufallsstichproben umfassen und Messungen zu Einsamkeit enthalten, sollen hier knapp vorgestellt werden. Diese sind das Sozio-oekonomische Panel (SOEP), das Beziehungs- und Familienpanel (Pairfam) und die NRW80+ Hochaltrigenstudie.²²

Sozio-oekonomisches Panel (SOEP)

Das *Sozio-oekonomische Panel (SOEP)* ist eine jährliche national repräsentative Wiederholungsbefragung in Deutschland, die insgesamt über 41.000 Personen aus bundesweit zufällig ausgewählten Haushalten umfasst (Stand 2018).²³ Der Datensatz gibt Auskunft über subjektive Lebensbedingungen (z. B. subjektive Lebenszufriedenheit), objektive Lebensbedingungen (z. B. Wohnortinformationen ebenso wie Informationen über die Gesundheit), Wertvorstellungen, Persönlichkeitseigenschaften und vieles mehr. Im SOEP wurde Einsamkeit in den Jahren 2013 und 2017 mit jeweils drei Items gemessen. Studienteilnehmende gaben auf einer fünfstufigen Skala an, wie häufig sie das Gefühl hatten „dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt“, „außen vor zu sein“ und „dass sie sozial isoliert sind“.²⁴ Mithilfe der im Datensatz enthaltenen räumlichen Kontextindikatoren ist es möglich, nur Personen aus gezielten Bundesländern zu betrachten oder regionale Vergleiche anzustellen. Nur die bevölkerungsstarken Bundesländer (z. B. Baden-Württemberg, Bayern und Nordrhein-Westfalen) sind aufgrund der im SOEP enthaltenen größeren Fallzahlen repräsentativ und somit sinnvoll auf Länderebene auswertbar.

Pairfam – Das Beziehungs- und Familienpanel

Im *Pairfam Panel* werden seit 2008 jährlich über 12.000 bundesweit zufällig ausgewählte Personen der Geburtsjahrgänge 1971-73, 1981-83, 1991-93 und 2001-03 sowie deren Angehörige zu verschiedenen Lebensbereichen befragt. Der thematische Fokus des Pairfam Panels liegt auf Prozessen der Partnerschaftsentwicklung und -gestaltung, der Familiengründung und -erweiterung, des Erziehungsverhaltens, der kindlichen Entwicklung und der intergenerationalen Beziehungen. Im Datensatz ist zudem die Information „aktueller Wohnort in Bundesland“ enthalten.²⁵ Ein Filtern

²² Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist möglich, dass weitere national-repräsentative Datensätze zu Einsamkeit in Deutschland existieren, die den Autorinnen und Autoren zum Zeitpunkt des Verfassens des Kapitels nicht bekannt waren.

²³ Britzke und Schupp 2018, S. 36.

²⁴ Vgl. die Fragen unter Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e. V. (DIW Berlin) 2018. Eine Erläuterung der zu bewertenden Items liegt den Studienteilnehmenden nicht vor, jedoch wird die Befragung persönlich durchgeführt, sodass Rückfragen grundsätzlich möglich sind.

²⁵ Zeile 183 im Excel-Dokument der Variablenübersicht „Variables, pairfam Waves 1-11“ bei Brüderl 2021.

der Personen über diese Variable ermöglicht somit auch ohne zwingend gegebene Repräsentativität – zumindest für die bevölkerungsreichsten Bundesländer – sinnvolle separate Auswertungen auf Länderebene. Im Pairfam Panel wurde Einsamkeit seit 2016 in drei Erhebungen jeweils mit einem Item gemessen. Studienteilnehmende gaben auf einer fünfstufigen Skala an, wie sehr sie der Aussage „Ich fühle mich allein“ zustimmten.²⁶

NRW80+ Hochaltrigenstudie

Die *NRW80+ Hochaltrigenstudie* ist eine Repräsentativbefragung zu Lebensqualität und Wohlbefinden hochaltriger Menschen in Nordrhein-Westfalen. Die Stichprobe umfasst 1.863 Menschen, die als repräsentativ hinsichtlich Alter, Geschlecht, Institutionalisierung (Privathaushalt vs. Heim) und Ortsgrößenklasse für die Gesamtpopulation gelten. Einen wesentlichen Beitrag leisten dabei Interviews mit nahestehenden Stellvertreterinnen und Stellvertretern, deren Auskünfte mitberücksichtigt wurden. Zum einen wird das soziale Netz mit der Frage nach den bis zu vier wichtigsten Personen abgefragt. Darüber hinaus konnten weitere wichtige Sozialkontakte benannt werden, deren Anzahl dokumentiert wurde.²⁷ Dies ist hilfreich zur Analyse des Kontaktnetzes dieser spezifischen Altersgruppe, ermöglicht aber keine Erkenntnisse darüber hinaus.

Evaluation der Datenlage

Die ersten veröffentlichten Auswertungen zum sozialen Beziehungsnetz der hochaltrigen Menschen zeigen, dass diese durchschnittlich 5,9 Personen angeben, die ihnen wichtig sind. Zu den vier bedeutendsten Personen zählen eigene Kinder (72,5 Prozent), Ehepartnerinnen und Ehepartner (31,8 Prozent) sowie eigene Enkelkinder (26,1 Prozent). Das eigene soziale Netz zeigte sich mit zunehmendem Alter ausgedünnter: Die 80-84-jährigen Personen gaben im Schnitt 6,2, die über 90-jährigen Personen durchschnittlich 4,9 Personen an. Männer benannten hauptsächlich eigene Kinder und die eigene Partnerin oder den eigenen Partner, während Frauen darüber hinaus häufiger noch Enkelkinder oder andere Personengruppen als Netzwerkpartnerin oder Netzwerkpartner benannten.²⁸ Darüber hinaus wurde Einsamkeit erfasst, jedoch geht aus der öffentlich einsehbaren Projektdokumentation nicht hervor, wie diese Messung genau erfolgte. Einer Pressemitteilung von 2018 ist zu entnehmen: „Fast jede fünfte hochaltrige Person in vollstationärer Versorgung fühlt sich meistens oder (fast) immer einsam, während es in der Gesamtgruppe aller Hochaltrigen 6 Prozent sind.“²⁹

²⁶ Zeile 1009 im Excel-Dokument der Variablenübersicht „Variables, pairfam Waves 1-11“ bei Brüderl 2021.

²⁷ Cologne center for ethics, rights, economics, and social sciences of health (Ceres) o. J.

²⁸ Cologne center for ethics, rights, economics, and social sciences of health (Ceres) o. J.

²⁹ Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen 21.09.2018.

Nach derzeitigem Kenntnisstand ist das SOEP der einzige Datensatz, der repräsentative Auswertungen zu Einsamkeit über verschiedene Altersgruppen hinweg für Nordrhein-Westfalen zulässt. Die weiteren verfügbaren Datensätze sind entweder nicht auf Bundeslandebene repräsentativ (Pairfam) oder betrachten nur eine spezifische Altersgruppe (NRW80+ Hochaltrigenstudie). Es ist darüber hinaus auffällig, dass sich die verwendeten Messinstrumente zur Erfassung von Einsamkeit zwischen den Studien unterscheiden, was eine Vergleichbarkeit einschränkt. Die verwendete 3-Item Skala aus dem SOEP erscheint von den verfügbaren Datenquellen am geeignetsten zu sein, da sie ein indirektes Maß zur Erfassung von Einsamkeit darstellt (d. h. Begriffe wie „einsam“ oder „Einsamkeit“ werden vermieden) und mehrere Items verwendet. Um Handlungsbedarfe im Kontext von Einsamkeit auf Kreis- oder Gemeindeebene zu identifizieren, sind diese Regionen hinsichtlich bestimmter Eigenschaften zu analysieren bzw. zu untersuchen, von denen bekannt ist, dass sie auf individuellem Level Assoziationen mit Einsamkeit aufweisen. Das SOEP stellt unter strengen Datenschutzrichtlinien die Information bereit, in welcher Gemeinde eine Person, die an der Befragung teilgenommen hat, wohnt. Zur Untersuchung räumlicher Zusammenhänge wurden im Rahmen eines vom Landtag Nordrhein-Westfalen beauftragten Gutachtens³⁰ zusätzliche Variablen des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung³¹ sowie der statistischen Ämter des Bundes und der Länder³² auf Ebene der Gemeindeverbände in Nordrhein-Westfalen hinzugezogen. Diese Variablen enthalten Informationen zur demographischen, sozioökonomischen sowie raum- und infrastrukturellen Unterschieden zwischen den Gemeinden in Nordrhein-Westfalen.³³ Über verschiedene Studien hinweg hängt der individuelle Erwerbsstatus beispielsweise signifikant mit Einsamkeit zusammen, sodass arbeitslose Menschen im Vergleich zu Menschen mit einer Erwerbstätigkeit im Durchschnitt höhere Einsamkeitswerte aufweisen. Gemeinde oder Kreise, die auf regionalem Level eine erhöhte Arbeitslosenquote besitzen, könnten entsprechend einen erhöhten Handlungsbedarf bezüglich Einsamkeit aufweisen. Die folgende Beschreibung der Datenlage zu Einsamkeit basiert auf dem Gutachten von Ebert und Kolleginnen.³⁴

Einsamkeitsprävalenz in Nordrhein-Westfalen auf Basis des SOEP (Jahr 2017)

Der Begriff *Prävalenz* umschreibt allgemein die relative Häufigkeit des Vorkommens eines Merkmals in einer bestimmten Population zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Zeitperiode.³⁵ Zur Berechnung der Einsamkeitsprävalenz in Nordrhein-Westfalen wurden die SOEP-Daten aus dem Erhebungsjahr 2017 verwendet. Damit die Ergebnisse und Zusammenhangsmaße einfa-

³⁰ Ebert et al. 2021.

³¹ Bundesinstitut für Bau-, Stadt und Raumforschung im Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung (BBSR) 2020.

³² Statistische Ämter des Bundes und der Länder 2020.

³³ Ebert et al. 2021, S. 6 f.

³⁴ Ebert et al. 2021.

³⁵ Dorsch et al. 2014.

cher interpretiert werden können, wird folgend eine binäre Einsamkeitsklassifikation verwendet: Personen, die angaben, sich mindestens *manchmal* einsam zu fühlen (also einen Mittelwert kleiner-gleich drei auf der Einsamkeitsskala im SOEP aufwiesen), wurden als einsam klassifiziert. In der SOEP Erhebung von 2017 haben (nach Ausschluss fehlender Werte in demographischen und sozio-ökonomischen Variablen) 27.392 Personen Angaben zu ihrer Einsamkeit gemacht, davon stammten 21,16 Prozent, d. h. 5.795 Personen aus Nordrhein-Westfalen.³⁶ Die Einsamkeitsprävalenz³⁷ in Nordrhein-Westfalen ist mit 14,47 Prozent nahezu identisch mit der Gesamtprävalenz von ganz Deutschland (14,16 Prozent).³⁸

Tabelle 2 Anteil einsamer Menschen pro Bundesland (eigene Darstellung)³⁹

Bundesland	Prävalenz 2017
Hamburg	9,30 %
Sachsen-Anhalt	12,57 %
Saarland	12,88 %
Baden-Württemberg	13,05 %
Bayern	13,10 %
Niedersachsen	13,23 %
Rheinland-Pfalz	13,46 %
Schleswig-Holstein	14,28 %
Nordrhein-Westfalen	14,47 %
Thüringen	14,96 %
Hessen	15,54 %
Berlin	16,61 %
Brandenburg	16,74 %
Bremen	17,10 %
Sachsen	18,26 %
Mecklenburg-Vorpommern	19,08 %

Tabelle 2 schlüsselt die Prävalenzraten nach den einzelnen Bundesländern auf. Die im Gutachten vorgestellte Datenauswertung zeigt, dass deskriptiv regionale Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz bestehen. Die niedrigste Einsamkeitsprävalenz wurde für Hamburg gefunden (9,30 Prozent). Nordrhein-Westfalen befindet sich mit 14,47 Prozent verglichen mit den anderen Bundesländern

³⁶ Ebert et al. 2021, S. 5 f.

³⁷ Ergänzend zu der hier verwendeten Klassifizierung von Einsamkeit (mindestens manchmal einsam) kann auch eine alternative, konservativere Klassifizierung von Einsamkeit verwendet werden. Diese klassifiziert Personen erst dann als einsam, wenn sie sich oft oder sehr oft einsam fühlen. Die Prävalenz dieser, eher als chronische Einsamkeit zu verstehender Klassifizierung beträgt in NRW 7,01 Prozent (7,45 Prozent in Gesamtdeutschland). Eyerund und Orth 2019.

³⁸ Ebert et al. 2021, S. 5 f.

³⁹ Ebert et al. 2021, S. 9.

etwa im Mittelfeld. Die Bundesländer Sachsen und Mecklenburg-Vorpommern erwiesen sich als am stärksten von Einsamkeit betroffen (Prävalenzwerte über 18 Prozent).

In Nordrhein-Westfalen wurden in den Prävalenzzahlen keine Unterschiede zwischen Altersgruppen gefunden. Das bedeutet, dass zum Beispiel in der Altersklasse der älteren Menschen (> 85 Jahre) keine niedrigere oder höhere Einsamkeitsprävalenz gefunden wurde als in der Altersklasse der jüngeren Menschen (18-35 Jahre). Vergleicht man die Prävalenzzahlen aus 2017 mit den Prävalenzzahlen aus 2013 (erstmalige Erhebung von Einsamkeit im SOEP), so konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt werden.⁴⁰ Dies steht zunächst im Widerspruch zu Teilen der Literatur und könnte ggf. in der verwendeten Datengrundlage des SOEPs begründet sein (s. [Kapitel 2.3](#)).

Starke Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz wurden jedoch zwischen verschiedenen Erwerbsklassen identifiziert. Die höchste Prävalenz wurde dabei in der Gruppe der arbeitslosen und nicht erwerbstätigen Personen gefunden. In dieser Gruppe gab jede dritte Person an, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen. In der Gruppe der Erwerbstätigen hingegen gab nur jede zehnte Person an, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen. Menschen im Ruhestand und Menschen in Ausbildung (d. h. Auszubildende und Studierende) zeigten vergleichbare Prävalenzraten (ca. 15-16 Prozent), die etwa rund fünf Prozentpunkte über denen von Erwerbstätigen liegen. Vergleicht man die Prävalenzzahlen in den verschiedenen Erwerbsklassen zwischen 2013 und 2017 wird deutlich, dass sich die Einsamkeitsprävalenz in der Gruppe der arbeitslosen und nicht erwerbstätigen Personen in Nordrhein-Westfalen um rund zehn Prozentpunkte, bei den Personen in Ausbildung um sieben Prozentpunkte erhöht hat.⁴¹

Noch deutlichere Unterschiede als bei den Erwerbsklassen zeigen sich in den Prävalenzraten bei den Einkommensklassen. Das Gutachten von Ebert et al. kommt hier zu dem Schluss, dass höhere Einkommensklassen mit niedrigeren Einsamkeitsraten einhergehen. Während in der untersten Einkommensklasse (< 500 Euro pro Monat) jede dritte Person mindestens manchmal einsam ist, ist in der höchsten Einkommensklasse (> 2000 Euro pro Monat) nur rund jede zwanzigste Person mindestens manchmal einsam. Für Nordrhein-Westfalen sticht heraus, dass dort ärmere Personen noch etwas stärker von Einsamkeit betroffen zu sein scheinen als in anderen Bundesländern: Die Einsamkeitsrate der untersten Einkommensklasse liegt fünf Prozentpunkte über derjenigen in Deutschland. Im zeitlichen Vergleich von 2013 und 2017 wird deutlich, dass die Ungleichheit der Einsamkeitsprävalenz sich noch verstärkt hat. In der obersten Einkommensklasse hat sich der Anteil der Einsamen halbiert, während er in der untersten Einkommensklasse eher angestiegen ist. Zur

⁴⁰ Ebert et al. 2021, S. 10.

⁴¹ Ebert et al. 2021, S. 11 f.

Bildung der Einkommensklassen wurde das gesamte Nettoeinkommen aller Haushaltsmitglieder durch die Anzahl der im Haushalt lebenden Personen geteilt.⁴²

Eine Betrachtung der Einsamkeitsprävalenz getrennt nach Bildungsklassen (ohne Ausbildung, mit beruflicher Ausbildung, mit tertiärem Bildungsabschluss) kommt zu dem gleichen Schluss wie beim Vergleich der Einkommensklassen. Mit einer höheren Bildungsklasse gehen danach niedrigere Einsamkeitsprävalenzen einher (die Spannweite reicht von sieben Prozent in der höchsten zu 20 Prozent in der niedrigsten Bildungsklasse). Auch hier zeigt sich, dass diese Divergenz in Nordrhein-Westfalen noch etwas ausgeprägter ist als in ganz Deutschland. Diese analogen Ergebnisse können auf den starken Zusammenhang zwischen Bildung und Einkommen zurückgeführt werden.⁴³

Vergleicht man unterschiedliche Lebensformen hinsichtlich ihrer Einsamkeitsprävalenz, so zeigt sich für Nordrhein-Westfalen, dass Personen, die nicht mit einem Partner oder einer Partnerin im Haushalt leben, doppelt so häufig von Einsamkeit betroffen sind wie Personen, die als Paar in einem Haushalt leben. Innerhalb der Gruppe der Erwachsenen ohne Partnerin oder Partner wurde besonders bei Personen mit Kind (d. h. Alleinerziehenden) eine hohe Einsamkeitsprävalenz identifiziert: Hier gab jede vierte Person an, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen.⁴⁴

Darüber hinaus sind in Nordrhein-Westfalen Personen ohne Migrationshintergrund deutlich seltener von Einsamkeit betroffen als Personen mit Migrationshintergrund (2,5-mal höhere Einsamkeitsprävalenz für Personen mit direktem Migrationshintergrund). Bemerkenswert ist jedoch, dass dies vor allem für den direkten Migrationshintergrund gilt, während die Einsamkeitsprävalenz mit indirektem Migrationshintergrund⁴⁵ sich stärker der Prävalenz der Bevölkerungsanteile ohne Migrationshintergrund zuneigt. Dies ist jedoch kein Befund, der für das Bundesland spezifisch ist. Auch in ganz Deutschland ist die Einsamkeitsprävalenz bei Personen mit Migrationshintergrund höher als bei Personen ohne Migrationshintergrund.⁴⁶

Zudem wurde in dem vom Landtag Nordrhein-Westfalen beauftragten Gutachten von Ebert et al. auch ein Vergleich der Einsamkeitsprävalenz zwischen verschiedenen Wohnort-Typen angestellt. Dafür wurden drei Formen von Wohnorten nach der Gemeindeklassifizierung des *Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung* unterschieden: Kleinstadt oder Landgemeinde (unter 20.000 Einwohner/-innen), Mittelstadt (20.000-100.000 Einwohner/-innen) und Großstadt (über

⁴² Ebert et al. 2021, S. 13 f.

⁴³ Ebert et al. 2021, S. 14 f.

⁴⁴ Ebert et al. 2021, S. 15 ff.

⁴⁵ Im SOEP wird zwischen direkten, indirekten und keinem Migrationshintergrund unterschieden. Ein direkter Migrationshintergrund besteht, wenn die Person selbst immigriert ist. Ein indirekter Migrationshintergrund liegt bei Personen vor, die in Deutschland geboren sind und bei denen ein Elternteil oder beide Elternteile zugewandert sind. Ebert et al. 2021, S. 17.

⁴⁶ Ebert et al. 2021, S. 18.

100.000 Einwohner/-innen). Es zeigte sich, dass zwischen diesen Wohnort-Typen nur geringe Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz bestehen. Personen, die in Kleinstädten oder Landgemeinden leben, berichteten über etwas geringere Einsamkeit als Personen in Mittel- und Großstädten. Die geographische Verteilung von Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen kann demnach nicht durch einfache Stadt-Land-Unterschiede erklärt werden.⁴⁷ Eine geographische Analyse zeigte, dass die geschätzten Einsamkeitsprävalenzen in Nordrhein-Westfalen zwischen 11,2 und 18,7 Prozent schwanken, je nach Region (vgl. [Abbildung 2](#); dunkel eingefärbte Regionen bedeuten höhere Einsamkeitsprävalenz als heller eingefärbte Regionen). Regionen im Westen von Nordrhein-Westfalen wiesen leicht niedrigere Prävalenzwerte auf als Regionen im Osten von Nordrhein-Westfalen. Die höchste Einsamkeitsprävalenz wurde in einem Gürtel gefunden, der sich aus Ost- und Südwestfalen, durch das Münsterland und das Sauerland bis ins Siegerland erstreckt. Insgesamt kann jedoch festgehalten werden, dass die Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz innerhalb von Nordrhein-Westfalen als eher gering einzuschätzen sind.⁴⁸

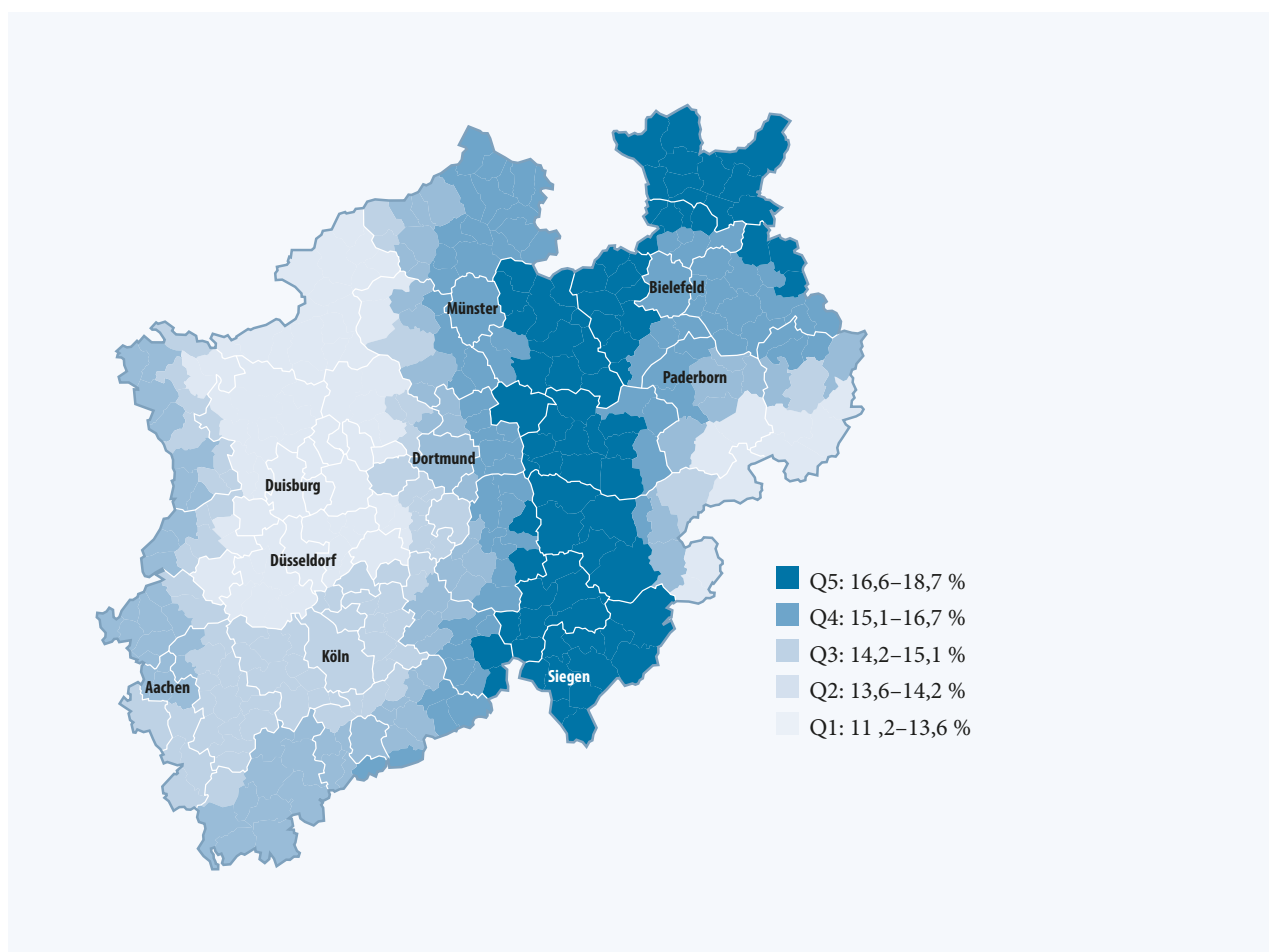


Abbildung 2 Geographische Verteilung von Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen⁴⁹

⁴⁷ Ebert et al. 2021, S. 19 f.

⁴⁸ Ebert et al. 2021, S. 35 ff.

⁴⁹ Ebert et al. 2021, S. 36.

Vergleich der Einsamkeit in Deutschland mit anderen Ländern

Vergleiche der Einsamkeitsprävalenz zwischen verschiedenen Ländern gestalten sich häufig als schwierig, da länderübergreifend kein einheitliches Messinstrument für Einsamkeit verwendet und unterschiedliche Grenzwerte angelegt werden, die bestimmen, ab wann eine Person als (chronisch) einsam gilt. In einer *Studie von Yang und Victor (2011)*⁵⁰ wurde Einsamkeit in 25 europäischen Ländern mithilfe des Items „Wie oft fühlten Sie sich in der letzten Woche einsam?“ gemessen und ein Ländervergleich vorgenommen. Menschen, die auf dieses Item mit „immer oder fast immer“ oder „die meiste Zeit“ antworteten, wurden als chronisch einsam klassifiziert. In dieser Studie wurden für Deutschland 5,1 Prozent der unter 30-Jährigen, 4,4 Prozent der 30-59-Jährigen und 7 Prozent der über 60-Jährigen als chronisch einsam klassifiziert. Im europäischen Vergleich lag Deutschland im Mittelfeld. „Auffällig ist bei beinahe allen Ländern (Dänemark allein ausgenommen), dass die älteste Gruppe der über 60-Jährigen stets den höchsten Anteil der chronisch einsamen Menschen verzeichnet. In Dänemark ist die jüngste Altersgruppe die durchschnittlich einsamste, jedoch auf besonders niedrigem Niveau. Bei 18 der untersuchten Länder steigt die Einsamkeit von Altersgruppe zu Altersgruppe, während bei sieben Ländern in der Lebensmitte ein Rückgang der chronischen Einsamkeit erkennbar ist, also die Zeit vor dem 30. und nach dem 60. Lebensjahr stärker von chronischer Einsamkeit geprägt ist als dazwischen. Diese Länder sind Dänemark, Deutschland, Estland⁵¹, Niederlande, Österreich, Schweden und das Vereinigte Königreich.

Tabelle 3 Age and loneliness in 25 European nations (auf 16 Länder gekürzt)⁵²

Land	Stichprobengröße	Prozent der chronisch einsamen Menschen		
		< 30 Jahre	30 – 59 Jahre	60+ Jahre
Bulgarien	1400	5,6	8,1	18,9
Dänemark	1505	3,4	1,9	3,2
Deutschland	2915	5,1	4,4	7,0
Frankreich	1986	8,2	8,8	11,4
Niederlande	1888	3,4	3,3	6,0
Norwegen	1750	2,2	2,6	5,0
Österreich	2405	9,5	6,4	10,5
Polen	1721	5,5	11,0	20,1
Russland	2437	11,3	15,4	24,4
Schweden	1927	6,0	3,7	7,4
Schweiz	1803	1,3	2,6	4,8
Spanien	1876	4,4	6,5	11,5
Ukraine	2001	15,3	19,8	34,0
Ungarn	1519	9,6	13,3	21,1
Vereinigtes Königreich	2394	6,3	5,5	7,4
Zypern	995	3,7	5,8	10,2

⁵⁰ Yang und Victor 2011.

⁵¹ Estland ist in der gekürzten Tabelle nicht dargestellt.

⁵² Yang und Victor 2011.

2.3 Prädiktoren und vulnerable Gruppen

Prädiktoren sind Variablen oder Eigenschaften, die mit einem Kriterium (hier Einsamkeit) zusammenhängen. Dabei handelt es sich nicht um einen direkten kausalen Zusammenhang mit Einsamkeit. Auch das Zusammentreffen verschiedener Prädiktoren kann Einfluss auf die Einsamkeit einer Person oder Personengruppe haben. In Anlehnung an Cacioppo und Hawkley können soziodemografische Faktoren, die Quantität und Qualität sozialer Kontakte einer Person, Gesundheit, soziale Rollen und persönliche Dispositionen als universelle (das heißt, weitestgehend altersunabhängige) Prädiktoren von Einsamkeit unterschieden werden.⁵³

Soziodemografische Faktoren, die mit Einsamkeit assoziiert sind, sind Alter, Geschlecht, Familienstand, Migrationshintergrund bzw. Nationalität, Bildung, Erwerbsstatus und Einkommen. Diese Faktoren können die Möglichkeiten an der Gesellschaft teilzuhaben, sich als ein Teil einer Gruppe zugehörig zu fühlen oder die soziale Rolle einer Person direkt oder indirekt beeinflussen.

Bei den soziodemografischen Faktoren spielt das *Alter* eine besondere Rolle. Das Alter hat zwar keinen direkten kausalen Einfluss auf Einsamkeit, ist jedoch mit einer Vielzahl an anderen Faktoren assoziiert (z. B. gesundheitliche Einschränkungen, kleineres soziales Netzwerk), die wiederum mit Einsamkeit zusammenhängen. Über die Lebensspanne ist vom jungen bis hohen Erwachsenenalter ein U-förmiger Verlauf der Einsamkeit feststellbar: In jungen Jahren und in höherem Alter tritt Einsamkeit häufiger auf als in anderen Lebensphasen.⁵⁴ *Hochaltrige Menschen*, das heißt Menschen ab 80 Jahren, haben mit größerer Wahrscheinlichkeit als jüngere Kohorten keine Partnerin oder keinen Partner mehr und sind dadurch häufiger vor allem abends allein, sind weniger mobil und haben häufiger gesundheitliche Einschränkungen.⁵⁵ Da Verwitwung ein Risikofaktor für Einsamkeit darstellt, können hochaltrige Menschen als Risikogruppe für Einsamkeit beschrieben werden.⁵⁶ Für Nordrhein-Westfalen zeigen sich keine signifikanten Unterschiede der Einsamkeitswahrscheinlichkeit zwischen den verschiedenen Altersgruppen.⁵⁷ Das SOEP ist repräsentativ für alle Altersgruppen, allerdings werden nur Personen, die in Privathaushalten leben, befragt. Daher können anhand der Daten keine Aussagen über Menschen, die in Alters- und Pflegeeinrichtungen oder anderen institutionellen Einrichtungen leben, getroffen werden.

Zum Zusammenhang von *Geschlecht* und Einsamkeit gibt es eine uneinheitliche, sich zum Teil widersprechende Befundlage.⁵⁸ In einer international durchgeführten Onlinestudie waren Männer

⁵³ Cacioppo und Hawkley 2009, S. 229.

⁵⁴ Pinqart und Sörensen 2001, S. 258.

⁵⁵ Luhmann und Bücken 2019, S. 20 ff. und S. 32.

⁵⁶ Bücken et al. 2020.

⁵⁷ Ebert et al. 2021, S. 23.

⁵⁸ Franssen et al. 2020, S. 2.

häufiger von Einsamkeit betroffen als Frauen, insbesondere wenn sie jung waren und in individualistischen Gesellschaften lebten.⁵⁹ Laut der NRW80+ Hochaltrigenstudie hat sich ebenfalls ein Zusammenhang zwischen Geschlecht und Einsamkeit gezeigt. Demnach sind hochaltrige Frauen häufiger armutsgefährdet, seltener privat versorgt und seltener aktiv in Vereinen und anderen Organisationen und damit häufiger von Einsamkeit betroffen.⁶⁰ Ein großer Überblicksartikel, der mehrere hundert Ergebnisse aus Einzelstudien statistisch aggregiert, zeigt wiederum keine Geschlechterunterschiede in Einsamkeit.⁶¹ Auch die Auswertung zu Nordrhein-Westfalen zeigt keine statistisch signifikanten Unterschiede beim Einsamkeitsrisiko zwischen den Geschlechtern.⁶²

Der *Familienstand* ist ein weiterer Prädiktor für Einsamkeit. Verheiratete bzw. in Partnerschaft zusammenlebende Menschen weisen im Durchschnitt niedrigere Einsamkeitswerte auf.⁶³ Auch die Auswertung des SOEP für Nordrhein-Westfalen zeigt, dass Personen, die mit einer Partnerin oder einem Partner zusammenleben, ein deutlich geringeres Einsamkeitsrisiko haben als alleinlebende Menschen.⁶⁴ Aber auch hier gilt, dass es besonders auf die Qualität der Partnerschaft ankommt. Denn auch in dauerhaften, aber unbefriedigenden Beziehungen können Menschen vereinsamen.⁶⁵

Alleinerziehende sind häufiger von Einsamkeit bedroht als andere gesellschaftliche Gruppen. Im Vergleich zu nicht-alleinerziehenden Personen sind sie überproportional oft von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffen.⁶⁶ Für sie gelten häufig gleich mehrere Einsamkeitsrisiken: Sie leben häufiger ohne Partnerin oder Partner, sie arbeiten häufiger in Teilzeit, haben häufiger ein geringes Haushaltseinkommen als Paare und sind dadurch häufiger von Armut bedroht.⁶⁷ Auch die Gesundheit Alleinerziehender ist häufiger schlechter als die von Elternpaaren.⁶⁸ Zudem fehlt es vielen Alleinerziehenden an Zeit und Kinderbetreuung, um an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen oder das eigene soziale Netzwerk zu pflegen. In Nordrhein-Westfalen zeigt sich jedoch kein Unterschied in der Einsamkeitswahrscheinlichkeit für Alleinerziehende (als Prädiktor) im Vergleich zu alleinlebenden Personen ohne Kind.⁶⁹

Verschiedene Studien zeigen, dass mit *Migration* ein Einsamkeitsrisiko einhergehen kann. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einige Menschen mit Migrationserfahrung sind mit Sprachbarrieren

⁵⁹ Barreto et al. 2020, S. 5.

⁶⁰ Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen 21.09.2018.

⁶¹ Maes et al. 2019.

⁶² Ebert et al. 2021, S. 23.

⁶³ Franssen et al. 2020, S. 2.

⁶⁴ Ebert et al. 2021, S. 23.

⁶⁵ Hsieh und Hawkey 2018, S. 9 ff.

⁶⁶ Schobin et al. 2021, S. 11.

⁶⁷ Schobin et al. 2021, S. 82 ff.

⁶⁸ Keim-Klärner 2020, S. 330.

⁶⁹ Ebert et al. 2021, S. 23.

konfrontiert, was die Integration in die Gesellschaft erschwert, auch Wohnverhältnisse haben einen Einfluss. Ebenso betreffen kulturelle Unterschiede und wenig Kontakt zu anderen Menschen vor Ort Menschen mit Migrationserfahrung eher als Menschen ohne Migrationserfahrung.⁷⁰ So fühlten sich beispielsweise chinesische Studierende in den USA einsamer als ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen ohne Migrationserfahrung. Als Ursache wurde auch der Unterschied zwischen einer kollektiv-geprägten Gesellschaft in China und einer individualistischen Gesellschaft in den USA benannt.⁷¹ Außerdem kann Migrationserfahrung mit weiteren anderen Eigenschaften einhergehen, die wiederum mit Einsamkeit in Verbindung stehen (z. B. niedrigeres Einkommen). Für Nordrhein-Westfalen zeichnet sich folgendes Bild: Die Wahrscheinlichkeit einsam zu sein ist bei Menschen mit direktem Migrationshintergrund doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Migrationshintergrund.⁷²

Auch der *Bildungsabschluss* kann Einfluss auf die Einsamkeit einer Person haben. Ein niedriger Bildungsabschluss kann ein Risikofaktor für Einsamkeit sein. Höhere Bildungsabschlüsse können sich tendenziell auf ein geringeres Einsamkeitsrisiko auswirken.⁷³ Weiterführende Studien haben gezeigt, dass dies vor allem im Zusammenhang mit einem größerem sozialen Netzwerk der Person steht.⁷⁴ Auch für Nordrhein-Westfalen kann dieser negative Zusammenhang zwischen Bildungsgrad und Einsamkeit nachgewiesen werden. Menschen ohne Bildungsabschluss sind doppelt so oft von Einsamkeit betroffen wie Menschen mit akademischen Abschlüssen.⁷⁵

Der *Erwerbstatus* kann zudem mit Einsamkeit zusammenhängen. Erwerbslosigkeit ist ein altersunabhängiger Prädiktor für Einsamkeit.⁷⁶ Insbesondere für die Lebensphase mittleren Alters ist der Zusammenhang groß, da in dieser Phase die Mehrheit der Menschen berufstätig ist und es zugleich mehr finanzielle Verpflichtungen gibt als in früheren oder späteren Lebensphasen, wie z. B. eine Familie.⁷⁷ Ein Arbeitsplatz kann zudem auch ein Ort für soziale Kontakte sein. Der Einfluss, den der Erwerbstatus auf Einsamkeit haben kann, zeigt sich auch in Nordrhein-Westfalen. Erwerbstätige und sich in Ausbildung befindliche Personen haben im Vergleich zu nicht-erwerbstätigen Menschen eine deutliche geringere Einsamkeitswahrscheinlichkeit.⁷⁸

Indirekt zusammenhängend mit dem Erwerbstatus ist der Faktor *Einkommen* zu sehen. Menschen mit geringem Einkommen können aufgrund fehlender finanzieller Mittel an vielen gesellschaftli-

⁷⁰ Eyerund und Orth 2019, S. 17.

⁷¹ Goodwin et al. 2001, S. 228 f.

⁷² Ebert et al. 2021, S. 23.

⁷³ Pinquart und Sörensen 2003, S. 256 ff.

⁷⁴ Cacioppo und Hawkley 2009, S. 230.

⁷⁵ Ebert et al. 2021, S. 23.

⁷⁶ Lasgaard et al. 2016, S. 1376 ff.

⁷⁷ Franssen et al. 2020, S. 9.

⁷⁸ Ebert et al. 2021, S. 23.

chen Aktivitäten nicht teilhaben. Finanzielle Probleme können sich folglich auf das Einsamkeitsrisiko auswirken.⁷⁹ Die Daten des SOEP zeigen, dass das Einsamkeitsrisiko zwischen den Einkommensklassen in Nordrhein-Westfalen stark divergiert. Personen in der untersten Einkommensklasse haben eine 3,5 mal so hohe Wahrscheinlichkeit einsam zu sein als Personen in der obersten Einkommensklasse.⁸⁰

Neben den soziodemografischen Faktoren hängt Einsamkeit auch mit der Quantität und Qualität sozialer Kontakte zusammen. Soziale Kontakte sind ein entscheidender Prädiktor für Einsamkeit, dabei wird die Quantität sozialer Beziehungen als weniger entscheidend angesehen als die Qualität sozialer Kontakte.⁸¹ Einige wenige enge Kontaktpersonen können dementsprechend ein besserer *Schutzfaktor* gegen Einsamkeit sein als ein großer Bekanntenkreis. Allerdings bedarf dies lebenslanger Beziehungspflege. Die Isolationsbedrohung kann durch wenige Kontakte auch zunehmen, z. B. wenn Personen versterben oder wegziehen.⁸²

Auch die *physische und mentale Gesundheit* einer Person hängt mit Einsamkeit zusammen. Eine Studie von Beutel et al.⁸³, die das Verhältnis von Einsamkeit und psychischen Erkrankungen bei 35- bis 74-jährigen Deutschen untersucht, zeigte, dass mehr als 50 Prozent der einsamsten Teilnehmenden auch depressiv waren. Bei den Nicht-Einsamen waren es lediglich fünf Prozent. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nehmen daher einen reziproken Zusammenhang zwischen Depression und Einsamkeit an. Generalisierte Angststörungen, Panikattacken und Suizidalität stehen ebenfalls in enger Verbindung mit Einsamkeit. So erhöhten sich Suizidgedanken bei einsamen Menschen von sechs Prozent auf 42 Prozent. Einsamkeit stellt also insgesamt ein erhebliches Gesundheitsproblem für einen beträchtlichen Teil der Bevölkerung mit erhöhtem Risiko für psychisches Leid (Depression, Ängste), Suizidgedanken, ein risikobehaftetes Gesundheitsverhalten und eine stärkere Nutzung des Gesundheitswesens dar.⁸⁴ Die Gesundheit wirkt sich beispielsweise auf die Teilhabemöglichkeit, den Aktionsradius, den Aufbau und Erhaltung von sozialen Kontakten, auf die Möglichkeit seine Arbeit sowie seinen Alltag auszuüben und letztlich die Lebensqualität aus. *Menschen mit psychischen Erkrankungen* haben im Durchschnitt ein erhöhtes Risiko sich einsam zu fühlen. Ursachen können unter anderem Scham, soziale Isolation, die Hilflosigkeit der Umgebung und Tabuisierung sein. Entscheidend wirkt sich der Verlust von Sozialkontakten aus, der durch den Rückzug der Person oder durch das Meiden der Person durch das Umfeld geschieht.⁸⁵ Einsamkeit ist zum einen ein wesentliches Symptom psychischer Krankheit und zugleich auch Folge und Problem in der Interaktion

⁷⁹ Franssen et al. 2020, S. 2.

⁸⁰ Ebert et al. 2021, S. 23.

⁸¹ Pinguart und Sörensen 2001, S. 247.

⁸² Schobin et al. 2021, S. 57 f.

⁸³ Beutel et al. 2017, S. 1 und S. 6.

⁸⁴ Beutel et al. 2017, S. 1 und S. 6.

⁸⁵ Luhmann und Bückler 2019, S. 23; Juckel und Schröder 2018, S. 2.

mit anderen.⁸⁶ Zudem können weitere gesundheitliche Faktoren die Quantität und Qualität sozialer Kontakte beeinflussen, beispielsweise wenn eine Person schwerhörig ist.⁸⁷ Der Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Faktoren und Einsamkeit wird jedoch als wechselseitig angenommen. So kann sich Einsamkeit auch negativ auf die Gesundheit einer Person auswirken.⁸⁸ Beispielsweise kann Einsamkeit psychische Erkrankungen wie eine Depression auslösen oder verstärken.⁸⁹ Soziale Unterstützung ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.⁹⁰ Bei einer Untersuchung der Wirkung von Einsamkeit bzw. die als gering empfundene soziale Unterstützung auf die psychische Gesundheit ist eine Studie zu dem Ergebnis gekommen, dass Menschen mit einer Depression, die ihre soziale Unterstützung als gering bewerten, stärker ausgeprägte Symptome, schlechtere Genesungswerte und eine geringere soziale Funktionsfähigkeit aufweisen.⁹¹

Auch *Menschen mit Behinderung* sind häufiger einsam als Menschen ohne Behinderung.⁹² Gründe dafür können unter anderem nicht vorhandene Barrierefreiheit, weniger Teilhabemöglichkeiten, Einschränkung der Mobilität oder der Interaktion, nicht vorhandene Inklusion und weniger Sozialkontakte sein. In der Auswertung des SOEP für Nordrhein-Westfalen wurden Behinderungen nicht erfasst, daher können keine Aussagen für Nordrhein-Westfalen getroffen werden.

Menschen nehmen verschiedene *soziale Rollen* wahr: als Partnerin oder Partner, in der Familie oder im Beruf. Menschen in einer stabilen Partnerschaft sind, wie oben dargelegt, seltener einsam als Singles. Auch das Rollenverständnis im Erwerbsleben kann sich auf Einsamkeit auswirken. Arbeitslose und Rentnerinnen und Rentner haben eine höhere Wahrscheinlichkeit einsam zu sein als arbeitende Personen.⁹³ Aber auch andere soziale Rollen, wie die Zugehörigkeit zu einem Verein, einem Sportclub, einer Religionsgemeinschaft oder anderen Gruppierungen kann vor Einsamkeit schützen (s. [Kapitel 7](#) und [Kapitel 8](#)).⁹⁴

Auch *persönliche Dispositionen* spielen eine Rolle bei Einsamkeit. Eigenschaften wie Offenheit für neue Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion⁹⁵, Verträglichkeit und emotionale Stabilität⁹⁶

⁸⁶ Juckel und Schröder 2018, S. 3.

⁸⁷ Cacioppo und Hawkey 2009, S. 231.

⁸⁸ Eyerund und Orth 2019; Schobin et al. 2021, S. 47.

⁸⁹ Nuyen et al. 2020, S. 1304 f.

⁹⁰ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 25.

⁹¹ Wang 2018, S. 12.

⁹² Mullen et al. 2019, S. 111.

⁹³ Cacioppo und Hawkey 2009, S. 230.

⁹⁴ Cattani et al. 2005; Ebert et al. 2021, S. 28 f.

⁹⁵ Extraversion beschreibt, wie gesellig und nach außen gerichtet eine Person ist.

⁹⁶ Diese Persönlichkeitseigenschaften werden in der Psychologie als die „Big-Five“ beschrieben. Siehe dazu auch Neyer und Asendorf 2018.

hängen mit Einsamkeit zusammen.⁹⁷ Beispielsweise können emotional stabile, extrovertierte Menschen durch ihre gesellige und ausgeglichene Art einfacher neue soziale Kontakte aufbauen oder bestehende Kontakte aufrechterhalten als emotional instabile, introvertierte Menschen. Dies kann sich maßgeblich auf das Einsamkeitsempfinden einer Person auswirken.

Während die oben genannten Prädiktoren von Einsamkeit in den meisten Studien als universelle (nicht altersspezifische) Risikofaktoren untersucht werden, wurden für bestimmte Lebensphasen weitere darüberhinausgehende Prädiktoren identifiziert. Im jungen Lebensalter gehören *Kinder in Pflegefamilien, Kinder psychisch kranker oder einsamer Eltern, Kinder von Eltern, die Sozialleistungen beziehen, junge Menschen mit Behinderung, Wohnungslose und junge Eltern* zu den besonders von Einsamkeit bedrohten Gruppen.⁹⁸ Die Ursachen der Einsamkeit sind dabei häufig fehlende Freundschaften, Diskriminierung, Nichtakzeptanz der Peergroup⁹⁹ und der Mangel an einer romantischen Beziehung.¹⁰⁰ *Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status* sind häufiger als andere Kinder von Armut bedroht und ihnen steht weniger oder kein Geld für Freizeitaktivitäten zur Verfügung. Ihre Chance in einer Peer-Group teilzuhaben ist geringer, zudem schämen sich manche Kinder für die familiären Verhältnisse und meiden deshalb soziale Kontakte mit Gleichaltrigen.¹⁰¹

Pflegende Angehörige mit schwierigen Pflegetätigkeiten können als weitere vulnerable Gruppe genannt werden. Sie sind von der Pflegetätigkeit zeitlich und mitunter auch mental und physisch stark beansprucht. Der Erhalt sozialer Kontakte kann schwierig sein, weshalb ihr soziales Netz schwächer ausgeprägt sein kann.¹⁰² Insbesondere der Wechsel in höhere Pflegestufen und eine langandauernde Pflege scheinen sich in Deutschland auf das Einsamkeitsrisiko von pflegenden Angehörigen auszuwirken.¹⁰³

Menschen in Pflegeeinrichtungen, die häufig auch ein höheres Lebensalter haben, sind als weitere Gruppe zu nennen. Fast 20 Prozent der Hochaltrigen in vollstationären Pflegeeinrichtungen gaben an, dass sie sich einsam fühlen.¹⁰⁴ Sie sind in ihren Sozialkontakten mitunter eingeschränkt und sind davon abhängig, dass und wie häufig Angehörige und Bekannte sie besuchen.

⁹⁷ Cacioppo und Hawkey 2009, S. 231; Bücken et al. 2020.

⁹⁸ Soest et al. 2020a; Action for children 2015; Junttila und Vauras 2009.

⁹⁹ Generell wird unter einer Peergroup eine soziale Gruppe von gleichaltrigen, gleichartigen und/oder gleichgesinnten Personen verstanden, in der wichtige Lern- und Sozialisationsprozesse stattfinden. Hüfner und Leinhos 2019.

¹⁰⁰ Qualter et al. 2015.

¹⁰¹ Niggemann 2020, S. 4 f.

¹⁰² Victor et al. 2020, S. 3 f.

¹⁰³ Schobin et al. 2021, S. 81.

¹⁰⁴ Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen 21.09.2018.

Für Nordrhein-Westfalen wurden sogenannte Odds-Ratios dargestellt, die in Abhängigkeit von Prädiktoren angeben wie sich die Wahrscheinlichkeit verändert als einsam zu gelten. Eine Odds-Ratio von 1 bedeutet dabei, dass sich die Wahrscheinlichkeit einsam zu sein, weder vergrößert noch verringert. Ist der Wert >1 bedeutet dies, dass die Wahrscheinlichkeit einsam zu sein in Abhängigkeit vom Prädiktor erhöht ist. Ein Wert <1 drückt im Gegenzug eine verringerte Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit aus.¹⁰⁵

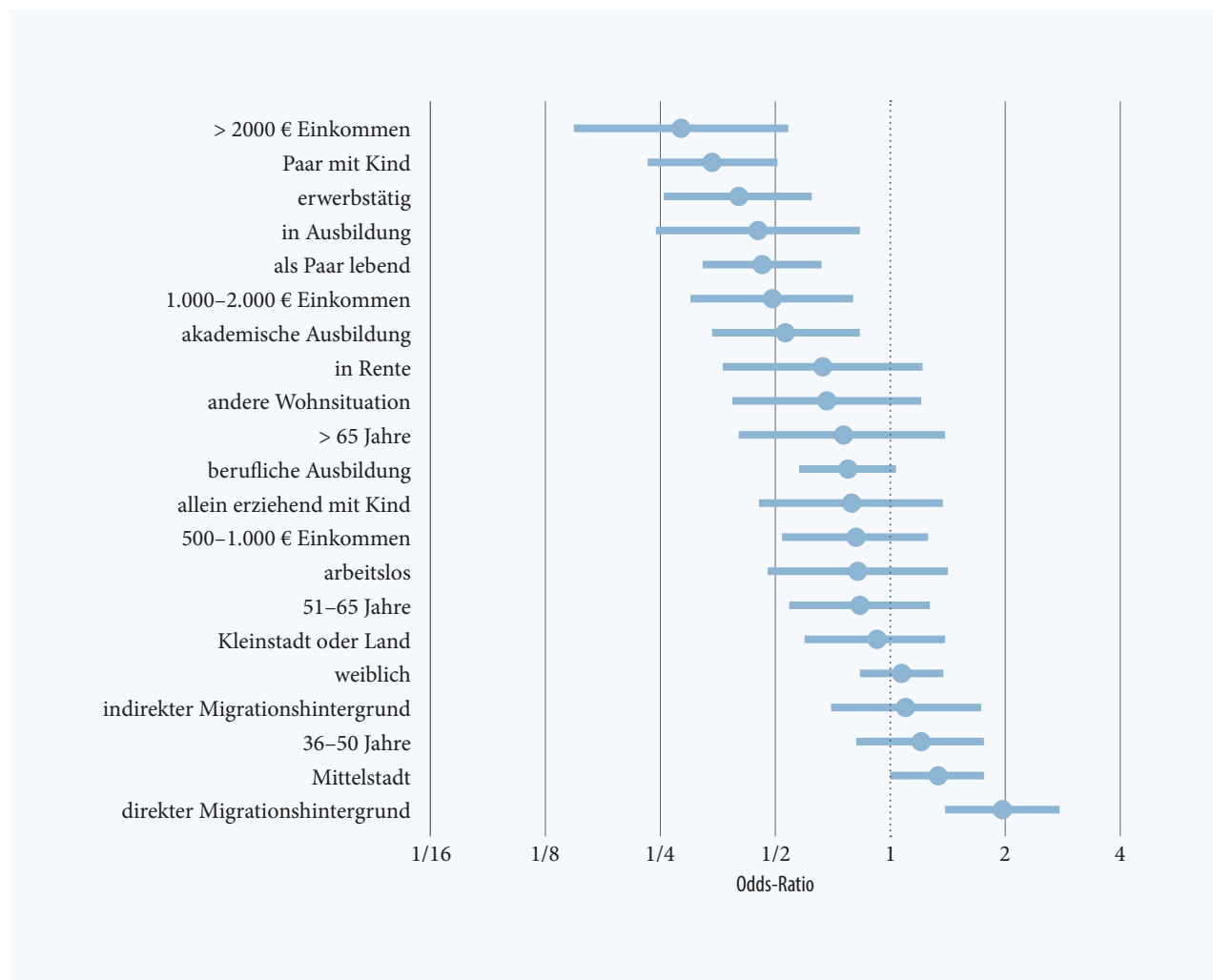


Abbildung 3 Ergebnisse der multiplen Regression zur Ermittlung individueller Prädiktoren von Einsamkeit¹⁰⁶

¹⁰⁵ Ebert et al. 2021, S. 21.

¹⁰⁶ „Auf der y-Achse sind die verschiedenen Prädiktoren abgetragen. Für jeden der Prädiktoren ist auf der x-Achse mit einer Raute die geschätzte Odds-Ratio abgetragen. Die Linien stellen 95 % Konfidenzintervalle dar. Wenn diese Konfidenzintervalle den Wert 1 einschließen, also wenn sie sowohl Werte über als auch unter 1 beinhalten, dann hat der jeweilige Prädiktor keinen statistisch signifikanten Zusammenhang mit Einsamkeit. Je weiter die Odds-Ratio Richtung 0 tendiert, desto geringer ist die Einsamkeitswahrscheinlichkeit für dieses Merkmal. Je weiter die Odds-Ratio über 1 liegt, desto höher ist die Einsamkeitswahrscheinlichkeit für dieses Merkmal. Da die Prädiktoren Kategorien darstellen, beschreibt die jeweilige Odds-Ratio den Unterschied zwischen der genannten Gruppe sowie einer so genannten Referenzgruppe. Beispielsweise stellt die oberste Odds-Ratio in Abbildung [3], die Odds-Ratio von Personen der höchsten Einkommensklasse (>2.000 €) im Vergleich zu Personen der niedrigsten Einkommensklasse (<500 €) dar.“ Ebert et al. 2021, S. 22.

Das Einkommen ist hier der stärkste negative Prädiktor. Das bedeutet, dass in diesem Fall ein hohes Einkommen mit einem niedrigen Wert bei Einsamkeit einhergeht. Menschen in der untersten Einkommensklasse haben eine deutlich größere Einsamkeitswahrscheinlichkeit als Menschen in der höchsten Einkommensklasse. Weitere Einflussfaktoren sind der Erwerbsstatus, der Bildungsgrad, der Haushaltstyp sowie ein direkter Migrationshintergrund.¹⁰⁷ Diese und weitere Faktoren können das Einsamkeitsrisiko erhöhen.

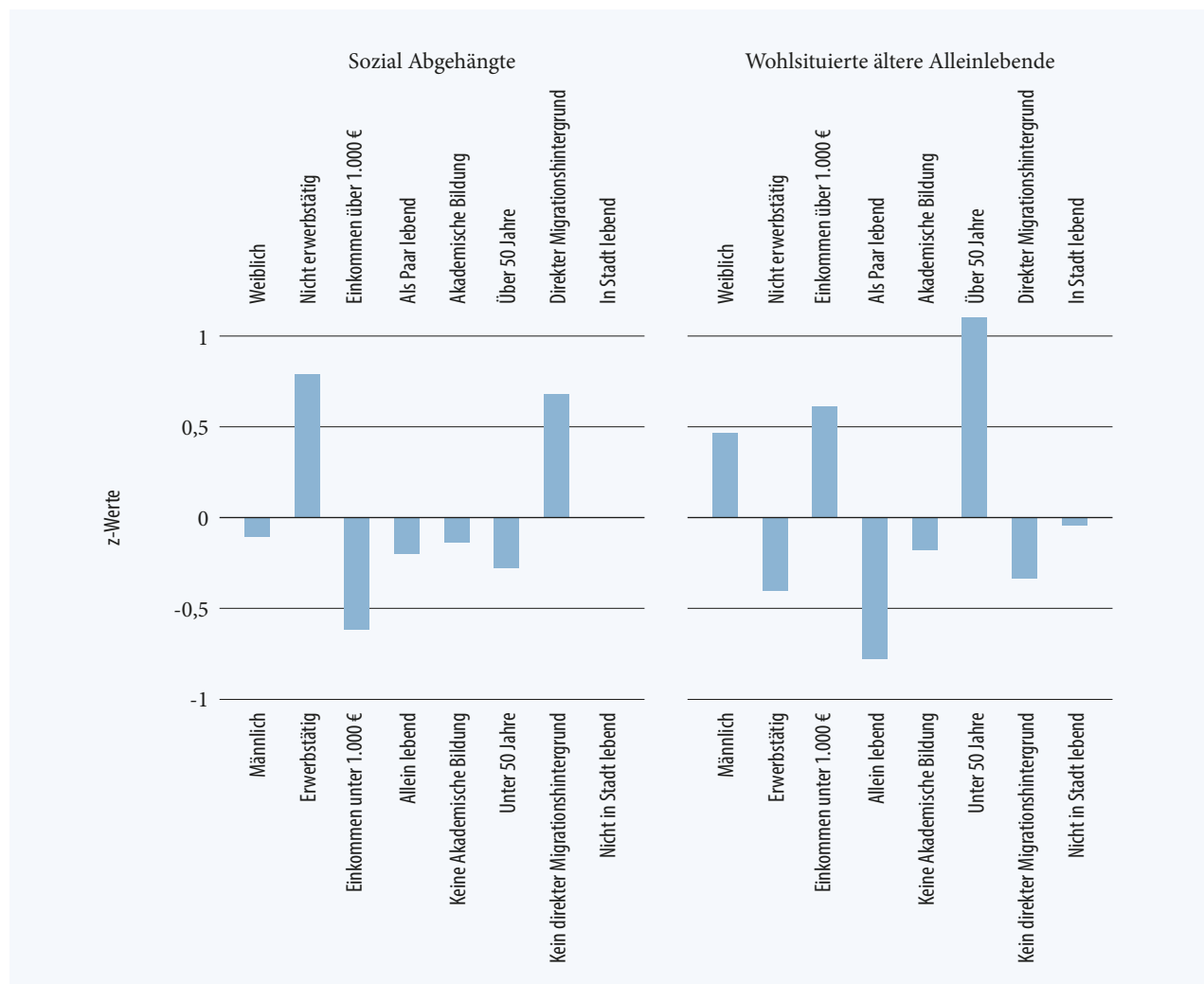
Zusammenfassend zählen zu den vulnerablen Gruppen in Bezug auf Einsamkeit Alleinerziehende, Alleinlebende, Menschen mit niedrigem Einkommen, Erwerbslose sowie Migrantinnen und Migranten, aber auch hochaltrige Menschen, Menschen in Pflegeeinrichtungen, Menschen mit Behinderung ebenso wie Menschen mit psychischen Erkrankungen und pflegende Angehörige mit schwierigen Pflegetätigkeiten. Kinder sind insbesondere dann einsamkeitsgefährdet, wenn sie aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status stammen.¹⁰⁸

In der Auswertung des SOEP für Nordrhein-Westfalen werden mithilfe einer Cluster-Analyse möglichst homogene Gruppen von Menschen gebildet, die einsam sind. Zwei Gruppen lassen sich dabei für Nordrhein-Westfalen beschreiben: Die „*Sozial Abgehängten*“ und die „*Wohlsituierten älteren Alleinlebenden*“. 68 Prozent der als einsam geltenden Menschen in Nordrhein-Westfalen zählen zur Gruppe der „*Sozial Abgehängten*“. Sie haben ein geringeres Einkommen, sind häufiger erwerbslos und haben überdurchschnittlich oft einen Migrationshintergrund. Die Einsamkeit scheint in dieser Gruppe an den sozioökonomischen Status geknüpft zu sein. Wahrscheinlich leiden die „*Sozial Abgehängten*“ eher an sozialer Einsamkeit. Zur zweiten Gruppe der „*Wohlsituierten älteren Alleinlebenden*“ zählen im Vergleich zu anderen Personen in Nordrhein-Westfalen häufiger Erwerbstätige, ökonomisch nicht benachteiligte Menschen und Personen mit einem überdurchschnittlichen Einkommen. Sie leben häufiger allein, sind älter und in dieser Gruppe sind häufiger Frauen vertreten als im Durchschnitt. Die Einsamkeit scheint in dieser Gruppe stärker an eine fehlende Partnerschaft geknüpft zu sein. Wahrscheinlich sind die „*Wohlsituierten älteren Alleinlebenden*“ eher von emotionaler Einsamkeit betroffen.¹⁰⁹ Allerdings lassen sich nicht alle einsamen Menschen in Nordrhein-Westfalen diesen zwei Gruppen zuordnen.

¹⁰⁷ Ebert et al. 2021, S. 33 ff.

¹⁰⁸ Ebert et al. 2021, S. 23; Schobin et al. 2021, S. 82.

¹⁰⁹ Ebert et al. 2021, S. 24 ff.

Abbildung 4 Identifikation betroffener Personengruppen¹¹⁰

2.4 Megatrends und Großereignisse und ihre Auswirkungen auf Einsamkeit und soziale Isolation

Verschiedene gesamtgesellschaftliche Veränderungen haben sowohl mittelbaren als auch unmittelbaren Einfluss auf das Empfinden von Einsamkeit und sozialer Isolation. Sie beeinflussen dabei die Umstände und die individuellen Begebenheiten und Möglichkeiten, wie der Mensch sich mit seiner Umgebung in Beziehung setzen kann und welche Handhabe ihm dabei gegeben ist. Durch diese Veränderungen werden die sozialen Beziehungen herausgefordert, so z. B. durch häufigere Ortswechsel wegen steigender privater Mobilität oder durch einen Wandel in den Kontaktmöglichkeiten. Insbesondere der demographische Wandel ([Kapitel 2.4.2](#)), die Individualisierung und Mobilität ([Kapitel 2.4.3](#)), die Digitalisierung ([Kapitel 2.4.4](#)) sowie Großereignisse wie Corona ([Kapitel 2.4.1](#)) haben sich dabei als besonders einflussreich erwiesen, da sie, wie schon dargestellt, viele Faktoren

¹¹⁰ Landtag Nordrhein-Westfalen 2021a, S. 30.

und Prädiktoren, die sich auf das Empfinden von Einsamkeit und sozialer Isolation auswirken, unterschiedlich stark beeinflussen.

2.4.1 Corona

Während der Corona-Pandemie wurden die Themen Einsamkeit und soziale Isolation im öffentlichen Diskurs stark aufgegriffen. Seitdem die *Weltgesundheitsorganisation* am 11. März 2020 den Ausbruch der globalen Pandemie erklärte, reagierten zahlreiche Länder weltweit mit Kontaktbeschränkungen, Schulschließungen und Reiseverboten gegen die Ausbreitung des Virus. Gerade Maßnahmen wie Kontaktbeschränkung und Ausgangssperren griffen erheblich in die Ausgestaltung sozialer Beziehungen ein. Schon jetzt zeigen zahlreiche Studien mit Daten aus Deutschland und aus vielen anderen Ländern, dass Einsamkeit während der Pandemie zugenommen hat. Wenn sich noch vor der Pandemie im Jahr 2019 jede bzw. jeder zehnte Befragte einsam fühlte, waren dies während der Krise 2020 jede bzw. jeder vierte.¹¹¹

Trotzdem ist es bei der Betrachtung der Auswirkungen der Pandemie nicht einfach, allgemeingültige Rückschlüsse auf die langfristigen Folgen für Einsamkeit und soziale Isolation zu schließen. Dieses Kapitel gibt lediglich einen vorübergehenden Stand der Forschung zu Einsamkeit und sozialer Isolation im Zusammenhang mit der Pandemie wieder.

Wie in vielen Ländern weltweit verlief die Corona-Pandemie auch in Deutschland in sogenannten „Wellen“, die für die Gesellschaft weitreichende „Lockdowns“ zur Folge hatte. So verlief der erste Lockdown von Mitte März bis Ende April 2020. Viele Studien sind am Ende oder während des ersten Lockdowns im Frühjahr/Sommer 2020 entstanden.

Eine umfassende empirische Studie zeigt auf, dass sich die wahrgenommene Qualität der sozialen Beziehungen zu Beginn des ersten Lockdowns Mitte März 2020 zunächst verschlechtert hatte.¹¹² Während dieser Zeit herrschten zahlreiche Einschränkungen im öffentlichen Leben wie Kontaktverbot, Schließung von Schulen und Kitas, Restaurants und Geschäften. Viele Personen gingen während dieser Zeit ins Homeoffice. Vor allem zu Beginn haben die Menschen die Anzahl ihrer sozialen Kontakte deutlich reduziert. Mit jeder weiteren Woche scheint sich die angegebene Anzahl sozialer Interaktionen jedoch wieder auf ein normales, vor der Pandemie liegendes Niveau zu bewegen. Die Expertinnen und Experten vermuten, dass viele Menschen nach dem ersten sozialen Schock den Qualitätsverlust in den sozialen Beziehungen nicht mehr so stark gespürt und ihn möglicherweise mit alternativen, auch digitalen Kommunikationswegen kompensiert haben.¹¹³ Die Anpassung an

¹¹¹ Lippke et al. 2021.

¹¹² Bückner und Horstmann 2021, S. 15.

¹¹³ Bückner und Horstmann 2021, S. 15.

die neue, ungewohnte und unerwartete Situation der Kontaktbeschränkung deutet demnach auf eine gewisse Resilienz gegenüber den schädlichen Auswirkungen sozialer Isolation hin.¹¹⁴

Auch in vielen anderen Studien wird deutlich, dass die Deutschen in der ersten Phase der Pandemie mit starken Einschränkungen und Kontaktarmut besser als erwartet zurecht gekommen sind.¹¹⁵ Die allgemeine Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden zeigen keine signifikanten Veränderungen zum Vorjahr.¹¹⁶ 90 Prozent der Befragten gaben an, mit der Situation ganz gut zurechtgekommen zu sein. Zudem wurden im Laufe der Pandemie zunehmend weitere Resilienzfaktoren beobachtet. Studien zeigen, dass regelmäßige sportliche Betätigungen die Gefahren von sozialer Isolation und Einsamkeit auch während der Corona-Zeit mildern konnten. Gerade der Sport im Freien stabilisiert und stärkt das psychische Wohlbefinden und stellt einen Schutzfaktor vor sozialer Isolation dar.¹¹⁷

Ein weiteres Phänomen wurde während der Pandemie verstärkt beobachtet: Der Besitz von Haustieren stieg rasant an. Das vermehrte Homeoffice führte dazu, dass die Menschen mehr Zeit zu Hause verbrachten und dadurch auch mehr Zeit für Tiere aufbringen konnten. Wie sich dies auf das psychische Wohlbefinden der Haustierbesitzer bzw. Haustierbesitzerinnen auswirkte, dazu gibt es aktuell noch keine eindeutigen Erkenntnisse. Allerdings zeigt die *Studie von Olivia und Johnston*¹¹⁸ während der Corona-Pandemie, dass der Besitz eines Hundes vor sozialer Isolation schützen kann, da gerade Hunde eine Routine fördern, die beinhaltet, aus dem Haus zu gehen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, die dasselbe tun.¹¹⁹

Allerdings zeigten auch während dieser ersten Phase der Pandemie viele Menschen bereits, zumindest zeitweise, Gefühle von Einsamkeit. So gaben 48 Prozent der Deutschen an, sich zumindest gelegentlich einsam zu fühlen.¹²⁰ Auch die normalerweise wirksamen Schutzfaktoren nähräumlicher sozialer Integration – Zusammenleben mit anderen Menschen in einem Haushalt, Partnerschaft und gute Nachbarschaft – haben zu Beginn der Pandemie nicht vor den Risiken der Einsamkeit geschützt. Auch internationale Daten sprechen mehrheitlich für einen Anstieg der Einsamkeit während der Pandemie im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie.¹²¹ Im zweiten, deutlich längeren, Lockdown wurden diese Befürchtungen noch größer. Denn viele sahen dadurch die psychische Gesundheit der in Deutschland lebenden Menschen akut bedroht. Wie aktuelle Ergebnisse der *SOEP-CoV-Studie* zeigen, berichten

¹¹⁴ Landmann und Rohmann 2021, S. 8.

¹¹⁵ Brand und Follmer 2020, S. 61.

¹¹⁶ Entringer et al. 2020, S. 3.

¹¹⁷ Lippke 2021, S. 1.

¹¹⁸ Oliva und Johnston 2021.

¹¹⁹ Oliva und Johnston 2021.

¹²⁰ Kaspersky Labs GmbH 2020.

¹²¹ Bücken und Horstmann 2021, S. 7.

während des zweiten Lockdowns besonders Frauen von einer höheren Einsamkeit. Auch Menschen mit direktem Migrationshintergrund reagierten mit mehr Angst- und Depressionssymptomen auf die Krise. Darüber hinaus zeigte sich, dass Jüngere stärker unter der Pandemie leiden als ältere Menschen: Sie fühlten sich während des ersten und des zweiten Lockdowns wesentlich einsamer.¹²²

Während des ersten Lockdowns lag der Fokus der Betrachtung stark auf den Folgen der Isolation älterer Menschen. Die Umsetzung der Abschirmung im eigenen Haushalt aufgrund von COVID-19 kann die Einsamkeit für Personen ab 70 Jahren verstärken oder anstoßen, insbesondere für diejenigen, die im Ruhestand sind und allein leben und deren einziger sozialer Kontakt außerhalb ihres Hauses oft das Einkaufen oder der Besuch von Familien und Freunden war. Bei der Betrachtung der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit zeigte die Gruppe der 60- bis 69-Jährigen und die 80+ im Zuge der Pandemie besonders starke Einbußen.¹²³ Neben dem erhöhten Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs unterlagen alte Menschen in besonderer Weise der Gefahr, durch die sozialen Folgen zusätzliche gesundheitliche Einbußen zu erleiden, denn soziale Isolation erhöht die Wahrscheinlichkeit vieler chronischer Erkrankungen im Alter und verschlechtert deren Prognose. Angst- und Anpassungsstörungen sowie ein riskanter beziehungsweise missbräuchlicher Alkoholkonsum können bei älteren, isoliert lebenden Menschen vermehrt beobachtet werden. Soziale Isolation ist darüber hinaus ein bekannter Risikofaktor für kognitive Beeinträchtigungen bis hin zur Demenz.¹²⁴ Dies konnte man auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeeinrichtungen erkennen, die aufgrund des besonders hohen Risikos schwerer Verläufe von Covid-19 während des ersten Lockdowns wochenlang von der Außenwelt abgeschirmt werden mussten. Die Einrichtungen standen vor großen Herausforderungen, da sie mit den Folgen von Abschottung, Kontaktbeschränkung, körperlicher Distanz und teilweiser Isolation umgehen mussten. Besonders vulnerabel sind Menschen mit Demenz, die ca. 50 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Einrichtungen ausmachen.¹²⁵

Allerdings gaben einige der über 70-Jährigen an, während der ersten Phase der Pandemie gut zurechtgekommen zu sein, indem sie das Beste aus dem machten, was ihnen zur Verfügung stand.¹²⁶ Im Gegensatz zu der öffentlichen Erwartung waren in Privathaushalten lebende Menschen im hohen Alter (76 bis 90 Jahre) mit Blick auf Einsamkeit nicht stärker von der Pandemie betroffen als Menschen im mittleren Erwachsenenalter (46 bis 55 Jahre).¹²⁷ Interessanterweise war das höhere Alter für viele auch ein Schutzfaktor, obwohl ältere Menschen immer wieder als Hochrisikogruppe identifiziert wer-

¹²² Entringer und Kröger 2021, S. 3.

¹²³ Brandt et al. 2021, S. 243.

¹²⁴ Pantel 2021.

¹²⁵ Halek et al. 2020, S. 3.

¹²⁶ Brooke und Clark 2020, S. 4391.

¹²⁷ Huxhold und Tesch-Römer 2021, S. 3.

den.¹²⁸ Dies kann auf ihre reichere Lebenserfahrung und eine mögliche geringere Angst vor Krankheit und Tod zurückgeführt werden.¹²⁹ Teilweise verfügen sie ohnehin über weniger soziale Kontakte als Jüngere und Personen mittleren Alters, sodass sich für viele Seniorinnen und Senioren nicht so viel änderte. Zudem hat sich auch für die ältere Bevölkerung das Verhältnis zu den sozialen Medien stark verändert. Viele Befragte gaben an, dass sie es als eine Bereicherung empfanden, soziale Medien zu nutzen, um mit ihren Freundinnen, Freunden und Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben.¹³⁰

Der zweite Lockdown in Deutschland hat die Bevölkerung aber noch stärker betroffen. Nachdem kurz vor Sommerbeginn am 15. Juni 2020 beinahe in jedem Bereich Lockerungen aus dem ersten Lockdown bekannt gegeben wurden, verlief der Sommer 2020 ohne steigende Infektionszahlen. Im Spätsommer und Herbst 2020 änderte sich jedoch das Infektionsgeschehen, sodass am 2. November 2020 der sogenannte „Lockdown Light“ in Deutschland ausgerufen wurde, der die Infektionszahlen jedoch nicht deutlich verringerte. Dies hatte zur Folge, dass die Regierung am 13. Dezember 2020 neue verschärfte Maßnahmen gegen das Coronavirus bekannt gab. Schulen und Kitas wurden erneut geschlossen, sodass der Distanzunterricht weitestgehend im Homeschooling stattfand. Viele Berufstätige gingen wieder ins Homeoffice. Damit wurden Kinder und Jugendliche und ihre Eltern erneut vor besondere Herausforderungen gestellt.

Auch Kinder im Alter bis zu sieben Jahren mussten insbesondere zu Beginn der Pandemie den Kontakt zu Gleichaltrigen stark reduzieren. 30 Prozent der Eltern von Kindergartenkindern gaben an, dass ihre Kinder einsam waren bzw. stimmten dem eher oder voll und ganz zu, häufiger als in den anderen Altersgruppen. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass die Interaktion eher auf Nähe und Austausch beruht, weshalb der Kontakt nicht so leicht zu kompensieren und schwer in eine „digitalen Betreuung“ umzusetzen war.¹³¹

Nach der aktuellen *COPSY-Studie* (Corona und Psyche) zeigt fast jedes dritte Kind Hinweise auf eine psychische Belastung, vor allem, bei Kindern aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status.¹³² Diese Kinder zeigen demnach Schwierigkeiten, mit der Krise zurechtzukommen, fühlen sich durch die räumliche Isolation, soziale Distanzierung und digitalen Unterricht signifikant belastet und erleben ausgeprägte Einsamkeitsgefühle. Dadurch entwickelten sie mehr psychische Probleme, insbesondere Hyperaktivität und Probleme mit Gleichaltrigen. Während jüngere Kinder von der Pandemie negativer betroffen zu sein scheinen als ältere Kinder, scheinen emotionale Probleme bei Mädchen während der Pandemie altersabhängig zuzunehmen. Kinder und Jugendliche mit niedri-

¹²⁸ Horesh et al. 2020, S. 931.

¹²⁹ Tomer 2000, S. 100.

¹³⁰ Brooke und Clark 2020, S. 4391.

¹³¹ Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI) und Robert Koch Institut (RKI) 2020, S. 164.

¹³² Ravens-Sieberer et al. 2021.

gem sozioökonomischem Status, geringer elterlicher Bildung, begrenztem Wohnraum und Migrationserfahrung sind besonders durch die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie belastet.¹³³

Denn gerade in Zeiten von Distanzunterricht und Homeschooling unterscheiden sich Schulkinder, je nach Leistungsniveau, signifikant in der schulischen Motivation, den häuslichen Bedingungen und in den Unterstützungsmöglichkeiten durch die Eltern. Da es auf diese Faktoren für den Lernerfolg in Zeiten der Pandemie stärker denn je ankommt, drohen Bildungsungleichheiten und Leistungsunterschiede noch zuzunehmen. Für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten war der Umgang mit dem Homeschooling besonders schwierig, denn gerade für diese Jugendlichen ist ein zeitlicher Rhythmus zentral und wichtig.¹³⁴

Auch für Eltern stieg das Einsamkeitsempfinden während der Pandemie stärker an als für Personen ohne Kinder.¹³⁵ Die Belastung für Familien war in dieser Zeit besonders hoch. Laut der COPSY-Studie wünschen sich knapp zwei Drittel der befragten Eltern im Umgang mit ihrem Kind während der COVID-19-Pandemie Unterstützung.¹³⁶ Dies trifft besonders auf Alleinerziehende zu, die laut Studien auch ohne Lockdown häufig unter Einsamkeit und Überforderung leiden (s. [Kapitel 2.3](#)). Während sie jedoch normalerweise auf ein funktionierendes Netz an institutionellen und sozialen Unterstützungen zurückgreifen können, stehen sie in Corona-Zeiten oft allein da.¹³⁷ Fast die Hälfte der Eltern – und damit ein deutlich höherer Anteil als bei den Personen ohne Kinder – empfand die Lockdown-Phase als sehr belastend. Ca. ein Drittel der Eltern berichtet von großen psychischen Belastungen für sich und ihr Kind, und ca. ein Viertel gibt an, häufiger gestritten zu haben.¹³⁸ Dabei gaben unter den alleinerziehenden Müttern sogar rund 60 Prozent eine hohe Gesamtbelastung an.¹³⁹

Besonders zu Beginn der Pandemie wurde wenig darüber gesprochen, wie es jungen Menschen geht. Sie waren aus der öffentlichen Wahrnehmung beinahe verschwunden und ihr Wohlbefinden, ihre Erfahrungen und ihre Belastungen waren selten Thema. Lediglich standen ein kritischer Blick auf Schulabschlüsse oder die Einhaltung von Regeln im Fokus.¹⁴⁰

¹³³ Diese Studie ist die erste bundesweit repräsentative Studie, die die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQoL) und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland aus der Perspektive der Kinder selbst untersucht. Eine repräsentative Online-Befragung wurde unter n = 1586 Familien mit 7- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen zwischen dem 26. Mai und 10. Juni 2020 durchgeführt. Zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen gaben an, durch die COVID-19-Pandemie stark belastet zu sein. Sie hatten eine signifikant niedrigere HRQoL (40,2 % vs. 15,3 %), mehr psychische Probleme (17,8 % vs. 9,9 %) und höhere Angstwerte (24,1 % vs. 14,9 %) als vor der Pandemie. Ravens-Sieberer et al. 2021.

¹³⁴ Huebener und Schmitz 2020, S. 2.

¹³⁵ Bücken und Horstmann 2021, S. 10.

¹³⁶ Ravens-Sieberer et al. 2021.

¹³⁷ Geis-Thöne 2020.

¹³⁸ Wößmann et al. 2020, S. 38.

¹³⁹ Bujard et al. 2020, S. 53.

¹⁴⁰ Heyer und Thomas 2003, S. 1.

Insbesondere für Jugendliche, die in hohem Maße auf soziale Kontakte mit Gleichaltrigen angewiesen sind, hat die teilweise lange Zeit der sozialen Isolation schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Mehrere internationale Studien haben einen Anstieg der Einsamkeit bei jungen Menschen seit dem Ausbruch von COVID-19 festgestellt.¹⁴¹ Die meisten der befragten Jugendlichen gaben eine erhöhte Social-Media-Nutzung während des Lockdowns an. Die sozialen Medien haben sich als eine konstruktive Bewältigungsstrategie für Jugendliche etabliert, um mit ängstlichen Gefühlen während der Quarantäne umzugehen.¹⁴²

Eine Studie unter türkischen Studierenden zeigt, dass die Angst vor dem Virus einen signifikanten prädiktiven Effekt auf Einsamkeit hat. Höhere Coronavirus-Angst war mit größerem Grübeln und Einsamkeit sowie geringerer Vitalität verbunden.¹⁴³

In einer Studie unter kanadischen jungen Erwachsenen wurde berichtet, dass der Cannabis-Konsum bei einer sozialen Isolation um 20 Prozent gestiegen ist. Dies ist insofern beunruhigend, da steigende Cannabiskonsummengen bei Jugendlichen mit schlechteren kognitiven Funktionen und erhöhtem Risiko für Psychosen verbunden sind.¹⁴⁴ Auch eine Studie über die Auswirkungen von COVID-19 unter jungen Portugiesinnen und Portugiesen mit einem Durchschnittsalter von 19 Jahren attestiert dieser Generation als Bewältigungsstrategien längere Bildschirmzeit und mehr Substanzverbrauch von Drogen.

Viele internationale Studien zeigen zudem, dass insbesondere junge Frauen höhere Einsamkeits-, Angst- und Depressionswerte während des Höhepunkts der COVID-19-Restriktionen in Kanada erlebten. Ihre Daten waren signifikant höher als die der gleichaltrigen Männer.¹⁴⁵ Neben der Einsamkeit gaben sie einen erhöhten Alkoholkonsum und Schlaflosigkeit an.¹⁴⁶

Auch laut einer Studie aus Spanien, das besonders stark von der Pandemie betroffen war und wo die Menschen teilweise wochenlang das Haus nicht verlassen durften, waren die Gefühle von Einsamkeit und Angst bei Frauen um einiges höher als bei Männern. Eine Erklärung für diese Ergebnisse kann darauf hindeuten, dass sie aufgrund des erhöhten Pflegebedarfs sowohl außerhalb als auch innerhalb des Hauses während der Ausgangssperre unter einer größeren Last litten.¹⁴⁷ Besonders

¹⁴¹ Ausín et al. 2021; Elran-Barak und Mozeikov 2020; Bu et al. 2020.

¹⁴² Cauberghe et al. 2021, S. 255.

¹⁴³ Arslan et al. 2020, S. 6.

¹⁴⁴ Bartel, S. J., Sherry, S. B. und Stewart 2020, S. 410.

¹⁴⁵ McQuaid et al. 2021, S. 4.

¹⁴⁶ Bartoszek et al. 2020, S. 169.

¹⁴⁷ Ausín et al. 2021, S. 34.

junge Frauen schienen viel Zeit mit Nachrichten über COVID-19 zu verbringen, wodurch sich ihre Schlafqualität und ihre positiven Emotionen verschlechterten und die Einsamkeit stieg.¹⁴⁸

Schnell wurde auch deutlich, dass die Gruppe der Menschen mit einer psychischen Vorerkrankung besonders stark von den Folgen der Pandemie betroffen war. In einer Studie aus Dänemark, Frankreich, Niederlande und UK gaben Personen mit einer Vorgeschichte von psychischen Erkrankungen das höchste Maß an Einsamkeit an. Auch in Deutschland werden die Folgen deutlich. Die *Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)* fordert eine Corona-Soforthilfe für psychisch kranke Menschen. Nach einer Umfrage der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung sind die Patientenfragen im Vergleich zum Vorjahreszeitraum durchschnittlich um 40 Prozent gestiegen, bei Kindern und Jugendlichen sogar um 60 Prozent. Nur zehn Prozent der Patientinnen und Patienten kann innerhalb eines Monats ein Behandlungsplatz angeboten werden. 38 Prozent müssen länger als sechs Monate warten.¹⁴⁹ Schon für das Jahr 2020 zeigt sich: Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis einschließlich 24 Jahren sind die Zahlen der Akutbehandlungen und Anträge etwa für die erstmalige Therapie und deren mögliche Verlängerung im Vergleich zum Vorjahr um sechs Prozent gestiegen, auf insgesamt mehr als 44.000.¹⁵⁰

Schon in den ersten Monaten der Pandemie wurden gesellschaftliche und soziale Ungleichheiten deutlich: Knapp 30 Prozent der in Deutschland Verstorbenen erhielt Leistungen eines Pflegedienstes oder lebte in Pflegeheimen und anderen Einrichtungen, einschließlich Asyl- und Obdachlosenunterkünften sowie Justizvollzugsanstalten.¹⁵¹

Behinderte Menschen, die in Einrichtungen leben, sind besonders gefährdet.¹⁵² Die Beschränkungen haben das Erleben von Einsamkeit erheblich verstärkt und damit auch Stress sowie das psychische und physische Wohlbefinden. Vor allem die mit den Beschränkungen verbundene Ungewissheit im Hinblick auf die Beendigung sowie die fehlende Einflussmöglichkeit und nicht absehbare Aussicht auf „Rückkehr zur Normalität“ haben zur Verschlechterung der Situation beigetragen.¹⁵³ Insbesondere Familien mit beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen hatten sehr unter den Folgen des Lockdown zu leiden, da wichtige Maßnahmen wie z. B. Physiotherapie oder Ergotherapie oder auch die Teilhabe durch Maßnahmen einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung ersatzlos weggefallen sind. Dies führte sowohl bei den beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen als auch bei den Eltern zu schwierigen Situationen in der häuslichen Versorgung und zu Stress.¹⁵⁴

¹⁴⁸ Losada-Baltar et al. 2021, S. 14.

¹⁴⁹ Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) 22.02.2021.

¹⁵⁰ BARMER 2021.

¹⁵¹ Robert Koch-Institut (RKI) 2021.

¹⁵² Zander 2021, S. 4.

¹⁵³ Nienaber 2020, S. 14.

¹⁵⁴ Nienaber 2020, S. 22.

Wenig überrascht auch die Umfrage unter LSBTIQ*-Personen, der zur Folge vor allem Einsamkeit und psychische Störungen wie eine Depression und Ängste während der Pandemie zugenommen haben. Fast 93 Prozent der gerade für diese Menschen so wichtigen Initiativen berichten von einer Verschlechterung des Gesundheitszustands. Viele LSBTIQ*-Vereine und Verbände bieten Beratungen und Selbsthilfegruppen an. Die Kneipen, Clubs und Veranstaltungen sind für viele Menschen Schutzräume, in denen Begegnung und Zugehörigkeit möglich ist. Durch die Pandemie sind viele dieser Strukturen in Gefahr: Vereine fürchten um ihre Förderung, Clubs und Kneipen müssen schließen, Veranstaltungen können nicht mehr stattfinden.¹⁵⁵

Auch bei Geflüchteten haben sich die Monate der Corona-Pandemie schlecht auf die psychische und physische Gesundheit ausgewirkt. Da sie oft in beengten Gemeinschaftsunterkünften lebten, waren sie einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. Darüber hinaus fühlten sich Geflüchtete in dieser Zeit weiterhin sehr einsam. Grund für die anhaltende psychische Belastung und Einsamkeit bei Geflüchteten war beispielsweise fehlende gesellschaftliche Teilhabe aufgrund von Sprachbarrieren, fehlende Erwerbstätigkeit und geringem verfügbarem Haushaltseinkommen.¹⁵⁶

Die Corona-Krise hat weitläufige wirtschaftliche Auswirkungen auf die Arbeitswelt in Deutschland. Neben Kurzarbeit mit staatlichem Kurzarbeitergeld, sind viele freigestellt oder haben ihre Arbeit verloren. Der lange Lockdown von Geschäften und Restaurants setzt trotz staatlicher Hilfen viele Selbstständige und gerade auch prekär Beschäftigte unter großen Druck. Schon vor der Corona-Pandemie war Erwerbslosigkeit eine wichtige Ursache von sozialer Isolation. Prekäre Beschäftigungsverhältnisse wie Minijobs können zu relativer sozialer Isolation und unfreiwilliger Einsamkeit führen.¹⁵⁷ Der Anteil der Personen, die freigestellt werden, in Kurzarbeit müssen oder ihre Arbeit verlieren ist zudem höher, je niedriger die Bildung ist. Die Corona-Krise verstärkt die bestehende soziale Ungleichheit, denn insbesondere die unteren Bildungs- und Einkommensschichten sind von den negativen wirtschaftlichen Folgen betroffen.¹⁵⁸ Auch internationale Studien zeigen, dass ein Arbeitsplatzverlust und finanzielle Belastungen sowie Schwierigkeiten die Kinderbetreuung zu gewährleisten, Risikofaktoren für die psychische Gesundheit der Familien darstellen.¹⁵⁹

Eine aktuelle Studie stellt fest, dass die Zunahme der psychischen Belastung der deutschen Allgemeinbevölkerung mit dem anhaltenden und erheblichen Anstieg der Arbeitslosenquote in Deutschland zusammenhing.¹⁶⁰ Darüber hinaus deuten die Daten darauf hin, dass ein höheres Bildungsniveau ein Schutzfaktor für psychische Belastung ist. Dies könnte auf ein höheres Einkommen, eine

¹⁵⁵ Bundesstiftung Magnus Hirschfeld 2021, S. 6.

¹⁵⁶ Entringer et al. 2021, S. 233.

¹⁵⁷ Dörre 2020, S. 5.

¹⁵⁸ Möhring et al. 2020, S. 7.

¹⁵⁹ Gassman-Pines et al. 2020; Patrick et al. 2020.

¹⁶⁰ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2021.

höhere Arbeitsplatzsicherheit oder Homeoffice-Möglichkeiten zurückzuführen sein, die mit einem höheren Bildungsniveau einhergehen.¹⁶¹

Eine aktuelle Studie stellt fest, dass die Zunahme der psychischen Belastung der deutschen Allgemeinbevölkerung mit dem Anstieg der Arbeitslosenquote in Deutschland zusammenhing.¹⁶² Darüber hinaus deuten die Daten darauf hin, dass ein höheres Bildungsniveau ein Schutzfaktor für psychische Belastung ist. Dies könnte auf ein höheres Einkommen, eine höhere Arbeitsplatzsicherheit oder Homeoffice-Möglichkeiten zurückzuführen sein, die mit einem höheren Bildungsniveau einhergehen.¹⁶³

Die Studien zu den Folgen der Pandemie sind, wie auch die Pandemie selbst, nicht beendet und abgeschlossen. Allerdings gibt es schon jetzt zunehmend Hinweise darauf, dass Frauen, Migrantinnen und Migranten, junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren und Menschen mit geringer Bildung oder niedrigem Einkommen ein deutlich erhöhtes Risiko haben, infolge der Pandemie einsam zu sein.¹⁶⁴ Zu dieser Gruppe gehören auch alleinerziehende Eltern, alleinlebende Menschen und Menschen mit psychischen oder körperlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowie Kinder von Eltern, auf die die genannten Risikofaktoren zutreffen. Insbesondere Personen, die schon vor der Pandemie wenig zufriedenstellende soziale Beziehungen geführt haben und Gefahr liefen, einsam zu sein oder zu werden, sind nun umso stärker gefährdet.¹⁶⁵ Es bleibt abzuwarten, inwieweit sich die Folgen auf Einsamkeit und soziale Isolation nach der Pandemie darstellen.

2.4.2 Demografischer Wandel

Unter Demografie versteht man die Beschreibung und Analyse der Bevölkerungsentwicklung sowie ihrer Struktur. Mit dem demografischen Wandel wird folglich eine merkliche Veränderung dieser Entwicklung beschrieben, besonders in Hinblick auf das Alter, die Lebenserwartungen, die Geburten und Sterbefälle sowie die Bevölkerungsbewegung.¹⁶⁶

In Deutschland ist ein Trend hin zu einer alternden Gesellschaft zu verzeichnen. Heute ist bereits circa die Hälfte der Bevölkerung über 45 Jahre alt. Gleichzeitig steigt auch die Lebenserwartung aufgrund medizinischer Fortschritte und veränderter Lebensbedingungen kontinuierlich. Die Zahl der jüngeren Menschen sinkt hingegen stetig. Seit einigen Jahren verändern sich die Zahlen allerdings

¹⁶¹ Liu et al. 2021.

¹⁶² Statistisches Bundesamt (Destatis) 2021.

¹⁶³ Liu et al. 2021.

¹⁶⁴ Williams et al. 2021.

¹⁶⁵ Bu et al. 2020, S. 32.

¹⁶⁶ Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat o. J.

etwas weniger stark,¹⁶⁷ da zum einen die Anzahl der Geburten wieder steigt und zum anderen eine stärkere Zuwanderung, insbesondere von jüngeren Menschen, stattfindet.¹⁶⁸

Dieser Trend spiegelt sich auch in Nordrhein-Westfalen wider. Auch hier ist eine Zunahme von Geburten und Zuwanderung zu verzeichnen.¹⁶⁹ Analog zur Bundesrepublik ist auch die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen insgesamt auf 17.947.221 Einwohnerinnen und Einwohner gewachsen (Stand 31.12.2019).¹⁷⁰

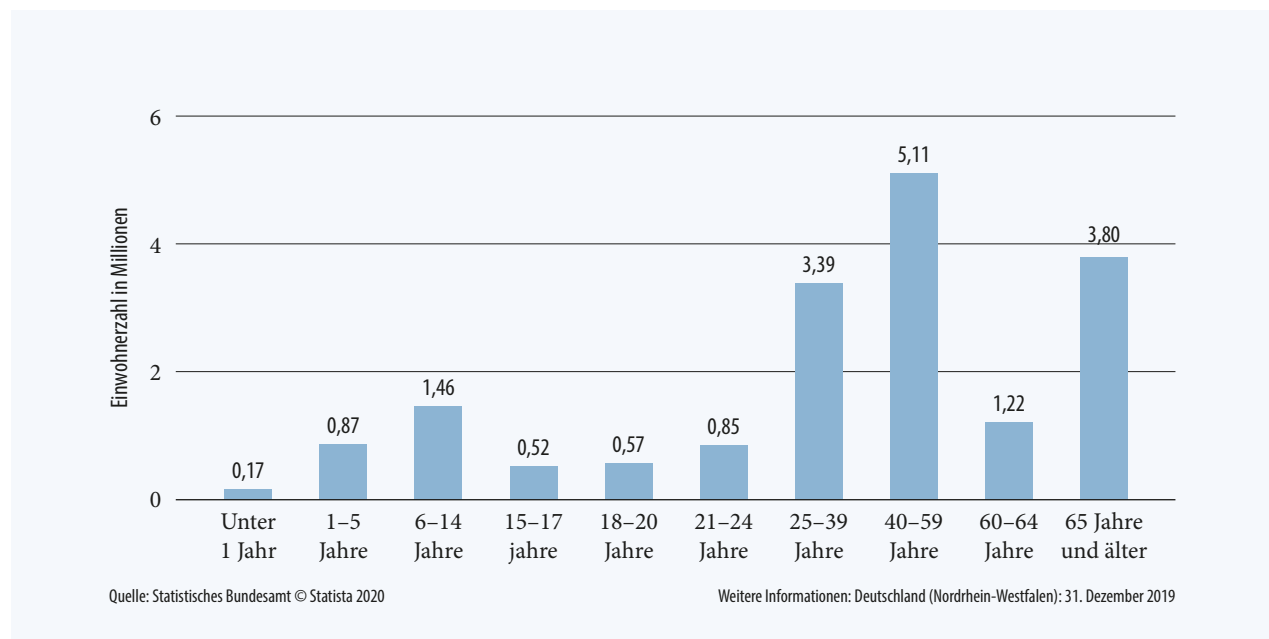


Abbildung 5 Anzahl der Einwohnerinnen und Einwohner in Nordrhein-Westfalen nach Altersgruppen am 31. Dezember 2019 (in Millionen)¹⁷¹

In der Vergangenheit hatte die demografische Entwicklung keinen starken Einfluss auf die Problematik von Vereinsamung und sozialer Isolation. Dies liegt vor allem daran, dass sich Altern und die damit verknüpften Faktoren nicht zwingend negativ auf Einsamkeitsempfindungen und Vereinsamung auswirken müssen.¹⁷² Aufgrund der Zunahme des Anteils der Gruppe der Älteren und Hochaltrigen an der Gesamtbevölkerung, sind diese im Rahmen der demografischen Entwicklung jedoch relevant (s. [Kapitel 2.4.2](#)).¹⁷³ Denn es wird angenommen, dass z. B. durch Mobilitätsprobleme und Krankheiten die Möglichkeiten älterer Menschen zur sozialen Interaktion und gesellschaftlichen

¹⁶⁷ Während der Jugendquotient (Altersgruppe der unter 20-Jährigen bezogen auf die Altersgruppe der 20- bis 64-Jährigen) von 1980 bis 2000 von 46,3 auf 34,0 abnahm, sank er von 2000 bis 2019 lediglich auf 30,8 herab. Statistisches Bundesamt (Destatis) et al. 2021, S. 14 ff., S. 19 und S. 22 ff.

¹⁶⁸ Statistisches Landesamt 2020a.

¹⁶⁹ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019b, S. 5 ff.

¹⁷⁰ Statistisches Landesamt 2020b.

¹⁷¹ Statistisches Landesamt 2020a.

¹⁷² Schobin et al. 2021, S. 32 ff.; Ebert et al. 2021, S. 10.

¹⁷³ Schobin et al. 2021, S. 41 ff.; Ebert et al. 2021, S. 25.

Teilhabe beschränkt werden.¹⁷⁴ Hierdurch kann die potenzielle Gefahr der Zunahme von Vereinsamung und sozialer Isolation entstehen, welche berücksichtigt werden muss.

Nach Annahmen des Landesamtes für Statistik wird sich aufgrund der demografischen Entwicklung auch die Zahl der in Nordrhein-Westfalen zukünftig Pflegebedürftigen erhöhen. Es wird von einer Steigerung von bis zu 63 Prozent ausgegangen. Damit steigt auch die Zahl an Personen, die ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko haben. Der größte Zuwachs zeichnet sich hierbei für das gesamte Bundesland in der über 90 Jahre alten Personengruppe ab.¹⁷⁵ Die aktuelle Entwicklung der Zahl der Pflegebedürftigen in Nordrhein-Westfalen bestätigt bisher diese Modellrechnung.¹⁷⁶ Aufgrund der wachsenden Zahl von Pflegebedürftigen entsteht auch ein wachsender Bedarf von Pflegekräften.¹⁷⁷ Dies kann problematisch sein, da aufgrund des wachsenden Arbeitspensums und fehlenden Personals das Pflegepersonal immer stärker belastet wird und die Attraktivität dieser Berufe abnimmt. Zudem ist zu vermuten, dass mit der steigenden Anzahl von Pflegebedürftigen auch die Anzahl der pflegenden Angehörigen sowie deren Belastung zunehmen wird (s. [Kapitel 5](#)).

2.4.3 Individualisierung und Mobilität im Privat- und Berufsleben

Durch die Individualisierung ergibt sich für das Individuum eine Pluralisierung von Möglichkeiten im Sinne eines Anwachsens von alternativen Lebensformen.¹⁷⁸ Unter Individualisierung versteht man den Prozess der Ablösung von typischen industrie-gesellschaftlichen Lebensformen durch postindustrielle Werte der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung in Folge eines verbesserten Lebensstandards, weitgehender sozialer Sicherheit und neuartigen Lebenschancen.¹⁷⁹ Der persönliche Freiheitsraum wird dadurch um vielfältige Möglichkeiten erweitert und auch in die persönliche Verantwortung gelegt. Verschiedenste Lebens- und Familienmodelle koexistieren und zugleich wird öfter auch ein Wechseln ohne feste Abfolge von einer Lebensform in eine andere beobachtet.¹⁸⁰ Beispielhaft dafür sind die Zunahme von nichtehelichen Lebensgemeinschaften oder Einpersonenhaushalten; im Jahr 2019 betrug die Anzahl von Einpersonenhaushalten 42,3 Prozent.¹⁸¹

¹⁷⁴ Schobin et al. 2021, S. 66.

¹⁷⁵ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2016, S. 6 ff.

¹⁷⁶ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2016, S. 6 ff.

¹⁷⁷ Jacobs et al. 2019, 149; Blum et al. 2019, S. 74.

¹⁷⁸ Hettlage 2000, S. 82.

¹⁷⁹ Beck 1986, S. 122 ff.

¹⁸⁰ Schimank 2012, S. 29.

¹⁸¹ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2020c, S. 49.

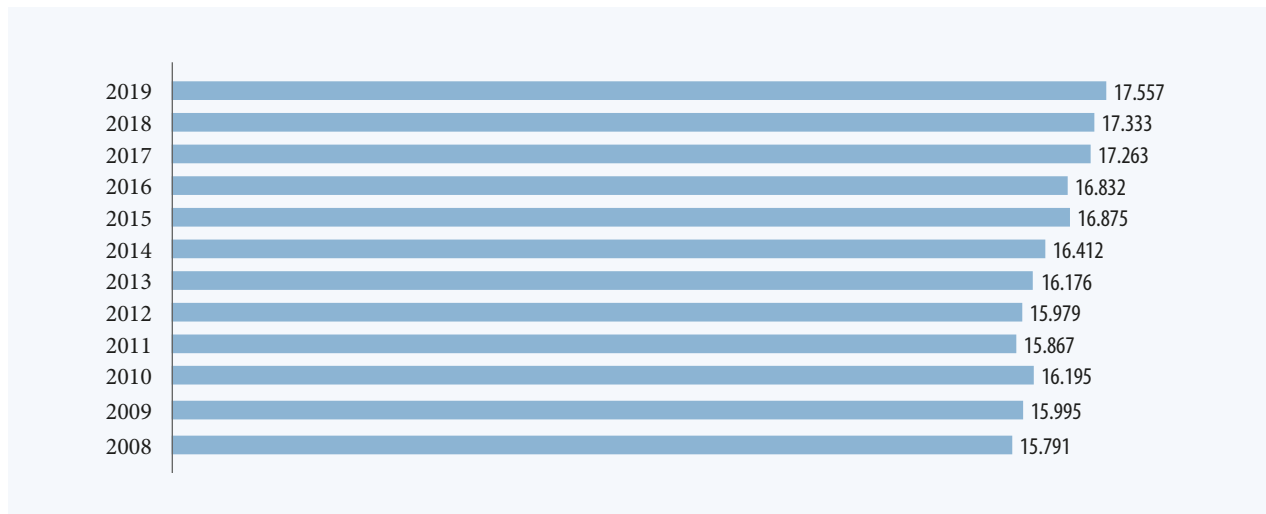


Abbildung 6 Anzahl der Einpersonenhaushalte von 2008 bis 2019 (in 1.000)¹⁸²

Damit verliert der Familienstand an Bindekraft und zugleich auch seinen protektiven Faktor vor Einsamkeit und sozialer Isolation. In diesem Zusammenhang ist allerdings auch zu betrachten, dass Alleinlebende sich nicht automatisch sozial isoliert oder einsam fühlen müssen, insbesondere dann, wenn diese Lebensform ausdrücklich gewählt ist. Alleine leben kann auch dazu beitragen, dass die persönlichen Netzwerke mehr gepflegt werden, sodass daraus eine hohe Kontaktfrequenz entsteht. Ein abschließendes Urteil lässt sich dazu nicht bilden, da die Studienlage sich bislang nicht explizit mit möglichen protektiven Faktoren des Alleinlebens befasst hat.¹⁸³

Daneben zeigt sich allerdings auch, dass diese Pluralisierung der Möglichkeiten in der individuellen Lebensführung nicht zu einer Steigerung von sozialer Isolation und Einsamkeit geführt hat.¹⁸⁴ Gründe dafür liegen z. B. darin, dass persönliche Netzwerke sich mittlerweile zwar auf wenige, dafür aber hochqualitative, Bindungen fokussieren. Weiterhin zeigt sich auch eine immer weiter zunehmende Akzeptanz von vielfältigen Lebensformen, sodass z. B. soziale Netzwerke innerhalb einer LSBTIQ*-Gemeinde protektive Wirkung entfalten können.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass durch die Pluralisierung der Lebensformen eine Dynamisierung der sozialen Nahwelt stattgefunden hat und die wichtigsten Netzwerke einer Person mittlerweile aus Wahlbeziehungen bestehen. Dies erfordert im Gegenzug eine andauernde Pflege und Stabilisierung dieser Wahlbeziehungen, die ggf. auch wegfallen können. Es ist also ein „[...] lebenslanges Beziehungsmanagement, dass die Individuen selbsttätig erbringen müssen“¹⁸⁵ notwendig, damit das individuelle soziale Gefüge protektive Wirkung entfalten kann.¹⁸⁶

¹⁸² Statistisches Bundesamt (Destatis) 2020c, S. 49.

¹⁸³ Schobin et al. 2021, S. 32 f.

¹⁸⁴ Schobin et al. 2021, S. 58.

¹⁸⁵ Schobin et al. 2021, S. 57.

¹⁸⁶ Schobin et al. 2021, S. 57.

Individualisierung beeinflusst auch das Berufsleben

Die berufliche Mobilität steigt, da man mit dem aktuellen Beruf ebenso wie mit dem gewählten Wohnort nicht mehr so verbunden ist, dass man für einen attraktiven Berufswechsel nicht auch einen Umzug in eine andere Stadt und auch in ein anderes Land auf sich nehmen würde. Aus diesen beschriebenen Veränderungen in Folge von Individualisierung entstehen Faktoren, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen.¹⁸⁷

Neben der beruflichen Mobilität, auf die noch weiter eingegangen wird (s. [Kapitel 4.1](#)), müssen auch die verschiedenen Formen der Arbeit und deren Einfluss auf das Empfinden von Einsamkeit und sozialer Isolation betrachtet werden. Gerade der anhaltende gesellschaftliche Strukturwandel zur Wissensgesellschaft begünstigt Änderungen der klassischen Erwerbsmodelle, die sich sowohl auf die Individualisierung als auch auf unterschiedliche Mobilitätsformen der Arbeitswelt auswirken.¹⁸⁸

Dabei lassen sich aktuell drei Trends am Arbeitsmarkt beobachten, die sich auch auf das Empfinden von Einsamkeit und sozialer Isolation auswirken. Zum einen ist die sog. Tertiarisierung zu nennen. Darunter versteht man die relative Zunahme der Beschäftigung im Dienstleistungssektor bei gleichzeitiger Abnahme der Beschäftigten im primären Sektor der Agrarwirtschaft und im sekundären Sektor der Industrie.¹⁸⁹ Verbunden damit sind Auswirkungen auf Berufsformen, die sich dadurch verändern. Die Veränderungen beziehen sich auf eine Zunahme von atypischer Beschäftigung, welche gleichzeitig die Berufsbeteiligung von Frauen erhöht. Frauen arbeiten häufiger in solchen Beschäftigungsverhältnissen, die durch weniger finanzielle und soziale Absicherung bestimmt sind; diese und andere Faktoren können sich auf soziale Isolation und Einsamkeit auswirken (s. [Kapitel 4](#)).¹⁹⁰

Darüber gelangt man zum nächsten Trend, der Restrukturierung der Sorge- und Reproduktionsarbeit im Rahmen sich verändernder Geschlechterverhältnisse.¹⁹¹ Unter Sorge- und Reproduktionsarbeit versteht man Hausarbeitsverhältnisse, wie Haus-, Erziehungs- und Pflegearbeit für Kinder, Alte, Kranke und Menschen mit Behinderung als auch ehrenamtliche Arbeitsverhältnisse im Sinne bürgerschaftlichen Engagements und freiwilliger Arbeit, wie z. B. ehrenamtliche politische, soziale oder kulturelle Arbeit oder unbezahlte Arbeit in Selbsthilfegruppen. Insbesondere die Sorgearbeit fiel schon immer vorwiegend den Frauen zu. Dort lässt sich auch eine Zunahme der häuslichen Betreuung von Pflegebedürftigen feststellen. Sowohl diese Arbeit als auch die Erziehung von Kin-

¹⁸⁷ Barreto et al. 2020, S. 1.

¹⁸⁸ Meissner et al. 2016, S. 5.

¹⁸⁹ Schobin et al. 2021, S. 70.

¹⁹⁰ Schwahn et al. 2018, S. 24 ff.

¹⁹¹ Schobin et al. 2021, S. 70.

den gehen mit einem hohen Grad an Zeit und Ressourcen einher, sodass beide auch Einfluss auf die individuellen gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten haben. Da diese nur noch reduziert wahrgenommen werden können, erhöht sich die Gefahr von sozialer Isolation und Einsamkeit (s. [Kapitel 7](#)).

Der dritte Trend mit weitreichenden Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt ist die Digitalisierung (s. [Kapitel 7.2](#)). Die Digitalisierung der Arbeitswelt beeinflusst dabei auch die Tertiarisierung, weil sie durch neue Automatisierungspotenziale Auswirkungen auf die Arbeit im sekundären Sektor hat. Zudem werden dadurch Möglichkeiten für flexiblere Arbeitsmodelle geschaffen, die Gestaltungsspielraum in Bezug auf Arbeitszeit und -ort ermöglichen und ebenfalls eine höhere Flexibilität bei z. B. projektbezogenen Tätigkeit mit sich bringen.¹⁹² Darüber hinaus kann es die Chancen für eine Vereinbarkeit von Familien und Beruf für Männer und Frauen in unserem Land verbessern. Diese Möglichkeiten können allerdings auch negative Auswirkungen haben. So kann durch die Digitalisierung der Druck einer beinahe grenzenlosen Erreichbarkeit der Beschäftigten entstehen, dem man sich nicht entziehen kann. Diese ständige Erreichbarkeit kann damit z. B. zu Überstunden und/oder nicht voll ausgeschöpften Urlaubsansprüchen führen. Es kann damit also sowohl eine zeitliche als auch räumliche Entgrenzung von Arbeit stattfinden, durch welche sich Privat- und Berufsleben nicht mehr klar trennen lassen, sodass Belastungen für Beschäftigte daraus entstehen können.¹⁹³ Im Zusammenhang zu sozialer Isolation und Einsamkeit kann Digitalisierung also sowohl positive als auch negative Effekte haben.

Auch das Arbeiten im Homeoffice zeigt diese ambivalente Seite: Zum einen eröffnet es eine stärkere Verfügbarkeit über die individuelle Zeitgestaltung, z. B. durch das Entfallen des Arbeitsweges, zum anderen kann es aber auch durch die Vermischung der eigenen Erwerbsarbeit und der Sorgearbeit für Kinder, insbesondere bei Frauen, zu einer höheren Doppelbelastung führen. Zudem kann sich das Empfinden von Einsamkeit und sozialer Isolation verstärken, weil berufliche Kontakte wegfallen.

Besonders für junge Erwachsene, die häufiger von Einsamkeit betroffen sind (s. [Kapitel 3.3](#)), bedeutet die Zeit nach der Schule oftmals einen Wegfall der vertrauten Umgebung und der Familie durch einen Wohnortwechsel. Für viele ist gerade in dieser Zeit die Individualisierung mit neuen Wahlmöglichkeiten und Entscheidungschancen bei der Entwicklung biografischer Zukunftsentwürfe verbunden. Allerdings sehen sich junge Menschen beim Übergang in die Arbeitswelt mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert. Für einige gestaltet sich dies schwierig, zumal er auch mit wegweisenden Entscheidungen und Fragen der Identitätsfindung verknüpft sein kann. Die daraus

¹⁹² Kleine 2020.

¹⁹³ Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2015, S. 78 f.

möglicherweise resultierenden Unsicherheiten sind in diesem Alter besonders ausgeprägt und können Einsamkeit begünstigen. Dies kann zu Einsamkeitsbiographien führen (s. [Kapitel 3.3](#)).¹⁹⁴

Gerade die flexibleren Beschäftigungsformen wie Teilzeitarbeit, Jobsharing oder Zeitarbeit zeigen sowohl positive wie negative Auswirkungen auf Einsamkeit und soziale Isolation (s. [Kapitel 4.1](#)). Flexible Beschäftigungsformen erfordern zudem eine hohe Mobilität von Seiten der Beschäftigten, insbesondere bei atypisch Beschäftigten.¹⁹⁵ Gerade atypisch Beschäftigte, vorrangig in befristeten Arbeitsverhältnissen, sind durch häufigere Betriebswechsel und damit auch durch höhere räumliche Mobilität gefordert.¹⁹⁶ Diese verstärkte räumliche Mobilität kann die individuelle soziale Integration erschweren und somit auch das Einsamkeitsempfinden in negativer Weise beeinflussen, weil sich keine persönlichen Beziehungen etablieren können. Persönliche Beziehungen verlieren sich dabei sowohl im beruflichen Kontext, als auch im persönlichen Lebensumfeld. Demgegenüber kann diese Mobilität auch aus positiven Beweggründen resultieren, weil sich bessere berufliche Chancen oder eine interessantere Tätigkeit dadurch ergeben.¹⁹⁷

2.4.4 Digitalisierung und Vernetzung

Digitalisierung verändert die Lebenswelt aller Menschen weltweit, sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf individueller Ebene. Während Automatisierung Veränderungen der Arbeitswelt mit sich bringt, gehen die Auswirkungen der Digitalisierung auch über die Arbeitswelt hinaus noch weiter. Sowohl die Arten und Formen der privaten Kommunikation ändern sich durch Chatmöglichkeiten, Videotelefonie und soziale Medien als auch Eigenschaften der Verwaltung im Bereich eGovernment, die Nutzung von Medien wie Film und Musik unterliegen einem stetigen Wandel durch die fortschreitende Digitalisierung und Automatisierung.¹⁹⁸

Die Nutzung digitaler Technologien und des Internets schwankt jedoch zwischen den Alterskohorten stark (s. [Kapitel 7.2](#)). Während bei den unter 44-Jährigen 99 bis 100 Prozent das Internet nutzen, sind es bei den 45- bis 64-Jährigen lediglich noch 96 Prozent und bei Menschen über 65 Jahren nur noch 67 Prozent. Auch die Frequenz der Nutzung digitaler Angebote sinkt mit steigendem Alter ab. Besonders verbreitet ist dabei die Nutzung von E-Mail-Diensten (89 Prozent) sowie

¹⁹⁴ Heitmeyer et al. 2011, S. 17.

¹⁹⁵ Das Normalarbeitsverhältnis ist gekennzeichnet durch folgende Merkmale: Voll- bzw. Teilzeittätigkeit mit mindestens 21 Wochenstunden, unbefristetes Beschäftigungsverhältnis, Integration in die sozialen Sicherungssysteme und Identität von Arbeits- und Beschäftigungsverhältnis. Als atypische Beschäftigungsformen werden demnach alle abhängigen Beschäftigungsverhältnisse verstanden, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen: Befristung, Teilzeitbeschäftigung mit weniger als 21 Wochenstunden, Zeitarbeitsverhältnis (Leiharbeit), Geringfügige Beschäftigung. Statistisches Bundesamt 2019, S. 364.

¹⁹⁶ Gerstenberg 2014, S. 210 f.

¹⁹⁷ Drössler et al. 2016, S. 27 f.

¹⁹⁸ Wittpahl 2017, S. 5 ff.

Messengern (80 Prozent). Die Nutzung sozialer Netzwerke hingegen liegt lediglich bei 54 Prozent der Befragten vor.¹⁹⁹

Themen der Digitalisierung und Vernetzung spielen auch im Einsamkeitskontext eine zentrale Rolle. Soziale Medien und neue Kommunikationswege (z. B. Videotelefonie) können die Hürden für den Aufbau von Beziehungen verringern und einen Einfluss auf die Art und Intensität der Beziehungen zwischen Menschen haben.²⁰⁰

Während es kaum Erkenntnisse gibt, dass soziale Medien eher oberflächliche Verbindungen zwischen Menschen befördern, können sie allerdings Verbindungen mit mehr Bestand durch die Vermengung des Online- und Offlinelebens der Individuen eher unterbinden.²⁰¹ Zusätzlich können aber auch intensive Verbindungen in der digitalen Welt entstehen, die ohne soziale Medien nicht entstanden wären, und im Analogen weitergeführt werden. Besonders für Minderheiten, marginalisierte Gruppen oder Menschen mit außergewöhnlichen Vorlieben, Hobbies, Einstellungen oder Bedürfnissen eröffnet das Internet Räume, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Soziale Medien werden hierbei als wichtiger Bereich des Soziallebens gesehen, dessen Verzicht das Sozialleben beschneiden kann. Menschen vereinen hier die von ihnen in der Gesellschaft eingenommenen und bislang situativ voneinander getrennten Rollen (Mitschülerinnen bzw. Mitschüler, Sportlerinnen bzw. Sportler o. ä.) erstmals raum- und zeitunabhängig auf einer Plattform und kreieren so ein Gesamtbild von zuvor fragmentierten Einzelbildern.²⁰² Auf diesem Weg erweitern soziale Medien das Spektrum, in welchem Menschen andere Menschen wahrnehmen und von diesen wahrgenommen werden.²⁰³ Darüber hinaus nehmen jedoch gerade Fälle von Cybermobbing unter Jugendlichen in den letzten Jahren zu.²⁰⁴ Auf diesem Wege erlangt Mobbing unter Schülerinnen und Schülern auch das Privatleben der Betroffenen, während es in der Vergangenheit zumeist Teil der Schulzeit war. Durch soziale Medien und Messenger-Dienste nimmt das Verbreiten von Unwahrheiten (u. a. Fake News) zu.²⁰⁵ Auch das Bloßstellen von Kindern und Jugendlichen wird vermehrt verzeichnet.²⁰⁶

Das Verbreiten von Nachrichten über soziale Medien kann zur Folge haben, dass Menschen sich kurzzeitig weniger einsam fühlen. Durch erhöhte Pendelzeiten, weniger Treffpunkte für Jugendliche im Analogen oder mehr Vollzeitbeschäftigungen fehlt Menschen in manchen Situationen die Zeit

¹⁹⁹ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2019, S. 14 ff.

²⁰⁰ Wampfler 2014, S. 89 ff.

²⁰¹ Simmank 2020, S. 81 ff.

²⁰² Wampfler 2014, S. 89 ff.

²⁰³ Wampfler 2014, S. 92.

²⁰⁴ Bündnis gegen Cybermobbing e. V. und Techniker Krankenkasse 2020, S. 81 f.

²⁰⁵ Vogler 2017, S. 30.

²⁰⁶ Roll 2017, S. 6 ff.

für den direkten persönlichen Austausch, sodass Kommunikation auf eine virtuelle Ebene verschoben wird.²⁰⁷

Smart Home kann die Sicherheit der Bewohnerinnen und Bewohner, den Wohnkomfort und die Energieeffizienz, aber auch das Einsamkeitsempfinden der Menschen verändern. Durch Smarte Speaker ist es möglich, im gesamten Wohnbereich zu kommunizieren – nicht nur mit der Künstlichen Intelligenz, sondern auch über geführte Telefonate, diktierte Nachrichten oder Erinnerungen an vereinbarte Termine. Darüber hinaus können Ambient-Assisted-Living-Systeme als Teil des Smart Homes bei der Bekämpfung von Einsamkeit helfen.²⁰⁸ Die Handhabung solcher Systeme kann hierbei durch verschiedene Interfaces für unterschiedliche Altersgruppen angepasst werden. Um Smart Homes allerdings in großem Ausmaß auch zur Reduzierung von Einsamkeit nutzen zu können und so beispielsweise durch Versorgung, das medizinische Monitoring und Notrufmöglichkeiten insbesondere für Kranke oder ältere Menschen zu ermöglichen, bedarf es einer flächendeckenden Glasfaserinfrastruktur und einer Führungsrolle beim Ausbau von 5G.²⁰⁹ Um Smart Home für Menschen aller Milieus verfügbar zu machen, muss zudem der finanzielle Aspekt der Anschaffung betrachtet werden.

2.5 Auswirkungen und Folgen

Einsamkeit wirkt sich in vielfältiger Weise auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der betroffenen Personen aus, denn der Mensch ist seinem Wesen nach auf die Interaktion mit anderen Wesen ausgelegt. So interagieren Menschen im Durchschnitt etwa 80 Prozent des Tages mit anderen Menschen.²¹⁰ Weitere Auswirkungen können jedoch auch bei gesamtgesellschaftlicher Betrachtung prognostiziert werden.

Das Erleben von Einsamkeit führt nicht nur zu einer eher negativen Betrachtung der eigenen Lebensumstände, sondern eine Verringerung der Lebenszufriedenheit kann auch einen Anstieg der Einsamkeit bedingen.²¹¹ Dies wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass Erfolge, Zufriedenheit und Glück die Wahrscheinlichkeit für das Erleben positiver Interaktionen erhöhen können.²¹²

²⁰⁷ Roll 2017, S. 37 f.

²⁰⁸ Vornholz 2019, S. 215 ff.

²⁰⁹ Kexel et al. 2020, S. 31 ff.

²¹⁰ Kahneman et al. 2004, S. 1777.

²¹¹ Böger und Huxhold 2014, S. 12.

²¹² VanderWeele et al. 2012, S. 783.

Studien deuten ferner auf eine Verbindung von Einsamkeit und einer Depression hin. Einsamkeit kann das Risiko an einer Depression zu erkranken erhöhen.²¹³ Dies könnte mit einer Zunahme sozialer Ängste in Verbindung stehen.²¹⁴ Es ist anzunehmen, dass es eine Verbindung von Depression, sozialer Isolation und Einsamkeit gibt. So kann soziale Isolation zu einer Vereinsamung führen, welche in einer Depression mündet. Auch kann eine Depression der Auslöser für soziale Isolation sein, die in der Einsamkeit des bzw. der Betroffenen resultiert. Zudem kann sich soziale Isolation über Einsamkeit oder Depression zu dem ein oder anderen entwickeln.²¹⁵

Besonders deutlich wird die Dringlichkeit des Themas in der *Studie von Gunzelmann et al.*, welche die Verbindung von Suizidalität, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit von Personen über 60 Jahre behandelt. Suizidgedanken haben dieser zufolge etwa vier Prozent der Personen. Wobei sich Einsamkeit je nach Betrachtungsmodell insgesamt aber unbestritten als Faktor für das Aufkommen eines Todeswunsches aus der Untersuchung ableiten lässt, da dieser das Gefühl fehlender Unterstützung und Zugehörigkeit verstärkt.²¹⁶

Einsame Personen in Nordrhein-Westfalen haben eine dreifach erhöhte Wahrscheinlichkeit ihren allgemeinen Gesundheitszustand als beeinträchtigt zu erleben, gar eine vierfach erhöhte Wahrscheinlichkeit mit Blick auf ihren psychischen Gesundheitszustand.²¹⁷ Über die psychischen Folgen hinaus, beeinträchtigt chronische Einsamkeit die körperliche Gesundheit auch unmittelbar.²¹⁸ Bei einer Betrachtung von Studien zur Einsamkeit wurde zudem ermittelt, dass sich bei stabiler und langfristiger sozialer Integration die Lebensdauer deutlich erhöhen könne. Dieser Effekt trat statistisch unabhängig von Alter, Geschlecht, Todesursache, der Länge des Beobachtungszeitraumes oder bestehenden Vorerkrankungen auf.²¹⁹ Einen solchen Einfluss haben, wenn auch nur in entgegengesetzter Wirkweise gesundheitliche Risikofaktoren auf die Mortalität.²²⁰ Teilweise verantwortlich für diesen Befund ist der durch Einsamkeit verursachte Stress und seine Auswirkungen auf den menschlichen Körper.²²¹ Belegbar ist eine solche negative Auswirkung von Einsamkeit auf den Gesundheitszustand schon bei Personen im jungen Erwachsenenalter.²²² Es wird jedoch angenommen, dass sich die Folgen von konstanter erlebter Einsamkeit im hohen Erwachsenenalter intensivieren und sogar zu einer Beschleunigung physischer und psychischer Abbauprozesse im Körper beitragen

²¹³ Cacioppo et al. 2010, S. 460 f.; Ebert et al. 2021, S. 34.

²¹⁴ Zawadzki et al. 2013, S. 220.

²¹⁵ Spitzer 2019, S. 154 ff.

²¹⁶ Gunzelmann et al. 2016, S. 370 ff.

²¹⁷ Ebert et al. 2021, S. 33 f.; Schobin et al. 2021, S. 46.

²¹⁸ Ebert et al. 2021, S. 41.

²¹⁹ Holt-Lunstad et al. 2010, S. 14.

²²⁰ Böger und Huxhold 2014, S. 12.

²²¹ Hackett et al. 2012, S. 1806 f.

²²² Hawkey et al. 2003, S. 110 ff.

können und somit zu einem erhöhten Risiko für frühzeitige Sterblichkeit führen.²²³ Dabei wirkt die subjektiv empfundene Einsamkeit nicht stärker oder schwächer als die objektiv feststellbare soziale Isolation. Man kann annehmen, dass Einsamkeit genauso schädlich ist wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, genauso viel schadet wie Alkoholmissbrauch und doppelt so schädlich ist wie Übergewicht.²²⁴ Während im jungen Erwachsenenalter eher eine Häufung subpathologischer Risikofaktoren beobachtbar ist, scheint es mit zunehmendem Alter verstärkt zu manifesten Erkrankungen zu kommen.²²⁵

Die Wirkungsweisen, mit welchen Einsamkeit die körperliche Gesundheit beeinflusst, sind vielfältig. Die Disposition sich Risikofaktoren auszusetzen, welche die Mortalität steigern, ist erhöht. So zeigt sich unter anderem, dass einsame Personen häufiger rauchen und vermehrt zu Übergewicht neigen,²²⁶ da sie im allgemeinen weniger körperliche Aktivitäten ausüben. Dabei wird das verringerte Gesundheitsbewusstsein vermutlich Resultat einer Beeinträchtigung selbstregulativer Fähigkeiten sein.²²⁷ Eine Reihe von Studien weist darauf hin, dass wahrgenommene Isolation oder sozialer Ausschluss mit einer verminderten Selbstregulation, wie Fähigkeiten zur Steuerung von Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulsen und Handlungen, einhergeht.²²⁸

Zusätzlich haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler den Einfluss von Einsamkeit auf die Schlafqualität untersucht. Das Resultat: Je einsamer sich die Teilnehmenden der Studie fühlten, desto schlechter schliefen sie.²²⁹ Zudem scheint ein anhaltendes Einsamkeitserleben auch mit negativen hormonellen Veränderungen und immunologischen Beeinträchtigungen gekoppelt zu sein.²³⁰

In Folge dieser Erkenntnisse konnte Einsamkeit mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen, wie einem erhöhten Brustkrebsrisiko²³¹ und einem verstärkten Auftreten kardio-vaskulärer Erkrankungen wie Arteriosklerose, Myokardinfarkten, Apoplexien und durch diese bedingte Demenz²³² in Verbindung gebracht werden. Es zeigt sich unter anderem, dass mit zunehmendem Alter der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und hohem Blutdruck stärker ausfiel²³³ und sich die altersge-

²²³ Holt-Lunstad et al. 2015.

²²⁴ Holt-Lunstad et al. 2010.

²²⁵ Böger und Huxhold 2014, S. 12.

²²⁶ Lauder et al. 2006, S. 241.

²²⁷ Hawkey et al. 2009.

²²⁸ Baumeister et al. 2005.

²²⁹ Cacioppo et al. 2002.

²³⁰ Hackett et al. 2012.

²³¹ Hinzey et al. 2016.

²³² Hawkey et al. 2006, S. 158 ff.

²³³ Hawkey et al. 2006, S. 195 f.

bundene Verschlechterung von kardiovaskulären Stressreaktionen bei einsamen Personen in einer verstärkten Ausprägung zutage trat.²³⁴

Neben den sozialen und gesundheitlichen Folgen für einsame Menschen zeigen verschiedene Studien auch erhöhte Kosten für das Gesundheitssystem aufgrund der Einsamkeit auf.²³⁵ So berechneten US-amerikanische Forscherinnen und Forscher die Mehrkosten für das Gesundheitssystem für eine einsame ältere Person im Vergleich zu einer sozial eingebundenen älteren Person auf 134 \$ monatlich. Diese Mehrkosten sind vergleichbar mit denen für Patientinnen und Patienten mit Arthritis oder Bluthochdruck.²³⁶ Wenngleich es für Deutschland keine vergleichbare Studie gibt, kann jedoch von einem ähnlichen Ergebnis ausgegangen werden.

Insofern eine Verbindung zwischen Einsamkeitsempfinden und der gesteigerten Wahrscheinlichkeit des Auftretens von psychischen Störungen angenommen werden kann²³⁷, zeigt auch eine EU-weite Studie die hohen Folgekosten von Einsamkeit für das deutsche Gesundheitssystem. Durch psychische Gesundheitsprobleme, wenn auch diese nicht ausschließlich auf das Einsamkeitsempfinden zurückzuführen sind, entstehen in der Europäischen Union jährlich Kosten in Höhe von über 600 Milliarden Euro.²³⁸ Dabei lassen sich die Ausgaben auf eine geringere Erwerbsbeteiligung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, höhere Sozialversicherungsausgaben und direkte Ausgaben der Gesundheitsversorgung zurückführen.²³⁹ In Großbritannien werden die Folgekosten für das Gesundheitssystem je von Einsamkeit betroffener Person mit ca. 12.000 £ veranschlagt.²⁴⁰

Um persönliches Leiden zu verringern sowie Gesundheitskosten auf längere Sicht zu reduzieren, kann es sich empfehlen, bereits bekannte Interventionen weiter auszuweiten und auf die verschiedenen Zielgruppen anzuwenden. So können individuelle Maßnahmen wie die Verbesserung sozialer Fähigkeiten, die Steigerung der sozialen Unterstützung sowie der Möglichkeiten zum sozialen Austausch und die Veränderung negativer sozialer Kognitionen bereits eine Verbesserung bewirken.²⁴¹

Einsamkeit kann nicht nur eine Person betreffen, sondern sich auf den Kontaktkreis ausbreiten. Dabei wirkt Einsamkeit „ansteckend“ wie eine Grippe.²⁴² Hierbei zeigt sich eine stufenweise Abnah-

²³⁴ Ong et al. 2012.

²³⁵ Schobin et al. 2021, S. 47.

²³⁶ Flowers et al. 2017, S. 5.

²³⁷ Juckel und Schröder 2018, S. 2.

²³⁸ Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) 2018, S. 26 f.

²³⁹ Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) 2018, S. 28 f.

²⁴⁰ Social Finance Ltd. 2015, S. 10.

²⁴¹ Böger und Huxhold 2014, S. 9.

²⁴² Cacioppo und Hawkley 2009, S. 989.

me der Wahrscheinlichkeit von Einsamkeitserfahrungen über Kontaktpersonen. Maßgeblich für die Wahrscheinlichkeit einer solchen Einsamkeitserfahrung ist jedoch nicht nur die Nähe zu besagtem Kontakt, sondern auch die räumliche Distanz, Geschlecht des betreffenden Individuums sowie familiäre Beziehung der Kontaktpersonen zueinander.²⁴³ Gleichzeitig wird die Gesundheitsausgabenentwicklung unter Berücksichtigung des Einflusses des demografischen Wandels voraussichtlich von Einsamkeit beeinflusst werden, wenn auch einzelne Faktoren der gesellschaftlichen Entwicklung und ihre Wirkung sich nur schwer von anderen Faktoren trennen lassen.²⁴⁴

²⁴³ Cacioppo et al. 2009, S. 232.

²⁴⁴ Stahmeyer et al. 2018, S. 439.

3. Bildung

In diesem Kapitel wird untersucht, wie Bildung und Einsamkeit in den verschiedenen Bildungsbe-
reichen zusammenhängen. Je nach Altersgruppe fallen sowohl das Bedürfnis nach Zugehörigkeit als
auch die Wege zur Erfüllung dieses Bedürfnisses unterschiedlich aus. Entsprechend differieren auch
die möglichen Ursachen für Einsamkeit je nach Alter und welche Rolle die Bildungseinrichtungen
spielen und welchen Rahmen die Einrichtungen bieten, u. a. in räumlicher als auch zeitlicher und
didaktischer Hinsicht. Eine Übersicht hierüber bietet folgende Tabelle von Susanne Bücken:

Tabelle 4 Einsamkeitsquellen nach Altersgruppen²⁴⁵

Entwicklungsstadium	Zugehörigkeitsbedürfnisse	Quellen der Einsamkeit
Frühe Kindheit (3-7 J.)	Gemeinsame Spaßaktivitäten	Fehlen eines Spielpartners, Diskrimi- nierung
Mittlere bis späte Kindheit (7-12 J.)	Verbündete, Vertraute, das Gefühl, von einem engen Freund gemocht zu werden	Fehlen eines engen Freundes, Dis- kriminierung oder Ablehnung durch die Peer-Gruppe
Frühe Adoleszenz (12-15 J.)	Akzeptanz in der Peer-Gruppe	Fehlen eines engen Freundes, Nicht- akzeptanz durch Peer-Gruppe/Clique, Diskriminierung
Späte Adoleszenz, junges Erwachsenenalter (15-21 J.)	Validierung und Verständnis von engen Freunden; romantische Beziehungen, Flirts, Akzeptanz als potentieller Partner	Mangel an engen Freunden, Man- gelnde romantische Beziehung, Nicht- akzeptanz als möglicher Partner
Frühes bis mittleres Erwachse- nenalter (21-50 J.)	Qualität der romantischen Bezie- hung – Fokus liegt auf Intimität	Mangel an intimen Freundschaften oder romantischer Beziehung

Es wird zunächst das frühe Kindesalter ([Kapitel 3.1](#)) untersucht, wie sich potenzielle Einsamkeits-
faktoren im Verhalten der Kinder zeigen und wie sich die Einrichtungen der frühkindlichen Bil-
dung in die Bekämpfung von Einsamkeit einbringen können. Darauf folgt die zeitlich lange Phase
der schulischen Bildung ([Kapitel 3.2](#)). Hierzu gibt es bereits einige Erkenntnisse über das Einsam-
keitsgefühl der Kinder und Jugendlichen und die in diesem Kontext wichtige Anerkennung in der
Familie und von Gleichaltrigen. Letzteres gewinnt im Laufe der Jahre zunehmend an Bedeutung.
Weiterhin werden die Rolle der Lehrkräfte und Themen wie Bullying bzw. Mobbing beleuchtet. An-
schließend werden die Phasen der Ausbildung und des Studiums behandelt ([Kapitel 3.3](#)). In dieser
Altersgruppe geben besonders viele Personen an, einsam zu sein. Mögliche Gründe, wie z. B. die
soziale Isolation aufgrund eines neuen, veränderten Umfelds, werden hier dargestellt. Zuletzt wird
die Erwachsenenbildung ([Kapitel 3.4](#)) sowie die Möglichkeiten der Weiterbildung, um Einsamkeit
entgegenzutreten, betrachtet.

²⁴⁵

Darstellung der Tabelle von Susanne Bücken in Anlehnung an Qualter et al. 2015, 253 ff.

3.1 Frühkindliche Bildung

Bereits in jungen Jahren, im Alter von drei bis sieben Jahren, können Kinder die Bedeutung von Beziehungen und die positiven Auswirkungen dieser, ihrer Entwicklungsebene entsprechend, wahrnehmen. Während zunächst die Anerkennung und Einbindung durch die Eltern, Geschwister und andere enge Kontakte an erster Stelle steht, erweitert sich dieser Personenkreis mit den Jahren. Entsprechend ist in diesem Zusammenhang auch die frühkindliche Bildung in ihren verschiedenen Angeboten von Relevanz. Dort können tiefergehende Beziehungen zu dem pädagogischen Personal sowie zu Gleichaltrigen aufgebaut werden und Kinder erfahren ein erweitertes Gruppengefüge.²⁴⁶ Kinder können sich jedoch aus unterschiedlichen Ursachen einsam und sozial isoliert fühlen. Gründe können hier sowohl an den Gegebenheiten zu Hause als auch an frühkindlichen Bildungseinrichtungen liegen, in der sie sich von Gleichaltrigen nicht ausreichend eingegliedert und akzeptiert fühlen.

Die auf Kinder und Jugendliche ausgerichtete Messung der Einsamkeit mit der „Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents“²⁴⁷ kann nicht einfach auf die frühe Kindheit übertragen werden, weil die in diesem Messinstrument enthaltenen Aussagen und Fragen nicht zur Lebensrealität von Kindern in dieser jungen Altersgruppe passen. Daher gibt es Ansätze, in denen beispielsweise Kinder durch Eltern oder ihnen bekannte erzieherische Fachkräfte aus frühkindlichen Bildungseinrichtungen interviewt werden. Zur kindgerechten Abfrage wurden die Antwortmöglichkeiten des Fragebogens z. B. bildlich dargestellt.²⁴⁸ Mit dem steigendem Alter werden auch qualitative Erhebungsmethoden möglich. Befragte Kinder im Alter von fünf Jahren können bereits sehr adäquate Definitionen von Einsamkeit abgeben.²⁴⁹ Um zukünftig noch bessere Messungen durchführen zu können, ist eine tiefergehende Forschung zu Messmethoden von Einsamkeit in der frühen Kindheit geboten.²⁵⁰ Zudem können diese Vorgehensweisen einen Ansatz zu regelmäßigen Überprüfungen auf Einsamkeit in der frühen Kindheit bieten, sodass präventive Maßnahmen zur Vermeidung einer längerfristigen Einsamkeit im Kindesalter erarbeitet werden können.²⁵¹

Einsamkeit kann sich im Verhalten von Kindern verschieden zeigen, z. B. durch mentale Abwesenheit oder Rückzug, überdurchschnittliche Schlafdauer, veränderte Nahrungsaufnahme oder auch Aggressivität.²⁵² Einsamkeit eindeutig als solche zu erkennen ist allerdings schwierig, denn Symptome der Einsamkeit im Kindesalter sind häufig unspezifisch und Symptomen von depressiver Ver-

²⁴⁶ Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 2.

²⁴⁷ Marcoen et al. 1987.

²⁴⁸ Qualter et al. 2010, S. 496 und S. 499.

²⁴⁹ Qualter et al. 2015, S. 252 und S. 256.

²⁵⁰ Qualter et al. 2010, S. 499.

²⁵¹ Qualter et al. 2010, S. 499.

²⁵² Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 1; Schulz 2015.

stimmung oder Angst sehr ähnlich.²⁵³ Die Ursachen für Einsamkeit in der frühen Kindheit sind sehr unterschiedlich und reichen von defizitären engen Beziehungen, häufig aufgrund eigener Probleme der Bezugspersonen, bis zu stark einschneidenden Erlebnissen, wie der Tod von Angehörigen oder die Scheidung der Eltern.²⁵⁴ Auch Bindungsstörungen stehen in Zusammenhang mit Einsamkeit. Erlebt man in der frühen Kindheit keine ausreichende emotionale Bindung, so etabliert man ein Gefühl der mangelnden Zugehörigkeit.²⁵⁵ Zusätzlich kann ein starkes Abhängigkeitsverhältnis zu einer Person oder Merkmale wie der Selbstwertverlust oder eine eingeschränkte Identitätsentwicklung auf Einsamkeit hindeuten.²⁵⁶ Falls Kinder besonders stark durch Gleichaltrige ausgeschlossen werden, z. B. durch Mobbing, kann bereits im frühen Kindesalter ein Gefühl von Einsamkeit entstehen. Ein Ausschluss wird mit zunehmendem Alter zu einem stärkeren Einsamkeitsgrund (s. [Kapitel 3.2](#)).²⁵⁷ Auch Armut spielt bei der Entwicklung von Einsamkeit eine große Rolle, da Kinder nur eingeschränkt am sozialen Leben teilnehmen können und darüber hinaus kaum bis keine Bildungsangebote wahrnehmen. Somit stehen ihnen weniger Möglichkeiten mit Gleichaltrigen und außerhalb der Familie zur Verfügung. Zusätzlich isolieren sich diese Familien tendenziell, u. a. aufgrund von Stigmatisierung, was ebenfalls Auswirkungen auf die Kinder haben kann.²⁵⁸

In diesem Zusammenhang sind Beziehungen und insbesondere Freundschaften zu Gleichaltrigen in der frühen Kindheit zu beleuchten. In dieser Phase entstehen Freundschaften vornehmlich aufgrund der räumlichen Nähe, z. B. zu Geschwistern oder Gleichaltrigen in der Nachbarschaft, und werden eher durch gemeinsame Spaßaktivitäten definiert. Circa ab dem Alter von fünf Jahren erweitert sich die Bedeutung der Qualität von Beziehungen, z. B. durch die Akzeptanz, die Bestätigung und das Verständnis der Freundinnen und Freunde, und sie wächst mit zunehmendem Lebensalter.²⁵⁹ In Phasen von Einsamkeit können starke Freundschaften dazu beitragen, negative Gefühle zu verringern und neue, ggf. negative Situationen leichter zu bewältigen. Weiterhin führt das Ausbleiben von Freundschaften zu einer Depression und sozialem Rückzug, welche in Verbindung mit Einsamkeit stehen und diese begünstigen können.²⁶⁰

Die Anzeichen von sozialer Isolation, welche zu Einsamkeit führen können, können im Verhalten von Kindern im Rahmen von frühkindlicher Bildung beobachtet werden. Neben der individuellen Betrachtung der bzw. des Einzelnen, kann die Interaktion von Kindern untereinander ebenfalls Anhaltspunkte für eine mögliche soziale Isolation oder Einsamkeit aufweisen. Das pädagogische

²⁵³ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 9; Danneel et al. 2020

²⁵⁴ Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 1.

²⁵⁵ Grossmann und Grossmann 2016, S. 6 ff.

²⁵⁶ Herbst 2011, S. 1.

²⁵⁷ Qualter et al. 2015, S. 251 f.

²⁵⁸ Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 2.

²⁵⁹ Qualter et al. 2015, S. 251 f.; Siegler et al. 2016, S. 489 f. und S. 493; Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 2.

²⁶⁰ Siegler et al. 2016, S. 490.

Personal in den verschiedenen Einrichtungen der frühkindlichen Bildung kann beispielsweise gut wahrnehmen, ob ein Kind oft alleine spielt, ob es von anderen ausgegrenzt oder häufig zuletzt in eine Gruppe gewählt wird und so Indikatoren für eine vorliegende soziale Isolation feststellen. Das Personal hat die Möglichkeit, schnell und individuell auf die Kinder einzugehen, die sie aufgrund ihrer regelmäßigen gemeinsamen Zeit und im Gruppengefüge kennen.²⁶¹ Pädagogisches Personal kann möglicherweise auch zu einer Vernetzung von (isolierten) Eltern beitragen, die wiederum für das Initiieren von Verabredungen mit Spielpartnerinnen und Spielpartnern in dieser Altersgruppe entscheidend sind. Eine frühzeitige Prävention, wie z. B. die verstärkte Vermittlung von sozialen und emotionalen Kompetenzen kann dazu beitragen, vor Einsamkeit zu schützen.²⁶² Dies erfordert allerdings erstens eine tiefergehende Forschung der Identifikations- und Präventionsinstrumente der Einsamkeit im frühen Kindesalter, verbunden mit einer Thematisierung im Rahmen der entsprechenden Ausbildungen. Zweitens ist eine intensivere Betreuung der einzelnen Kinder u. a. in Kindertagespflegestätten hierfür förderlich, was nicht unbedingt mit der aktuellen Arbeitsverteilung vereinbar ist.

Bei einer erkannten Einsamkeit können die Akteure der frühkindlichen Bildung unterstützend zur Seite stehen. In der frühen Kindheit verfügen Kinder noch nicht über die Möglichkeiten, Einsamkeit alleine zu bewältigen und können bei einer möglichen sozialen Isolation nicht unbedingt eigenständige Lösungswege finden. Einrichtungen der frühkindlichen Bildung können, dem Alter entsprechend, solche sozialen und personalen Kompetenzen vermitteln, um den Umgang mit solchen Gefühlen anzuleiten und zu begleiten. Diese sind insbesondere für den Umgang untereinander nützlich. Zugleich können die Einrichtungen Raum für das Erproben von Selbstbestimmung und den Aufbau eines Selbstwertgefühls geben.²⁶³ Das Interesse an Mitbestimmung und die Motivation sich einzubringen ist insbesondere im Kindergartenalter sehr hoch, was für das Auseinandersetzen mit einem Einsamkeitsgefühl dienlich ist.²⁶⁴ Das Erlernen solcher Instrumente ist für Kinder förderlich, um sich sozial zu integrieren und so ihre eigene Einsamkeit zumindest mit zu mildern. Bereits Fünfjährige finden für sich Bewältigungsstrategien, bspw. auf dem Spielplatz aktiv nach Interaktionen zu suchen, und können analysieren, dass der Kontakt mit anderen für sie positiv wäre.²⁶⁵

Neben Kindertageseinrichtungen können Familienzentren eine Rolle hinsichtlich der Identifizierung und Verringerung von Einsamkeit in der frühen Kindheit spielen. Ihre Angebote reichen von Elterncafés bis zu Beratungsmöglichkeiten, die sowohl Eltern als auch Kinder dabei unterstützen können, Anzeichen der Einsamkeit und sozialen Isolation zu erkennen und auf diese zu reagieren,

²⁶¹ Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 2.

²⁶² Qualter et al. 2015, S. 258.

²⁶³ Siegler et al. 2016, S. 489 f.; Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 2.

²⁶⁴ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 6.

²⁶⁵ Qualter et al. 2015, S. 256.

insbesondere in Zusammenarbeit mit Einrichtungen der frühkindlichen Bildung.²⁶⁶ Auch Kinderärztinnen und Kinderärzte können zur Identifizierung von Einsamkeit eine wichtige Rolle spielen (s. [Kapitel 5](#)).

3.2 Schulische Bildung

Der Beginn der Schulzeit bedeutet für viele Kinder eine Umstellung, die auch die kognitive Wahrnehmung beeinflusst. Ab dem Grundschulalter können Kinder ihre eigene Situation bewusst reflektieren und zu ihrem eigenen Verhalten in Bezug setzen. Mit dem Ablöseprozess von den Eltern bilden sie zunehmend eine eigene Ich-Identität²⁶⁷ aus und orientieren sich vermehrt an Gleichaltrigen. In den ersten Grundschulklassen berichten etwa 10 Prozent der Kinder, dass sie sehr einsam oder unzufrieden mit ihren sozialen Beziehungen sind.²⁶⁸ Schon in der Grundschule fühlen sich manche Kinder ausgeschlossen.²⁶⁹ Es fehlt ihnen an Verbündeten und Vertrauten, denn schon in diesen Jahren ist das Gefühl wichtig, von einer engen Freundin bzw. einem engen Freund gemocht zu werden.²⁷⁰ Einsamkeit ist ein Hindernis für die soziale Entwicklung einer Schülerin oder eines Schülers und beeinträchtigt die körperliche und mentale Gesundheit.²⁷¹

Ab der frühen Adoleszenz wird die Akzeptanz der Peer-Group²⁷² immer wichtiger.²⁷³ Eine *Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts (RKI) zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS)* bestätigt, dass 27,6 Prozent der 11- bis 17-Jährigen sich selten oder manchmal einsam fühlen. Weiterhin zeigte sich, dass Einsamkeit häufiger von Mädchen als von Jungen erlebt wird und mit steigendem Alter zunimmt.²⁷⁴ Aufgrund einer oft geschlechterspezifischen Erziehung kann davon ausgegangen werden, dass Mädchen und junge Frauen meist besser in der Lage sind, ihre emotionalen Schwächen zu realisieren und zu zeigen. Somit ist es naheliegend, dass Mädchen und junge Frauen bei Einsamkeitsfragebögen offener angeben, wenn sie sich einsam fühlen und somit

²⁶⁶ Landesverband Kindertagespflege NRW e. V. 2020, S. 3.

²⁶⁷ Ich-Identität bedeutet der Zuwachs an Persönlichkeitsreife, den das Individuum am Ende der Adoleszenz aufgrund der vorherigen Erfahrungen erlangt, um für die Aufgaben des Erwachsenenlebens gerüstet zu sein. Damit ist die Adoleszenz die wichtigste, aber auch die sensibelste Phase der Identitätsbildung. Erikson 1973, S. 123.

²⁶⁸ Cassidy und Asher 1992, S. 352; Burgess et al. 1999, S. 109.

²⁶⁹ Als Prävalenz bezeichnet man die Häufigkeit einer Krankheit oder eines Symptoms in einer Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt. In der mittleren bis späten Kindheit (7-12 Jahre) fühlen sich bis zu 20 Prozent der Kinder (Prävalenz) ausgeschlossen und einsam. Qualter et al. 2015, S. 251.

²⁷⁰ Qualter et al. 2015, S. 251.

²⁷¹ Krause-Parello 2008, S. 66.

²⁷² Unter einer Peer-Group wird eine soziale Gruppe von meist gleichaltrigen Jugendlichen verstanden, in der das Individuum soziale Orientierung sucht und die ihm als Bezugsgruppe dient. Peer Groups haben eigene Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen. Springer Gabler/Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH o. J.

²⁷³ Qualter et al. 2015, S. 253.

²⁷⁴ Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008.

höhere Werte erzielen. Jungen und junge Männer berichten etwas häufiger über soziale Isolation.²⁷⁵ In anderen Studien wird gezeigt, dass 15 Prozent der Jugendlichen über alle Altersstufen hinweg Werte erzielen, die sie als einsam klassifizieren.²⁷⁶

Es handelt sich hierbei also nicht um ein Randmotiv, sondern um ein ernstzunehmendes Problem. Im Jugendalter steigt das Ausmaß der Einsamkeit, u. a. da dies die stärkste Phase der Loslösung vom Elternhaus und das Hinwenden zu außerfamiliären Beziehungen darstellt.²⁷⁷ Die mit den Eltern verbrachte Zeit und möglicherweise eine vorhandene Nähe und der Zusammenhalt in der Beziehung zwischen Kindern bzw. Jugendlichen und Eltern nehmen allmählich ab.²⁷⁸

Studien aus den USA verdeutlichen zudem, dass Einsamkeit und schulische Leistungen zusammenhängen. So zeigen Schülerinnen und Schüler, die verstärkt unter Einsamkeit leiden, schlechtere schulische Leistungen und haben eine geringere Wahrscheinlichkeit, die Abschlussklasse (nach Klasse 10) erfolgreich zu absolvieren.²⁷⁹ Je einsamer sich die Schülerinnen und Schüler fühlen, so eine norwegische Studie, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie die Schule frühzeitig verlassen.²⁸⁰

Zwar beginnt das Gefühl der Verlassenheit bereits in der Grundschulzeit, aber erst in der frühen Adoleszenz (12-15 Jahre) wird Einsamkeit zu einer einschneidenden Erfahrung, weil hier neue Beziehungen entstehen.²⁸¹ Jugendliche befinden sich in einer Selbstfindungsphase, in der sie bisherige Strukturen hinterfragen und Grenzen ausreizen.

Das Einsamkeitsempfinden steigt in der späten Adoleszenz (15–21 Jahre) an. Während dieser Zeit wird die Qualität und Intimität der Freundschaften immer wichtiger und neue romantische Beziehungen entstehen.²⁸² In der späten Adoleszenz erreicht die Häufigkeit des Erlebens von Einsamkeit ein Maximum und nimmt dann wieder ab.²⁸³

Freundschaften und Peer-Groups

Viele Jugendliche nannten Freundschaften als wichtig empfundenen Bezugspunkt. Infolgedessen hängt das Fehlen enger Freundinnen und Freunde in der Adoleszenz mit einer vergleichsweise ho-

²⁷⁵ Soest et al. 2020a.

²⁷⁶ Klicpera und Klicpera 2003, S. 8.

²⁷⁷ Elbing 1991, S. 207.

²⁷⁸ Smetana et al. 2006.

²⁷⁹ Benner 2011.

²⁸⁰ Pijl et al. 2014.

²⁸¹ Elbing 1991, S. 206.

²⁸² Qualter et al. 2015, S. 251.

²⁸³ Perlman und Landolt 1999, S. 325.

hen Einsamkeit zusammen.²⁸⁴ Daneben ist für die frühe Adoleszenz die Akzeptanz der Peer-Group besonders wichtig. Der Grund in einer Peer-Group sein zu wollen, ist zugleich das herausragende Merkmal dieser. Nämlich der Wunsch nach der Abgrenzung von Erwachsenen, wie z. B. Lehrkräften und Eltern. Den Jugendlichen bietet sich hier ein Übungsfeld, in dem sie ihre eigene Identität auf dem Weg zum Erwachsenwerden erproben können.²⁸⁵ Sie bilden Hierarchien, gehen Beziehungen ein und orientieren sich an ihren Gleichaltrigen.²⁸⁶ Ablehnung durch die Peers kann verheerende Folgen haben und zu aggressiven Verhalten führen.²⁸⁷

Kinder, die Ablehnung erfahren, entwickeln eher ein Gefühl von Einsamkeit, eine Depression und Rückzugsverhalten.²⁸⁸ Dabei zeigt sich ein klarer Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Akzeptanz in der Gruppe und den Freundschaften zu Gleichaltrigen.²⁸⁹ Zwischen ihrem Sozialverhalten und Einsamkeit bestehen deutliche Zusammenhänge. Sowohl die Schülerinnen und Schüler selbst als auch die Mitschülerinnen und Mitschüler berichten über ein geringes prosoziales Verhalten einsamer Kinder und Jugendlicher. Das deutlichste Kennzeichen dieser Personen besteht darin, dass sie häufig zu Opfern aggressiven Verhaltens werden. Das wichtigste Merkmal der Interaktion scheint die Viktimisierung zu sein.²⁹⁰

²⁸⁴ Soest et al. 2020a.

²⁸⁵ Köhler et al. 2016, S. 106.

²⁸⁶ Qualter et al. 2015, S. 251.

²⁸⁷ Boivin und Vitaro 1995, S. 183.

²⁸⁸ Boivin und Vitaro 1995, S. 183.

²⁸⁹ Klicpera und Klicpera 2003, S. 12.

²⁹⁰ Klicpera und Klicpera 2003, S. 13.

Tabelle 5 Einschätzung des Sozialverhaltens durch Mitschüler/-innen und die Schüler/-innen selbst sowie Einschätzung des Familienklimas durch die Schüler/-innen²⁹¹

		Nicht einsam	Einsam	F-Wert
Mitschüler:	Offen aggressives Verhalten	9,6 (13,4)	9,4 (13,6)	0,2
	Indirekt aggressives Verhalten	7,3 (7,4)	7,8 (7,9)	0,0
	Opfer von Aggressionen	6,6 (9,3)	16,5 (18,2)	80,8*
	Zurückgezogenheit	7,6 (11,0)	15,8 (16,6)	46,3*
	Prosoziales Verhalten	11,6 (10,8)	8,0 (7,3)	11,8*
Selbstein- schätzung:	offen aggressives Verhalten	0,79 (0,75)	0,91 (0,74)	2,9
	Indirekt aggressives Verhalten	0,67 (0,49)	0,95 (0,68)	38,5*
	Opfer von offenen Aggressionen	0,76 (0,70)	1,56 (0,97)	146,5*
	Opfer von indirekten Aggressionen	0,72 (0,60)	1,53 (0,92)	191,1*
Erleben prosozialer Handlungen anderer		2,26 (0,94)	1,55 (0,80)	63,3*
Eigenes prosoziales Verhalten		2,44 (0,84)	2,08 (0,74)	24,5*
Aktiver Rückzug		0,30 (0,50)	1,04 (0,86)	10,2*
Familienklima:	Beaufsichtigung durch die Familie	2,28 (0,95)	2,38 (0,88)	1,4
	Unterstützung durch die Familie	3,35 (0,78)	2,95 (0,94)	31,5*
	Förderung der Selbständigkeit durch die Familie	2,95 (0,82)	2,58 (0,97)	25,4*
	Streit in der Familie	0,94 (0,91)	1,31 (0,95)	20,6*

Viktimisierung

Es zeigt sich, dass Kinder zwischen der 3. und 7. Klassenstufe mit größerer Ängstlichkeit und emotionalen Problemen häufig im Laufe eines Schuljahres auch zu Opfern von Aggressionen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler werden. Dadurch entsteht ein negativer Kreislauf, der sie zunehmend vereinsamen lässt.²⁹² Zudem wurde gezeigt, dass Viktimisierung über die soziale Ablehnung hinaus im Laufe der Zeit das Gefühl von Einsamkeit und Hilflosigkeit verstärkt und damit die Entwicklung von einer Depression unterstützt.²⁹³

Ein in den letzten Jahren viel diskutiertes Thema ist das sogenannte Mobbing bzw. Bullying²⁹⁴ an Schulen sowohl in der realen als auch in der digitalen Welt. In Deutschland wurden nach der *PISA-Studie* (Programme for international student assessment) 2018 fast jede bzw. jeder sechste der 15-Jährigen regelmäßig Opfer von Mobbing an der Schule. Dies umfasst alle Formen von Gewalt durch eine oder mehrere andere Personen, denen das Opfer wiederholt und über längere Zeit ausgesetzt ist. Erfasst sind sowohl physische als auch psychische Gewalt in Form von Schlagen, Schubsen, Treten und Beleidigen, Beschimpfen oder anderweitigem Schikanieren. Es ist anzunehmen, dass einige

²⁹¹ Vergleich von Schülerinnen und Schülern (Prozentangaben), die sich selbst als einsam (N=149) bzw. nicht als einsam (N=839) bezeichneten (Mittelwerte, in Klammern die Standardabweichung, in der letzten Spalte sind die F-Werte für die Gruppenunterschiede in der post-hoc-Testung der multivariaten Varianzanalyse wiedergegeben; *= $p < 0,01$). Klicpera und Klicpera 2003.

²⁹² Hodges und Perry 1999, S. 683.

²⁹³ Boivin und Vitaro 1995, S. 195.

²⁹⁴ Bullying beschreibt Mobbing-Handlungen unter Kindern und Jugendlichen, die meist im Umfeld der Schule stattfinden. Teuschel und Heuschen 2013, S. 3.

dieser bestehenden Strukturen der analogen Welt durch die digitale Welt verstärkt werden. Allerdings muss betont werden, dass der Gebrauch von sozialen Medien im Kontext von Kindern und Jugendlichen kontrovers diskutiert wird: Oft kann die vielfach unterstellte Gefahr und Oberflächlichkeit der Beziehungen sozialer Medien nicht nachgewiesen werden.²⁹⁵

Cybermobbing als eine Form des psychischen Schikaniertums erfolgt über soziale Medien und über einen kurzen oder längeren Zeitraum hinweg. Diese Form des Mobbings nimmt durch die immer wichtigere Rolle digitaler Medien in der heutigen Zeit zu. Nach nationalen und internationalen Studien kann davon ausgegangen werden, dass jede bzw. jeder vierte Jugendliche bereits schon einmal Opfer von Cybermobbing war bzw. ist. Die Prävalenzraten variieren zwischen 10 und 40 Prozent.²⁹⁶ Laut *JIM-Studie*²⁹⁷ 2017 gibt jede bzw. jeder fünfte Jugendliche an, dass schon einmal falsche oder beleidigende Inhalte über sie bzw. ihn im Netz verbreitet wurden. Die Zahl der Betroffenen ist seit 2017 um 36 Prozent angestiegen, von 12,7 Prozent in 2017 auf 17,3 Prozent in 2020.²⁹⁸ Hassgruppen oder die Veröffentlichung beleidigender Fotos und Videos in den sozialen Medien werden immer zahlreicher und können erhebliche Auswirkungen haben. Jede bzw. jeder fünfte jugendliche Betroffene hat Suizidgedanken.²⁹⁹ Die Zahl der Betroffenen, die Suizidgedanken äußerten, ist seit 2017 um 20 Prozent und der Anteil, der Alkohol und Tabletten nahmen, um fast 30 Prozent angestiegen. Besonders gefährdet sind mit ihrer sozialen Alltagssituation, unzufriedene Schülerinnen und Schüler, auch weil diese gerade im Internet nach Kompensation und Bindung suchen. Eine geringere Lebenszufriedenheit verringert deutlich die Resilienz gegen die psychosozialen Auswirkungen von Cybermobbing.³⁰⁰

Viel Hoffnung wurde in den letzten Jahren in den Ansatz der Peer-Education als Prävention gegen Mobbing und Cybermobbing gesetzt. Das Konzept geht davon aus, dass Gleichaltrige einen großen Einfluss aufeinander haben und knüpft genau an diesem Punkt an. Die Peers werden als Expertinnen und Experten ihrer Lebenswelt in der Phase der Identitätsfindung, die im Jugendalter von besonderer Bedeutung ist, angesehen.³⁰¹ Peer-Education ist ein seit Mitte der 1970er Jahre in den Vereinigten Staaten und Großbritannien entstandenes pädagogisches Konzept, besonders in der Gesundheits- und Sexualerziehung, aber auch zur Prävention von Drogenkonsum.

²⁹⁵ Bundesministerium für Bildung und Forschung; Kultusministerkonferenz 03.12.2019.

²⁹⁶ Brand 2018, S. 19.

²⁹⁷ JIM-Studie: Jugend – Information – (Multi)Media des Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs) dokumentiert seit 1998 die Mediennutzung von Jugendlichen in Deutschland. Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.mpfs.de/studien/?tab=tab-18-1> (Stand: 20.01.2022).

²⁹⁸ Bündnis gegen Cybermobbing e. V. und Techniker Krankenkasse 2020, S. 9.

²⁹⁹ Katzer 2016, S. 94.

³⁰⁰ Bündnis gegen Cybermobbing e. V. und Techniker Krankenkasse 2020, S. 9.

³⁰¹ Heyer 2010, S. 407.

Familiäre Beziehungen und Persönlichkeitsstrukturen

Schwache Eltern-Kind-Beziehungen sind oft mitursächlich für das Aufkommen eines verstärkten Bedürfnisses nach sozialer Beliebtheit und Einbindung in neue soziale Beziehungen (Peer-Group, romantische Beziehungen). Wenn es den Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen aufgrund besonderer Belastungen nicht gelingt auf die alters- und entwicklungspezifischen Bedürfnisse der Kinder angemessen einzugehen, kann dies zu Verhaltensstörungen führen, die bis weit in das Erwachsenenalter hineinreichen.³⁰² Ein schwieriges soziales Umfeld stellt zudem einen zusätzlichen Risikofaktor für das Erleben von Einsamkeit im schulischen Kontext dar.³⁰³ In der Kindheit und Jugend erhält man im Idealfall Vertrauen und Unterstützung von den Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen und dieses generalisierte Vertrauen bildet den Kern des Sozialkapitals.³⁰⁴ Daher ist die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung von großer Bedeutung.³⁰⁵ Eine gesunde Verbindung zwischen Eltern und Kind kann das Gefühl hervorrufen, dass einem die Welt offensteht, dass man seinen festen Platz darin hat und dass man gerade richtig so ist, wie man ist. Eine gesunde Verbindung zwischen Eltern und Kind kann das Gefühl von Sicherheit und Akzeptanz vermitteln, während ein schwieriges Verhältnis zwischen beiden den gegenteiligen Effekt haben kann.³⁰⁶ Dieses Gefühl ist auch dann noch relevant, wenn romantische Beziehungen zu anderen und Peer-Beziehungen wichtiger werden, denn die Bindung zu den Eltern beeinflusst die Fähigkeit des Kindes, soziale und intime Beziehungen aufzubauen.³⁰⁷

Schließlich kann auch das Aufwachsen mit nur einem Elternteil mit einer höheren Einsamkeit verbunden sein, was darauf hindeuten könnte, dass die elterliche Unterstützung in diesem Fall schwieriger sein könnte.³⁰⁸ Deutlich ist auch, dass Kinder, die in einer isolierten Familie aufwachsen, in der schon die Eltern über Einsamkeit berichten, mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auch später einsam sind. Einsamkeit wird so von einer Generation an die nächste weitergegeben.³⁰⁹

Zusätzlich spielt auch bei Jugendlichen die persönliche Disposition eine Rolle bei Einsamkeit (s. [Kapitel 2.3](#)).³¹⁰ Eine der wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale scheint hier die Fähigkeit zu sein, mit

³⁰² Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008, S. 27 f.

³⁰³ Klicpera und Klicpera 2003, S. 13.

³⁰⁴ Sozialkapital meint im soziologischen Diskurs „soziale Netzwerke, Solidaritätsverpflichtungen oder gegenseitiges Vertrauen [... sowie] das Netz von Beziehungen, die dazu beitragen, dass Karrieren, Macht und Reichtum nicht nur auf individuellen Leistungen basieren, sondern auch auf herkunftsbedingten Gruppenzugehörigkeiten und anderen vorteilhaften Verbindungen“. Braun 2002, S. 1.

³⁰⁵ Klocke und Stadtmüller 2019, S. 305.

³⁰⁶ Cacioppo und Patrick 2011, S. 172.

³⁰⁷ Soest et al. 2020a, S. 26.

³⁰⁸ Soest et al. 2020a, S. 8.

³⁰⁹ Junttila und Vauras 2009, S. 212.

³¹⁰ Bückler et al. 2020, S. 10.

anderen in Kontakt treten zu können. Die Bereitschaft zu Kooperation und zu Empathie scheinen ein verlässliches Merkmal zur Vermeidung von Einsamkeit zu sein. Ein Kind ohne oder mit gering ausgebildeten Fähigkeiten in diesem Bereich wird sich schwer tun, in Peer-Groups anhaltend akzeptiert zu werden.³¹¹

Der Zusammenhang zwischen Armut und Bildung bei Kindern und Jugendlichen ist in den letzten Jahren deutlich geworden. Schülerinnen und Schüler, deren Familien unter Armut leiden, haben durchschnittlich geringere Bildungsabschlüsse und erreichen schlechtere Abschlussnoten.³¹² Von Armut bedrohten Kindern und Jugendlichen steht weniger oder kein Geld für Freizeitaktivitäten zur Verfügung. Ihre Chance, in einer Peer-Group teilzuhaben, ist geringer, zudem schämen sich einige für die familiären Verhältnisse und meiden deshalb soziale Kontakte mit Gleichaltrigen.³¹³ Solche Unterschiede nehmen mit zunehmendem Alter ab. Die Ergebnisse könnten darauf hindeuten, dass Eltern mit einem hohen sozioökonomischen Status die Teilnahme ihrer Kinder an Aktivitäten in größerem Maße erleichtern, was ihre soziale Eingliederung in ein breiteres Netzwerk fördern könnte. Wenn Kinder jedoch das junge Erwachsenenalter erreichen, scheint diese Art der Unterstützung durch die Eltern an Bedeutung zu verlieren.³¹⁴

Schule und Freizeit

In der Schule sind Lehrkräfte eine wichtige soziale Referenz und die Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern können für das Gefühl von Einsamkeit eine Rolle spielen. Die Beziehung zu den Lehrerinnen und Lehrern könnte das Gefühl von Einsamkeit wesentlich beeinflussen.³¹⁵ Kinder und Jugendliche sind durch die Schulpflicht fassbarer als andere Gruppen. Lehrkräfte spielen bei der Überwindung von Einsamkeit und insbesondere bei der Überwindung sozialer Ängstlichkeit eine große Rolle. So existieren Ansätze zur Förderung der sozialen Integration, die eine Verhaltensbeobachtung in der Schule voraussetzen.³¹⁶

Ob die Schulform bei dem Empfinden der Einsamkeit von Kindern und Jugendlichen eine Rolle spielt, ist bis jetzt noch nicht erforscht. Besonders wichtig für die Erkennung und Bewältigung von Einsamkeit dürften allerdings die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer sein, die jedoch in der späteren Adoleszenz durch das Kurssystem eine untergeordnete Rolle spielen.³¹⁷ Weitere Kontaktpersonen können Vertrauens- bzw. Verbindungskräfte sein. Sie stellen sich freiwillig auf und werden

³¹¹ Bückner et al. 2020, S. 10.

³¹² Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

³¹³ Soest et al. 2020a, S. 9.

³¹⁴ Soest et al. 2020a, S. 1934.

³¹⁵ Schulte-Körne 2016, S. 189.

³¹⁶ Casale et al. 2019, S. 10.

³¹⁷ Obert und Plößl 2014.

ganz offiziell von den Schülerinnen und Schülern gewählt, meistens durch die Schülerversammlung. Vertrauenslehrerinnen und -lehrer fungieren als erwachsene Ansprechpersonen für Schülerinnen und Schüler, die Gesprächsbedarf bei Problemen haben.³¹⁸

An vielen Schulen gibt es mittlerweile Fachkräfte für Schulsozialarbeit. Sie sind geschulte und neutrale Person, die als Ansprechpersonen für Schülerinnen und Schüler bei Problemen allgemeiner Art, die nicht unbedingt direkt mit dem Unterricht zu tun haben, zur Verfügung stehen. Schulsozialarbeit ist eine eigenständige, im Schulalltag verankerte Institution, welche verschiedene Leistungen der Jugendhilfe wie Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit, erzieherischen Kinder- und Jugendschutz sowie die Förderung der Kinder in Familien miteinander verbindet. Sie bietet damit die erste Ansprechstelle bei Einsamkeit und sozialer Isolation. In schwerwiegenden Fällen können sie an den schulpsychiatrischen Dienst verweisen.³¹⁹

Ein weiterer Aspekt ist der in den letzten Jahren immer weiter ausgebauter Ganztagsbereich an vielen Schulen. Hier muss unterschieden werden zwischen Schulen mit einem offenen Ganztagsangebot (OGS), der ein freiwilliges Angebot zu Grunde liegt und dem gebundenen Ganztagsangebot, bei dem der Unterricht im Klassenverband auf den ganzen Tag verteilt ist und sich Zeiten des Lernens und Übens mit sportlichen, musischen und künstlerisch orientierten Angeboten abwechseln. Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit, in der Schule Mittag zu essen, die Hausaufgaben betreut zu erledigen und in Arbeitsgemeinschaften (AGs) am Nachmittag gemeinsam ihre Freizeit zu verbringen. Neben den AGs gibt es an vielen Schulen klassenübergreifende Projektwochen und einzelne Unterrichtsstunden, die mit Schülergruppen mehrerer Klassen stattfinden. Die Forschungslage, ob und inwiefern der Ganztagsbetrieb die Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen positiv oder negativ beeinflusst, ist aber zurzeit noch gering. Multiprofessionelle ganztägige Bildungssettings, die aus einem Gefüge von Schule und Jugendhilfe zusammengesetzt sind, fördern die Partizipationsrechte von Kindern und Jugendlichen.³²⁰

Als weitere Gruppe, die Kindern und Jugendlichen bei der Bekämpfung von Einsamkeit zur Seite stehen können, sind Übungsleitungen in Vereinen und Initiativen zu nennen. Sie haben oft ein sehr genaues Bild über die Gruppenstrukturen der Mannschaften oder Gruppen und können hier aktiv werden. Eine formalisierte Ausbildung gibt es hier allerdings nicht, sodass unter Umständen die Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen nicht erkannt wird und abhängig von Individuen ist. Freiwillige Fortbildungen für Übungsleitungen können hier ein Mittel darstellen.

³¹⁸ Landtag Nordrhein-Westfalen 1979.

³¹⁹ Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen 2021.

³²⁰ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

In aller Kürze lässt sich sagen, dass eine höhere Einsamkeit unter Jugendlichen mit einer schlechteren Selbsteinschätzung der Gesundheit, einer höheren Häufigkeit von Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und mehr Fällen von Müdigkeit am Morgen assoziiert ist.³²¹ Interventionen sollten dabei in erster Linie darauf abzielen, die sozialen Fähigkeiten zu schulen.³²² Auch sollten künftige Maßnahmen den Jugendlichen helfen, mit ihren vorübergehenden Einsamkeitsgefühlen umzugehen und denjenigen gezielte Interventionen angeboten werden, die unter chronischer Einsamkeit leiden.³²³

Anzuerkennen ist, dass Einsamkeit auch für Kinder und Jugendliche ein ernstzunehmendes Problem ist, die auch für diese Gruppe schwerwiegende physische und psychische Folgen haben kann. Der Rahmen der Schule kann bei der Erkennung von Einsamkeit sowie für Bewältigungsmechanismen durch verschiedene Maßnahmen und Ansprechpersonen hilfreich sein.

3.3 Ausbildung und Studium

Der Übergang von der Schule in ein Studium oder eine Ausbildung ist für Jugendliche nicht nur eine spannende Zeit. Er ist darüber hinaus für den weiteren Lebensweg wesentlich, da er eine „statuszuweisende und sozialintegrierende Funktion“ hat.³²⁴ Kaum eine andere Phase im Leben weist so viele Umbrüche und sich neu ergebende Situationen auf. Persönlichkeitsstrukturen verfestigen sich, psychische Resilienzfaktoren oder Einsamkeitsneigungen bilden sich aus. Über die menschliche Lebensspanne betrachtet liegt ein Höhepunkt im Einsamkeitsempfinden häufig in diesen Jugendjahren.³²⁵ Somit ist die Bedeutung der positiven sozialen Beziehungen in der Zeit zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr sehr groß.³²⁶ Daher ist zu untersuchen, was derartige positive Sozialbeziehungen hemmt und wie man sie fördern kann. In der Gesamtbetrachtung ist auch in dieser Altersspanne nur eine Minderheit von chronischer Einsamkeit betroffen, während andere, von gelegentlichen Einsamkeitsphasen abgesehen, neue persönliche Freiräume und auch eine unbeschwerte Zeit genießen. Doch aufgrund des relativ erhöhten Einsamkeitsrisikos in dieser Lebensphase gilt es das Augenmerk auf die Risikobedingungen und auf diejenigen jungen Menschen zu richten, die von Einsamkeit betroffen sind. Dabei sind zunächst die jungen Menschen als Alterskohorte insgesamt sowie anschließend in ihren spezifischen Kontexten als Studierende und Auszubildende zu betrachten, wohingegen Berufstätige in [Kapitel 4](#) berücksichtigt werden.

³²¹ Qualter und Eccles 2020.

³²² Qualter und Eccles 2020.

³²³ Qualter und Eccles 2020.

³²⁴ Mahl et al. 2014, S. 90.

³²⁵ Qualter et al. 2015, S. 250 ff.

³²⁶ Nikitin et al. 2012, S. 2.

3.3.1 Psychologische Erkenntnisse zu Einsamkeit und psychischen Krankheiten junger Menschen

Nach der Datengrundlage des *SOEP* können 14,52 Prozent der in Ausbildung befindlichen jungen Menschen, d. h. sowohl Auszubildende als auch Studierende, in Nordrhein-Westfalen als einsam klassifiziert werden.³²⁷ Mit Blick auf das Bildungsniveau wird deutlich, dass vereinsamte Gruppen tendenziell bildungsschwächer sind als nicht-vereinsamte. Der Anteil der Personen mit niedrigen Bildungsabschlüssen³²⁸ an den Einsamen ist im Zeitverlauf (2006-2008 zu 2016-2018) mit der allgemeinen Zunahme höherer Bildungsabschlüsse in der Gesellschaft gesunken.³²⁹ Wenn man sich die verschiedenen Klassifizierungen von Einsamkeit³³⁰ nach Schobin et al. ansieht, so gilt das besonders für die Vereinsamungsbedrohten. Andererseits stechen jedoch die bereits Vereinsamten und die sozial-inkludierten Einsamen als Gruppen heraus, bei denen der Anteil der Personen mit geringer Bildung gestiegen ist. Die Zahl der sozial-inkludierten Einsamen scheint also in sog. bildungsfernen Schichten zuzunehmen.³³¹

Es ist die Frage zu klären, wieso ein Höhepunkt des Einsamkeitsempfindens in jungen Lebensjahren liegt. Psychologische Studien explizit zur Einsamkeit bei jungen Menschen beziehen sich meist auf Personenkreise in anderen Ländern und auch kulturellen Kontexten. Eine vergleichbare Datenlage besteht in Deutschland nicht. Doch in vielerlei Hinsicht sind die Erkenntnisse wohl verallgemeinerbar. Denn die übliche Konzeptualisierung der students bezieht sich auf das Modell des Colleges, da die berufliche und duale Ausbildung in jenen Ländern in der Regel nicht verbreitet ist. Hinsichtlich der Verbreitung von Einsamkeit speziell bei Auszubildenden liegen auch in Deutschland keine gesonderten wissenschaftlichen Erkenntnisse vor. Die Erkenntnisse des Folgeabsatzes sind aber daher nicht allein auf Studierende, sondern eher auf die ganze Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen zu beziehen.

Studien aus den USA, Großbritannien und Malaysia zeigen, dass sich die psychische Gesundheit im Studium verschlechtern kann.³³² Burnout steht im Zusammenhang mit Einsamkeit im Studium und wird auf akademischen Druck, Arbeitsüberlastung und individuelle psychologische Faktoren

³²⁷ Ebert et al. 2021, S. 12.

³²⁸ D. h. Hauptschul- oder Realschulabschluss als höchste formelle Qualifikation.

³²⁹ Schobin et al. 2021, S. 45.

³³⁰ Da Einsamkeit und soziale Isolation unterschiedlich ausgeprägt sein können und sich Menschen einsam fühlen können, ohne sozial isoliert zu sein und andersrum, unterscheiden Schobin et. al fünf Gruppen im Bereich Einsamkeit und soziale Isolation: 1. Die Nicht-Vereinsamten sind weder sozial isoliert, noch einsam. 2. Die Vereinsamten sind sozial sehr isoliert und fühlen sich zugleich sehr ein-sam. 3. Bei der Gruppe der Vereinsamungsbedrohten handelt es sich um Menschen, die entweder sozial sehr isoliert sind und sich moderat einsam fühlen oder intensive Einsamkeit empfinden und ihre soziale Isolation moderat ist. 4. Sozial-Isolierte mit hoher Isolationstoleranz sind stark sozial isoliert, fühlen sich aber nicht einsam. 5. Sozial-inkludierte Einsame sind sozial eingebunden, fühlen sich gleichzeitig aber sehr einsam (s. [Kapitel 2](#)).

³³¹ Schobin et al. 2021, S. 46.

³³² Richardson et al. 2017, S. 54; Chang et al. 2017b, S. 455.

zurückgeführt. Wer einsam ist, nimmt diese Umstände intensiver wahr und ist anfälliger für Burn-out.³³³ Bei der Bewältigung von Stresslagen kommt es darauf an, von wem soziale Unterstützung erbracht wird: Freundschaften und romantische Beziehungen nehmen bezogen auf soziale Unterstützung und Intimität für Heranwachsende eine bedeutendere Rolle als die Familie ein. Dies lässt sich auf Einsamkeit ausweiten, insofern Unterstützung von Freundinnen und Freunden sowie Partnerinnen und Partnern unabhängig vom Stresslevel das Einsamkeitsempfinden beeinflusst.³³⁴ Als wirksame Interventionsmaßnahme gegen Einsamkeit wird grundsätzlich angeführt, gegen sozial-kognitive Fehlannahmen vorzugehen.³³⁵ Das bedeutet, junge Menschen für negativ-verzerrte Interpretationen sozialer Interaktionen³³⁶ zu sensibilisieren und ihre Resilienz zu stärken.

Ein weiterer Aspekt, wieso Einsamkeit mit dem Jugendalter verbunden wird, ist die Suizidalität. Besonders bei jungen Erwachsenen wird Einsamkeit weltweit mit Selbstmord in Verbindung gebracht. Suizid ist für sie die zweithäufigste Todesursache. Die Hälfte derjenigen, die ernsthaft Selbstmordgedanken hegen, gaben Einsamkeit als Grund dafür an.³³⁷ Junge Menschen, die sich in einer kritischen, stressreichen Phase des Erwachsenwerdens einsam und sozial isoliert fühlten, könnten zu der Auffassung gelangen, ihre schiere Existenz sei unbedeutend und anderen gleichgültig.³³⁸ Wahrgenommene Unterstützung der Familie kann helfen.³³⁹ Als psychologischer Schutzfaktor wird der Grad der Zukunftsorientierung ausgemacht, d. h. der Glaube daran, dass sich die eigene Zukunft zum Besseren wenden kann und wird. Dieser Glaube gründet in der Annahme, spezifische, der individuellen Anpassung dienende Ziele erreichen zu können.³⁴⁰

3.3.2 Einsamkeitsrisiken durch die objektiven Rahmenbedingungen nach dem Ende der Schulzeit

Folgend gilt es also zu untersuchen, welche Lebenssituationen die Entstehung von Einsamkeit bei jungen Menschen begünstigen bzw. welche vorbeugenden Strategien – wie soziale Netzwerke und kognitive Fähigkeiten – Einsamkeit verhindern bzw. mindern können. Die Umbruchphase nach der Schule manifestiert sich für viele junge Erwachsene in einem Wegfall einer alltäglichen Lernumgebung, des sozialen Kontextes, womöglich des Freundeskreises, der für viele relativen finanziellen Sicherheit in der elterlichen Obhut und oftmals in einem Wegfall der vertrauten Umgebung, der Familie usw. durch Wohnortwechsel. Am neuen Tätigkeits- oder Wohnort sind junge Menschen gefragt, neue Freundschaften zu schließen, eine neue soziale Rolle auszufüllen und finanziell sowie

³³³ Lin und Huang 2012, S. 233 und S. 239.

³³⁴ Lee und Goldstein 2016, S. 570 und S. 576.

³³⁵ Richardson et al. 2017.

³³⁶ Bspw. Überschätzung der Anzahl der Freunde bei anderen bei gleichzeitiger Unterschätzung eigener Freundschaften oder auch einfach die negative Deutung der Aussage eines Gegenübers.

³³⁷ Chang et al. 2017b, S. 453 f.

³³⁸ Chang et al. 2017b, S. 460.

³³⁹ Chang et al. 2017a, S. 261 f.

³⁴⁰ Chang et al. 2017a, S. 258 und S. 262.

organisatorisch selbständig zu sein. Die meisten jungen Menschen durchleben diesen faktischen Umbruch so, dass sie sich bietende Chancen ergreifen und mit natürlichen Widrigkeiten umgehen, ohne dass sie sich mit einer Einsamkeitsspirale oder einer psychischen Erkrankung konfrontiert sehen. Vorliegend geht es jedoch um diejenigen etwa zwölf Prozent³⁴¹, denen es anders ergeht und die damit nicht repräsentativ für ihre Altersgruppe sind, aber dennoch unter diesen spezifischen Rahmenbedingungen Einsamkeit erleben. Damit ist die subjektive Seite des Umbruchs angesprochen. Dieser wird vielfach als Chance erkannt, neue Kontakte zu knüpfen, die eigene Persönlichkeit nach außen anders vermitteln zu können und auf eigenen Beinen zu stehen. Das kann mitunter jedoch auch überfordern und für manche krisenhafte Züge aufweisen. Dabei verweisen Ausbildung wie Studium auf ein mehr oder minder klares Ziel: die berufliche Integration. Die Ferne des Ziels auf der einen Seite und damit verbunden die davon gemachten eigenen Erwartungen sowie familiäre und gesellschaftliche Erwartungen auf der anderen Seite können die Ungewissheit hervorrufen, die Situation positiv gestalten zu können. Dies wird individuell unterschiedlich gut gemeistert, je nach vorhandener Ausstattung mit Sozialkapital oder kommunikativen und sozialen Fähigkeiten. Hinzu tritt die Bedeutung des sozialen Umfeldes: Bestärkt die Familie einen jungen Menschen in seinen Wünschen und seinem Weg oder übt sie Druck hinsichtlich der Berufswahl oder akademischer Ziele aus? Diese Phase ist psychologisch prägend, da Erfahrungen dieser Zeit auf spätere emotionale, kommunikative und kognitive Handlungsmuster verweisen.³⁴² Faktoren wie der individuelle Grad der Offenheit, der Schüchternheit, des Selbstbewusstseins oder des Sozialkapitals beschreiben die grundlegende Resilienz zur Bewältigung schwieriger Phasen vorübergehender Einsamkeit, etwa nach sozialen Umbrüchen, Zurückweisung oder Unsicherheit.³⁴³ Resilienz wird auch durch die soziale Unterstützung des Umfeldes gestärkt, wobei für junge Erwachsene Freundschaften und romantische Beziehungen die familiäre Unterstützung in ihrer herausgehobenen Bedeutung ablösen. Gerade romantische Beziehungen werden wichtiger und können Einsamkeit lindern.³⁴⁴ Umgekehrt zieht Einsamkeitserleben selbst Defizite in der sozialen Interaktion nach sich, die die Lage verfestigen können. Einsame Menschen nehmen in geringerem Umfang an Konversationen teil, sind weniger aufmerksam und nehmen an ihnen weniger Anteil und offenbaren sich selbst in Gesprächen in unpassender Weise den sozialen Konventionen nach zu deutlich oder zu wenig.³⁴⁵

³⁴¹ Vgl. [Kapitel 2](#).

³⁴² Bspw. kann die Einsamkeitserfahrung verhindern, Intimität zulassen zu können. Lin und Huang 2012, S. 239.

³⁴³ Wer als Kind sich dauernd streitenden Eltern ausgeliefert war, neigt in der Kindheit möglicherweise zu größerer Einsamkeit und in der Jugend etwa zu Unsicherheit und geringerem Selbstvertrauen. Kumar und Mattanah 2018, S. 120. Schüchternheit wird ebenfalls als Folge von Einsamkeitserfahrung beschrieben. Jin und Park 2010, S. 613. Umfassend und mit einer geschlechterbasierten Unterscheidung siehe auch Green und Wildermuth 1993.

³⁴⁴ Lee und Goldstein 2016, S. 570.

³⁴⁵ Jin und Park 2010, S. 613.

3.3.3 Unterschiedliche Einsamkeitsfaktoren für Auszubildende und Studierende

Wohnort und Wohnumfeld im Vergleich

Studierende und Auszubildende finden sich in unterschiedlichen Sozialkontexten wieder. Während ein Studium in der Regel den Kontakt zu einer Vielzahl in etwa gleichaltriger Kommilitoninnen und Kommilitonen und eine Fülle (auch institutionalisierter) Vernetzungs- und Freizeitmöglichkeiten mit sich bringt, kann die Ausbildung je nach Standort und Betrieb deutlich isolierter von Gleichaltrigen ablaufen, sofern der Arbeitsort ein geringeres Freizeitangebot bietet oder der auszubildende Betrieb wenige bzw. weniger Arbeitskräfte in der gleichen Lebenssituation beschäftigt oder nur wenige Ausbildungsplätze vorhält.

Mit Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums steht für viele junge Erwachsene ein Auszug aus dem Elternhaus an.³⁴⁶ Sofern Einsamkeit auch als Trennungsstress von verbundenen Menschen verstanden wird³⁴⁷, ist hier der erste Ansatzpunkt für Einsamkeit in der neuen Lebensphase. Ebenfalls zu berücksichtigen ist, dass ein Einpersonenhaushalt wiederum statistisch das Einsamkeitsrisiko erhöht.³⁴⁸ Zu berücksichtigen ist allerdings, dass der Auszug aus dem elterlichen Haushalt auch noch andere Gründe haben kann und bspw. auch eine feste Partnerschaft als wichtiges Motiv genannt wird, das wiederum positiv auf Einsamkeit wirken kann.³⁴⁹ Insgesamt kann festgehalten werden, dass Studierende und Erwerbstätige eher einen eigenen Haushalt gründen, während junge Menschen in schulischer oder beruflicher Ausbildung überwiegend bei den Eltern leben.³⁵⁰ Somit können Auszubildende bestehende soziale Beziehungen z. B. aus der Schulzeit und zur Familie eher aufrecht erhalten. Zugleich können ihnen damit auch viele neue Kontakte, wie sie sich in einer studentischen Umgebung ergeben können, verwehrt bleiben.³⁵¹ Es gibt bereits Maßnahmen Auszubildende stärker mit Studierenden gleichzustellen und ihre Mobilität und Vernetzung analog zu Studierendenwohnheimen³⁵², Semestertickets für den Öffentlichen Personennahverkehr³⁵³ oder im Programm ERASMUS+³⁵⁴ zu fördern. An einem Azubi-Ticket beispielsweise zeigten sich bundesweit drei Viertel der Auszubildenden grundsätzlich interessiert.³⁵⁵ Mittlerweile wurde in Nordrhein-Westfalen ein verbundübergreifendes Azubi-Ticket eingeführt.

³⁴⁶ Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2017, S. 7.

³⁴⁷ Vergleiche „attachment“-Ansatz bei Ilhan 2012, S. 2388 und S. 2392.

³⁴⁸ Ebert et al. 2021, S. 16 und S. 27.

³⁴⁹ Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2017, S. 11.

³⁵⁰ Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2017, S. 11.

³⁵¹ Hielscher 2006.

³⁵² In Düsseldorf startete 2018 ein Pilotprojekt für Azubi-WGs; Landeshauptstadt Düsseldorf. Der Oberbürgermeister o. J.

³⁵³ Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH 2020.

³⁵⁴ Nationale Agentur Bildung für Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung o. J.

³⁵⁵ Gimpel und Kanzog 2020, S. 24.

Zeitliche und finanzielle Ressourcen im Vergleich

Soziale Netze werden auch davon beeinflusst, wie viele finanzielle und zeitliche Ressourcen man hat, sie aufzubauen und zu pflegen. Das jeweilige Einkommen und die neben Beruf und Studium verbleibende Zeit geben darüber Aufschluss, inwiefern selbstbestimmte gesellschaftliche Teilhabe faktisch möglich ist. Wenn die Zeitsouveränität ab- und der Anteil fremdbestimmter Zeit zunimmt, kann das die Anfälligkeit für soziale Isolation erhöhen.³⁵⁶

Finanzielle und zeitliche Ressourcen werden bei Auszubildenden durch die Ausbildung selbst reguliert. Allerdings gaben 2020 auch mehr als zwölf Prozent der Auszubildenden an, Einkommen aus einem Nebenjob zu beziehen. Es bestehen jedoch branchenspezifische Vergütungsunterschiede.³⁵⁷ Hier kommen finanzielle Ressourcen hinzu, während zeitliche Ressourcen verringert werden. Schichtarbeit, lange Fahrtzeiten zum Ausbildungsort, Überstunden und Lernzeiten für die Berufsschule reduzieren die frei verfügbare Zeit und beeinflussen den Erholungsfaktor.³⁵⁸

Bei Studierenden stellt sich die Lage diverser dar. 72 Prozent der Studierenden haben einen Nebenjob.³⁵⁹ Rund 16 Prozent der Studierenden in Deutschland erhalten BaföG.³⁶⁰ Wer nicht arbeiten muss, wird in der Regel von den Eltern finanziell unterstützt.³⁶¹ Auch bei Studierenden wird die frei verfügbare Zeit durch Lernzeit, Präsenz- und Pendelzeiten sowie ggf. Nebenjobs begrenzt.³⁶²

Anforderungen und Chancen in der Ausbildung

Der jährliche Ausbildungsreport der Jugendabteilung des *Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB)* gibt Aufschluss darüber, wie etwa 15.000 Azubis deutschlandweit ihre Ausbildungssituation wahrnehmen. Zunächst lässt sich festhalten, dass in den letzten Jahren konstant mehr als 70 Prozent der Auszubildenden mit ihrer Lehre (sehr) zufrieden waren, wohingegen nur gut sechs Prozent explizit Unzufriedenheit äußerten. Die Bewertung der eigenen Ausbildung schwankt jedoch stark je nach Branche.³⁶³ Der Ausbildungsreport 2016 legte einen Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit: demnach klagt die Hälfte der Auszubildenden über zu hohe Anforderungen, schlechte Arbeitsbedingungen und ist am Ende des Tages erschöpft. Neben den angesprochenen Überstunden, der ständigen Erreichbarkeit und der Fahrtzeiten werden als Gründe dafür schlechte Pausenregelungen,

³⁵⁶ Dörre 2020, S. 6.

³⁵⁷ Gimpel und Kanzog 2020, S. 20.

³⁵⁸ Gimpel und Kanzog 2020, S. 23.

³⁵⁹ Schirmer 2017, S. 31.

³⁶⁰ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2020b.

³⁶¹ RedaktionsNetzwerk Deutschland GmbH (RND) 2020.

³⁶² Hielscher 2006.

³⁶³ Gimpel und Kanzog 2020, S. 56.

Schichtdienste und persönliche Konflikte angeführt. Folglich hat nur jede bzw. jeder Fünfte kein Problem damit, sich in der Freizeit ausreichend zu erholen.³⁶⁴

Anforderungen und Chancen im Studium

Zunächst lässt sich festhalten, dass etwa 80 Prozent der Studierenden ihre Sozialkontakte als positiv bewerten und damit zufrieden sind. Zwei Drittel haben häufig Kontakt zu ihren Familien, dicht gefolgt vom Austausch mit Kommilitoninnen und Kommilitonen sowie mit etwas Abstand der Kontakt zu Freundinnen und Freunden außerhalb des Hochschulbereichs.³⁶⁵ Andererseits kam eine 2018 durchgeführte Befragung von Studierenden in Deutschland zu dem Ergebnis, dass sich jede dritte Studentin oder jeder dritte Student einsam fühlte. Starke Einsamkeit allerdings verspürten lediglich drei Prozent der Befragten. Insgesamt dominierte eine Form emotionaler Einsamkeit gegenüber sozialer Einsamkeit (s. [Kapitel 2.1](#)), wobei beide Formen mit einer Depression und Ängsten in Verbindung gebracht werden konnten.³⁶⁶

Während Belastungen wie Stressempfinden, Zeit- und Leistungsdruck, psychische Erkrankungen und andere im Zusammenspiel sicherlich einen Nährboden bilden, der Einsamkeit ermöglicht, rangiert Einsamkeit explizit mit 15 Prozent der Nennungen im unteren Mittelfeld der stressverursachenden Faktoren.³⁶⁷ In Nordrhein-Westfalen allerdings wurde unter Studierenden das höchste durchschnittliche Stresslevel aller Bundesländer gemessen.³⁶⁸ Neben studententypischen Belastungsfaktoren wie Prüfungsstress führen etwa die Hälfte der Studierenden die eigene finanzielle Lage als größte Belastung an, mehr als 40 Prozent nennen persönliche Probleme wie Ängste und eine Depression.³⁶⁹ Diese können sich negativ auf die Studienleistung auswirken.³⁷⁰

Hinsichtlich der sozialen und auch emotionalen Einsamkeit im Studium scheint das soziale Klima relevant zu sein. Positiv sticht heraus, dass nur in wenigen Studiengängen ein dominantes Konkurrenzdenken vorherrscht und etwa 60 Prozent der Studierenden dieses nicht als wesentlich für die Sozialbeziehungen im Studium einstufen.³⁷¹ Im Kontakt zu den Lehrenden steigt die Zufriedenheit mit der Häufigkeit im Austausch (90 Prozent Zufriedenheit ggü. 32 Prozent bei wenigen Kontakten).³⁷² Allerdings haben viele Studierende Schwierigkeiten mit der Kontaktaufnahme zu Kommilitoninnen

³⁶⁴ Kanzog und Schönewolf 2016, S. 11 f.

³⁶⁵ Multrus et al. 2017, S. 42.

³⁶⁶ Diehl et al. 2018; qualitativ erläuternd unter Hadasch 2019.

³⁶⁷ Fatima und Hasnain 2012, S. 21.

³⁶⁸ Multrus et al. 2017, S. 27; Hielscher 2006.

³⁶⁹ Multrus et al. 2017, S. 57.

³⁷⁰ Multrus et al. 2017, S. 59.

³⁷¹ Multrus et al. 2017, S. 43 f.

³⁷² Multrus et al. 2017, S. 43.

und Kommilitonen, die mehr als ein Fünftel von ihnen als Herausforderung bezeichnen.³⁷³ Die relativ große Bedeutung der emotionalen Einsamkeit gegenüber der sozialen Einsamkeit (s. [Kapitel 2.1](#)) lässt sich vielleicht mit dem Begriff der Anonymität erfassen. Zwar bekunden 75 Prozent der Studierenden, bei Problemen genügend Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu haben; doch umgekehrt wird auch eine gewisse Entpersonalisierung und sogar Isolation bejaht, wenn 80 Prozent das Gefühl haben, es zähle nur das Leistungsvermögen und 54 Prozent davon ausgehen, ihre eigene Abwesenheit würde im Zweifel niemandem auffallen.³⁷⁴

Abschließend lässt sich mit Blick auf eine mögliche Resilienzförderung sagen, dass ein Studium neben Fachkenntnissen auch allgemeine Fähigkeiten vermitteln kann, die präventiv gegen Einsamkeit wirken könnten. Fast 90 Prozent der Studierenden geben an, dass ihr Studium die eigene Autonomie gestärkt habe. Auch Problemlösungskompetenzen, Kritikfähigkeit und die eigene persönliche Entwicklung sehen zwischen 75 und 85 Prozent der Studierenden durch ihr Studium positiv beeinflusst.³⁷⁵

3.3.4 Der Übergang in das Berufsleben als Stabilisierung

Die Phase nach einer abgeschlossenen Ausbildung bzw. eines Studiums münden bestenfalls in gesicherten finanziellen Verhältnissen, einer geregelten und sinnstiftenden Arbeit und vielleicht auch in einer stabilen privaten Bindung. Dennoch birgt auch dieser Übergang in den Beruf Unsicherheitspotenziale. Dies betrifft jedoch die Gruppe der formal Geringqualifizierten, das sind 17 Prozent, deutlich häufiger. Geringqualifizierte werden achtmal häufiger als Hochschulabsolventinnen und -absolventen und viermal häufiger als beruflich Qualifizierte arbeitslos.³⁷⁶ Dies schlägt doppelt schwer zu Buche, soweit einerseits Personen mit akademischem Bildungsabschluss nur halb so oft von Einsamkeit betroffen sind wie diejenigen ohne Bildungsabschluss und andererseits auch der Status der Erwerbstätigkeit selbst – das beinhaltet die Ausbildungsverhältnisse – einen ähnlich hohen Schutzfaktor vor Einsamkeit bietet.³⁷⁷

Oftmals ist ein Praktikum ein erster Schritt, um sich nach der wissenschaftlichen oder beruflichen Ausbildung beruflich zu orientieren oder den Einstieg in einen Beruf zu finden. Auch wenn Hochschulabsolventinnen und -absolventen nach wie vor relative Vorteile gegenüber anderen Qualifikationsgruppen beim Einstieg in den Arbeitsmarkt haben, sind heutzutage mehrfache Statuswechsel zwischen Phasen der Beschäftigung, der Praktikumstätigkeit, der Erwerbslosigkeit und Arbeitssuche

³⁷³ Multrus et al. 2017, S. 54 f.

³⁷⁴ Multrus et al. 2017, S. 45.

³⁷⁵ Multrus et al. 2017, S. 64.

³⁷⁶ Sieglén 2019, S. 2 und S. 7.

³⁷⁷ Ebert et al. 2021, S. 23.

im Anschluss an den Hochschulabschluss häufiger geworden.³⁷⁸ Vor allem in der jüngeren Vergangenheit war demnach oft von der „Generation Praktikum“ die Rede, womit die vielfachen Erwerbsstatuswechsel binnen kurzer Zeit gemeint sind und eine „Form der Übergangsarbeitslosigkeit“³⁷⁹ gerade bei Hochschulabsolventinnen und -absolventen beschrieben wird.³⁸⁰ Nach dem letzten Hochschulabschluss absolvieren fast 40 Prozent der Studierenden noch mindestens ein Praktikum, die Hälfte von ihnen unbezahlt.³⁸¹ Etwa ein Drittel davon ermöglicht den nahtlosen Übergang ins Beschäftigungssystem³⁸², die meisten von ihnen dauern fünf bis sechs Monate.³⁸³

Gerade in biographischen Umbruchphasen also etwa das Ende der Ausbildung, ein Jobwechsel oder Umzug – ist das lebenslange Beziehungsmanagement zur sozialen Integration herausgefordert und kann „Vereinsamungskarrieren“ auslösen.³⁸⁴ Eine sozialpolitische Flankierung ist daher besonders mit einem Fokus auf Lebensumbrüche sinnvoll.³⁸⁵

3.4 Erwachsenenbildung

Die Erwachsenenbildung wird heute allgemein unter Bezugnahme auf den Deutschen Bildungsrat als die „Fortsetzung oder Wiederaufnahme organisierten Lernens nach Abschluss einer unterschiedlich ausgedehnten ersten Bildungsphase verstanden. Mit dem Begriff Erwachsenenbildung werden Bildungsveranstaltungen für Erwachsene bezeichnet. Dies sind Veranstaltungen, die der Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten dienen sollen und deren [Teilnehmerinnen und] Teilnehmer Erwachsene sind.“³⁸⁶ Dabei ist Erwachsenenbildung nicht zuletzt gemeinwohlorientiert und zielt auch auf die Persönlichkeitsentwicklung ab. Bei genauerer Betrachtung der systematischen Einteilung der Weiterbildung umfasst diese die berufliche, politische und allgemeine Weiterbildung.

Die Erwachsenenbildung wird in der Bundesrepublik und in Nordrhein-Westfalen durch viele verschiedene Bildungsinstitute, wie der Bundesagentur für Arbeit, den Volkshochschulen und den freien Trägern, vorgenommen. Sie eröffnen der Bevölkerung einen umfangreichen Zugang

³⁷⁸ 23 Prozent der Absolventinnen und Absolventen durchliefen bis zur ersten regulären Beschäftigung vier oder mehr solcher Phasenwechsel, Grünh und Hecht 2007, S. 6; in den 2000ern ist die Zahl der an ein Studium anschließenden Praktika stark angestiegen. Grünh und Hecht 2007, S. 7.

³⁷⁹ Grünh und Hecht 2007, S. 6.

³⁸⁰ Grünh und Hecht 2007, S. 6 und S. 8.

³⁸¹ Grünh und Hecht 2007, S. 6.

³⁸² Grünh und Hecht 2007, S. 6.

³⁸³ Grünh und Hecht 2007, S. 7.

³⁸⁴ Schobin et al. 2021, S. 10.

³⁸⁵ Schobin et al. 2021, S. 10.

³⁸⁶ Pädagogische Hochschule Ludwigsburg o. J.

zu Weiterbildungsmöglichkeiten.³⁸⁷ Beispielhaft steht hier die Teilnahme an Bildungsangeboten der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. An ihren Veranstaltungen haben im Jahr 2018 insgesamt 944.137 Personen teilgenommen. Hiervon waren 73,3 Prozent der Teilnehmenden über 34 Jahre alt.³⁸⁸ Die Weiterbildungsmaßnahmen der *Regionaldirektion der Bundesagentur für Arbeit* wurden im Jahr 2019 von 102.816 Personen in Anspruch genommen. Im Mai 2020 war fast ein Drittel der Teilnehmenden über 45 Jahre alt.³⁸⁹ Beachtlich ist hierbei die Geschlechterverteilung – während an Weiterbildungsmaßnahmen der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen mit einer Quote von 70 Prozent hauptsächlich Frauen die Angebote annahmen,³⁹⁰ wurden die Maßnahmen der Regionaldirektion der Bundesagentur für Arbeit zur Erwachsenenbildung zu etwa 40 Prozent von Frauen besucht.³⁹¹ Dies entspricht in etwa auch der Geschlechterverteilung bei Erwerbslosen.³⁹²

Wie bereits in [Kapitel 2.3](#) dargestellt, gibt es eine Vielzahl von Gruppen, welche aufgrund ausgeführter Prädiktoren im Besonderen von Einsamkeit gefährdet sind. Bei vielen dieser Gruppen kann Erwachsenenbildung ein geeignetes Instrument darstellen, um Einsamkeit vorzubeugen, bevor sie entstehen kann. Zunächst scheinen besonders ältere Menschen von den Möglichkeiten der Erwachsenenbildung profitieren zu können.³⁹³ Gerade die Altersgruppe über 60 macht mehr als ein Fünftel der Teilnehmenden aus, die sich sowohl für allgemeine altersunspezifische Kurse als auch für gesonderte Kurse für Menschen im hohen Alter interessieren.³⁹⁴ Doch lässt die Beteiligungsquote von Menschen über 75 Jahren an Veranstaltungen der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen von lediglich 5,6 Prozent annehmen, dass in dieser Altersgruppe die Angebote der Erwachsenenbildung keine große Resonanz finden.³⁹⁵ Dies könnte jedoch auch mitunter daran liegen, dass die Angebote nicht bekannt sind oder die Erreichbarkeit der Angebote für Menschen mit eingeschränkter Mobilität erschwert ist.³⁹⁶

³⁸⁷ Darüber hinaus wird die Erwachsenenbildung beispielsweise von Institutionen, wie dem Deutschen paritätischen Wohlfahrtsverband, Familienbildungsstätten, dem Arbeitskreis der Bildungsstätten und Akademien in Nordrhein-Westfalen e. V., der Gewerkschaftsbewegung durch Arbeit und Leben NRW, dem DGB-Bildungswerk NRW sowie der Kolping Akademie betrieben. Auch die Hochschulen bieten gem. § 62 HG Maßnahmen zur Weiterbildung an. Im privatwirtschaftlichen Bereich sind sowohl einzelne Betriebe als auch die jeweiligen Kammern Träger der Erwachsenenbildung.

³⁸⁸ VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen 2020, S. 1.

³⁸⁹ Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit 2020, S. 2

³⁹⁰ VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen 2020, S. 1.

³⁹¹ Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit 2020, S. 2.

³⁹² Munther und Wawrzonkowski 2019, S. 10.

³⁹³ Riedl 2009, S. 12 f.

³⁹⁴ VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen 2020, S. 1.

³⁹⁵ VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen 2020, S. 1.

³⁹⁶ Riedl 2009, S. 12 f.

Das Potenzial der Erwachsenenbildung zur Bekämpfung von Einsamkeit zeichnet sich besonders bei der Betrachtung der Gruppen der Erwerbslosen und der Personen mit niedrigen Bildungsabschlüssen ab. Maßnahmen der Erwachsenenbildung können für Personen, die aufgrund ihrer Bildung und Beschäftigung eher aus dem sozialen Lebensphären der Menschen mit einer Erwerbstätigkeit ausgeschlossen sind und aufgrund der daraus entstehenden geringen Einkommenssituation an gesellschaftlichen Aktivitäten weniger partizipieren können, durch diverse Förderungen die Möglichkeit geben, in den Arbeitsmarkt wiedereingegliedert zu werden. Sie können somit einen Ansatz zur Partizipation bieten.³⁹⁷

Die Angebote umfassen Grundbildung, Zusatzqualifizierungen für den Beruf, Wiedereingliederungsmaßnahmen, Bildung, Kultur, Wirtschaftskompetenz, Soziales, Gesundheit, Digitalisierung, politische Erziehung und vieles mehr. Die hierbei erlernten Kompetenzen können den Zugang zu anderen Menschen erleichtern. Die Trägerschaften von Erwachsenenbildung bemühen sich zumeist den Maßnahmen eine soziale Prägung zu verleihen. So ermöglichen die gemeinsam abgehaltenen Kurse auch außerhalb der Veranstaltungen Zugangsmöglichkeiten zu sozialen Kontakten. Hierdurch ergeben sich neben der Weiterbildungsmöglichkeit der Erwachsenenbildung auch Chancen, Mitglied eines sich neubildenden oder bereits bestehenden sozialen Netzes zu werden und so in gewissem Maße der eigenen sozialen Isolation Abhilfe zu verschaffen.³⁹⁸

Gerade bei Schulabbrecherinnen und Schulabrechern und Arbeitslosen besteht ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit.³⁹⁹ In Nordrhein-Westfalen gibt es besonders im Rahmen der Weiterbildung zum Zwecke der Wiedereingliederung viele Programmansätze. Insgesamt ist das Vorgehen der Agentur für Arbeit von einem präventiven Ansatz geprägt, um zu verhindern, dass Menschen ungewollt aus dem Bildungssystem oder Erwerbsleben und somit auch einem sozialen Umfeld ausscheiden.⁴⁰⁰

Von Bedeutung für die Konzepte der Erwachsenenbildung ist darüber hinaus auch eine Bindung an regionale Trägerschaften des Ehrenamtes und die bestehenden Kultureinrichtungen sowie Betriebe und Bildungseinrichtungen.⁴⁰¹ Hierdurch kann eine positive Rückbindung der Bildungsteilnehmenden in die sozialen regionalen Strukturen erfolgen. Der *Landesverband der Volkshochschulen Nordrhein-Westfalen* strebt zu diesem Zwecke an, die Bevölkerung in Nordrhein-Westfalen flächendeckend zu erreichen.

³⁹⁷ Kronauer 2020, S. 5.

³⁹⁸ Kropla 2018, S. 11.

³⁹⁹ Röttger et al. 2020, S. 1.

⁴⁰⁰ Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit 2020, S. 3.

⁴⁰¹ VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen 2020, S. 2.

Fraglich bleibt in welchem Rahmen diese Angebote tatsächlich durch die von Einsamkeit Betroffenen genutzt werden. Zwar ist es möglich, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Anzahl und gewissen Gruppenmerkmalen zu klassifizieren, eine gesicherte Erkenntnis über die Auswirkung von Einsamkeit lässt sich daraus jedoch nicht gewinnen, da die Teilnahme und die allgemeine Teilnehmerzahl allein an Maßnahmen der Erwachsenenbildung noch nicht viel über beispielsweise die Überwindung von Einsamkeit und sozialer Isolation aussagt.⁴⁰² Hierfür wären Untersuchungen notwendig, welche erfassen, inwiefern einsame Personen tatsächlich an solchen Bildungsangeboten teilnehmen und darauf aufbauend betrachten, inwieweit sich ein Rückgang der individuell erlebten Einsamkeit nach einer Teilnahme an den Bildungsangeboten feststellen lässt.

⁴⁰²

Friebe 2010, S. 59.

4. Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik

Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik können Einsamkeit und soziale Isolation beeinflussen. Arbeit kann identifikationsstiftend sein, Struktur geben und ein Ort sozialer Begegnung sein. Zugleich können sich beispielsweise die Abwesenheit von Arbeit, die Arbeitsbedingungen, eine Arbeit im Niedriglohnsektor, mangelnde Freizeit oder Kontakte auf der Arbeit auch negativ auf Menschen auswirken. Armuts- und Arbeitsmarktpolitik ist daher unter dem Gesichtspunkt der Vereinsamungsprävention zu sehen.⁴⁰³ Im Hinblick auf Einsamkeit sind insbesondere die Themen soziale Isolation in der Arbeitswelt ([Kapitel 4.1](#)), Erwerbslosigkeit ([Kapitel 4.2](#)), Armut ([Kapitel 4.3](#)) sowie Ruhestand und Alter ([Kapitel 4.4](#)) zu berücksichtigen, da sie Auswirkungen auf die Einsamkeit und die soziale Isolation einer Person haben können.



Abbildung 7 Zusammenhänge zwischen Vereinsamung, Gesundheit und Erwerbstätigkeit⁴⁰⁴

⁴⁰³ Schobin et al. 2021, S. 16.

⁴⁰⁴ Schobin et al. 2021, S. 72.

[Abbildung 7](#) zeigt verschiedene Verläufe auf, wie Vereinsamung und arbeitsbezogene Faktoren aufeinander aufbauen können. Einsamkeit und soziale Isolation stellen sich demnach sowohl als Faktoren dar, die Arbeitslosigkeit begünstigen, als auch ein Resultat von Arbeitslosigkeit selbst sind.⁴⁰⁵ In dieser kreisförmigen Darstellung lässt sich an unterschiedlichen Punkten ansetzen. Arbeitslosigkeit beispielsweise stabilisiert sich durch Rückkopplungen mit sozialer Isolation und Einsamkeit selbst, indem Sozialkontakte verringert werden bzw. abnehmen.⁴⁰⁶ Die pinkfarbenen Pfeile jedoch geben die Leserichtung zweier typischer Verläufe an: Einerseits können Einsamkeit bzw. soziale Isolation negative gesundheitliche Begleiterscheinungen oder Folgen aufweisen, die sich wiederum als Hemmnisse für die Wiederaufnahme oder Ausführung einer Arbeit erweisen und womöglich sogar zu Arbeitsunfähigkeit führen können. Arbeitslosigkeit und damit verbundene reduzierte soziale Kontakte können eine weitere Konsequenz sein. Andererseits können auch gesundheitliche Probleme soziale Isolation bzw. Einsamkeit nach sich ziehen, wodurch Sozialkontakte verringert werden. Auch hier ist Arbeitslosigkeit eine mögliche Konsequenz.

4.1 Soziale Isolation in der Arbeitswelt

Durchschnittlich 1.647 Stunden⁴⁰⁷ und damit etwa ein Fünftel seiner Zeit im Jahr (8.760 Stunden) verbringt der Mensch mit Arbeit. Der Ort, die Umgebung und die Kolleginnen und Kollegen sind also wesentlicher Bestandteil des Lebens. Der Arbeitsplatz ist Lebensraum, wo sogar Freundschaften, zumindest aber erfüllende soziale Beziehungen entstehen können und soziale Unterstützung geleistet wird.⁴⁰⁸ Einschränkungen gelten hier möglicherweise für Berufsgruppen, die viel alleine arbeiten – wie Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer – und bei denen der Arbeitsplatz nur in geringem Umfang die Möglichkeit für qualitativ hochwertige soziale Kontakte bietet. Umgekehrt könnte die Arbeit auch Kontaktmöglichkeiten im Privaten erschweren: Wer nachts arbeitet, schläft tagsüber und hat es vielleicht schwerer soziale Kontakte aufrechtzuerhalten.

In Nordrhein-Westfalen fühlt sich nur ein Zehntel der Erwerbstätigen einsam, bei den Erwerbslosen bzw. nicht Erwerbstätigen ist es etwa ein Drittel, in der Gesamtbevölkerung sind es 14,47 Prozent.⁴⁰⁹ Arbeit ist der Schlüssel für Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Sie kann Lebenssinn und Anerkennung geben. Arbeit kann soziale Ausgrenzung verhindern und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Sie gibt dem Menschen eine Aufgabe und kann es ihm ermöglichen, am Wohlstand teilzuhaben. Oft bietet die Arbeitgeberin bzw. der Arbeitgeber auch Identifikation und eine kollektive Identität.⁴¹⁰ Neben der Entlohnung erfährt der Mensch durch Erwerbsarbeit Vorteile, die

⁴⁰⁵ Schobin et al. 2021, S. 71.

⁴⁰⁶ Schobin et al. 2021, S. 71.

⁴⁰⁷ Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) 2019.

⁴⁰⁸ Drössler et al. 2016, 12 f.

⁴⁰⁹ Ebert et al. 2021, S. 8.

⁴¹⁰ Baethge 1991, S. 5 ff.

in der Natur der Arbeit selbst liegen: „die Auferlegung einer festen Zeitstruktur, die Ausweitung der Bandbreite sozialer Erfahrungen in Bereiche hinein, die weniger stark emotional besetzt sind als das Familienleben, die Teilnahme an kollektiven Zielsetzungen oder Anstrengungen, die Zuweisung von Status und Identität durch die Erwerbstätigkeit und die verlangte regelmäßige Arbeit.“⁴¹¹

Die vor Einsamkeit schützenden Effekte von Erwerbstätigkeit sind grundsätzlich – wenn auch in geringerem Umfang – auch für atypische⁴¹² und befristete Beschäftigungsverhältnisse zu vermuten.⁴¹³ Atypische Beschäftigte scheinen im Schnitt einsamer zu sein, sind aber „hochsignifikant“ weniger einsam als Erwerbslose: „Mit Blick auf Prävention von Einsamkeitsempfindungen [sei] jede Form von Erwerbstätigkeit besser [...] als keine.“⁴¹⁴ Dennoch scheinen möglichst viele reguläre Beschäftigungen das stärkste arbeitsmarktpolitische Mittel gegen Einsamkeit zu sein: „In anderen Worten sind erwerbstätige Personen generell weniger einsam als nicht erwerbstätige Personen. Diese positiven Effekte sind zwar noch stärker ausgeprägt, wenn Personen ihre Tätigkeit als anspruchsvoll und zufriedenstellend empfinden, jedoch stellt bereits der reine Zugang zum Arbeitsmarkt einen Schutzfaktor für Einsamkeit dar. Die erfolgreiche Arbeitsmarktintegration nicht erwerbstätiger Personen und das Schaffen von hochwertigen Arbeitsplätzen, die den Austausch mit anderen Menschen ermöglichen, stellt damit eine wichtige Möglichkeit zur Bekämpfung von Einsamkeit dar.“⁴¹⁵

Erwerbsarbeit schützt tatsächlich umso besser vor Einsamkeit, je zufriedener das Individuum mit seiner Arbeit ist. Menschen in leitender Position sind dreimal seltener einsam als Ungelernte und zufriedene Erwerbstätige nur halb so oft wie Unzufriedene.⁴¹⁶ Positiv wirkt sich hier die insgesamt sehr hohe Arbeitszufriedenheit in Deutschland aus. Knapp ein Drittel aller Beschäftigten gab 2017 an „sehr zufrieden“ zu sein, nur 11,2 Prozent waren „weniger zufrieden“ oder „unzufrieden“.⁴¹⁷

Der ausgeübte Beruf und die berufliche Stellung werden für das persönliche Selbstverständnis und die gesellschaftliche Position sogar immer wichtiger.⁴¹⁸ Erwerbsarbeit vermittelt nicht nur zentrale Erfahrungen von Anerkennung, sondern auch von Selbstverwirklichung. Bei beidem ist sie „sinnstiftende Instanz“ und durch nichts zu ersetzen. Sich selbst als produzierende und wertschöpfende Person, als Kooperationspartnerin bzw. -partner und Teil eines gesellschaftlichen Zusammenhangs zu erfahren, ist außerhalb von Erwerbsarbeit kaum möglich.⁴¹⁹

⁴¹¹ Jahoda und Brandt 1986, S. 99.

⁴¹² Gemeint sind Menschen, die nicht in Vollzeit, im Niedriglohnbereich oder aber abhängig beschäftigt in Zeitarbeit arbeiten.

⁴¹³ Schobin et al. 2021, S. 74 f.

⁴¹⁴ Schobin et al. 2021, S. 78.

⁴¹⁵ Ebert et al. 2021, S. 31 f.

⁴¹⁶ Ebert et al. 2021, S. 31 f.

⁴¹⁷ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2017.

⁴¹⁸ Statistisches Bundesamt 2018, S. 149.

⁴¹⁹ Keupp 2018, S. 13.

Der stärker ausgeprägte Aspekt der Identitätsstiftung von Arbeit kann allerdings auch zu mehr wahrgenommenen Belastungen, wie Burnout und psychischen Störungen führen. Als Konsequenz dieser Entwicklungen können Menschen sich ausgrenzen, keine Zeit oder Kraft mehr für soziale Kontakte haben und so möglicherweise in eine soziale Isolation fallen, die zu Einsamkeit führen kann.⁴²⁰ Zudem kann der Arbeitsplatz auch Ort negativ erlebter Dynamiken sein. Mobbing macht für Betroffene die Arbeit zu Zeit und Ort negativer Erfahrungen, unabhängig davon, ob die Kolleginnen und Kollegen, die Vorgesetzten oder beide gleichermaßen die soziale Ausgrenzung betreiben.⁴²¹

Wie das soziale Umfeld am Arbeitsplatz erlebt wird, hängt möglicherweise auch mit der Beschäftigungsart zusammen: Befristet oder unbefristet, Vollzeit, Teilzeit oder Minijob. Je nachdem könnte die Integration in die Belegschaft unterschiedlich stark sein und sich auch die Möglichkeiten des sozialen Austauschs am Arbeitsplatz unterscheiden. Keinen signifikanten Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden haben wohl die Branche, die Work-Life-Balance, flexible Arbeitszeiten und die Arbeitszeit insgesamt oder eventuelle Teilzeit.⁴²² In Nordrhein-Westfalen waren 2018 die allermeisten abhängig Beschäftigten in einem vollen Normalarbeitsverhältnis⁴²³, ihr Anteil betrug 76 Prozent. Unter den atypisch Beschäftigten, das waren 2018 1,7 Millionen Erwerbstätige in ihrer Haupttätigkeit,⁴²⁴ sind die größten Gruppen die Teilzeitbeschäftigten und die befristet Beschäftigten; geringfügig Beschäftigte machen in Nordrhein-Westfalen nur 7,5 Prozent und Leiharbeit nur 2,5 Prozent aus.⁴²⁵ 70 Prozent der atypisch Beschäftigten sind allerdings weiblich.⁴²⁶ In der Breite begünstigen atypische Beschäftigungsverhältnisse eine Zunahme von Armut trotz Erwerbstätigkeit, auch wenn die Mehrheit der Armen weiterhin erwerbslos ist.⁴²⁷ Diese berufliche Unsicherheit kann frustrieren und in Gefühle der Machtlosigkeit münden, wenn trotz aller Bemühungen kein Statuswechsel erreicht werden kann. Das ist dann der Fall, wenn sich prekäre Lebenslagen verstetigen und die soziale Mobilität sich auf eine Abwechslung von prekärem Job, sozial geförderter Tätigkeit und Erwerbslosigkeit beschränkt. In einem solchen Fall wird nicht selten soziale Isolation erfahren.⁴²⁸ Das kann mitunter daran liegen, dass Personen in instabilen Beschäftigungsverhältnissen mehr soziale Kontakte zu Gleichgestellten aufweisen, die ebenfalls von Arbeitsplatzverlust bedroht sind. Sozialkapital im Sinne eines leistungs-

⁴²⁰ Keupp 2018.

⁴²¹ Drössler et al. 2016, S. 60 ff.

⁴²² Ebert et al. 2021, S. 31.

⁴²³ Das Normalarbeitsverhältnis ist gekennzeichnet durch folgende Merkmale: Voll- bzw. Teilzeittätigkeit mit mindestens 21 Wochenstunden, unbefristetes Beschäftigungsverhältnis, Integration in die sozialen Sicherungssysteme und Identität von Arbeits- und Beschäftigungsverhältnis. Als atypische Beschäftigungsformen werden demnach alle abhängigen Beschäftigungsverhältnisse verstanden, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen: Befristung, Teilzeitbeschäftigung mit weniger als 21 Wochenstunden, Zeitarbeitsverhältnis (Leiharbeit), Geringfügige Beschäftigung. Statistisches Bundesamt 2019, S. 364.

⁴²⁴ Dörre 2020, S. 3.

⁴²⁵ Wawrzonkowski 2020, S. 20.

⁴²⁶ Wawrzonkowski 2020, S. 21.

⁴²⁷ Kronauer 2020, S. 5.

⁴²⁸ Dörre 2020, S. 10.

fähigen Beziehungsnetzwerks kommt also dort nicht zum Tragen, wo es besonders gebraucht wird.⁴²⁹ Der Ausstieg aus der Langzeitarbeitslosigkeit bzw. dem Niedriglohnsektor gelingt nur selten. Bei der Leiharbeit liegt die Chance übernommen zu werden, bei circa acht Prozent.⁴³⁰ Trotz günstiger konjunktureller und demografischer Entwicklung der letzten Jahre sind atypische Beschäftigungsformen seit 2010 nur leicht zurückgegangen, wohingegen Zeitarbeit häufiger geworden ist.⁴³¹ Gleichzeitig sank zwischenzeitlich die Arbeitslosigkeit von 7,7 Prozent im Jahr 2010 auf 5 Prozent im Jahr 2019 (vor Pandemiebeginn).⁴³² Als Niedriglohn wird ein Lohn bezeichnet, der unter zwei Dritteln des westdeutschen Medians der Bruttoarbeitsentgelte liegt. In Nordrhein-Westfalen lag diese Lohngrenze im Jahr 2018 bei 2.289 Euro brutto im Monat. Ca. 19 Prozent der Erwerbstätigen verdienen weniger.⁴³³

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber haben einen Einfluss auf das Betriebsklima, auf das Miteinander und die Stimmung am Arbeitsplatz. Durch Schulungen von Führungskräften sowie Weiterbildungs- und Präventionsprogrammen können sie einige Faktoren beeinflussen. Sie stehen in der Verantwortung, Mobbingopfern Anlaufstellen und Hilfe zur Verfügung zu stellen und das Individuum – falls erforderlich – vor der Gruppe zu schützen. Hierbei könnte auch das betriebliche Gesundheitsmanagement ein Instrument sein.⁴³⁴ Einen Vorteil bildet hier möglicherweise die soziale Marktwirtschaft mit ihren vielfältigen Möglichkeiten der betrieblichen Mitbestimmung. Sie ermöglicht den Beschäftigten die Beteiligung an Entscheidungen, die sie betreffen. Die genaue Form der Beteiligung unterscheidet sich je nach Betriebsgröße und Wirtschaftszweig.

In den vergangenen Jahren hat sich die Arbeitswelt gewandelt. Das ganze Leben bei einer Arbeitgeberin bzw. einem Arbeitgeber zu verbringen – früher nicht selten –, wird immer mehr zur Ausnahme.⁴³⁵ Regelmäßige Stellenwechsel sind gerade für jüngere Menschen die Realität, oft verbunden mit Umzügen und dem Wechsel des Wohnorts. Damit verliert der Lebensraum Arbeitsplatz einen Teil seiner Bindungswirkung, das soziale Netz wird grobmaschiger. Die Bedeutung von Erwerbsarbeit verändert sich auch durch die sich wandelnde Arbeitswelt, in der rein ausführende Tätigkeiten zurückgehen und der Tertiärbereich tendenziell wächst.⁴³⁶

In direktem Zusammenhang mit dem Erwerbsleben steht das Einkommen. Es hat einen bedeutenden Einfluss nicht nur auf die Arbeitszufriedenheit, sondern auch auf Einsamkeit.⁴³⁷ Geringeres Ein-

⁴²⁹ Kronauer 2020, S. 4.

⁴³⁰ Dörre 2020, S. 6.

⁴³¹ Dörre 2020, S. 3.

⁴³² Statistisches Bundesamt (Destatis) o. J.

⁴³³ Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 46.

⁴³⁴ Landesvereinigung der Unternehmensverbände Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, S. 2 f.

⁴³⁵ Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit 2020, S. 3.

⁴³⁶ Boysen 2000, S. 94.

⁴³⁷ Lesch et al. 2011, S. 66.

kommen bedeutet ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit. In Nordrhein-Westfalen stellt es den stärksten Prädiktor für Einsamkeit dar.⁴³⁸ Menschen mit einem durchschnittlichen Netto-Einkommen pro Haushaltsmitglied von 2.000 Euro oder mehr haben eine 3,5-mal geringere Wahrscheinlichkeit einsam zu sein als Menschen⁴³⁹ mit einem Einkommen von weniger als 500 Euro.⁴⁴⁰ Ursache könnten die durch ein hohes Einkommen verbesserten Teilhabechancen sein. In den unteren Einkommensklassen (unter 1.000 Euro netto) gaben in Nordrhein-Westfalen zwischen einem Fünftel und einem Drittel der Menschen an, einsam zu sein.⁴⁴¹

4.2 Erwerbslosigkeit

Erwerbsarbeit trägt maßgeblich zu gesellschaftlicher Teilhabe und sozialen Kontakten bei und bietet im Allgemeinen eine sinnstiftende Beschäftigung. Die Einbindung über die sozialen Kontakte am Arbeitsplatz ist von hoher sozialer Relevanz (s. [Kapitel 4.1](#)).⁴⁴² In Bezug auf Einsamkeit empfinden selbst Menschen in monotonen, repetitiven Arbeitsverhältnissen ihre Tätigkeit als bereichernd, „wenn die Chemie am Arbeitsplatz stimmt“.⁴⁴³ Erwerbsarbeit ist als Integrationsmedium unverzichtbar. Im Umkehrschluss hat Erwerbslosigkeit meist einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit. So erleben 34 Prozent der Arbeitslosen im Vergleich zu 16 Prozent der Erwerbstätigen psychische Probleme klinischer Relevanz.⁴⁴⁴

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass Erwerbslosigkeit die Wahrscheinlichkeit der Einsamkeit erhöht.⁴⁴⁵ Unter Arbeitslosen und anderen nicht Erwerbstätigen in Nordrhein-Westfalen ist jede dritte Person einsam, wohingegen unter Erwerbstätigen nur jede zehnte Person betroffen ist.⁴⁴⁶ Insbesondere ist ein Anstieg der Einsamkeit um zehn Prozentpunkte zwischen 2013 und 2017 beachtenswert. In Nordrhein-Westfalen sind damit erwerbslose Personen signifikant häufiger einsam als in ganz Deutschland.⁴⁴⁷ Um zu verstehen, warum Einsamkeit und Erwerbslosigkeit wechselwirksam sein können, erscheint es notwendig zu betrachten, welchen Stellenwert Erwerbsarbeit

⁴³⁸ Ebert et al. 2021, S. 21.

⁴³⁹ Da Frauen in Deutschland im Schnitt ein niedrigeres Einkommen haben, sind hiervon mutmaßlich mehr Frauen als Männer betroffen (s. Gender Pay Gap [Kapitel 4.3](#)).

⁴⁴⁰ Ebert et al. 2021, S. 21.

⁴⁴¹ Ebert et al. 2021, S. 13.

⁴⁴² Dörre 2020, S. 2.

⁴⁴³ Dörre 2020, S. 4.

⁴⁴⁴ Paul et al. 2016, S. 379.

⁴⁴⁵ Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit 2020; Eyerund und Orth 2019, S. 16.

⁴⁴⁶ Ebert et al. 2021, S. 11 f.

⁴⁴⁷ Ebert et al. 2021, S. 12.

in Bezug auf Teilhabeprozesse einnehmen kann. Durch Erwerbsarbeit erfährt das Individuum, unmittelbar gebraucht und damit wertvoller Bestandteil einer Gemeinschaft zu sein.⁴⁴⁸

Erwerbslosigkeit in Nordrhein-Westfalen

Nordrhein-Westfalen hat im Juli 2020 mit knapp 18 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern eine Arbeitslosenquote von 8,1 Prozent.⁴⁴⁹ Davon sind 35,3 Prozent Langzeitarbeitslose⁴⁵⁰ und 30,6 Prozent 50 Jahre und älter. Als arbeitslos gilt, wer vorübergehend nicht in einem Beschäftigungsverhältnis steht, eine versicherungspflichtige Beschäftigung sucht, sich persönlich bei einer Agentur für Arbeit oder einem Jobcenter als arbeitslos gemeldet hat und den Vermittlungsbemühungen zur Verfügung steht.⁴⁵¹

Wie lange die Erwerbslosen das sogenannte Arbeitslosengeld I bekommen, hängt davon ab, wie lange sie vor der Arbeitslosigkeit beschäftigt waren und in welchem Alter sie arbeitslos wurden. Nach maximal zwei Jahren fallen sie in den Bezug des Arbeitslosengeldes II (kurz ALG II, umgangssprachlich „Hartz IV“), das in Deutschland die Grundsicherungsleistung ist.⁴⁵² Das ALG II orientiert sich am Existenzminimum, wird jedoch nicht bedingungslos gezahlt. Durch Sanktionen kann die Auszahlung um bis zu 30 Prozent gekürzt werden, wodurch der Betrag unter das Existenzminimum fallen kann. Sanktionen erfolgen bei Verstößen gegen die Verhaltens- oder Melde- und Mitwirkungspflichten.⁴⁵³

Die durchschnittliche Wahrscheinlichkeit aus der Langzeitarbeitslosigkeit heraus in eine Erwerbstätigkeit einzumünden liegt in Nordrhein-Westfalen bei 1,6 Prozent.⁴⁵⁴ Je länger die Arbeitslosigkeit anhält, desto schwieriger kann es werden, in den Arbeitsmarkt zurückzukehren.⁴⁵⁵ Ein vergleichsweise hohes Risiko langzeitarbeitslos zu sein, haben ältere Menschen und Personen mit einem niedrigen Qualifikationsniveau. Häufig stellt auch die Betreuung von Kleinkindern die Betroffenen vor große Herausforderungen, die Langzeitarbeitslosigkeit zu beenden.⁴⁵⁶ Seit Jahren deutet sich jedoch an, dass Qualifizierung vor Arbeitslosigkeit schützen kann. Am häufigsten wurden Langzeitarbeitslose in Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung gefördert. Ziel dieser Maßnahmen ist die (Wieder-) Herstellung und Aufrechterhaltung der Beschäftigungsfähigkeit von arbeitsmarktfernen Personen.⁴⁵⁷

⁴⁴⁸ Baethge 1991, S. 17; Häussermann und Kronauer 2009, S. 161.

⁴⁴⁹ Stand Juli 2020, bundesweit liegen sie bei 6 Prozent. Vor der Corona-Pandemie sind die Zahlen um 1,5 Prozent niedriger (Stand Juli 2019). Bundesagentur für Arbeit o. J.

⁴⁵⁰ Langzeitarbeitslose sind Personen, die ein Jahr und länger durchgehend arbeitslos sind.

⁴⁵¹ § 16 SGB III, § 53a SGB II.

⁴⁵² Die gesetzliche Grundlage für das ALG II bildet das [Zweite Buch Sozialgesetzbuch](#) (SGB II).

⁴⁵³ Sanktionen werden verhängt bei einem Verstoß gegen Verhaltens- oder Melde- und Mitwirkungspflichten (siehe § 31 SGB II). Im Jahr 2018 betrug die Anzahl der bundesweit verhängten Sanktionen 903.821, meistens aufgrund von Meldeversäumnissen. Janson 2019.

⁴⁵⁴ Bundesagentur für Arbeit 2019, S. 4.

⁴⁵⁵ Rebien und Rothe 2018; Europäische Kommission 2016; Wawrzonkowski 2019, 1 ff.

⁴⁵⁶ Bundesagentur für Arbeit 2019, S. 4.

⁴⁵⁷ Bundesagentur für Arbeit 2019, S. 17.

Soziale Isolation und Scham

Ein indirekter Gradmesser für soziale Isolation ist das Gefühl der vermeintlichen Nutzlosigkeit.⁴⁵⁸ Dies ist bereits bei Menschen in prekären Beschäftigungsverhältnissen ausgeprägter als bei Beschäftigten in festen Arbeitsverträgen. Das Gefühl der Stigmatisierung durch den Leistungsbezug von ALG II und der Umstand, dass sich der Personenkreis eher auf diejenigen im Leistungsbezug beschränkt, kann zu relativer sozialer Isolation und Einsamkeit führen.⁴⁵⁹ Ein wesentlicher Grund für das Risiko von Kontaktabbrüchen könnte in der Scham von Langzeitarbeitslosen liegen, weil sie den gesellschaftlich normierten Erwartungen, beruflich etwas zu erreichen, nicht mehr bzw. nur in eingeschränkten Rahmen gerecht werden konnten. Erwerbslosigkeit ist eine wichtige Ursache für soziale Isolation. In der Gruppe der Personen, die nicht erwerbstätig sind, gibt ein deutlich höherer Anteil von etwa 13 Prozent an, einsam zu sein.⁴⁶⁰ Seitens einer Gesellschaft, die sich stark über die berufliche Arbeit und damit verbundene Zuschreibungen von Status und Anerkennung definiert⁴⁶¹, können informelle Formen des Ausschlusses erfolgen, die das Individuum immer stärker isolieren können.⁴⁶² „Viele Menschen im Leistungsbezug von ALG II sehen sich als Angehörige einer stigmatisierten Minderheit“.⁴⁶³

So zeigt sich deutlich, dass Erwerbsarbeit und die mit ihr verbundenen Formen der sozialen Anerkennung weiterhin ein zentraler Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung sind. Die Mehrzahl der befragten Erwerbslosen strebt eigeninitiativ nach einer Erwerbsarbeit.⁴⁶⁴

Die mit der Arbeitslosigkeit einhergehende Stigmatisierung wird von höher qualifizierten Personen oft besser kompensiert, da sie ihr Selbstbild durch ihren höheren Bildungsabschluss, bessere finanzielle Rücklagen und größere soziale Netze definieren können. Ihre Chance, zurück auf den ersten Arbeitsmarkt zu gelangen, ist damit höher.⁴⁶⁵ Eine höhere Bildung und bessere berufliche Position gehen also mit einer stärkeren Unterstützungsqualität formeller und informeller sozialer Bindungen einher.⁴⁶⁶

Arbeitslose junge Erwachsene sowie kurz vor der Verrentung stehende ältere Arbeitslose leiden am meisten unter Erwerbslosigkeit. Junge Menschen sind die für die Auswirkungen der Arbeitslosigkeit vulnerabelste Gruppe.⁴⁶⁷

⁴⁵⁸ Kronauer 2020, S. 4.

⁴⁵⁹ Dörre 2020, S. 2.

⁴⁶⁰ Orth und Eyerund 2019, S. 16.

⁴⁶¹ Kronauer 2020, S. 4; Dörre 2020, S. 10; Marquardsen 2012, S. 13.

⁴⁶² Bohn 2006, S. 23.

⁴⁶³ Dörre 2020, S. 10.

⁴⁶⁴ Dörre et al. 2013, S. 92.

⁴⁶⁵ Paul et al. 2016, S. 377.

⁴⁶⁶ Kronauer 2020, S. 2; Autorengruppe Bildungsberichterstattung 2020, S. 18.

⁴⁶⁷ Paul et al. 2016, S. 378.

Schobin et al. konstatieren, dass eine „Arbeitsmarktpolitik, die die Rückkopplung von sozialer Isolation, Einsamkeit und Stigmatisierung zu durchbrechen sucht, [...] daher sowohl die Durchlässigkeit des Arbeitsmarktes erhöhen als auch einsamkeitspräventiv und mildernd wirken“ könnte.⁴⁶⁸

Teilhabe und Ressourcen

Manche von Arbeitslosigkeit betroffene Menschen verfügen oft nur noch über eingeschränkte bzw. keine Kontakte zu ehemaligen Kolleginnen und Kollegen und die soziale Zusammensetzung der noch bestehenden Beziehungen reduziert sich auf Kontakte zu Menschen, die sich in ähnlich benachteiligter Lage befinden.⁴⁶⁹ Durch den Wegfall von Einkommen fehlen Ressourcen, um potenzielle gemeinsame Freizeitangebote wahrzunehmen (z. B. Kinobesuche, gemeinsam Essen gehen).⁴⁷⁰ Das kann mitunter daran liegen, dass Personen in instabilen Beschäftigungsverhältnissen mehr soziale Kontakte zu Gleichgestellten aufweisen, die ebenfalls von Arbeitsplatzverlust bedroht sind. Sozialkapital im Sinne eines leistungsfähigen Beziehungsnetzwerks kommt also dort nicht zum Tragen, wo es besonders gebraucht wird.⁴⁷¹ Einkommen kann also indirekte Einflüsse auf die Einsamkeit haben.⁴⁷² Hinzu kommt, dass soziale Netzwerke eine wichtige Rolle bei der Beendigung der Arbeitslosigkeit spielen.⁴⁷³

In Deutschland haben sowohl Arbeitssuchende als auch ein großer Teil der Unternehmen in Umfragen angegeben, dass die Stellenvermittlung über soziale Kontakte statt über formelle Kanäle wie die Arbeitsverwaltung erfolgt.⁴⁷⁴ Aber gerade einsamen und isolierten Menschen kann durch Scham und niedrigem Selbstvertrauen die zentrale Ressource fehlen, um dieses nötige „Netzwerkverhalten“ an den Tag zu legen.⁴⁷⁵ Aus dieser Perspektive stellt sich die Arbeitsaufnahme stärker als soziales Allokationsproblem denn als individuelles Verhaltensproblem dar. Somit könnte die Stärkung der Netzwerkposition von Erwerbslosen ein Fokus in der Arbeitsmarktpolitik sein.⁴⁷⁶

Qualifizierte Beratungsstellen und soziale Einbindung

Neben der Ausgrenzung von der Arbeitswelt wurde deutlich, dass Erwerbslose besonders unter der gesellschaftlichen und räumlichen Isolation leiden. Der Sprung in ein reguläres Beschäftigungsverhältnis gelingt selten und durch Stigmatisierung leidet das Selbstwertgefühl der Betroffenen. Wich-

⁴⁶⁸ Schobin et al. 2021, S. 74.

⁴⁶⁹ Häussermann und Kronauer 2009, S. 163; Ludwig-Mayerhofer 2018.

⁴⁷⁰ Backes und Clemens 2008, S. 224; Kronauer 2010, S. 173; Schwab 1997, S. 46; Ludwig-Mayerhofer 2018.

⁴⁷¹ Kronauer 2020, S. 4.

⁴⁷² Luhmann und Bücken 2019.

⁴⁷³ Bonoli und Turttschi 2015, S. 93.

⁴⁷⁴ Krug et al. 2019, S. 362.

⁴⁷⁵ Schobin et al. 2021, S. 73.

⁴⁷⁶ Schobin et al. 2021, S. 74.

tige Anlaufpunkte sind die unabhängigen Arbeitslosenzentren und Erwerbslosenberatungsstellen, die im Jahr 2021 in die „Beratungsstellen Arbeit“ umgewandelt wurden.

Für viele Betroffene stellen jedoch die *Bundesagentur für Arbeit* (BA) und das *Jobcenter* die Hauptansprechstellen dar. Zwar sind Beschäftigte dieser Einrichtungen in der Regel nicht psychologisch auf Einsamkeit geschult, aber die Bundesagentur für Arbeit verfügt über einen berufspsychologischen Service. Dieses Angebot soll den Erwerbslosen bei der Wiederaufnahme einer Beschäftigung unterstützend zur Seite stehen. Es zielt aber in erster Linie auf ein Coaching zur weiteren Qualifikation, für die Optimierung bei Bewerbungsgesprächen, Beratung beim beruflichen Profil und einer Analyse über die Stärken und Schwächen ab.⁴⁷⁷ Bei schwerwiegenden, psychologischen Problemen können die Beraterinnen und Berater an den Sozialpsychiatrischen Dienst der Städte und Gemeinden verweisen. In Nordrhein-Westfalen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst auf der Grundlage des Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten (PsychKG NRW) fachärztliche und sozialarbeiterische Hilfen für Menschen mit psychischen Störungen, mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen sowie für Suchtkranke an.⁴⁷⁸

Mögliche Unterstützung durch z. B. qualifizierte psychologische Beratungsstellen sind stark gefragt. Damit psychisch kranke Erwerbslose allerdings frühzeitig erkannt und behandelt werden können, bedarf es umfassender und funktionierender regionaler Kooperation zwischen Akteuren der Arbeitsvermittlung einerseits und der Gesundheitsversorgung andererseits. Das Erkennen eines besonderen Unterstützungsbedarfs wegen psychischer Beeinträchtigungen stellt jedoch eine große Herausforderung dar.⁴⁷⁹ Eine bessere Qualifizierung von Arbeitsvermittlerinnen und Arbeitsvermittlern zur Erkennung psychotherapeutischer Beratungsbedarfe kann die Schnittstelle zwischen Arbeitsvermittlung und Gesundheitssystem nachhaltig verbessern.⁴⁸⁰

4.3 Armut

Armut kann zu sozialer Isolation beitragen.⁴⁸¹ Beide weisen aus psychologischer Perspektive Wechselwirkungen z. B. zu gesundheitlichen Problemen, psychischen Leiden, dem Ausschluss von Konsum, dem Ausschluss von Teilhabe und Einsamkeit auf.⁴⁸² Eine Politik der Armutsbekämpfung wird im Zusammenhang mit Einsamkeit als eine wichtige politische Strategie beschrieben, um in libe-

⁴⁷⁷ Weitere Informationen unter dem Link: www.arbeitsagentur.de/ueber-uns/berufspsychologischer-service (Stand: 20.01.2022).

⁴⁷⁸ Albers et al. 2006, S. 1.

⁴⁷⁹ Schubert et al. 2013, S. 26.

⁴⁸⁰ Munz et al. 2017, S. 563.

⁴⁸¹ Eckhard 2020, S. 2.

⁴⁸² Halleröd und Larsson 2008, S. 24.

ralen Gesellschaften den sozialen Zusammenhalt zu stabilisieren.⁴⁸³ Viele sozialpolitische Maßnahmen helfen bereits mittelbar und unmittelbar gegen Einsamkeit. Dazu zählen fast alle Instrumente, die Notsituationen wie Arbeitslosigkeit, Armut, Pflege von Angehörigen oder Krankheit abmildern. Besonders hervorzuheben sind die Angebote der Altenhilfe nach § 71 SGB XII und § 75 SGB XI, die Förderung der Teilhabe von Menschen mit Behinderung oder psychischen Erkrankungen nach § 4 SGB IX Abs. 1 Nr. 4, die Leistungen für Menschen in Armutslagen nach SGB II und SGB XII sowie die Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien im Sinne des SGB VIII.⁴⁸⁴

Indikatoren für Armut

„Einsamkeit ist in NRW im Wesentlichen eine Frage der gesellschaftlichen Stellung“.⁴⁸⁵ Um diese Stellung und ihre sozialen Teilhabemöglichkeiten zu untersuchen, sind auch andere Faktoren zu berücksichtigen, die zu einer gewissen Beziehungsarmut⁴⁸⁶ führen können. Dazu bieten sich in der Armutsforschung verschiedene Indikatoren an, etwa Vermögenswerte als weitere Geldquelle neben dem Einkommen (Güter) und darüber hinaus die Konsumquote zur Erfassung der finanziellen Teilhabe (Nutzung der Güter).⁴⁸⁷

Die Konsumquote

Die Konsumquote meint die prozentualen Ausgaben am Haushaltsnettoeinkommen für den privaten Konsum.⁴⁸⁸ Drei Auffälligkeiten sind für die Teilhabemöglichkeiten wesentlich:

1. Während mit steigendem Einkommen der Anteil der Ausgaben für den Grundbedarf stetig sinkt – von über 80 Prozent bei den geringsten bis unter 40 Prozent bei den höchsten Einkommen – bleibt der Anteil der Ausgaben zur sozialen Teilhabe über alle Einkommensgruppen hinweg konstant bei etwa 30 Prozent.

⁴⁸³ Schobin et al. 2021, S. 19.

⁴⁸⁴ Schobin et al. 2021, S. 89 ff.

⁴⁸⁵ Ebert et al. 2021, S. 42.

⁴⁸⁶ Dörre 2020, S. 5.

⁴⁸⁷ Bundesamt für Statistik der Schweizerischen Eidgenossenschaft o. J.

⁴⁸⁸ Eine Quote von 100 Prozent oder höher bedeutet also, dass für den Konsum alle Einkommenswerte ausgegeben werden bzw. Ersparnis aufgebraucht oder für die laufenden Kosten Schulden aufgenommen werden. Hier zeigt sich anhand der neuesten vorliegenden Daten für Nordrhein-Westfalen aus dem Jahr 2013 folgendes: Die unteren 40 Prozent der Einkommensbezieherinnen und -bezieher verbrauchen dieses Einkommen vollkommen. Die untersten 20 Prozent leben sogar von der Substanz bzw. im Dispo. Im Gegensatz zu Singlehaushalten beträgt die Konsumquote bei Paarhaushalten mit Kindern im Übrigen insgesamt maximal 93 Prozent. Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2016, S. 33. Entscheidend ist hinsichtlich der sozialen Kontakte und Eingliederung, wofür das Geld ausgegeben wird. Unterschieden werden Konsumausgaben für den Grundbedarf, d. h. Wohnung, Nahrungsmittel und Bekleidung, von Konsumausgaben für soziale Teilhabe, d. h. Mobilität, Freizeit und Unterhaltung, Kultur und Bildung, sowie weitere Waren und Dienstleistungen (Gaststätten, Friseur etc.). Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2016, S. 32 f.

2. Im 10-Jahres-Vergleich zum Referenzjahr 2003 ist der Ausgabenanteil für den Grundbedarf bei allen Gruppen gestiegen, wobei der Anteil an den Konsumausgaben zur sozialen Teilhabe relativ gleich blieb und lediglich bei den unteren 20 Prozent der Einkommen gesunken ist.
3. In den einkommensstärksten Haushalten werden knapp 30 Prozent des Einkommens nicht verkonsumiert und können zur Vermögensbildung beitragen. Die Ausgaben zur sozialen Teilhabe steigen über die Gesamtverteilung nicht proportional zum Einkommen an, sondern schwanken jeweils um 30 Prozent. Sinkende Ausgaben für soziale Teilhabe allein bei den Einkommenschwächeren deuten darauf hin, dass der Spardruck angesichts mangelnder Einsparmöglichkeiten beim Grundbedarf vor allem Teilhabemöglichkeiten limitiert.⁴⁸⁹

Armutsbegriffe

Die Ungleichheit der Vermögensverteilung ist groß und übersteigt jene bei den Einkommen bei weitem: Die in der Statistik aufgeführten obersten 20 Prozent verfügen über mehr als 70 Prozent des Vermögens, während konstant knapp 20 Prozent vermögenslos sind.⁴⁹⁰ Im Jahr 2019 waren darüber hinaus knapp 1,75 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen überschuldet. Die Schuldnerquote lag mit 11,7 Prozent über dem Bundesschnitt.⁴⁹¹ Reichtum wie Armut werden gleichermaßen vererbt, was die soziale Spreizung in der Gesellschaft nicht nur manifestiert, sondern vergrößert: Etwas weniger als zwei Drittel aller größeren Vermögenswerte, die in Nordrhein-Westfalen vererbt werden, gehen an nur gut acht Prozent Begünstigte.⁴⁹²

Absolute Armut spielt in Deutschland eine vergleichsweise geringe Rolle. Am Existenzminimum, das in Deutschland soziale Teilhabe beinhalten soll, orientiert sich das Arbeitslosengeld II⁴⁹³, das 2021 für Alleinstehende bei 446 Euro liegt.⁴⁹⁴ In Nordrhein-Westfalen liegt die SGB II-Quote bei 11,3 Prozent und beschreibt damit einen großen Anteil der Armutsbedrohten.⁴⁹⁵ Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf wohnungslose Menschen zu richten, von denen es in Nordrhein-Westfalen zunehmend⁴⁹⁶ mehr gibt. Offiziell waren dies im Jahr 2019 über 46.000 Menschen.⁴⁹⁷ Für bedürftige

⁴⁸⁹ Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2016, S. 32 ff.

⁴⁹⁰ D.h. sie haben weniger als ein Pro-Kopf-Vermögen von 100 Euro. Die Vermögenswerte der – statistisch erfassten – oberen Hälfte der Vermögenden ist jedoch in den zehn Jahren zuvor gestiegen, weshalb auch das Durchschnittsvermögen in Nordrhein-Westfalen um mehr als 27 Prozent angestiegen ist. Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 53.

⁴⁹¹ Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 51.

⁴⁹² Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 54.

⁴⁹³ Rath 2019.

⁴⁹⁴ Presse- und Informationsamt der Bundesregierung 2020.

⁴⁹⁵ Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 58.

⁴⁹⁶ Vor allem ist der Anstieg deutlich von 32.000 im Jahr 2017 auf 46.000 im Jahr 2019. Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 10.08.2020.

⁴⁹⁷ Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 10.08.2020.

Menschen sind die armutsbedingten Teilhaberestriktionen und Einsamkeitsrisiken besonders ausgeprägt.

Hierzulande ist der relative Armutsbegriff als Ungleichheitsmaß vorherrschend. Als zumindest armutsgefährdet gilt, wem weniger als 60 Prozent des mittleren Haushaltseinkommens pro Kopf zur Verfügung stehen.⁴⁹⁸ In den letzten Jahren lag die relative Armutsgrenze deutschlandweit bei einem Nettoeinkommen pro Kopf zwischen 1.064⁴⁹⁹ und 1.074⁵⁰⁰ Euro im Monat. In Nordrhein-Westfalen ist die Armutsquote 2019 mit 18,5 Prozent der Bevölkerung höher als im Bundesdurchschnitt und ist im vergangenen Jahrzehnt besonders stark gestiegen.⁵⁰¹ Demnach liegt die Einkommensgrenze zur Armutgefährdung etwas niedriger als im Bundesschnitt.⁵⁰² Insgesamt ist festzustellen, dass der sozioökonomische Status, insbesondere das Einkommen einer der maßgeblichsten Einflussfaktoren auf Einsamkeit ist.⁵⁰³

Das Risiko sozialer Isolation ist für Menschen unterhalb der Armutsgrenze generell signifikant höher als für die restliche Bevölkerung in Deutschland, nämlich um etwa 30 Prozent.⁵⁰⁴ Die stärker armutsgefährdeten Gruppen weisen große Schnittmengen mit den zuvor als vulnerabel für Einsamkeitserfahrungen definierten Gruppen auf. Bei Einkommens- und Bildungsklassen ergibt sich hinsichtlich der Einsamkeitsprävalenz ein ähnliches Bild, was dadurch erklärlich ist, dass beide als sozioökonomische Faktoren eng miteinander verwoben sind.⁵⁰⁵ Das schlägt sich auch in der Armutgefährdung nieder, auf die der Bildungsabschluss eine Auswirkung hat: Personen mit hohem Bildungsstand (sechs Prozent) sind nur halb so oft von Einkommensarmut betroffen, wie Personen mit mittlerem Bildungsstand (zwölf Prozent). Bei niedrigem Bildungsstand sind beinahe 33 Prozent der Personen von relativer Armut betroffen.⁵⁰⁶ Frauen sind durchschnittlich öfter von Armut betroffen als Männer, was sich insbesondere im Alter ausprägt.⁵⁰⁷ Dies ist insbesondere auf die diskontinuierlicheren Berufsverläufe mit weniger Arbeitsjahren sowie auf den geringeren Bruttostundenverdienst von Frauen, den Gender Pay Gap, zurückzuführen.⁵⁰⁸ Dieser ist in den letzten Jah-

⁴⁹⁸ Basis der Daten ist der Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes, Pieper et al. 2020, S. 29.

⁴⁹⁹ Zentrum für alleinerziehende Eltern 2020, S. 1.

⁵⁰⁰ Bundeszentrale für politische Bildung 2020.

⁵⁰¹ Pieper et al. 2020, S. 6 und S. 9.

⁵⁰² Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 61.

⁵⁰³ Ebert et al. 2021, S. 41.

⁵⁰⁴ Eckhard 2020, S. 2.

⁵⁰⁵ Schobin et al. 2021, S. 45; Ebert et al. 2021, S. 15.

⁵⁰⁶ Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 2 f.

⁵⁰⁷ Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2016, S. 42.

⁵⁰⁸ Dies ist der unbereinigte Gender Pay Gap, d.h. die tatsächliche Lohnlücke im Bruttostundenverdienst. Der bereinigte Gender Pay Gap liegt ca. im mittleren einstelligen Prozentbereich und beschreibt die Lohnlücke bei vergleichbarer Qualifikation und Tätigkeit. Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 09.03.2021.

ren leicht rückläufig und lag 2020 in Nordrhein-Westfalen bei 18 Prozent.⁵⁰⁹ Überdurchschnittlich ist die Armutsquote bei Erwerbslosen (58 Prozent), Personen ohne Schulabschluss (47 Prozent), Alleinerziehenden (43 Prozent), Ausländerinnen und Ausländern (35 Prozent), in kinderreichen Familien (über 30 Prozent), bei Menschen mit Migrationshintergrund (28 Prozent), Einpersonenhaushalten (27 Prozent) und generell den 18- bis unter 25-Jährigen (25 Prozent).⁵¹⁰ Die einkommensschwächeren von Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffenen Gruppen eint, dass sie von einer positiven Einkommensentwicklung seit 2008 unterdurchschnittlich profitiert haben und zunehmend den Anschluss an die generelle Wohlstandsentwicklung zu verlieren drohen.⁵¹¹ Insbesondere Alleinerziehende sind eine vulnerable Gruppe für Armut wie Einsamkeit, sodass sich hier eine Schnittstelle zwischen Einsamkeitsprävention und Armutsbekämpfung ergibt.⁵¹² Zugleich gibt es eine zunehmende Kinder- und Altersarmut (s. u.).⁵¹³

Folgen von Armut für die (psychische) Gesundheit und soziale Teilhabe

Armutslagen beschreiben vielfältige Wechselbeziehungen zwischen begrenzten Teilhabemöglichkeiten, sozialer Isolation bzw. Exklusion, körperlicher und psychischer Gesundheit und Einsamkeit.⁵¹⁴

Teilhabemöglichkeiten können zunächst dadurch begrenzt sein, dass nicht ausreichende finanzielle Mittel zur Verfügung stehen (vgl. Konsumquote). Freizeitangebote und Kontaktmöglichkeiten werden aus Geldnot nicht wahrgenommen, die Mobilität ist etwa durch für sie zu hohe Kosten im öffentlichen Nahverkehr eingeschränkt.⁵¹⁵ Auch die Verfügbarkeit und Ortslage bezahlbaren Wohnraums ist ein relevanter Faktor.⁵¹⁶

Armut lässt sich auch als prekäre Lebenslage mit vielfältigen sozialen Erschwernissen beschreiben. Bezüglich gesundheitlicher Folgen sind vielfältig reziproke Effekte zu beobachten, da sich Armut und Krankheit gegenseitig beeinflussen und jeweils soziale Isolation und Einsamkeit begünstigen können. Offensichtlich erkennbar ist zudem eine mit Armut einhergehende fehlende Absicherung in Notsituationen.⁵¹⁷ Viele Krankheiten⁵¹⁸ im Erwachsenenalter weisen einen sozialen Gradienten auf, sind also auf das unterschiedliche Gesundheitsverhalten zurückzuführen, auf das der sozio-

⁵⁰⁹ Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 16.03.2020.

⁵¹⁰ Bundeszentrale für politische Bildung 2020.

⁵¹¹ Schobin et al. 2021, S. 44 f.

⁵¹² Schobin et al. 2021, S. 83 f.

⁵¹³ Weilerswist 2020, S. 1.

⁵¹⁴ Zum Wechselverhältnis Armut und Gesundheit vgl. Halleröd und Larsson 2008, S. 24.

⁵¹⁵ Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 4.

⁵¹⁶ Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 9 und 11; Niggemann 2020, S. 8.

⁵¹⁷ Eckhard 2020, S. 10 f.

⁵¹⁸ Weyers 2020, S. 2.

ökonomische Status einwirkt.⁵¹⁹ Der andauernde finanzielle Mangel und der in der Gesamtsituation begründete Stress können einerseits psychische Krankheiten hervorrufen und sich andererseits auf ein vermindertes Selbstbewusstsein niederschlagen und Einsamkeit begünstigen.⁵²⁰ Finanzielle Restriktionen können zudem verhindern, dass Familien aufgrund der Eingenommenheit von den eigenen Sorgen und Nöten die Kraft, die Motivation und vielleicht auch die Zeit zur Planung gemeinsamer Aktivitäten aufbringen können.⁵²¹ Die finanzielle und berufliche Unsicherheit wirkt sich zudem negativ auf Eheschließung und Familienbildung aus. Dies können Verhinderungsfaktoren sozialer Isolation über viele Jahre hinweg sein.⁵²²

An dieser Stelle wird die Beziehungsarmut relevant.⁵²³ Armut hat generell Auswirkungen auf das soziale Netzwerk und kann zu einer Veränderung des Freundeskreises, manchmal auch zum Bruch von Freund- und Partnerschaften führen.⁵²⁴ Gesellschaftlich wird Armut teilweise als Ausdruck eines individuellen Scheiterns verstanden, wodurch strukturelle Probleme, Schicksalsschläge und dergleichen nicht nur individualisiert, sondern auch mit eigener Schuld beladen werden.⁵²⁵ Die Angst vor Ausgrenzung und hervorgerufene Scham führen zu Vereinzelung.⁵²⁶ Scham- und Unterlegenheitsgefühle ergeben sich etwa aus Vergleichen mit Personen in besserer sozialer Position. Der Rückzug aus dem sozialen Beziehungsnetzwerk stellt eine Vermeidungsstrategie dar, sich solchen Vergleichen auszusetzen.⁵²⁷

In der psychologischen Forschung wird das Einkommen als relevante Variable beschrieben, um den Grad an potenzieller Isolation und das Zugehörigkeitsgefühl einer Person vorhersagen zu können. Eine qualitative *Studie von Stewart et al.* beschreibt, dass Menschen mit verhältnismäßig geringem Einkommen im Durchschnitt häufiger von Isolation berichten und ein niedrigeres Zugehörigkeitsgefühl als Menschen mit verhältnismäßig höherem Einkommen aufweisen.⁵²⁸

Diese Ergebnisse bestätigt das *Gutachten von Ebert et al.* anhand repräsentativer Daten in Nordrhein-Westfalen. Je niedriger die Einkommensklasse, desto höher ist die Einsamkeitsrate und umgekehrt. Dieser Zusammenhang ist der stärkste, der anhand verschiedener Indikatoren gemessen wurde. In der Gruppe derjenigen, die ein Haushaltseinkommen von unter 500 Euro im Monat zur Verfügung

⁵¹⁹ Weyers 2020, S. 2.

⁵²⁰ Beckwermert 2013.

⁵²¹ Niggemann 2020, S. 4.

⁵²² Eckhard 2020, S. 7.

⁵²³ Dörre 2020, S. 6.

⁵²⁴ Dörre 2020, S. 5; Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 3.

⁵²⁵ Butterwegge o. J., S. 3; Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 3; Niggemann 2020, S. 9; Nullmeier 2010, S. 37; Lenze 2010, S. 13.

⁵²⁶ Frey 2020, S. 1; Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 7; Weilerswist 2020, S. 3.

⁵²⁷ Eckhard 2020, S. 6; Schobin et al. 2021, S. 71 f.

⁵²⁸ Stewart et al. 2009, S. 173; Bücken et al. 2021, S. 152.

haben, ist jede dritte Person einsam. Bei einem Haushaltseinkommen von mehr als 2.000 Euro ist es nur jede zwanzigste Person.⁵²⁹ Ein höheres Einkommen ist der stärkste negative Prädiktor von Einsamkeit, das heißt ein starker Schutzfaktor.⁵³⁰ Personen in der obersten Einkommensklasse besitzen ein 3,5-fach geringeres Risiko, einsam zu sein, als Personen in der untersten Einkommensklasse.⁵³¹ Für Nordrhein-Westfalen sticht dabei heraus, dass die Einkommensschwächsten überdurchschnittlich einsam sind (5 Prozentpunkte mehr als im Bundesschnitt).⁵³² Zudem konnte, ähnlich wie bei den Einkommen selbst, auch beim Einsamkeitsempfinden gestaffelt nach den Einkommensgruppen eine zunehmende Ungleichheit gemessen werden.⁵³³

Armut prägt die persönliche Wahrnehmung und führt zu Isolations- und Stigmatisierungserfahrungen.⁵³⁴ Das führt so weit, dass diese Personen unter Umständen selbst die Familie seltener als ein geschütztes Umfeld und als Bezugsgruppe, zu der man sich zugehörig fühlt, wahrnehmen.⁵³⁵ Der sozial isolierende Effekt von Armut aufgrund der Stigmatisierung und damit verbundener Unterlegenheitsgefühle ist umso stärker, je niedriger die jeweilige Armutsquote ist.⁵³⁶

Das Risiko der Altersarmut steigt, auch wenn bei den über 65-Jährigen im Land die Armutsquote im Altersvergleich unterdurchschnittlich ist. Sie lag 2018 bei 14,3 Prozent.⁵³⁷ Armut wird bei älteren Menschen vor allem neben der Bildung in meta-analytischen psychologischen Studien als wichtige Wirkungsvariable für Einsamkeit beschrieben.⁵³⁸ Ein geringeres Einkommen geht im höheren Alter mit höheren Einsamkeitswerten einher.⁵³⁹

Von den Kindern und Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen ist mehr als jede und jeder fünfte von Armut bedroht.⁵⁴⁰ Schon in der Jugend führt Armut zu einem Defizit beim Aufbau von Beziehungen und sozialen Kontakten.⁵⁴¹ Die Ursachen für soziale Isolation bei jüngeren Menschen können sehr vielfältig sein und sind meist nicht auf einen objektiven Mangel an Möglichkeiten zu sozialem Kontakt zurückzuführen. Vielmehr werden in der psychologischen Literatur entwicklungspsychologische Gründe (Identitätsbildung, Suche nach Orientierung von Gleichaltrigen, usw.)

⁵²⁹ Ebert et al. 2021, S. 13.

⁵³⁰ Ebert et al. 2021, S. 13 und S. 22.

⁵³¹ Ebert et al. 2021, S. 22.

⁵³² Ebert et al. 2021, S. 13.

⁵³³ Ebert et al. 2021, S. 14 und S. 43.

⁵³⁴ Stewart et al. 2009, S. 173; Reutter et al. 2009; Schobin et al. 2021, S. 71.

⁵³⁵ Stewart et al. 2009, S. 181.

⁵³⁶ Eckhard 2020, S. 6.

⁵³⁷ Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen 2020, S. 62.

⁵³⁸ Cohen-Mansfield und Parpura-Gill 2007, S. 286 und S. 288.

⁵³⁹ Pinquart und Sörensen 2001, S. 248, S. 256 und S. 259.

⁵⁴⁰ Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 12.12.2019.

⁵⁴¹ Freie Wohlfahrtspflege NRW 2020, S. 4.

diskutiert (s. [Kapitel 3.2](#)), während im mittleren Erwachsenenalter Einsamkeit stärker durch die mangelnde tatsächliche soziale Einbindung und damit auch stärker durch Armut hervorgerufen wird.⁵⁴² Trotzdem ist Armut im Kindesalter auch für die Einsamkeitserfahrung in späteren Jahren riskant, da sie mittelbar weitreichende Folgen hat.⁵⁴³ Armutserfahrung beeinträchtigt bei Kindern die Bildungs- und Berufschancen (in Deutschland stärker als im europäischen Durchschnitt)⁵⁴⁴, die Entstehung von Selbstwirksamkeitserwartungen und Resilienzen, das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe, die Gesundheit im Erwachsenenalter (als Folge von Fehl- und Mangelernährung)⁵⁴⁵ und letztlich auch die Lebenserwartung.⁵⁴⁶ Jede Förderung sozialer Teilhabe benachteiligter Kinder und Jugendlicher wirkt sich nachweislich besonders positiv auf den gesamten weiteren Lebensweg aus.⁵⁴⁷

Strukturelle Risikofaktoren für Armut sind etwa Arbeitslosigkeit, prekäre Beschäftigungsverhältnisse, das Rentenniveau sowie die Anrechenbarkeit von Beitragsjahren, aber auch die Ausgestaltung der Sozialsysteme und eine Perspektive auf regionale Besonderheiten und Sozialstrukturen. Sozialpolitische Interventionen gegen Armut und gegen Einsamkeit überschneiden sich. „Einsamkeitsprävention wird somit auch als Nebeneffekt von Maßnahmen betrachtet, die ein materiell und sozial menschenwürdiges Leben unterstützen.“⁵⁴⁸ In der Individualperspektive zielen Interventionen in Form von Beratungsangeboten und dezentralen Modellprojekten auf das Selbstwertgefühl der Betroffenen ab und rücken persönliche Kontakte stärker in den Fokus.⁵⁴⁹ Auch Peer-to-Peer-Beratung sowie unmittelbare Unterstützungsangebote wie Kleiderkammern, Tafeln und Mittagessen mit Kontaktmöglichkeiten werden als sehr wirksam wahrgenommen.⁵⁵⁰ Formen der aktivierenden Sozialberatung, bei denen die Menschen sich miteinander austauschen und vernetzen können, werden in erfolgreichen Programmen im Land durchgeführt.⁵⁵¹ Viele gesetzlich garantierte Angebote, die etwa auf dem SGB VIII fußen, werden als wirksam gegen Vereinsamung bzw. Einsamkeit wahrgenommen, selbst wenn sie nur selten explizit darauf abzielen.⁵⁵²

⁵⁴² Eckhard 2020, S. 3 f.

⁵⁴³ Weilerswist 2020, S. 2.

⁵⁴⁴ Deutsches Kinderhilfswerk e. V. 2019.

⁵⁴⁵ Trabert 2002; Welt Online 2011; Robert Koch-Institut 2018, S. 119 und S. 121.

⁵⁴⁶ Niggemann 2020, S. 5.

⁵⁴⁷ Niggemann 2020, S. 5, S. 8 und S. 12; Dörre 2020, S. 8; Kronauer 2020, S. 3.

⁵⁴⁸ Schobin et al. 2021, S. 92.

⁵⁴⁹ Eckhard 2020, S. 10.

⁵⁵⁰ Zentrum für alleinerziehende Eltern 2020, S. 3 und S. 5; Raddatz 2020, S. 2; Niggemann 2020, S. 8.

⁵⁵¹ Zu nennen sind bspw. das Programm „Etwas versuchen“ von renatec sowie die ZentrenPlus; auch ist der Verein „Ein Herz für Rentner e. V.“ erwähnenswert, Raddatz 2020, S. 2; Frey 2020, S. 1 ff.

⁵⁵² Schobin et al. 2021, S. 93; Brand 2018.

4.4 Ruhestand und Alter

Auf die Erwerbstätigkeit folgt in Deutschland in der Regel der Ruhestand. Dieses ist jedoch nicht immer der Fall. Rund 1,29 Millionen (entspricht ca. 6 Prozent; Stand Ende 2019) aller Rentnerinnen und Rentner arbeiten auch nach Erreichen der Regelaltersgrenze.⁵⁵³ Laut einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung ist dies aber kein Indiz für Altersarmut: „Als Hauptgründe für eine Erwerbsarbeit nach Erreichen der Regelaltersgrenze werden von der Mehrheit der Befragten immaterielle Aspekte genannt. Dazu gehören beispielsweise Spaß an der Arbeit, der Kontakt zu anderen Menschen oder das Gefühl, gebraucht zu werden“.⁵⁵⁴

Mitnichten bedeutet der Eintritt in die Rente den automatischen Einstieg in eine Phase wachsender Einsamkeit. Zumindest im Schnitt nimmt sie nach dem Erreichen des 60. Geburtstags erstmal ab.⁵⁵⁵ Scheinbar prägt bei vielen Rentnerinnen und Rentnern eine höhere Zufriedenheit mit dem eigenen Sozialleben den Beginn dieses Lebensabschnitts, der in Deutschland 2018 durchschnittlich mit 64,1 Jahren begann.⁵⁵⁶ Ein Teil der Betroffenen erlebt die ersten Jahre des Ruhestands ggf. als Periode, in der Freiheit und Mobilität gleichermaßen groß sind und füllt die durch den Wegfall der Erwerbsarbeit gewonnene Zeit mit einem Engagement oder verbringt sie mit Freundinnen und Freunden und der Familie. Tatsächlich betätigt sich ein Viertel der 60-69-Jährigen ehrenamtlich, so viele wie in keiner anderen Altersgruppe. Bei denen, die 70 Jahre oder älter sind, engagieren sich immerhin noch 21 Prozent, was aber mehr ist, als in allen Altersgruppen unter dem Alter von 50 Jahren (s. [Kapitel 8](#)).⁵⁵⁷

Die Ergebnisse der Forschung schließen nicht aus, dass der Einstieg in den Ruhestand individuell als große Krise und Beginn höherer Einsamkeit erlebt werden kann. Der gewohnte Alltag und die Kontakte am Arbeitsplatz brechen weg (s. [Kapitel 4.1](#)) und die freie Zeit muss gefüllt werden. Das kann eine große Herausforderung sein. Im Durchschnitt ist das aber keinesfalls so.⁵⁵⁸ Wann der Einstieg in den Ruhestand positiv erlebt und wann er Einsamkeit und soziale Isolation verstärkt, dazu liegen bislang keine umfassenden und eindeutigen Erkenntnisse vor. Einzelne Studien weisen auf höhere Einsamkeitswerte im Zusammenhang mit unfreiwilligem Ruhestand hin, vor allem bei einer eher schwach ausgeprägten sozialen Unterstützung.⁵⁵⁹ Hilfreich sind ggf. Programme oder Maßnahmen, die den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand erleichtern. So sehen viele Tarifverträge – wie der Metall- und Elektroindustrie – eine schrittweise Reduktion der Arbeitszeit vor. Viele Städte

⁵⁵³ Bundesregierung 2020, S. 5.

⁵⁵⁴ Sackreuther et al. 2017, S. 23.

⁵⁵⁵ Luhmann und Hawkey 2016, S. 50.

⁵⁵⁶ Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2019, S. 67.

⁵⁵⁷ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2017, S. 188.

⁵⁵⁸ Luhmann und Hawkey 2016.

⁵⁵⁹ Shin et al. 2020.

bieten Ehrenamtsbörsen und Beratungsstellen um Rentnerinnen und Rentner den Start in den Ruhestand zu erleichtern.⁵⁶⁰ Auch Altersteilzeit könnte unterstützend wirken, da sie einen zeitlichen Zwischenraum schafft, in denen die Betroffenen ihre sozialen Netze umorganisieren und sich auf die neue Lebensphase vorbereiten können.

Anders mag die Situation gelagert sein, wenn der Austritt aus der Erwerbsfähigkeit nicht freiwillig und zugleich frühzeitig erfolgt. Erwerbsunfähige könnten einem höherem Risiko, Einsamkeit zu erleben, ausgesetzt sein. Erstens bedeutet Erwerbsunfähigkeit den Verlust der sozialen Kontakte am Arbeitsplatz. Diese schützen vor Einsamkeit (s. [Kapitel 4.1](#)).⁵⁶¹ Zweitens stellt Erwerbsunfähigkeit einen herben Schlag für die finanzielle Lage einer Person dar und kann ihre Teilhabechancen dauerhaft einschränken. Zu den Auswirkungen von Erwerbsunfähigkeit auf Einsamkeit und soziale Isolation fehlen allerdings Daten und Studien.

Im Verlauf des siebten Lebensjahrzehnts nimmt die Einsamkeit zunächst statistisch langsam zu. Ab einem Alter von ungefähr 70 Jahren beobachtet die Forschung einen sprunghaften Anstieg der Einsamkeit.⁵⁶² Mutmaßlich ist das Alter dafür nur sekundär verantwortlich. Vieles deutet auf eine geringere Mobilität, schlechtere (subjektive) Gesundheit und weniger soziale Kontakte als Ursachen.⁵⁶³ Auch verlieren in dieser Phase viele ihre Partnerin oder ihren Partner, was ein sehr starker Auslöser für Einsamkeit⁵⁶⁴ sein kann und Frauen häufiger betrifft als Männer.⁵⁶⁵ Zu den Folgen von Einsamkeit, spezifisch bei Älteren und Hochaltrigen, zählen eine erhöhte psychische Belastung,⁵⁶⁶ Wechselwirkungen mit einer Depression,⁵⁶⁷ Suizidgedanken⁵⁶⁸ und verminderte kognitive Fähigkeiten.⁵⁶⁹

Insgesamt scheinen die Auswirkungen von sozialer Isolation und Einsamkeit auf die Sterblichkeit bei älteren Personen aber kleiner auszufallen als bei jüngeren.⁵⁷⁰ Das kann dazu verleiten die Annahme zu verwerfen, alte und hochaltrige Menschen nicht als eine besondere Risikogruppe anzusehen. Aber ebenso gut könnte es sich bei denen, die ein hohes Alter erreichen, auch um eine besonders resiliente Gruppe von Menschen handeln.⁵⁷¹ Außerdem wird im Alter die Familie zum wichtigsten Bezugspunkt, während im mittleren Erwachsenenalter der Fokus nicht auf der Familie allein, son-

⁵⁶⁰ Landeshauptstadt Düsseldorf. Amt für Soziales 2020, S. 22 ff.

⁵⁶¹ Landesvereinigung der Unternehmerverbände Nordrhein-Westfalen e. V. 2020; Promberger 2020.

⁵⁶² Luhmann und Hawkey 2016, S. 50.

⁵⁶³ Luhmann und Bücken 2019, S. 32 ff.; Franssen et al. 2020, S. 7 ff.

⁵⁶⁴ Dahlberg et al. 2018, S. 101.

⁵⁶⁵ Dahlberg et al. 2018, S. 101.

⁵⁶⁶ Dahlberg et al. 2018, S. 101 f.

⁵⁶⁷ Luo et al. 2012.

⁵⁶⁸ Wright-St Clair et al. 2017, S. 120 f.

⁵⁶⁹ Chang et al. 2017b, S. 453 ff.

⁵⁷⁰ Holt-Lunstad et al. 2015, S. 234 f.

⁵⁷¹ Holt-Lunstad et al. 2015, S. 235.

dern auch auf intimen Freundschaften liegt. Fehlende Integration in anderen Gemeinschaftsformen wird vielleicht auch deswegen als weniger schlimm empfunden. Möglicherweise nehmen im Alter auch die Erwartungen an das eigene Sozialleben und die damit verknüpften Bedürfnisse ab.⁵⁷²

Zumindest für das hohe Lebensalter – 80 Jahre und älter – gelten die Anzahl der Freundinnen und Freunde, die Anzahl der Besuche durch Nachbarinnen und Nachbarn und Freunde, die subjektiv beurteilte Gesundheit und der Beziehungsstatus als entscheidende Faktoren für Einsamkeit.⁵⁷³ Daraus lässt sich folgern: Gesundheitsprävention, Aufrechterhaltung der Mobilität und stabile soziale Netze sind Schlüssel für die Bekämpfung von Einsamkeit bei hochaltrigen Menschen.

Zur Vorbeugung gegen Einsamkeit in dieser Lebensphase sind also Angebote für Engagement denkbar. Auch Sportangebote, wie Gymnastik⁵⁷⁴ oder Weiterbildungsmaßnahmen wie Computerkurse⁵⁷⁵ oder Befriending-Programme⁵⁷⁶ können hilfreich sein.⁵⁷⁷ Kurse zur Stärkung der digitalen Kompetenzen haben einen doppelten Nutzen. Zum einen führen sie Menschen zusammen und ermöglichen soziale Kontakte; zum anderen erlauben die erworbenen Kompetenzen auch über die Distanz mit Freundinnen und Freunden und Familien Kontakt zu halten. Auch die Aufrechterhaltung von Mobilität ist ein Schlüssel im Kampf gegen Einsamkeit älterer und hochaltriger Menschen, wozu ein barrierefreier Öffentlicher Personennahverkehr beitragen könnte. Auf Makro-Ebene sind Sensibilisierungsmaßnahmen hilfreich, um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für Einsamkeit bei Freundinnen und Freunden, in der Nachbarschaft und Familie zu stärken.⁵⁷⁸ Bei der Früherkennung und Therapie von Einsamkeit bei älteren und hochaltrigen, aber nicht pflegebedürftigen und noch zuhause lebenden Menschen könnten zudem Hausärztinnen und Hausärzte eine besondere Bedeutung zukommen. Sie werden im Alter fast zwangsläufig regelmäßig aufgesucht, kennen ihre Patientinnen und Patienten und können im Bedarfsfall Rat geben, den Kontakt zu Hilfsangeboten herstellen oder notfalls an eine Therapeutin bzw. einen Therapeuten überweisen.⁵⁷⁹

⁵⁷² Böger und Huxhold 2018, S. 191 f.

⁵⁷³ Luhmann und Bücken 2019, S. 32 f.

⁵⁷⁴ Pels und Kleinert 2016.

⁵⁷⁵ Khosravi et al. 2016.

⁵⁷⁶ Gemeint sind Programme, die gezielt Personen in Kontakt bringen, damit diese gemeinsam etwas unternehmen.

⁵⁷⁷ Cattani et al. 2005.

⁵⁷⁸ Holt-Lunstad 2018.

⁵⁷⁹ Schwalen 2020, S. 3.

5. Gesundheit und Pflege

Je einsamer oder sozial isolierter Menschen leben, desto schwieriger ist es, sie aus diesem Zustand herauszuholen. Dazu ist ein umfassendes Verständnis von Einsamkeitsprävention entscheidend, um dieses eigenständige psychologische und soziale Phänomen moderner Gegenwartsgesellschaften angemessen zu adressieren. Zudem ist es wichtig, bereits vereinsamte und von Einsamkeit bedrohte Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, bedeutungsvolle soziale Beziehungen eingehen zu können.⁵⁸⁰ Maßnahmen zur Behandlung von Einsamkeit sollten nicht erst dort ansetzen, wo dieses subjektive Gefühl bei Betroffenen durch eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten oder einer Psychiaterin bzw. einen Psychiater erkannt wurde, sondern bereits zuvor. Prävention steht im Gesundheitswesen als Oberbegriff für „zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten und gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.“⁵⁸¹ Gerade aus gesellschaftlicher Sicht kommt der Prävention eine gesteigerte Bedeutung zu, da sie in der Lage ist, individuelles Leiden zu verringern und Gesundheitskosten zu senken. Intervention hingegen stellt ein „Eingreifen [dar], um die Entstehung oder das Andauern [eines gesundheitlichen Problems] zu verhindern und letztlich abzubauen“.⁵⁸² Der Umfang dieser Interventionsmaßnahmen kann dabei variieren und sowohl kleine als auch größere Einheiten, wie etwa eine mehrmonatige Psychotherapie, umfassen.

In der Prävention von Einsamkeit und in Bezug auf Interventionen können gesundheitliche Aufklärung und gesundheitliche Berichterstattung eine tragende Rolle spielen. Es gilt zu untersuchen, inwieweit sich bereits Maßnahmen zur gesundheitlichen Aufklärung aus dem aktuellen Forschungsstand ableiten lassen, die die Phänomene Einsamkeit und soziale Isolation in der Gesellschaft präventiv reduzieren und einen Beitrag zu deren Enttabuisierung leisten können ([Kapitel 5.1](#)).

Neben dem sozialen Bewusstsein der Einsamkeitsproblematik ist das medizinische Fachpersonal ein wichtiges Glied in der Kette zur Prävention und Behandlung von Einsamkeit. Darüber hinaus wird dargestellt, bei welchen Gelegenheiten einsame Menschen auf medizinisches Fachpersonal treffen und welche Schwierigkeiten – wie etwa Personalmangel, das Erkennen oder Ansprechen der Einsamkeitsproblematik – dabei auftreten können. Im Zuge dessen werden auch die Ursachen für Einsamkeit bei medizinischem Personal beleuchtet. Abschließend wird beschrieben, inwieweit das Erkennen von und der Umgang mit Einsamkeit bereits Eingang in die medizinische und pflegerische Ausbildung gefunden hat ([Kapitel 5.2](#)).

⁵⁸⁰ Schobin et al. 2021, S. 19.

⁵⁸¹ Bundesministerium für Gesundheit o. J.

⁵⁸² Ahlheim 1990, S. 173.

Aufgrund der Zunahme an Pflegebedürftigen und die damit wahrscheinlich einhergehende steigende Anzahl einsamer Menschen verdienen die Herausforderungen in der Pflege eine genauere Betrachtung. Hierbei geht es neben der Funktion des Pflegefachpersonals für die Betroffenen auch um die unterschiedlichen Vor- und Nachteile von ambulanter und stationärer Pflege sowie der Pflege durch Angehörige und durch Fachpersonal in Bezug auf Einsamkeit ([Kapitel 5.3](#)).

Zuletzt werden der Zusammenhang zwischen Einsamkeitsempfinden und psychischen Krankheiten und die Einflussmöglichkeiten, dieses Leiden psychotherapeutisch zu versorgen, erläutert. Dabei besteht ein Forschungsdefizit über den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psychischen Erkrankungen über den Lebenszyklus hinweg. Auch bezüglich der Wirksamkeit psychotherapeutischer Interventionen zur Bekämpfung von Einsamkeit besteht noch Forschungsbedarf. Neben diesen Maßnahmen wird auch die Unterstützung durch niedrigschwellige Interventionen betrachtet. Neben dem Aufbau eigener Resilienz gilt es, auch das soziale und gesellschaftliche Umfeld in den Blick zu nehmen. Der Mangel an psychotherapeutischen Behandlungsplätzen und lange Wartezeiten offenbaren allerdings eine erhebliche Unterversorgung, die den Behandlungserfolg gefährden kann ([Kapitel 5.4](#)).

5.1 Gesundheitliche Aufklärung und Präventions- und Interventionsmaßnahmen

Ziel gesundheitlicher Aufklärung ist die Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Dabei geht es darum, Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten der Menschen zu stärken, damit sie sich gesund verhalten, Risiken erkennen und vermeiden können, wofür es langfristig angelegter präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen bedarf.⁵⁸³

„Präventive Maßnahmen lassen sich nach dem Zeitpunkt, zu dem sie eingesetzt werden, der primären, der sekundären oder der tertiären Prävention zuordnen. Des Weiteren lassen sich präventive Maßnahmen im Hinblick darauf unterscheiden, ob sie am individuellen Verhalten (Verhaltensprävention) oder an den Lebensverhältnissen ansetzen (Verhältnisprävention).“⁵⁸⁴ Primäre Prävention zielt dabei darauf ab, Einsamkeit zu verhindern. Sekundäre Prävention bezieht sich auf deren frühzeitige Erkennung. Tertiäre Prävention zielt dagegen auf die Verringerung von Einsamkeitsfolgen und eine Rückfallprophylaxe.⁵⁸⁵

⁵⁸³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung o. J.a.

⁵⁸⁴ Bundesministerium für Gesundheit o. J.

⁵⁸⁵ Bundesministerium für Gesundheit o. J.

Bisher gibt es keine explizite Einsamkeitspräventionspolitik in Deutschland, die sich auf die Vorbeugung von erhöhtem Einsamkeitsempfinden bei bestimmten Risikogruppen fokussiert. Doch hat die bestehende Gesundheits- und Sozialpolitik Nebeneffekte, die implizit zur Einsamkeitsminderung und -prävention beitragen.

Zum einen gibt es bereits rechtliche Garantien im Sozial- und Gesundheitsrecht, die auf die Aufrechterhaltung sozialer Bindungen abzielen (vgl. etwa § 71 SGB XII). Zum anderen bestehen statistische Überlappungen zwischen sozialen Gruppen, die häufiger von Einsamkeit bzw. sozialer Isolation betroffen sind mit denjenigen Gruppen, die häufiger gesundheits- und sozialpolitische Unterstützung erhielten (z. B. arme, kranke und alte Menschen).⁵⁸⁶

Das Angebot an Maßnahmen zur Prävention und Abmilderung von Einsamkeit kann in ein SGB-basiertes Angebot und in Querschnittsangebote unterteilt werden. Die bis-herigen SGB-basierten Angebote sind besonders auf ältere Menschen (z. B. Be-suchsdienste, Alltagshilfen usw.),⁵⁸⁷ Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen (z. B. Hilfen bei der Kontaktgestaltung, Freizeitassistenz, gemeinschaftliche Wohnformen),⁵⁸⁸ Menschen in Armutslagen und auf Kinder, Jugendliche und Familien zugeschnitten. Gerade bei Menschen in Armutslagen stellt sich Einsamkeitsprävention eher als Nebeneffekt der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufrechterhaltung eines menschenwürdigen Lebens dar.⁵⁸⁹ Bei Kindern, Familien und Jugendlichen ist Einsamkeitsprävention auch meist ein Nebeneffekt von Angeboten wie etwa Jugendfreizeiten, Eins-zu-Eins-Betreuung oder Familienberatung.⁵⁹⁰

Das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ schaffte 2015 neue Bedingungen für Präventionsaktivitäten auf Bundesebene. Es umfasste Änderungen im SGB V und SGB VI, SGB VII, SGB VIII und SGB XI. Ziel ist es über individuelle, Umfeld bezogene und betriebliche Prävention eine höhere Lebensqualität und gute Gesundheit für möglichst viele Menschen – und vor allem für sozial benachteiligte Menschen – zu erreichen. Zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie haben auf Landesebene die Landesverbände der Krankenkassen und die Ersatzkassen, die Pflegekassen, die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung sowie die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung und die für Gesundheits- und Arbeitsschutz zuständigen Ministerien 2016 eine Landesrahmenvereinbarung abgeschlossen. Wichtig für die konkrete Umsetzung dieser Vereinbarung ist die Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention mit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit, dessen Träger das *Landeszentrum Gesundheit NRW* ist.⁵⁹¹

⁵⁸⁶ Schobin et al. 2021, S. 20.

⁵⁸⁷ Schobin et al. 2021, S. 90 ff.

⁵⁸⁸ Schobin et al. 2021, S. 91 f.

⁵⁸⁹ Schobin et al. 2021, S. 89 und S. 92 f.

⁵⁹⁰ Schobin et al. 2021, S. 93 f.; zum SGB-basierten Angebot insgesamt Schobin et al. 2021, S. 12 f. und S. 89 f.

⁵⁹¹ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen 2021.

Sowohl bei der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* als auch bei dem *Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen* ist bisher kein umfassender Projektansatz zur gesundheitlichen Aufklärung und Prävention von Einsamkeit in allen Altersgruppen erkennbar. Einsamkeit wird bisher nur mit vereinzelt Maßnahmen als Querschnittsthema behandelt. Die Maßnahmen sind jedoch einem anderen Schwerpunkt zugeordnet, wie etwa psychische Gesundheit o. ä. Insofern scheint es sinnvoll Parallelen zu ziehen zwischen bereits stattfindenden Aufklärungs- und Präventionsmaßnahmen und sie auf ihre Übertragbarkeit auf den gesundheitsrelevanten Faktor Einsamkeit zu überprüfen. Beispielhaft für diese Methodik steht u. a. das durch das *Robert-Koch-Institut* durchgeführte *Projekt AdiMon*.⁵⁹² Hierbei geht es um ein gezieltes Monitoring der adipositasrelevanten Erkrankungsfaktoren im Kindes- und Jugendalter. Insgesamt folgt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung einem integrierten Ansatz. Grundlegendes Konzept ist also die Betrachtung eines breiten Spektrums gesundheitsrelevanter Themenbereiche und deren Vernetzung, anstatt einer isolierten Ausarbeitung zu einzelnen Themen, wie gesunder Ernährung.⁵⁹³ Ziel ist es, nicht nur durch Fachinformationen und Bildungsmöglichkeiten einen Beitrag zu leisten, sondern auch direkt auf das Lebensumfeld einzuwirken, indem beispielsweise die Vielfalt von gesunden Nahrungsangeboten gefördert oder für die gesetzgeberische Regulation von negativen Einflüssen Position bezogen wird.⁵⁹⁴ Adipositas hat, wie Einsamkeit auch, vielfältige negative Einflüsse auf die physische und psychische Gesundheit.⁵⁹⁵ Zudem variiert die Verbreitung von Adipositas innerhalb der Gesamtbevölkerung ebenso zwischen sozialen Gruppen.⁵⁹⁶

Bisher ist bekannt, dass eine Veränderung der negativen sozialen Kognition den wirksamsten Effekt auf das Empfinden von Einsamkeit Erwachsener hat (s. [Kapitel 5.4](#)).⁵⁹⁷ Daraus kann man die Überlegung entwickeln, dass sich unterschiedliche Ansätze zur Prävention und Intervention anbieten.⁵⁹⁸ Vielversprechende Ansätze zeigen sich hierbei in der Suchtprävention und in der Prävention von sexuellem Missbrauch. Wenn auch die Themenfelder an sich größtenteils nicht miteinander in Verbindung stehen, so haben sich dennoch positive Auswirkungen durch die Kampagnen feststellen lassen.⁵⁹⁹

In Betracht gezogen werden kann auch die gezielte Verbesserung sozialer Fähigkeiten, wobei sich hierfür als mögliche Ansätze zivilgesellschaftliche Projekte⁶⁰⁰ und psychotherapeutische Betreuung anbieten. Dort kann auch an einer Veränderung der sozialen Kognition gearbeitet werden, wobei

⁵⁹² Lange 2019.

⁵⁹³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung o. J.b.

⁵⁹⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung o. J.b.

⁵⁹⁵ Warschburger und Petermann 2008, S. 6 f.

⁵⁹⁶ Robert Koch-Institut (RKI) 2017, S. 26.

⁵⁹⁷ Eccles und Qualter 2021.

⁵⁹⁸ Böger und Huxhold 2014, S. 13 f.

⁵⁹⁹ Orth und Merkel 2020, S. 73.

⁶⁰⁰ Landsiedel NLP Training o. J.

das aktuelle Angebot an Schulungen samt Inhalten derzeit eher spärlich ist und in den Ansätzen zu kurz greift.⁶⁰¹ Zusätzlich wird auf die Möglichkeit des Ausbaus der sozialen Unterstützung verwiesen. Hier könnten nicht nur Möglichkeiten der Fortbildung von medizinischem und pflegerischem Personal wie in der Schweiz⁶⁰² angedacht werden, sondern ähnlich den Präventions- und Interventionsansätzen zu gesunder Ernährung, Adipositas, Suchtverhalten und sexuellem Missbrauch aus dem zivilgesellschaftlichem Bereich in Betracht gezogen werden. Beispielhaft genannt werden kann das *Projekt Mind Matters*⁶⁰³, welches sich im schulischen Bereich mit mentaler Gesundheit auseinandersetzt und auch soziale Aspekte anspricht. Nicht nur können dessen Module Präventions- und Aufklärungscharakter entfalten, sondern auch als Inspiration für weitere Projekte mit ähnlichem Ansatz und stärkerem Blick auf den Bereich der Einsamkeit abzielen. Diese könnten bereits erste Kenntnisse der Problematik in Kitas und Schulen vermitteln und diese somit sensibilisieren.

Derzeit ergreift die Bundesregierung einige Maßnahmen gegen Einsamkeit, die aber noch nicht in ein Gesamtkonzept oder eine übergreifende Strategie eingebettet sind. Neben unterschiedlichen Fachkongressen und Strategiepapieren zum Themenbereich Einsamkeit im Alter, werden auch gezielt Mehrgenerationenhäuser gefördert. Das Bundesministerium für Gesundheit hat mit dem *Projekt MonAge* zudem das Robert Koch-Institut beauftragt ein Monitoring für Einsamkeit bei Hochaltrigen vorzunehmen. Des Weiteren wird versucht durch Leistungen gem. §§ 36, 45a SGB XI Einsamkeit bei Pflegebedürftigen entgegenzuwirken. Auch verspricht man sich positive Effekte durch die Arbeitsförderung und Grundsicherung seitens des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (s. [Kapitel 4.2](#)). Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zielt im Rahmen ihres *Projektes Gesundes Alter* besonders darauf ab, ältere alleinlebende Männer aus ihrer sozialen Isolation zu bewegen. Mit Blick auf Personen, die nicht zu den Hochaltrigen gehören, verweist die Bundesregierung auf die Feststellung der Konferenzen zu „Arbeit und Gesundheit“. Dort wurde festgestellt, dass soziale Kontakte wichtig zur Vorbeugung von Vereinsamung und Isolation sind und somit eventuell Folgen für die psychische Gesundheit haben können.⁶⁰⁴ Insgesamt lässt sich feststellen, dass gegenwärtig der Schwerpunkt bisheriger staatlicher Maßnahmen gegen Einsamkeit auf hochaltrigen Personen liegt.

Als Querschnittsangebote können eine große Bandbreite an Angeboten jenseits des Sozialgesetzbuches (SGB) bezeichnet werden, wie etwa ehrenamtliche Initiativen und Netzwerke, Quartiersarbeit sowie Angebote von Glaubensgemeinschaften und Vereinen. Pandemiebedingt steht das aktuelle Angebot unter großem Stress, neue Bedarfe sind entstanden (z. B. bei jungen Menschen und Eltern) und gerade aufsuchende Angebote sind betroffen. Niedrigschwellige Brückenangebote für bereits Vereinsamte sind sehr wichtig sowie die Berücksichtigung von „Schnittstellengruppen“, die durch

⁶⁰¹ Landsiedel NLP Training o. J.

⁶⁰² Public Health Services o. J.

⁶⁰³ MindMatters-Programmzentrum o. J.

⁶⁰⁴ Bundesregierung 2019, S. 4 ff.

das „Raster“ fallen, wie etwa Menschen mit geringfügigen Einschränkungen, „Statuswechsler“ (z. B. Haftentlassene oder Care-Leaver*innen), ungeschützte Berufsgruppen oder beruflich integrierte, aber vereinsamte Erwachsene ohne besondere Beeinträchtigungen und bekannte Risikogruppen, die unterversorgt sind (insbesondere pflegende Angehörige oder allein lebende Pflegebedürftige).⁶⁰⁵

Trotz des insgesamt breiten Angebots der Wohlfahrtspflege besteht allerdings das Problem, dass vorhandene vereinsamungsmildernde Maßnahmen öffentlich kaum wahrgenommen werden. Eine koordinierte Kampagne wäre voraussichtlich am besten geeignet, um die Zielgruppen überhaupt zu erreichen und die lokalen Akteure untereinander besser zu vernetzen.⁶⁰⁶

Auf lokaler Ebene besteht die Möglichkeit, dass Vereine, Kirchen und Kommunen sensibilisiert werden. Auch im erweiterten sozialen Umfeld kann ein grundsätzliches Bewusstsein (Awareness) für die Einsamkeitsproblematik geschaffen werden. Aufgrund dieser erhöhten Aufmerksamkeit können frühzeitig Maßnahmen ergriffen werden, um zu verhindern, dass Personen einsam werden. Bereits einsamen Menschen kann die Möglichkeit geboten werden, sich Interventionsmaßnahmen zuzuwenden, da diese sich aus eigenem Antrieb oftmals nicht befähigt fühlen, sich aus der Einsamkeit zu bewegen.⁶⁰⁷ Hier verknüpft sich das Feld von *Multiplikatoren*⁶⁰⁸ auch mit den bereits bestehenden Initiativen zivilgesellschaftlichen Engagements (zu einer Auswahl s. [Kapitel 8](#) und [Kapitel 9](#)). Manche Kommunen bieten bereits heute zentrale Anlaufstellen oder Infobroschüren an, so z. B. die Landeshauptstadt Düsseldorf unter dem Slogan *Zusammen weniger allein* (s. [Kapitel 8.3](#)) und mit der Seniorenberatung.⁶⁰⁹

Insgesamt wird deutlich, dass Einsamkeit als gesundheitsrelevanter Faktor mit erheblichen negativen Folgen auf die psychische und physische Gesundheit noch nicht adäquat und umfassend in der gesundheitlichen Aufklärung und Prävention berücksichtigt wird. Dazu bedarf es der Entwicklung daten- und forschungsbasierter Maßnahmen und Interventionen, die auf die Gesamtbevölkerung zielgruppengerecht zugeschnitten werden und in eine ganzheitliche Strategie eingebettet sind. Daran knüpft auch der auf Bundesebene angestrebte *Health in All Policies-Ansatz* an. Dieser Ansatz ermöglicht aufgrund einer sektorübergreifenden Herangehensweise der verschiedenen Politikfelder eine erweiterte Perspektive auf gesundheitlichen Maßnahmen und Prävention mit dem Ziel einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik.⁶¹⁰

⁶⁰⁵ Schobin et al. 2021, S. 13 ff., S. 94 ff. und S. 103.

⁶⁰⁶ Schobin et al. 2021, S. 17 und S. 99 ff.

⁶⁰⁷ Böger und Huxhold 2014, S. 14.

⁶⁰⁸ Multiplikatoren können Berufsgruppen und Institutionen des Gesundheitswesens, der Sozialarbeit, Pädagogik sowie Angehörige der Zielgruppen sein, welchen eine wichtige Transferfunktion zur Unterstützung und Verstärkung von Absichten und Zielen der Prävention und Gesundheitsförderung zu kommt. Blümel und Lehmann 2021.

⁶⁰⁹ Weitere Informationen unter dem Link: https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt50/Soziales/Broschueren/Broschuere_zusammen_weniger_2021.pdf (Stand: 02.02.2022).

⁶¹⁰ Geene et al. 2019.

5.2 Rolle von medizinischem Fachpersonal

Aufgrund der Verbindung zwischen erlebter Einsamkeit und verschiedenen Krankheitsbildern ist Einsamkeit in der medizinischen Versorgung ein häufiges Problem.⁶¹¹ Einsamkeit selbst ist hierbei weder eine Krankheit⁶¹² noch ein objektivierbarer Status⁶¹³. Stattdessen handelt es sich vielmehr um die persönliche Wahrnehmung der Qualität der eigenen Sozialkontakte (s. [Kapitel 2.1](#)). Hinzu kommt, dass das Thema Einsamkeit von den Betroffenen oft mit Scham empfunden wird und nicht aktiv angesprochen wird, sondern erst durch das medizinische Fachpersonal erkannt werden muss.⁶¹⁴ All das erschwert das Erkennen von einsamen Patientinnen und Patienten und lässt die Frage entstehen, inwieweit medizinisches Fachpersonal in Bezug auf Einsamkeitserkennung, -behandlung und -prävention eingebunden ist oder werden kann.

Einsamkeit kann hierbei oft am besten durch Selbstberichte erfragt werden. Als geeignetes Instrument zur Erkennung von Einsamkeit durch Fragen hat sich u. a. die *UCLA-Einsamkeitsskala* bewährt (s. [Kapitel 2.1](#)). Die Kurzversion dieser Skala kann grundsätzlich von medizinischem Fachpersonal herangezogen werden, um einen schnellen ersten Eindruck zu erhalten. Um genauer festzustellen, wie medizinisches Fachpersonal Einsamkeit erkennen oder sogar verhindern kann, ist zunächst festzustellen, in welchen Bereichen medizinisches Fachpersonal tätig wird. Nicht nur variieren die Zugangsmöglichkeiten auf die Patientin und den Patient je nach Bereich, sondern auch die Verfügbarkeit für die Patientin und den Patienten. Die Tätigkeitsbereiche können in folgende Felder unterteilt werden: vertragsärztlicher Versorgungsbereich, ambulanter Pflegedienst, stationäre Pflege, Krankenhäuser und psychiatrische Krankenhäuser.⁶¹⁵

Der vertragsärztliche Versorgungsbereich kann selbst weiter in die Hausärztinnen und Hausärzte und die niedergelassenen Fachärztinnen und Fachärzte aufgeteilt werden.⁶¹⁶ Das medizinische Fachpersonal in Hausarztpraxen hat direkten Kontakt zu Patientinnen und Patienten und kennt diese meist bereits über Jahre, sodass ein gewisses Vertrauensverhältnis zwischen ihnen besteht. Hausärztinnen und Hausärzte, sowie deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen immer häufiger aufgrund der Auflösung anderer Strukturen wie z. B. der Vereinzelung der Haushalte sowie die Veränderungen der familiären Strukturen ggf. die einzige verbliebene Ansprechperson für vereinsamte Menschen dar.⁶¹⁷ So werden Hausarztpraxen im Vereinigten Königreich Schätzungen zufolge

⁶¹¹ Mayer 2020, S. 1.

⁶¹² Margraf 2020, S. 1.

⁶¹³ Cacioppo und Cacioppo 2018, S. 426; Holt-Lunstad et al. 2015, S. 228; Spitzer 2016, S. 734.

⁶¹⁴ Mayer 2020, S. 3.

⁶¹⁵ Schwalen 2020, S. 2.

⁶¹⁶ Schwalen 2020, S. 2.

⁶¹⁷ Saßmannshausen 2020, S. 9.

täglich von ein bis fünf Patientinnen und Patienten aufgrund von Einsamkeit aufgesucht.⁶¹⁸ Hier kann das Vertrauensverhältnis in der Erkennung von Einsamkeit besonders hilfreich sein, da neben dem Krankheitsbild auch die psychosozialen Daten mit in die Beurteilung eingeschlossen werden können.⁶¹⁹ Sind Gesprächsangebote zeitlich oder personell bedingt nicht möglich⁶²⁰, bleibt der Praxis der Verweis auf Selbsthilfegruppen und weitere Angebote (s. [Kapitel 8](#)).⁶²¹

Einsamkeit wird von den Betroffenen häufig mit Scham empfunden und deshalb kaum aktiv durch die Patientin oder den Patienten angesprochen, sondern muss vielmehr von den medizinischen Fachangestellten als Faktor erkannt werden.⁶²² So kommt dem hausärztlichen Fachpersonal eine Doppelfunktion zu: Zum einen dienen sie als Ansprechpersonen und zum anderen haben sie einen erweiterten Kenntnisrahmen, sodass sie auch ohne aktive Ansprache die Einsamkeit betroffener Patientinnen und Patienten besser erkennen können. Im Gegensatz zu den Hausarztpraxen haben Facharztpraxen oft eine höhere Fluktuation ihrer bei ihnen in Behandlung befindlichen Personen.⁶²³

Zusätzliche Gespräche von Hausärztinnen und Hausärzten kosten jedoch Zeit, welche aufgrund eines negativen Verhältnisses von Angebot zu Nachfrage nicht immer zur Verfügung steht. So prognostiziert die Kassenärztliche Bundesvereinigung einen Rückgang an Hausärztinnen und Hausärzten von über 10.000 bis ins Jahr 2030.⁶²⁴ Im ländlichen Raum stellt sich zudem ein weiterer Grund für eine mangelnde Arztversorgung heraus. Hier würden häufig Einzelpraxen vorgefunden, der medizinische Nachwuchs wolle jedoch eher in kooperativen Strukturen arbeiten, wie sie im städtischen Raum zu finden sind.⁶²⁵ Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, wurden verschiedene steuerpolitische Maßnahmen beschlossen, wie z. B. das Landarztgesetz-Nordrhein-Westfalen⁶²⁶. Ob diese Anreize den Trend stoppen können, muss noch untersucht werden.⁶²⁷

Kinder und Jugendliche haben mit der Pädiatrie einen eigenen Fachbereich und eine speziell für sie verantwortliche Gruppe des medizinischen Fachpersonals. Sie spielen eine besondere Bedeutung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und damit verbunden für das Erkennen

⁶¹⁸ Mann et al. 2017, S. 632.

⁶¹⁹ Schwalen 2020, S. 3.

⁶²⁰ Eine durchschnittliche Untersuchung bei einem Allgemeinmediziner/einer Allgemeinmedizinerin dauert nur 8 Minuten. Nier 2017.

⁶²¹ Gesellschaft für Forschung und Beratung im Gesundheits- und Sozialbereich (FOGS) GmbH 2017, S. 18 ff. und S. 152 ff.

⁶²² Mayer 2020, S. 3.

⁶²³ Dielmann von Berg und Sauer 2019.

⁶²⁴ Kassenärztliche Bundesvereinigung 2016, S. 9 ff.

⁶²⁵ Korzilius 2015, S. 1504; praktisch Arzt Medien GmbH 2016.

⁶²⁶ Nach welchem bis zu zehn Prozent der Medizin-Studienplätze an Studierende gehen sollen, die sich auf zehn Jahre dazu verpflichten, nach einer Facharztausbildung mindestens zehn Jahre in einer unterversorgten Region als Hausärztin bzw. Hausarzt zu arbeiten.

⁶²⁷ Deutschlandfunk Nova o. J.

von Einsamkeit und sozialer Isolation.⁶²⁸ Neben normalen Arztkonsultationen sehen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte ihre Patientinnen und Patienten bei den sogenannten, in bestimmten Zeitspannen stattfindenden, U-Untersuchungen (Vorsorgeuntersuchungen ab Geburt bis Ende der Grundschulzeit: U1-U11). Bei diesen werden neben der körperlichen Untersuchung des Kindes die Grob- und Feinmotorik, die Perzeption und Kognition, die soziale und emotionale Kompetenz des Kindes sowie die Interaktion des Kindes mit den Eltern untersucht.⁶²⁹ Kinder- und Jugendärztinnen sowie Kinder- und Jugendärzte begleiten somit ihre Patientinnen und Patienten und deren Eltern über einen langen Zeitraum und haben oft ein Vertrauensverhältnis aufgebaut. Darüber hinaus gibt es noch zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Jugendliche (J1-J2), in deren Fokus eher Störungen wie Magersucht oder Übergewicht und Sexualitätsstörungen sind, die indirekt im Zusammenhang mit Einsamkeit stehen können.⁶³⁰ Bei rund 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland – bei Jungen häufiger als bei Mädchen – finden sich Anhaltspunkte für psychische Probleme (s. auch [Kapitel 3.2](#)).⁶³¹ In diesen Fällen überweisen Ärztinnen und Ärzte die Kinder an Kinder- und Jugendpsychiater und Psychiaterinnen. Der große Vorteil dieser ist, anders als bei allen anderen Fachgruppen, dass etwas mehr als die Hälfte von ihnen sozialpsychiatrische Praxen führen, in denen ein Team aus unterschiedlichen Fachbereichen zur Verfügung steht.⁶³²

Allerdings stellt sich die Frage, inwieweit bei diesen Untersuchungen, für die in der Regel ein Zeitfenster von 15-20 Minuten zur Verfügung steht, psychische Probleme erkannt werden können. Erhebungen zufolge werden 87,5 Prozent aller psychischen Störungen bis zum Zeitpunkt des Schuleintritts durch die bestehenden Vorsorgeuntersuchungen nicht erkannt bzw. die Betroffenen nicht einer notwendigen Behandlung zugeführt.⁶³³

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten stellen eine der wichtigsten Gruppen für Menschen mit erheblichem Einsamkeitsempfinden dar. An ihnen liegt es somit primär, das oftmals indirekt vorliegende Einsamkeitsproblem zu lokalisieren und in der Therapie zu berücksichtigen. Hier wird das mit dem Erleben von Einsamkeit assoziierte psychische Leid jedoch noch zu wenig von der (Fach-)Öffentlichkeit wahrgenommen.⁶³⁴ Ein weiterer Punkt, der die Behandlung von einsamen Menschen erschwert, ist die geringe Dichte an Fachärztinnen und Fachärzten in dem Spektrum Psychiatrie/Psychosomatik. Seit dem Jahr 2010 ist dieses Spektrum im Facharztindex durchgehend mit drei Bereichen unter den zehn Bereichen mit der niedrigsten Bewerberdichte vertreten. Während der Durchschnittswert der Bewerberinnen und Bewerber auf eine Stelle aller Fachgebiete im

⁶²⁸ Remschmidt 2005.

⁶²⁹ Bundesministerium für Gesundheit 2021b.

⁶³⁰ Bundesministerium für Gesundheit 2021b.

⁶³¹ Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008, S. 27 f.

⁶³² Robert Koch-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2008, S. 27 f.

⁶³³ Burchard et al. o. J., S. 3.

⁶³⁴ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

Jahr 2018 33,8 Prozent betrug, lag er in der Psychosomatischen Medizin mit 11,6 Prozent bei einem Drittel und in der Psychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Werten um die 20 Prozent immer noch ein Drittel unter dem Durchschnitt.⁶³⁵ Dieser Mangel schlägt sich auch in den langen Wartezeiten auf eine Sprechstunde oder Behandlung nieder (s. [Kapitel 5.4](#)). Hinzu kommt, dass die Zahl psychischer Erkrankungen auf dem Land gleich der in der Stadt ist, während die Zahl der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auf dem Land jedoch deutlich geringer ist, was hier zu längeren Wartezeiten führt.⁶³⁶ Dies hat die Folge, dass von Einsamkeit betroffene Menschen selbst nach dem Erkennen des Einsamkeitsempfindens durch die Hausärztin und den Hausarzt mitunter lange Wartezeiten ohne Behandlung ertragen müssen, in denen ihnen bestenfalls ehrenamtliche Angebote zur Überbrückung zur Verfügung stehen. Dies unterstreicht die Wichtigkeit ebensolcher Angebote und Initiativen (s. [Kapitel 8.1](#)) sowie einer grundsätzlich höheren Versorgungsdichte.

Die Pflege von einsamen Menschen kann auch für die pflegende Person zur Belastung werden. Der Personalmangel, die Schichtarbeit und die vergleichsweise geringe monetäre und gesellschaftliche Anerkennung machen den Beruf unattraktiv. Dabei gibt es aber durchaus Unterschiede zwischen Pflegerinnen und Pflegern und Pflegehelferinnen und Pflegehelfern, zwischen Kranken- und Altenpflege sowie zwischen ambulanter und stationärer Pflegearbeit. So verdienen knapp zwei Drittel der vollzeitbeschäftigten Altenpflegehelferinnen und Altenpfleger in Deutschland weniger als 2.203 Euro brutto im Monat. Bezahlung nach Tarif sollte aber durchweg das Ziel sein, um eine angemessene Bezahlung sicherzustellen.⁶³⁷ Das vorhandene Personal steht angesichts unbesetzter Stellen umso mehr unter Druck. Die Einsamkeitsproblematik in der Pflege zeigt sich besonders bei 24h-Pflegekräften. Hierbei handelt es sich häufig um osteuropäische Pflegekräfte, welche aufgrund der Entfernung zu ihren in ihrem Heimatland lebenden Familien möglicherweise selbst Einsamkeit und soziale Isolation erleben. Außerdem kämpfen Männer, die 20 Prozent der Pflegekräfte stellen, mit der Angst, in ihrer Heimat aufgrund ihres Berufes als „Versager“ zu gelten.⁶³⁸ Pflegekräfte sind daher selbst einem Einsamkeitsrisiko ausgesetzt und insbesondere in der „Corona“-Pandemie gesundheitlich gefährdet.⁶³⁹ Betroffene berichten von verstärktem Stress, Ängsten, Schlafstörungen oder Symptomen einer Depression.⁶⁴⁰ Viele erleben den Beruf als entwürdigende Fließbandarbeit und so verbleiben Krankenpflegekräfte in Deutschland im Schnitt nur sieben bis acht Jahre in ihrem Beruf.⁶⁴¹

⁶³⁵ Martin 2019, S. 2; Bundesärztekammer 2021.

⁶³⁶ Bundespsychotherapeutenkammer 2018, S. 32.

⁶³⁷ Zwei Drittel arbeiten Vollzeit für Niedriglohn 2019.

⁶³⁸ Schwalen 2020, S. 5.

⁶³⁹ Nienaber 2020, S. 8.

⁶⁴⁰ Nienaber 2020, S. 8.

⁶⁴¹ Bossle 2020, S. 394.

Obwohl es für das Erkennen von Einsamkeit als Entstehungsfaktor für Krankheit oder als Symptom einer Erkrankung neben der vorhandenen Zeit mit der Behandlungsperson auch auf die Befähigung des medizinischen Fachpersonals ankommt, ist der Aspekt der Einsamkeit als soziales Phänomen allenfalls rudimentär Bestandteil des Medizinstudiums sowie der Ausbildung von Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und Krankenpflegern. Es erscheint jedoch sinnvoll, dass in der Ausbildung noch mehr Gewicht auf die Kommunikation mit Patientinnen und Patienten gelegt wird.⁶⁴²

Um das Identifizieren von Einsamkeit zu erleichtern, scheint es ebenso sinnvoll zu sein, das Thema Einsamkeit und soziale Isolation stärker in den Fokus der Gesellschaft zu rücken und zu enttabuisieren. So kann den betroffenen Personen die Scham genommen werden, was auch dem medizinischen Fachpersonal einen leichteren Zugang ermöglicht.⁶⁴³

5.3 Herausforderungen in der Pflege

Pflegebedürftige Menschen⁶⁴⁴ sind in der Regel nur eingeschränkt selbstständig. Ihre Möglichkeiten mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, sich verständlich zu machen oder fortzubewegen, sind erschwert. Ungefähr 22 Prozent der pflegebedürftigen Menschen leben in Pflegeheimen. Dort werden sie zwar professionell umsorgt, leben aber oft von Familie und Freundinnen und Freunden getrennt. 78 Prozent wohnen folglich zuhause. Ca. 30 Prozent werden dort ambulant von professionellen Pflegekräften gepflegt.⁶⁴⁵ Die anderen ca. 70 Prozent der zuhause Gepflegten wird jedoch durch Angehörige gepflegt.⁶⁴⁶

Die Anzahl der Pflegebedürftigen in Nordrhein-Westfalen steigt seit Jahren kontinuierlich an. Zwischen 2015 und 2017 wuchs die Zahl der Pflegegeldberechtigten von 638.103 auf 769.132 Personen; das entspricht einem Anstieg um 20,5 Prozent. Mehr als die Hälfte von ihnen war über 80 Jahre alt,⁶⁴⁷ zwei Drittel über 75 Jahre, aber fast 20 Prozent waren unter 65 Jahren alt.⁶⁴⁸ Hintergrund dieses

⁶⁴² Schwalen 2020, S. 5.

⁶⁴³ Nienaber 2020, S. 11.

⁶⁴⁴ Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Es muss sich um Personen handeln, die körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig kompensieren oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – und mindestens in der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen (§ 14 Abs. 1 SGB XI).

⁶⁴⁵ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019c, S. 512.

⁶⁴⁶ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019c, S. 512.

⁶⁴⁷ Pflegebedürftigkeit unter 65 Jahren: 148.044; 65 bis unter 70 Jahren: 40.406; 70 bis unter 75 Jahren: 53.332; 75 bis unter 80 Jahren: 108.577; 80 bis unter 85: 151.594; 85 bis unter 90 Jahren: 148.351; 90 bis unter 95 Jahren: 91.595; 95 oder älter: 27.088. Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019c, S. 512.

⁶⁴⁸ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019c, S. 512.

massiven Anstiegs ist zwar in großen Teilen die vorausgegangene Pflegereform und der Umstieg von Pflegestufen auf Pflegegraden; doch lässt die demografische Prognose für Nordrhein-Westfalen (s. [Kapitel 2.4.2](#)) erahnen, dass die Zahl der Pflegebedürftigen weiter steigen wird. Aufgrund des erhöhten Risikos für Einsamkeit in dieser Gruppe (s. [Kapitel 2.3](#)) ist die Sensibilisierung, Prävention und Verringerung des Einsamkeitsempfindens von Pflegebedürftigen und ihrem Umfeld notwendig. Eine solche Politik muss aber neben den Pflegebedürftigen auch die Pflegekräfte und die pflegenden Angehörigen im Blick haben.

Mit der in § 71 SGB XII geregelten Altenhilfe und der in § 75 SGB XI geregelten Organisation der pflegerischen Versorgung und der sozialen Pflegeversicherung gibt es bereits ein breites und wirksames Instrumentarium, das Einsamkeit in Pflegesituation vorbeugen kann und sowohl Pflegebedürftigen als auch Pflegekräften und pflegenden Angehörigen Unterstützung bietet.⁶⁴⁹

Die Mehrzahl der pflegebedürftigen Menschen sind in einem hohen Alter. Ausreichend Studien und Daten zu den Ursachen von Einsamkeit in Pflegesituationen liegen lediglich für diesen Personenkreis vor. Wie diese zeigen, spielt ein unerfülltes Bedürfnis nach bedeutungsvollen Beziehungen eine entscheidende Rolle bei Gefühlen der Einsamkeit. Vor allem der Verlust der Selbstbestimmung durch die Institutionalisierung verursacht Trauer.⁶⁵⁰ „Einrichtungen und [Mitarbeiterinnen und] Mitarbeiter sind häufig gefangen in institutionellem Denken und Handeln [...] [und so] fällt es [ihnen] schwer, sich flexibel auf die Bedürfnisse und Bedarfe der [Bewohnerinnen und] Bewohner einzustellen“⁶⁵¹. Nicht zuletzt der Zeitdruck steht einem solchen Eingehen auf die Bedürfnisse entgegen. Mutmaßlich ist diese pflegerische Abhängigkeit ein weiterer wesentlicher Faktor für das Einsamkeitsempfinden⁶⁵² und zwar unabhängig von der Versorgungsform, ob man Zuhause von Angehörigen, ambulant oder im Pflegeheim betreut wird. Bei den betroffenen Pflegebedürftigen im hohen Alter kann sich Einsamkeit in Apathie, Desinteresse, Appetitlosigkeit und Verwahrlosung äußern.⁶⁵³ Aufgrund der fehlenden Informationen und Studien bezüglich der Anzeichen von Einsamkeit bei Pflegebedürftigen anderer Altersgruppen, können hierüber keine Aussagen getroffen werden, was den Forschungsbedarf in diesem Bereich verdeutlicht.

Natürlich sind nicht alle Pflegebedürftigen hochaltrig. Gerade Jugendliche mit Behinderung gehören zu den Hochrisikogruppen für Einsamkeit. Sie benötigen insbesondere eine Pflege, die Partizipation ermöglicht.⁶⁵⁴ Denn in dieser Altersgruppe (s. [Kapitel 3](#)) ist der Austausch mit Gleichaltrigen entscheidend für das Einsamkeitsempfinden. Dieser muss im Vordergrund stehen, nicht nur die

⁶⁴⁹ Schobin et al. 2021, S. 90 f.

⁶⁵⁰ Paque et al. 2018; Schmidt 2020; Larsson et al. 2017.

⁶⁵¹ Schmidt 2020, S. 1.

⁶⁵² Schmidt 2020, S. 1.

⁶⁵³ Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, S. 6.

⁶⁵⁴ Nienaber 2020, S. 21.

Pflege „an sich“.⁶⁵⁵ Jüngere Pflegebedürftige leben zumeist zuhause und manchmal in Wohngruppen. Gerade Wohngruppen ermöglichen ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Freiheit, vorausgesetzt die individuellen Einschränkungen lassen das zu.⁶⁵⁶ Obwohl jüngere Pflegebedürftige eine besondere Risikogruppe für Einsamkeit darstellen, ist bisher ein Mangel an Studien zu ihrem Einsamkeitserleben und möglichen Bewältigungsstrategien zu verzeichnen.

Die Einsamkeit in Pflegesituationen fordert insbesondere die Pflegekräfte. Sie sind – gerade in der Altenpflege – oft als Allrounder gefragt und übernehmen verschiedene Aufgaben, pflegerische genauso wie soziale Tätigkeiten. Als Betreuungskräfte sind sie bei der Bewältigung von Einsamkeit in Wohneinrichtungen jedoch unabdingbar, obwohl sie aus Zeit- und Personalmangel unmittelbar oft nur wenig gegen Einsamkeit leisten können. Oft werden sie zu Bezugspersonen, da sie nicht nur während der eigentlichen Pflege anwesend sind.⁶⁵⁷ Die Pflegefachpersonen erfüllen hierbei die Funktion als „Brücke zur Welt, für Menschen, die sich einsam oder sozial isoliert fühlen“.⁶⁵⁸ Dabei ist vor allem wichtig, „einen gemeinsamen Raum des Miteinanders zu gestalten“⁶⁵⁹, indem körperliches und emotionales Mitsein, existenzielle Sicherheit und Anerkennung von Einzigartigkeit im Pflegeprozess berücksichtigt werden. Diese Aspekte können in der z. T. sehr stark verrichtungsorientierten ambulanten Pflege jedoch schnell in den Hintergrund geraten. Insgesamt spielen das Thema Einsamkeit im Besonderen⁶⁶⁰ und psychische Aspekte von Pflege im Allgemeinen⁶⁶¹ in der Ausbildung von Pflegekräften, wenn überhaupt, nur eine Randrolle (s. [Kapitel 5.2](#)). Nur in Pflegediagnosen findet Einsamkeit bereits regelmäßig Berücksichtigung.⁶⁶² Um präventiv und effektiv gegen Einsamkeit vorzugehen, müssten entsprechende Inhalte stärker in die Ausbildung und Forschung aufgenommen werden. So werden die Fachkräfte für die Problematik sensibilisiert und vorbereitet.

Wichtig sind darüber hinaus die betreuenden Ärztinnen und Ärzte. Gerade bei zuhause Gepflegten könnten sie im Rahmen medizinischer Routineuntersuchungen auf die Einsamkeitsproblematik hinweisen (s. [Kapitel 5.2](#)).⁶⁶³

Besuchshelferinnen und Besuchshelfer leisten in vielen Pflegesituationen einen entscheidenden Beitrag, sie entlasten professionelle Kräfte und Angehörige und bieten den Betroffenen Abwechslung,

⁶⁵⁵ Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, 10 f.

⁶⁵⁶ BARMER 2017, S. 167 und S. 222.

⁶⁵⁷ Schmidt 2020, S. 3.

⁶⁵⁸ Staudacher 2018, S. 20.

⁶⁵⁹ Staudacher 2018, S. 20.

⁶⁶⁰ Nienaber 2020, S. 15.

⁶⁶¹ Nienaber 2020, S. 15.

⁶⁶² Nienaber 2020, S. 11.

⁶⁶³ Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, S. 6.

Gelegenheit zum Gespräch, Gesellschaft. Die Aufgabe dies zu koordinieren verbleibt allerdings bei den professionellen Pflegekräften.⁶⁶⁴

Neben den Pflegekräften verdienen auch die pflegenden Angehörigen besondere Aufmerksamkeit⁶⁶⁵, da diese besonders von Einsamkeit betroffen sein können, was durch die Pandemie noch befördert wird. Dies betrifft zu etwa zwei Dritteln Frauen und wirkt sich indirekt negativ auf die Rentenansprüche aus.⁶⁶⁶ Oft nimmt die Pflege Zeit in Anspruch, die bei Aktivitäten und der Pflege des eigenen sozialen Netzwerks fehlt und dem wenig mobilen Angehörigen. Eine stärkere Unterstützung für Familien und Angehörigen kann helfen, die Situation Pflegenden zu verbessern (s. [Kapitel 7](#)). Auch der Verlust emotionaler Nähe, insbesondere bei Demenz, und das Fehlen einer eigenen Zukunftsperspektive verstärken solche Entwicklungen.⁶⁶⁷ Hier kann Einsamkeit „ansteckend“ sein und stellt ein Risiko für das Umfeld der Betroffenen dar.⁶⁶⁸ Im Unterschied zu professionellen Pflegekräften haben Angehörige in aller Regel keine pflegerische Ausbildung und stehen den Pflegebedürftigen emotional sehr nahe. Ihnen fehlen daher oft Kenntnisse, um mit dieser Nähe und der Einsamkeit richtig umzugehen. Schulungs- und Unterstützungsangebote können hier eine wichtige Rolle spielen. Gleichzeitig erreichen von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffene Menschen Angebote der sozialen Arbeit nur schwer.⁶⁶⁹

Alltagshelferinnen und Alltagshelfer können eine wichtige Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige sein. Sie können über die Regelung zur Verhinderungspflege oder den Entlastungsbeitrag über die Pflegeversicherung finanziert werden. Dazu zählen Angebote, die dazu dienen, die Pflegebedürftigen bei der Bewältigung von allgemeinen oder pflegebedingten Anforderungen des Alltags oder im Haushalt, insbesondere bei der Haushaltsführung, oder bei der eigenverantwortlichen Organisation individuell benötigter Hilfeleistungen zu unterstützen. Die Angebote zur Unterstützung im Alltag beinhalten zum Beispiel die Übernahme von Betreuung und allgemeiner Beaufsichtigung, eine die vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten stärkende oder stabilisierende Alltagsbegleitung sowie Unterstützungsleistungen für Angehörige und vergleichbar Nahestehende in ihrer Eigenschaft als Pflegenden zur besseren Bewältigung des Pflegealltags, die Erbringung von Dienstleistungen, organisatorische Hilfestellungen oder andere geeignete Maßnahmen.⁶⁷⁰ Kurzzeitpflege kann in diesem Zusammenhang zeitweise entlastend für pflegende Angehörige sein. Kurzzeitpflege ist eine Leistung der Pflegeversicherung und kann ab Pflegegrad 2 in Anspruch genommen werden.⁶⁷¹

⁶⁶⁴ Opitz 2012.

⁶⁶⁵ Nienaber 2020, S. 7.

⁶⁶⁶ Fischer und Müller 2020, S. 855.

⁶⁶⁷ Fringer und Arrer 2018, S. 231 ff.

⁶⁶⁸ Fringer und Arrer 2018, S. 231 ff.

⁶⁶⁹ Klein et al. 2021.

⁶⁷⁰ Bundesministerium für Gesundheit 2021a.

⁶⁷¹ Die Höhe der Leistung beträgt bis zu 1.612 Euro für bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr. Bundesministerium für Gesundheit 2021c.

Die Pflegeeinrichtungen sind sich diesen Herausforderungen und der Problematik „Einsamkeit“ insgesamt bewusst.⁶⁷² In der stark verrichtungsorientierten ambulanten Pflege ist sie wohl bislang nur unzureichend berücksichtigt.⁶⁷³ Ein kombiniertes, Versorgungsformen verknüpfendes Konzept⁶⁷⁴ kann – unter Berücksichtigung lokaler Gegebenheiten und Bedürfnisse – möglicherweise am besten den individuellen Präferenzen der Pflegebedürftigen gerecht werden.⁶⁷⁵

Ob die ambulante oder die stationäre Pflege sich positiver oder negativer auf das Einsamkeitsempfinden der Pflegenden auswirkt, lässt sich nicht pauschal feststellen. Dies kann sehr individuell sein. Grundsätzlich haben die beiden Pflegeformen jeweils Vor- und Nachteile. Die eigenen vier Wände bieten Vertrautheit, geben Sicherheit und zeugen von einem selbstbestimmten Leben, doch gerade hier kann die Einsamkeit leicht unbemerkt bleiben⁶⁷⁶ und auch nur schwer bekämpft werden.⁶⁷⁷ Insbesondere in der ambulanten Pflege steht nur ein kleines Zeitfenster pro pflegebedürftiger Person zur Verfügung. Zudem wechseln die Pflegekräfte, wodurch eine kontinuierliche Beobachtung erschwert wird. Pflegeeinrichtungen haben hier einen Vorteil⁶⁷⁸: Einsamkeit wird von geschulten Kräften schneller bemerkt⁶⁷⁹, Kontakte lassen sich leichter herstellen, Betroffene erhalten eine feste Tagesstruktur, die ihnen Sicherheit gibt und feste Bezugspersonen, zu denen sie eine Beziehung aufbauen können. Doch stellt der Einzug in ein Pflegeheim oftmals einen Umbruch dar, der sich deutlich auf die gewohnten sozialen Beziehungen auswirkt.⁶⁸⁰ Geschieht der Umzugsprozess in die stationäre Altenpflege z. B. nicht freiwillig oder geplant, kann er für die Betroffenen mit Unsicherheit, Verlust oder einer Depression verbunden sein.⁶⁸¹ Zugleich kann jedoch gerade stationäre Altenpflege den Vorteil haben, dass die älteren Personen hier ein Umfeld vorfinden, welches die niedrighschwellige Möglichkeit für soziale Kontakte insbesondere zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern bietet und eine Betreuung und Beobachtung durch medizinisches Fachpersonal, welches über gute Voraussetzungen verfügt, um ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit und soziale Isolation frühzeitig zu erkennen.⁶⁸² Es bedarf einer intensiven Betreuung um Einsamkeit zu erkennen oder diese durch sozialen Kontakt mit Pflegerinnen und Pfleger zu senken. Dies wird jedoch oft durch fehlende Personalressourcen erschwert.⁶⁸³ Limitierender Faktor bei beiden Versorgungsformen sind damit Per-

⁶⁷² Nienaber 2020, S. 11.

⁶⁷³ Nienaber 2020, S. 13.

⁶⁷⁴ Ein solches Konzept verknüpft ambulante und stationäre Angebote. Die Wohneinrichtung ist damit nicht nur Lebensort für die Pflegebedürftigen, die dort wohnen, sondern auch Begegnungsort für die Umgebung, insbesondere die im Umkreis lebenden ambulant Gepflegten.

⁶⁷⁵ Schmidt 2020, S. 3.

⁶⁷⁶ Nienaber 2020, S. 4.

⁶⁷⁷ Schmidt 2020, S. 1.

⁶⁷⁸ zu den Nachteilen, etwas provokant, siehe Hanisch-Berndt 2018.

⁶⁷⁹ Nienaber 2020, S. 10.

⁶⁸⁰ Schmidt 2020, S. 2.

⁶⁸¹ Welzer 1993, S. 43.

⁶⁸² Blazer 2020, S. 990.

⁶⁸³ Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, S. 6.

sonal- und Zeitressourcen. Dabei ist es in der ambulanten Pflege mit ihrer verrichtungsorientierten Zeittaktung erforderlich, Aspekte der emotionalen Versorgung stärker zu berücksichtigen.

Für viele Pflegebedürftige kann die Digitalisierung eine Chance darstellen. Sie kann Kontakte zur Außenwelt auch bei eingeschränkter Mobilität vereinfachen und einen Beitrag zur Bewältigung von Einsamkeit leisten.⁶⁸⁴ Auch soziale Roboter könnten dabei unterstützen. Ein „Unterhalter-Roboter“ könnte der Zerstreuung dienen, ein „sozialer Wegbegleiter“ helfen über einen Bildschirm soziale Kontakte zu Freundinnen und Freunden und Familie aufzubauen, ein Mentor-Roboter bei der Erhaltung der körperlichen Fitness unterstützen, ein „Freund“ bzw. eine „Freundin“ teilweise sogar das komplette Spektrum des Wohlbefindens abdecken.⁶⁸⁵ Allerdings fehlt zu den Chancen und Risiken solcher Ansätze noch Forschung. Unter den Bedingungen der Kontaktbeschränkungen hat sich Videotelefonie bereits als hilfreich erwiesen, allerdings sind bei weitem nicht alle Einrichtungen mit den hierfür notwendigen Strukturen ausgestattet. Zu den notwendigen Bedingungen zählen neben WLAN bzw. Internet entsprechende Endgeräte. Auch stellt die bei der Nutzung oft nötige Assistenz das Pflegepersonal vor zeitliche Schwierigkeiten.⁶⁸⁶ Vor allem kann Videotelefonie auf Dauer keine persönlichen Kontakte ersetzen (s. [Kapitel 7.2](#)).

Zusätzlich sind Angebote in Pflegeeinrichtungen häufig nicht auf individuelle Bedürfnisse ausgelegt und vor allem heteronormativ geprägt. Über eine diversity-sensible Personaleinstellungspolitik, die bei den Stellenausschreibungen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt thematisiert und ein Diversity Management, das in der Alltagspraxis und auch in Gremien und Teamsitzungen angewandt wird, soll in den Einrichtungen der Altenhilfe eine offene Willkommenskultur gelebt und praktiziert werden.⁶⁸⁷ Wenn von Vielfalt in der Seniorenarbeit⁶⁸⁸ die Rede ist, sollte auch die sexuelle Vielfalt selbstverständlich dazu gehören und offen gelebt werden können.⁶⁸⁹

Auch wenn Lesben, Schwule, Bisexuelle, transgeschlechtliche und intergeschlechtliche Menschen (LSBTIQ*) zunehmend offen leben, bleibt Diskriminierung insbesondere im Alter ein großes Problem. Diese Menschen haben in ihrem Leben in der Regel erhebliche Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen hinnehmen müssen und sie haben daher ihre sexuelle Orientierung nur im Verborgenen leben können.⁶⁹⁰ Problematisch ist dies insbesondere für die Männer und Frauen, die

⁶⁸⁴ Nienaber 2017, S. 177 ff.; Werner 2020, S. 30.

⁶⁸⁵ Westdeutsche Zeitung 2020.

⁶⁸⁶ Nienaber 2020, S. 15.

⁶⁸⁷ AWO Bundesverband e. V. 2021, S. 35.

⁶⁸⁸ In Nordrhein-Westfalen leben mindestens 230.000 Lesben und Schwule, die 60 Jahre und älter sind. Landesessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V. o. J.

⁶⁸⁹ AWO Bundesverband e. V. 2021, S. 35.

⁶⁹⁰ Lottmann 2020, S. 43.

zwischen 1945 und 1994 nach den §§ 175 StGB⁶⁹¹ und 151 StGB-DDR verurteilt wurden.⁶⁹² Über den Lebensverlauf haben viele LSBTIQ*-Seniorinnen und Senioren überproportional viel Diskriminierung und Stigmatisierung aufgrund ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität mit unterschiedlichen Folgen für ihre psychische Gesundheit erfahren. Dies haben sie teilweise derart verinnerlicht, dass sie Pflegeeinrichtungen, selbst im Fall von Pflegebedürftigkeit, ablehnen. Diese Angst vor Zurückweisung kann zu einem Rückzug und somit zu Einsamkeit führen.⁶⁹³

Eine gerechte, inklusive und plurale Pflegepolitik muss sich daran messen lassen, wie sie mit Minderheiten umgeht. Ziel ist es, eine für LSBTIQ*-Ältere diskriminierungsfreie Atmosphäre zu schaffen, in der das Lesbisch- und Schwulsein nicht hinterfragt, sondern selbstverständlich einbezogen und anerkannt wird.⁶⁹⁴ Für eine gleichberechtigte Teilhabe, also einem selbstbestimmten und diskriminierungsfreien Leben bedarf es einer Kultur der Wertschätzung und der Integration.

Eine Vielzahl der Bewohnerinnen und Bewohner erhält gar keinen Besuch von Freundinnen oder Freunden oder Angehörigen. Oftmals ist die Kontaktfähigkeit von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern aufgrund von erheblichen kognitiven Einschränkungen begrenzt.⁶⁹⁵ Dies fordert die Pflege natürlich besonders.⁶⁹⁶ Es gibt bereits verschiedene Projekte, die dabei helfen, dem entgegenzuwirken, so beispielsweise neben Besuchsdiensten, dem Herstellen geborgener Situationen aus der Kindheit durch „comfort food“⁶⁹⁷, auch durch Kontakt zu Tieren. Auch Tiere können dabei helfen, Einsamkeit und soziale Isolation zeitweise zu verringern.⁶⁹⁸ Oft sind es Kooperationen z. B. mit Hundebesuchsdiensten oder Besucherinnen und Besucher, die Tiere in die Einrichtungen mitbringen. Manchmal handelt es sich hierbei auch um die Haustiere der Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht in die Pflegeeinrichtung mit einziehen konnten, denn die Möglichkeiten in Pflegeeinrichtungen Tiere zu halten sind beschränkt. Diese Tiere besuchen u. a. einsame Menschen und können durch das Interagieren und die Nähe zu einer Reduzierung der Einsamkeit beitragen. Gleichzeitig kommen sie auch ins Gespräch mit den Personen, die die Tiere begleiten, was eine weitere Kontaktmöglichkeit bietet.⁶⁹⁹ Neben den Besuchsdiensten gibt es auch Projekte mit Kindertagesstätten und Grundschulen wie die Partnerschaft zwischen der Kommunalen *Kita Abenteuerland* und dem *Altenheim St. Pirmin im pfälzischen Maikammer*.⁷⁰⁰

⁶⁹¹ Der § 175 StGB existierte ab dem 01.01.1872.

⁶⁹² Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen o. J.b.

⁶⁹³ Lottmann 2020, S. 41.

⁶⁹⁴ Gerlach und Schupp 2016, S. 29.

⁶⁹⁵ Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. 2020, S. 6; Wingenfeld und Schnabel 2002, S. 53 f.

⁶⁹⁶ Schmidt 2020, S. 4.

⁶⁹⁷ Troisi und Gabriel 2011.

⁶⁹⁸ Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) 2018, S. 4.

⁶⁹⁹ Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) 2018, S. 23 ff.

⁷⁰⁰ Grehl 2017.

5.4 Psychotherapeutische Versorgung

Es gibt keinen allgemeingültigen Wert, ab dem ein einsamer Mensch psychotherapeutische Hilfe benötigt. Einsamkeit ist keine behandlungswürdige psychische Störung nach ICD-10⁷⁰¹ und indiziert somit per se keine Psychotherapie. Einsamkeit ist allerdings ein erheblicher Risikofaktor für eine Reihe psychischer Störungen oder zeigt sich als ein Symptom über verschiedene Diagnosen hinweg. Insbesondere chronische Einsamkeit steht in engem Zusammenhang mit bestimmten psychischen Störungen (s. [Kapitel 2.3](#) und [2.5](#)). Beschreibt eine Patientin oder ein Patient Einsamkeit als vordergründiges Symptom oder ist sie ein relevanter krankmachender Faktor für diesen Menschen, wird sie bei der Behandlung der vorliegenden psychischen Störung idealerweise psychotherapeutisch mitbehandelt. Somit wird Einsamkeit statistisch in psychotherapeutischen Therapien zwar nicht erfasst, aber in der Regel dann berücksichtigt, wenn sie relevant für die Entstehung, Aufrechterhaltung oder Auswirkung einer psychischen Störung ist. Kurz gesagt wird Einsamkeit also dann psychotherapeutisch behandelt, wenn sie krankheitsrelevant ist.⁷⁰² Somit ist Psychotherapie eine mögliche Interventionsmaßnahme, die neben dem gleichzeitigen Arbeiten an einer veränderten Lebensführung, dem Erlernen einer Entspannungstechnik, Psychoedukation und Medikation zur Besserung einer psychischen Störung und der Einsamkeitsproblematik führen kann.⁷⁰³

Um passende und effektive Maßnahmen zur psychotherapeutischen Behandlung von Einsamkeit ergreifen zu können, bedarf es eines guten Verständnisses für das Zustandekommen und die Wirkung von Einsamkeit und wie sich ihr Zusammenspiel mit psychischen Erkrankungen verhält. Einsamkeitsgefühle sind unter psychisch kranken Menschen deutlich höher als in der Gesamtbevölkerung. Der Anteil der Menschen, die sich meistens einsam fühlen, liegt bei an einer Depression erkrankten Menschen bei etwa 40 Prozent und ist damit zehnmal so hoch wie in der Gesamtbevölkerung.⁷⁰⁴

Wie in [Kapitel 2.3](#) beschrieben, gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit bzw. psychischer Krankheit und erhöhtem Einsamkeitsempfinden. Dieser ist allerdings noch untererforscht. Der Forschungsfokus lag bei Einsamkeit bisher bei Menschen über 55 Jahren. Doch scheint gerade die Altersgruppe der 16- bis 24-Jährigen besonders gefährdet zu sein, da in dieser Phase am häufigsten psychische Krankheiten entstehen und Einsamkeit am stärksten stigma-

⁷⁰¹ Bei ICD-10 handelt es sich um ein Diagnosesystem für Krankheiten.

⁷⁰² Margraf 2020, S. 2; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 156.

⁷⁰³ Juckel und Schröer 2018, S. 3.

⁷⁰⁴ Wang 2018, S. 2.

tisiert ist.⁷⁰⁵ Damit therapeutische Maßnahmen zielgerichteter wirken können, ist die vertiefte und interdisziplinäre Erforschung von Einsamkeit über den ganzen Lebenszyklus hinweg sinnvoll.⁷⁰⁶

Die psychotherapeutische Behandlung, insbesondere verhaltenstherapeutische Kurzzeittherapien, zeitigen langfristig eine sehr gute Wirkung. Psychopharmaka werden hingegen oftmals zu schnell verschrieben und über einen sehr langen Zeitraum genommen, können das Einsamkeitsempfinden aber nicht dauerhaft reduzieren. Angesichts langer Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz ist diese Entwicklung problematisch und ein Zeichen der systematischen Fehlallokation von Ressourcen.⁷⁰⁷

Während der Bedarf an Psychotherapieplätzen – etwa durch die Zunahme psychischer Krankheiten und/oder deren Entstigmatisierung in der Öffentlichkeit – wächst, gibt es nicht genügend Fachkräfte, um diese Nachfrage zu decken bzw. den aktuellen Bestand aufrechtzuerhalten (Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik). Die Wartezeit auf einen ambulanten Therapieplatz beträgt bundesweit durchschnittlich knapp fünf Monate (19,9 Wochen), in Nordrhein-Westfalen durchschnittlich knapp sechs Monate (23,1 Wochen) und im Ruhrgebiet sogar mehr als sieben Monate (29,7 Wochen).⁷⁰⁸ Diese hohe Dauer begründet sich nicht zuletzt in der defizitären und problematischen Bedarfsplanung. So fehlen bundesweit mindestens 2.400 psychotherapeutische Praxissitze, um die Wartezeit für die Versorgung psychisch kranker Menschen zu verringern. Laut der Bundespsychotherapeutenkammer würde eine an die Nachfrage angepasste Bedarfsplanung sogar 7.000 zusätzliche Praxissitze nötig machen bzw. entstehen lassen.⁷⁰⁹ Allerdings können sich seit April 2017 Menschen mit psychischen Beschwerden kurzfristig bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten beraten lassen. Zusätzlich zur Sprechstunde müssen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zukünftig 200 Minuten pro Woche telefonisch erreichbar sein. Außerdem gibt es nach der Sprechstunde die Möglichkeit einer Akutbehandlung.⁷¹⁰

Der Mangel an psychotherapeutischer Versorgung führe nicht zu den erhofften Einsparungen, sondern erhöhter stationärer Behandlung. Die stationären Behandlungszahlen seien in Nordrhein-Westfalen vor allem bei einer Depression besonders hoch. Dies sei allerdings deutlich teurer und weniger effektiv als eine ambulante Versorgung. Auch eine bessere Vernetzung von ambulanten und stationären Angeboten wäre dringend nötig, um die erzielten stationären Erfolge nachhaltig zu festi-

⁷⁰⁵ Pitman et al. 2018, S. 956 f.

⁷⁰⁶ Pitman et al. 2018, S. 955.

⁷⁰⁷ Margraf 2020, S. 6; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 25 f. und S. 45; Saßmannshausen 2020, S. 42.

⁷⁰⁸ Saßmannshausen 2020; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 9.

⁷⁰⁹ Bundespsychotherapeutenkammer 2018, S. 32; Saßmannshausen 2020. Psychotherapeutenkammer NRW 2020, S. 9.

⁷¹⁰ Bundespsychotherapeutenkammer 2017, S. 11.

gen.⁷¹¹ Im Sinne eines Krankheitsverständnisses, das über die individuellen Gegebenheiten auch das Umfeld miteinbezieht, fehlt gerade nach einem überregionalen stationären Aufenthalt. Damit fehlt den Rückkehrenden das vernetzte sozialpsychiatrische Unterstützungsumfeld.⁷¹²

Weitere Probleme ergeben sich bei der psychotherapeutischen Versorgung aufgrund unklarer Zuständigkeiten und die faktische Platzvergabe nach Priorisierung und sozialem Status. Auch Kommunikationsprobleme zwischen den versorgenden Berufsgruppen auf Verbandsebene erschweren die adäquate Versorgung.⁷¹³ Hinzu kommt, dass es Psychotherapeutinnen und -therapeuten gibt, die nur privat Versicherte behandeln und damit gesetzlich Versicherten nicht zur Verfügung stehen. Bei älteren Menschen bestehe die besondere Gefahr, dass Anzeichen von Einsamkeit fehlgedeutet oder lediglich medikamentös behandelt würden. Deshalb komme der – nachgewiesenermaßen wirksamen – aufsuchenden Psychotherapie für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind sowie der praxisnahen Forschung und Fortbildung im Bereich der Gerontologie besondere Bedeutung zu.⁷¹⁴ Bei der psychotherapeutischen Behandlung von Kindern und Jugendlichen gestaltet sich die psychotherapeutische Versorgung fachlich integrierter: Eine Aufteilung in Psychiatrie und Psychosomatik, wie sie sich in Deutschland für die Behandlung von Erwachsenen mit psychiatrischen bzw. psychosomatischen Störungen mit jeweils eigenen Facharztweiterbildungen etabliert hat, existiert für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen nicht. Im Gegensatz zu den nichtärztlichen Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -therapeuten verfügen Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie nicht nur über psychotherapeutische Kompetenzen, sondern können zusätzlich auch medizinische Diagnostik (z. B. körperliche Untersuchung, Blutabnahme) und Behandlung (z. B. medikamentöse Therapie) durchführen. Idealerweise ist diese fachärztliche Begleitung eng verzahnt mit dem Lebensumfeld des Kindes/Jugendlichen bzw. unterstützt von sozial- und/oder sonderpädagogischen Ansätzen und/oder der Jugendhilfe. Hier steht insbesondere das erzieherische Vorgehen im Vordergrund.⁷¹⁵

Eine Psychotherapie kann zwar nicht unmittelbar das soziale Umfeld verändern oder engere Kontakte herstellen, doch kann sie den Betroffenen ihre inneren Ressourcen zugänglicher machen. Wenn Patientinnen und Patienten lernen mit sich selbst in Kontakt zu kommen und positive Beziehungserfahrungen mit sich und anderen zu machen, kann sie dies erheblich in ihrer Selbstbestimmung und Kontaktfähigkeit stärken. Der Aufbau von Selbstwirksamkeit und Kompetenzen, um Einsamkeitssituationen gar nicht entstehen zu lassen oder abzubauen, bei gleichzeitigem Abbau

⁷¹¹ Margraf 2020, S. 6 ff.

⁷¹² Saßmannshausen 2020; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

⁷¹³ Margraf 2020, S. 3 f.; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 27 und S. 41.

⁷¹⁴ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

⁷¹⁵ Bundespsychotherapeutenkammer 2017, S. 26; Haist und Hinz 2019.

belastender Faktoren, hilft den Betroffenen Resilienz aufzubauen.⁷¹⁶ Eine Psychotherapie bringt also nicht zwangsläufig die Steigerung oder Verbesserung sozialer Kontakte mit sich, kann einen einsamen Menschen jedoch befähigen, sein Sozialleben selbst erfüllender zu gestalten.⁷¹⁷

Wie Einsamkeit zustande kommt und wie ihr gegenüber Resilienz aufgebaut werden kann, ist sehr komplex und umwelt- sowie personenbedingt sehr unterschiedlich. Kurative Ansätze wie die Psychotherapie können eine wesentliche Hilfe für die einzelnen Betroffenen darstellen. Dabei ist es wichtig, einen Gesamtbehandlungsplan unter Einbezug des sozialen Umfelds zu erstellen und negative situative Einflüsse zu beseitigen.⁷¹⁸ John T. Cacioppo etwa schlägt das *Programm* „EASE“ vor. Es besteht aus den Anteilen „Extend yourself“, d. h. die Annäherung an Sozialkontakte, „Action Plan“, steht für das selbstbestimmte Handeln des einsamen Menschen, „selection“ fokussiert auf die hohe Bedeutung von Beziehungsqualität statt -quantität sowie „expect the best“ – positive Grundannahmen und -erwartungen gegenüber anderen zu stärken. Auch auf die „Einsamkeitsfähigkeit“ nach Odo Marquart als wichtige Ressource zur Steigerung des Selbstwertgefühls und im Umgang mit psychischen Krisen sowie auf das Prinzip der „Zuwendung“ insbesondere in stationären Einrichtungen nach Giovanni Maio sei hier verwiesen.⁷¹⁹ Die psychotherapeutische Versorgung von Einsamkeit kann das empfundene Leid lediglich auf individueller Ebene lindern. Auf Faktoren des Umfelds, wie z. B. fehlende Barrierefreiheit oder gesellschaftliche Teilhabe, die zum individuellen Einsamkeitsempfinden beigetragen haben könnten, hat sie keinen direkten Einfluss.⁷²⁰

Verhältnismäßig wenig Forschung gibt es darüber, wie sich Einsamkeit bei Menschen mit psychischen Erkrankungen therapeutisch am effektivsten reduzieren lässt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass ca. 50 Prozent der Unterschiede in der Einsamkeit auf genetische Faktoren und ca. 50 Prozent auf Umweltfaktoren zurückführbar sind.⁷²¹ Bei dem „ererbten“ Anteil scheint es primär darum zu gehen, welches Stresslevel soziale Unverbundenheit auslöst. Einsamkeit ist kein unveränderlicher Charakterzug, sondern das Einsamkeitsempfinden kann positiv oder negativ verändert werden. Bestimmte soziale und individuelle Faktoren korrelieren negativ und positiv mit Einsamkeit (z. B. Zufriedenheit mit sozialem Netzwerk / geringer Selbstwert usw.). Daraus leitet sich die Annahme ab, dass Therapien zur Reduzierung des Einsamkeitserlebens daran ansetzen, soziale Fähigkeiten zu verbessern, soziale Unterstützung und

⁷¹⁶ Margraf 2020, S. 6.

⁷¹⁷ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020.

⁷¹⁸ Margraf 2020, S. 6; Saßmannshausen 2020.

⁷¹⁹ Juckel und Schröer 2018, S. 5 f. und S. 17.

⁷²⁰ Zum gesellschaftlichen Umfeld siehe Mann et al. 2017, S. 632 ff. sowie [Abbildung 8](#) – Level der Verantwortung.

⁷²¹ Masi et al. 2011, S. 221.

die Möglichkeit sozialer Interaktion zu erhöhen und unangemessene soziale Kognitionen zu verändern.⁷²²

Therapeutische Maßnahmen, die das Gefühl sozialer Verbundenheit verstärken können, können Eigen- und Fremdwahrnehmung und damit auch die Qualität sozialer Interaktionen und Beziehungen verbessern und somit Einsamkeit reduzieren. Maßnahmen, die die Wahrnehmung des Negativen in Interaktionen und Gefühlszuständen reduzieren, sind in der Lage, den Teufelskreis des Negativen zu durchbrechen, in dem sich einsame Menschen befinden. Insgesamt lässt sich sagen, dass Individuen anders denken und empfinden, wenn sie sich einsam fühlen, als wenn sie sich sozial verbunden fühlen.⁷²³

Die bisher gängigsten Behandlungsstrategien zur Reduzierung des Einsamkeitsempfindens lassen sich vier Maßnahmenkategorien zuordnen: 1. Verbesserung der Sozialkompetenz, 2. Erhöhung der sozialen Unterstützung, 3. Erhöhung der Möglichkeiten von Sozialkontakten, 4. Veränderung verzerrter sozialer Wahrnehmung. Während objektiv messbare Konzepte zur Erfassung sozialer Beziehungen nur moderat mit Einsamkeit korrelieren, besteht eine starke negative Korrelation zwischen Einsamkeit und empfundener sozialer Unterstützung.⁷²⁴ So ist nachvollziehbar, weshalb Interventionen, die eine intensive Auseinandersetzung mit maladaptiven sozialen Kognitionen, d. h. verzerrten Wahrnehmungen, Interpretationsfehlern, überhöhte Erwartungshaltung usw. umfassten, im Erwachsenenalter besonders wirksam waren.⁷²⁵ Für das Kinder- und Jugendalter wurden Maßnahmen, die darauf abzielten ein neues Hobby zu erlernen am effektivsten eingeschätzt, gefolgt vom Training der sozialen Kompetenz.⁷²⁶

Das Training von Sozialkompetenz und kognitive Ansätze weist allerdings insgesamt nur bescheidene Wirkung auf.⁷²⁷ Die Bemühungen eines Individuums sich zu involvieren, müssen im gesellschaftlichen Umfeld auch auf den entsprechenden fruchtbaren Boden fallen. Deshalb gibt es konzeptuelle Ansätze, die psychotherapeutischen Bemühungen eines Individuums in das lokale Umfeld und die Gesellschaft insgesamt in verschiedene Verantwortungsebenen einzubetten. Als vielversprechende Ansätze werden etwa verbindende Elemente zwischen dem Gesundheitssystem und sozialen Interventionen („social prescribing“) sowie erweiterte Gemeinschaftsinitiativen erachtet.⁷²⁸

⁷²² Masi et al. 2011, S. 221.

⁷²³ Masi et al. 2011, S. 222.

⁷²⁴ Wang 2018, S. 3 und S. 11 ff; Mann et al. 2017, S. 627.

⁷²⁵ Masi et al. 2011, S. 219.

⁷²⁶ Qualter und Eccles 2020.

⁷²⁷ Mann et al. 2017, S. 632; Masi et al. 2011, S. 627 ff.

⁷²⁸ Mann et al. 2017, S. 627 ff.

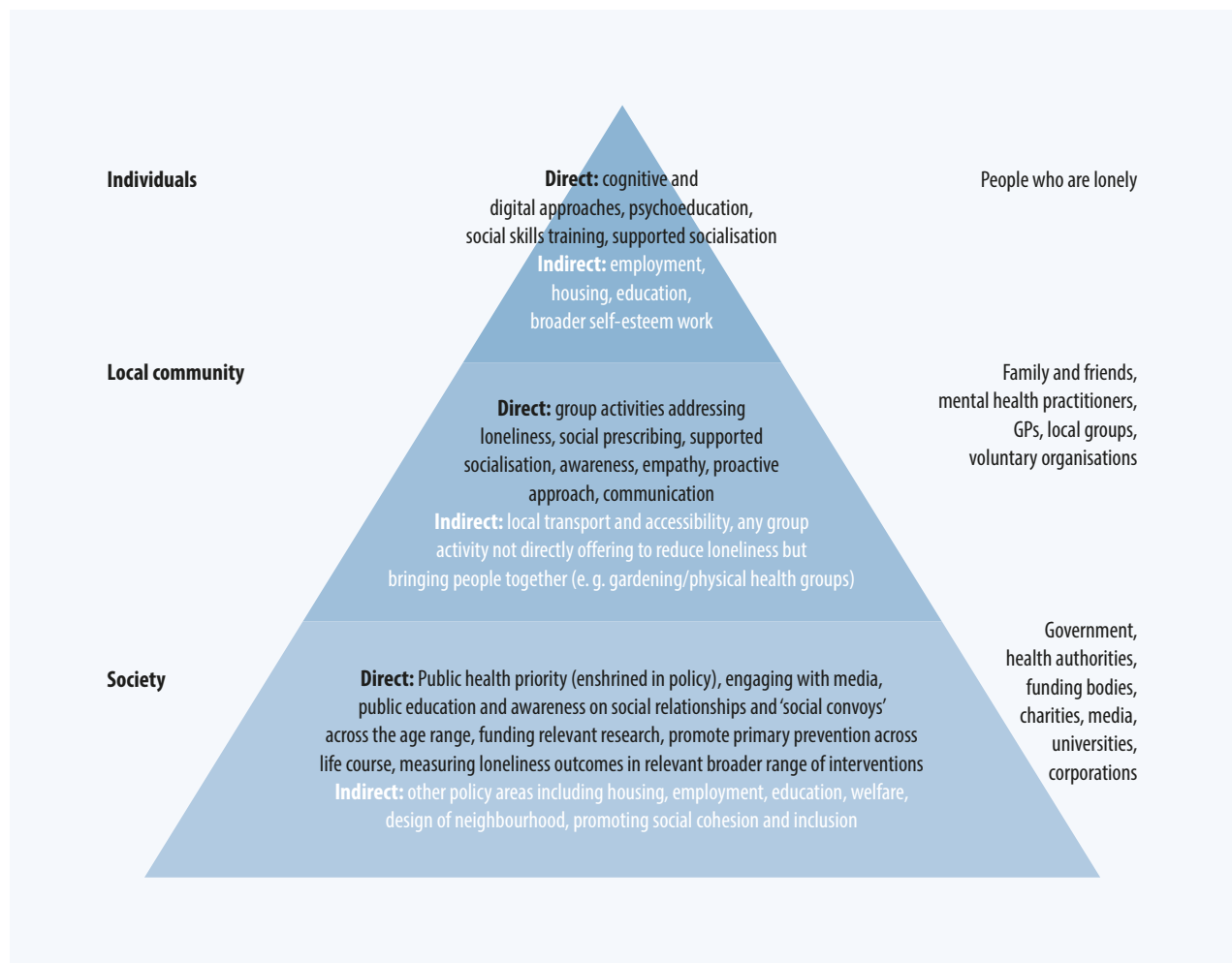


Abbildung 8 Verantwortungsebenen bei Interventionen gegen Einsamkeit⁷²⁹

Neben klar definierten Maßnahmen, der Überprüfung deren wissenschaftlicher Effektivität und der Überprüfung, welche Behandlung für welche Gruppe am erfolgversprechendsten ist, ist es unerlässlich, dass das Thema Einsamkeit bzw. die Bedeutung sozialer Beziehungen für den Menschen fachlich und gesellschaftlich als Priorität behandelt wird.⁷³⁰

Für niedrigschwellige Unterstützungsmöglichkeiten fehlen im Verordnungssystem notwendige Bedingungen, sodass sie oftmals nur ehrenamtlich angeboten werden. Auch können sie das Problem der langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz nur lindern und nicht lösen.⁷³¹

Umstritten ist die Wirksamkeit von Online-Therapieprogrammen. Gerade bei einsamen Menschen ist der unmittelbare persönliche Kontakt in der Therapie elementar, um eine positive Beziehungserfahrung zu machen. Dies gilt insbesondere bei Kindern und älteren Menschen. Online-Programme

⁷²⁹ Mann et al. 2017, S. 634.

⁷³⁰ Mann et al. 2017, S. 627.

⁷³¹ Saßmannshausen 2020, S. 30; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 26.

können allerdings eine günstige Therapieerweiterung oder ein niedrigschwelliges Einstiegsangebot („Stepped Care Ansätze“) darstellen.⁷³²

Ein weiteres niedrigschwelliges Angebot – idealerweise als Baustein eines aufeinander abgestimmten Unterstützungssystems – bietet die Telefonseelsorge. Exemplarisch sei hier die *Telefonseelsorge Düsseldorf* genannt, bei der einerseits Menschen anrufen, die sehr zurückgezogen leben und häufig psychisch erkrankt, fremd- oder selbststigmatisiert seien. Gerade bei chronifizierten Formen gibt es einen Redebedarf, den sie fachlich oder in ihrem Umfeld nicht decken können. Zur anderen Gruppe gehören diejenigen, die in ihrem Arbeitsumfeld oder Freundeskreis zwar integriert sind, aber keine Möglichkeit haben, über für sie drängende Themen zu sprechen. Besonders wichtig ist es, den Teufelskreis der Einsamkeit zu durchbrechen. Denn je stärker die Einsamkeit um sich greift, desto zurückgezogener, überempfindlicher, pessimistischer, paranoider und insgesamt sozial inkompetenter werden einsame Menschen. Deshalb sei es besonders wichtig, präventiv, nachhaltig und ambulant anzusetzen.⁷³³

Neben verschiedenen professionellen und ehrenamtlichen Angeboten ist auch die Initiative im direkten Umfeld wie Familie und Nachbarschaft wichtig.⁷³⁴ Gerade bei Hochrisikogruppen würde sich verbindlich festgeschriebene Prävention auszahlen. Diese Maßnahmen würden helfen, die erheblichen Einsamkeitsfolgen (z. B. Jugendhilfe, Pflege) für die Kommunen gar nicht erst entstehen zu lassen.⁷³⁵

⁷³² Saßmannshausen 2020, S. 17; Margraf 2020, S. 4; Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 26 ff. und S. 37; Psychotherapeutenkammer NRW 2020, S. 6 f.

⁷³³ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 30.

⁷³⁴ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 32.

⁷³⁵ Landtag Nordrhein-Westfalen 2020, S. 31 f. Aktion Psychisch Kranke e. V. 2020, S. 2 f.

6. Stadtplanung, Infrastruktur und neue Wohnformen

Auf den ersten Blick sind soziale Isolation und Einsamkeit Themen, die ausschließlich zwischenmenschliche Beziehungen betreffen. Diese werden jedoch durch viele Faktoren beeinflusst: so z. B. auch durch Städte und Ortschaften, ihren Aufbau, die dortigen (Teilhabe-)Angebote, Wohnmöglichkeiten, Mobilitätsangebote sowie die Nachbarschaftsstrukturen.⁷³⁶

Die Entwicklung bzw. Weiterentwicklung von Städten und Ortschaften mit Hilfe der vorhandenen Instrumentarien aus Stadtplanung, Wirtschaftsförderung und konkreten Infrastrukturmaßnahmen ist ein sehr langwieriger Prozess, dessen Fortgang und Wirkung zudem maßgeblich von den Entscheidungen einzelner Haushalte und Akteure abhängt. Grundsätzlich kann die Planung mit ihrem Instrumentenkasten betreffend den Städtebau und die Stadtgestalt, die Bauleitplanung sowie die unterstützende gezielte Förderung unter anderem wirtschaftlicher Aktivitäten und Ansiedlungen nur versuchen, geeignete Rahmenbedingungen zu schaffen, um die Individuen und Akteure in ihren Entscheidung zu unterstützen.

Einsamkeit und soziale Isolationen treten unabhängig von der Standortabhängigen Bevölkerungsdichte auf. Es finden sich sowohl in der Stadt als auch im ländlichen Raum isolierte und einsame Personen, wobei regionale Unterschiede innerhalb von Nordrhein-Westfalen gering sind.⁷³⁷ Die verschiedenen Strukturen der Lebensstandorte bieten individuelle Vor- und Nachteile, welche in den nachfolgenden Kapiteln betrachtet werden.

Befasst man sich mit den Konzepten von bestehenden Strukturen, muss auch die soziale Segregation betrachtet werden. Die vorhandenen Instrumente der Städtebau- und Wohnraumförderung können hier auch mit dem Ziel der Bekämpfung sozialer Isolation genutzt werden; insbesondere wenn neben den (städte-)baulichen Maßnahmen auch Wert auf die Stärkung sozialer Strukturen und Netzwerke in der Ortschaft bzw. im Quartier gelegt wird. Ein Quartier kann definiert werden als ein Raum, in dem sich die Bewohnerinnen und Bewohner zu Hause fühlen und in dem sie leben. Die Abgrenzung eines Quartiers ist nicht allein geographisch z. B. durch Straßenzüge, Grünflächen oder andere Grenzen oder Barrieren zu treffen, sondern resultiert auch aus dem Empfinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu welchem Sozialraum sie sich zuordnen würden.⁷³⁸ Begegnungsstätten werden in Nachbarschaften immer wichtiger, da sie soziale Begegnungsmöglichkeiten schaffen und den Zusammenhalt innerhalb eines Quartiers fördern ([Kapitel 6.1](#)).

⁷³⁶ Haist und Hinz 2019, S. 19.

⁷³⁷ Bücher et al. 2021, S. 147 f. und S. 151; Ebert et al. 2021, S. 36 f.

⁷³⁸ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen o. J.

Neben den planerischen Maßnahmen ist ebenfalls ein weiteres abstraktes „Wohlfahrtsziel“⁷³⁹ relevant. Zahlreiche Benchmarks haben in den vergangenen Jahren herauszuarbeiten versucht, wo die Menschen besonders „glücklich“ sind. Dieser und der Aspekt der Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation sollte bei den zukünftigen Leitbildern und der Planung der Städte und Ortschaften der Zukunft Berücksichtigung finden. Städtebauliche Ziele, die potenziell auch förderlich für die Reduktion von Einsamkeit sind, sind beispielsweise durchmischte Quartiere mit kurzen Wegen oder auch neue bzw. alternative Wohnkonzepte ([Kapitel 6.2](#)).

Begegnungsorte und Möglichkeiten schaffen auf vielen Ebenen wertvolle Aspekte zur möglichen Reduzierung von sozialer Isolation und Einsamkeit. Verschiedene Konzepte können in der Nähe des Wohnraums für verschiedene Generationen dienlich sein ([Kapitel 6.3](#)).

Nicht zuletzt bietet die Infrastruktur einen zentralen Ankerpunkt in der Erreichbarkeit von Orten des täglichen Bedarfs. Die Einschränkung der Mobilität kann das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten erschweren und damit das Einsamkeitsempfinden fördern ([Kapitel 6.4](#)).

6.1 Konzepte für Teilhabe in Quartieren und Ortschaften

Während in der Stadt- und Ortsplanung früher häufig die Funktionalität im Vordergrund stand, wurde in den letzten Jahrzehnten deutlicher, dass auch weitere Faktoren Einflüsse auf das Wohlbefinden haben und damit auch auf das Gefühl der Einsamkeit. Bereits 1986 hielt die WHO in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung fest, dass es viele Aspekte der Gesundheitsförderung gibt, die über den Gesundheitssektor hinausgehen, um ein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu gewährleisten. Als wichtige Faktoren werden u. a. angemessene Wohnbedingungen, Bildung und Ernährung sowie soziale Gerechtigkeit und Chancengleichheit genannt.⁷⁴⁰ Um das größtmögliche eigene Gesundheitspotenzial zu erreichen, ist auch die „Geborgenheit und Verwurzelung in einer unterstützenden sozialen Umwelt“⁷⁴¹ von Bedeutung, auch Bereiche wie die Stadtentwicklung sollen hierbei berücksichtigt werden.⁷⁴² Mögliche Ansatzpunkte hierfür sind neue Wohnformen, das Schaffen und Gestalten attraktiver öffentlicher Räume, eine lebendige Quartiersentwicklung mit verschiedenen Angeboten und Maßnahmen sowie eine aktivere Beteiligung der Bürgerschaft.⁷⁴³

⁷³⁹ Der Begriff Wohlfahrtsziel bedeutet in diesem Kontext, Menschen, im Einklang mit den Umweltbedingungen, das Empfinden von „Glück“ zu ermöglichen.

⁷⁴⁰ Weltgesundheitsorganisation 1986, S. 1 f.

⁷⁴¹ Weltgesundheitsorganisation 1986, S. 2.

⁷⁴² Weltgesundheitsorganisation 1986, S. 3.

⁷⁴³ Hafen 2018, S. 42.

Soziale Isolation und Einsamkeit gibt es unabhängig von der Bevölkerungsdichte, sodass die Erkenntnisse für alle Teile Nordrhein-Westfalens relevant sind. Bei den räumlichen Prädiktoren liefert lediglich die Steuerkraft einer Region eine eigenständige Erklärung für das Verständnis von Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen: d. h. in wirtschaftlich stärkeren Gegenden sind die Menschen etwas weniger oft einsam.⁷⁴⁴

Im ländlichen Raum als auch in der Stadt finden sich sozial isolierte und auch einsame Menschen.⁷⁴⁵ „Im Gesamtbild zeigt sich, dass in Nordrhein-Westfalen zwischen den verschiedenen Wohnortstypen nur geringe Unterschiede bestehen, wobei Personen in Kleinstädten oder auf dem Land insgesamt eine etwas geringere Einsamkeit berichten als in Mittel- oder Großstädten. Diese geringen Unterschiede deuten damit also bereits daraufhin, dass die geographische Verteilung von Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen nicht durch einfache Stadt-Land-Unterschiede erklärt werden kann.“⁷⁴⁶ Sowohl urbane als auch ländliche Gebiete haben ihnen inhärente unterschiedliche Vor- und Nachteile, die dann zu einem ähnlichen Ergebnis führen. Während städtische Strukturen auf der einen Seite mehr Möglichkeiten für Interaktionen bieten, gibt es auf der anderen Seite auch vermehrte Anonymität und einen möglicherweise geringeren sozialen Zusammenhalt der Stadt. In ländlichen Regionen ist eine stärkere Bekanntheit untereinander vorhanden, aber der Zugang zu Interaktionen ist nicht immer in der unmittelbaren Umgebung möglich, wodurch die regionale Abgeschiedenheit und dadurch die Erreichbarkeit eine Hürde darstellen kann.⁷⁴⁷ „In der ländlichen Entwicklung liegt der Fokus zunächst auf den repräsentativen Ortskernen und ‚strukturelevanten‘ Gebäuden und Freiflächen der Dörfer und Städte. Eher beiläufige, unwillkürlich entstehende öffentliche Räume und freie Landschaft, ‚außen‘, ‚zwischen‘ oder ‚am Rand‘ liegende Orte, werden dagegen bislang nicht systematisch erfasst.“⁷⁴⁸

Das Quartier als Begegnungsort

Allgemein prägt das Quartier, also sowohl die Wohnumgebung als auch die direkte Nachbarschaft, das Wohlbefinden seiner Bewohnerschaft. Beeinflusst wird dies bereits im Kindesalter durch den Wohnort, die Betreuungs- und Bildungseinrichtungen sowie den Kontakt zu anderen.⁷⁴⁹ Deshalb ist eine Betrachtung der bestehenden Strukturen in Städten und Orten ratsam.

Im *Bund-Länder-Programm Soziale Stadt* hat Nordrhein-Westfalen Sozialraumkoordinatorinnen und -koordinatoren gefördert, welche Aufgaben wie z. B. die Übernahme und den Ausbau von Vernetzungs- und Kommunikationsstrukturen im Quartiersmanagement übernommen haben, wo-

⁷⁴⁴ Ebert et al. 2021, S. 40 f.

⁷⁴⁵ Bücken et al. 2021, 147 f. und S. 151.

⁷⁴⁶ Ebert et al. 2021, S. 20.

⁷⁴⁷ Bücken et al. 2021, S. 148 und S. 152.

⁷⁴⁸ Schöbel und Bauer o. J.

⁷⁴⁹ Petermann et al. 2019, S. 384 und S. 387.

durch mehr Teilhabe ermöglicht werden konnte.⁷⁵⁰ Quartiersarbeit ist allerdings nicht auf Sozialarbeit beschränkt.⁷⁵¹ Vielmehr liegt ein Schwerpunkt auf der „Stabilisierung und Weiterentwicklung der lokalen Lebensverhältnisse“.⁷⁵² Lotsinnen und Lotsen helfen in Stadtteilen, verschiedene Gruppen besser zu integrieren (s. [Kapitel 8.4](#)).

Auch jenseits der Programmgebiete der Städtebauförderung gilt es, durch vielfältige Maßnahmen der Quartiersentwicklung einen Beitrag zur Einbindung von Personen, Haushalten bzw. Gruppen im Quartier zu leisten. Für verschiedene Bevölkerungsgruppen spielt hierbei auch die Erreichbarkeit von Infrastrukturen für Bildung, Freizeit und Erholung sowie das ortsnahe Angebot von Gesundheitsversorgungen oder Begegnungsstätten eine wichtige Rolle, um Ankerpunkte der persönlichen Netzwerke und damit verbundene Interaktionsanlässe zu schaffen. Ziel muss es sein, Kommunen und andere Akteure auch außerhalb von Gebieten der Städtebauförderung in die Lage zu versetzen, entsprechende Angebote wie oben genannt zu erproben und zu erhalten. Eine weitere Möglichkeit der sozialen Teilhabe aller Menschen im Quartier bzw. im Ort sind Partizipationsprozesse, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner einer Gegend mitbestimmen können, wie sie ihre Umgebung gestalten möchten. Es ist davon auszugehen, dass dies ein eher hochschwelliges Angebot ist, das Menschen, die sich einsam fühlen, nicht erreicht. Es kann hilfreich sein, am konkreten Interesse dieser Gruppe und ihrer direkten Umgebung, z. B. durch Nachbarschaftshilfe, anzusetzen.⁷⁵³

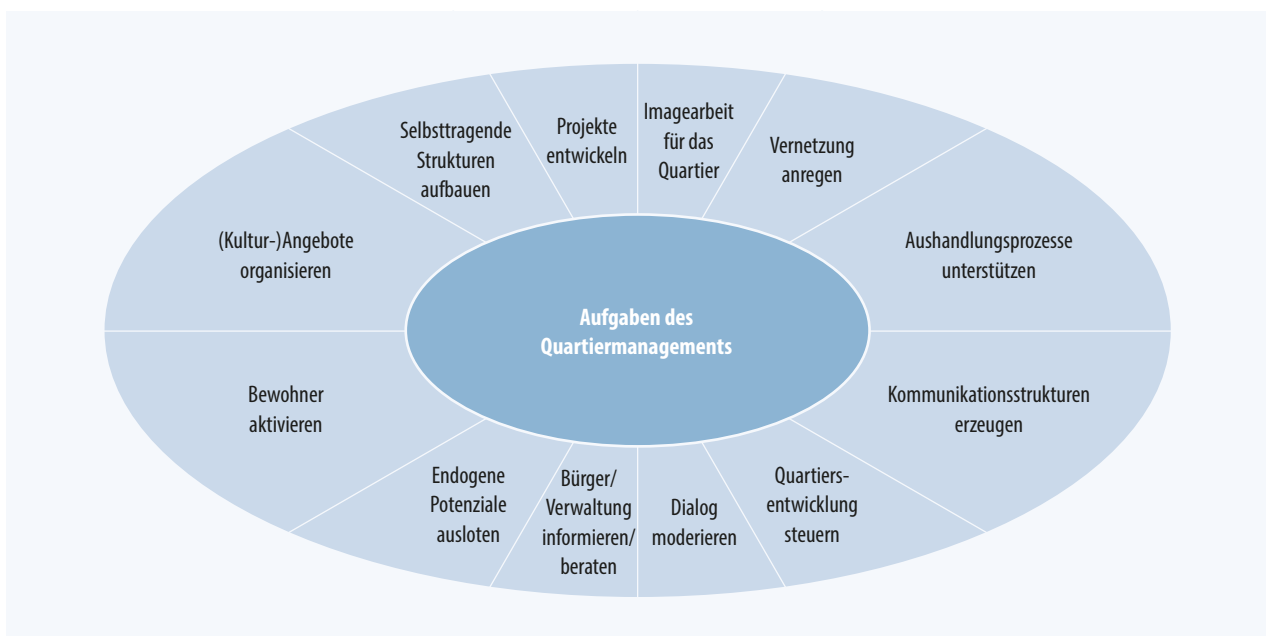


Abbildung 9 Aufgabenspektrum des Quartiermanagements⁷⁵⁴

⁷⁵⁰ Kremer-Preiß 2020, S. 7; Schubert et al. 2002, S. 16.

⁷⁵¹ Schubert et al. 2002, 16 f.

⁷⁵² Schubert et al. 2002, S. 20.

⁷⁵³ Kremer-Preiß 2020, S. 3.

⁷⁵⁴ Schubert et al. 2002, S. 16.

Um sozialer Isolation und Einsamkeit vorzubeugen, ist eine Betrachtung von Quartieren als integrative Stadtteile sowie der Nachbarschaft als sogenannte „caring community“ hilfreich. Die Lebenssituationen vieler haben sich dahingehend verändert, dass Menschen insbesondere vermehrt alleine sowie nicht unbedingt in der Nähe ihrer Angehörigen wohnen. Dies misst der Beziehung zur Nachbarschaft möglicherweise eine neue Bedeutung zu. Sie scheint für das Einsamkeitsgefühl eine Rolle zu spielen und kann davor schützen.⁷⁵⁵

Die Veränderung von Quartieren und eine veränderte Bevölkerungsstruktur gehen mit höheren Einsamkeitswerten einher.⁷⁵⁶ Somit kann sowohl ein Wegzug von der gewohnten Umgebung als auch eine Veränderung des Wohnumfelds zu Einsamkeit führen. Dies betrifft Menschen, die z. B. aufgrund von steigender Mieten nicht mehr in der Lage sind, ihr Wohnumfeld zu ändern bzw. in ihrer Wohnung zu bleiben. Dies kann dazu führen, sich abgehängt zu fühlen und die neue Nachbarschaftsstruktur nicht anzunehmen.

Als verstärkt problematisch angesehen wird insbesondere das Entstehen sich zunehmend verschließender Milieus durch Segregation.⁷⁵⁷ So kann die Verbindung zur übrigen Gesellschaft weitgehend verloren gehen, wodurch sich die Isolation einzelner Personen oder Haushalte weiter verschärfen kann, wenn persönliche Kontakte abbrechen.⁷⁵⁸ Dabei ist bemerkenswert, dass sich die – freiwillig und/oder unfreiwillig – segregierten Gruppen meist durch die finanzielle Lage der Haushalte auszeichnet. Die dadurch oft entstandene Armutskonzentration führt zu weiterer Benachteiligung und Segregation.⁷⁵⁹ Zudem finden sich in diesen Vierteln negative Ortseffekte, wie u. a. ein schlechter baulicher Zustand, fehlende Infrastruktur und Arbeitsplatzangebote und ein negatives Image, die individuelle Herausforderungen verstärken können.⁷⁶⁰

Jedoch muss beachtet werden, dass Segregation zunächst für einige Gruppen nicht gleichbedeutend mit Einsamkeit ist. Gerade unter Migrantinnen und Migranten beispielsweise kann sie erstmal Einsamkeit verringern und Integration unterstützen.⁷⁶¹ Einwandererquartiere bilden Brückenköpfe, die den jüngst Zugewanderten Informationen, praktische Hilfen, aber auch soziale und psychologische Unterstützung bieten, vor Isolation schützen und erste Kontaktmöglichkeiten ermöglichen können. Allerdings kommt es hierbei auf die Qualität und die Dauer der Segregation an. Fehlen die Kontakte

⁷⁵⁵ Bücken et al. 2021, S. 151 f.

⁷⁵⁶ Bücken et al. 2021, S. 151.

⁷⁵⁷ Diese beschreibt eine Konzentration und ungleiche Verteilung von bestimmten Bevölkerungsgruppen innerhalb eines Raumes oder eines Quartiers. Ursache dafür sind sich zunehmend verstärkende Ungleichheitsstrukturen innerhalb einer Stadt.

⁷⁵⁸ Bölting 2020, S. 1.

⁷⁵⁹ Häußermann 2003, S. 147 ff.

⁷⁶⁰ Siebel 2012, S. 468.

⁷⁶¹ Landesintegrationsrat Nordrhein-Westfalen 2021, S. 4.

nach draußen – über das Stadtviertel hinaus – und findet die Segregation über Jahre statt, kann es vermehrt zu sozialer Isolation und Ausgrenzung führen.⁷⁶²

Auch die Gentrifizierung führt zu einer umfassenden Veränderung der Sozialstruktur im Quartier und entsprechend möglicherweise zu Isolation und Einsamkeitsgefühlen.⁷⁶³ Neben den physischen Einschränkungen kann es gerade bei Hochaltrigen und auch Ein-Personen-Haushalten dazu kommen, dass sich diese nicht an ihrem gewünschten Wohnort niederlassen oder dort bleiben, sondern beispielsweise aufgrund der persönlichen finanziellen Situation einen Wohnort wählen, der abseits des Lebensmittelpunktes steht. Dies trifft gerade auf Großstädte mit einer dynamischen Mietpreisentwicklung und hohen Preisniveaus zu.⁷⁶⁴

Expertinnen und Experten sind sich insgesamt einig, dass der soziale Entmischungsprozess negative Folgen für sozialen Zusammenhalt haben kann und verstärkt soziale Probleme hervorruft.⁷⁶⁵ Um dem sowie der Entstehung von Einsamkeit und Isolation vorzubeugen bzw. diese zu bekämpfen müssen deshalb mehr bezahlbare Wohnangebote in den Quartieren geboten werden, die es unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen erlauben, dort zu leben bzw. im Alter wohnen zu bleiben. Hürden für die Sicherung und Schaffung von Wohnraum liegen dabei in einer veränderten Wohnungsmarktstruktur (mehr Einpersonenhaushalte, mehr Fläche pro Kopf), die Spaltung des Wohnungsmarkts (Leerstände von ca. zwei Millionen Wohnungen in strukturschwächeren Regionen, ggf. Wohnraummangel in Ballungsgebieten), steigende Bodenpreise (und damit steigende Baukosten) und Vervielfachung der rechtlichen Bauvorgaben (und damit ebenfalls steigende Baukosten).⁷⁶⁶

Um alle Aspekte in die Quartiersgestaltung mit einzubeziehen, ist eine ganzheitliche Betrachtung geboten.⁷⁶⁷ Insgesamt besteht in diesem Bereich noch viel Forschungsbedarf, sodass eine tiefergehende Beschäftigung weitere Erkenntnisse liefern kann, beispielsweise über Kausaleffekte von Quartiers- und Nachbarschaftsstrukturen auf Einsamkeit.⁷⁶⁸ Eine Möglichkeit diese Themen zu beleuchten bieten Reallabore.⁷⁶⁹

⁷⁶² Häußermann und Siebel 2001, S. 72 f.

⁷⁶³ Hanhörster 2020, 1 f.; Siebel 2012, S. 468.

⁷⁶⁴ Statistisches Bundesamt (Destatis) 2020d.

⁷⁶⁵ Hanhörster 2020, S. 5.

⁷⁶⁶ Deutscher Städte- und Gemeindebund (DStGB) 2019, S. 2.

⁷⁶⁷ Häussermann et al. 2010, S. 15 f.

⁷⁶⁸ Bücken et al. 2021, S. 153.

⁷⁶⁹ Reallabore (englisch Real-World Laboratories) sind eine neue Form der Kooperation zwischen Wissenschaft und Zivilgesellschaft, bei der das gegenseitige Lernen in einem experimentellen Umfeld im Vordergrund steht. Hanhörster 2020, S. 6; Görgen 2020, S. 4.

6.2 Zusammenhang von Städtebau, Wohnformen, sozialer Isolation und Einsamkeit

In den vergangenen Jahrzehnten wurde durch Stadtplanung und Architektur in der Regel versucht, Menschen im Einklang mit den Umweltbedingungen zu bringen, indem bestimmte städtebauliche Leitbilder propagiert wurden. Diese Leitbilder stehen in einem ständigen Wandel. Beispielhaft zu nennen sind hier das Leitbild der Funktionellen Stadt oder die Nachhaltige Siedlungsentwicklung.⁷⁷⁰ Über viele Jahrzehnte war die Entwicklung des öffentlichen Raums und seine Gestaltung maßgeblich durch die Anforderungen verschiedener Verkehrssysteme und hier insbesondere des motorisierten Individualverkehrs geprägt. Die sprichwörtliche *autogerechte Stadt*⁷⁷¹ wurde im Laufe der Zeit weiterentwickelt, um fortlaufend an die Bedürfnisse der Individuen anzupassen. In diesem Zusammenhang geraten neben der (zweifelsohne wichtigen) Gestaltung der öffentlichen (Straßen-) Räume selbst weitere Aspekte in den Fokus. Dabei setzen diese Konzepte zumeist an der Zugänglichkeit von Flächen im öffentlichen Raum an (s. [Kapitel 6.3](#)). Ein weiteres Ziel ist eine soziale Durchmischung der Quartiere und Wohngegenden. Dieses findet sich u. a. auch im Baugesetzbuch (§ 1 Abs. 6 S. 2), wo auf eine „stabile Bewohnerstruktur“ für eine sich „selbst tragende Sozialstruktur“ abgezielt wird. Hieraus kann der staatliche Auftrag abgeleitet werden, u. a. durch die Bauleitplanung einen stärkeren Einfluss auf die lokale Zusammensetzung der Wohnbevölkerung Einfluss zu nehmen.⁷⁷²

Kein städtebauliches Leitbild war dazu gedacht, die Menschen „unglücklich“ zu machen. Vorstellungen einer erstrebenswerten Form des Zusammenlebens und der Raumnutzung verändern sich mit der Zeit. Daher müssen die Auswirkungen entsprechender (städtebaulicher) Maßnahmen immer wieder neu ergründet werden. Untersuchungen dazu zeigen, dass sich verschiedene städtebauliche Maßnahmen⁷⁷³ isolieren lassen, die neben den planerischen Aspekten ebenfalls das gesundheitliche Wohlbefinden von Bewohnerinnen und Bewohnern in den Mittelpunkt stellen.⁷⁷⁴ Die am häufigsten verbreiteten Konzepte in der Stadtplanung sind: die *Stadt der kurzen Wege*⁷⁷⁵, die *gemischte Stadt*

⁷⁷⁰ Handwörterbuch der Stadt- und Raumentwicklung 2019, S. 2 f.

⁷⁷¹ Nach H. B. Reichow, der die Idee einer Stadt propagierte, deren Gestaltung im Wesentlichen auf die Bedürfnisse des aufkommenden Massen-Individualverkehrs zugeschnitten war. Während Reichow und z. B. Rudolf Hillebrecht als Stadtbaurat von Hannover mit Ihren Vorschlägen v. a. auf die Bewältigung der wachsenden Verkehrsströme abzielten, stellte sich später heraus, dass es im Ergebnis zu nahezu leblosen Städten und zudem (trotz der Trennung von Fuß- und Autoverkehr) exorbitanten Unfallzahlen kam. Dollinger 1972 oder Reichow 1959.

⁷⁷² Bölting 2020, S. 1 f; Hanhörster 2020, S. 22.

⁷⁷³ Für eine vollständige Liste der Maßnahmen vergleiche: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673616300666> (Stand: 20.01.2022).

⁷⁷⁴ Billie Giles-Corti et al. 2016, S. 2913.

⁷⁷⁵ Die „gemischte Stadt“ beschreibt ein stadtplanerisches Konzept, dass die vorherrschende funktionale Trennung in den Siedlungsräumen zu einer möglichst feinkörnigen Mischung entwickelt werden soll. Dabei soll dieses Konzept eine bauliche Antwort auf gesellschaftliche Prozesse wie z. B. den demographischen Wandel bieten. Unter den Gesichtspunkten dieses baulichen Konzeptes der Verkehrsplanung wird hier auch von dem Leitbild der „Stadt der kurzen Wege“ gesprochen. Dazu sollen möglichst kurze Wegstrecken eingerichtet werden. Beckmann et al. 2011, S. 5; Stock 2011, S. 4.

oder auch die *europäische Stadt*⁷⁷⁶, welche in besonderer Weise geeignet sind, den Menschen ein möglichst glückliches und zugleich selbstbestimmtes Leben zu bieten.⁷⁷⁷

Für die Gestaltung und Entwicklung auf der Quartiersebene sollte durch eine gezielte Bauleitplanung eine angemessene Vielfalt der Wohnformen ermöglicht und unterstützt werden. Das bezieht sich sowohl auf die Mischung von Eigentum und Miete sowie individueller Wohnformen (Einfamilienhäuser in unterschiedlichen Typologien) und kollektiver Wohnformen (klassischer Geschosswohnungsbau für Miet- und Eigentumswohnungen bis hin zu komplex gemeinschaftlichen Wohnformen, wie beispielsweise Mehrgenerationenhäuser). Eine besondere Bedeutung mit Blick auf die gezielte Einbettung von Einsamkeit betroffenen oder gefährdeten Personen kann die Einbindung in Wohnformen gelten, die aufgrund ihrer gemeinschaftlichen bzw. besonderen konzeptionellen Ausrichtung und/oder einer genossenschaftlichen Verfasstheit besondere Anreize zur sozialen Interaktion im Kontext des Wohnens fördern. Ebenfalls können besondere bauseitige Angebote, wie niedrigschwellig nutzbare Gemeinschaftsflächen oder -räume in diesem Sinne förderlich wirken.

Neue Wohnformen und Konzepte

In Bezug auf soziale Isolation und Einsamkeit bieten neue bzw. alternative Wohnformen⁷⁷⁸ wichtige Möglichkeiten für soziales Wohlbefinden, Integration und Teilhabe.⁷⁷⁹ Die Konzepte sind hier weitreichend von gemeinschaftlichem Wohnen von ähnlichen Gruppen wie Älteren oder Alleinerziehenden zu Mehrgenerationenhäusern bzw. Wohnen für Hilfe. In diesem Zusammenhang werden Gemeinschafts- und Begegnungsräume mitgeplant, um Einsamkeit und Isolation präventiv einzudämmen.⁷⁸⁰ Ein wichtiger Grund für das Interesse an verschiedenen Formen der Wohngemeinschaften im Alter scheint die „Angst vor Einsamkeit“ und „der Wunsch nach sozialen Kontakten und Beziehungen“ zu sein.⁷⁸¹ Insbesondere Ältere und Pflegebedürftige sind zudem auf barrierefreie Wohnungen angewiesen⁷⁸², von denen geschätzt bereits jetzt um die 500.000 fehlen. Tendenziell ist der Bedarf eher höher, da der Bedarf jüngerer Menschen für diesen Wohnraum nicht berücksichtigt wird.⁷⁸³

⁷⁷⁶ Das Leitbild der Europäischen Stadt beschreibt eine Mischung unterschiedlicher Wohnformen und der Vielfalt infrastruktureller Angebote in den Quartieren und gilt heute als Referenz Leitbild der modernen Stadt. Die „europäische“ Stadt ist ein Planungskonzept.

⁷⁷⁷ Montgomery 2015; Nationale Stadtentwicklungspolitik 2020.

⁷⁷⁸ Alternative bzw. neue Wohnformen reagieren mit ihrem Angebot auf die Mängel und Defizite der traditionellen institutionalisierten Wohnformen und stellen damit oft eine Alternative zum isolierten Leben in der Singlewohnung oder im Altenheim dar. So versuchen z. B. Wohnprojekte, Beteiligten die Chance zu eröffnen, auch ohne viel Eigenkapital selbstbestimmt zu leben. Eckardt und Meier 2020, S. 34.

⁷⁷⁹ Görgen 2020, S. 2.

⁷⁸⁰ FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e. V. 2020, S. 63.

⁷⁸¹ Jülich 1987, S. 451.

⁷⁸² 97 Prozent der Einschränkungen und Behinderungen erwirbt man im Laufe des Lebens. Statistisches Bundesamt (Destatis) 2020a, S. 5.

⁷⁸³ Sozialverband Deutschland Nordrhein-Westfalen NRW e. V. (SoVD NRW e. V.) und LAG Wohnberatung NRW 2014, S. 10.

Häufig stehen Betroffene vor der Schwierigkeit, keinen passenden, barrierefreien und/oder bezahlbaren Wohnraum für diese Konzepte zu finden. Dies trifft z. B. auf Alleinerziehende zu, die sich in Wohngemeinschaften gegenseitig unterstützen möchten. Einerseits gibt es wenig Wohnraum mit mindestens vier Zimmern, der für solche Wohnformen notwendig wäre, andererseits sind speziell so konzipierte Projekte häufig für Alleinerziehende nicht bezahlbar. Auch andere organisatorische Aspekte, z. B. überhaupt eine geeignete Person oder Gruppe zu finden, stellen eine Herausforderung dar. Das führt dazu, dass solche Gemeinschaften, die sowohl praktische Unterstützung, mehr Zeitfreiheit und soziale Kontakte bieten können, nicht realisiert werden.⁷⁸⁴

Ein weiteres Beispiel sind *Mehrgenerationenhäuser*⁷⁸⁵, in denen Menschen verschiedenen Alters und in verschiedenen Situationen leben. Ziel ist es, sich generationenübergreifend zu unterstützen, entsprechend gibt es auch barrierefreie Wohnmöglichkeiten. Sie ermöglichen damit soziale Teilhabe, einen starken nachbarschaftlichen Fokus und verringern dadurch soziale Isolation. Zusätzlich bieten sie gezielt Angebote für einsame Menschen an.⁷⁸⁶ Dies ist durch eine fachliche und organisatorische Begleitung möglich, die es sonst häufig nicht gibt bzw. für die es oft keine dauerhafte Finanzierung gibt.⁷⁸⁷ Auch durch Baugenossenschaften können alternative Wohnformen wie z. B. Mehrgenerationenhäuser etabliert werden. Ein Beispiel ist die *Baugenossenschaft Freie Scholle eG*, welche Nachbarschaftstreffs anbietet, Sozialarbeiterinnen und -arbeiter begleitend unterstützt und auch auf Barrierefreiheit achtet. Baugenossenschaften bieten gute Voraussetzungen für soziale Teilhabe und ein nachbarschaftliches Miteinander, da sie im Eigentum von den Menschen sind, die von den Möglichkeiten direkt profitieren.⁷⁸⁸

Zusätzlich gibt es neben Alten- und Pflegeheimen verschiedene stationäre Wohnmöglichkeiten⁷⁸⁹, die mehr Selbstbestimmung ermöglichen. Dies ist wiederum wichtig für die Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit als Folge des veränderten gewohnten Umfelds. Dazu zählen z. B. stationäre Hausgemeinschaften, die Älteren und Pflegebedürftigen ein möglichst selbstbestimmtes Leben mit zielgerichteter Unterstützung ermöglichen. Auch Quartiershäuser, die sich für die soziale Teilhabe ihrer Bewohnerinnen und Bewohner der Umgebung öffnen und selbst zu einer Art Begegnungsraum werden, sind hier möglich.⁷⁹⁰

⁷⁸⁴ Landtag Nordrhein-Westfalen 2021b, S. 7 und S. 24; Kremer-Preiß 2020, S. 12.

⁷⁸⁵ Über 500 Mehrgenerationenhäuser gibt es mit 18.000 Angeboten für 61.000 Nutzende (2017) in Deutschland, eine Befragung des BMFSFJ (2018) ergab: in ca. 250 Häusern wurden spezielle Angebote zum Thema Einsamkeit angeboten.

⁷⁸⁶ Kremer-Preiß 2020, S. 5.

⁷⁸⁷ Kremer-Preiß 2020, S. 6 f.

⁷⁸⁸ Baugenossenschaft Freie Scholle eG o. J., S. 1 f.

⁷⁸⁹ Unter stationären Wohnmöglichkeiten sind Angebote wie beispielsweise das betreute Wohnen in Wohnanlagen zu verstehen. Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.mobil-bleiben.de/mobil-zu-hause/wohnpkonzepte/stationaere-wohnformen/> (Stand: 20.01.2022).

⁷⁹⁰ Kremer-Preiß 2020, S. 10.

Zudem spielt der barrierefreie Wohnraum für soziale Isolation und Einsamkeit eine besondere Rolle. Während neue Wohnformen und Projekte häufig inklusiv gedacht werden, entstehen im Alltag und vor allem für diejenigen, die in gewohnter Umgebung wohnen bleiben möchten, Beeinträchtigungen. Zum einen wird durch die Wohnung häufig bestimmt, ob und wie lange eine Person weitestgehend selbstbestimmt dort leben kann. Zum anderen bestimmt es auch die Möglichkeiten mit, ob und wie soziale Kontakte aufrechterhalten werden können. Wenn Barrierefreiheit an öffentlichen Orten und den Wohnungen der Nachbarschaft und des Freundeskreises nicht vorhanden ist, vermindert sich voraussichtlich auch der Kontakt.⁷⁹¹

Außerdem leistet die Digitalisierung eine unterstützende Funktion in der Begleitung behinderter und hochaltriger Personen. Da sich diese Personengruppe überwiegend in der eigenen Wohnung aufhält, hat der Wohnraum einen hohen persönlichen Stellenwert. Zu den digitalen Assistenzsystemen, die die Sicherheit zu Hause erhöhen oder die Haushaltsführung erleichtern können, gibt es außerdem Technologien, die die digitale Kommunikation im Alter fördern können.⁷⁹²

In Bezug auf die *Stadt von Morgen* wird sich die fortschreitende Digitalisierung auch auf die Vereinfachung von Prozessen auswirken. Dadurch bietet sich insbesondere mit Blick auf die sehr langfristig angelegten Planungs- und Realisierungsprozesse im Städtebau und im Hochbau ein Ansatzpunkt, gezielte, schnelle und effiziente (städte-)bauliche Entwicklungen anzustoßen. Diese Potenziale gilt es zu nutzen, um bestehende Beteiligungsmöglichkeiten zu stärken. Bei den Beteiligungsmöglichkeiten von Bürgerinnen und Bürgern gibt es formelle und informelle Ansätze, die in der Praxis bereits erprobt sind. Zu den formellen Ansätzen zählt beispielsweise das Planfeststellungsverfahren, das eine gesetzlich verankerte frühe Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern in der Stadtplanung ermöglicht (s. [Kapitel 8](#)).⁷⁹³ Zu den informellen Ansätzen der Partizipationsverfahren zählt zum Beispiel die Bürgerkonferenz.⁷⁹⁴ Im Gegensatz zu den formellen Beteiligungsverfahren basiert diese nicht auf einen festgelegten Maßnahmenkatalog, sondern orientiert sich an den Alltagsbedürfnissen der betroffenen sozialen Gruppe und ist niederschwelliger zugänglich.

Daran schließt ebenfalls das Konzept des *kooperativen Städtebaus* an, das ermöglicht, die Vorstellungen und Perspektiven von Privatpersonen in die städtebauliche Planung einfließen zu lassen. Neben den verschiedenen Möglichkeiten von Aushandlungsprozessen zur Neugestaltung eines Quartiers,

⁷⁹¹ Landtag Nordrhein-Westfalen 2021b, S. 4.

⁷⁹² Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020b, S. 17 f.

⁷⁹³ Stiftung Mitarbeit 2001b.

⁷⁹⁴ Stiftung Mitarbeit 2001a.

bietet dieses Verfahren die Option verschiedene Qualitäten oder Problemlagen⁷⁹⁵ eines Quartiersprojektes aufzuzeigen.⁷⁹⁶

Einen Ansatz mit dem Fokus auf ältere (und damit besonders von sozialer Isolation betroffener) Personen lieferte die Initiative der *Altengerechten Quartiere.NRW*, die zwischen 2012 und 2020 zuletzt durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bauen und Wohnen unterstützt wurde. Dieses Programm wird aktuell evaluiert, um eine Weiterentwicklung dieses Förderangebotes zu konzipieren. Durch verschiedene Methoden und Instrumente niederschwelliger Quartiersentwicklung sollte insbesondere älteren Personen eine selbstbestimmte Lebensführung unter besonderer Berücksichtigung ihrer Teilhabe am sozialen Leben ermöglicht werden. Losgelöst von der konkreten Fokussierung auf ältere Personen, ließen sich dadurch auch Ansätze zur Vermeidung sozialer Folgekosten durch wohnortnahe Prävention und haushaltnaher Versorgung sowie dem ständigen gesellschaftlichen Dialog über das Zusammenleben in einer solidarischen Gesellschaft unter den Bedingungen des demografischen Wandels verfolgen.⁷⁹⁷ In dem Konzept der „Altengerechten Quartiere.NRW“ ist ein Baukasten mit 152 verschiedenen Modulen hinterlegt, die für alle Akteure zu einer vereinfachten Planung und Umsetzung zugänglich sind. Beispiele für diese Module sind die *Planungszelle* oder die *Open Space Konferenz*.⁷⁹⁸

Zudem gibt es Quartiere, die auf spezielle Bevölkerungsgruppen ausgerichtet sind. Als ein Beispiel kann das Konzept des *Demenzdorfs Tönebörn am See* benannt werden, welches einen Lebensraum für Menschen mit Demenz bietet. Dabei handelt es sich um ein speziell entwickeltes Quartier, das Personen mit einer Demenzerkrankung ein selbstbestimmtes Leben unter Aufsicht bieten soll.⁷⁹⁹ Neben dem beispielhaft dargestellten Demenzdorf gibt es außerdem Quartiere, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern angelegt sind, wie zum Beispiel das *SOS-Kinderdorf*. Diese spezielle Quartiersform wurde im Jahr 1949 mit dem Ziel gegründet, einen speziellen Zufluchtsort für Waisenkinder zu bieten. Heute existiere diese weiterhin als Wohnform für Kinder aus prekären Verhältnissen.⁸⁰⁰ Solche Konzepte werden durchaus auch kritisch betrachtet. Durch die alleinige Nutzung dieser speziellen Quartiere kommt es zu einer Segregation der betroffenen Bevölkerungsgruppe.

Am Leitbild der *Europäischen Stadt* lassen sich neben der bereits beschriebenen Mischung unterschiedlicher Wohnformen und der Vielfalt infrastruktureller Angebote in den Quartieren weitere Faktoren für lebenswerte Städte der Zukunft ableiten.⁸⁰¹ Auch die Gestaltung eines möglichst dis-

⁷⁹⁵ Die Problemlagen eines Quartiers können sich beispielsweise durch eine Barriere in der einfachen Erreichbarkeit von Bildung oder Betreuungsangeboten ergeben.

⁷⁹⁶ Humann 2021.

⁷⁹⁷ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen o. J.

⁷⁹⁸ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen o. J.

⁷⁹⁹ Julius Tönebörn Stiftung o. J.

⁸⁰⁰ SOS-Kinderdorf e. V. o. J.

⁸⁰¹ Stadtforums Berlin 1997.

kriminierungsfreien öffentlichen Raums⁸⁰² ist in diesem Zusammenhang zu nennen. Dieser diskriminierungsfreie Raum bietet aufgrund der Möglichkeit des Austausches zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen einen besonderen Aspekt in der Bekämpfung von Einsamkeit.⁸⁰³

Weiterführend finden sich diese Aspekte ebenfalls in baukulturellen Entwicklungen der *Open City*, die dem Konzept der Europäischen Stadt untergliedert ist. Dabei stellen stadt- und räumliche Charakteristika die Kommunikations- und die Mobilitätsfähigkeit als zentral dar. Die konzeptionelle Anwendung dieser Charakteristika sind die Feinmaschigkeit öffentlicher Räume, die jeweils miteinander verbunden sind. Zu diesen öffentlichen Räumen spielen ebenfalls neu gedachte Kontaktflächen und nischenartige Übergänge zwischen öffentlichen und privaten Räumen eine tragende Rolle. Diese Entwicklungsrichtung von Kontaktflächen in der Nähe des Wohnraums bietet einen weiteren interessanten Ansatz zur Bekämpfung von sozialer Isolation und Einsamkeit. Zu einer Umsetzung dieses Konzeptes wird die Diversität in verschiedenen Größen und Typologien von Parzellen und Gebäuden benötigt, um diese Form der Projekte umsetzen zu können. Die genannte Voraussetzung stellt sich als zentral für eine mögliche Umsetzung der Baukultur⁸⁰⁴ dar, damit sich ebenfalls Personen aus dem jeweiligen Quartier beteiligen und engagieren können.⁸⁰⁵

Die Form der Gestaltungsqualität für lebenswerte Städte der Zukunft kann staatlich gefördert werden.⁸⁰⁶ Spezielle Maßnahmen zur Förderung sozialer und lebenswerter Quartiere sind durch das Ministerium Heimat, Kommunales, Bauen und Wohnen durch das Investitionspaket *Soziale Integration im Quartier* auf den Weg gebracht. Diese Förderung soll einen Beitrag zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhangs und der sozialen Integration im Quartier bieten. Ein spezieller Fokus liegt dabei auf der intensiven baulichen Anpassung der sozialen Infrastruktur wie z. B. Orte der Daseinsversorgung, wie Ärztezentren, Jugendheime, Bürgerhäuser, Stadtteilzentren etc.⁸⁰⁷ Diese beispielhaft dargestellte Förderung unterstreicht die Zentralität des Aspekts der Vernetzung im Quartier, die sich wiederum auch positiv auf das Empfinden von Einsamkeit auswirkt. Die teilnehmenden Gemeinden sind zu einer Evaluierung des Bundes verpflichtet.⁸⁰⁸

Um den bereits im Vorfeld thematisierten Aspekten und Facetten der Einsamkeit entgegenzutreten, können städtebaulich Maßnahmen unterstützend wirken, wenn sie auf soziologische und ökonomi-

⁸⁰² Der diskriminierungsfreie Raum bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Angebote barrierefrei zugänglich gemacht werden. Diese Barrieren sind beispielsweise das Zahlen von Eintritt, oder eine vorausgesetzte Mitgliedschaft.

⁸⁰³ Bölting 2020, S. 3 f., Ansätze zur zukunftsweisenden Gestaltung öffentlicher Räume z. B. Kemme und Reicher 2009.

⁸⁰⁴ Ein Beispiel hierfür ist das Projekt Symbio-City der Stadt Chengdu.

⁸⁰⁵ Bonnet et al. 2015, S. 35 f.

⁸⁰⁶ Bölting 2020, S. 3 f.

⁸⁰⁷ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen 2018.

⁸⁰⁸ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen 2019, S. 11.

sche Phänomene der ggf. von Einsamkeit betroffenen Haushalte hinwirken, in dem Begegnungsflächen und Orte der Verweilung geschaffen werden.⁸⁰⁹

6.3 Begegnungsorte und -möglichkeiten

Der regelmäßige Kontakt sowie die Möglichkeit dazu, ohne große Hürden mit anderen Personen in Austausch zu treten, ist ein Schlüsselfaktor für das Verhindern von Einsamkeit. Damit entsprechende Kontaktmöglichkeiten entstehen, bedarf es Gelegenheiten, Menschen zu treffen. Dies kann z. B. im Kontext strukturierter Tätigkeiten und Anlässe geschehen (z. B. auf der Arbeit, in einem Kurs, Verein o. ä.). Es ist aber zu bedenken, dass für viele Menschen – insbesondere ältere Menschen – einige dieser strukturellen Gelegenheiten zur Kontaktaufnahme abnehmen.⁸¹⁰ Zudem ermöglichen diese Anlässe seltener die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. In der eigenen Wohnung hingegen ergeben sich ohne konkreten Anlass kaum Gelegenheiten, andere Menschen zu treffen.

In Wohnquartieren finden sich häufig Stadt(teil)zentren als Orte der Kommunikation wie z. B. Nachbarschaftstreffs, öffentliche Plätze und der Einzelhandel. Sie bieten somit mehrere Begegnungsmöglichkeiten und konzentrieren die Gemeinschaftsaufgabe der sozialen Teilhabe im Quartier. Gerade die Beteiligung von benachteiligten Bevölkerungsgruppen und damit die Chance auf ihre stärkere gesellschaftliche Integration kann „vor Ort“ in ihren unmittelbaren Lebensumfeldern besonders gut erfolgen. Entscheidend ist hierbei ein niedrigschwelliger Zugang zu Orten der Begegnung wie Jugendeinrichtungen oder Bibliotheken für unterschiedliche Gruppen und Milieus, beispielsweise über kostenlose oder vergünstigte Zugänge, aber auch einfache und milieuspezifische Ansprachen.⁸¹¹ Viele Faktoren können in die Vorbeugung von Einsamkeit in Quartieren hineinspielen. Kurze Wege ermöglichen zunächst eine gute Erreichbarkeit, lange Wege bauen Hürden auf und können isolieren. Hier greifen u. a. Konzepte der Verkehrsberuhigung, durch die im öffentlichen Raum Flächen für die Bewohnerinnen und Bewohner vor Ort frei und von selbigen in Anspruch genommen werden können.⁸¹² Auf diese Weise werden sowohl Kommunikations- als auch Erlebnisräume geschaffen und die Lebensqualität mit einer verkehrsberuhigenden Maßnahme enorm gesteigert.⁸¹³ Dies ist wichtig, da im Urbanen nicht immer der Raum gegeben ist, der zum Aufenthalt einlädt. Untersuchungen haben gezeigt, dass mehr Platz dazu animiert, rauszugehen, ebenso wie optisch verschönerte öffentliche Orte. Umso wichtiger ist es daher, im vorhandenen öffentlichen Raum Platz für Begegnungen zu schaffen.⁸¹⁴

⁸⁰⁹ Bücken et al. 2021, S. 5.

⁸¹⁰ Kremer-Preiß 2020, S. 2.

⁸¹¹ Görjen 2020, S. 3.

⁸¹² Weitere Informationen unter dem Link: https://academic.oup.com/eurpub/article/28/suppl_4/cky213.209/5186401 (Stand: 20.01.2022).

⁸¹³ Müller 2020, S. 3 f.

⁸¹⁴ Gehl 2015, S. 27 und S. 30.

Dabei bieten Grünflächen und Erholungsorte soziale Austauschmöglichkeiten in der unmittelbaren Umgebung mit niedrighschwelligem Kontaktmöglichkeiten. Der öffentliche Raum schafft deshalb u. a. mit Parks und Wiesen Naherholungsgebiete, die die Möglichkeit „für Erholung von mentaler Ermüdung und Einsamkeit“ bieten. Wichtig ist dabei allerdings auch die Gestaltung der öffentlichen Räume, da sie Auswirkungen auf die Nutzung hat. So können z. B. Gitter an Fenstern oder unkomfortable Schalenbänke abschreckend wirken und einen Aufenthalt und soziale Interaktion vermeiden.⁸¹⁵

An dieser Stelle können *Multifunktionale Orte* ansetzen, die zum Ziel haben, durch die Umgestaltung öffentlicher Räume auch im Wohnumfeld der Menschen Gelegenheiten zum ungezwungenen Austausch bzw. Begegnungsorte zu schaffen, die von verschiedenen Personen genutzt werden können.⁸¹⁶ Ein beispielhaftes Projekt in der Schaffung eines Multifunktionalen Ortes ist das *Stadtteilzentrum Bilk* in Düsseldorf. Im Rahmen des Umbaus eines Containerbahnhofs in ein Stadtteilzentrum befinden sich heute ein Bürgerbüro mit Einwohnermeldeamt, eine Stadtbücherei mit Lesecafé, ein Bürgerhaus mit Saal für Veranstaltungen, die Bezirksverwaltungsstelle samt Bezirksvertretung und das multifunktionalen Hallenbad „Schwimm’ in Bilk“.⁸¹⁷ Zudem wurden Grünflächen und Sitzmöglichkeiten angelegt. Auch im europäischen Ausland leisten Multifunktionale Orte mehrwertstiftende Dienste für eine integrierende Gesellschaft, da Schnitt- und Kontaktflächen für Menschen aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen entstehen. Ein Beispiel hierfür ist das gemischt genutzte Gebäude *Kulturhuset in Stockholm*.⁸¹⁸

Begegnungsorte sind auf mehreren Ebenen wichtig, da sie vielfältige Möglichkeiten für Sozialkontakte und Ankerpunkte bieten.⁸¹⁹ Diese können zielgruppenspezifisch sein z. B. für Kinder und Jugendliche, Familien, Personen mit Migrationshintergrund, Geflüchtete als auch zielgruppenübergreifend und die sich an alle Personen und Gruppen im Quartier richten; dieses Vorgehen ist in Bezug auf Einsamkeit besonders zielführend.⁸²⁰ Begegnungsorte können ganz verschieden aussehen: von Plätzen in Innenstädten, Parks, Bibliotheken, Spielplätzen, Schwimmbädern bis zu Gemeinschaftsräumen und -zentren, die das Gemeinwesen fördern.⁸²¹ Zudem gibt es sozialpädagogische Angebote, die Aktivitäten zur Verringerung von sozialer Isolation benachteiligter Personen anbieten.⁸²² Diese Einbindung kann durch die bewusste Gestaltung von Orten und Flächen ohne Konsumzwang geschaffen werden, um finanziell Schwächere einzubeziehen und generationenüber-

⁸¹⁵ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen 2019, S. 95.

⁸¹⁶ Müller 2020, S. 3 f.

⁸¹⁷ Pellikaan Bauunternehmen Deutschland GmbH o. J.

⁸¹⁸ Müller 2020, S. 3 f.

⁸¹⁹ Hanhörster 2020, S. 5.

⁸²⁰ Kremer-Preiß 2020, S. 4.

⁸²¹ Görgen 2020, S. 2.

⁸²² Hafen 2018, S. 42 f.; Görgen 2020, S. 3.

greifende Begegnung zufällig zu ermöglichen.⁸²³ Hinzu kommt die Möglichkeit, im Kontext anderer infrastruktureller Angebote erweiterte Möglichkeiten zum zwanglosen Aufeinandertreffen zu schaffen. Ähnlich wie es innerhalb der gemeinschaftlichen Wohnprojekte auch erprobt wird, wo neben den „Begegnungsflächen“ auch „Infrastrukturangebote“, wie die Fahrradwerkstatt, der Wäscheraum oder Fitnessräume als solche Orte konzipiert werden, bei denen sich Menschen im Zuge der Ausübung einer Tätigkeit begegnen können, die sie (theoretisch) auch selbstständig ausüben können. Weitere Beispiele hierfür sind die erweiterte Nutzung (und Bespielung) des *Waschhauses*⁸²⁴ einer Wohnsiedlung in der Carl-Hoffmann-Straße in Bielefeld und das *Haus der Zukunft in Bremen*, was als ein Quartierszentrum bezeichnet wird und Bewohnerinnen und Bewohner einen Ort zur Begegnung und vielseitiger Nutzbarkeit bietet.⁸²⁵ Neben dem bereits genannten Waschhaus könnten diese Begegnungsorte für die Inanspruchnahme oder Reparatur gemeinschaftlich nutzbarer Gegenstände (Lastenräder, E-Bikes, Gartengeräte, sonstige Geräte) oder auch z. B. niederschwellig nutzbare Werkstatt- oder Hobbyräume sein. Voraussetzung für die Nutzung ist, dass diese Räume ohne umfassende institutionelle Einbindung, wie z. B. Mitgliedschaften oder Nutzungsgebühren, verfügbar sind.⁸²⁶

Unklar bleibt hierbei bislang, in welcher Form diese Flächen und Gemeinschaftsräume ohne eine konkrete Einbindung in den jeweiligen institutionellen Kontext einer Gemeinschaft genutzt werden können.⁸²⁷ Bislang standen entsprechende Untersuchungen zum Nutzen von Gemeinschaftsräumen oder Begegnungsflächen zumeist im Kontext explizit gemeinschaftlicher, moderierter Wohnprojekte. Genannt werden neben Gemeinschaftsräumen auch beispielsweise breite Laubengänge oder Ähnliches, in denen Bewohnerinnen und Bewohner sich spontan begegnen können⁸²⁸ sowie eine allgemein gemeinschaftsfördernde Architektur.⁸²⁹ Auch zur Bewertung gemeinschaftlicher Güter insgesamt (Commons) in Bezug auf das Wohnen gibt es nur wenige empirische Studien.⁸³⁰ Zu betonen ist bei diesem Ansatz allerdings, dass kurze Kontakte nicht zwangsläufig zu einer Reduzierung von Einsamkeit beitragen. Sie bieten allerdings die Chance und das Potenzial dazu.

⁸²³ Haist und Hinz 2019, S. 18.

⁸²⁴ Hier hat die Genossenschaft „Freie Scholle“ ein altes Waschhaus mit weiteren gemeinschaftlichen Angeboten aufgewertet und zum Nachbarschaftstreff ausgebaut (siehe Baugenossenschaft Freie Scholle eG o. J.). Für weitere Informationen zum Waschhaus siehe folgenden Link: <https://www.freie-scholle.de/aktuell/artikel/eroeffnung-waschhaus-heeper-fichten> (Stand: 20.01.2022).

⁸²⁵ Haus der Zukunft e. V. 2021.

⁸²⁶ Ackermannbogen e. V. 2018.

⁸²⁷ Die konzeptuelle und institutionelle Einbettung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die gemeinschaftlich genutzten Flächen und Räume durch eine Institution etabliert wurden. Diese sorgt im weiteren zeitlichen Verlauf für die Instandhaltung dieser. Beispielhaft anzuführen ist hierbei das Waschhaus der Freien Scholle. Dieses Konzept erfordert es aufgrund der Lokalisierung in einem Gebäude z. B., dass Schlüssel für den Zugang zu diesen bereitgestellt werden müssen. Ohne diese Initiative und die damit verbundenen organisatorischen Aufgaben ist fraglich, ob dieses Konzept so umgesetzt worden wäre.

⁸²⁸ Rose und Richter 2017, S. 25 f.

⁸²⁹ Hacke et al. 2020, S. 110 f.

⁸³⁰ Sennlaub 2005.

Die institutionelle Einbettung von Begegnungsorten und Flächen müssen aktiv und verantwortlich als gemeinschaftlich gekennzeichnet werden. Daraus ergibt sich allerdings auch, dass eine solche Einbettung und Bezeichnung für die Existenz dieser Orte notwendig ist. Dabei ist es wichtig, dass der Raum gepflegt und gereinigt wird und entsprechende Kosten getragen werden. Nicht zuletzt muss der Raum auch organisiert und kontrolliert werden. Dies stellt an Menschen, die von sozialer Isolation betroffen sind, möglicherweise hohe Anforderungen. Insofern werden diese Angebote allein kaum den gewünschten Effekt haben – jedenfalls für solche Personen, die bereits von sozialer Isolation betroffen sind. Empirische Befragungen zur institutionellen Einbettung im ländlichen Raum ergaben, dass es „[f]raglich bleibt [...], wie belastbar die Unterstützungsleistungen auf Dorfebene dauerhaft sind. Möglicherweise besteht und funktioniert die große Hilfsbereitschaft nur bei kleineren Herausforderungen des Alltags [...]. Für die Stabilität sozialer Strukturen bleibt es daher wichtig, dass öffentliche Institutionen vor Ort handlungsfähig sind – von der Gemeindeverwaltung bis zur Caritas“.⁸³¹

Für den ländlichen Raum spielen auch generationenübergreifende Begegnungsmöglichkeiten sowie gute Mobilitätsangebote eine tragende Rolle.⁸³² Ein Beispiel für Begegnungsorte im ländlichen Raum sind Schützenvereine, die speziell als „Dorfgemeinschaftseinrichtungen“ gefördert werden, um ihren Erhalt zu sichern, was zugleich die Wichtigkeit dieser institutionellen Begegnungsorte betont.⁸³³

6.4 Infrastruktur und Verkehr

In den vorherigen Unterkapiteln wurde bereits deutlich, dass die Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von verschiedenen Orten, die soziale Interaktion und Teilhabe ermöglichen, bei der Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit hilfreich sein können. Eine wohnortnahe Arbeit, (Gesundheits-) Versorgung, Einkaufsmöglichkeit, Pflegedienst und die Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) spielen bei der Wohnortwahl u. a. eine entscheidende Rolle.⁸³⁴ Sie bieten die Infrastruktur, die Orte des täglichen Bedarfs zu erreichen und Möglichkeiten der sozialen Interaktion möglichst niedrigschwellig wahrzunehmen.⁸³⁵ So ist z. B. die gute Erreichbarkeit von Grundschulen und weiterführenden Schulen für junge Familien häufig ein entscheidendes Kriterium.⁸³⁶ Auch die Erreichbarkeit von Freizeitangeboten hat u. a. Auswirkungen auf Einsamkeit. Ein zeitlicher Aufwand von 20 Minuten oder mehr, den man zur fußläufigen Erreichung von öffentlichen Parks mit Spielplätzen und dergleichen leisten muss, führt dazu, dass diese Orte weniger aufgesucht werden und

⁸³¹ Simmank und Vogel 2019, S. 173.

⁸³² Haist und Hinz 2019, S. 19.

⁸³³ Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen 2021.

⁸³⁴ Häussermann et al. 2010, S. 14 f.

⁸³⁵ Haist und Hinz 2019, S. 15.

⁸³⁶ Winkel 2018, S. 2193.

keinen positiven Effekt zur Verhinderung von Einsamkeit haben können.⁸³⁷ Daneben kann auch die digitale Infrastruktur eine Rolle spielen. In der Bevölkerung sind digitale Kontaktmöglichkeiten breit vertreten oder Nachbarschaftsportale wie z. B. nebenan.de etabliert, die allerdings in erster Linie dazu dienen, bestehende Kontakte zu vertiefen. Grundlage dafür ist eine vorhandene und idealerweise auch schnelle Internetanbindung. Digitale Angebote bieten damit die Möglichkeit, den Quartiersgedanken, Nachbarschaftshilfe und Kontakte weiter zu vertiefen und aufzubauen (s. [Kapitel 7.2](#)).

Nordrhein-Westfalen bietet infrastrukturell ein diverses Bild: Es gibt sowohl dichtbesiedelte Städte und Räume als auch kaum besiedelte ländliche Regionen. Dies führt zu verschiedenen Ausgangslagen in der Infrastruktur und Verkehrsanbindung und folglich zu verschiedenen Chancen und Risiken in Bezug auf soziale Teilhabe und Kontaktmöglichkeiten.⁸³⁸ In Bezug auf den ländlichen Raum finden tendenziell Veränderungsprozesse statt, die in weniger Stadtkernen, also auch weniger Einzelhandel und Banken, einem Mangel an Ärztinnen und Ärzten und auch weniger bis keinen ÖPNV resultieren.⁸³⁹ Bereits im städtischen Randgebiet ist eine weniger ausgeprägte Infrastruktur zu sehen.⁸⁴⁰

Auch wenn die direkte Umgebung nicht viele Elemente einer Infrastruktur bieten kann, bedeutet dies nicht, dass Individuen automatisch weniger Teilhabe erfahren oder sozial isoliert sind, allerdings erscheinen sie anfälliger dafür zu sein. Zu bedenken ist zudem, dass fehlende Aspekte zunächst diejenigen treffen, „die weniger mobil und deshalb in erster Linie auf die Ressourcen des Quartiers angewiesen sind“.⁸⁴¹ Deshalb sind für soziale Teilhabe niedrigschwellige Mobilitätsstrukturen ähnlich wichtig wie z. B. öffentliche Begegnungsorte.⁸⁴² Die Nähe zu Infrastruktur könnte sich demnach begünstigend zur Vermeidung von Einsamkeit auswirken.⁸⁴³ Empirisch lässt sich aber keine signifikante Wirkung von Gemeindemerkmale wie die Infrastrukturausstattung auf das Einsamkeitsempfinden nachweisen.⁸⁴⁴ Positiv sind ebenfalls kurze Wege zur Arbeit, da lange Wege psychischen Stress verursachen.⁸⁴⁵ Diese Eigenschaften treffen eher auf besser situierte Stadtteile und Orte zu. Sozial benachteiligte Stadtteile weisen „eher einen Mangel an Infrastruktur und Abbau an Arbeitsplätzen“ auf.⁸⁴⁶

Im Alter spielt die abnehmende Mobilität eine gesteigerte Rolle. Diese Gruppe ist besonders auf kurze Wege bzw. eine gute Verkehrsinfrastruktur angewiesen.⁸⁴⁷ Insbesondere im ländlichen Raum

⁸³⁷ Bücken et al. 2021, S. 151 und S. 153.

⁸³⁸ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen 2019, S. 86.

⁸³⁹ Haist und Hinz 2019, S. 16.

⁸⁴⁰ Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen 2019, S. 38.

⁸⁴¹ Siebel 2012, S. 469.

⁸⁴² Görgen 2020, S. 2.

⁸⁴³ Häussermann et al. 2010, S. 4.

⁸⁴⁴ Ebert et al. 2021, S. 40 f.

⁸⁴⁵ Techniker Krankenkasse 2020.

⁸⁴⁶ Schubert et al. 2002, S. 6.

⁸⁴⁷ Haist und Hinz 2019, S. 15.

ist die Mobilität deshalb ein wichtiger Baustein für die selbstbestimmte soziale Interaktion über das unmittelbare Wohnumfeld hinaus. Eine gute und bezahlbare Anbindung kann das Aufbauen und der Erhalten von Kontakten erleichtern, sowohl um Angehörige und Freundinnen und Freunde besuchen zu können als auch Angebote, die nicht in der unmittelbaren Umgebung stattfinden, wahrzunehmen. Betrachtet man jedoch einige der vulnerablen Gruppen, z. B. neben Älteren auch arme Menschen, sind diese besonders auf den ÖPNV angewiesen. Das ÖPNV-Angebot in Nordrhein-Westfalen ist jedoch regional sehr unterschiedlich und häufig nicht an den Bedürfnissen von Älteren und armen Menschen orientiert. Gerade außerhalb urbaner Zentren sind die Wege zur nächsten Haltestelle oft zu weit, die Fahrpreise nicht für alle Menschen gleichermaßen erschwinglich sowie Haltestellen und Fahrzeuge nicht barrierefrei. Dadurch werden große von Einsamkeit gefährdete oder betroffene Gruppen in ihren Wegen und Kontakten beschränkt.⁸⁴⁸ Zudem gibt es im ländlichen Raum vielfach nur ein schlechtes oder überhaupt kein ÖPNV-Angebot, sodass die Menschen auf ein eigenes Auto angewiesen sind, wenn sie mobil sein wollen. Betrachtet man beispielhaft die älteren Alleinlebenden, so besitzen jedoch rund 40 Prozent kein Auto (bundesweit).⁸⁴⁹

Eine eingeschränkte Mobilität kann das Erhalten sozialer Kontakte erschweren. Als möglichen Lösungsansatz gibt es bereits viele Beispiele von Abhol- und Bringdiensten, die meist von Ehrenamtlichen und dadurch häufig kostenfrei angeboten werden. In einigen Fällen wird ein reiner Fahrdienst, z. B. zu Gottesdiensten und Veranstaltungen, angeboten, in anderen Konzepten gibt es eine Kombination aus Fahrdienst und einer Begleitung, z. B. beim Einkaufen oder bei der Grabpflege. Für einsame und sozial isolierte Menschen bietet dies die Möglichkeit, Kontakte zu pflegen und Aktivitäten wahrzunehmen. Die erhöhte Mobilität erleichtert das Erhalten von Kontakten, stellt aber dahingehend eine Hürde dar, dass diese Angebote oft aktiv in Anspruch genommen werden müssen, bspw. durch eine telefonische Bestellung.⁸⁵⁰

Ein weiteres, im ländlichen Raum entstehendes Konzept sind die sogenannten Mitfahrbänke.⁸⁵¹ Auf diesen in den Orten verteilten Bänken können Menschen signalisieren, dass sie eine Mitfahrmöglichkeit suchen. Dies bietet die unkomplizierte Möglichkeit von ihnen meist bekannten Menschen, z. B. zum Einkaufen oder einfach in den nächsten Ort mitgenommen zu werden und gleichzeitig in ein Gespräch zu kommen.⁸⁵² Auch Car-Sharing-Angebote können einen Beitrag zu einer gesteigerten Mobilität beitragen. Sie ermöglichen die kurzfristige Nutzung von Autos, wodurch allen Nutzenden ein erweiterter Kontaktradius ermöglicht werden kann. Herausfordernd ist hier, dass diese Angebote häufig nur im urbanen Raum zu finden sind und natürlich nur Personen mit Führerschein zur Verfügung stehen.

⁸⁴⁸ Landtag Nordrhein-Westfalen 2021b, S. 5 und S. 18.

⁸⁴⁹ Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur 2018, S. 19.

⁸⁵⁰ Kremer-Preiß 2020, S. 8.

⁸⁵¹ Kremer-Preiß 2020, S. 8.

⁸⁵² LAG der Leader Region Eifel beim Naturpark Nordeifel e. V. o. J.

7. Stabile soziale Netze und Vernetzung

Stabile soziale Netze und qualitativ hochwertige Beziehungen schützen das Individuum vor Einsamkeit. Wer auf diese Weise sicher sozial „eingebettet“ ist, leidet seltener an dem Gefühl der Einsamkeit. Für viele Menschen ist die Familie ein wichtiges soziales Netz, aber das muss nicht so sein. Auch Freundinnen und Freunde oder die Partnerin oder der Partner können diese Rolle übernehmen. Ebenso können Nachbarinnen und Nachbarn und Bekannte ein soziales Netz bilden und Bindung bieten. In sozialen Netzen organisiert sich oftmals auch Care-Arbeit, wie Pflege, Hilfe und Erziehung ([Kapitel 7.1](#)). Zugleich verändern sich soziale Netze und die Kommunikation, nicht zuletzt durch die Digitalisierung. Sie wirkt einerseits unterschiedlich auf das Verhalten der verschiedenen Generationen und verändert die Kommunikationsmöglichkeiten der Generationen untereinander, die heute, öfter als früher, viele Kilometer getrennt voneinander leben. Andererseits verändert sie die Kommunikation innerhalb der Generationen, insbesondere bei den Jüngeren. Gerade mit Blick auf Einsamkeit bietet die Digitalisierung in diesem Zusammenhang Chancen und Risiken ([Kapitel 7.2](#)).

7.1 Soziale Arbeit, Care-Arbeit und soziales Netz

Soziale Arbeit, Care-Arbeit und das soziale Netz spielen eine Rolle bei Einsamkeitsempfinden und sozialer Isolation von Menschen. Kern der sozialen Arbeit sind staatlich organisierte Tätigkeiten der sozialen Grundversorgung ebenso wie Unterstützung, Hilfe und Bildung durch fachlich qualifiziertes Personal.⁸⁵³ Daraus leiten sich vier große Tätigkeitsfelder ab: 1. Kinder- und Jugendhilfe, 2. Erwachsenen bezogene soziale Hilfen, 3. Altenhilfe, 4. Sozialpädagogische Angebote im Gesundheitsbereich.⁸⁵⁴

Soziale Isolation und Einsamkeit sind zunehmend wichtige Themen in der sozialen Arbeit, da es in den Tätigkeitsfeldern der sozialen Arbeit direkten Kontakt mit sozial isolierten und einsamen Menschen gibt. Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter äußern sich besorgt über die Einsamkeit und soziale Isolation insbesondere älterer Menschen. Die Bedeutung des Themas für die soziale Arbeit zeigt sich auch darin, dass seit 2015 das Auflösen sozialer Isolation zum Katalog der zwölf großen Herausforderungen der sozialen Arbeit in den USA gehört.⁸⁵⁵ Es gibt nicht ein festes Maßnahmenpaket, das Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der sozialen Arbeit gegen Einsamkeit ergreifen können, da es abhängig von der Art der Einsamkeit und dem Individuum ist, was erfolgsversprechend ist. Bei älteren Personen könnten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beispielsweise den Fokus auf die Verbesserung und Vertiefung bestehender sozialer Kontakte legen, statt zu versuchen neue

⁸⁵³ Thole 2012, S. 27.

⁸⁵⁴ Thole 2012, S. 27.

⁸⁵⁵ Berg-Weger und Morley 2020, S. 456.

aufzubauen.⁸⁵⁶ Da Einsamkeit und soziale Isolation oft schambehaftet sind und auch dadurch erst spät erkannt werden, kann aufsuchende soziale Arbeit ein Ansatzpunkt sein. Die Stadt Frankfurt/Oder hat dazu das Projekt *Gegen Vereinsamung – aufsuchende soziale Arbeit* ins Leben gerufen. Niedrigschwellige Angebote wie aufsuchende Wohnberatung, Besuchsdienste oder die Organisation von Fahr- und Begleitdiensten sollen auch dazu führen, dass Hilfen frühzeitig und überhaupt in Anspruch genommen werden.⁸⁵⁷ Einen ähnlichen Weg soll in der sozialen Arbeit mit Älteren deutschlandweit in 29 Modellprojekten mithilfe des Europäischen Sozialfonds (ESF) *Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter* gegangen werden. Dazu sollen nachhaltige fachliche Strukturen der sozialen Arbeit mit sozial isolierten und einsamen Menschen aufgebaut werden. Dazu zählen unter anderem niedrigschwellige Beratungs-, Unterstützungs-, Bildungs-, Freizeit-, und Kommunikationsangebote und der zielgerichtete Ausbau der offenen Seniorenarbeit.⁸⁵⁸ Dass Einsamkeit und soziale Isolation im Bereich sozialer Arbeit auch Themen der Kinder- und Jugendhilfe sind, zeigt sich besonders deutlich in der Corona-Pandemie. Niedrigschwellige Angebote wie Familienberatung und regelmäßiger Austausch können wichtige Ansatzpunkte sein.⁸⁵⁹

Auch Care-Arbeit kann im Zusammenhang mit Einsamkeit und sozialer Isolation stehen. Unter Care-Arbeit sind die Erziehung von Kindern und die Pflege von Angehörigen sowie die Unterstützung von Freunden und Familienangehörigen zu verstehen.⁸⁶⁰ Auch Tätigkeiten im Haushalt inkl. Reparatur- und Gartenarbeiten, Tierpflege sowie Hilfen für andere externe Haushalte sind Bestandteil von Care-Arbeit.⁸⁶¹ Besonders intensiv ist die familiäre Care-Arbeit in der Phase der Erziehung kleiner Kinder oder wenn nahe Angehörige wie Partnerin oder Partner, Eltern oder Freunde pflegebedürftig sind.⁸⁶² Care-Arbeit ist zeit- und ressourcenaufwendig. Es bleibt tendenziell weniger Zeit für andere soziale Kontakte sowie für die Teilhabe in der Gesellschaft und am Arbeitsmarkt. Das Risiko für Einsamkeit und soziale Isolation kann sich durch Care-Arbeit erhöhen.⁸⁶³ Auch wenn durch das Fortschreiten der Gleichberechtigung zunehmend auch Männer Care-Arbeit übernehmen, wird ein Großteil der Care-Arbeit in Deutschland auch heute noch von Frauen geleistet.⁸⁶⁴ Frauen übernehmen rund 50 Prozent mehr Care-Arbeit als Männer. Das sind durchschnittlich 87 Minuten täglich. Dieser sogenannte Gender Care-Gap führt zu Doppelbelastungen durch Beruf

⁸⁵⁶ Hagan 2021, S. 9.

⁸⁵⁷ Weitere Informationen unter dem Link: <https://sozialestadt.frankfurt-oder.de/Soziale-Stadt/Programm-2015-2020/Handlungsfeld-2/Gegen-Vereinsamung-aufsuchende-soziale-Arbeit> (Stand: 20.01.2022).

⁸⁵⁸ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 24.06.2020.

⁸⁵⁹ Langmeyer et al. 2020, S. 107.

⁸⁶⁰ Schobin et al. 2021, S. 70.

⁸⁶¹ Klammer und Menke 2020, S. 25.

⁸⁶² Schobin et al. 2021, S. 79.

⁸⁶³ Schobin et al. 2021, S. 70 und S. 79.

⁸⁶⁴ Schobin et al. 2021, S. 70.

und Care-Arbeit bei Frauen.⁸⁶⁵ Daher können hier potenziell mehr Frauen als Männer von sozialer Isolation und Einsamkeit bedroht sein.

In einer britischen Studie berichteten 43,7 Prozent der befragten Pflegenden von moderater Einsamkeit und 17,7 Prozent von schwerer Einsamkeit. Größere soziale Isolation und erhöhter Pflegestress waren sowohl mit moderater als auch mit schwerer Einsamkeit verbunden. Eine bessere Qualität der Beziehung zu der zu pflegenden Person sowie ein höheres Maß an Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit waren mit einem geringeren Risiko für Einsamkeit verbunden.⁸⁶⁶ Wenn es um die Erklärung von Unterschieden in der Einsamkeit zwischen pflegenden Personen (caregivers) geht, scheinen die Eigenschaften der pflegenden Person entscheidender zu sein als die Eigenschaften der zu pflegenden Person. Daher könnten strategische Interventionen, die sich auf die pflegende Person (caregiver) konzentrieren, dabei helfen, ihre Einsamkeit zu reduzieren.⁸⁶⁷

Studien zur Situation spezieller Gruppen wie die von pflegenden Angehörigen demenzkranker Menschen sind bislang rar. Allerdings sind gerade bei Pflegenden von Demenz-, Alzheimer- oder Parkinsonerkrankten große Belastungen durch soziale Isolation oder Einsamkeit zu erwarten (s. [Kapitel 5](#)). Besonders betroffen sind pflegende Angehörige, auf die selbst Risikofaktoren von Einsamkeit und sozialer Isolation wie niedriger Bildungsabschluss, schlechter Gesundheitszustand oder niedriges Selbstwertgefühl zutreffen.⁸⁶⁸ Bei der Pflege von demenzerkrankten Familienmitgliedern wurden signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede in der Einsamkeit der Pflegenden gefunden, wobei die pflegenden Ehefrauen und Töchter höhere Einsamkeitswerte angaben, als die pflegenden Ehemänner.⁸⁶⁹ Ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit und soziale Isolation können Selbsthilfegruppen und Unterstützung aus dem Umfeld sein.⁸⁷⁰ In Deutschland zeigt die bisherige Studienlage, dass das Einsamkeitsempfinden pflegender Angehöriger deutlich mit dem Pflegebedarf der zu pflegenden Person zusammenhängt. Bei der Übernahme schwieriger Pflegetätigkeiten und bei lang andauernder Pflegetätigkeit, steigt das Risiko sich einsam bzw. sozial isoliert zu fühlen signifikant an.⁸⁷¹

Kindererziehung ist anders als die Pflege von Angehörigen häufig mit mehr Kontakten zu anderen Menschen verbunden, etwa durch Krabbelgruppen, Kindertagesstätten etc. und geht auch mit positiven Erlebnissen mit dem Kind einher. Die Kindererziehung ist aber auch zeitintensiv und bindet die Eltern über Jahre stark ein und lässt mitunter wenig Raum für Freizeit und Erholung. Besonders in den ersten Jahren nach der Geburt des ersten Kindes (d. h. nach dem Eintritt in die Elternschaft)

⁸⁶⁵ Klammer und Menke 2020, S. 25.

⁸⁶⁶ Victor et al. 2020, S. 4.

⁸⁶⁷ McRae et al. 2009, S. S. 554.

⁸⁶⁸ Schobin et al. 2021, S. 79 f.

⁸⁶⁹ Beeson et al. 2000, S. 798 ff.

⁸⁷⁰ Schobin et al. 2021, S. 79 f.

⁸⁷¹ Schobin et al. 2021, S. 81.

kann Einsamkeit erhöht sein. Diese Phase stellt die jungen Eltern in besonderer Weise vor die Herausforderung der Neuorganisation ihres Alltags.⁸⁷² In bestimmten Konstellationen kann Kindererziehung das Einsamkeitsempfinden von Eltern erhöhen und das soziale Netzwerk schwächen.⁸⁷³ Eine besonders betroffene Risikogruppe sind in diesem Zusammenhang Alleinerziehende. Neben den Belastungen der Care-Arbeit, die sie allein tragen, sind sie häufiger als andere Gruppen von weiteren Risikofaktoren für Einsamkeit und sozialer Isolation wie Erwerbslosigkeit und Armut betroffen.⁸⁷⁴ Alleinerziehenden bleibt zudem noch weniger Zeit für Kontaktpflege als Eltern in Partnerschaften. Da die meisten Alleinerziehenden in Deutschland Frauen sind⁸⁷⁵, sind auch hier Frauen besonders von Mehrfachbelastungen und Risiken von Vereinsamung betroffen.

Die Bedeutung von Familie, Freundschaften und Nachbarschaft

Familie, Freundinnen und Freunde sowie Nachbarschaft sind Teil des sozialen Netzwerks von Menschen. Die sozialen Beziehungen sind dabei nicht statisch, sondern dynamisch im Lebensverlauf und auch von gesellschaftlichen Veränderungen beeinflusst. In alternden Gesellschaften ist es nicht unüblich, dass Menschen in ihren 50er, 60er- oder 70er Jahren in die Care-Arbeit von verschiedenen Generationen ihrer Familie eingebunden sind.⁸⁷⁶ Eine niederländische Studie zeigt, dass diese Menschen in der Mehrheit selten einsam sind, was daran liegen kann, dass sie zum einen noch häufig in einer Partnerschaft leben, viele Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer zudem noch arbeiten, sich selbst als fit bewerten und es in der Studie mehr um Unterstützung als um schwierige Pflegetätigkeiten geht.⁸⁷⁷ Soziale Unterstützung in der Familie und im sozialen Umfeld kann Einsamkeit verringern und ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit sein.⁸⁷⁸

Auch die Pluralisierung der Lebensformen kann sich auf die sozialen Kontakte einer Person auswirken. Die Zunahme Alleinlebender und Geschiedener zählen dazu, ebenso wie das stärkere Gewicht von selbst wählbaren und jederzeit kündbaren sozialen Beziehungen. Hohe Scheidungsraten sind in Bezug auf Einsamkeit und soziale Isolation zunächst nicht negativ zu bewerten, weil sie den Anteil von einsamen Menschen, die nicht sozial isoliert sind, reduzieren können und Menschen, die vor einer Trennung stehen psychisch stark belastet sind. Beziehungen, die positiv bewertet werden, bleiben eher bestehen und negativ bewertete werden eher beendet. Die Möglichkeit eine Partnerschaft bewusst zu wählen und zu beenden, dürfte sich positiv auf die Einsamkeit in Partnerschaften und

⁸⁷² Buecker et al. 2020.

⁸⁷³ Schobin et al. 2021, S. 82.

⁸⁷⁴ Achatz et al. 2013, S. 11 ff.; Hübgen 2017, S. 22 f.

⁸⁷⁵ Achatz et al. 2013, S. 4 und S. 6.

⁸⁷⁶ Jong Gierveld und Dykstra 2008, S. 272.

⁸⁷⁷ Jong Gierveld und Dykstra 2008, S. 278.

⁸⁷⁸ Liu et al. 2016, S. 756.

die Beziehungsqualität auswirken.⁸⁷⁹ Gleichwohl ist eine Partnerschaft eine der wichtigsten Schutzmaßnahmen gegen Einsamkeit. Der geringere Anteil an Ehen wird zudem durch die Verbreitung nicht-ehelicher Partnerschaften ausgeglichen.⁸⁸⁰

Die Gleichstellung von Frauen und Männern wirkt sich auch auf soziale Beziehungen aus. In gleichberechtigten Gesellschaften ist der Anteil an kündbaren Beziehungen zu Partnerinnen und Partnern sowie Freunden höher als in Gesellschaften mit wenig Gleichberechtigung. Die Qualität dieser Beziehungen ist als hoch einzuschätzen und sollte daher auch mit niedrigen Einsamkeitsraten einhergehen. Daten des *International Social Survey Programme* (ISSP) 2017 zeigen, dass es diesen Zusammenhang zu Einsamkeit gibt, er aber nicht sehr stark ist.⁸⁸¹ Tendenziell kann die Isolationsbedrohung zunehmen, weil sich Personen auf wenige, qualitativ hochwertige Wahlbeziehungen konzentrieren. Brechen diese weg, kann eine Person schnell sozial isoliert sein, deshalb bedarf es eines lebenslangen Beziehungsmanagements und besonderes Engagement bei Lebensumbrüchen wie Umzug, Trennung, Tod der Partnerin oder des Partners etc.⁸⁸²

In der Jugendphase spielen enge Freundschaften und intime Beziehungen eine zunehmend wichtige Rolle, gleichzeitig gibt es die Erwartung, dass Heranwachsende Unabhängigkeit von Familie und Freundeskreis entwickeln. Viele Jugendliche haben Schwierigkeiten die richtige Balance dazwischen zu finden, was dann zu Einsamkeit führen kann.⁸⁸³ Das *Loneliness Experiment*⁸⁸⁴ zeigt, dass es einsamen Menschen schwieriger fallen kann, sich auf Freundschaften einzulassen. Sie haben weniger Vertrauen in andere Menschen, fühlen sich isoliert von anderen und geben häufiger an niemanden zu haben, der sie wirklich versteht. Zugleich kann das Ansprechen der eigenen Einsamkeit im Familien- oder Freundeskreis auch ein Weg aus der Einsamkeit sein.⁸⁸⁵

Auch Nachbarschaft kann sich auf Einsamkeit und soziale Isolation einer Person auswirken (s. [Kapitel 8.3](#)). Die internationale Studie zur Nachbarschaftsplattform *Nextdoor*⁸⁸⁶ zeigt welchen Einfluss eine gute Nachbarschaft auf das Einsamkeitsempfinden von Menschen haben kann. Die Studie steht im Zusammenhang mit der *Next Door Kind Challenge* in Australien, den USA und Großbritannien. Vier Wochen lang sollten die Menschen ihre Nachbarschaft unterstützen. Dazu zählten 1. Emo-

⁸⁷⁹ Böger und Huxhold 2020, S. 1429; Schobin et al. 2021, S. 49.

⁸⁸⁰ Schobin et al. 2021, S. 49 f.

⁸⁸¹ Schobin et al. 2021, S. 55.

⁸⁸² Schobin et al. 2021, S. 57 f.

⁸⁸³ Barreto et al. 2020, S. 2.

⁸⁸⁴ Beim BBC *Loneliness Experiment* handelt es sich um eine Studie zum Thema Einsamkeit, die mit 55.000 Teilnehmenden unter wissenschaftlichen Begleitung von Pamela Qualter, Christina Victor und Manuela Barreto durchgeführt wurde. Weitere Informationen unter dem Link: [BBC Radio 4 – The Anatomy of Loneliness – Who feels lonely? The results of the world’s largest loneliness study](#) (Stand: 09.04.2021).

⁸⁸⁵ Hammond 2018.

⁸⁸⁶ Weitere Informationen unter dem Link: <https://about.nextdoor.com/global-study-finds-knowing-as-few-as-6-neighbors-reduces-the-likelihood-of-loneliness/> (Stand: 2.4.2021).

tionale Unterstützung, wie Aufmunterung, Zuhören ebenso wie 2. Konkrete Unterstützung, z. B. den Rasen der Nachbarin oder des Nachbarn zu mähen oder jmd. zur Arztpraxis zu fahren, 3. Informelle Unterstützung, wie Einkaufs- oder Arzttempfehlungen oder über Jobchancen informieren oder beraten, 4. Persönlichen Kontakt über regelmäßige Anrufe oder das Plaudern am Gartenzaun, 5. Gemeinsame Aktionen, wie als Nachbarschaft gemeinsam Müll entfernen oder einen Fahrdienst einzurichten sowie 6. Andere Unterstützungsleistungen. Es zeigt sich, dass bereits der Kontakt zu sechs Nachbarinnen und Nachbarn das Einsamkeitsempfinden einer Person verringern kann. Auch wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen oder die Mobilität eingeschränkt ist, kann eine gut funktionierende Nachbarschaft ein wichtiger sozialer Ort sein. Wenn hingegen Einrichtungen wie Bibliotheken, Supermärkte, die Postfiliale oder andere natürliche Treffpunkte vor Ort schließen müssen oder Familien wegziehen, kann dies auch zu einem Anstieg sozialer Isolation führen.⁸⁸⁷

Soziale Beziehungen zu Familien, Freundinnen und Freunden und in der Nachbarschaft können das Einsamkeitsempfinden und die soziale Isolation beeinflussen.⁸⁸⁸ Ein positiver Einfluss auf Einsamkeitsempfinden und soziale Isolation besteht bei qualitativ hochwertigen Beziehungen.

7.2 Räumliche Distanz und Digitalisierung

Schon vor der Corona-Pandemie hat die Digitalisierung unsere Gesellschaft in einem besonderen Maße verändert. Im Jahr 2020 verwendete rund 94 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung über 14 Jahren das Internet zumindest gelegentlich.⁸⁸⁹ In allen Berichten wird klar, dass die fortschreitende Digitalisierung sowohl große Chancen bietet als auch ein bislang nicht bekanntes Ausmaß an Risiken mit sich bringt. Tatsächlich ist es schwierig, abschließende Schlussfolgerungen über den Einfluss des Digitalisierungsgrads auf Einsamkeit und soziale Isolation zu ziehen, da es widersprüchliche Befunde gibt. Wenn das Internet als Mittel zur Verbesserung bestehender Beziehungen und zur Herstellung neuer sozialer Verbindungen genutzt wird, kann es helfen, Einsamkeit zu reduzieren. Aber wenn digitale Medien eingesetzt werden, um der sozialen Welt zu entfliehen, werden Gefühle der Einsamkeit verstärkt.⁸⁹⁰

Bei dem Effekt, den die zunehmende Digitalisierung auf soziale Isolation und/oder Einsamkeitsempfinden hat, lassen sich *Studienergebnisse nach Schobin et al.* in drei Thesen unterteilen⁸⁹¹:

⁸⁸⁷ Hagan 2021, S. 10.

⁸⁸⁸ Bücken et al. 2021, S. 150 f.

⁸⁸⁹ Zu beobachten ist zudem eine Steigerung von 3,5 Millionen Internetnutzerinnen und -nutzern gegenüber dem Jahr 2019, ARD/ZDF 2020.

⁸⁹⁰ Nowland et al. 2018, S. 17.

⁸⁹¹ Schobin et al. 2021, S. 62.

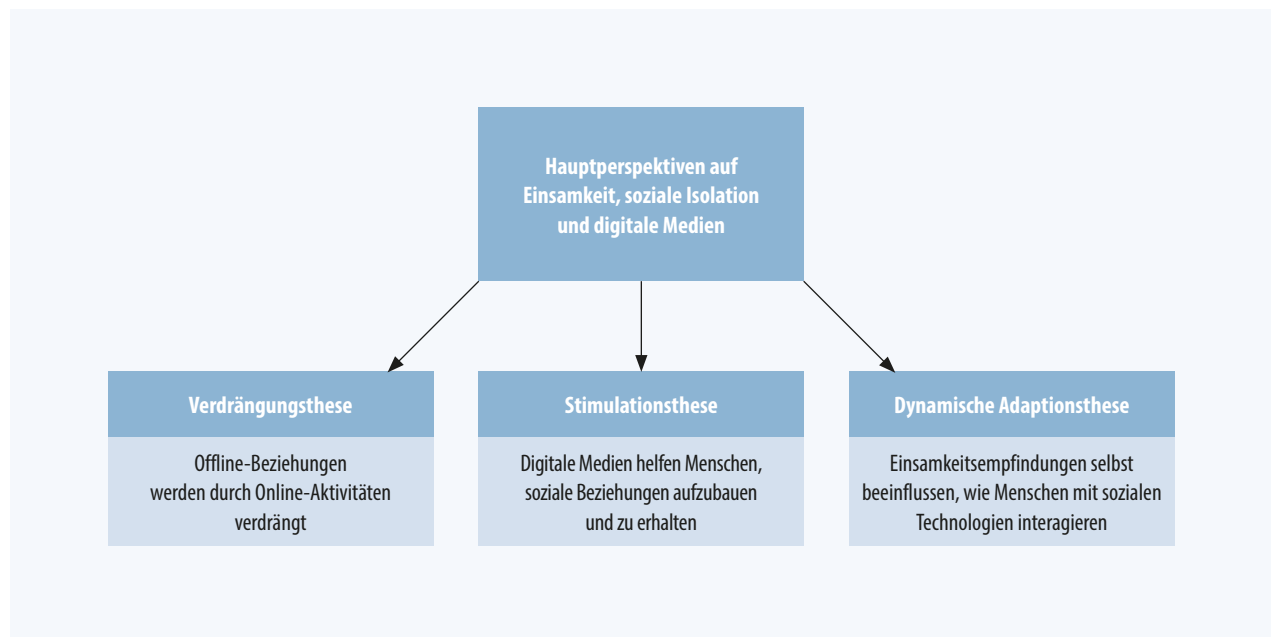


Abbildung 10 Thesen zum Zusammenhang von digitalen Medien und Vereinsamung⁸⁹²

Wenn Menschen Offline-Beziehung durch Online-Aktivitäten verdrängen, ruft die Digitalisierung oft auch soziale Isolation und Einsamkeit hervor (*Verdrängungsthese*). Anders sieht es bei der *Stimulationsthese* aus: Wie man gerade während der Corona-Pandemie oft beobachten konnte, halfen die digitalen Medien, soziale Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Oft besteht zwischen Einsamkeit und der Nutzung digitaler Medien jedoch eine Wechselwirkung: Die *dynamische Adaptionsthese* geht davon aus, dass Einsamkeitsempfindungen selbst einen Einfluss darauf haben, wie Menschen mit sozialen Technologien interagieren. Wenn Personen Offline-Interaktionen durch Online-Aktivitäten verdrängen, ist die soziale Internetnutzung mit hoher Einsamkeit verbunden. Sie kann jedoch Einsamkeit reduzieren, wenn sie genutzt wird, um neue Freundschaften zu knüpfen und bestehende zu vertiefen.⁸⁹³

Auffallend bei allen Thesen ist, dass es einen Unterschied in der Bewertung der Chancen und Risiken für junge und ältere Menschen hinsichtlich der Nutzung digitaler Medien gibt. Dabei ist besonders bei Kindern und Jugendlichen der Begriff der Digitalisierung eng mit dem der sozialen Medien verbunden, etwa sozialen Netzwerken wie Youtube, WhatsApp, Instagram oder TikTok und Snapchat. Überhaupt werden Konzepte wie das des Netzwerks genutzt, um Gesellschaft zu beschreiben. Man spricht hier von der Netzwerkgesellschaft⁸⁹⁴ oder auch von *networked publics*⁸⁹⁵. Besonders

⁸⁹² Schobin et al. 2021, S. 62.

⁸⁹³ Schobin et al. 2021, S. 61.

⁸⁹⁴ Castells 2003, S. 31; Jarke 2018, S. 8.

⁸⁹⁵ Varnelis 2008, S. 17.

in der Welt von Jugendlichen, die auch zu den digital natives⁸⁹⁶ zählen, ist das Internet nicht mehr wegzudenken: 95 Prozent aller Jugendlichen besaßen 2020 ein mobiles internetfähiges Endgerät.⁸⁹⁷

Allerdings gehört zu den häufig erkannten Ursachen für Einsamkeit bei Kindern heute die Nutzung von Medien und Technologien, die den persönlichen Kontakt, die körperliche Interaktion und das Gefühl von Freundschaft einschränken.⁸⁹⁸ Durch weniger Treffpunkte für Jugendliche fehlt es ihnen oft an Austausch im Analogen, sodass Kommunikation vermehrt auf eine virtuelle Ebene verschoben wird.⁸⁹⁹ Gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wirkt sich diese exzessive Internetnutzung negativ auf das psychologische und soziale Erleben und Verhalten aus.⁹⁰⁰

Eine weitere Gefahr der Digitalisierung für die Entstehung von Einsamkeit und sozialer Isolation besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen stellt die sogenannte *Internet Gaming Disorder* (IGD)⁹⁰¹ dar. Studien haben gezeigt, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Symptomen der IGD und Aggression unter Studierenden und erwachsenen Spielerinnen und Spielern gibt.⁹⁰² An weiteren Stellen wurde festgestellt, dass die exzessive Internet- und Smartphone-Nutzung bei Jugendlichen auch eine soziale Komponente hat: So haben Jugendliche, die Gewalt ausgesetzt sind und als ungelernete Arbeitskräfte arbeiten, eine hohe Abhängigkeit von Internet und Smartphones, die wiederum fehlende soziale Beziehungen und ein hohes Maß an Einsamkeit zur Folge haben kann.⁹⁰³

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die aktuelle Forschung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene darauf hindeutet, dass die exzessive Internet- und Smartphone-Nutzung das Risiko von intensiven Einsamkeitsempfindungen und/oder sozialer Isolation erhöht.⁹⁰⁴ Hinzu kommt, dass die Kommunikation durch Fake News und das in [Kapitel 3.2](#) dargestellte Cybermobbing bzw. Cyberbullying die Gefahr erhöht, dass sich diese Gruppe immer stärker isoliert. Deshalb ist es gerade für Kinder wichtig, den Umgang mit (sozialen) Medien zu erlernen und die Medienkompetenz zu fördern. Gerade einsame Jugendliche benötigen Unterstützung bei ihrer sozialen Internetnutzung, damit sie es so nutzen, dass sie bestehende Freundschaften erweitern und/oder neue Freundschaften

⁸⁹⁶ Damit wird eine Person bezeichnet, die einer Generation angehört, die in einer digitalen Welt aufgewachsen ist.

⁸⁹⁷ Statista GmbH 2021.

⁸⁹⁸ Krause-Parello 2008, S. 66.

⁸⁹⁹ Krause-Parello 2008, S. 69.

⁹⁰⁰ Schobin et al. 2021, S. 63; Moretta und Buodo 2020, S. 125.

⁹⁰¹ Internet Gaming Disorder ist eine Störung aus dem Diagnosesystem in den USA (DSM-5). Im Gegensatz zum DSM-5 gibt es bislang in der ICD-10 (aktuelles Diagnosesystem Deutschland) keine in der IGD vergleichbare Diagnose. Erst im ICD-11, welche ab dem 01.01.2022 sukzessive in Kraft tritt, wird die Störung als „Computerspielsucht“ aufgenommen. Weitere Informationen unter dem Link: <https://internetsucht-berlin.de/computerspielsucht-wird-in-die-icd-11-mit-aufgenommen/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁰² T'ng et al. 2020, S. 201.

⁹⁰³ Yayan et al. 2019, S. 200.

⁹⁰⁴ Schobin et al. 2021, S. 64.

ten schließen können. Diese Förderung muss Medienkompetenz sowie Medienpädagogik in einem ganzheitlichen und systematisierten Ansatz erfassen.⁹⁰⁵ Zweifellos sind bei dieser Medienerziehung Eltern und Schule gefragt. Eltern sind mit diesem Medium aber zuweilen überfordert und reagieren entweder mit Desinteresse oder Verboten auf das Thema. Hinzu kommt, dass sich der Medienumgang in sozial benachteiligten Familien dabei deutlich von dem in sozial besser gestellten Familien unterscheidet.⁹⁰⁶

Lange war das Thema Medienkompetenz in den Schulen kaum präsent. Dies hat sich in den letzten Jahren auch durch Programme und Angebote der *Landesanstalt für Medien NRW* (LfM) wie zum Beispiel Medienscouts oder den Medienkompetenzrahmen NRW⁹⁰⁷ verbessert.⁹⁰⁸ Nach wie vor zeigen sich Defizite beim Thema, die in der Corona-Pandemie in den Schulen besonders deutlich geworden sind.⁹⁰⁹ Zudem ist die Vermittlung von Medienkompetenz auch von der Lehrkraft sowie der Ausstattung der Schule abhängig. In vielen Schulen wurde in den vergangenen Jahren versucht mit Verboten dem Boom der digitalen Medien zu begegnen, anstatt einen guten Umgang mit ihnen zu lehren. Das Erlernen von Medienkompetenz beispielsweise durch Bildungsformate und Aufklärungskampagnen⁹¹⁰ ist jedoch von großer Bedeutung und trägt zu einem verantwortungsvollen und differenzierten Umgang mit Medien bei.⁹¹¹

Die Digitalisierung bietet die Chance beim Auszug aus dem Elternhaus den Austausch mit den Eltern auch bei größerer Distanz zu erhalten. Die geografische Entfernung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern hängt oft vom sozialen Status ab. Studien zeigen, dass ein Studium in beachtlicher Weise die Wahrscheinlichkeit erhöht, mobil zu werden und vergrößert schließlich die Wohndistanz zwischen Eltern und Kindern (s. [Kapitel 3.3](#)).⁹¹²

Regionale Strukturunterschiede führen dazu, dass in ländlichen Regionen der ‚Zwang‘ weiter weg vom Elternhaus zu ziehen größer ist, als in Städten und städtischen Agglomerationen,⁹¹³ denn sowohl das Angebot an Bildungseinrichtungen als auch die Arbeitsmöglichkeiten sind in der Regel schlechter. An dieser Stelle werden die offensichtlichen Chancen der Digitalisierung deutlich. Das

⁹⁰⁵ So wie dies z. B. bei www.zebra-medienfragen.de (Beratung rund um die Nutzung digitaler Medienangebote), www.digitalcheck.nrw (Medienkompetenz-Lotse) und www.medienscouts-nrw.de (Medienscouts fungieren als Peer-Coaches im Klassenraum) getan wird.

⁹⁰⁶ Wagner 2013, S. 160.

⁹⁰⁷ Weitere Informationen unter dem Link: <https://medienkompetenzrahmen.nrw/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁰⁸ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.medienscouts-nrw.de/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁰⁹ Ehrenberg 2017, S. 12.

⁹¹⁰ Schobin et al. 2021, S. 65.

⁹¹¹ Spratt und Agosto 2017, S. 17.

⁹¹² Lauterbach und Pillemer 1996, S. 15.

⁹¹³ Isengard 2018, S. 25.

Internet wird als Technologie gesehen, die dazu beitragen kann, Kontakthürden zu reduzieren und alternative Kommunikationsgelegenheiten bereitzustellen.

Allerdings lassen sich mit Blick auf die ältere Generation bei vielen immer noch wesentliche Schwierigkeiten erkennen, auf die neuen Technologien zuzugreifen und sie im täglichen Gebrauch zu nutzen.⁹¹⁴ Die sogenannten Offliner und Offlinerinnen sind dabei im Durchschnitt 71 Jahre alt, weiblich (67 Prozent) und gaben als höchsten Schulabschluss einen Hauptschul- oder einen Volksschulabschluss an.

Dabei sind es gerade sie, die von dem Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien profitieren können. Die Zahlen belegen, dass zwar der Internetzugang in der älteren Bevölkerung in den letzten Jahren zugenommen hat, allerdings nimmt mit zunehmendem Alter innerhalb der Altersgruppen zwischen 60-69 und 70+ die Fähigkeit, das Internet im Alltag effektiv zu nutzen und verschiedene digitale Plattformen zu verwenden, deutlich ab. Dabei lässt sich beobachten, dass es erhebliche Unterschiede im Internet-Knowhow bei älteren Erwachsenen gibt, die in direktem Zusammenhang mit ihrem sozioökonomischen Status, ihrem Bildungsniveau und ihrem individuellen Autonomiegrad stehen.⁹¹⁵

Internetkompetenz kann auch angesichts des demografischen Wandels eine Chance sein. Die demografische Alterung geht mit einer Zunahme der kleinen Haushalte einher.⁹¹⁶ Bis 2040 wird die Gruppe der Frauen ab 75 Jahren in Einpersonenhaushalten noch weiter an Bedeutung gewinnen und um über ein Viertel anwachsen. Wenn Alleinstehende älter werden, verlieren sie oft den Kontakt zu ihren Mitgliedern des sozialen Netzwerkes aufgrund von Ruhestand, Tod von Freundinnen und Freunden und Familie.⁹¹⁷ Vor allem sie könnten dann davon profitieren, online engagiert zu bleiben und das Internet für soziale Interaktion, Unterhaltung und für alltägliche Aufgaben zu nutzen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken.⁹¹⁸ Mehrere Studien machten deutlich, dass eine stärkere Nutzung des Internets als Kommunikationsmittel mit einem geringeren Grad an sozialer Einsamkeit verbunden war. Mangelnde Technikkompetenz hingegen wird dann zu einem Risikofaktor für die Entstehung oder die Steigerung von Einsamkeitsgefühlen im Alter.⁹¹⁹

Aber auch für diese Altersgruppe darf die digitale Nutzung die persönlichen Kontakte in der Gruppe nicht ersetzen, sondern nur ergänzen⁹²⁰ und damit nur zur Aufrechterhaltung von Beziehungen zu

⁹¹⁴ Initiative D21 e. V. 2020, S. 18.

⁹¹⁵ Schobin et al. 2021, S. 66.

⁹¹⁶ Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2019a, S. 9.

⁹¹⁷ Cotten et al. 2013.

⁹¹⁸ Hees et al. 2019.

⁹¹⁹ Sum et al. 2008, S. 211.

⁹²⁰ Leist 2013, S. 12.

Freundinnen und Freunden sowie zur Familie genutzt werden.⁹²¹ Aus diesem Grunde ist es auch hier wichtig, zu untersuchen, was genau Menschen online tun, anstatt das Internet als homogenes Werkzeug zu sehen.

Dieser Umstand wird besonders in Alten- und Pflegeheimen deutlich, wo der Kontakt zur Außenwelt nicht erst durch die Corona-Pandemie stark eingeschränkt wurde. Die Nutzung des Internets kann für die Verringerung der Einsamkeit und die Erhöhung der sozialen Kontakte unter älteren Erwachsenen in betreuten und unabhängigen Wohngemeinschaften von Vorteil sein.⁹²² Auch neue Arten der Kommunikationsmöglichkeiten helfen gegen die Vereinsamung von älteren Menschen: So arbeiten Forscherinnen und Forscher an robotischen Assistenzsystemen für ältere Menschen, die ihnen bei der Unterstützung bei Handlungen des alltäglichen Lebens Hilfe geben können.⁹²³ Diese Unterstützungssysteme bieten auch Menschen mit Behinderung eine Möglichkeit, mit digitalen Medien am Alltag teilzunehmen.

Neben dem Alter und dem technologischen Zugang hängt die Internetnutzung in hohem Maße von dem gesellschaftlich-wirtschaftlichen Status ab: Statushohe Personen verfügen im Allgemeinen über eine größere Nutzungskompetenz und greifen eher auf politische, wissenschaftliche, gesundheitsbezogene Informationen, das heißt auf jene Inhalte zu, von denen angenommen wird, dass sie sich vorteilhaft auswirken.⁹²⁴

Die digitale Spaltung⁹²⁵ spiegelt sich auch in der Geschlechterungleichheit in verschiedenen Bereichen wider. Nicht nur bei den Seniorinnen und Senioren sind Unterschiede zwischen Männern und Frauen offensichtlich. Deutlich wird, dass grundsätzlich Frauen weniger Zeit zum Surfen und zum Downloaden aufwenden. Während etwa drei Viertel der Männer zwischen 65 und 75 Jahren täglich aktiv surfen, sind dies nur etwas mehr als die Hälfte der Frauen. Auch bei Internetnutzenden, die für die Entwicklung neuer Software eine besondere Rolle spielen, sind Frauen eher unterrepräsentiert. Typische Internetpioniere und First User sind männlich, zwischen 20 und 40 Jahre alt, beschäftigt, hochgebildet und nutzen das Internet sowohl für ökonomische Zwecke als auch zur Unterhaltung.⁹²⁶

⁹²¹ Khalaila und Vitman-Schorr 2018, S. 487.

⁹²² Cotten et al. 2013

⁹²³ Mitteldeutscher Rundfunk (mdr) 2020.

⁹²⁴ Schweiger und Beck 2010.

⁹²⁵ Mit dem Begriff „digitale Spaltung“ werden die ungleichen Zugangsmöglichkeiten zu den digitalen Informations- und Kommunikationstechnologien beschrieben. Bevölkerungsgruppen können von deren Nutzung aufgrund mangelnder Infrastruktur und/oder fehlender individueller Ressourcen ausgeschlossen sein. Insofern wird auf einer ersten Ebene digitaler Spaltung (First Level Digital Divide, Makroebene) als mangelhafte Versorgung mit digitaler Infrastruktur und auf einer zweiten Ebene (Second Level Digital Divide, Mikroebene) als unterschiedlich ausgeprägte Medienkompetenzen definiert. van Deursen und Mossberger 2018.

⁹²⁶ Kersting 2020, S. 2.

Abschließend lässt sich feststellen, dass die unterschiedlichen sozialen, gesellschaftlichen und strukturellen Zugänge zur Digitalisierung frühzeitig erkannt und angegangen werden müssen. Digitale Teilhabe kann einen Beitrag für gesellschaftliche Teilhabe und zur Bewältigung von Einsamkeit und sozialer Isolation leisten.

8. Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement

Einsamkeit und soziale Isolation scheinen unmittelbar mit der Fähigkeit des Individuums teilzuhaben und zu partizipieren verknüpft. Engagement – das zeigen die Literatur und Gutachten⁹²⁷ gleichermaßen – kann soziale Isolation und Einsamkeit verringern. In diesem Kapitel geht es um diesen Zusammenhang, die Situation des freiwilligen Engagements in Deutschland und Nordrhein-Westfalen ([Kapitel 8.1](#)), die besonderen Herausforderungen ([Kapitel 8.2](#)), welche Arten von freiwilligen Initiativen gegen Einsamkeit und soziale Isolation es bereits gibt ([Kapitel 8.3](#)), wie Engagement Integration fördert ([Kapitel 8.4](#)) und wie nicht zuletzt selbiges gefördert werden kann ([Kapitel 8.5](#)).

8.1 Strukturen und Wesen des Engagements

Die Bevölkerung in Deutschland ist im hohen Maße engagiert und die Bereitschaft zum Engagement wächst. Aktuell sind 43,6 Prozent der Wohnbevölkerung ab 14 Jahren freiwillig engagiert und die Zahl steigt seit 1999 stetig.⁹²⁸ „Ein knappes Viertel (23,4 Prozent) aller Engagierten geht der freiwilligen Tätigkeit täglich oder mehrmals pro Woche nach, 42,4 Prozent der Engagierten wenden mindestens einmal pro Woche oder mehrmals im Monat Zeit dafür auf“.⁹²⁹ Außerdem ist knapp ein weiteres Drittel zum Engagement bereit, wenn sich die Gelegenheit bietet und sie oder er konkret angesprochen wird. Viele Vereine – gerade im Sozialwesen – sind auf diese Unterstützung angewiesen.⁹³⁰ Nicht nur dort, sondern auch bei der Bewältigung von Einsamkeit kann das Engagement der Menschen in unserem Land eine wichtige Ressource sein.

Ursprünglich rührt der Begriff des Ehrenamts von staatlich abgeleiteten Ehrenämtern wie Schöffe bzw. Schöffin, wird aber heutzutage zugunsten von „bürgerschaftlichen Engagement“ und „freiwilligen Engagement“ in der Forschung weniger verwendet.⁹³¹ Als zentrale Kriterien für ein solches Engagement gelten: 1. Es ist freiwillig, 2. nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet, 3. gemeinwohlorientiert, 4. öffentlich bzw. findet im öffentlichen Raum statt und 5. wird gemeinschaftlich ausgeübt.⁹³²

Dem Engagement wird eine wichtige sozialintegrative Funktion beigemessen: Aufgrund der Einbindung der Individuen in soziale Beziehungsnetzwerke werden soziales Vertrauen, Kooperationen,

⁹²⁷ Schobin et al. 2021; Ebert et al. 2021.

⁹²⁸ Weber 2020, S. 10.

⁹²⁹ Simonson et al. 2016, S. 339.

⁹³⁰ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020a, S. 44 ff.

⁹³¹ Weber 2020, S. 3.

⁹³² Weber 2020, S. 4.

wechselseitige Solidarität und Hilfeleistungen – Sozialkapital – aufgebaut und gepflegt.⁹³³ Engagement ist freiwillige und selbstorganisierte Hilfe zur Selbsthilfe „von unten“ zwischen Bürgerinnen und Bürger, entweder als Fremdhilfe für Dritte oder als Gegenseitigkeitshilfe „unter sich“ als merkmalsgleich Betroffene (unmittelbar oder mittelbar als Selbsthilfe von Angehörigen).⁹³⁴

Für die Bewältigung von Einsamkeit haben freiwilliges Engagement und seine Strukturen eine doppelte Bedeutung. Erstens fühlen sich Menschen, die sich engagieren, seltener einsam oder sozial isoliert. So besitzen Personen, die sich mindestens einmal pro Woche ehrenamtlich engagieren, eine vierfach niedrigere Wahrscheinlichkeit einsam zu sein als Personen, die sich nicht ehrenamtlich engagieren. Allerdings hilft nur regelmäßiges Engagement – mindestens einmal die Woche – gegen Einsamkeit. Allein die Mitgliedschaft in einem Verein schützt nicht. Zudem besteht kein linearer Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Engagement und der Reduktion von Einsamkeit.⁹³⁵ Ehrenamtliches Engagement weist einen Zusammenhang mit Einsamkeit auf, der in seiner Stärke vergleichbar ist mit dem Effekt eines Einkommens von 2.000 Euro oder mehr (s. [Kapitel 2](#)).⁹³⁶ Zweitens wirken viele Engagements direkt oder indirekt gegen Einsamkeit, sei es, weil sie lokale Angebote bereitstellen und Menschen zusammenbringen, sei es, weil sie sich die Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation selbst ins Stammbuch geschrieben haben.⁹³⁷

Strukturen bürgerschaftlichen Engagements können vielfältig sein. Es gibt fest organisierte Vereine mit teils jahrhundertelanger Tradition und lose Zusammenschlüsse, die sich ad hoc finden und ebenso schnell wieder lösen. Engagement kann in so unterschiedlichen Bereichen wie Sport und Bewegung, Schule und Kindergarten, Kultur und Musik, dem sozialen Bereich, im kirchlichen und religiösen Kontext, Freizeit und Geselligkeit, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, Politik und politische Interessensvertretung, Umwelt und Naturschutz, Unfall- oder Rettungsdienst und freiwilliger Feuerwehr, berufliche Interessensvertretung (außerhalb des Betriebs), dem Gesundheitsbereich oder Justiz und Kriminalitätsprobleme⁹³⁸ stattfinden. Die Vielfalt ist beinahe unendlich und wer sich engagieren möchte, hat sprichwörtlich die Qual der Wahl.⁹³⁹

Der soziale Bereich, in dem direkt gesellschaftliche Teilhabe befördert wird, steht dabei auf Rang drei der am häufigsten ausgeübten Tätigkeiten. Aber auch das Engagement in anderen Handlungsfeldern wie beispielsweise dem Sport und Bewegung, dem kulturellen Bereich oder auch Kirche

⁹³³ Klie 2016.

⁹³⁴ Schulz-Nieswandt 2015, S. 3.

⁹³⁵ Ebert et al. 2021, S. 28 f.

⁹³⁶ Ebert et al. 2021, S. 28 f.

⁹³⁷ Schobin et al. 2021.

⁹³⁸ Zum Beispiel fällt das klassische Ehrenamt „Schöffe“ in den Bereich Kriminalitätsprobleme, aber auch wer sich um die Betreuung von Straftäterinnen und Straftätern oder Opfern von Straftaten kümmert wird hierzu gerechnet. Weber 2020, S. 18 f.

⁹³⁹ Weber 2020, S. 18 f.

und Religion beeinflussen soziale Teilhabe positiv, indem sie Kontakte herstellen, Fremdheit abbauen, das Miteinander erfahrbarer machen oder konkrete Hilfe leisten. Gerade die Kirchen und die Religionsgemeinschaften in Nordrhein-Westfalen tragen viel zur Einsamkeitsbewältigung bei. Ihr Einfluss geht zwar zurück, doch mit ihrer caritativen Arbeit und ihrer oft immer noch intensiven Verbindung mit der jeweiligen Nachbarschaft sind sie immens wichtig für viele Quartiere.⁹⁴⁰ Darüber hinaus ist das Engagement in Migrantenselbstorganisationen oder Selbsthilfegruppen ein Mittel in der Gesellschaft zu partizipieren.⁹⁴¹

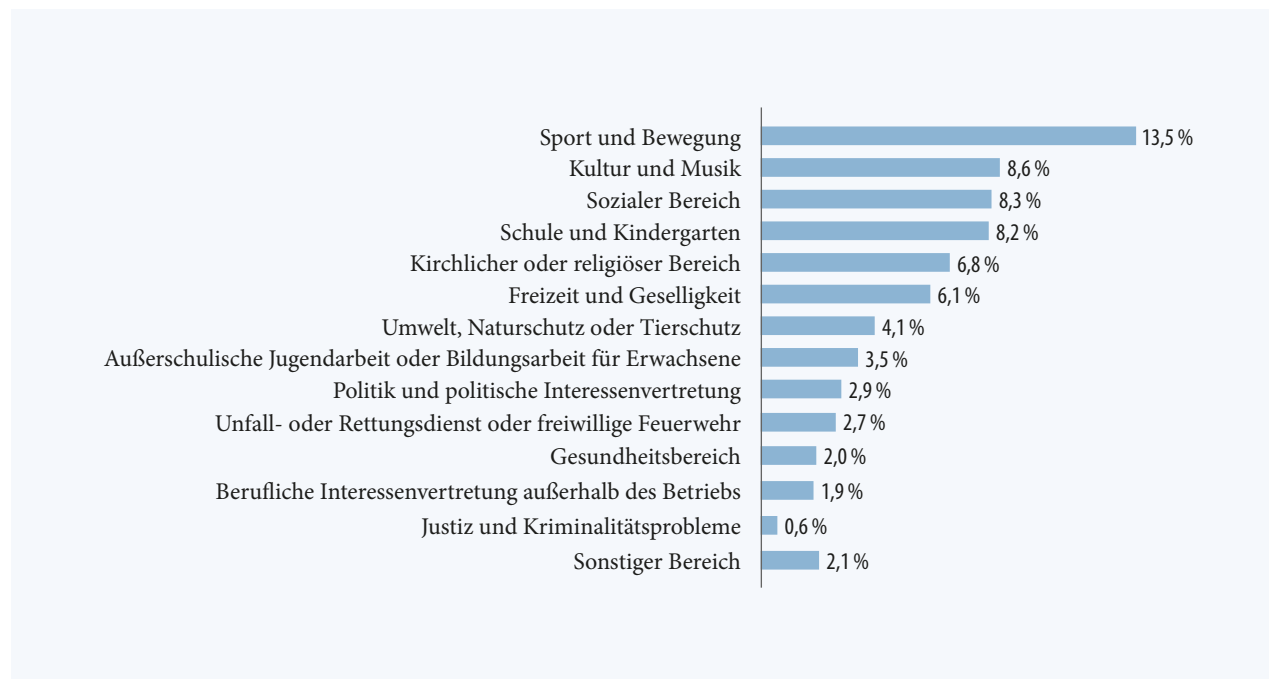


Abbildung 11 Anteile freiwillig engagierter Personen in vierzehn Bereichen 2019⁹⁴²

Freiwilliges Engagement ist eine wichtige Säule der Gesellschaft. Die Gesellschaft verändert sich und damit verändern sich auch die Arten des Engagements gerade unter jungen Menschen. In den letzten Jahrzehnten haben sich neue Formen, Schwerpunkte und Ausgestaltungsmöglichkeiten entwickelt, die heute das freiwillige Engagement mitprägen, wie z. B. das Engagement in (lokalen) Projekten für neue Umwelt- und Energieversorgungskonzepte. Doch auch traditionelle Vereine rund um das Brauchtum, wie zum Beispiel Karnevals- und Schützenvereine, die Kirche oder das Engagement für Demokratie sprechen weiterhin eine Vielzahl an Menschen, je nach ihren unterschiedlichen Ausrichtungen, an. So trägt freiwilliges Engagement zum Zusammenhalt der Gesellschaft bei und ist wichtig für eine lebendige Demokratie.⁹⁴³

⁹⁴⁰ Thies und Vorhoff 2013; Krings 2005.

⁹⁴¹ Simonson et al. 2021a, S. 23.

⁹⁴² Basis: alle Befragten n=27.762, Mehrfachnennungen möglich. Simonson et al. 2021a, S. 23.

⁹⁴³ Roth 2010, S. 611 ff.; Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 4.

Auf unterschiedliche Weise trägt freiwilliges Engagement sehr oft zum Gelingen guter Nachbarschaft und zur Bildung stabiler sozialer Netze bei: „Engagement schafft Heimat“.⁹⁴⁴ Es prägt den sozialen Nahraum und die Nachbarschaft und in dem es Möglichkeiten der Gestaltung und Partizipation schafft, stärkt es die Bürger- und Zivilgesellschaft.⁹⁴⁵ Dabei nimmt das Bedürfnis der Menschen mit ihrem Engagement etwas zu bewegen zu. Es geht nicht allein um das Miteinander und Geselligkeit, sondern darum die eigene Umwelt zu gestalten und mitzuentcheiden.⁹⁴⁶

So vielfältig die Formen und Ziele freiwilligen Engagements auch sind, die Struktur der Engagierten ist vergleichsweise homogen. Vor allem einen höheren Bildungsabschluss und eine höhere finanzielle Sicherheit haben viele der Engagierten gemeinsam.⁹⁴⁷ Letztlich engagieren sich vielfach Menschen, die sich sozialstrukturell ähnlich sind. Frauen engagieren sich etwas seltener als Männer, im Osten Deutschlands ist die Engagementquote geringer als im Westen. Diese Unterschiede gehen jedoch zurück.⁹⁴⁸

In der jüngsten Zeit haben insbesondere die Ereignisse der Jahre 2015 und 2016 und die Ankunft von über einer Million Menschen in Deutschland das Engagement der Deutschen befeuert.⁹⁴⁹ So haben 2015 36 Prozent der Bevölkerung aktiv Hilfe geleistet. Diese Aktiven unterstützten Flüchtlinge bei Behördenkontakten, begleiteten sie zu Arztbesuchen, unterrichteten Deutsch oder verbrachten Freizeit mit den geflohenen Menschen. Ein Teil der Helferinnen und Helfer hat auch Patenschaften für Flüchtlinge übernommen oder ließ sie bei sich wohnen. Heute sind immerhin noch 11 Prozent der Bevölkerung in der aktiven Flüchtlingshilfe engagiert.⁹⁵⁰ Insgesamt 25 Prozent der Bevölkerung leisteten zwischen 2015 und 2018 aktive Hilfen. Neun Prozent waren zuvor noch nicht anderweitig engagiert. Viele haben ihre Mitarbeit nach der Bewältigung der drängendsten Probleme später wieder beendet oder durch ein Engagement in anderen Bereichen ersetzt.⁹⁵¹ Dennoch hat es einen „Aktivierungsschub“⁹⁵² gegeben.

Engagement bewegt sich heute vor allem in vier Spannungsfeldern, dies sind Herausforderungen vor denen die Engagementpolitik steht:

- Engagement und Erwerbsarbeit konkurrieren im Lebensalltag der Engagierten. Das zeigt sich nicht zuletzt in der Kontroverse um die Monetarisierung von Engagement.

⁹⁴⁴ Weber 2020, S. 134.

⁹⁴⁵ Weber 2020, S. 137.

⁹⁴⁶ Weber 2021, 2 f.

⁹⁴⁷ Weber 2020, S. 10.; Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen 2021, S. 2.

⁹⁴⁸ Weber 2020, S. 10.

⁹⁴⁹ Institut für Demoskopie Allensbach 2018, S. 8.

⁹⁵⁰ Institut für Demoskopie Allensbach 2018, S. 8 f.

⁹⁵¹ Institut für Demoskopie Allensbach 2018, S. 9.

⁹⁵² Institut für Demoskopie Allensbach 2018, S. 9.

- Engagement und staatliche Leistung finden zwar oft gemeinsam statt, doch die hier bestehende Abhängigkeit birgt auch Spannungen. Im Bereich der Daseinsvorsorge oder in der teilweise bestehenden Konkurrenz zwischen Hauptamt und ehrenamtlicher Arbeit lässt sich dies beobachten.
- Engagement und Zugänge zum Engagement sind homogen. Menschen aus ressourcenärmeren Schichten engagieren sich signifikant seltener als jene mit höherem Einkommen und besserer Bildung.⁹⁵³
- Engagement kann gerade bei jungen Eltern mit der Zeit für Familie und Erziehung konkurrieren.

8.2 Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement

Megatrends wie die Individualisierung oder die Digitalisierung wirken auch auf bürgerschaftliches Engagement, die Veränderungen der Arbeitswelt und die Arbeitsteilung in den Familien und verändern die Verteilung der zeitlichen Ressourcen.⁹⁵⁴ Zudem geht – auch durch veränderte Präferenzen und weniger Zeit – die Tendenz zum lebenslangen Engagement in ein und derselben Struktur zurück.⁹⁵⁵ Ad-hoc-Engagements oder zeitlich begrenzte projektbezogene Freiwilligenarbeit nehmen zu.⁹⁵⁶ Viele sind eher bereit sich für einen überschaubaren Zeitraum und auf ein konkretes Projekt bezogen zu engagieren. Der Anstieg der Vollerwerbstätigkeit und die wachsende Zahl der Ganztagsbetreuungen begrenzen die für das Engagement verfügbare Zeit für Erwachsene bzw. Kinder.⁹⁵⁷ Dies gilt natürlich für Menschen mit bestimmten Berufen oder mehreren Aushilfsjobs umso mehr und erklärt einen Teil der Homogenität der Engagierten (s. [Kapitel 8.1](#)). 53,2 Prozent sahen im aktuellen Freiwilligenurvey Verbesserungspotenzial bei der Vereinbarkeit von Engagement mit dem Beruf.⁹⁵⁸ Immerhin etwa ein Drittel der Engagierten gab an, von ihrem Arbeitgeber bzw. ihrer Arbeitgeberin bei der Ausübung des Engagements unterstützt zu werden.⁹⁵⁹ Nichtsdestotrotz weisen Engagierte weiterhin im Durchschnitt ein höheres Einkommen auf als Nicht-Engagierte, ebenso sind sie seltener erwerbslos.⁹⁶⁰

⁹⁵³ Weber 2021, S. 1 f.; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, S. 44 ff.

⁹⁵⁴ Simonson und Vogel 2017, S. 546.

⁹⁵⁵ Simonson und Vogel 2017, S. 532.

⁹⁵⁶ Simonson und Vogel 2017, S. 532.

⁹⁵⁷ Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen 2021, S. 1.

⁹⁵⁸ Simonson und Vogel 2017, S. 542.

⁹⁵⁹ Simonson und Vogel 2017, S. 544.

⁹⁶⁰ Simonson et al. 2021b, S. 75 f.

Viele Organisationen freiwilligen Engagements haben einen Mitgliederschwund⁹⁶¹ zu beklagen, bei gleichzeitiger Überalterung.⁹⁶² Das limitiert zunehmend die Möglichkeiten der Vereine. Eine Befragung des *Wissenschaftszentrum Berlin* ergab: „Viele Vereine sehen ihre Zukunft nicht nur optimistisch. Sie signalisieren, dass das Gemeinschaftsgefühl in ihren Organisationen schwindet. Auch die Überalterung und die Besetzung ehrenamtlicher Leitungspositionen bereiten Sorgen. Zugleich verspüren sie einen gestiegenen Wettbewerbsdruck und benennen zahlreiche, vorwiegend finanzielle Probleme. Mittelkürzungen und strengere Vergabekriterien spielen eine zentrale Rolle und können sich ungünstig auf die Beschäftigungssituation auswirken. Das Verhältnis zum Staat wird von vielen Vereinen als schwierig beschrieben.⁹⁶³ Zugleich beschrieben 58,8 Prozent im aktuellen *Freiwilligen-survey* Verbesserungen bei der Information und Beratung über Gelegenheiten zum Engagement als nötig, das Problem landete auf Platz eins.⁹⁶⁴

Corona-Pandemie und Kontaktbeschränkungen betreffen auch das freiwillige Engagement. Präsenzveranstaltungen entfallen und Vereine, die für ihre Mitglieder auch eine spezifische Dienstleistung bereitstellen – Sportvereine etwa – haben eine erhöhte Anzahl an Austritten zu beklagen.⁹⁶⁵ Die Zukunft vieler Strukturen bürgerschaftlichen Engagements ist unklar.

Eine weitere Herausforderung stellt die zunehmende Bürokratisierung bürgerschaftlichen Engagements dar. Die meisten Strukturen arbeiten rein freiwillig, es gibt keine Hauptamtlichen für Büroarbeiten und administrative Aufgaben. Die Freiwilligen aber eint das Interesse am Thema und die Freude an der Arbeit, nicht die Lust auf Formulare. Vakante Vorstandsposten zu besetzen fällt schwerer, wenn diese mit viel Verwaltungsaufwand verbunden sind. Dennoch muss jemand Genehmigungen für Veranstaltungen einholen, den Datenschutz gewährleisten oder Steuererklärungen erstellen.⁹⁶⁶

85 Prozent aller befragten Vereine gaben in der Befragung des Wissenschaftszentrums Berlin an, Probleme mit der Besetzung von Ämtern zu haben.⁹⁶⁷ Das Problem resultiert nicht selten aus der Altersstruktur: Wo junge Menschen als Mitglieder unterrepräsentiert sind – das gilt für mehr als jeden zweiten Verein – ist auch die Gewinnung Engagierten schwierig, da gerade aus Mitgliedern oft Engagierte werden.⁹⁶⁸

⁹⁶¹ Wie das *Freiwilligen-survey* 2014 zeigt, verschiebt sich das Engagement weg von Vereinen, Kirchen, staatlichen und kommunalen Einrichtungen hin zu anderen Formen des Engagements. Vor allem die individuell organisierten Gruppen haben seit 1999 zugenommen. Simonson et al. 2016, S. 51.

⁹⁶² Alscher et al. 2013, S. 2.

⁹⁶³ Alscher et al. 2013, S. 2.

⁹⁶⁴ Simonson und Vogel 2017, S. 542.

⁹⁶⁵ Theweleit 2021.

⁹⁶⁶ Alscher et al. 2013, S. 2.

⁹⁶⁷ Alscher et al. 2013, S. 4.

⁹⁶⁸ Alscher et al. 2013, S. 4.

Gerade in der Wohlfahrt gibt es viele Vereine, die neben einem Kern an Hauptamtlichen auf eine große Gruppe von Ehrenamtlichen angewiesen sind. Eine gute Zusammenarbeit beider ist aber keine Selbstverständlichkeit. Knapp ein Drittel aller Freiwilligen wünschte sich im aktuellen Freiwilligen-survey Verbesserungen bei der Wertschätzung und Anerkennung der Tätigkeit bei den Hauptamtlichen in der Organisation.⁹⁶⁹

Bei der Gewinnung neuer Mitglieder leisten Freiwilligenagenturen einen wichtigen Beitrag, oft ist ihr Bekanntheitsgrad aber gering.⁹⁷⁰ Ein Problem besteht außerdem bei den Zugangschancen. So bemängelt die *Landesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE NRW e. V.* das Fehlen barrierefreier Angebote, wodurch beeinträchtigte Personengruppen vom Engagement ausgeschlossen werden.⁹⁷¹ Insgesamt können niedrigschwellige Angebote die Hürden für ein Engagement senken.⁹⁷² Zugleich haben insbesondere auch kleinere Organisationen Schwierigkeiten bei der Integration von Neumitgliedern. Diese müssen mit den Strukturen und der Arbeitsweise oft zunächst vertraut gemacht werden. Neumitglieder können auch durch das Fehlen von Peers (Gleichaltrigen derselben Gruppe) abgeschreckt oder durch eine zu homogene, verwachsene Gruppe langjähriger Mitglieder demotiviert werden. Andere beginnen erst gar kein Engagement, weil es bspw. wegen Kindern an Zeit fehlt. Dies betrifft vor allem Frauen, die sich dann auch häufiger im kinder- und betreuungs-nahen Umfeld engagieren und eher seltener in anderen Bereichen wie Politik. Dabei wäre wegen teilweise überalterter und langsam versterbender Mitgliedschaft die Gewinnung neuer Mitglieder für viele Organisationen überlebenswichtig.⁹⁷³

Auch die Digitalisierung stellt viele Organisationen vor Herausforderungen. Insbesondere für die etablierten, größeren und dadurch etwas weniger Flexiblen ist der digitale Wandel mit erheblichem Aufwand verbunden, da sie zusätzliche Ressourcen aufbringen müssen, um ihre bestehenden Strukturen anzupassen. Vor allem die Gewinnung des entsprechenden Knowhows ist die zentrale Herausforderung. Kleinere Initiativen und Organisationen haben es theoretisch leichter, für sie ist aber der finanzielle Aufwand oft sehr hoch und der digitale Wandel ohne Unterstützung von außen kaum zu schaffen. Alle Organisationen stehen gemeinsam vor der Aufgabe, unterschiedlichen Generationen ihre präferierten Kommunikationswege zu ermöglichen, „digital only“ ist daher oft keine Option.⁹⁷⁴

⁹⁶⁹ Simonson und Vogel 2017, S. 539.

⁹⁷⁰ Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement 2021, S. 1.

⁹⁷¹ LAG SELBSTHILFE NRW e. V. 2021, S. 2.

⁹⁷² Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen 2021, S. 2.

⁹⁷³ Klein 2011, S. 31 ff.; Laux 2011, S. 157 ff.; Rohrbach 2011, S. 195 ff.

⁹⁷⁴ Emmer 2021, S. 2.

8.3 Bürgerschaftliche Initiativen

Gesellschaftliche Teilhabe ist ein starker Faktor zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit. In diesem Zusammenhang spielen bürgerschaftliche Initiativen eine wichtige Rolle. Darunter versteht man Zusammenschlüsse einzelner Bürgerinnen und Bürger, meist aus einem konkreten Anlass heraus und außerhalb der etablierten Parteiendemokratie. Kennzeichnend sind die organisatorische Vielgestalt ebenso wie die Vielfalt möglicher Zielsetzungen. Daraus speisen bürgerschaftliche Initiativen u. a. ihre Attraktivität, weil sie jede bzw. jeder initiieren kann und beinahe jedes Anliegen zum Gegenstand einer Initiative werden kann.⁹⁷⁵ Die daraus resultierenden vielfältigen Möglichkeiten zeigen sich auch in den unterschiedlichsten Initiativen selbst. So sind viele nicht explizit auf die Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit ausgerichtet, betreiben dies dennoch als Nebeneffekt ihrer originären Aktivitäten. Zudem sind die meisten dieser bürgerschaftlichen Initiativen überwiegend auf ältere Personen ausgerichtet. Ein Beispiel für eine gemeinnützige Initiative, die auf junge Menschen ausgerichtet ist, ist *ArbeiterKind.de*. Menschen, die als Erste in ihrer Familie studieren möchten, bekommen durch Mentorinnen und Mentoren Hilfestellung, Information und Motivation über die Möglichkeit eines Studiums vermittelt.⁹⁷⁶ Soziale Isolation oder Einsamkeit stehen hierbei nicht im Fokus, werden durch die generelle Unterstützung und ehrenamtliche Arbeit jedoch gemindert respektive vermieden. Einen gleichartigen Wirkmechanismus bietet auch die gemeinnützige Hilfsorganisation *Tafel Deutschland e. V.* Hier steht nicht nur der Ausgleich zwischen dem Sammeln von überschüssigen Lebensmitteln, die sonst entsorgt werden würden, und weiter der Verteilung eben dieser Lebensmittel an Bedürftige im Vordergrund, sondern mittlerweile auch die Erleichterung deren Alltags. So bietet Tafel Deutschland e. V. den regionalen Bedürfnissen und Begebenheiten entsprechend auch Beratungs- und Betreuungsangebote wie Sprachunterricht oder Hausaufgabenhilfe an.⁹⁷⁷ Diese Erweiterung wird nur durch eine ausreichende Anzahl an Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern möglich, sodass die Kundschaft der Tafel Deutschland e. V. auch als Helferinnen und Helfer eingebunden wird.⁹⁷⁸ Ähnlich verhält es sich auch bei tiergestützten Interventionen in Alten- und Pflegeheimen. Die Vorteile von Tieren in Alten- und Pflegeheimen sind unbestritten.⁹⁷⁹ Verschiedene Studien haben bestätigt, dass diese auch zur Verringerung des subjektiven Gefühls von Einsamkeit beitragen können.⁹⁸⁰ Die Studien sind allerdings älteren Datums, sodass man auf aktuelle und eindeutige Ergebnisse warten muss. Heimtiere erleichtern jedenfalls die soziale Interaktion mit anderen Menschen und können dadurch das Empfinden von Einsamkeit und soziale Isolation verringern.

⁹⁷⁵ Andersen und Woyke 2013.

⁹⁷⁶ Weitere Informationen unter dem Link: <https://arbeiterkind.de/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁷⁷ Tafel Deutschland e. V. 2020, S. 4.

⁹⁷⁸ Tafel Deutschland e. V. 2020, S. 24.

⁹⁷⁹ Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA) o. J.

⁹⁸⁰ Banks und Banks 2002, S. 429 f.; Vrbanac und Ze\včić 2013, S. 974 f.

Gerade diese organisatorische Vielfalt erlaubt einen inklusiven Charakter: Jeder Mensch, der eine wichtige Sache vorantreiben möchte, findet adäquate Möglichkeiten und Betätigungsfelder dafür. Auch das breite Themenspektrum eröffnet einen niedrighschwelligem Zugang außerhalb des etablierten Rahmens bürgerschaftlichen Engagements. Davon können auch Selbsthilfegruppen profitieren, welche oftmals aus einer Selbsthilfe-Initiative heraus gegründet werden.⁹⁸¹ Die Definition von Selbsthilfegruppen⁹⁸² zeigt auch auf⁹⁸³, dass die Gruppe dabei ein Mittel sein kann, die äußere, z. B. auf das gesellschaftliche Leben bezogen, und/oder soziale Isolation und Einsamkeit auf der persönlichen Ebene zu mindern. Es können sich soziale Kontakte ergeben, die über die Gruppe hinauswirken. Zugleich werden Kompetenzen gefördert: Menschen erhalten dort Informationen und lernen, besser mit ihrer eigenen Situation umzugehen. Sie fühlen sich gleichzeitig wahrgenommen und nützlich, wenn ihr Rat gefragt ist, und er anderen Teilnehmenden hilft.⁹⁸⁴ Diese Angebote werden stark genutzt. So gibt es alleine in Nordrhein-Westfalen über 8.000 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen.⁹⁸⁵

Auch die eigene Nachbarschaft kann niedrighschwellig gegen Gefühle von sozialer Isolation und Einsamkeit helfen. Nachbarschaft umfasst die sozialen Kontakte um den eigenen Wohnraum herum und wird von der Wohnung eines Menschen her gedacht, die als Lebensmittelpunkt kreiert wurde; es entsteht damit sowohl eine räumliche als auch soziale Nähe.⁹⁸⁶ In diesem Kontext kommt der Nachbarschaftshilfe eine besondere Bedeutung wegen der niedrighschwelligem Form des Gemeinschaftswesens, welches sich meist über eine längere Zeit hinweg entwickelt hat, zu. Diese findet meist als informelle Hilfe außerhalb von Institutionen statt und ist nicht weiter organisiert.⁹⁸⁷ Daraus kann sich ein lokales Netzwerk entwickeln, das durch die Entwicklung einer aktiven Nachbarschaft soziale Isolation und Einsamkeit reduzieren kann. Ein erfolgreiches Beispiel dafür ist die Nachbarschaftshilfe *Kölsche Hätz*. Diese wird ökumenisch von den evangelischen Kirchengemeinden und der Caritas seit 1997 mit dem Ziel getragen, sozialer Isolation und Anonymisierung in ihrer gewohnten Umgebung entgegenzuwirken.⁹⁸⁸ Standen zuerst vor allem ältere Menschen im Fokus, hat sich die soziale Unterstützung mittlerweile auch auf mobilitätseingeschränkte Menschen, Familien

⁹⁸¹ Thiel 2014, S. 18.

⁹⁸² Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) o. J.

⁹⁸³ Nach diesem Prinzip funktioniert auch das Konzept der „peer support groups“, wie es im Vereinigten Königreich in den sog. *Standing Together Groups* angewendet wird. Menschen erhalten dort auf Peer-Ebene ein generelles Unterstützungsangebot, bestehend aus informellen Hilfen sowie allgemeinen Informationen und Ratschlägen. Es werden eigenes Wissen sowie eigene Erfahrungen genutzt, um sich und anderen zu helfen, was zugleich sehr authentisch ist und daher auch sehr wirksam. Im Vereinigten Königreich wird dieses Konzept bislang bei älteren Menschen angewendet und erweist sich dort als wirkungsvoll, insbesondere wegen der instinktiven Unterstützung. The Mental Health Foundation o. J.

⁹⁸⁴ Berg-Peer 2016, S. 14 ff.

⁹⁸⁵ Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) o. J.

⁹⁸⁶ Reutlinger et al. 2015, S. 216 f.; Bölting 2020.

⁹⁸⁷ Bölting, Torsten, Eisele, Björn, Kurtenbach, Sebastian 2020, S. 6.

⁹⁸⁸ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.koelschhaetz-im-veedel.de/start/> (Stand: 20.01.2022).

und Alleinerziehende erweitert. Solche lokalen Netzwerke passen sich den aktuellen Bedürfnissen der Unterstützungsleistungen an und können schnell und unbürokratisch darauf reagieren (s. [Kapitel 2.4.4](#)).

Ein weiteres Beispiel von erfolgreicher Netzwerkarbeit aus einzelnen Initiativen heraus ist das Netzwerk *Zusammen weniger allein*⁹⁸⁹ des Seniorenrates und Arbeitskreises Einsamkeit der Stadt Düsseldorf. Dieses Netzwerk fasst alle Angebote der Stadt gegen Einsamkeit zusammen und zeichnet sich dadurch aus, dass es sehr breit gefächert ist. Es werden sowohl präventive als auch mildernde Maßnahmen gegen soziale Isolation und Einsamkeit öffentlichkeitswirksam bekannt gemacht und ebenso wird dafür auch sensibilisiert.⁹⁹⁰ Damit wird das Ziel verfolgt, darauf aufmerksam zu machen, dass es viele Menschen gibt, die – teils unbemerkt – unter Vereinsamung leiden. Ebenso auch neue Ehrenamtliche für die Vielzahl der Initiativen zu gewinnen.

Ein hindernder Faktor in Bezug auf sozialer Isolation und Einsamkeit, welcher den niedrighschwelligeren Angeboten von Initiativen attestiert werden muss, ist die Tatsache, dass deren Angebote oftmals in Gruppensettings stattfinden. Diese Settings stellen insbesondere bereits zurückgezogene Personen vor große Herausforderungen, da die Hemmschwelle einer Teilnahme individuell oftmals nicht überwindbar scheint. Aus diesem Grunde muss darauf geachtet werden, dass vereinsamungsmildernde Initiativen auch immer aufsuchende Angebote offerieren, sodass auch schon sozial isolierte Menschen daran partizipieren können.⁹⁹¹ Der Verein *Freunde alter Menschen e. V.* ist dafür ein gutes Beispiel, weil seine Initiativen breit gefächert sind: So werden für die Stadt Köln z. B. nicht nur soziale Kontakte geschaffen, sondern auch eine explizit aufsuchende Ansprache mittels Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt. Diese Besuchspartnerschaften konzentrieren sich dabei auf Menschen im höheren Alter, die nicht mehr mobil und fit sind.⁹⁹² Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert der Verein *Silbernetz e. V.* Auch er bietet für ältere Menschen aufsuchende Angebote an, wie z. B. die ehrenamtlichen Silbernetz-Freundinnen und -Freunde; diese rufen regelmäßig und zuverlässig einmal in der Woche an. Weitere Angebote dieses Vereins sind das sog. Silbertelefon, bei dem Menschen ab 60 Jahren anonym, kostenlos und unverbindlich anrufen können, wenn sie sich einsam fühlen oder sie einfach jemanden zum Reden brauchen, und die sogenannte Silberinfo. Dieses Projekt vermittelt Kontakte und professionelle Hilfe in der eigenen Nachbarschaft. Die Resonanz und Erfolge solcher Projekte von Vereinen zeigen sich z. B. darin, dass das Silbertelefon seinen Radius von ehemals Berlin seit März 2020 mittlerweile bundesweit ausgedehnt hat.⁹⁹³

⁹⁸⁹ Weitere Informationen unter dem Link: [Zusammen weniger allein – Wege aus der Einsamkeit. duesseldorf.de](https://www.zusammenwenigerallein.de) (Stand: 20.01.2022).

⁹⁹⁰ Schobin et al. 2021, S. 96 f.

⁹⁹¹ Schobin et al. 2021, S. 102.

⁹⁹² Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.famev.de/koeln/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁹³ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.silbernetz.org/> (Stand: 20.01.2022).

Insgesamt lässt sich festhalten, dass es in Nordrhein-Westfalen vielfältige vereinsamungsmindernde respektive vereinsamungspräventive Angebote gibt. Dabei sind insbesondere Querschnittsangebote, zu denen auch die bereits erwähnten lokalen Netzwerke gehören, hervorzuheben. Diese stehen im Vergleich z. B. zur Altenhilfe außerhalb der Basis des Sozialgesetzbuches und müssen sich in der Regel über Projekt- und Eigenmittel finanzieren. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie in einem weit verzweigten Netz unterschiedlichste Angebote für Gruppen jenseits der SGB-basierten Ansprüche anbieten. In diesem Kontext muss das Ehrenamt erwähnt werden, weil es einen doppelten Schutzfaktor bietet: Die ehrenamtliche Arbeit schützt nicht nur den/die ehrenamtlich Tätige/n vor Vereinsamung, sondern eröffnet auch Möglichkeiten, mit bereits vereinsamten Menschen im Rahmen des Ehrenamtes in Kontakt zu treten.⁹⁹⁴ Besonders das frühzeitige Erkennen der von Vereinsamung bedrohten Menschen erweist sich dabei als großer Vorteil. Ein gutes Beispiel für diese Synergieeffekte sind die *Lotsenpunkte der Caritas* in Köln.⁹⁹⁵ Lotsenpunkte sind eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Menschen in Not, wo in offenen Sprechstunden Gespräche und Beratung durch professionell geschulte Ehrenamtliche stattfinden. Die Gründe für das Aufsuchen dieser Lotsenpunkte sind dabei individuell unterschiedlich. Durch das eng geknüpfte Netz an Kooperationen können bei Bedarf die passenden Hilfestellen gefunden werden. So erleben Hilfesuchende eine ihnen zugewandte Atmosphäre, in der ihnen aufmerksam zugehört und sich deren Sorgen und Ängste angenommen wird. Die Evaluation dieser Initiativen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit zur Einsamkeitsreduktion steht jedoch aus. Eine solche Evaluation könnte Aufschluss darüber bieten, welche Bestandteile und Aspekte der Initiativen sich als besonders wirksam erweisen und ob es Unterschiede in der Wirksamkeit für unterschiedliche Personengruppen (z. B. Altersgruppen) gibt.

Auch in anderen Bundesländern werden vereinsamungsmindernde respektive vereinsamungspräventive Angebote unterschiedlichster Ausführungen angeboten. So wurde in Hamburg z. B. der Verein *Wege aus der Einsamkeit e. V.* 2007 aus einer Initiative heraus gegründet und setzt sich seitdem für die Verbesserung der Lebensumstände älterer Menschen ein. Die Ehrenamtlichen gehen dabei in der aktuellen Zeit kreativ vor und haben mit entsprechender Unterstützung von Erklärvideos und telefonischer Hotline ihre Seminare z. B. zum Verständnis der Funktionen von Tablets in den digitalen Raum verlagert.⁹⁹⁶ Ein ähnliches Konzept wird in Mannheim mit der Initiative Mannheim gegen Einsamkeit verfolgt⁹⁹⁷: Ehrenamtliche kümmern sich um alte und einsame Menschen in ihrem häuslichen Umfeld mit dem Ziel, sie wieder in die Gesellschaft einzubinden und neue Sozialkontakte zu vermitteln. Dabei agiert die Initiative vor allem an der Schnittstelle zwischen Krankenhaus, Hausärztin bzw. Hausarzt und häuslicher Versorgung und generiert besonderen Mehrwert über die nachhaltige Betreuung durch Ehrenamtliche, die eine Hilfebedürftige bzw. einen Hilfebedürftigen bis zu

⁹⁹⁴ Schobin et al. 2021, S. 12 f.

⁹⁹⁵ Weitere Informationen unter dem Link: <https://caritas.erzbistum-koeln.de/lotsenpunkte/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁹⁶ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.wegeausdereinsamkeit.de/%C3%BCber-uns/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁹⁷ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.mageins.de/> (Stand: 20.01.2022).

drei Jahre lang begleiten. In Thüringen, genauer gesagt in Jena, bietet der Verein *Tausend Taten e. V.*, das *Projekt Die NAH-barn* mit einem Besuchsangebot für ältere und alleinlebende Menschen an.⁹⁹⁸ Eine sozio-kulturelle Initiative ist das *Projekt Kulturistenhoch2* der Stiftung Generationen-Zusammenhalt aus Hamburg.⁹⁹⁹ Dieses Projekt bietet wirtschaftlich und/oder körperlich eingeschränkten älteren Menschen kostenlos und regelmäßig Besuche vielfältiger Kulturveranstaltungen an, wobei die Seniorinnen und Senioren von Schülerinnen und Schülern aus ihrem Stadtteil begleitet werden. Beide letztgenannten Projekte wurden 2019 von der BAGSO¹⁰⁰⁰ auch im Rahmen des Wettbewerbs *Einsam? Zweisam? Gemeinsam!* ausgezeichnet.¹⁰⁰¹

8.4 Integration durch Engagement

Die Integration von einsamen und isolierten Personen und Gruppen in die Gesellschaft ist ein elementarer Bestandteil zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation. Wie bereits oben dargestellt, erscheint es deshalb vielversprechend in institutionelle und staatliche Leistungen zu investieren, die die gesellschaftliche Teilhabe von einsamen Personen fördern.¹⁰⁰² Neben diesen scheint es jedoch das Engagement von Einzelnen, Initiativen, Verbänden und Gruppen zu sein, durch die erfolgreiche Integration gelingt. Daher stellen Integration und Engagement zwei wichtige Säulen zur Bekämpfung von Einsamkeit dar und bedingen sich gegenseitig. Engagement wird als Gradmesser für den sozialen Zusammenhalt betrachtet und stellt dadurch ein wichtiges Instrument zur Bekämpfung von Einsamkeit dar.

Personen mit einem (direkten oder indirekten) Migrationshintergrund sind doppelt so häufig von Einsamkeit betroffen wie Personen ohne Migrationshintergrund.¹⁰⁰³ Mit mehr als fünf Millionen Menschen stellen sie in Nordrhein-Westfalen einen nennenswerten Teil der Bevölkerung dar.¹⁰⁰⁴ Ihre Partizipation und Teilhabe in der Gesellschaft ist ein wichtiger Ansatz zur Bekämpfung von Einsamkeit.¹⁰⁰⁵ Neben den staatlichen Angeboten besteht eine Vielzahl an freiwilligen Angeboten.

⁹⁹⁸ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.tausendtaten.de/de/projekte-und-aktionen/nahbarn.html?site=nahbarn/> (Stand: 20.01.2022).

⁹⁹⁹ Weitere Informationen unter dem Link: <https://kulturisten-hoch2.de/> (Stand: 20.01.2022).

¹⁰⁰⁰ Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) 2021.

¹⁰⁰¹ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.bagso.de/themen/einsamkeit/preistraeger-wettbewerb/> (Stand: 20.01.2022).

¹⁰⁰² Ebert et al. 2021, S. 44.

¹⁰⁰³ Schobin et al. 2021, S. 42.

¹⁰⁰⁴ Das entspricht einem Anteil von 29,3 Prozent an der gesamten Bevölkerung in privaten Haushalten (knapp 18 Millionen). Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) 2020.

¹⁰⁰⁵ Ebert et al. 2021, S. 44.

Dies scheint besonders wichtig zu sein, da besonders ältere Menschen mit Migrationshintergrund in der Kategorie der bekannten Risikogruppen für Einsamkeit und soziale Isolation verortet sind, die nicht hinreichend durch staatliche Angebote versorgt werden. Hier wird das Problem allerdings weniger im fehlenden Angebot, sondern stärker in der Inanspruchnahme gesehen. Die Expertinnen und Experten erörterten, dass diesen die Angebote oft unbekannt sind und die Gruppe der älteren Menschen mit Migrationshintergrund insgesamt schwerer erreicht wird.¹⁰⁰⁶ Das liegt an unterschiedlichen Faktoren: eine Doppel-Entfremdung durch ein Fremd-Geblieden im „Gastland“ und Fremd-Geworden im Herkunftsland, geringere Teilhabemöglichkeiten sowohl aufgrund kultureller und sprachlicher Voraussetzungen als auch struktureller Hürden der Partizipationsmöglichkeiten.¹⁰⁰⁷ Sowie ein fehlendes Vertrauen in Behörden und Verbände etwa wie bspw. Diskriminierungserfahrungen. Dabei zeigt sich, dass bereits ein vermeintlicher Migrationshintergrund ausschlaggebend für Verfahrensbarrieren sein kann und somit einer Gleichbehandlung zuwiderläuft.¹⁰⁰⁸

Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, wenn das Engagement von Menschen erfolgt, die selbst einen Migrationshintergrund haben. Personen mit direktem Migrationshintergrund engagieren sich anteilig deutlich seltener als Menschen ohne Migrationshintergrund. Ihr Anteil liegt bei 31,5 Prozent. Der Anteil Engagierter unterscheidet sich aber stark nach der Art des Migrationshintergrundes. In der Gruppe der Personen mit Migrationshintergrund der zweiten Generation (indirekter Migrationshintergrund), die die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, ist der Anteil Engagierter mit 43,2 Prozent jedoch ähnlich hoch wie bei Personen ohne Migrationshintergrund (46,8 Prozent).¹⁰⁰⁹ Viele Kommunen fördern beispielsweise Projekte wie die der *Integrationslotsinnen und -lotsen*, die zum Ziel haben, insbesondere neu zugewanderte Menschen mit geringen Deutschkenntnissen in ihrem Integrationsprozess durch Information und Begleitung aktiv zu unterstützen. Auch die meisten Integrationslotsinnen und -lotsen haben selbst einen Migrationshintergrund und alle sprechen neben der deutschen noch mindestens eine andere Sprache.¹⁰¹⁰ Vor allem im Gesundheitswesen wird landesweit mit Sprach- und Integrationsmittlerinnen und -mittlern gearbeitet: Sie helfen bei Sprachbarrieren, fehlenden Kenntnissen zum deutschen Gesundheitswesen, leisten Aufklärung und Prävention auch bei seelischen Erkrankungen. Dadurch nehmen sie eine Brückenfunktion ein und können die Akteure der Sozialarbeit zielorientiert unterstützen.¹⁰¹¹ Ehrenamtliche Wegbegleiterinnen und -begleiter mit Migrationshintergrund begegnen der Vereinsamung von Alleinstehenden

¹⁰⁰⁶ Schobin et al. 2021, S. 105. Im Rahmen des Gutachtens wurden 26 Expertinnen und Experten in Leitungsfunktionen in Wohlfahrtsverbänden und sozialen Einrichtungen, Projekten und Initiativen interviewt, die Maßnahmen gegen Vereinsamung anbieten.

¹⁰⁰⁷ Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) 2019, S. 3.

¹⁰⁰⁸ Beigang et al. 2017, S. 258.

¹⁰⁰⁹ Simonson et al. 2017, S. 615.

¹⁰¹⁰ Kommunales Integrationszentrum der Stadt Köln o. J.

¹⁰¹¹ Bieber 2016.

durch wöchentliche Besuche zu Hause, im Krankenhaus und im Pflegeheim. Sie bieten ihnen eine vertrauensvolle langfristige Beziehung in der Muttersprache oft bis zum Lebensende.¹⁰¹²

In zahlreichen Kommunen existieren immer mehr Bildungs- und Begegnungsstätten, in denen Ehrenamtliche zugewanderten Menschen im Austausch Hilfe anbieten, Sprachkurse ermöglichen und im Alltag unterstützen.¹⁰¹³

Ab den 1960er Jahren organisierten sich sogenannte Gastarbeiterinnen und Gastarbeiter in Eltern- und Kulturvereinen. Daraus ist ein breites Netz unterschiedlichster Migrantenselbstorganisationen und Dachverbände entstanden.¹⁰¹⁴ Sie leisten vielfältige und unverzichtbare Beiträge zum individuellen Wohlbefinden und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt. Das langjährige *Landesprogramm Migrantenselbstorganisationen* fördert Projekte zur Qualifizierung und Vernetzung sowie den Anschub neuer Initiativen.¹⁰¹⁵

Migrantenvereine sind allerdings in der Gesellschaft und auch in der Literatur lange Zeit nur in Bezug auf ihre Anpassungsfähigkeit in der deutschen Gesellschaft betrachtet worden, also in Bezug auf ihre assimilative Kompetenz. So wurde kritisiert, dass in dieser Perspektive alles unbeachtet gelassen oder sogar als defizitär beurteilt wird, was mit dem Heimatstaat zu tun hat. Letzteres ist jedoch umstritten und wird von Debatten begleitet, die sich um die Frage drehen, ob das in Migrantenorganisationen und -netzwerken vorzufindende Engagement eher desintegrativ bzw. separierend, also abschottend gegenüber der Aufnahmegesellschaft wirke, oder mit nach außen gerichteten Gruppen- und Vertrauensbeziehungen eher integrationsfördernd sei.¹⁰¹⁶ Auch der Integrationsbericht der Bundesregierung stellt fest: „Migrantenorganisationen bilden Brücken zwischen Einwanderinnen bzw. Einwanderern und deren Familien und der einheimischen Bevölkerung. Sie können wichtige Akteure der Integration sein.“¹⁰¹⁷ Gerade in der Flüchtlingsarbeit gibt es zahlreiche ehrenamtliche Integrationshelferinnen und -helfer, die Flüchtlinge begleiten und eine Vermittlerrolle in vielen Bereichen des täglichen Lebens übernehmen. Ehrenamtliches Engagement von Geflüchteten selbst könnte eine Schlüsselrolle bei ihrer nachhaltigen gesellschaftlichen Integration spielen. Das sichtbare Engagement von Geflüchteten führt zu einer offeneren Haltung der Bevölkerung, erleichtert den Spracherwerb und erste Kontakte in die Strukturen und mit Personen ohne Einwanderungsgeschichte.

¹⁰¹² Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) 2019, S. 106.

¹⁰¹³ Caritasverband für die Regionen Aachen-Stadt und Aachen-Land e. V. o. J.

¹⁰¹⁴ Die Beauftragte der Bundesregierung für Flüchtlinge, Migration und Integration 2011, S. 5 f.

¹⁰¹⁵ Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen o. J.a.

¹⁰¹⁶ Schultze und Thränhardt 2013, S. 14.

¹⁰¹⁷ Bundesamt für Migration und Flüchtlinge 2019, S. 62.

Auch Menschen mit Behinderung haben viel häufiger mit Einsamkeit und sozialer Isolation zu kämpfen, als etwa Menschen ohne Beeinträchtigungen. Mit knapp 33 Prozent ist die Zahl der Behinderten, die über Einsamkeit klagten, „erschreckend hoch“.¹⁰¹⁸ Von den Menschen ohne Beeinträchtigung gaben demnach nur 16 Prozent an, oft oder eher oft einsam zu sein. Auch hier sind es verhältnismäßig oft behinderte Menschen mit Migrationshintergrund, von denen 28 Prozent der Aussage zustimmen, dass sie sich oft einsam fühlen.¹⁰¹⁹

Menschen mit Beeinträchtigung haben häufig Ansprüche auf Leistungen auf der Basis des Sozialgesetzbuches. Jedoch gibt es darunter Personen mit geringer körperlicher oder geistiger Behinderung, deren Grad an Behinderung als so geringfügig eingeschätzt wird, dass sie keine oder nur wenige Leistungen erhalten.¹⁰²⁰ Sind sie beispielsweise durch Sinnesbeeinträchtigungen oder Autismus beeinträchtigt, fallen sie dadurch oft „durch das Raster“ des aktuellen Geflechts an vereinsamungspräventiven und -mildernden Angeboten.¹⁰²¹

Ein niedrigschwelliges Angebot zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation besonders für diese Gruppe scheint das Engagement in Selbsthilfegruppen zu sein (s. auch [Kapitel 8.3](#)). Selbsthilfegruppen sind selbstorganisiert und selbstverwaltet und beruhen auf dem Identitätsprinzip: Mitglieder sind gleichzeitig Anbietende und Abnehmende der Hilfe, die in diesem Sinne sich gegenseitig helfen.¹⁰²² Gerade in Krisen und bei Krankheiten und Beeinträchtigungen geben die Gruppen Selbstvertrauen und Halt, sodass aus „einsam gemeinsam“ wird.¹⁰²³ Spezielle Selbsthilfegruppen beschäftigen sich explizit mit dem Thema Einsamkeit und sind gegründet worden, um den Kontakt zwischen vulnerablen Personen zu ermöglichen.¹⁰²⁴ Vor allem Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit für junge Menschen helfen, einen anonymen Weg aus der Isolation zu finden, da gerade für diese Gruppe der Aspekt der Scham oft eine große Hürde darstellt.¹⁰²⁵

Auch sogenannte *Buddy-Programme* (Buddy: Kumpel, Freund) sind vielversprechende Integrationsmaßnahmen. Diese Programme werden in vielen Bereichen eingesetzt und beruhen immer auf dem gleichen Prinzip. In Unternehmen übernehmen bereits Etablierte Verantwortung für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und informieren und begleiten sie im Integrationsprozess während der

¹⁰¹⁸ 32 Prozent der Menschen mit Beeinträchtigungen geben an, seltener als jeden Monat oder nie Zeit mit Freunden, Verwandten oder Nachbarinnen und Nachbarn zu verbringen, bei Menschen ohne Beeinträchtigungen sind es mit 17 Prozent deutlich weniger. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2021, S. 82.

¹⁰¹⁹ Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2021, S. 82.

¹⁰²⁰ Schobin et al. 2021, S. 91.

¹⁰²¹ Schobin et al. 2021, S. 103.

¹⁰²² Schulz-Nieswandt 2015, S. 17.

¹⁰²³ Hartig o. J.

¹⁰²⁴ Stadt Kassel, Gesundheitsamt Region Kassel, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen 2019.

¹⁰²⁵ Weitere Informationen unter dem Link: <http://online.selbsthilfe-im-saarland.de/online-selbsthilfe-bei-einsamkeit> (Stand: 20.01.2022).

ersten Wochen. Buddy-Programme scheinen auch in den Schulen eine wichtige Hilfe zur Integration zu sein. Das pädagogische Konzept des Programms basiert auf den vier Säulen der Peergroup-Education (Lernen von Gleichaltrigen), Lebensweltorientierung, Partizipation und Selbstwirksamkeit. Kinder und Jugendliche helfen sich gegenseitig, gestalten ihre Lebenswelt und übernehmen Verantwortung für sich und andere. Auch viele Universitäten bieten nicht nur für internationale Studierende Buddy-Programme an, bei denen die Neuen von der Wohnungssuche über die Fächerwahl bis zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten von einem Buddy unterstützt werden.¹⁰²⁶

8.5 Förderung von Engagement und Teilhabe

Menschen, die das Gefühl haben gebraucht zu werden und etwas zu verändern, erfahren durch ihr Engagement gesellschaftliche Anerkennung. Ehrenamtliche suchen das Miteinander, die Kommunikation und den Austausch, aber auch die Begegnung. Ehrenamt bedeutet also auch gesellschaftliche Anknüpfung und den Aufbau von Beziehungen. Dies kann helfen Einsamkeit und sozialer Isolation vorzubeugen.¹⁰²⁷

Die soziale Teilhabe und somit das Engagement erweisen sich als sozialstrukturell und sozialräumlich ungleich verteilt (s. [Kapitel 8.1](#)). Personen aus unteren sozialen Schichten engagieren sich seltener ehrenamtlich. Außerdem lässt sich feststellen, dass die soziale Teilhabe bei Personen in wirtschaftlich schwachen Regionen deutlich geringer ist als bei Personen in wirtschaftlich starken. Maßnahmen zur Förderung sozialer Teilhabe könnten darauf abzielen, auf lokaler Ebene Gelegenheiten für Engagement und Bildungsaktivität¹⁰²⁸ zu schaffen, um die Teilhabechancen von Personen aus unteren sozialen Schichten nachhaltig zu verbessern.¹⁰²⁹ Personen mit geringer Bildung werden häufig weniger als potenzielle Freiwillige, sondern eher als Zielgruppe für das Engagement Anderer gesehen. Daher könnte es sinnvoll sein, auch Maßnahmen zu entwickeln, in denen Menschen mit geringer Bildung als Freiwillige angesprochen werden. Es ist wichtig, dass Maßnahmen der Engagementförderung auch diejenigen erreicht, bei denen das Engagement am niedrigsten ausgeprägt ist.¹⁰³⁰ Denn gerade für Personen mit niedrigem sozioökonomischen Status – wie niedriger Bildung – zieht freiwilliges Engagement positive Effekte nach sich.¹⁰³¹

In Nordrhein-Westfalen wurde das Thema Teilhabe und Partizipation in den vergangenen Jahren insbesondere durch den Ausbau von Angeboten im Quartier und im nachbarschaftlichen Umfeld

¹⁰²⁶ Hessisches Kultusministerium o. J.; Aktion Mensch o. J.

¹⁰²⁷ Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 3.

¹⁰²⁸ Schäfer und Schoen 2013, S. 94.

¹⁰²⁹ Simonson et al. 2013, S. 410 ff.

¹⁰³⁰ Simonson et al. 2013, S. 410 ff.

¹⁰³¹ Morrow-Howell et al. 2009, S. 91 und S. 99 ff.

bearbeitet. Es wurde eine Reihe von Programmen und Förderlinien zum Quartiersmanagement und zur Quartiersentwicklung eingerichtet. Dies ist ein richtiger Ansatz und es haben sich auch viele gute Initiativen daraus entwickelt. Denn das Vorhandensein von offenen Strukturen, die Anwohnerinnen und Anwohner dazu einladen, sich bürgerschaftlich zu engagieren und zu vernetzen, können die Lebensqualität der Quartiere deutlich steigern und Einsamkeitsempfinden vorbeugen (s. [Kapitel 6](#)).¹⁰³²

Neben der Förderung durch Bund, Länder oder Kommunen, gilt es auch, weitere Akteure im Blickfeld zu behalten und zu unterstützen, die ebenfalls zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements beitragen können. So nehmen Schulen, Ausbildungsstätten, Universitäten oder Unternehmen einen nicht unerheblichen Teil der Zeit der Menschen ein und können als Scharniere zwischen diesen und dem Ehrenamt dienen, indem sie z. B. auf Veranstaltungen über das ehrenamtliche Engagement informieren oder durch flexible Arbeitszeitregelungen ein Engagement überhaupt ermöglichen.¹⁰³³ Daneben bedarf es für eine ganzheitliche Engagementförderung auch einer engen Kooperation mit der Zivilgesellschaft, Kirchen und Stiftungen.¹⁰³⁴

Die Ehrenamtlichen sind dabei durch die Freiwilligkeit in der Lage den Umfang des Engagements nach ihren zeitlichen Wünschen selbst anzupassen.¹⁰³⁵ Jedoch werden die Freiräume, in denen junge Menschen ihr Engagement ausüben können kleiner und oftmals ist das Engagement kurzfristiger geworden. Junge Menschen sind dabei sowohl in freundschaftlichen Beziehungen als auch im Engagement für eine gemeinsame Sache verbunden und prägen so Freundschaften und soziale Kontakte.¹⁰³⁶ Niedrigschwellige Angebote, deren zeitlicher Rahmen überschaubar ist, werden gut nachgefragt und können dazu dienen, den Weg ins Ehrenamt zu ebnen und es jungen Menschen zu ermöglichen, ihren Hobbys nachzugehen. Diese Angebote müssen Kindern und Jugendlichen transparent dargestellt werden, sodass sie auch vollumfänglich informiert sind, wo sie sich engagieren können und mit welchen Vorteilen dies verbunden sein kann, wie z. B. der Ehrenamtskarte¹⁰³⁷ und einer Übungsleiterpauschale. Ein geeignetes Mittel könnten die Freiwilligenagenturen sein, die als Einrichtung engagementwillige Menschen beraten und vermitteln. Ebenfalls wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, eigene Ideen für Beteiligungsprozesse entwickeln zu können und die Möglichkeit haben sie umzusetzen.¹⁰³⁸ Hierbei braucht es einer nachhaltigen In-

¹⁰³² Silbernetz e. V. 2021, S. 2.

¹⁰³³ Simonson et al. 2021a, S. 67.

¹⁰³⁴ Simonson et al. 2021a, S. 91 f.

¹⁰³⁵ Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 1.

¹⁰³⁶ Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen 2021, S. 3.

¹⁰³⁷ Die Ehrenamtskarte ist ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung für das freiwillige Engagement der Bürgerinnen und Bürger und verbindet diese Wertschätzung mit verschiedenen Preisnachlässen und Vergünstigungen. Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.engagiert-in-nrw.de/ehrensache> (Stand: 20.01.2022).

¹⁰³⁸ Landesregierung Nordrhein-Westfalen 2021, S. 91.

frastruktur, die den Engagierten auf der einen Seite Planungssicherheit gibt, jedoch auf der anderen Seite den notwendigen Freiraum belässt, in dem sich das freiwillige Engagement entfalten kann.¹⁰³⁹

Doch nicht nur bei Jugendlichen, sondern für Personen aller Altersgruppen kann bürgerschaftliches Engagement für die Stärkung sozialer Einbindung und somit der Prävention von Einsamkeit eine große Rolle spielen. Diese Wirkung der Prävention von sozialer Isolation durch bürgerschaftliches Engagement wird durch die Befragungen im Rahmen des Freiwilligensurveys 2014 bestätigt. Neben dem Hauptmotiv „Spaß [zu] haben“ wollen jeweils über 80 Prozent mit anderen Menschen zusammenkommen, die Gesellschaft mitgestalten und mit Menschen anderer Generationen zusammen sein.¹⁰⁴⁰ Darüber hinaus geben Teilhabe und Partizipation Struktur, bieten Sinn und geben Geborgenheit in einem bereichernden Netzwerk. Nicht zuletzt können dadurch generationsübergreifende Verbundenheit und Solidarität geschaffen werden.¹⁰⁴¹

Dies setzt in erster Linie jedoch die Kenntnis um die Möglichkeit des Engagements voraus. Für ein optimales Engagement braucht es darüber hinaus Kenntnis über eine genauere Anzahl an zum Engagement bereiten Freiwilligen. Besteht lediglich die Bereitschaft des Engagements bei ausbleibendem Bedarf, führt dies zu Unzufriedenheit und Frust.¹⁰⁴² Um das zu verhindern, müssen Ressourcen und Interessen der Menschen erkannt und dementsprechend zugeteilt werden, damit Zugänge zum Ehrenamt erleichtert werden können und die betroffenen Menschen Wertschätzung für ihre Tätigkeit erfahren. Anerkennung ist eine der wichtigsten Formen der Förderung bürgerschaftlichen Engagements. Dabei geht es nicht um einzelne Ehrungen oder Danksagungen, sondern eine ganzheitliche Anerkennungskultur und konkrete Unterstützung, wie z. B. die Verbesserung der Rahmenbedingungen für ehrenamtliche Projekte. Hierbei können Ansprechpersonen, Unterstützungssuchende, die Politik und weitere Akteure helfen, um gesellschaftliches Interesse und Aufmerksamkeit zu generieren. Auch die Medien spielen eine zunehmende Rolle bei der Gewinnung und der Sichtbarkeit des Engagements.¹⁰⁴³ Dabei gilt es in der Öffentlichkeitsarbeit den persönlichen Einsatz und die gesellschaftliche Bedeutung hervorzuheben. Hierfür kann es nur dienlich sein, wenn ehrenamtliches Engagement auch durch Unterstützung von Ansätzen der Menschen vor Ort mehr politische Anerkennung sowie Dank und Würdigung finden würde. Daneben sollten Konzepte zur Engagementförderung auf allen Ebenen und in der Breite der Engagementlandschaft im direkten Dialog mit Engagierten geführt werden. Unterschiedliche Formate, Methoden und Zeitfenster sollen den verschiedenen Gruppen gerecht werden.¹⁰⁴⁴ Dazu könnten mit mehr Gehör in Behörden und Verwaltung Good-Practice Beispiele in das kommunale und landesweite Handeln

¹⁰³⁹ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2017, S. 9.

¹⁰⁴⁰ Vogel et al. 2014, S. 418 ff.

¹⁰⁴¹ Freie Wohlfahrtspflege NRW 2021, S. 1.

¹⁰⁴² Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 1.

¹⁰⁴³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020a, S. 9 ff.

¹⁰⁴⁴ Landesregierung Nordrhein-Westfalen 2021, S. 58.

übernommen werden.¹⁰⁴⁵ Bei der Ausgestaltung von Maßnahmen der Engagementförderung sollte man berücksichtigen, dass es in Zukunft nicht allein auf die Gewinnung von freiwillig engagierten Menschen ankommt, sondern auch auf die Möglichkeiten, unterschiedliche Lebensbereiche, wie Erwerbstätigkeit- oder Familie und Engagement, miteinander vereinbaren zu können.¹⁰⁴⁶ Um Zugänge zu Angeboten möglichst für alle zu öffnen, sollten sich Angebote an dem konkreten Nutzen für die Adressatinnen und Adressaten orientieren und an ihren Kompetenzen anknüpfen. Neben der Erkennbarkeit von Möglichkeiten des Engagements, bedarf es auch des Zugangs zu ebendiesen. Daher sollte bei der Förderung von bürgerschaftlichem Engagement auch die Barrierefreiheit der Angebote berücksichtigt werden. Sind dies bei jüngeren Menschen oft zeitliche Barrieren, so stellen gerade bei älteren oder in ihrer Gesundheit eingeschränkten Menschen konkrete physische Barrieren ein mögliches Hindernis dar. Um das Engagement dieser Gruppen zu erhöhen, kann es hilfreich sein, infrastrukturelle Maßnahme wie barrierefreie Räumlichkeiten, Fahrdienste aber auch Fahrtkostenerstattung bei der Planung von bürgerschaftlichem Engagement mitzudenken. Außerdem könnte auf die positiven Effekte in Hinblick auf die Lebenszufriedenheit durch ein Engagement hingewiesen werden.¹⁰⁴⁷

Gerade kleinere Vereine und Initiativen stehen in ihrer organisatorischen Arbeit, die oft nur von Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern durchgeführt wird, immer wieder vor der Aufgabe, Veranstaltungen auch rechtskonform vorzubereiten, die Bestimmungen des Datenschutzes einzuhalten oder Steuererklärungen anzufertigen. Gehören sie hierbei keinem größeren Verband an und können nicht auf deren Infrastruktur zurückgreifen, können die Verwaltungsarbeit und Fragen der rechtlichen Haftung einem Engagement entgegenstehen.¹⁰⁴⁸ Daher ist es wichtig, die rechtlichen Rahmenbedingungen für das ehrenamtliche Engagement zu vereinfachen, sowie die Rechts- und Verwaltungsvorschriften verständlicher zu machen, um somit die rechtlichen Hürden gerade für kleine Vereine und Initiativen zu senken. Dazu zählen unter anderem die Flexibilisierung der Organisationsstruktur und die Möglichkeit zu digitalen Mitgliederversammlungen, die Vereinfachung der Steuererklärung für Vereine, die Abschaffung der Pflicht zur zeitnahen Mittelverwendung bei geringem Vereinseinkommen, aber auch die Vereinfachung bei Haftungsfragen, dem Umgang mit der GEMA und der DSGVO sowie der Protokollpflicht.¹⁰⁴⁹

Bereits jetzt gibt es viele verschiedene Möglichkeiten und Angebote unterschiedlichster Akteure für von Einsamkeit betroffenen und sozial isolierten Menschen auf Bundes-, Landes-, Regional- oder Lokalebene. In den Gemeinden spielen Informations- und Kontaktstellen für Engagierte und Inte-

¹⁰⁴⁵ Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 3.

¹⁰⁴⁶ Simonson et al. 2016, S. 373.

¹⁰⁴⁷ Simonson et al. 2016, S. 472 f.; Klein et al. 2021.

¹⁰⁴⁸ Landesregierung Nordrhein-Westfalen 2021, S. 36 f.

¹⁰⁴⁹ Landesregierung Nordrhein-Westfalen 2021, S. 38 ff.

ressierte eine zunehmend größere Rolle.¹⁰⁵⁰ Zur Vermittlung der Angebote von Vereinen, gemeinnützigen Organisationen und Initiativen bedarf es zielgruppengerechter Informationsmaterialien, die über die Vielfältigkeit der bürgerschaftlich getragenen Angebote, Wege aus der Einsamkeit zu finden, informieren¹⁰⁵¹:

- Allgemeine Gesprächsangebote (persönlich, telefonisch, per Video)
- Zusenden von Briefen/E-Mails
- Stammtisch (analog oder digital)
- Einladung zu Nachbarschaftsveranstaltungen
- Patenschaftsmodelle

Dabei gilt es zu bedenken, dass Einsamkeitsgefühle von den Betroffenen meist nur im gewollten und akzeptierten Kontakt überwunden werden können. Damit bürgerschaftliches Engagement hier zum Tragen kommen kann, bedarf es neben der zielgruppenorientierten Vermittlung auch eine vertrauensvolle Umgebung. Gerade ältere Menschen neigen dazu, Hilfe nur anzunehmen, wenn ein Vertrauensverhältnis besteht, ihre Autonomie, Wahlfreiheit und Grenzsetzungen berücksichtigt werden und kein Dominanzverhalten von Seiten des Gegenübers entsteht.¹⁰⁵²

¹⁰⁵⁰ Simonson et al. 2016, S. 631.

¹⁰⁵¹ Arbeiterwohlfahrt Köln 2020, S. 1 f.

¹⁰⁵² Silbernetz e. V. 2021, S. 3.

9. Nationale und internationale Beispiele und existierende Hilfen

Nur wenige Länder verfügen über eine dezidierte Einsamkeitspolitik, auch wenn hier in den vergangenen Jahren ein deutlicher Trend zu erkennen ist. Zuletzt reihte sich auch Japan in die Gruppe der Länder ein, die über ein „Einsamkeitsministerium“ verfügen.¹⁰⁵³ Auch Australien, Neuseeland, Frankreich, die Niederlande sowie die USA und nicht zuletzt das Vereinigte Königreich haben politische Initiativen gegen Einsamkeit und soziale Isolation gestartet. Zur Wirksamkeit dieser Policies ist bislang wenig bekannt. Erste Evaluationen zeichnen ein gemischtes Bild, aber insgesamt ist es für eine Bewertung der politischen Ansätze noch zu früh. Zu den Effekten einzelner Maßnahmen oder Kampagnen hingegen liegen erste Ergebnisse vor. Eine Studie aus Australien zeigte, dass die Veranstaltung eines Nachbarschaftstages zu einer erheblichen Steigerung der sozialen Identifikation in der Nachbarschaft führte, die auch sechs Monate später noch anhielt. Dieser Anstieg der sozialen Identifikation sagte einen stärkeren sozialen Zusammenhalt, weniger Einsamkeit und ein besseres Wohlbefinden voraus.¹⁰⁵⁴ Die *Campaign to End Loneliness* hat zwar Schwierigkeiten kausale Zusammenhänge zwischen ihrem Handeln und beobachteten Veränderungen festzustellen, sieht dort, wo sie aktiv ist, aber deutlich positive Veränderungen.¹⁰⁵⁵

Seit Januar 2018 kann das Vereinigte Königreich ein „Ministerium für Einsamkeit“ vorweisen. Seine Gründung geht nicht zuletzt auf die ermordete Labour Politikerin Jo Cox zurück, die sich dem Thema verschrieben hatte und kurz vor ihrem Tod im Unterhaus eine überparteiliche Kommission einrichtete, um das Problem zu untersuchen. Zwar handelt es sich nicht um ein eigenständiges Ministerium, sondern vielmehr um eine Stabstelle, angesiedelt anfangs beim Staatssekretariat für Sport und Ziviles, heute beim Staatssekretariat für Digitales, Kultur, Medien und Sport. Dennoch stellt dieses Vorgehen eine weltweite Premiere dar und verschaffte dem Thema im Vereinigten Königreich und darüber hinaus viel Aufmerksamkeit.¹⁰⁵⁶

Die britische Einsamkeitsstrategie verfolgt drei Ziele: Das erste Ziel ist die Verringerung der Stigmatisierung durch den Aufbau eines nationalen Austauschs über Einsamkeit, damit die Menschen sich in der Lage fühlen, über Einsamkeit zu sprechen und Hilfe zu suchen. Das zweite Ziel ist es, einen dauerhaften Wandel herbeizuführen, sodass Beziehungen und Einsamkeit in der Politik und bei der Umsetzung durch Organisationen in der gesamten Gesellschaft berücksichtigt werden, indem die Wirkung von Organisationen, die Menschen miteinander verbinden, unterstützt und verstärkt wird. Das dritte Ziel ist es, zur Verbesserung der Evidenzbasis über Einsamkeit beizutragen.

¹⁰⁵³ Ryall 2021.

¹⁰⁵⁴ Fong et al. 2021.

¹⁰⁵⁵ Cupitt 2013.

¹⁰⁵⁶ Yeginsu 2018.

gen, ein überzeugendes Argument für Maßnahmen zu liefern und sicherzustellen, dass jede/jeder die Informationen hat, die sie/er braucht, um in schwierigen Zeiten fundierte Entscheidungen zu treffen.¹⁰⁵⁷

Die Hauptstränge der aktuellen Arbeit der britischen Regierung zum Thema Einsamkeit sind:¹⁰⁵⁸

- Die *Let's Talk Loneliness-Kampagne*, die darauf abzielt, das Bewusstsein für Einsamkeit zu schärfen, damit die Menschen das Problem verstehen und die Stigmatisierung verringert wird, um die Menschen zum Reden und Handeln zu ermutigen. Die jüngste Kampagne wurde in der Loneliness Awareness Week 2020¹⁰⁵⁹ ausgerollt, um die Menschen dazu zu bringen, während der Pandemie offen über Einsamkeit zu sprechen, und umfasste einen neuen öffentlichen Leitfaden mit nützlichen Tipps und Ratschlägen.
- Das *Tackling Loneliness Network*, eine Gruppe einflussreicher Wohltätigkeitsorganisationen, Unternehmen und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, wurde von der Regierung gegründet, um einsamkeitsgefährdete Gruppen miteinander zu verbinden. Die Mitglieder dieses Netzwerks wurden aufgefordert, innovative Ideen zu entwickeln und sich zu Aktionen zu verpflichten, um Einsamkeit zu bekämpfen. Diese Organisationen sollen befähigt werden, über die neue digitale Plattform der Regierung, den *Tackling Loneliness Hub*¹⁰⁶⁰, zu kommunizieren und Erkenntnisse auszutauschen, wodurch sie idealerweise nahtlos zusammenarbeiten und Daten und Forschungsergebnisse gemeinsam nutzen können.
- In Kombination mit diesen beiden Bereichen wird die Regierung auch die Federführung für den Bereich Einsamkeit übernehmen¹⁰⁶¹, indem sie weiterhin andere Regierungsabteilungen und mehr Organisationen in der gesamten Gesellschaft dazu ermutigt, sich in ihrer eigenen Arbeit für die Bekämpfung der Einsamkeit einzusetzen.
- Die Regierung verpflichtet sich auch, die Evidenz über Einsamkeit und deren Bekämpfung zu verbessern und weiterzugeben, damit Menschen und Organisationen wissen, wie sie am besten handeln können. So gibt es seit Januar 2020 einen jährlichen Einsamkeitsbericht.

¹⁰⁵⁷ HM Government 2018.

¹⁰⁵⁸ HM Government 2018, S. 7.

¹⁰⁵⁹ Diese findet jährlich statt.

¹⁰⁶⁰ Erwähnenswert an dieser Stelle sind auch die Global Initiative on Loneliness and Connection (<https://www.gilc.global/>) sowie die in Deutschland ansässige Initiative Togetherness Hub (<https://www.togethernesshub.com/>). Ziel ist es, alle international führenden Akteure im Bereich der Einsamkeitsbekämpfung auf einer Plattform zu vernetzen.

¹⁰⁶¹ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.gov.uk/government/publications/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan> (Stand: 20.01.2022).

- Darüber hinaus gibt es die – nicht von der Regierung, sondern von zivilen Akteuren getragene – Initiative *Campaign to end loneliness*, die vor allem Informationen und Möglichkeiten zur Vernetzung anbietet.¹⁰⁶²

Die Finanzierung der verschiedenen Maßnahmen erfolgt auf unterschiedlichen Wegen:

- *Building Connections Fund*: Der 11,5 Millionen Pfund schwere Building Connections Fund ist eine Partnerschaft zwischen der Regierung, dem National Lottery Community Fund und der Co-op Foundation. Dieser Fonds unterstützt 126 Projekte, die darauf abzielen, Gemeinschaften zusammenzubringen und die Evidenzbasis darüber zu verbessern, was bei der Bekämpfung von Einsamkeit funktioniert.¹⁰⁶³
- *Loneliness Covid-19 Grant Fund*: Die Regierung hat eine Finanzierung in Höhe von 5 Millionen Pfund angekündigt, um nationale Organisationen zu unterstützen, die sich für die Bekämpfung von Einsamkeit und den Aufbau sozialer Verbindungen einsetzen, um ihnen zu helfen, ihre wichtige Arbeit fortzusetzen und anzupassen.¹⁰⁶⁴
- *Loneliness Microgrants Fund*: Die Regierung hat einen weiteren Mikrozuschussfonds für Einsamkeit in Höhe von 4 Millionen Pfund in Zusammenarbeit mit dem National Lottery Community Fund angekündigt. Er wird eine große Anzahl von hyperlokalen Basisorganisationen unterstützen, die helfen, Beziehungen in und zwischen Gemeinden aufzubauen, um Einsamkeit zu reduzieren.¹⁰⁶⁵

In den Niederlanden wurde der *Verstärkte Aktionsplan gegen Einsamkeit* im Jahr 2014 vom niederländischen Ministerium für Gesundheit, Wohlbefinden und Sport in Zusammenarbeit mit den Gemeinden gestartet. Das Ziel des Programms ist die Entwicklung eines nachhaltigen Ansatzes gegen Einsamkeit, indem Anzeichen von Einsamkeit früher erkannt werden und die Diskussion über das Thema Einsamkeit in der Gesellschaft gefördert wird. Dies geschieht durch die Zusammenarbeit auf nationaler und lokaler Ebene.¹⁰⁶⁶ Mit dem Aktionsprogramm *Eins gegen Einsamkeit* von 2018 will die Regierung den Trend der Einsamkeit älterer Menschen in den Niederlanden brechen. Sie verfolgen dieses Ziel, indem sie versuchen Einsamkeit früher zu erkennen und zu einem öffentlichen Diskussionsthema zu machen.¹⁰⁶⁷

Die niederländische Einsamkeitspolitik ist landesweit in der *Nationalen Koalition* – einem Bündnis staatlicher, sozialer und vor allem privater Akteure¹⁰⁶⁸ – gegen Einsamkeit organisiert, findet

¹⁰⁶² What Works Centre for Wellbeing, The Evidence Quarter, Albany House o. J.

¹⁰⁶³ HM Government 2018, S. 6, S. 11 und S. 22.

¹⁰⁶⁴ Department for Digital, Culture, Media & Sport et al. o. Ja.

¹⁰⁶⁵ Department for Digital, Culture, Media & Sport et al. o. J.b.

¹⁰⁶⁶ Zolyomi 2019, S. 10 ff.

¹⁰⁶⁷ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport o. J.

¹⁰⁶⁸ Weitere Informationen unter dem Link: <https://www.nlcares.nl/onze-partners> (Stand: 20.01.2022).

aber lokal mit Gemeinden und lokalen Koalitionen statt. Ein wissenschaftlicher Beirat berät und bringt Wissen ein. Dies schafft eine breite Bewegung in der Gesellschaft, die sich dafür einsetzt, dass ältere Menschen teilnehmen und sich wichtig fühlen – auch wenn sie weniger vital und aktiv sind. Es gibt auch eine Botschafterin von Eins gegen Einsamkeit: die frühere Stadträtin Marianne van den Anker. Sie pflegt den Kontakt zu den Kommunen, fungiert als Vorsitzende des Tages und ist regelmäßig in den Medien.¹⁰⁶⁹ Aus der landesweiten „Nationalen Koalition gegen Einsamkeit“ entstanden zahllose Initiativen und Ideen. Die niederländische Post schulte ihre Zustellerinnen und Zusteller, damit diese gegebenenfalls Einsamkeit erkennen und melden können.¹⁰⁷⁰ Fernsehsender nahmen das Thema ins Programm auf und sendeten Talk Shows. Eine Supermarktkette richtete sogenannte *Plauderkassen* ein, an denen Menschen anstehen können, die nicht schnell weiter, sondern gern etwas „plaudern“ wollen. Auf einer Website sind die unterschiedlichen Initiativen der Koalition aufgelistet, dort können sich Freiwillige über ein Formular auch direkt als HelferIn bzw. Helfer registrieren. Einmal im Jahr findet – organisiert vom zuständigen Ministerium – eine Woche gegen Einsamkeit statt.¹⁰⁷¹ In dieser Woche sind die Bürgerinnen und Bürger, die Vereine und Unternehmen aufgerufen eine Aktivität zu besuchen oder zu organisieren.¹⁰⁷²

In Frankreich wurde vor einigen Jahren ein nationales Programm zur Bekämpfung der Einsamkeit speziell älterer Menschen gestartet. *MONALISA* (MOBilisation NAtionale contre L'Isolément des Agés) wurde 2013 von dem für ältere Menschen und Autonomie zuständigen Minister ins Leben gerufen und 2017 landesweit umgesetzt. Das Programm zielt darauf ab, Einsamkeit und soziale Isolation älterer Menschen nachhaltig zu reduzieren, indem es verschiedene Arten von Unterstützung anbietet (d. h. individuelle Unterstützung, Gruppeninterventionen, breiteres Engagement in der Gemeinschaft). Es wurde ein Gesamtbudget von zwei Millionen Euro für den Zeitraum 2018-2020 beschlossen. Ein besonderes Merkmal von *MONALISA* ist die Schaffung von individuellen oder kollektiven Beziehungen, basierend auf der Anerkennung der Existenz von Wahlmöglichkeiten und Unterschiede eines jeder bzw. jeden Einzelnen. Die Aktivitäten umfassen begleitete Ausflüge ins Krankenhaus oder zu Märkten, Unterstützung bei verschiedenen administrativen Fragen und Dokumentationen sowie persönliche Begleitung. Das Programm hilft bei der Mobilisierung von Freiwilligen und stellt „Bürgerteams“ (*équipes citoyennes*) auf, die ältere, isolierte Menschen unterstützen. Diese Teams sind Teil eines nationalen Netzwerks, das Schulungen anbietet und gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch (z. B. Ansätze, Lösungen, Methoden der Interaktion etc.). Das Netzwerk wird von einem nationalen Komitee geleitet, um eine breite Partnerschaft und den Transfer lokaler Ergebnisse in die nationale Politik zu gewährleisten. Das Komitee

¹⁰⁶⁹ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport o. J.

¹⁰⁷⁰ Fünfzehn Paketzustellerinnen und Paketzusteller in Rotterdam nahmen an einem Pilotprojekt teil, bei dem sie einen Verdacht auf Einsamkeit meldeten. Ihre Bedenken wurden dann von der professionellen Wohlfahrtsorganisation DOCK und der Stadtverwaltung von Rotterdam aufgegriffen. Die Zustellerinnen und Zusteller meldeten mehrere ernste Fälle. Post NL 2021.

¹⁰⁷¹ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport o. J.

¹⁰⁷² Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport o. J.

ist auch für die Pilotierung verschiedener Aktivitäten und Initiativen verantwortlich. Mit Stand vom März 2019 waren etwa 287 Bürgerteams registriert, 63 territoriale Partnerschaften trugen zur Mobilisierung von Freiwilligen bei und 474 Organisationen unterzeichneten die *MONALISA-Charta*.¹⁰⁷³

In Australien gibt es bislang nicht mehr als einige lokale oder regionale Initiativen und politische Maßnahmen. Die Regierungen auf Bundes-, Landes- und Territoriumsebene sowie auf lokaler Ebene haben alle in unterschiedlichem Umfang Mittel und Unterstützung für Programme zur Verfügung gestellt, die der sozialen Isolation und Einsamkeit der Australierinnen und Australier entgegenwirken. Zum Beispiel finanziert die australische Regierung ein *nationales Community Visitors Scheme*, das lokale Organisationen dabei unterstützt, Freiwillige zu rekrutieren, die Australierinnen und Australier, die vom Commonwealth subventionierte Altenpflegeleistungen erhalten, regelmäßig zu besuchen.¹⁰⁷⁴ Ein Einsamkeitsministerium wurde dort zwar diskutiert, aber schlussendlich nicht eingeführt.¹⁰⁷⁵

In Neuseeland gibt es eine gemeinnützige Stiftung, die Hilfestellung anbietet. Der *Loneliness New Zealand Charitable Trust* hat die Vision, dass die Neuseeländerinnen und Neuseeländer ein verbessertes Wohlbefinden und eine höhere Lebenszufriedenheit mit einer hohen bedeutungsvollen sozialen Verbundenheit erreichen. Die drei Ziele:¹⁰⁷⁶

- Unterstützung derjenigen, die in ihrem Leben bereits unter Einsamkeit leiden.
- Menschen zu befähigen, sich selbst und andere vor Einsamkeit zu schützen.
- Das Bewusstsein für das Thema Einsamkeit im ganzen Land erhöhen.

Auch in den USA treibt eine private Stiftung¹⁰⁷⁷ die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit voran. Sie richtet fünf Kernforderungen an die Politik: Erhöhung des öffentlichen Bewusstseins für soziale Isolation und Einsamkeit, Verbesserung der sozialen Dienste und Unterstützungen, Förderung von Gesundheitsdiensten und -unterstützungen, Nutzung innovativer Lösungen, die die Verbindung und soziale Integration fördern und Förderung der Forschung auf Bundesebene.¹⁰⁷⁸

¹⁰⁷³ Zolyomi 2019, S. 10 ff.

¹⁰⁷⁴ Sutherland Shire Council 2018.

¹⁰⁷⁵ Wahlquist 2018.

¹⁰⁷⁶ Loneliness New Zealand Charitable Trust o. J.

¹⁰⁷⁷ Größe, Mittel, Personal oder Einfluss der Stiftung bzw. zugehörigen Koalition sind nicht zu ermitteln. Da nur fünf Personen als „Executive Staff“ genannt werden, liegt aber die Vermutung nahe, dass sie nicht allzu groß und einflussreich ist. Zu ihrem Mitgliedern gehören allerdings einige große Unternehmen, Organisationen und Krankenversicherungen. The Coalition to End Social Isolation and Loneliness o. J.

¹⁰⁷⁸ The Coalition to End Social Isolation and Loneliness o. J.

In Japan ernannte Premierminister Yoshihide Suga im Februar 2021 den 71-jährigen Tetsushi Sakamoto zum Minister für Einsamkeit, da Japan einen Rückgang der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen, berufstätigen Frauen, Teilzeitarbeiterinnen und Teilzeitarbeitern und Arbeitslosen beobachtete. Im März definierte das neue Ministerium seine Aufgaben: ein festes Verständnis für die tatsächliche Natur von Einsamkeit und Isolation bekommen und dann ein System der Planung, Kontrolle und des Handelns für entsprechende politische Maßnahmen entwickeln.

In Deutschland gibt es nicht nur eine Vielzahl von Initiativen gegen Einsamkeit (s. [Kapitel 8.3](#)), von denen einige vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2019 ausgezeichnet wurden.¹⁰⁷⁹ Auch darüber hinaus stehen den Menschen in unserem Land auf verschiedenen Ebenen zahlreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote gegen Einsamkeit und soziale Isolation zur Verfügung. Viele davon werden im Verlauf des Berichtes bereits erwähnt, wie die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (s. [Kapitel 3](#)) oder die kommunalen Beratungsstellen für Seniorinnen und Senioren (s. [Kapitel 4](#)). Auch sozialstaatliche Maßnahmen wie das ALG I und das ALG II, Kindergeld oder Elterngeld wurden bereits genannt (s. ebenfalls [Kapitel 4](#)). Keine dieser Maßnahmen ist konkret gegen Einsamkeit gerichtet, sie alle wirken sich aber mutmaßlich positiv darauf aus.

Viele dieser Maßnahmen basieren – wie in [Kapitel 5](#) bereits ausgeführt – auf dem Angebot des Sozialgesetzbuches (SGB). Der Fokus liegt hier besonders auf älteren Menschen, Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, Menschen in Armutslagen und auf Kindern, Jugendlichen und Familien.¹⁰⁸⁰ Hinzu kommen unterschiedliche Angebote in verschiedener Trägerschaft und mit teils gestreuter Finanzierung: Ehrenamt, Quartiersarbeit, lokale Netzwerke, Glaubensgemeinschaften und das Vereinswesen. Diese Institutionen bieten auf unterschiedlichen Wegen Beratung und Unterstützung an, die teilweise zielgerichtet, teilweise nicht intendiert gegen Einsamkeit und soziale Isolation wirken.¹⁰⁸¹

Fast immer fehlt es an einer Evaluation der Effekte solcher Programme. So kann die Forschung den Beitrag des Elterngeldes zur Reduktion von Einsamkeit nicht beziffern, obwohl sie grundsätzlich von einem signifikanten Effekt ausgeht.¹⁰⁸²

Neben einer gezielten und zentralen Evaluation fehlt auch eine Bündelung oder Übersicht von existierenden Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Auf welcher Ebene dies am vielversprechendsten wäre, ist jedoch unklar. Stand heute gibt es jedenfalls in Nordrhein-Westfalen keine klar

¹⁰⁷⁹ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 18.03.2019.

¹⁰⁸⁰ Schobin et al. 2021, S. 90 ff.

¹⁰⁸¹ Schobin et al. 2021, S. 94 ff.

¹⁰⁸² Schobin et al. 2021, S. 90 ff.

verantwortliche Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, die auf der Suche nach Informationen, Beratung und Unterstützung rund um das Thema Einsamkeit sind.

Gerade bei Beratungsangeboten stellt die Erreichbarkeit chronisch einsamer Menschen jedoch ein wesentliches Problem dar.¹⁰⁸³ Betroffene dürften nur selten aus eigenem Antrieb solche Angebote wahrnehmen, mit den herkömmlichen Methoden – Informationen via Flyer, Internet oder Mund-zu-Mund – sind sie nur schwer zu fassen. Eine weitere Hürde können die mit Einsamkeit verbundenen Schamgefühle sein. Angebote könnten im Optimalfall so aufgebaut sein, dass sie das Einsamkeits-Stigma umgehen oder sogar aktiv bekämpfen.

Diese besondere Gruppe müsste man über Medien und Orte ansprechen, die auch sie zwangsläufig aufsuchen bzw. wo sie aufgesucht werden: Funk und Fernsehen, Zeitung, Arztbesuche, Supermarkt und dem ambulanten Pflegedienst. Hier gibt es Modellprojekte wie die Plauderkassen in den Niederlanden.¹⁰⁸⁴ Auch der Weg über Angehörige oder Nachbarinnen und Nachbarn scheint möglich.

Das existierende Beratungs- und Unterstützungsangebot ist oft nicht explizit auf Einsamkeit ausgerichtet.¹⁰⁸⁵ Das erklärt auch bestimmte Lücken in der Versorgung, die nur teilweise pandemiebedingt sind. Die Pandemie wirkt insofern doppelt: Sie verschärft Einsamkeit und verhindert zugleich Angebote zu deren Milderung und Prävention.¹⁰⁸⁶ Darüber hinaus fehlt es an niedrigschwelligen Brückenangeboten, die isolierten Menschen den Weg hin zu gesellschaftlicher Teilhabe erleichtern.¹⁰⁸⁷ Zwei Risikogruppen von Einsamkeit wirken zudem unterversorgt, dies betrifft die pflegenden Angehörigen und die zuhause ambulant Gepflegten.¹⁰⁸⁸

¹⁰⁸³ Pinguart und Sörensen 2001, S. 23.

¹⁰⁸⁴ Huber o. J.

¹⁰⁸⁵ Schobin et al. 2021, S. 93.

¹⁰⁸⁶ Schobin et al. 2021, S. 99 ff.

¹⁰⁸⁷ Schobin et al. 2021, S. 101 f.

¹⁰⁸⁸ Schobin et al. 2021, S. 105.

10. Handlungsempfehlungen

Prävention und Reduzierung von Einsamkeit und sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen

Nr.	Adressiert an	Handlungsempfehlung
-----	---------------	---------------------

Übergeordnetes

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | <p>Land
Kommunen
Unternehmen
Interessensvertretungen
Hochschulen
Kammern
Wissenschaft
Zivilgesellschaftliche Akteure</p> | <p>Die Enquetekommission empfiehlt, die Stigmatisierung von Einsamkeit und sozialer Isolation abzubauen, indem die Themen öffentlich angesprochen, Hemmschwellen reduziert sowie Anlaufpunkte ausgebaut und bekannt gemacht werden.</p> <p>Fachkräfte in Kindertagesstätten, Schulen, Hochschulen, am Arbeitsplatz und im Pflege- und Gesundheitssektor sowie im Sozialbereich und auch Politikerinnen und Politiker sollen für die Themen sensibilisiert werden, damit sie als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Entstigmatisierung beitragen können. Grundsätzlich ist es empfehlenswert bereits bestehende Strukturen zu nutzen (z. B. Landeszentrale für politische Bildung NRW und Landeszentrum für Gesundheit NRW).</p> <p>Dabei ist es besonders wichtig, die strukturellen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit, Bildung, Armut, Arbeitslosigkeit, direktem Migrationshintergrund und vulnerablen Gruppen sowie nachbarschaftlichen Strukturen und fehlenden Engagement in den Fokus zu nehmen.</p> |
| 2 | Land | <p>Die Bekämpfung und Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation betrifft nicht nur den Gesundheitssektor, sondern ist vielmehr eine intersektorale Aufgabe. Gemäß des Health in All Policies-Ansatzes der WHO sollte es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe in Nordrhein-Westfalen werden, die in allen Bereichen des öffentlichen Handelns gefördert wird und auch eine Verknüpfung mit den betroffenen Politikbereichen vorsieht. Die Enquetekommission empfiehlt der Landesregierung zu prüfen, wie dieser HiAP-Ansatz in Nordrhein-Westfalen Anwendung finden kann.</p> |

Steuerung, Verwaltung und Vernetzung

3 Land

Die Enquetekommission empfiehlt, die Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation fest im Regierungshandeln zu verankern, kontinuierlich zu bearbeiten und eine Stelle einzurichten, die dies zentral koordiniert.

Um die Sichtbarkeit dieser zentralen Stelle zu erhöhen, kann bzw. soll an deren Spitze eine Einsamkeitsbeauftragte bzw. ein Einsamkeitsbeauftragter stehen.

Dabei sind die Zuständigkeiten von Einsamkeitspolitik zu klären und festzulegen. Diese Stelle soll einerseits ressortübergreifend arbeiten und andererseits zentrale Koordinationsaufgaben erfüllen können. Dabei bietet es sich an, die Stelle an ein bereits bestehendes, themenverwandtes Ressort anzuknüpfen. Diese Stelle soll innerhalb der Landesregierung und gegenüber dem Parlament für die kontinuierliche Bearbeitung der Themen Einsamkeit und soziale Isolation verantwortlich sein. Diese Person soll öffentlich ansprechbar sein, die Sensibilisierung für die Themen und die Vernetzung der Akteure vorantreiben.

Zu den zentralen Aufgaben der neu geschaffenen Stelle sollen mindestens zählen:

- Koordination, Informationsverteilung und Förderung der Politik gegen Einsamkeit und soziale Isolation. Um ihre Wirkung entfalten zu können, sollte diese Position auf vernetzte Strukturen und Ansprechpersonen vor Ort gestützt sein.
- Aufbau eines landesweiten strategischen Zielfindungs- und Umsetzungsprozesses unter Beteiligung vor allem der Kommunen.
- Vernetzung der Akteure aus Kommunen, der Wissenschaft, Sozialer Arbeit und dem System der Gesundheitsversorgung, etwa Hausärztinnen und -ärzte, Pflegediensten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Ziel ist die Koordination, Informationsverteilung und Förderung der Politik gegen Einsamkeit und soziale Isolation.

Bei allen initiierten Aktionen (z. B. Kampagnen) soll ein „gemeinsames Design bzw. Layout“ verwendet werden.

4 **Land**
Kommunen

Diese zentrale Stelle soll die Kommunen in ihren Aktivitäten zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit beraten und unterstützen. Sie sammelt und analysiert „Best Practices“ auf ihre Übertragbarkeit für Nordrhein-Westfalen und fördert deren Verbreitung, Umsetzung und die lokale Netzwerkbildung. Dabei kann auch die Einrichtung von Modellkommunen hilfreich sein.

5 **Land**
Kommunen
Bund

Die Enquetekommission empfiehlt zu prüfen, ob es sinnvoll ist, Leistungen der Vereinsamungsminderung und -prävention auf kommunaler Ebene als Pflichtaufgabe festzuschreiben. Dabei ist von Seiten des Bundes und des Landes sicherzustellen, dass die Kommunen dafür ausreichende finanzielle und personelle Ressourcen zur Verfügung haben.

Weiterhin soll geprüft werden, wie die Verantwortlichkeit für das Thema Einsamkeit auf kommunaler Ebene unter Berücksichtigung der kommunalen Selbstverwaltung verankert werden kann. Dadurch sollen feste Ansprechpartner bzw. Ansprechpartnerinnen für diese Themen definiert werden.

Monitoring, Forschung und Wissenschaft

- 6** **Land**
 Kommunen
 Bund
 Wissenschaft
- Die Enquetekommission empfiehlt, die Entwicklung von Einsamkeit und sozialer Isolation und die verschiedenen Aktivitäten auf verschiedenen staatlichen Ebenen zentral zu erfassen.
- Hierzu soll turnusmäßig ein Einsamkeitsbericht vorgelegt werden. Zentraler Bestandteil des Berichts sollte ein Monitoring in allen Altersgruppen sein, mit dem die Entwicklung von Einsamkeit und sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und seinen Kreisen und kreisfreien Städten nachvollzogen werden kann. Die Enquetekommission empfiehlt den Einbezug des Deutschen Zentrums für psychische Gesundheit am Standort Bochum für dieses Monitoring.
- Damit sollen Schwerpunkte in der Einsamkeitsbekämpfung und entsprechende Maßnahmen datenbasiert gesetzt und evaluiert werden können. Dies ermöglicht auch deren passgenauere Koordinierung und die Möglichkeit, die unterschiedlichen kommunalen Akteure besser fördern und stärken zu können.
- Zu prüfen ist, inwiefern die Einführung einer verbindlichen Sozialplanung und -berichterstattung dabei Synergien schafft.
- 7** **Land**
 Bund
 Hochschulen
- Die Enquetekommission empfiehlt eine fortbeständige Evaluation bestehender und zukünftiger Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Bezug zu Einsamkeit und sozialer Isolation, z. B. im Sinne von Randomized Controlled Trials (RCT).
- Zur Förderung einer zielführenden und effektiven Einsamkeitsforschung empfiehlt die Enquetekommission weiterhin die Entwicklung von festen Indikatoren, z. B. in Bezug auf valide Erfassungsinstrumente von Einsamkeit oder zur Forschung zu spezifischen Risikogruppen. Damit soll eine gleichwertige Messung von Einsamkeit und sozialer Isolation gewährleistet werden, die fundierte Präventions- und Interventionsmaßnahmen zulässt.

- 8 Land
Bund**
- Die Enquetekommission empfiehlt die Beauftragung einer Studie, um die gesellschaftlichen und staatlichen Kosten von Einsamkeit und sozialer Isolation insbesondere für das Gesundheitssystem, den Arbeitsmarkt und das Bildungssystem zu evaluieren.
- Nach der Evaluation wird empfohlen zu prüfen, ob und in welchen zeitlichen Abständen eine Wiederholung der Studie notwendig erscheint.
- 9 Land
Bund
Wissenschaft**
- Die Enquetekommission empfiehlt, die Förderung von Grundlagen- und anwendungsorientierter Einsamkeitsforschung sowie interdisziplinärer Forschung an den Themen Einsamkeit und soziale Isolation voranzutreiben.
- In den Blick genommen werden sollen dabei auch bspw. die Erforschung des Einflusses verschiedener Beschäftigungsverhältnisse auf soziale Isolation und Einsamkeit sowie die Untersuchung, welche Faktoren zu psychischen Belastungen und Einsamkeit bei Studierenden führen.
- Wichtig ist dabei insbesondere, dass die Übersetzung („Translation“) der Grundlagen- in die Anwendungsforschung passgenauer wird, etwa bei der Implementierung von Interventionsprogrammen.
- Das Deutsche Zentrum für psychische Gesundheit kann dabei einbezogen werden.
- 10 Land
Wissenschaft**
- Um Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler für Themen um Einsamkeit und soziale Isolation zu sensibilisieren, empfiehlt die Enquetekommission der Landesregierung, einen Forschungspreis Einsamkeit auszuloben. Dieser Preis soll Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich in ihrer Forschung und Lehre in besonderen Maße um diese Themen verdient gemacht haben, prämiieren.

**11 Land
Hochschulen**

Die Enquetekommission regt an, dass das Land in einen regelmäßigen Dialog mit den Hochschulen in Nordrhein-Westfalen über das Themenfeld Einsamkeit und soziale Isolation tritt. Ziel dieses Dialoges soll es sein, diese Themenfelder in den betreffenden Studienfächern, wie z. B. Medizin oder soziale Arbeit, zu verankern. Des Weiteren soll dabei evaluiert werden, ob weitere Lehrstühle für die Erforschung von Einsamkeit sinnvoll sind.

Aufklärung, Austausch und Öffentlichkeitsarbeit

- 12 **Land**
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, eine Bundes- und Landesstrategie zu „gesellschaftlichen Zusammenhalt“, gegen Einsamkeit und soziale Isolation ins Leben zu rufen, die von einer bundes- und landesweiten Präventionskampagne flankiert wird.
- Dies dient auch der besseren Vernetzung von Sozial- und Gesundheitspolitik, der interdisziplinären Forschung sowie bereits bestehender Initiativen, damit sich so eine wirkungsvolle Fördersystematik entfalten kann.
- Die Präventionskampagne dient zur Aufklärung und Aktivierung der Bevölkerung. Sie schafft Bewusstsein, anti-stigmatisiert und vermittelt psychische, früh wirksame Gesundheitskompetenz.
- Diese sollen zu sehr guten Sendezeiten über Funk und Fernsehen, in großflächigen Anzeigen großer Zeitungen und Zeitschriften und in sozialen Medien und Internet stattfinden.
- Als Vorbild kann die niederländische Kampagne „Eins gegen Einsamkeit“ dienen.
- Die Enquetekommission empfiehlt im Zuge dessen zudem Initiativen, die sich mit Präventions- und Interventionsprogrammen gegen Einsamkeit und soziale Isolation befassen, öffentlichkeitswirksam bekannter zu machen.
- 13 **Land**
Kommunen
Bund
EU
Wissenschaft
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, jährlich einen Einsamkeitskongress abzuhalten, um insbesondere den regelmäßigen Austausch und die Vernetzung wichtiger Akteure aus Wissenschaft und Praxis zu den unterschiedlichen Fachbereichen (Medizin, Bildung, Verbände usw.) zu fördern.
- Die Enquetekommission empfiehlt darüber hinaus einen regelmäßigen wissenschaftlichen Austausch innerhalb der EU in Form einer jährlichen Fachtagung, die auch als europäische Vernetzungsplattform genutzt werden kann.

14 Land

Die Enquetekommission empfiehlt die Ausrufung eines landesweiten jährlichen Tag der „Einsamkeitsprävention“ oder einer gesamten Einsamkeitswoche. In diesem Zeitraum soll es besondere Veranstaltungen zu den Themen Einsamkeit und soziale Isolation geben, die das Ziel haben, Angebote bekannt zu machen, Initiativen zu vernetzen, Präventionsmaßnahmen aufzuzeigen und die Stigmatisierung von Einsamkeit abzubauen. Unternehmen, Verbände, Stiftungen und Vereine sowie weitere Akteure wie Bürgerinnen und Bürger wären aufgerufen in dieser Woche eine Veranstaltung zu dem Thema zu organisieren oder zu besuchen.

Die Enquetekommission empfiehlt zu prüfen, ob dabei die Einrichtung eines Förderpreises „Einsamkeit“ für besondere Verdienste rund um die Themen Einsamkeit und soziale Isolation hilfreich ist.

Begleitend ist für die oben genannten Aktionen ein umfassender Projektansatz bei dem Landeszentrum für gesundheitliche Aufklärung in allen Altersgruppen sinnvoll.

15 Land

Die Enquetekommission empfiehlt der Landesregierung die Gründung eines Aktionsbündnis „NRW gegen Einsamkeit“. Die Landesregierung soll versuchen Akteure aller Art (z. B. Unternehmen, Verbände, Stiftungen, Vereine) für dieses Aktionsbündnis zu gewinnen. Das Aktionsbündnis ist ein Zusammenschluss von Akteuren, die freiwillig etwas gegen Einsamkeit und soziale Isolation unternehmen wollen. Mitglied kann werden, wer sich mit einer Aktion beteiligt.

Darüber könnte bspw. die Einführung von Plauderkassen in Supermärkten angeregt werden und teilnehmende Supermärkte könnten eine Listung oder Kennzeichnung erhalten. Zusätzlich könnte geprüft werden, wie die Verfügbarkeit von Sportangeboten in Randzeiten verbessert werden kann oder wie in besonderen Angeboten für neu hinzugezogene Bürgerinnen und Bürger verstärkt auf Möglichkeiten zu Engagement und Gemeinschaftstätigkeiten hingewiesen werden kann.

- 16 Land
Kommunen**
- Die Enquetekommission empfiehlt die Bereitstellung einer Online-Plattform „NRW gegen Einsamkeit“. Hier sollen zum einen alle beteiligten Fachkräfte (z. B. Betroffene, Engagierte, Ärztinnen und Ärzte, Lehrerinnen und Lehrer, Vereine, Unternehmen) Informationen zu Einsamkeit und sozialer Isolation und vor allem Möglichkeiten zur Vernetzung erhalten u. a. auch in anonymisierter Form. Inhaltlich begleitet werden soll die Online-Plattform durch eine Handreichung, die den Umgang mit Personen, die von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen sind und auch das Erkennen von frühen Symptomen thematisiert.
- 17 Land
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure**
- Eine andere Aufgabe dieser Plattform ist die Erarbeitung und Darstellung einer Landkarte zur Einsamkeitsprävention und -reduzierung, in der einsamkeitsbezogene Projekte aufgenommen und verwaltet werden. Darin sollen landes- und bundesweit alle Handlungsangebote und Initiativen mit Einsamkeitsbezug regional und gruppenspezifisch erfasst werden. Auch die Kategorisierung für welches Stadium die Maßnahme/Initiative passend ist (aufsuchend, niedrigschwellig, aktiver Mensch etc.) kann dabei mit einem einfachen System dargestellt werden.
- Die Landkarte soll die Sichtbarkeit bestehender Angebote erhöhen, einen leichten Zugang ermöglichen und damit dem Austausch und der Weitervermittlung dienen. Zum anderen soll sie Betroffenen ermöglichen, unkompliziert selbst passende Angebote zu finden. Die Landkarte soll zudem Hausärztinnen und Hausärzten sowie weiteren ersten Ansprechpersonen für von Einsamkeit betroffenen Menschen zur Verfügung stehen, um sie möglichst passgenau an gut erreichbare Initiativen weitervermitteln zu können.
- Begründung: Das breite Angebot der Wohlfahrtspflege ist zu wenig sichtbar. Zum einen erreichen viele Angebote ihre Zielgruppen nicht hinreichend, zum anderen kennen vielfach selbst die Akteure innerhalb einer Kommune das lokale Angebot nicht genau. Es muss daher mehr in die öffentliche und sektorübergreifende Wahrnehmbarkeit der vereinsamungsmildernden Maßnahmen investiert werden.

Vulnerable Gruppen

- 18 **Land**
Kommunen
Bund
- Die Enquetekommission empfiehlt, Angebote der Einsamkeitsprävention und Hilfestellungen zu etablieren, um Menschen, die bisher „aus dem Raster fallen“ (z. B. junge Erwachsene, die aus einer Jugendeinrichtung ausziehen oder Haftentlassene) aktiv zu helfen. Dafür ist es wichtig, zielgruppenspezifische bzw. indizierte Maßnahmen zu ergreifen, die sich auf Hochrisikogruppen beziehen.
- 19 **Land**
Kommunen
Bund
- Die bislang bestehenden Programme zur Intervention und Prävention von Einsamkeit und sozialer Isolation beziehen sich hauptsächlich auf ältere Personengruppen. Damit künftig aber auch Gesellschaftsgruppen wie Jugendliche und junge Erwachsene berücksichtigt werden, empfiehlt die Enquetekommission zu prüfen, inwieweit bereits bestehende Programme und Anlaufstellen (wie z. B. schulpsychologische oder studentische Beratungsstellen, Jugendzentren etc.) dahingehend geöffnet und ausgebaut werden können.
- 20 **Land**
Kommunen
Bund
Krankenkassen
- Die Enquetekommission empfiehlt, neue Präventions- und Interventionsprogramme gegen Einsamkeit und soziale Isolation auch mit Hilfe digitaler Möglichkeiten aufzulegen. Vorbild dafür können Gesundheits-Apps, wie z. B. Therapie-Apps gegen Depressionen oder Burn-Out, sein. Des Weiteren empfiehlt die Enquetekommission der Landesregierung, die Veranstaltungsreihen der Digitalstrategie.NRW, wie z. B. „Zwei Perspektiven, eine Vision für NRW“, auch für Themen Einsamkeit und soziale Isolation betreffend zu öffnen und den Aspekt der Teilhabe besonders für vulnerable Gruppen bei der Weiterentwicklung und Umsetzung der Digitalstrategie.NRW zu berücksichtigen.

Um bei allen diesen Maßnahmen die digitalen Möglichkeiten bestmöglich zu nutzen, soll der Ausbau der digitalen Infrastruktur stärker vorangetrieben werden.

Dabei gilt es zu beachten, dass neben der Vermittlung von digitalen Kompetenzen auch der soziale Faktor Mensch eine große Rolle in der Behandlung von Einsamkeit spielt.

- 21 **Land
Kommunen
Bund
Landesbehindertenrat
NRW
Beauftragte/r für
Menschen mit
Behinderung**
- Die Enquetekommission empfiehlt, die erhöhten Einsamkeits- und Isolationsrisiken von vulnerablen Gruppen gezielt zu reduzieren. Dazu zählt insbesondere deren Resilienz zu stärken, indem
- sorgfältig geprüft wird, ob das Bundesteilhabegesetz konsequent umgesetzt wird, um Menschen mit Behinderung eine umfassende Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und sie damit auch vor Ausgrenzung sowie vor Einsamkeit und sozialer Isolation zu schützen. Dafür sollen die entsprechenden finanziellen und personellen Ressourcen bereit gestellt werden.
 - die Vernetzung aller Akteure in diesem Bereich voranzutreiben
 - eine landesweite niedrigschwellige Beratung durch die bestehenden Strukturen im Bereich der Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung, die insbesondere das Thema Einsamkeit und soziale Isolation fachlich begleitet
 - Alleinerziehende mehr Unterstützung in Form von Kinderbetreuung und Hilfeleistungen erhalten.
 - Migrantinnen und Migranten die Integration erleichtert wird. Dafür gilt es z.B. Migrantenselbstorganisationen (MSO) und die von ihnen durchgeführten integrierenden Projekte weiterhin zu unterstützen.
 - sie durch aufsuchende Projekte Zusammenhalt und Kontakt erfahren. Das ist insbesondere für Menschen wichtig, die sich in prekären Lebenslagen befinden, deren Handlungsmöglichkeiten oder Mobilität eingeschränkt sind (z. B. Wohnungslose, Menschen mit Behinderung).

- 22 **Land**
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, Angebote der aufsuchenden sozialen Arbeit auszuweiten. Dazu zählen unter anderem niedrigschwellige Angebote wie aufsuchende Wohnberatung, die Organisation von Fahr- und Begleitdiensten sowie Besuchsdienste. Beispielhaft ist das Projekt „Gegen Vereinsamung – aufsuchende soziale Arbeit“ der Stadt Frankfurt/Oder zu nennen. Projekte wie das Bundesmodellprogramm „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“ müssen auch für andere Bevölkerungsgruppen wie beispielsweise Jüngere, Migrantinnen und Migranten, Menschen mit Behinderung, Alleinerziehende oder Arbeitssuchende geschaffen werden.
- Dabei ist es wichtig, die Zusammenarbeit zwischen Kommunen und Gemeinden, Landes- und Kommunalbehörden, soziale Träger und Ehrenamtlichen, Menschen mit Einwanderungs- und Fluchtgeschichte weiterhin zu stärken, um gemeinsam eine gleichberechtigte Teilhabe und Partizipation aller Menschen sicherzustellen und weiterzuentwickeln. Hierzu gehört auch die Förderung internationaler und interkultureller Kompetenz in Behörden sowie die Förderung von Mehrsprachigkeit.
- 23 **Land**
Kommunen
- Die Enquetekommission empfiehlt zu prüfen, wie das Handlungskonzept Kommunales Integrationsmanagement (KIM) für das frühzeitige Erkennen von Symptomen von Einsamkeit und sozialer Isolation bei Migrantinnen und Migranten unter Berücksichtigung der kommunalen Gegebenheiten unterstützend genutzt werden kann. Da Migrantinnen und Migranten zu den vulnerablen Gruppen gehören, kann das im KIM vorgesehene Zusammenwirken eines kommunalen strategischen Overheads und individuellem Case-Management die passenden Akteure und Konzepte zur Beseitigung von Einsamkeit und sozialer Isolation unter Migrantinnen und Migranten vernetzen.

24 **Land**
Kommunen
Bund

Die Enquetekommission empfiehlt, Alleinerziehenden mehr Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen.

Im Rahmen der Umsetzung kann die Förderung passenden und finanzierbaren Wohnraums, z. B. in Form von gemeinschaftlichen Wohnprojekten, die die gegenseitige Unterstützung im Alltag ermöglicht sowie einfacher und kostengünstiger (ggf. staatlich unterstützter) haushaltsnaher Dienstleistungen (Babysitting, Unterstützung im Haushalt) gehören.

Hinzukommen kann neben steuerlichen Entlastungsbeträgen zudem die Einrichtung niedrigschwelliger Kommunikations- und Vernetzungsstrukturen, die mit geringen Zeit- und Energieresourcen nutzbar sind.

Bildung

- 25 **Land**
Kommunen
Kammern
Hochschulen
Trägereinrichtungen
Sozialverbände
- Die Enquetekommission empfiehlt, bereits vorhandene Maßnahmen zur Gewinnung von mehr Personal und Fachkräften besonders in Kindertageseinrichtung sowie in teilstationären und stationären Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe zur intensiveren Betreuung auszubauen.
- Dazu soll bei anstehenden Überarbeitungen der Kernlehrpläne und Ausbildungsinhalte in der Pädagogen-/Erzieherausbildung auch geprüft werden, wie mehr Inhalte zu psychischen Aspekten wie Einsamkeit aufgenommen werden können, ebenso wie mehr Weiterbildungsmöglichkeiten zu den Themen Einsamkeit und Isolation.
- 26 **Land**
Kommunen
Trägereinrichtungen
Kammern
Hochschulen
- Die Enquetekommission empfiehlt eine Sensibilisierung bzgl. der Einsamkeitsprävention in dem Landesprogramm Familienzentren NRW. Dazu soll geprüft werden, wie die proaktive und aufsuchende Funktion, auch durch Qualifizierung des pädagogischen Personals, weiterentwickelt und gestärkt werden kann. Ein Schwerpunkt soll dabei auf der Vermittlung von sozialen und emotionalen Kompetenzen liegen.
- 27 **Land**
Kommunen
- Die Enquetekommission empfiehlt, Programme und Maßnahmen auszubauen, um Schulabbrüche zu verhindern und den Übergang in den Beruf zu erleichtern. Beispielhaft ist hier das Programm „Kein Abschluss ohne Anschluss (KAoA)“ zu nennen, das kontinuierlich weiterentwickelt wird. Dazu gilt es insbesondere auf kommunaler Ebene zu prüfen, inwieweit bereits bestehende Strukturen entsprechend genutzt und ausgeweitet werden können, wie z. B. die der Bildungslotsinnen und -lotsen.

- 28 **Land
Kommunen
Schulen** Die Enquetekommission empfiehlt, Einsamkeit und soziale Isolation in der Schule zu thematisieren und Projekttag zu Resilienz und Einsamkeitsprävention zu initiieren und dabei auch Themen wie Mobbing anzusprechen.
- Dazu gehört es auch, dass in allen Schulformen außerunterrichtliche Aktivitäten in Form von freiwilligen Arbeitsgemeinschaften ausgebaut werden, damit Schülerinnen und Schüler zusammen positive Erlebnisse haben und Gemeinsamkeit erfahren.
- 29 **Land
Kommunen** Die Enquetekommission empfiehlt zu prüfen, ob und wie Grundschulen zu Familienzentren ausgeweitet werden können, wenn der gegenwärtige Prozess der Etablierung und Evaluierung des Modellprojekts im Ruhrgebiet abgeschlossen ist. So können Förder- und Hilfsangebote niedrigschwellig vor Ort stattfinden und Einsamkeit und sozialer Isolation im engen Austausch zwischen Eltern, Kindern und dem pädagogischen Fachpersonal gemeinsam entgegengewirkt werden.
- 30 **Land** Die Enquetekommission empfiehlt, die Schulsozialarbeit an allen Schulformen weiterhin zu stärken, damit die Pädagoginnen und Pädagogen die Schülerinnen und Schüler nachhaltig dabei unterstützen können, ihre Resilienz aufzubauen, Einsamkeit anzusprechen und Hilfestellungen anbieten zu können.
- 31 **Land
Schulen** Die Enquetekommission empfiehlt, die Themen Achtsamkeit/Psychische Gesundheit/Glück im Unterricht zu setzen. Schülerinnen und Schüler sollen frühzeitig Wissen und Kompetenzen vermittelt werden, um ein psychisch gesundes Leben zu führen und Resilienz gegen Einsamkeit aufzubauen.

- 32 **Land**
Kommunen
Bund
Kammern
Hochschulen
Berufsgenossenschaften Die Enquetekommission empfiehlt, in der Aus- und Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern sowie von Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen die Themen Einsamkeit und soziale Isolation aufzunehmen und an verwandte Themen anzuschließen.
- 33 **Land**
Hochschulen
Studierendenwerke Die Enquetekommission empfiehlt, die Hochschulen und Allgemeine Studierendenausschüsse für die Themen Einsamkeit und soziale Isolation zu sensibilisieren und die Einrichtung besonderer Angebote anzuregen. Dazu soll geprüft werden, wie bereits bestehende Maßnahmen, wie z. B. Buddy- und Mentoringprogramme ausgebaut werden können.
- 34 **Land**
Kommunen
Handwerkskammern
Industrie- und
Handelskammern
Unternehmen
Verbände Die Enquetekommission empfiehlt die Vernetzung von Auszubildenden analog zu denen von Studierenden zu fördern, die der Verhinderung von Einsamkeit und sozialer Isolation dienlich sind.
- 35 **Land**
Bund
Bildungs- und Weiter-
bildungseinrichtungen Die Enquetekommission empfiehlt, die Chancen der digitalen Entwicklungen zu nutzen. Dies kann z. B. durch die Bereitstellung von Fördermitteln für Bildungsmaßnahmen, die der Stärkung digitaler Kompetenzen dienen, geschehen. Zudem können die zur Verfügung stehenden Projektmittel aus dem Weiterbildungsgesetz genutzt werden. Dabei soll insbesondere darauf geachtet werden, dass diese Maßnahmen die vulnerablen Gruppen, wie z. B. Ältere ab 65 Jahren und Frauen, umfassen und entsprechend bekannt gemacht werden.

Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik

- 36 **Land**
Kommunen
Bund
Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen
Betriebsärztinnen und -ärzte
Kammern
Interessensvertretungen
- Die Enquetekommission empfiehlt die Sensibilisierung aller für den Arbeitsmarkt relevanten Akteure (Arbeitgeberinnen bzw. Arbeitgeber und ihre Vertretungen; Arbeitnehmende und ihre Vertretungen, Betriebsärztinnen und -ärzte usw.) für das Thema Einsamkeit und soziale Isolation.
- Dabei empfiehlt es sich auch, das Thema Einsamkeit und sozialer Isolation im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu berücksichtigen. Das betriebliche Eingliederungsmanagement sollte nach längeren Krankheiten auch die soziale Einbindung berücksichtigen und hierfür Angebote bereitstellen.

Bund und Land sollen außerdem bei den Betrieben und Unternehmen für die Einrichtung von Betriebssport- und Gemeinschaftsprogrammen werben.

- 37 **Land**
Kommunen
Bund
- Die Enquetekommission empfiehlt bestehende gesundheits- und sozialpolitische Maßnahmen sowie neue Maßnahmen zur Einsamkeitsprävention spezifisch auf das erhöhte Einsamkeitsrisiko in oftmals familienbezogenen Umbruchphasen (z. B. Geburt, Tod der Partnerin/des Partners, Umzug, Pflegefall) zu fokussieren. In diesen Phasen wird mehr Unterstützung benötigt, um Übergänge erfolgreich bewältigen zu können.

Wichtig ist dabei, dass Menschen in diesen Umbruchsituationen über bestehende niedrigschwellige Unterstützungsangebote informiert sind. Auf kommunaler Ebene gibt es oft bereits entsprechende Angebote, z. T. sind diese aufsuchender Art. Notwendig ist eine Sensibilisierung der zuständigen Stellen, diese mit Blick auf den Themenkomplex Einsamkeit zu überprüfen und ggf. zu überarbeiten.

Begründung: Die Konsequenz der Pluralisierung der Lebensformen bringt eine Dynamisierung der sozialen Nahwelt mit sich. Dies erfordert ein lebenslanges Beziehungsmanagement, das besonders in biographischen Umbruchphasen vulnerabel ist. Deshalb sind Menschen in biographischen Umbruchphasen besonders einsamkeitsgefährdet.

- 38 **Kommunen**
Bund
Jobcenter
- Die Enquetekommission empfiehlt, die Arbeitsmarktpolitik bei der Arbeitsvermittlung einsamkeitssensibel auszugestalten. Dazu müssen die Akteure bei Jobcentern und der Bundesagentur für Arbeit für das Thema Einsamkeit qualifiziert werden.
- 39 **Land**
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, Frauen zu bestärken, sich durch Erwerbsarbeit ihr Alter besser abzusichern und prekäre Arbeitsverhältnisse zu vermeiden.

Corona

40 Land
Kommunen
Bund

Die Enquetekommission empfiehlt, dass die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen bei politischen Entscheidungen angemessen berücksichtigt werden sowie altersgerechte Partizipationsmöglichkeiten krisenfest gestärkt werden. Die Entlastung vom Dauerstress der Pandemie sowie die Befähigung zu selbstwirksamem Handeln sind integrale Voraussetzungen für eine gesunde und resiliente Persönlichkeitsentwicklung. Es wird empfohlen, jungen Erwachsenen Freiräume bzw. geschützte Räume für die Begegnung mit Gleichaltrigen zu bieten, in denen sie sich erholen, entfalten und ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen entwickeln können.

Die Enquetekommission empfiehlt, Öffnungsszenarien für außerschulische Lern- und Begegnungsorte für Kinder, Jugendliche und junge Menschen genauso prioritär wie Schulöffnungen zu behandeln, da die Pandemie noch einmal deutlich gezeigt hat, wie wichtig soziale Bindung für die gesunde Entwicklung in dieser Altersgruppe ist und hier besonders gefördert wird.

41 Land
Kommunen
Bund

Die Enquetekommission empfiehlt, bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Eindämmung pandemischer Lagen die Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen und deren Bedeutung für die psychischen Aspekte der Gesundheit im besonderen Maße mit zu berücksichtigen.

Gesundheit und Pflege

- 42 **Bund** Die Enquetekommission empfiehlt zu prüfen, ob Social Prescribing ein für unser Gesundheitssystem machbare und sinnvolle Option bei der Bewältigung von Einsamkeit darstellt und dies ggf. zunächst als Modell einzuführen.
- 43 **Land** Die Enquetekommission empfiehlt, die Themen Einsamkeit, soziale Isolation und den Umgang mit diesen stärker in die Aus- und **Kommunen** Weiterbildung von medizinischem und pflegerischem Fachpersonal sowie anderen einsamkeitsrelevanten Berufsgruppen wie z. B. **Bund** Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern zu integrieren. **Verbände** **Krankenkassen** **Sozialpsychiatrische Dienste** **Kammern** **Freie Wohlfahrtspflege** Des Weiteren sollen ergänzende präventiv orientierte Angebote ausgebaut werden, um Anzeichen von Einsamkeit frühzeitig zu erkennen und zu adressieren.
- 44 **Land** Das gesetzliche Kinderfrüherkennungsprogramm (U- und J-Untersuchungen) sollte um Aspekte der psychischen Gesundheit erweitert werden und die Beratung der Eltern stärker einschließen. **Bund** **Krankenkassen**
- 45 **Land** Die Enquetekommission empfiehlt, die steigende Nachfrage in der aktuellen Bedarfsplanung zu berücksichtigen, da die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland problematisch ist und es besonders in Teilen von Nordrhein-Westfalen zu langen Wartezeiten für Psychotherapien kommt. Es sollen mehr zusätzliche Kassensitze für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und -therapeutinnen geschaffen werden, da besonders diese Behandlungen den Betroffenen die notwendigen Kompetenzen vermittelt, um eine Einsamkeitssituation entweder gar nicht erst entstehen zu lassen oder bereits bestehende Situationen abzubauen. **Kommunen** **Bund** **Krankenkassen**
- Auch die ausreichende räumliche und zeitliche Verfügbarkeit von medizinischem Fachpersonal, insbesondere Hausärztinnen und -ärzten sowie Psychiaterinnen und Psychiatern soll sichergestellt werden.
- Dazu benötigt es attraktivitätssteigernde Maßnahmen bzw. eine angepasste Bedarfsplanung.

- | | | |
|----|---|--|
| 46 | Land
Kommunen
Bund | <p>Ambulante Strukturen bzw. die aufsuchende Psychotherapie sowie weitere niedrigschwellige Unterstützungsangebote sollen gestärkt werden. Ebenfalls wird empfohlen, ambulante sowie stationäre Versorgung stärker zu verknüpfen.</p> <p>Die Landesregierung soll zudem den angekündigten Ausbau ambulanter Krisenhilfen weiter umsetzen.</p> |
| 47 | Land
Kommunen | <p>Die Enquetekommission empfiehlt bestehende Versorgungsstrukturen zu Gemeindezentren (angelehnt an „local mental health centres“) auszuweiten und quartierszentrierte Angebote zu schaffen, wie etwa eine Neuauflage des Konzepts der „Gemeindeschwestern/Gemeindepflegern“ und der Gesundheitslotsinnen und -lotsen. Damit soll ein vernetztes Unterstützungsumfeld geschaffen werden.</p> |
| 48 | Land
Kommunen
Bund
Pflegeeinrichtungen
Weiterbildungsträger | <p>Die Enquetekommission empfiehlt den Ausbau einer diversitysensiblen Pflege, damit sich LSBTIQ*-Personen in Alten- und Pflegeeinrichtungen willkommen fühlen. Sensibilisierungen durch Fort- und Weiterbildung des Personals sowie Unterstützung von Diversity-Zertifikaten.</p> |
| 49 | Land
Kommunen
Bund
Krankenkassen
Freie Wohlfahrtspflege | <p>Die Enquetekommission empfiehlt den weiteren Ausbau einer kulturell sensiblen Pflege, die besonders entsprechende niedrigschwellige und aufsuchende Angebote in dem vertrauten Wohnumfeld für Menschen mit Einwanderungsgeschichte anbietet. Aspekte der kultursensiblen Pflege müssen noch stärker in den Rahmenlehrplan des Landes für die Ausbildung von Pflegekräften verankert werden.</p> |
| 50 | Land
Bund
Krankenkassen
Freie Wohlfahrtspflege | <p>Die Enquetekommission empfiehlt, Angebote für pflegende Angehörige auszubauen und bestehende Angebote bekannter zu machen.</p> |

Stadtplanung, Infrastruktur, neue Wohnformen und Teilhabe im Quartier

- 51 **Land**
Kommunale
Spitzenverbände
- Die Enquetekommission empfiehlt der Landesregierung in Zusammenarbeit mit den kommunalen Spitzenverbänden, einen Runden Tisch für den Bereich Bauen und Wohnen in Kommunen zu initialisieren. Der Fokus dieses Runden Tisches soll auf dem Bauwesen und einer künftigen Bauweise mit Maßnahmen zu Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation liegen. Damit soll den kommunalen Akteuren, die sich bereits mit Einsamkeit und sozialer Isolation aus der baulichen Perspektive befassen, eine Unterstützungs- und Austauschmöglichkeiten geboten werden.
- 52 **Land**
Kommunen
- Die Enquetekommission empfiehlt der Landesregierung zu prüfen, inwiefern aktuelle Förderprogramme mitsamt ihren Richtlinien, zur Prävention von Einsamkeit und sozialer Isolation im Bauwesen und der Schaffung von Wohnraum erweitert werden können. Es wird empfohlen, alle Maßnahmen gegen Einsamkeit und soziale Isolation wissenschaftlich zu evaluieren. In diesem Zusammenhang empfiehlt die Enquetekommission in Gemeinschaft mit den Kommunen, die Entwicklung einer innovativen Städte- und Gemeindeplanung, die folgende Punkte enthalten soll:
- Entwicklung einer Infrastruktur, die Einsamkeit und soziale Isolation weniger wahrscheinlich macht und gleichzeitig neue Begegnungsräume schafft, die sowohl für ältere und jüngere Menschen zugänglich sind.
 - Prüfung, inwieweit Neubauprojekte im kommunalen Wohnungsbau für evaluierte bauliche Maßnahmen zur Reduktion von Einsamkeit und sozialer Isolation geöffnet werden können.
 - Die Wohnraumförderung weiterzuentwickeln und dabei auch neue Wohnformate zu schaffen.
- 53 **Land**
- Die Enquetekommission empfiehlt den Ausbau von ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitprojekten in Wohnheimen und Wohnprojekten aller Art sowie für private Haushalte von Älteren oder Alleinerziehenden.

- 54 **Land**
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, öffentliche Treffpunkte wie Marktplätze, Skateparks, Spielplätze und öffentliche Einrichtungen wie Bibliotheken, Mehrzweckhallen etc. zu erhalten, zu pflegen und neue Angebote zu schaffen, die barrierefrei für jeden bzw. jede zugänglich sind.
- Durch gemeinsame Aktionen und Projekte kann der Austausch in der Nachbarschaft gestärkt und intensiviert werden. Dabei ist es wichtig, bestehende Angebote sichtbarer zu machen und auch nach Projektende langfristig die Kontaktpflege vor Ort zu stabilisieren und weiterzuentwickeln.
- 55 **Land**
Kommunen
Bund
Zivilgesellschaftliche
Akteure
- Die Enquetekommission empfiehlt, Brückenangebote bekannt zu machen, um einen Erstkontakt zu vereinsamten Menschen herzustellen, eine Beziehung zu diesen aufzubauen, um auf weitere Hilfsangebote hinleiten zu können. Ein gutes Beispiel für ein solches Brückenangebot ist Silbernetz e. V.
- 56 **Land**
Kommunen
Bund
Verkehrsverbünde
- Die Enquetekommission empfiehlt, den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) und Verkehrsinfrastrukturvorhaben weiter auszubauen und zu fördern, wie z. B. bei Schnellbuslinien, um möglichst auch ländliche Gebiete besser anzubinden, Bus und Bahn über Grenzen in Stadt und Land auszubauen, verlässliche Verbindungen auch nachts und am Wochenende, zum Beispiel durch weiteren Ausbau des On-Demand-Verkehrs, sicherzustellen.

Care Arbeit, Gesellschaftliche Teilhabe, bürgerschaftliches Engagement und Integration

- 57 **Land
Kommunen
Bund
Krankenkassen
Pflegekassen**
- Die Enquetekommission empfiehlt, pflegende Angehörige mit schwierigen bzw. jahrelangen Pflegetätigkeiten besser zu unterstützen und Entlastungen bei der Pflegetätigkeit auszuweiten sowie strategische Interventionen einzuführen, die sich auf pflegende Personen (caregiver) konzentrieren, um Einsamkeit in diesem Personenkreis zu reduzieren.
- Um eine Überlastung der mehrheitlich weiblichen Pflegenden zu verhindern, bedarf es insbesondere Programme zur Resilienz, den Ausbau von Erholungsangeboten, Begegnungsmöglichkeiten, kleinräumige und wohnortnahe Hilfen, der Sozialberatung sowie vereinfachte Unterstützung bei der Pflege.
- 58 **Land**
- Die Enquetekommission empfiehlt die Fortschreibung der Maßnahmen zur Förderung des Engagements in Nordrhein-Westfalen, wie sie die „Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen“ vorsieht. Dabei sollen auch Initiativen geprüft werden, die sich besonders der Bewältigung von Einsamkeit verschrieben haben.
- 59 **Land
Freiwilligenzentren
bzw. -agenturen**
- Die Enquetekommission empfiehlt die Einrichtung einer landesweiten Online-Ehrenamtsbörse zur Erleichterung bürgerschaftlichen Engagements. Dies kann auch über die Bereitstellung einer entsprechenden Infrastruktur für die Freiwilligenzentren bzw. -agenturen erfolgen. Grundsätzlich soll es mit diesem Online-Angebot leicht möglich sein, für einen bestimmten Ort in Nordrhein-Westfalen nach bestimmten Tätigkeiten und Zeitaufwand zu filtern, um individuell passende Engagementmöglichkeiten zu finden. Die Enquetekommission empfiehlt darüber hinaus die weitere Stärkung der Freiwilligenzentren und ihres Angebots.
- 60 **Land
Kommunen
Trägereinrichtungen**
- Die Enquetekommission empfiehlt, freiwillige Kurse für Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu entwickeln, die für die Themen Einsamkeit und soziale Isolation sensibilisieren und das Thema Bewegung gegen Einsamkeit thematisieren.

- 61 **Kommunen** Die Enquetekommission empfiehlt den Kommunen, die Ehrenamtskarte einzuführen und hierdurch das Ehrenamt zu stärken.
- 62 **Land**
Kommunen
Bund
Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen
Vereine
Interessensvertretungen
Zivilgesellschaftliche Akteure
Wissenschaft Die Enquetekommission empfiehlt partizipative Mechanismen zur Beteiligung vereinsamer Menschen zu entwickeln (z. B. bei Tagungen zum Thema, Bürgerabende, Planung von Quartiersentwicklung).

Als Sachkundige ihrer Lebenssituation sollten sie an der Entwicklung neuer Angebote oder im Sinne von „citizen science“ fachlich eingebunden werden, weil sie aufgrund ihrer Erfahrungen selbst am besten wissen, welche Bedarfe sie haben.

Begründung: Die Stärkung von Eigenverantwortung und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit sind wichtig auf der Suche nach erfolgversprechenden Lösungen.
- 63 **Land**
Kommunen
Bund Die Enquetekommission empfiehlt bei vereinsamungspräventiven und -mildernden Projekten eine dreijährige Regelförderdauer und ggf. einmalige Verlängerungsoption, damit erfolgreiche Projekte einfacher verstetigt und Projektziele und Laufzeiten besser aufeinander abgestimmt werden können.

Viele innovative Projekte zur Prävention und Milderung von Einsamkeit können damit bei Erfolg weitergeführt und in bestehende Strukturen überführt werden. Dabei können auch langfristig angelegte Projektziele besser erreicht werden.

Für die erfolgreiche Verstetigung von Projekten ist es empfehlenswert, Anreize („incentives“) zu setzen. Zudem sollen bei Projekten und/oder Trägern der Erwachsenenbildung bzw. Weiterbildungseinrichtungen Anreize geschaffen werden, um sozial benachteiligte sowie vulnerable Gruppen besser zu erreichen.

- 64 **Land
Kommunen**
- Die Enquetekommission empfiehlt, die rechtlichen Rahmenbedingungen für das ehrenamtliche Engagement zu vereinfachen sowie die Rechts- und Verwaltungsvorschriften verständlicher zu machen, um der zunehmenden Bürokratisierung und dem teilweise sehr hohen Verwaltungsaufwand bürgerschaftlichen Engagements im Ehrenamt entgegenzuwirken und neue Formen zivilgesellschaftlicher Initiativen zu stärken.
- Dies soll auch dazu führen, ehrenamtliches Engagement und Vereinsarbeit für alle Altersgruppen und insbesondere für jüngere Menschen attraktiver zu machen.
- 65 **Land
Kommunen
Bund
Trägereinrichtungen**
- Die Enquetekommission empfiehlt, den Ausbau qualitativ hochwertiger Sprachkurse und Bildungsangebote weiter zu fördern, die darauf zielen, allen Menschen gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt, auf dem Ausbildungsmarkt sowie generell Partizipation am politischen und sozialen Leben zu schaffen.

Sondervoten zu Kapitel 10

Sondervotum der Fraktion der SPD und der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen sowie der Sachverständigen Dr. Susanne Bücker und Thomas Hax-Schoppenhorst zu [Kapitel 10](#) zum Themenfeld „Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik“

Das Risiko zu vereinsamen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Doch insbesondere die beiden Gutachten der Enquetekommission von Dr. Schobin et al. 2021 und Dr. Ebert et al. 2021 zeigen deutlich: Es kommt erheblich auf die sozialen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen an, ob sich ein Mensch zugehörig fühlt oder nicht. Einsamkeit oder Zugehörigkeit hängen im Wesentlichen davon ab, ob und in welchem Umfang Menschen qualitativ hochwertige soziale Beziehungen pflegen und umfassend an der Gesellschaft teilhaben können.

Teilhabe meint dabei nicht nur die Sicherung des Existenzminimums oder die Inklusion vulnerabler Gruppen. In einem umfassenden Verständnis von Teilhabe und Zugehörigkeit geht es auch darum, grundsätzlich alle Menschen zu befähigen, zufriedenstellende zwischenmenschliche Beziehungen unterhalten zu können sowie grundsätzlich Zugang zu allen Dimensionen gesellschaftlichen Lebens zu haben und daran partizipieren zu können. Auch anspruchsvolle und schwierige Lebensphasen wie Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, die Betreuung oder Pflege von Kindern und Angehörigen sollen nicht dazu führen, dass Menschen vereinsamen oder sozial isoliert leben. Umfassende Einsamkeitsprävention basiert auf echten Bildungschancen, fairer Vermögensverteilung, guten Löhnen, gesellschaftlicher Unterstützung, niedrigschwelligen, am Menschen orientierten Angeboten und der Möglichkeit, sich mit einer sinnstiftenden Tätigkeit in die Gesellschaft einzubringen.

Aus diesem Grundverständnis heraus empfehlen wir, die Arbeitsmarktpolitik auch als Instrument der Vereinsamungsprävention zu verstehen, indem sozialversicherungspflichtige Beschäftigungsverhältnisse gefördert und als Regelfall etabliert werden. Befristete und atypische Arbeitsverhältnisse dürfen nur in begründeten Ausnahmefällen zustande kommen, wobei der Mindestlohn mindestens 12 Euro beträgt. Die Grundsicherung soll zur gesellschaftlichen Teilhabe befähigen und – statt stigmatisierend und damit ausgrenzend zu sein – die Würde des bzw. der Einzelnen wahren. Sanktionen für Erwerbslose sind abzuschaffen und die SGB-II-Regelsätze für die Finanzierung der Wohnung, der Ernährung und der sozialen Teilhabe deutlich zu erhöhen. Dies dient gleichzeitig dazu, Wohnungslosigkeit und Altersarmut einzudämmen.

Die Arbeitsvermittlung soll im Rahmen einer gestärkten präventiven Gesundheitsförderung auch für das Thema Einsamkeit sensibilisiert werden, um z. B. bei Bedarf Erwerbslose zu unterstützen, sich ein tragfähiges soziales Netzwerk aufzubauen. Psychische und psychosomatische Hindernisse wie Einsamkeit bei der Arbeitssuche sollen dabei angesprochen werden. Auch die Kooperation von Jobcentern und der Bundesagentur für Arbeit mit den unterschiedlichen psychologischen

Beratungsstellen sollte verbessert werden. Dabei gilt es passgenaue und zielgruppenorientierte Beratungs- und Auffangangebote für z. B. von Armut betroffenen Frauen und Familien anzubieten. Die Beratungsstellen Arbeit (früher Erwerbslosenberatungsstellen und Arbeitslosenzentren) sollen finanziell und personell besser ausgestattet sein, um Erwerbslosen eine unabhängige Beratungsleistung zur Verfügung zu stellen.

Wichtig ist zudem, Armut als einen Treiber der Einsamkeit wirksam zu bekämpfen und dafür Armutsprävention auch als Vereinsamungsprävention zu verstehen und offensiv anzugehen, indem das breite Angebot an SGB-basierten Dienst- und Hilfsleistungen im Einzelnen auf teilhabeförderliche Elemente geprüft und dahingehend verstärkt wird. Wir empfehlen besondere Anstrengungen zur Bekämpfung von Kinderarmut zu unternehmen, u. a. durch die Einführung der Kindergrundsicherung. Auch das Thema Verteilungsgerechtigkeit sollte hinsichtlich Teilhabechancen und vererbter Ungleichheit mehr beachtet werden.

Sondervotum der Fraktion der SPD und der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen sowie der Sachverständigen Dr. Susanne Bücker und Thomas Hax-Schoppenhorst zu [Kapitel 10](#) zum Themenfeld „Gesundheit und Pflege“

Einsamkeit und soziale Isolation betreffen viele Menschen, die gepflegt werden müssen sowie pflegende Angehörige. Deshalb empfehlen wir Pflegestrukturen von einer verrichtungsorientierten Zeittaktung hin zu einem personenzentrierten Konzept zu entwickeln und bekannte, sektorspezifische Versorgungslücken durch kleinschrittige Maßnahmen zu schließen (z. B. Mangel an stationären Pflegeplätzen, Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige). Es empfiehlt sich, Maßnahmen zu ergreifen, damit potentiell zu Pflegenden so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in ihrer gewohnten Umgebung führen können, etwa durch präventive soziale Arbeit, die gesetzliche Verankerung von Barrierefreiheit bzw. alters- und barrierefreien Wohnungsbau, kostenlose Mobilitätsangebote, dementsprechende Quartiersentwicklung sowie Armutsbekämpfung. Es wird zudem empfohlen, Partnerinnen und Partnern von Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen bei der Ausarbeitung von Einsamkeit mindernden Maßnahmen mitzudenken.

Sondervotum der Fraktion der SPD und der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen sowie der Sachverständigen Dr. Susanne Bücker und Thomas Hax-Schoppenhorst zu [Kapitel 10](#) zum Themenfeld „Wohnen und Quartier“

Das vertraute Wohnumfeld eines Menschen ist oftmals bedeutend für das soziale Miteinander, kann gegen soziale Isolation und Einsamkeit schützen und das Zugehörigkeitsgefühl stärken. Wir empfehlen die Schaffung von bezahlbarem Wohnraum prioritär zu behandeln. Wohnungsmärkte für sozial schwache Gruppen sollen stabilisiert werden, um Wohnungs- und Obdachlosigkeit entgegenzuwirken. Bereits erreichte Erfolge der Quartiersarbeit werden somit nicht gefährdet und die Nähe

zu bekannten Sozialkontakten zur Bewältigung und Vorbeugung gegen Einsamkeit wird gewährleistet. Niemand soll aufgrund steigender Miet- und Wohnungspreise sein vertrautes Umfeld und somit sein soziales Netz verlassen müssen.

Der soziale Wohnungsbau sollte aus unserer Sicht weiter gestärkt und das Angebot an Sozialwohnungen, auch für Menschen mit Behinderung, in zentralen Wohnlagen ausgebaut werden. Empfehlenswert ist es, Baugenossenschaften bei der Vergabe von Grundstücken und dem Kauf von Wohnhäusern vorrangig zu behandeln. Sie leisten einen wichtigen Beitrag für ein soziales Miteinander, da sie im Eigentum derer liegen, die unmittelbar davon profitieren. In der Stadtplanung bietet sich eine Durchmischung der Wohnformen an. Eine sozialräumlich orientierte Wohlfahrtspflege kann nur dann soziale Netzwerke stabilisieren und einsamkeitsmildernd wirken, wenn Wohnraum bezahlbar ist.

Um Vereinsamung frühzeitig zu unterbrechen, präventiv sozialer Isolation vorzubeugen und Menschen zu erreichen, die bisher „durch das Raster staatlicher Maßnahmen fallen“, fordern wir zudem die Stärkung der Quartiersarbeit und der hauptamtlich unterstützten Ehrenamtskoordination. Dafür ist eine langfristige finanzielle Förderung sowie eine Verstärkung der interkommunalen Abstimmung der Quartiersarbeit wichtig.

Sondervotum der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen und der Fraktion der SPD sowie der Sachverständigen Thomas Hax-Schoppenhorst und Dr. Susanne Bücker zu [Kapitel 10](#) zu dem Themenfeld „Vulnerable Gruppen“

Wir empfehlen, die erhöhten Einsamkeits- und Isolationsrisiken von Frauen gezielt zu reduzieren, denn sie stellen in vielen Altersgruppen eine gefährdete Gruppe für Einsamkeit und soziale Isolation dar, da sie sowohl unter den Alleinerziehenden als auch den Hochbetagten überproportional vertreten sind.

Für ein selbstbestimmtes, Teilhabe gerechtes Leben mit ausreichendem Einkommen empfehlen wir eine effektive Entgeltgleichheit, durch die arbeitende Frauen bei gleicher Qualifikation das Gleiche verdienen wie Männer, um so auch Altersarmut bei Frauen zu reduzieren. Frauen sind auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt und verdienen im Durchschnitt nach wie vor rund 21 Prozent weniger als Männer. Branchen, in denen überwiegend Frauen arbeiten, werden schlechter bezahlt.

Um Angehörige zu pflegen oder Kinder zu betreuen, unterbrechen oder reduzieren meist Frauen ihre Erwerbstätigkeit. In der Konsequenz verdienen sie durchschnittlich weniger als Männer und zahlen somit auch weniger in die Rentenkasse ein. Die Renten vieler Frauen sind immer noch zu niedrig. Für Kinderbetreuung, Pflege und Weiterbildung soll es Eltern/Frauen möglich sein, finan-

ziell und rechtlich abgesichert, die Arbeitszeit temporär zu reduzieren. Anschließend ist ihnen eine erweiterte Rückkehr in Vollzeit zu gewährleisten.

In Deutschland leben etwa 1,3 Millionen Mütter und 180.000 Väter allein mit minderjährigen Kindern im Haushalt, vier von zehn Alleinerziehenden sind von Armut betroffen. Da es maßgeblich von den Betreuungsangeboten für die Kinder abhängt, ob Alleinerziehende arbeiten gehen können, empfehlen wir ergänzend zu angesprochenen Maßnahmen einen Rechtsanspruch auf ein hochwertiges ganztägiges Bildungs- und Betreuungsangebot bis zum Ende der Grundschulzeit. Darüber hinaus sollten finanziell abgesicherte Aus- und Weiterbildungen in Teilzeit und ein Recht auf Homeoffice und flexible Vollzeit angeboten werden. Um auch und besonders Alleinerziehenden mehr Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen, wird die Einführung einer Kindergrundsicherung empfohlen.

Sondervotum der Fraktion der AfD zu [Kapitel 10](#) (in thematischer Anlehnung an [Kapitel 9](#)) zum Thema „Befähigung der Gesellschaft zur Überwindung von Vereinsamungsprozessen durch die Einführung einer allgemeinen Dienstpflicht“

Die Betrachtung der allgemeinen Dienstpflicht muss stets zwei Komponenten Rechnung tragen. Einerseits dem sicherheitspolitischen Nutzen, andererseits den sozialen und zivilgesellschaftlichen Effekten. Auch wenn der sicherheitspolitische Mehrwert einer allgemeinen Dienstpflicht bei umsichtiger Einführung und Umsetzung uns als wahrscheinlich erscheint, ist bei Betrachtung der vorliegenden Fragestellung die Gewichtung im Bereich der sozialpolitischen Relevanz zu setzen.

Mit Abschaffung der allgemeinen Wehrpflicht verlor die deutsche Gesellschaft ein Instrument, welches in der Lage war, durch einen gemeinsam erlebten Lebensabschnitt, ein über soziale Grenzen hinausgehendes Gemeinschaftsgefühl stiften zu können.¹⁰⁸⁹

Zugleich verabschiedete sie sich auch von ganzen Gruppen junger Menschen, welche im zivilen Dienst für die Bundesrepublik standen, dort für sich neue Lebensperspektiven entdeckten und die Möglichkeit fanden, zum Wohle der Gemeinschaft tätig zu werden.¹⁰⁹⁰ Die Beteiligung an den ersatzweise eingeführten Freiwilligendiensten bleibt jedoch nun auch zehn Jahre nach deren Einsetzung hinter den Zahlen der Beorderungen zu Zeiten der Pflichtdienste zurück,¹⁰⁹¹ während sich durchaus eine soziale Verschiebung in der Partizipation an freiwilligen Diensten abzeichnet.¹⁰⁹²

¹⁰⁸⁹ Wiesmann und Wetzel 2019.

¹⁰⁹⁰ Vorholz 2006, S. 1f.; Raichle 2006, S. 2.

¹⁰⁹¹ Bundeswehr 2006; Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben, 2020.

¹⁰⁹² Tesch-Römer 2020, S. 79 ff.

Um dieser Entwicklung der Vereinzelung entgegenzutreten und um die Gesellschaft zu befähigen den Dynamiken der Vereinsamung, wie Herausforderungen in der Medizin und Pflege, sozialer Isolation und Sinnbildung, entgegenzutreten, fordern wir eine allgemeine Dienstpflicht, welche:

- Eine Gesamtheit staatlichen und kirchlich-caritativen Handelns abdeckt, jedoch grundsätzlich die Bedarfe der sicherheitspolitischen Interessen beachtet.¹⁰⁹³ Somit einerseits der beorderten Jugend die Gelegenheit einer entsprechenden beruflichen Orientierung in diesen unterschiedlichsten Bereichen bieten kann und andererseits auch dem sich stetigen erweiternden Begriff der Sicherheitspolitik der politischen Akteure im Inland und der Bündnispartner im Ausland gerecht würde.¹⁰⁹⁴ Insbesondere mit Blick den Aufbau einer gesamtgesellschaftlichen Resilienz in verschiedenen Bereichen.
- Die möglichen strukturellen Schwierigkeiten der Eingliederung großer Mengen von Dienstpflichtigen erkennt und diese angemessen bei entsprechender Berücksichtigung sinnvoller Verwendung und Anforderungen der Dienstgerechtigkeit verteilt.¹⁰⁹⁵
- Eine angemessene Vergütung, freie Heilfürsorge, Anerkennung zwecks Altersfürsorge und die Möglichkeit des Erreichens einer Teilabschlussqualifikation im entsprechenden Verwendungsbereich bietet. Bei etwaiger Weiterbeschäftigung könnte man so die Ausbildungszeit angemessen verkürzen und den Jugendlichen attraktive Berufsmöglichkeiten anbieten und sie bei der Sinnsuche zu unterstützen.

Sondervotum der Fraktion der AfD zu [Kapitel 10](#) zum Thema „Mit Informationskampagnen für die traditionelle Familie und starken familiären Zusammenhalt als Schutzfaktor vor Einsamkeit (auch für das Kindeswohl) zu werben.“

Neben einer optimalen Daseinsvorsorge, was auch die finanzielle Sicherheit im Alter betrifft, beugt eine eigene Familie sowohl einer Gefahr der Vereinsamung als auch gesamtgesellschaftlich betrachtet der Verschlimmerung des sich ohnehin schon stetig ausweitenden Pflegenotstands vor. Durch die steigende Lebenserwartung und Alterung in Deutschland, wächst seit Jahren die Zahl der Pflegebedürftigen.¹⁰⁹⁶

Aktuelle Zahlen zeigen, dass circa 4,1 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig sind. Parallel dazu gibt es allerdings nur 15.400 Pflegeheime und 14.700 ambulante Pflegedienste.¹⁰⁹⁷ Mehr als drei Viertel der pflegebedürftigen Personen werden zu Hause versorgt. Ihre Betreuung erfolgt mehrheitlich allein durch Angehörige. Ambulante Pflegedienste unterstützen nur ein Viertel der zu

¹⁰⁹³ Seitz 2021; Deutscher Bundestag 2021, S. 55; Pindur 2019.

¹⁰⁹⁴ Die Bundesregierung 2020; Auswärtiges Amt 2020, S. 47.

¹⁰⁹⁵ Luther 2018, S. 58.

¹⁰⁹⁶ Bundeszentrale für politische Bildung 2019.

¹⁰⁹⁷ Statistisches Bundesamt 2022.

Hause lebenden Pflegebedürftigen.¹⁰⁹⁸ Das entlastet die Pflegekassen und ist ebenfalls deutlich angenehmer für die pflegebedürftigen Personen, die sich oftmals lieber von den eigenen Angehörigen als von fremden Pflegekräften versorgen lassen. Außerdem ist die Aufopferungsbereitschaft innerhalb der Familie meist größer, als sie ein Dienstleister erbringen könnte.

Auch hat eine Studie der Universität Heidelberg gezeigt, dass Menschen mit Kindern im Alter glücklicher sind. Hierbei wurden 55.000 Menschen über 50 in 16 europäischen Ländern befragt. Durch die Ergebnisse der Befragung kommen die Wissenschaftler zu der Erkenntnis, dass sich das Verhältnis im Alter oft umdreht. Denn dann greifen häufig die Kinder ihren Eltern unter die Arme und sind ihre verlässlichen sozialen Kontakte.¹⁰⁹⁹ Auch aus umgekehrter Sicht ist es für Kinder wichtig, feste soziale Beziehungen in ihrer Entwicklung zu haben. Dabei spielen auch die Großeltern eine wichtige Rolle. Kinder brauchen mehrere Arten von Bezugspersonen. So lernen sie, dass es neben Mutter und Vater auch andere Menschen gibt, die sie lieben und denen sie vertrauen können.¹¹⁰⁰

¹⁰⁹⁸ Demografieportal o. J.

¹⁰⁹⁹ Orth und Merkel 2020.

¹¹⁰⁰ Familie.de 2017.

Anhang

Arbeitsmethodik:

Die Enquetekommission hat zwei Gutachten in Auftrag gegeben (s. [Kapitel 1](#)). Darüber hinaus wurden Impulsvorträge der sachverständigen Mitglieder der Kommission durchgeführt. Zahlreiche weitere Sachverständige wurden als Gastreferentinnen und Gastreferenten zur vertiefenden Betrachtung der Themen angehört sowie schriftliche Stellungnahmen angefragt.

Impulsvorträge:

Es fanden fünf Impulsvorträge statt:

- „Einsamkeit: Ein erster Überblick“ (03.06.2020)
 - Frau Professorin Dr. Maike Luhmann
- „Einsamkeit und soziale Isolation aus medizinischer Sicht“ (13.08.2020)
 - Herr Dr. Frank Wilhelm
- „Einsamkeit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ (13.08.2020)
 - Frau Dr. Susanne Bücken
- „Thematische Schwerpunkte der Enquete Einsamkeit unter dem *Brennglas Psychiatrie*“ (04.09.2020)
 - Herr Thomas Hax-Schoppenhorst
- „Die Stadt und die Einsamkeit. Stadtentwicklung, Wohnungsbau und der Umgang mit sozialer Isolation“ (04.09.2020)
 - Herr Professor Dr. Torsten Bölting

Öffentliche Anhörungen:

Es fanden sechs öffentliche Anhörungen zu folgenden Themenkomplexen statt:

- Bildung und Einsamkeit (09.10.2020) mit den Gästen:
 - Herr Dr. Hans Dietrich, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) der Bundesagentur für Arbeit (BA) (Videozuschaltung)
 - Frau Professorin Dr. Martina Richter, Universität Duisburg-Essen
 - Frau Inge Losch-Engler, Landesverband Kindertagespflege NRW e. V.

- Einsamkeit im Kontext von Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik (04.11.2020) mit den Gästen:
 - Frau Claudia Dunschen, Landesvereinigung der Unternehmerverbände Nordrhein-Westfalen e. V.
 - Herr Professor Dr. Martin Kronauer, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin (Videozuschaltung)
 - Herr Professor Dr. Markus Promberger, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) der Bundesagentur für Arbeit (BA) (Videozuschaltung)
 - Herr Professor Dr. Klaus Dörre, Friedrich-Schiller-Universität Jena (Videozuschaltung)

- Pflege und Einsamkeit (04.12.2020) mit den Gästen:
 - Herr Jörg Schmidt, Städtisches Seniorenheim Krefeld
 - Herr Bodo de Vries, Deutscher Evangelischer Verband für Altenarbeit und Pflege e. V. (DEVAP) (Videozuschaltung)
 - Herr Thomas Zander, Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e. V. (Videozuschaltung)
 - Herr Professor Dr. André Nienaber, FH Münster (Videozuschaltung)

- Die Rolle psychotherapeutischer Versorgung in Bezug auf Einsamkeit (04.12.2020) mit den Gästen:
 - Herr Professor Dr. Jürgen Margraf, Lehrstuhl für Klinische Psychologie & Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum
 - Herr Gerd Höhner, Präsident der Psychotherapeutenkammer NRW (Videozuschaltung)
 - Herr Rüdiger Saßmannshausen, Berufsverband Deutscher Psychiater e. V.
 - Herr Ulrich Krüger, Aktion Psychisch Kranke e. V.
 - Herr Ulf Steidel, Telefonseelsorge, Büro Düsseldorf

- Veränderte Rahmenbedingungen für Lebensformen (15.01.2021) mit den Gästen:
 - Herr Dr. Michael Spörke, Sozialverband Deutschland, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. (Videozuschaltung)
 - Frau Nicola Stroop, Verband alleinerziehender Mütter und Väter e. V. Landesverband Nordrhein-Westfalen (Videozuschaltung)
 - Frau Michaela Hofmann, Landesarbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege NRW (Videozuschaltung)
 - Frau Professorin Dr. Sigrid Leitner, Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der TH Köln (Videozuschaltung)
 - Herr Julian Kull, Liberale Schwulen und Lesben Nordrhein-Westfalen e. V.

- Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement (01.02.2021) mit den Gästen:
 - Frau Susanne Budkova, Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Köln e. V. (Videozuschaltung)
 - Frau Daisy Gräfin von Bernstorff, Malteser Hilfsdienst e. V.
 - Herr Thomas Elsen, DGfbG – Deutsche Gesellschaft für bedarfsorientierte Gesundheitsförderung UG (haftungsbeschränkt) (Videozuschaltung)
 - Frau Professorin Dr. Ursula Weber, Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) (Videozuschaltung)
 - Bruder Peter Amendt, vision:teilen e. V.

Schriftliche Anhörungen (nichtöffentlich):

Es fanden fünf schriftliche Anhörungen (nichtöffentlich) zu folgenden Themenkomplexen statt:

- Erwachsenenbildung (09.10.2020)
- Armut und Einsamkeit (04.11.2020)
- Rolle von medizinischem Fachpersonal (04.12.2020)
- Stadtentwicklung und Einsamkeit (15.01.2021)
- Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement (01.02.2021)

Literaturverzeichnis

Achatz, Juliane; Hirsland, Andreas; Lietzmann, Torsten; Zabel, Cordula (2013): Alleinerziehende Mütter im Bereich des SGB II. Eine Synopse empirischer Befunde aus der IAB-Forschung. Hg. v. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB).

Ackermannbogen e. V. (2018): QuartiersWerkstatt. Preise und Bedingungen zur Nutzung der KreativGarage. Online verfügbar unter <https://ackermannbogen-ev.de/gemeinschaftsraeume/nutzungsgebuehren/>, zuletzt aktualisiert am 06.07.2018, zuletzt geprüft am 31.05.2021.

Action for children (Hg.) (2015): It starts with hello. A report looking into the impact of loneliness in children, young people and families. Watford. Online verfügbar unter https://www.basw.co.uk/system/files/resources/basw_94738-5_0.pdf, zuletzt geprüft am 04.04.2021.

Ahlheim, Karl-Heinz (Hg.) (1990): Humboldt-Psychologie-Lexikon. München (Humboldt Die grossen Bücher, 927).

Aktion Mensch (Hg.) (o. J.): Das Buddy-Prinzip in Schule und Freizeit. Online verfügbar unter <https://www.aktion-mensch.de/inklusion/bildung/impulse/inklusion-methoden/buddy-prinzip>, zuletzt geprüft am 17.08.2021.

Aktion Psychisch Kranke e.V. (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3580 vom 04.12.2020 zum Thema "Die Rolle der psychotherapeutischen Versorgung in Bezug auf Einsamkeit". Landtag Nordrhein-Westfalen. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3580.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

Albers, Matthias; Eiseheid, Joachim; Gollmer Eckhard (2006): Die Sozialpsychiatrischen Dienste in Nordrhein-Westfalen. Mettmann. Online verfügbar unter <https://www.lag-sozialpsychiatrische-dienste-nrw.de/images/pdf/06-die-sozialpsychiatrischen-dienste-in-nordrhein.pdf>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Alscher, Mareike; Droß, Patrick J.; Priller, Eckhard; Schmeißer, Claudia (2013): Vereine an den Grenzen der Belastbarkeit. Hg. v. Jutta Allmendinger. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung. Online verfügbar unter https://bibliothek.wzb.eu/wzbrief-zivilengagement/WZBriefZivilengagement072013_alscher_dross_priller_schmeisser.pdf, zuletzt geprüft am 23.03.2021.

Andersen, Uwe; Woyke, Wichard (Hg.) (2013): Handwörterbuch des politischen Systems der Bundesrepublik Deutschland. 7. vollständig aktualisierte Aufl. Heidelberg: Springer VS.

Arbeiterwohlfahrt Köln (2020): Enquetekommission IV „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3500 vom 18. Januar 2021 zum Thema "Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Arbeiterwohlfahrt Köln. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3500.pdf>, zuletzt geprüft am 05.08.2021.

ARD/ZDF (2020): ARD/ZDF Onlinestudie. Online verfügbar unter https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2020/2020-10-12_Onlinestudie2020_Publikationscharts.pdf, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Arslan, Gökmen; Yıldırım, Murat; Aytaç, Mert (2020): Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. In: *Death Studies*, S. 1–10. DOI: 10.1080/07481187.2020.1824204.

Ausín, Berta; González-Sanguino, Clara; Castellanos, Miguel Ángel; Muñoz, Manuel (2021): Gender-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in Spain. In: *Journal of Gender Studies* 30 (1), S. 29–38. DOI: 10.1080/09589236.2020.1799768.

Auswärtiges Amt (Hg.) (2020): NATO 2030. Geeint in ein neues Zeitalter. Analyse und Empfehlungen der vom NATO-Generalsekretär eingesetzten. Online verfügbar unter <https://www.auswaertiges-amt.de/blob/2439466/0852f283a611b62ee0c852a700c4a820/201202-reflexionsgruppe-ergebnisse-arbeitsuebersetzung-data.pdf>.

Autorengruppe Bildungsberichterstattung (2020): Bildung in Deutschland kompakt 2020. Zentrale Befunde des Bildungsberichts. Hg. v. wbv Publikation. Online verfügbar unter https://www.bildungsbericht.de/static_pdfs/bbe20-kompakt.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

- AWO Bundesverband e. V. (2021): Praxishandbuch zur Öffnung der Altenhilfe- Einrichtungen für LSBTIQ*. „Viel-fALT“ - Öffnung der Altenhilfe für LSBTIQ*-Senior*innen. Berlin. Online verfügbar unter https://www.awo.org/sites/default/files/2021-01/Praxishandbuch%20zur%20%C3%96ffnung%20der%20Altenhilfeeinrichtungen%20f%C3%BCr%20LSBTIQ_0.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Backes, Gertrud; Clemens, Wolfgang (2008): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. Weinheim: Juventa-Verlag.
- Baethge, Martin (1991): Arbeit, Vergesellschaftung, Identität — Zur zunehmenden normativen Subjektivierung der Arbeit. In: *Soziale Welt* 42 (1), S. 6–19.
- Banks, Marian R.; Banks, William A. (2002): The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. In: *The Journals of Gerontology: Series A* 57 (7), M428-M432. DOI: 10.1093/gerona/57.7.M428.
- BARMER (2017): Pflereport 2017. Berlin (Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse). Online verfügbar unter <https://www.barmer.de/blob/135698/ac141c44b72fe5a24a6d453c6fda9bf0/data/dl-pflereport-2017.pdf>, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- BARMER (2021): Arztreport 2021. Mehr als doppelt so viele Kinder und Jugendliche in Psychotherapie wie vor 11 Jahren. Online verfügbar unter <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psychische-erkrankungen/psychisch-erkrankte-kinder-und-jugendliche-291654>, zuletzt aktualisiert am 07.04.2021, zuletzt geprüft am 08.07.2021.
- Barreto, Manuela; Victor, Christina; Hammond, Claudia; Eccles, Alice; Richins, Matt T.; Qualter, Pamela (2020): Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. In: *Personality and Individual Differences* (169). Online verfügbar unter <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0191886920302555?token=06C377-D27FB1B33A0181DC05E994FE0F1CC3A8243E136AB8D22148CAAC67FE29BDF408D537AE41D625D455E8D0C473B5&originRegion=eu-west-1&originCreation=20211105102925>, zuletzt geprüft am 24.11.2020.
- Bartel, S. J., Sherry, S. B.; Stewart, S. H. (2020): Self-isolation: A significant contributor to cannabis use during the COVID-19 pandemic. In: *Substance Abuse*, S. 409–412.
- Bartoszek, Adrian; Walkowiak, Dariusz; Bartoszek, Agnieszka; Kardas, Grzegorz (2020): Mental Well-Being (Depression, Loneliness, Insomnia, Daily Life Fatigue) during COVID-19 Related Home-Confinement-A Study from Poland. In: *International journal of environmental research and public health* 17 (20). DOI: 10.3390/ijerph17207417.
- Baugenossenschaft Freie Scholle eG (o. J.): Eröffnung Waschhaus Heeper Fichten. Hg. v. Baugenossenschaft Freie Scholle eG. Online verfügbar unter <https://www.freie-scholle.de/aktuell/artikel/eroeffnung-waschhaus-heeper-fichten>, zuletzt geprüft am 24.02.21.
- Baumeister, Roy F.; DeWall, C. Nathan; Ciarocco, Natalie J.; Twenge, Jean M. (2005): Social exclusion impairs self-regulation. In: *Journal of personality and social psychology* 88 (4), S. 589–604. DOI: 10.1037/0022-3514.88.4.589.
- Beck, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beckmann, Klaus; Gies, Jürgen; Thiemann-Linden, Jörg; Preuß, Thomas (2011): Leitkonzept - Stadt und Region der kurzen Wege. Gutachten im Kontext der Biodiversitätsstrategie. Hg. v. Umweltbundesamt. Online verfügbar unter <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/461/publikationen/4151.pdf>, zuletzt geprüft am 03.05.2021.
- Beckwermert, Rieke (2013): Auswirkungen auf die Psyche “Armut kann die Seele krank machen”. In: *sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG*, 26.01.2013. Online verfügbar unter <https://www.shz.de/tipps-trends/ernaehrung-gesundheit/armut-kann-die-seele-krank-machen-id87666.html>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Beeson, R.; Horton-Deutsch, S.; Farran, C.; Neundorfer, M. (2000): Loneliness and depression in caregivers of persons with Alzheimer’s disease or related disorders. In: *Issues in mental health nursing* 21 (8), S. 779–806. DOI: 10.1080/016128400750044279.
- Beigang, Steffen; Fetz, Karolina; Kalkum, Dorina; Otto, Magdalena (2017): Diskriminierungserfahrungen in Deutschland. Ergebnisse einer Repräsentativ- und einer Betroffenenbefragung. Hg. v. BIM Berliner Institut für empirische Integrations- und Migrationsforschung. Deutschland. Berlin. Online verfügbar unter https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/forschungsprojekte/DE/UMFRAGE_DiskrErf_in_Dtschl.html, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Benner, Aprile D. (2011): Latino adolescents’ loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships. In: *Journal of youth and adolescence* 40 (5), S. 556–567. DOI: 10.1007/s10964-010-9561-2.

- Berg-Peer, Janine (2016): Moderation von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden: Psychiatrie Verlag.
- Berg-Weger, M.; Morley, J. E. (2020): Editorial: Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work. In: *The journal of nutrition, health & aging* 24 (5), S. 456–458. DOI: 10.1007/s12603-020-1366-8.
- Beutel, Manfred E.; Klein, Eva M.; Brähler, Elmar; Reiner, Iris; Jünger, Claus; Michal, Matthias et al. (2017): Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. In: *BMC psychiatry* 17 (1), S. 1–7. DOI: 10.1186/s12888-017-1262-x.
- Bieber, Elke (2016): Was macht eigentlich...ein Sprach- und Integrationsmittler? Hg. v. Caritas Deutschland. Online verfügbar unter <https://www.caritas.de/magazin/zeitschriften/sozialcourage/archiv/jahrgang-2016/artikel/was-macht-eigentlich.-ein-sprach-und-integrationsmittler>, zuletzt aktualisiert am 15.11.2016, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Billie Giles-Corti; Anne Vernez-Moudon; Rodrigo Reis; Gavin Turrell; Andrew L Dannenberg; Hannah Badland et al. (2016): City planning and population health: a global challenge. In: *The Lancet* 388 (10062), 2912f. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30066-6.
- Blazer, Dan (2020): Social Isolation and Loneliness in Older Adults-A Mental Health/Public Health Challenge. In: *JAMA psychiatry* 77 (10), S. 990–991. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1054.
- Blum, Karl; Offermanns, Matthias; Steffen, Petra (2019): Situation und Entwicklung der Pflege bis 2030. Hg. v. Deutsches Krankenhausinstitut e. V. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://www.dki.de/sites/default/files/anylink/DKI%202019%20-%20Pflege%202030%20-%20Bericht_final.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Blümel, Stephan; Lehmann, Frank (2021): Zielgruppen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Hg. v. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Online verfügbar unter <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/zielgruppen-multiplikatorinnen-und-multiplikatoren/>, zuletzt aktualisiert am 16.06.2021, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Böger, Anne; Huxhold, Oliver (2014): Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter: Eine Literaturübersicht. In: *Informationsdienst Altersfragen* 41 (1), S. 9–14.
- Böger, Anne; Huxhold, Oliver (2018): Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age? In: *Developmental psychology* 54 (1), S. 181–197. DOI: 10.1037/dev0000453.
- Böger, Anne; Huxhold, Oliver (2020): The Changing Relationship Between Partnership Status and Loneliness: Effects Related to Aging and Historical Time. In: *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences* 75 (7), S. 1423–1432. DOI: 10.1093/geronb/gby153.
- Bohn, Caroline (2006): Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung. Dissertation. Online verfügbar unter <https://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/23001/2/Diss.Bohn.pdf>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Boivin, Michel; Vitaro, Frank (1995): The impact of peer relationships on aggression in childhood: inhibition through coercion or promotion through peer support. In: *Coercion and punishment in long-term perspectives* 1995, S. 183–197. DOI: 10.1017/CBO9780511527906.011.
- Bölting, Torsten (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3416 vom 18.12.2020 zum Thema "Stadtentwicklung und Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3416.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Bölting, Torsten, Eisele, Björn, Kurtenbach, Sebastian (2020): Nachbarschaftshilfe in der Corona-Pandemie. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung in Nordrhein-Westfalen. Hg. v. Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.
- Bonnet, Frédéric; Christiaanse, Kees; Kuehn, Wilfried; Thierstein, Alain; Viganò, Paola (2015): Fünf Positionen europäische Stadt. Hg. v. Bauwelt, Bauweltverlag BV GmbH. Online verfügbar unter <https://www.bauwelt.de/dl/880118/artikel.pdf>, zuletzt aktualisiert am 12.2015, zuletzt geprüft am 18.02.21.
- Bonoli, Giuliano; Turttschi, Nicolas (2015): Inequality in social capital and labour market re-entry among unemployed people. In: *Research in Social Stratification and Mobility* 42, 2015, S. 87–95.

- Bossle, Michael (2020): Plastikwort Solidarität? Ein kritisches Essay. In: Thomas Hax-Schoppenhorst und Michael Herrmann (Hg.): *Treue und Vertrauen. Handbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe*. 1. Auflage. Bern: Hogrefe, S. 392–399.
- Boysen, Thies (2000): Wandel der Arbeit - Identität und Identifikation zwischen Lebens- und Arbeitswelt. In: *zfwu* 1 (1), S. 87–104. DOI: 10.5771/1439-880X-2000-1-87.
- Brand, Matthias (2018): Experteninterview zu „Psychologischen Aspekten von Cyber-Mobbing“. In: *Ratgeber Cyber-Mobbing*, S. 19–22. Online verfügbar unter <https://www.xn--frderzentrum-sd-8sb9i.de/files/Langefeld/pdf%20Langefeld/Ratgeber%20Cyber-Mobbing.pdf>, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Brand, Thorsten; Follmer, Robert (2020): *Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland 2020*. 1. Auflage. Bertelsmann Stiftung. Online verfügbar unter https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/ST-LW_Studie_Gesellschaftlicher_Zusammenhalt_2020.pdf, zuletzt geprüft am 18.06.2021.
- Brandt, Martina; Garten, Claudius; Grates, Miriam; Kaschowitz, Judith; Quashie, Nekehia; Schmitz, Alina (2021): Veränderungen von Wohlbefinden und privater Unterstützung für Ältere: ein Blick auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie im Frühsommer 2020. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 54 (3), S. 240–246. DOI: 10.1007/s00391-021-01870-2.
- Braun, Sebastian (2002): Soziales Kapital, sozialer Zusammenhalt und soziale Ungleichheit. Integrationsdiskurse zwischen Hyperindividualismus und der Abdankung des Staates. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte: APuZ* 52 (29/30), S. 6–12.
- Britzke, Janina; Schupp, Jürgen (2018): SOEP Wave Report 2018. SOEP — The German Socio-Economic Panel at DIW Berlin. Berlin. Online verfügbar unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.632608.de/wave_report_2018.pdf, zuletzt geprüft am 14.09.2020.
- Brooke, Joanne; Clark, Maria (2020): Older people's early experience of household isolation and social distancing during COVID-19. In: *Journal of Clinical Nursing* 29 (21-22), S. 4387–4402. DOI: 10.1111/jocn.15485.
- Brüderl, Josef (2021): pairfam – Das Beziehungs- und Familienpanel. Variablenübersicht. Hg. v. Arbeitsgruppe pairfam - Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics. München. Online verfügbar unter <https://www.pairfam.de/dokumentation/variablen/>, zuletzt geprüft am 13.04.2021.
- Bu, F.; Steptoe, A.; Fancourt, D. (2020): Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. In: *Public health* 186, S. 31–34. DOI: 10.1016/j.puhe.2020.06.036.
- Bücker, Susanne; Ebert, Tobias; Götz, Friedrich M.; Entringer, Theresa M.; Luhmann, Maike (2021): In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. In: *Social Psychological and Personality Science* 12 (2), S. 147–155. DOI: 10.1177/1948550620912881.
- Bücker, Susanne; Horstmann, Kai Tobias (2021): Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic: A systematic review enriched with empirical evidence from a large-scale diary study. In: *European Psychologist*. DOI: 10.31234/osf.io/3dwxq.
- Bücker, Susanne; Maes, Marlies; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maike (2020): Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis. In: *Eur. J. Pers.* 34 (1), S. 8–28. DOI: 10.1002/per.2229.
- Buecker, Susanne; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maike (2020): A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. In: *Journal of personality and social psychology*. DOI: 10.1037/pspp0000373.
- Bujard, Martin; Laß, Inga; Diabaté, Sabine; Sulak, Harun; Schneider, Norbert F. (2020): Eltern während der Corona-Krise: Zur Improvisation gezwungen. Hg. v. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). Online verfügbar unter https://www.bib.bund.de/Publikation/2020/pdf/Eltern-waehrend-der-Corona-Krise.pdf;jsessionid=94DBB14878825ECF25432423ACE26CE8.2_cid389?__blob=publicationFile&v=9, zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen (2021): Enquetekommission IV „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3511 vom 18. Januar 2021 zum Thema „Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement“. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3511.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

Bundesagentur für Arbeit (o. J.): Bund, Länder und Kreise. Online verfügbar unter <https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Navigation/Statistiken/Statistiken-nach-Regionen/Politische-Gebietsstruktur-Nav.html>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Bundesagentur für Arbeit, Statistik/Arbeitsmarktberichterstattung (2019): Arbeitsmarktsituation von langzeitarbeitslosen Menschen. Nürnberg (Berichte: Blickpunkt Arbeitsmarkt). Online verfügbar unter https://statistik.arbeitsagentur.de/DE/Statischer-Content/Statistiken/Themen-im-Fokus/Langzeitarbeitslosigkeit/generische-Publikationen/Langzeitarbeitslosigkeit.pdf?__blob=publicationFile&v=6, zuletzt geprüft am 30.11.2020.

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (Hg.) (2012): Einberufungen zum Zivildienst. Online verfügbar unter https://www.bundesfreiwilligendienst.de/fileadmin/de.bundesfreiwilligendienst/content.de/Service_Menue_Kopf/Presse/Statistiken/Zahl_der_Einberufungen_Stand_2012.pdf.

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (Hg.) (2020): BFD im Dienst 2020. Online verfügbar unter https://www.bundesfreiwilligendienst.de/fileadmin/de.bundesfreiwilligendienst/content.de/Service_Menue_Kopf/Presse/Statistiken/Entwicklung_BFD_2020.pdf.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Hg.) (2019): Migrationsbericht 2019. Zentrale Ergebnisse. Nürnberg. Online verfügbar unter https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/themen/migration/migrationsbericht-breg-2019-zentrale-ergebnisse.pdf?__blob=publicationFile&v=2, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundesamt für Statistik der Schweizerischen Eidgenossenschaft (o. J.): Wohlfahrtsmessung und Armutsquote. Neuchâtel. Online verfügbar unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/querschnittsthemen/wohlfahrtsmessung/indikatoren/armutsquote.html>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) (Hg.) (2018): Leben mit Tieren in Pflegeeinrichtungen. Der GERAS-Wettbewerb 2018. Bonn (55). Online verfügbar unter https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2019/BAGSO_Themenheft_Leben_mit_Tieren_in_Pflegeeinrichtungen_GERAS.pdf, zuletzt geprüft am 09.09.2021.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) (2019): Dokumentation des Fachkongresses Einsamkeit im Alter – aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen. Hg. v. BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft. Bonn. Online verfügbar unter https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/03_Themen/Einsamkeit/Fachkongress/BAGSO_broschuere_fachtagung_einsamkeit.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) (Hg.) (2021): Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“. Online verfügbar unter <https://www.bagso.de/themen/einsamkeit/preistraeger-wettbewerb/>, zuletzt aktualisiert am 31.05.2021.

Bundesärztekammer (Hg.) (2021): Ärztstatistik zum 31. Dezember 2020. Online verfügbar unter https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/Statistik_2020/2020-Statistik.pdf, zuletzt geprüft am 23.11.2021.

Bundesinstitut für Bau-, Stadt und Raumforschung im Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung (BBSR) (2020): Indikatoren und Karten zur Raum- und Stadtentwicklung. Online verfügbar unter <https://www.inkar.de/>.

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetreffene Menschen e.V. (BIVA) (Hg.) (o. J.): Tiere in Pflegeheimen. Online verfügbar unter <https://www.biva.de/beratungsdienst/tiere-im-pflegeheim/>, zuletzt geprüft am 31.05.2021.

Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat (o. J.): Demografie. Online verfügbar unter <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/demografie/demografie-node.html>, zuletzt geprüft am 15.12.2020.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2015): Weißbuch Arbeiten 4.0. Online verfügbar unter https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a883-weissbuch.pdf?__blob=publicationFile&v=1, zuletzt geprüft am 13.04.2020.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2019): Rentenversicherungsbericht 2019. Online verfügbar unter https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Rente/rentenversicherungsbericht-2019.pdf;jsessionid=44C9E91075C971B4C149FACB6170A947.delivery1-replication?__blob=publicationFile&v=1, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hg.) (2021): Dritter Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen. Prognos AG, Bonn. Online verfügbar unter https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.pdf?__blob=publicationFile&v=4, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundesministerium für Bildung und Forschung; Kultusministerkonferenz (03.12.2019): PISA 2018: Deutschland stabil über OECD-Durchschnitt. Unser Anspruch muss mehr sein: zukünftig weitere Anstrengungen nötig, Nr. 149/2019. Berlin, presse@bmbf.bund.de. Online verfügbar unter https://www.bmbf.de/files/2019-12-03_149%20PISA_2018.pdf, zuletzt geprüft am 30.11.2020.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) (2017): Zweiter Bericht über die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements in der Bundesrepublik Deutschland; 2017. „Demografischer Wandel und bürgerschaftliches Engagement: Der Beitrag des Engagements zur lokalen Entwicklung“. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/115624/d6da5ce2163c59600f48a7a5d360a3b2/2-engagementbericht-und-stellungnahme-br-data.pdf>, zuletzt geprüft am 17.08.2021.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (18.03.2019): „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“. Dr. Franziska Giffey zeichnet Initiativen gegen Einsamkeit im Alter aus. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/dr-franziska-giffey-zeichnet-initiativen-gegen-einsamkeit-im-alter-aus-134644>, zuletzt geprüft am 01.09.2021.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2020a): Dritter Engagementbericht. Zukunft Zivilgesellschaft: Junges Engagement im digitalen Zeitalter. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/156652/164912b832c17bb6895a31d5b574ae1d/dritter-engagementbericht-bundestagsdrucksache-data.pdf>, zuletzt geprüft am 29.04.2021.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (24.06.2020): Sozialer Isolation und Einsamkeit älterer Menschen vorbeugen. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sozialer-isolation-und-einsamkeit-aelterer-menschen-vorbeugen-156570>, zuletzt geprüft am 03.04.2021.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2020b): Ältere Menschen und Digitalisierung. Erkenntnisse und Empfehlungen des Achten Altersberichts. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/blob/159704/3dab099fb5eb39d9fba72f6810676387/achter-altersbericht-aeltere-menschen-und-digitalisierung-data.pdf>, zuletzt aktualisiert am 12.08.2020, zuletzt geprüft am 15.02.2021.

Bundesministerium für Gesundheit (o. J.): Prävention. Glossar. Online verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>, zuletzt geprüft am 15.06.2021.

Bundesministerium für Gesundheit (2021a): Entlastungsbetrag und Unterstützungsangebote im Alltag. Online verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/entlastungsbetrag.html>, zuletzt geprüft am 18.06.2021.

Bundesministerium für Gesundheit (2021b): Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Jugendliche. Online verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/frueherkennungsuntersuchung-bei-kindern.html>, zuletzt geprüft am 17.06.2021.

Bundesministerium für Gesundheit (2021c): Kurzzeitpflege. Online-Ratgeber Pflege. Online verfügbar unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/kurzzeitpflege.html>, zuletzt aktualisiert am 23.04.2021, zuletzt geprüft am 08.07.2021.

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (Hg.) (2018): Mobilität in Deutschland. Tabellarische Grundausswertung Deutschland. ifas Institut für angewandte Sozialwissenschaft GmbH, Bonn. Online verfügbar unter http://www.mobilitaet-in-deutschland.de/pdf/MiD2017_Tabellenband_Deutschland.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundespsychotherapeutenkammer (Hg.) (2017): Psychotherapierichtlinie. Berlin (Praxis-Info). Online verfügbar unter https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/bptk_praxis-info_pschotherapie-richtlinie_1._Auflage__%C3%BCberarbeitete_Fassung__Juli_2017_02.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Bundespsychotherapeutenkammer (2018): BPTK-Studie - Ein Jahr nach der Reform der Psychotherapie-Richtlinie - Wartezeiten 2018. Online verfügbar unter https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20180411_BPtK-Studie_Wartezeiten_2018.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) (22.02.2021): BPtK fordert Corona-Soforthilfe für psychisch kranke Menschen. Online verfügbar unter <https://www.bptk.de/bptk-fordert-corona-soforthilfe-fuer-psychisch-krank-menschen/>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Bundesregierung (2019): Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Dr. Andrew Ullmann, Michael Theurerx, Renata Alt, weiterer Abgeordneter und der Fraktion der FDP)Drucksache, 19/9880). Einsamkeit und die Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit. Hg. v. Deutscher Bundestag. Berlin (Drucksache, 19/10456 (neu)). Online verfügbar unter <https://dserver.bundestag.de/btd/19/104/1910456.pdf>, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundesregierung (2020): Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Jürgen Pohl, René Springer, Uwe Witt und der Fraktion der AfD. Erwerbsminderung und Grundrentenzuschlag. Hg. v. Deutscher Bundestag. Berlin (Drucksache, 19/23203). Online verfügbar unter <https://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/232/1923203.pdf>, zuletzt geprüft am 06.05.2020.

Bundesstiftung Magnus Hirschfeld (Hg.) (2021): Auswirkungen der Coronapandemie auf lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche, queere und asexuelle Personen in Deutschland. 1. Auflage. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/177134/48fe1a7645a958c7866f109d65e744b6/auswirkungen-der-coronapandemie-data.pdf>, zuletzt geprüft am 05.11.2021.

Bundeswehr (Hg.) (2006): Ausschöpfung der Geburtenjahrgänge. Online verfügbar unter https://web.archive.org/web/20070203233218/http://www.bundeswehr.de/portal/a/bwde/kcxml/04_Sj9SPyKssy0xPLMnMz0vM0Y_QjzKLd-4w3MrYESYGYhm5--pEwsaCUVH1fj_zcVH1v_QD9gtyIckdHRUUAJiNH2g!!/delta/base64xml/L2dJQSEvUUt3Qs80SVVFLzZfQV8yMzk!/?yw_contentURL=/C1256EF4002AED30/W26BKGf5222INFODE/content.jsp, zuletzt aktualisiert am 12.07.2006.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o. J.a): Aufgaben und Ziele. Gesundheitliche Aufklärung in Deutschland. Online verfügbar unter <https://www.bzga.de/ueber-uns/aufgaben-und-ziele/>, zuletzt geprüft am 26.01.2021.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o. J.b): Ernährung - Bewegung - Stressregulation. Online verfügbar unter <https://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/ernaehrung-bewegung-stressregulation/>, zuletzt geprüft am 26.01.2021.

Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.) (2019): Bevölkerungsentwicklung und Altersstruktur. Bevölkerung in absoluten Zahlen, Anteile der Altersgruppen in Prozent, 1970 bis 2060. Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61541/altersstruktur>, zuletzt geprüft am 13.01.2022.

Bundeszentrale für politische Bildung (2020): Armutsgefährdungsquoten. Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61785/armutsgefaehrung#:~:text=Im%20Jahr%202019%20waren%20in,bei%201.074%20Euro%20pro%20Monat>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.; Techniker Krankenkasse (Hg.) (2020): Cyberlife III. Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr - Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Dritte empirische Bestandsaufnahme bei Eltern, Lehrkräften und Schüler/-innen in Deutschland (Folgestudie von 2013 und 2017). Unter Mitarbeit von Franz Beitzinger, Uwe Leest und Christoph Schneider. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/resource/blob/2095298/e576a0e34a8731c50c60d9edbb661ca7/studie-cybermobbing-2020-data.pdf>, zuletzt geprüft am 27.01.2021.

Burchard, Falk; Wittmann, Gregor; Auer, Nadine (o. J.): Zweistufiges Screening zur Früherkennung psychischer Störungen im Vorschulalter. Online verfügbar unter <https://www.lwl.org/psychiatrie-marsberg-download/PDF/Veroeffentlichung%20zum%20Praeventionsprojekt%20imForum%20der%20Kinder-%20und%20Jugendpsychiatrie%20und%20Psychotherapie.pdf>, zuletzt geprüft am 08.07.2021.

Burgess, K. B.; Ladd, G. W.; Kochendorfer, B. J. (1999): Loneliness during early childhood. The role of interpersonal behaviors and relationships. Cambridge: Cambridge University Press.

Butterwegge, Christoph (o. J.): Globalisierung, Wohlfahrtsstaat und Soziale Arbeit. Online verfügbar unter <https://www.christophbutterwegge.de/texte/Globalisierung%20und%20Soziale%20Arbeit.pdf>, zuletzt geprüft am 06.05.2021.

Cacioppo, John T.; Cacioppo, Stephanie (2018): The growing problem of loneliness. In: *The Lancet* 391 (10119), S. 426. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9.

- Cacioppo, John T.; Fowler, James H.; Christakis, Nicholas A. (2009): Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. In: *Journal of personality and social psychology* 97 (6), S. 977–991. DOI: 10.1037/a0016076.
- Cacioppo, John T.; Hawkley, Louise C. (2009): Loneliness. In: Mark R. Leary und Rick H. Hoyle (Hg.): *Handbook of individual differences in social behavior*. New York, NY: Guilford Press, S. 227–240.
- Cacioppo, John T.; Hawkley, Louise C.; Berntson, Gary G.; Ernst, John M.; Gibbs, Amber C.; Stickgold, Robert; Hobson, J. Allan (2002): Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. In: *Psychological science* 13 (4), S. 384–387. DOI: 10.1111/1467-9280.00469.
- Cacioppo, John T.; Hawkley, Louise C.; Thisted, Ronald A. (2010): Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. In: *Psychology and aging* 25 (2), S. 453–463. DOI: 10.1037/a0017216.
- Cacioppo, John T.; Patrick, William (2011): Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt. 1. Aufl. Heidelberg: Spektrum Akad. Verl. (Spektrum-Akademischer-Verlag-Sachbuch).
- Cacioppo, Stephanie; Grippo, Angela J.; London, Sarah; Goossens, Luc; Cacioppo, John T. (2015): Loneliness: clinical import and interventions. In: *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 10 (2), S. 238–249. DOI: 10.1177/1745691615570616.
- Caritasverband für die Regionen Aachen-Stadt und Aachen-Land e.V. (o. J.): Café International. Online verfügbar unter <https://caritas-aachen.de/angebote/ehrenamt/cafе-international/>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Casale, Gino; Huber, Christian; Hennemann, Thomas; Grosche, Michael (2019): *Direkte Verhaltensbeurteilung in der Schule. Eine Einführung für die Praxis*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Cassidy, Jude; Asher, Steven R. (1992): Loneliness and Peer Relations in Young Children. In: *Child Development* 63 (2), S. 350–365.
- Castells, Manuel (2003): *Der Aufstieg der Netzwerkgesellschaft*. 1. Aufl. 1 Band. Opladen: Springer.
- Cattan, Mima; White, Martin; Bond, John; Learmouth, Alison (2005): Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. In: *Ageing and Society* 25 (01), S. 41–67. DOI: 10.1017/S0144686X04002594.
- Cauberghe, Verolien; van Wesenbeeck, Ini; Jans, Steffi de; Hudders, Liselot; Ponnet, Koen (2021): How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking* 24 (4), S. 250–257. DOI: 10.1089/cyber.2020.0478.
- Chang, Edward C.; Chang, Olivia D.; Martos, Tamás; Sallay, Viola; Lee, Jerin; Stam, Kayla R. et al. (2017a): Family Support as a Moderator of the Relationship Between Loneliness and Suicide Risk in College Students. In: *The Family Journal* 25 (3), S. 257–263. DOI: 10.1177/1066480717711102.
- Chang, Edward C.; Wan, Liangqiu; Li, Pengzi; Guo, Yuncheng; He, Jiaying; Gu, Yu et al. (2017b): Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? In: *The Journal of psychology* 151 (5), S. 453–463. DOI: 10.1080/00223980.2017.1314928.
- Cohen-Mansfield, Jiska; Parpura-Gill, Aleksandra (2007): Loneliness in older persons: a theoretical model and empirical findings. In: *International psychogeriatrics* 19 (2), S. 279–294. DOI: 10.1017/S1041610206004200.
- Cologne center for ethics, rights, economics, and social sciences of health (Ceres) (o. J.): Hochaltrigenstudie NRW 80+. Studienüberblick. Regionalen Rechenzentrums der Universität zu Köln (RRZK). Online verfügbar unter <https://ceres.uni-koeln.de/forschung/nrw80/studienueberblick>, zuletzt geprüft am 14.09.2020.
- Cotten, Shelia R.; Anderson, William A.; McCullough, Brandi M. (2013): Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. In: *Journal of medical Internet research* 15 (2), e39. DOI: 10.2196/jmir.2306.
- Cupitt, Sally (2013): *The Campaign to End Loneliness evaluation: Health and wellbeing boards' uptake of Campaign messages*. Hg. v. Charities of Evaluation Services. Online verfügbar unter <https://campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/downloads/2013/06/Health-and-wellbeing-boards-uptake-of-Campaign-messages.pdf>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.

Dahlberg, Lena; Agahi, Neda; Lennartsson, Carin (2018): Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. In: *Archives of gerontology and geriatrics* 75, S. 96–103. DOI: 10.1016/j.archger.2017.11.004.

Danneel, Sofie; Geukens, Flore; Maes, Marlies; Bastin, Margot; Bijttebier, Patricia; Colpin, Hilde et al. (2020): Loneliness, Social Anxiety Symptoms, and Depressive Symptoms in Adolescence: Longitudinal Distinctiveness and Correlated Change. In: *Journal of youth and adolescence* 49 (11), S. 2246–2264. DOI: 10.1007/s10964-020-01315-w.

Demografieportal (Hg.) (o. J.): Versorgung von Pflegebedürftigen. Online verfügbar unter <https://www.demografieportal.de/DE/Fakten/pflegebeduerftige-versorgung.html>, zuletzt geprüft am 13.01.2022.

Department for Digital, Culture, Media & Sport; Office for Civil Society; Baroness Barran MBE (o. Ja): £5 million Loneliness Covid-19 Grant Fund. HM Government. Online verfügbar unter <https://www.gov.uk/government/publications/5-million-loneliness-covid-19-grant-fund>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.

Department for Digital, Culture, Media & Sport; Office for Civil Society; Baroness Barran MBE (o. J.b): Community groups tackling loneliness to benefit from £4m fund. HM Government. Online verfügbar unter <https://www.gov.uk/government/news/community-groups-tackling-loneliness-to-benefit-from-4m-fund>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.

Deutscher Bundestag (Hg.) (2021): Schriftliche Fragen mit den in der Woche vom 1. Februar 2021 eingegangenen Antworten der Bundesregierung (Drucksache, 19/26440).

Deutscher Städte- und Gemeindebund (DStGB) (2019): Bezahlbaren Wohnraum schaffen. Fakten, Daten & Möglichkeiten. Hg. v. DStGB. Online verfügbar unter <https://www.dstgb.de/publikationen/positionspapiere/bezahlbaren-wohnraum-schaffen-1/forderungen-wohnraum-schaffen-090419-1.pdf?cid=6a0>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung e. V. (DIW Berlin) (2018): SOEP-CORE. Berlin. Online verfügbar unter <https://paneldata.org/soep-core/inst/soep-core-2017-pe/7>, zuletzt geprüft am 13.04.2021.

Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI); Robert Koch Institut (RKI) (Hg.) (2020): Monatsbericht der Corona-KiTa-Studie (01/2020). Online verfügbar unter https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/abt2/KiTaCo/Corona-KiTa-Monatsbericht_Mai_2020.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2020.

Deutsches Kinderhilfswerk e. V. (2019): Kinder von Eltern mit niedrigem Bildungsabschluss besser vor Kinderarmut schützen. Online verfügbar unter <https://www.dkhw.de/schwerpunkte/kinderarmut-in-deutschland/kinder-von-eltern-mit-niedrigem-bildungsabschluss-besser-vor-kinderarmut-schuetzen/>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Deutschlandfunk Nova (o. J.): Zweifel an der Landarztquote. Online verfügbar unter <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/landarztquote-in-nrw-die-ersten-medizinstudierenden-fangen-an>, zuletzt geprüft am 08.07.2021.

Die Beauftragte der Bundesregierung für Flüchtlinge, Migration und Integration (Hg.) (2011): Migranten(dach)organisationen in Deutschland. Berlin. Online verfügbar unter https://www.house-of-resources.berlin/wp-content/uploads/2017/05/71_Migrantenorganisationen-in-Deutschland.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Die Bundesregierung (Hg.) (2020): Sicherheit und Verteidigung. Deutsche Sicherheitspolitik für eine Welt im Wandel. Online verfügbar unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/sicherheit-und-verteidigung/sicherheit-und-verteidigung-1721142>, zuletzt aktualisiert am 14.02.2020.

Diehl, Katharina; Jansen, Charlotte; Ishchanova, Kamila; Hilger-Kolb, Jennifer (2018): Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. In: *International journal of environmental research and public health* 15 (9). DOI: 10.3390/ijerph15091865.

Dielmann von Berg, Johanna; Sauer, Jana (2019): Stadt, Land, Arzt. Unterschiede in der hausärztlichen Versorgung. Online verfügbar unter <https://www.hausarzt.digital/politik/kbv-und-kven/stadt-land-arzt-55018.html>, zuletzt geprüft am 23.11.2021.

Dollinger, Hans (1972): Die totale Autogesellschaft. München: Hanser.

Dörre, Klaus (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3231 vom 29.10.2020 zum Thema "Einsamkeit im Kontext von Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Institut für Soziologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3231.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

- Dörre, Klaus; Scherschel, Karin; Booth, Melanie; Haubner, Tine; Marquardsen, Kai (2013): Bewährungsproben für die Unterschicht? Soziale Folgen aktivierender Arbeitsmarktpolitik. Frankfurt am Main: Campus (International Labour Studies, 3).
- Dorsch, Friedrich; Wirtz, Markus Antonius; Strohmer, Janina (Hg.) (2014): Dorsch - Lexikon der Psychologie. Online verfügbar unter <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/praevalenz>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Drössler, Stephanie; Steputat, Anne; Schubert, Melanie; Euler, Ulrike; Seidler, Andreas (2016): Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Soziale Beziehungen. Hg. v. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund, Berlin, Dresden (Bericht, 2353). Online verfügbar unter https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2353-2b.pdf?__blob=publicationFile&v=5, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Ebert, Tobias; Berkessel, Jana; Entringer, Theresa (2021): Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen - Zahlen, Ursachen und Folgen im bevölkerungsreichsten Land. Gutachten für die Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.
- Eccles, Alice M.; Qualter, Pamela (2021): Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. In: *Child Adolesc Ment Health* 26 (1), S. 17–33. DOI: 10.1111/camh.12389.
- Eckardt, Frank; Meier, Sabine (Hg.) (2020): Handbuch Wohnsoziologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint Springer VS (Springer eBook Collection).
- Eckhard, Jan (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3248 vom 26.10.2020 zum Thema "Armut und Einsamkeit". Hg. v. Max-Weber-Institut für Soziologie der Universität Heidelberg. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3248.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Ehrenberg, Markus (2017): Die neuen Medien und die politische Meinungsbildung. "Fake News" - ein Produkt der neuen Medien? Wie sich Medienkompetenz gegen »Fake News« nutzen lässt. Hg. v. Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg (lpb) (74-2017, 2. Quartal). Online verfügbar unter https://www.deutschlandundeuropa.de/74_17/neue_medien_meinungsbildung.pdf.
- Elbing, Eberhard (1991): Einsamkeit. Psychologische Konzepte, Forschungsbefunde und Treatmentansätze. Habilitationsschrift. Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Elran-Barak, Roni; Mozeikov, Maya (2020): One Month into the Reinforcement of Social Distancing due to the COVID-19 Outbreak: Subjective Health, Health Behaviors, and Loneliness among People with Chronic Medical Conditions. In: *International journal of environmental research and public health* 17 (15). DOI: 10.3390/ijerph17155403.
- Emmer, Martin (2021): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3595 vom 02.02.2021 zum Thema "Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Freie Universität Berlin. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3595.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Entringer, Theresa; Jacobsen, Jannes; Kröger, Hannes; Metzger, Maria (2021): Geflüchtete sind auch in der Corona-Pandemie psychisch belastet und fühlen sich weiterhin sehr einsam (DIW Wochenbericht, 12/2021). Online verfügbar unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.813947.de/21-12-1.pdf.
- Entringer, Theresa; Kröger, Hannes (2020): Einsam, aber resilient – Die Menschen haben den Lockdown besser verkraftet als vermutet. In: *DIW aktuell* (46), S. 1–6. Online verfügbar unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.791373.de/diw_aktuell_46.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Entringer, Theresa; Kröger, Hannes (2021): Weiterhin einsam und weniger zufrieden – Die Covid-19-Pandemie wirkt sich im zweiten Lockdown stärker auf das Wohlbefindenaus. In: *DIW aktuell* (67). Online verfügbar unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.820781.de/diw_aktuell_67.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Erikson, Erik H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft, 16).

- Europäische Kommission (Hg.) (2016): Langzeitarbeitslosigkeit: Empfehlung des Rates – häufig gestellte Fragen. Online verfügbar unter https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/de/MEMO_16_302, zuletzt aktualisiert am 15.02.2016, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Eyerund, Theresa; Orth, Anja (2019): Einsamkeit in Deutschland. Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. Hg. v. Institut der deutschen Wirtschaft. Köln (IW-Report, 22/2019). Online verfügbar unter [file:///C:/Users/meyer/Downloads/IW-Report_2019_Einsamkeit_in_D%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/meyer/Downloads/IW-Report_2019_Einsamkeit_in_D%20(2).pdf), zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Familie.de (Hg.) (2017): Warum Oma und Opa so wichtig sind. Online verfügbar unter <https://www.familie.de/schul-kind/entwicklung-beziehung/warum-oma-und-opa-so-wichtig-sind/>, zuletzt geprüft am 13.01.2022.
- Fischer, Björn; Müller, Kai-Uwe (2020): Bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege kann Zielkonflikt zwischen Renten- und Pflegepolitik lösen. Hg. v. Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) (DIW Wochenbericht, 46). Online verfügbar unter https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.803079.de/20-46-1.pdf, zuletzt geprüft am 28.09.2021.
- Flowers, Lynda; Houser, Ari; Noel-Miller, Claire; Shaw, Jonathan G.; Bhattacharya, Jay; Schoemaker, Lena; Farid, Monica (2017): Medicare spends on socially isolated older adults. In: *Insight on the Issues* (125), S. 1–15. Online verfügbar unter <https://berkslancasterlebanonlink.files.wordpress.com/2017/12/medicare-spends-more-on-socially-isolated-older-adults.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Fong, Polly; Cruwys, Tegan; Robinson, Sam L.; Haslam, S. Alexander; Haslam, Catherine; Mance, Paula L.; Fisher, Claire L. (2021): Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification. In: *Social science & medicine* (1982) 277, S. 113909. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.113909.
- FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e.V. (Hg.) (2020): Modellprogramm Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben. „Potenziale gemeinschaftlicher Wohnformen - eine Bilanz“. Online verfügbar unter https://verein.fgw-ev.de/media/2020-02b_forum_broschuere_abschlussdoku_modellprogramm_pdf-ua.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Franssen, Thanée; Stijnen, Mandy; Hamers, Femke; Schneider, Francine (2020): Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. In: *BMC Public Health* 20 (1), S. 1118. DOI: 10.1186/s12889-020-09208-0.
- Freie Wohlfahrtspflege NRW (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3173 vom 26.10.2020 zum Thema “Armut und Einsamkeit”. Hg. v. Freie Wohlfahrtspflege NRW. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3173.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Freie Wohlfahrtspflege NRW (2021): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3642 zum Thema “Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement”. Hg. v. Freie Wohlfahrtspflege NRW. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3642.pdf>, zuletzt geprüft am 15.11.2021.
- Frey, Antonia (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3153 vom 22.10.2020 zum Thema “Armut und Einsamkeit”. Hg. v. Diakonie Düsseldorf. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3153.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Friebe, Jens (2010): Weiterbildung älterer Menschen im demografischen Wandel. Deutsche und internationale Perspektiven. In: *REPORT- Zeitschrift für Weiterbildungsforschung* (3), S. 54–66. Online verfügbar unter https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/51934/ssoar-report-2010-03/2010-friebe-Weiterbildung_aelterer_Menschen_im_demografischen.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-report-2010-03/2010-friebe-Weiterbildung_aelterer_Menschen_im_demografischen.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2020.
- Fringer, André; Arrer, Eleonore (2018): Die Einsamkeit pflegender Angehöriger. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Unter Mitarbeit von Michaela Abresch und Eleonore Arrer. 1. Auflage. Bern: Hogrefe, 228-.
- Gassman-Pines, Anna; Ananat, Elizabeth Oltmans; Fitz-Henley, John (2020): COVID-19 and Parent-Child Psychological Well-being. In: *Pediatrics* 146 (4). DOI: 10.1542/peds.2020-007294.

- Geene, Raimund; Gerhardus, Ansgar; Grossmann, Beate (2019): Health in All Policies - Entwicklung, Schwerpunkte und Umsetzungsstrategien für Deutschland. Hg. v. Zukunftsforum Public Health. Online verfügbar unter <https://zukunftsforum-public-health.de/health-in-all-policies/>, zuletzt aktualisiert am 15.07.2019, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Gehl, Jan (2015): Städte für Menschen. Berlin: Jovis.
- Geis-Thöne, Wido (2020): Der Lockdown trifft die Alleinerziehenden besonders hart (IW-Kurzbericht, 58). Online verfügbar unter <https://www.iwkoeln.de/studien/iw-kurzberichte/beitrag/wido-geis-thoene-der-lockdown-trifft-die-alleinerziehenden-besonders-hart-468553.html>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Gerlach, Heiko; Schupp, Markus (2016): Lebenslagen, Partizipation und gesundheitlich-/pflegerische Versorgung älterer Lesben und Schwuler in Deutschland. Expertisen zum Siebten Altenbericht der Bundesregierung. Hg. v. Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften. Deutsches Zentrum für Altersfragen. Berlin. Online verfügbar unter <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-49927-5>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Gerstenberg, Susanne (2014): Flexible Beschäftigung und Räumliche Mobilität im betrieblichen Kontext. Jena, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Diss., 2013, Jena. Thüringer Universitäts- und Landesbibliothek Jena. Online verfügbar unter https://www.db-thueringen.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbt_derivate_00029262/Dissertation_Susanne%20Gerstenberg_komplett.pdf, zuletzt geprüft am 23.03.2021.
- Gesellschaft für Forschung und Beratung im Gesundheits- und Sozialbereich (FOGS) GmbH (2017): Angebotssituation und Qualität der Versorgung von Menschen mit psychischen Störungen/Erkrankungen in spezifischen psychiatrischen Handlungsfeldern. LZG.NRW. Online verfügbar unter https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/_media/pdf/service/Pub/2017_df/versorgung_psych_stoerungen_studie_lzg-nrw.pdf, zuletzt geprüft am 21.11.2021.
- Gierveld, Jenny De Jong; van Tilburg, Theo (2006): A 6-Item Scale for Overall, Emotional and Social Loneliness. In: *Res Aging* 28 (5), S. 582–598. DOI: 10.1177/0164027506289723.
- Gimpel, Daniel; Kanzog, Julia (2020): Ausbildungsreport 2020. Hg. v. Bereich Jugend DGB-Bundesvorstand. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.dgb.de/++co++b79d0ae4-e7ab-11ea-807a-001a4a160123>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Goodwin, Robin; Cook, Olivia; Yung, Yvonne (2001): Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. In: *Personal Relationships* 8 (2), S. 225–230. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2001.tb00037.x.
- Görgen, Benjamin (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3415 vom 14.12.2020 zum Thema "Stadtentwicklung und Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3415.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Green, Vanessa A.; Wildermuth, Nola L. (1993): Self-Focus, Other-Focus, and Interpersonal Needs as Correlates of Loneliness. In: *Psychol Rep* 73 (3_part_1), S. 843–850. DOI: 10.1177/00332941930733pt120.
- Grehl, Carolin (2017): Was machen Kita-Kinder im Altenpflegeheim? Hg. v. Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH. Online verfügbar unter <https://www.rund-um-kita.de/begegnung-beim-weihnachtssingen/>, zuletzt aktualisiert am 19.12.2017.
- Grossmann, Klaus E.; Grossmann, Karin (2016): Die Qualität der Bindungen und ihre Auswirkungen auf die individuelle Anpassungsfähigkeit im Lebenslauf. Online verfügbar unter <http://www.vfa-ev.de/wp-content/uploads/2016/01/Grossmann.pdf>, zuletzt aktualisiert am 2016, zuletzt geprüft am 27.01.2021.
- Grühn, Dieter; Hecht, Heidemarie (2007): Generation Praktikum? Prekäre Beschäftigungsformen von Hochschulabsolventinnen und -absolventen. Eine Studie des Arbeitsbereichs Absolventenforschung der FU Berlin im Auftrag der DGB-Jugend und der Hans-Böckler-Stiftung. Hg. v. Bereich Jugend DGB-Bundesvorstand. Berlin. Online verfügbar unter https://www.boeckler.de/pdf/fof_praktikum_2007.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Gunzelmann, Thomas; Beutel, Manfred; Kliem, Sören; Brähler, Elmar (2016): Suizidgedanken, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit bei Älteren. In: *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 62 (4), S. 366–376. DOI: 10.13109/zptm.2016.62.4.366.

- Hacke, Ulrich; Müller, Kornelia; Renz, Ina (2020): Faktoren der Entstehung gemeinschaftlicher Wohnprojekte. Eine Analyse von sechs Fallbeispielen auf Basis der Multi-Level-Perspektive. Hg. v. IWU Institut Wohnen und Umwelt, Darmstadt. Online verfügbar unter <https://docplayer.org/83276396-Faktoren-der-entstehung-gemeinschaftlicher-wohnprojekte-eine-analyse-von-sechs-fallbeispielen-auf-basis-der-multi-level-perspektive.html>, zuletzt aktualisiert am 10.2020, zuletzt geprüft am 24.02.21.
- Hackett, Ruth A.; Hamer, Mark; Endrighi, Romano; Brydon, Lena; Steptoe, Andrew (2012): Loneliness and stress-related inflammatory and neuroendocrine responses in older men and women. In: *Psychoneuroendocrinology* 37 (11), S. 1801–1809. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2012.03.016.
- Hadasch, Jacqueline (2019): Jeder dritte Student fühlt sich allein: Was man gegen Einsamkeit tun kann. Hg. v. Verlagsgesellschaft Madsack GmbH & Co. KG. Hannover. Online verfügbar unter <https://mads.de/jeder-dritte-student-fuehlt-sich-allein-was-man-gegen-einsamkeit-tun-kann/>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Hafen, Martin (2018): Soziale Isolation – Folgen, Ursachen und Handlungsansätze. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Unter Mitarbeit von Michaela Abresch und Eleonore Arrer. 1. Auflage. Bern: Hogrefe, S. 33–45.
- Hagan, Robert (2021): Loneliness, older people and a proposed social work response. In: *Journal of Social Work* 21 (5), S. 1084–1104. DOI: 10.1177/1468017320927630.
- Haist, Kaarin; Hinz, Catherina (2019): (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter. Hg. v. Körber-Stiftung. Online verfügbar unter https://www.koerber-stiftung.de/fileadmin/user_upload/koerber-stiftung/redaktion/koerber-demografie-symposien/pdf/2019/Broschuere_Koerber_Demografie-Symposium_2019.pdf, zuletzt geprüft am 10.05.2021.
- Halek, Margareta; Reuther, Sven; Schmidt, Jörg (2020): Herausforderungen für die pflegerische Versorgung in der stationären Altenhilfe: Corona-Pandemie 2020. In: *MMW Fortschritte der Medizin* 162 (9), S. 51–54.
- Halleröd, Björn; Larsson, Daniel (2008): Poverty, welfare problems and social exclusion. In: *International Journal of Social Welfare* 17 (1), S. 15–25. DOI: 10.1111/j.1468-2397.2007.00503.x.
- Hammond, Claudia (2018): 16-24 year olds are the loneliest age group according to new BBC Radio 4 survey. Online verfügbar unter <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2018/loneliest-age-group-radio-4>, zuletzt geprüft am 03.04.2021.
- Handwörterbuch der Stadt- und Raumentwicklung (2019). Hannover: Akademie für Raumforschung und Landesplanung.
- Hanhörster, Heike (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3409 vom 10.12.20 zum Thema “Stadtentwicklung und Einsamkeit”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und ILS - Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3409.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Hanisch-Berndt (2018): Vereinsamung in Einrichtungen der stationären Altenhilfe. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Unter Mitarbeit von Michaela Abresch und Eleonore Arrer. 1. Auflage. Bern: Hogrefe, S. 269–279.
- Hartig, Karen (o. J.): Nimm dein Leben in die Hand. 10 gute Gründe in der Selbsthilfe aktiv zu werden. Hg. v. selbsthilfe-in-nrw.de. Online verfügbar unter [Broschuere_10_gute_Gruende.pdf](#), zuletzt geprüft am 05.11.2021.
- Haus der Zukunft e.V. (2021): Mehr Generationen Haus. Miteinander - Füreinander. Online verfügbar unter <http://haus-der-zukunft-bremen.de/>, zuletzt aktualisiert am 15.03.2021, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Häußermann, Hartmut (2003): Armut in der Großstadt, die Stadtstruktur verstärkt soziale Ungleichheit. In: *Informationen zur Raumentwicklung*, 2003 (3/4.2003), S. 147–159. Online verfügbar unter https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/veroeffentlichungen/izr/2003/Downloads/3_4Haeussermann.pdf?__blob=publicationFile&v=2, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Häussermann, Hartmut; Kronauer, Martin (2009): Räumliche Segregation und innerstädtisches Ghetto. In: Rudolf Stichweh und Paul Windolf (Hg.): Inklusion und Exklusion. Analysen zur Sozialstruktur und sozialen Ungleichheit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 157–173.

- Häussermann, Hartmut; Schwarze, Kristin; Jaedicke, Wolfgang; Bär, Gesine; Bugenhagen, Ina (2010): Lebenslagen in Deutschland - Armuts- und Reichtumsberichterstattung der Bundesregierung. Möglichkeiten des verbesserten sozialen Inklusion in der Wohnumgebung. Schlussbericht. Bonn (Forschungsbericht / Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Bd. A400).
- Häußermann, Hartmut; Siebel, Walter (2001): Integration und Segregation - Überlegungen zu einer alten Debatte. Online verfügbar unter <https://repository.difu.de/jspui/bitstream/difu/53185/1/DF5851.pdf>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.
- Hawkley, Louise C.; Burleson, Mary H.; Berntson, Gary G.; Cacioppo, John T. (2003): Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. In: *Journal of personality and social psychology* 85 (1), S. 105–120. DOI: 10.1037/0022-3514.85.1.105.
- Hawkley, Louise C.; Cacioppo, John T. (2010): Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. In: *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine* 40 (2), S. 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hawkley, Louise C.; Masi, Christopher M.; Berry, Jarett D.; Cacioppo, John T. (2006): Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. In: *Psychology and aging* 21 (1), S. 152–164. DOI: 10.1037/0882-7974.21.1.152.
- Hawkley, Louise C.; Thisted, Ronald A.; Cacioppo, John T. (2009): Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. In: *Health Psychology* 28 (3), S. 354–363. DOI: 10.1037/a0014400.
- Hees, Elena; Tesch-Römer, Clemens; Huxhold, Oliver (2019): INTERNET USE AND LONELINESS: CURE OR CAUSE? LONGITUDINAL ANALYSIS OF OLDER ADULTS' INTERNET USE. In: *Innovation in Aging* 3 (Supplement_1), S14-S14. DOI: 10.1093/geroni/igz038.051.
- Heitmeyer, Wilhelm; Mansel, Jürgen; Olk, Thomas (Hg.) (2011): Individualisierung von Jugend. Zwischen kreativer Innovation, Gerechtigkeitssuche und gesellschaftlichen Reaktionen. Weinheim: Juventa (Jugendforschung).
- Herbst, Thorsten (2011): Kindliche Einsamkeit als soziales Phänomen. Psychologische Aspekte. In: *Betrifft KINDER* (01-02). Online verfügbar unter <https://www.verlagdasnetz.de/zeitschrift/betrifft-kinder/betrifft-kinder-2011/bk-01-022011/486-kindliche-einsamkeit-als-soziales-phaenomen.html>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Hessisches Kultusministerium (Hg.) (o. J.): Gewaltprävention und Demokratielernen. Grundgedanken und Zielsetzungen. Online verfügbar unter https://arbeitsplattform.bildung.hessen.de/lisa/gud/Projektbereiche_GuD/Info_buddY/Grundgedanken_buddY.html, zuletzt geprüft am 17.08.2021.
- Hettlage, Robert (2000): Individualisierung, Pluralisierung, Postfamiliarisierung: dramatische oder dramatisierte Umbrüche im Modernisierungsprozess der Familie? In: *Zeitschrift für Familienforschung* 12 (1), S. 72–97. Online verfügbar unter <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/29112>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Heyer, Lea; Thomas, Severine (2003): Wie geht es Jugendlichen in der Pandemie? Hg. v. Stiftung Universität Hildesheim. Online verfügbar unter https://www.uni-hildesheim.de/media/fb1/sozialpaedagogik/Team/Thomas/Heyer_Thomas_HAG__2021_-_JuCo_-_Kurzvorstellung_psych_Belastungen.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Heyer, Robert (2010): Peer-Education – Ziele, Möglichkeiten und Grenzen. Wiesbaden: Springer.
- Hielscher, Volker (2006): Verflüssigte Rhythmen. Flexible Arbeitszeitstrukturen und soziale Integration. 1. Aufl.: Nomos. Online verfügbar unter <https://www.nomos-elibrary.de/10.5771/9783845267548/verfluessigte-rhythmen>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Hinzey, Adam; Gaudier-Diaz, Monica M.; Lustberg, Maryam B.; DeVries, A. Courtney (2016): Breast cancer and social environment: getting by with a little help from our friends. In: *Breast cancer research: BCR* 18 (1), S. 54. DOI: 10.1186/s13058-016-0700-x.
- HM Government (2018): A connected society. A strategy for tackling loneliness. Unter Mitarbeit von Department for Digital, Culture, Media and Sport. London. Online verfügbar unter https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/936725/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf, zuletzt geprüft am 04.05.2021.
- Hodges, Ernest V. E.; Perry, David G. (1999): Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. In: *Journal of personality and social psychology* 76 (4), S. 677–685. DOI: 10.1037/0022-3514.76.4.677.

- Holt-Lunstad, Julianne (2018): Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection. In: *Annual review of psychology* 69, S. 437–458. DOI: 10.1146/annurev-psych-122216-011902.
- Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Baker, Mark; Harris, Tyler; Stephenson, David (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. In: *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 10 (2), S. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
- Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Layton, J. Bradley (2010): Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. In: *PLoS medicine* 7 (7). DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- Horesh, Danny; Kapel Lev-Ari, Rony; Hasson-Ohayon, Ilanit (2020): Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. In: *British Journal of Health Psychology* 25 (4), S. 925–933. DOI: 10.1111/bjhp.12455.
- Hsieh, Ning; Hawkey, Louise (2018): Loneliness in the older adult marriage: Associations with dyadic aversion, indifference, and ambivalence. In: *Journal of social and personal relationships* 35 (10), S. 1319–1339. DOI: 10.1177/0265407517712480.
- Huber, Carolin (o. J.): „Plauderkasse“: Supermarkt eröffnet Spezial-Kasse - der Sinn dahinter ist ernst. Eine Supermarkt-Kette macht mit einer ungewöhnlichen Aktion von sich reden: Die „Plauderkasse“ soll ein gesellschaftliches Problem bekämpfen. Hg. v. Merkur.de. Online verfügbar unter <https://www.merkur.de/verbraucher/niederlande-supermarkt-jumbo-plauderkassen-einsamkeit-einkaufen-zr-13337534.html>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.
- Hübgen, Sabine (2017): Armutsrisiko alleinerziehend. Hg. v. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/apuz/252655/armutsrisiko-alleinerziehend>, zuletzt aktualisiert am 21.07.2017, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Huebener, Mathias; Schmitz, Laura (2020): Corona-Schulschließungen: Verlieren leistungsschwächere SchülerInnen den Anschluss? In: *DIW aktuell*, 2020 (30), S. 1–6. Online verfügbar unter https://www.diw.de/de/diw_01.c.758261.de/publikationen/diw_aktuell/2020_0030/corona-schulschliessungen__verlieren_leistungsschwachere_schuelerinnen_den_anschluss.html, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Hüfner, Kilian; Leinhos, Patrick (2019): Peergroup. Hg. v. Socialnet GmbH. Online verfügbar unter <https://www.socialnet.de/lexikon/Peergroup>, zuletzt aktualisiert am 27.11.2019, zuletzt geprüft am 28.08.2021.
- Hughes, Mary Elizabeth; Waite, Linda J.; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T. (2004): A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. In: *Res Aging* 26 (6), S. 655–672. DOI: 10.1177/0164027504268574.
- Humann, Melanie (2021): Städtebau trifft digitale Grassroots. Hg. v. Marlowes. Online verfügbar unter <https://www.marlowes.de/staedtebau-trifft-digitale-grassroots/>, zuletzt aktualisiert am 9.02.21, zuletzt geprüft am 15.02.21.
- Huxhold, O.; Tesch-Römer, C. (2021): Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. Hg. v. Deutsches Zentrum für Altersfragen. Berlin (04/2021). Online verfügbar unter https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/71693/ssoar-2021-huxhold_et_al-Einsamkeit_steigt_in_der_Corona-Pandemie.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2021-huxhold_et_al-Einsamkeit_steigt_in_der_Corona-Pandemie.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Claudia Vogel, Markus Wettstein und Clemens Tesch-Römer (Hg.): *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 71–89.
- Ilhan, Tahsin (2012): Loneliness among University Students: Predictive Power of Sex Roles and Attachment Styles on Loneliness. In: *Educational Sciences: Theory & Practice* (12 (4), Autumn), S. 2387–2396. Online verfügbar unter <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1002853.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (2016): Wie viele Pflegebedürftige werden 2040/2060 in Nordrhein-Westfalen zu versorgen sein? Modellrechnung zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit (Statistik kompakt, 07/2016). Online verfügbar unter <https://docplayer.org/66830584-Wie-viele-pflegebeduerftige-werden-2040-2060-in-nordrhein-westfalen-zu-versorgen-sein.html>, zuletzt geprüft am 15.12.2020.

- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (Hg.) (2019a): Allein, zu zweit, zu mehreren – wie wohnen wir in Zukunft? Haushalte in NRW: Eine Modellrechnung bis 2040/2060. Düsseldorf (Statistik kompakt, 01/2019). Online verfügbar unter https://www.statistischebibliothek.de/mir/servlets/MCRFileNodeServlet/NWAusgabe_derivate_00000463/Z259201951.pdf;jsessionid=5962ED4D764C3B139F9EF116E54B6868, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (2019b): NRW (ge)zählt. Vorausberechnung der Bevölkerung in den kreisfreien Städten und Kreisen Nordrhein-Westfalens 2018 bis 2040/60. Information und Technik Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://webshop.it.nrw.de/gratis/Z249%20201954.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (Hg.) (2019c): Statistisches Jahrbuch Nordrhein-Westfalen 2019. 61. Jahrgang. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://www.statistischebibliothek.de/mir/servlets/MCRFileNodeServlet/NWAusgabe_derivate_00000534/z021201900_A_Korrektur.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (Hg.) (2020): Pflegebedürftige Leistungsempfängerinnen und -empfänger am 15. bzw. 31. Dezember nach Altersgruppen. Online verfügbar unter <https://www.it.nrw/statistik/eckdaten/pflegebeduerftige-leistungsempfaengerinnen-und-empfaenger-am-15-bzw-31-dezember-0>, zuletzt geprüft am 02.06.2021.
- Initiative D21 e.V. (Hg.) (2020): Wie digital ist Deutschland? D21 Digital Index 19/20. Jährliches Leitsbild zur Digitalen Gesellschaft. Online verfügbar unter https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/D21-Digital-Index2019_2020.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) (2019): Durchschnittliche Arbeitszeit und ihre Komponenten in Deutschland. Online verfügbar unter <http://doku.iab.de/arbeitsmarktdaten/tab-az2018.pdf>, zuletzt geprüft am 22.02.2021.
- Institut für Demoskopie Allensbach (2018): Engagement in der Flüchtlingshilfe. Ergebnisbericht einer Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/122010/d35ec9bf4a940ea49283485db4625aaf/engagement-in-der-fluechtlingshilfe-data.pdf>, zuletzt geprüft am 23.04.2021.
- Isengard, Bettina (2018): Nähe oder Distanz?: Verbundenheit von Familiengenerationen in Europa. 1. Aufl.: Budrich UniPress.
- Jacobs, Klaus; Kuhlmeier, Adelheid; Greß, Stefan; Klauber, Jürgen; Schwinger, Antje (2019): Mehr Personal in der Langzeitpflege - aber woher? Berlin: Springer (Springer eBook Collection, 2019).
- Jahoda, Marie; Brandt, Willy (1986): Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit und Arbeitslosigkeit im 20. Jahrhundert. 3. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Verlag (Beltz BewusstSein).
- Janson, Matthias (2019): So viele Hartz-IV-Sanktionen werden verhängt. Hg. v. Statista. Hamburg. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/infografik/16630/zahl-der-hartz-iv-sanktionen/>, zuletzt aktualisiert am 05.11.2019, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Jarke, Juliane (2018): Digitalisierung und Gesellschaft. In: *Soziologische Revue* 41 (1), S. 3–20. DOI: 10.1515/srsr-2018-0002.
- Jin, Borae; Park, Namkee (2010): In-person contact begets calling and texting: interpersonal motives for cell phone use, face-to-face interaction, and loneliness. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking* 13 (6), S. 611–618. DOI: 10.1089/cyber.2009.0314.
- Jong Gierveld, Jenny de; Dykstra, Pearl A. (2008): Virtue is its own reward? Support-giving in the family and loneliness in middle and old age. Support-giving in the family and loneliness in middle and old age. In: *Ageing and Society* 28 (2), S. 271–287. DOI: 10.1017/S0144686X07006629.
- Juckel, Georg; Schröder, Sebastian (2018): Einsamkeit bei psychischen Erkrankungen und ihre psychiatrisch-seelsorgerische Bewältigung - Aus der Sicht eines Profis und eines Betroffenen. In: *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik* (2). Online verfügbar unter http://www.izpp.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe_2_2018/009_Juckel_Schroeder_2_2018.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Jülich, Paul (1987): Wohngemeinschaften im Alter. In: *Nachrichtendienst des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge* 67 (12), 450 - 452.

- Julius Töneböen Stiftung (o. J.): Töneböen am See. Lebensraum für Menschen mit Demenz. Online verfügbar unter <http://www.toeneboen-stiftung.de/pflegeheim/toeneboen-am-see/konzept.htm>, zuletzt geprüft am 15.02.21.
- Junttila, Niina; Vauras, Marja (2009): Loneliness among school-aged children and their parents. In: *Scandinavian journal of psychology* 50 (3), S. 211–219. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2009.00715.x.
- Kahneman, Daniel; Krueger, Alan B.; Schkade, David A.; Schwarz, Norbert; Stone, Arthur A. (2004): A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. The Day Reconstruction Method. In: *Science* 306 (5702), S. 1776–1780. DOI: 10.1126/science.1103572.
- Kanzog, Julia; Schönewolf, André (2016): Ausbildungsreport 2016. Hg. v. DGB-Bundesvorstand, Abteilung Jugend und Jugendpolitik. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.dgb.de/presse/++co++2d7d8286-6f95-11e6-8e3e-525400e5a74a>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Kaspersky Labs GmbH (2020): COVID-19-Peak: Knapp die Hälfte der Deutschen fühlte sich einsam. Online verfügbar unter https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2020_covid-19-peak-knapp-die-haelfte-der-deutschen-fuehlte-sich-einsam, zuletzt aktualisiert am 09.06.2020, zuletzt geprüft am 18.06.2021.
- Kassenärztliche Bundesvereinigung (Hg.) (2016): Deutschlandweite Projektion 2030. Arztlizenzenentwicklung in Deutschland. Online verfügbar unter https://www.kbv.de/media/sp/2016_10_05_Projektion_2030_Arztzahlentwicklung.pdf, zuletzt geprüft am 23.11.2021.
- Katzer, Catarina (2016): Cyberpsychologie. Leben im Netz: wie das Internet uns ver@ndert. München: dtv (dtv premium, 26092).
- Keim-Klärner, Sylvia (2020): Soziale Netzwerke und die Gesundheit von Alleinerziehenden. In: Andreas Klärner, Markus Gamper und Sylvia Keim-Klärner (Hg.): Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Eine neue Perspektive für die Forschung. 1. Aufl., S. 329–346.
- Kemme, Thomas; Reicher, Chirsta (2009): Der öffentliche Raum. Ideen - Konzepte - Projekte; rha, Reicher Haase Architekten + Stadtplaner. Unter Mitarbeit von Antje Havermann. Berlin: Jovis.
- Kersting, Norbert (2020): Digitale Ungleichheiten und digitale Spaltung. Wiesbaden: Springer.
- Keupp, Heiner (2018): Identitätsrelevanz von Arbeit in einer Gesellschaft erschöpfender Arbeit. Vortrag im Rahmen der Festveranstaltung zu 30 Jahre Weißer Rabe am 06. Juli 2018. Online verfügbar unter https://www.weisser-rabe.de/fileadmin/user_upload/180706_Praesentation_HeinerKeupp_Weisser_Rabe.pdf, zuletzt geprüft am 11.03.2021.
- Kexel, Christoph A.; Osterloh, Johanna; Hanel, Clarissa (2020): Smart Home - A New Marketing Era. In: Yvonne Thorhauer und Christoph A. Kexel (Hg.): Facetten der Digitalisierung. Chancen und Herausforderungen für Mensch und Management. 1. Aufl. (Schriften der accadis Hochschule), S. 31–53.
- Khalaila, Rabia; Vitman-Schorr, Adi (2018): Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. In: *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation* 27 (2), S. 479–489. DOI: 10.1007/s11136-017-1749-4.
- Khosravi, Pouria; Rezvani, Azadeh; Wiewiora, Anna (2016): The impact of technology on older adults' social isolation. In: *Computers in Human Behavior* 63, S. 594–603. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.092.
- Klammer, Ute; Menke, Katrin (2020): Gender-Datenreport. Hg. v. Bundeszentrale für politische Bildung (Information zur Politischen Bildung, 342/2020). Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/izpb/307426/gender-datenreport>, zuletzt aktualisiert am 03.04.2020, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Klein, Ludger; Merkle, Maike; Molter, Sarah (2021): Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit. Abschluss eines Praxisforschungsprojekts. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Frankfurt am Main. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/179300/415fcd20f00470b676402e943ed871b5/abschlussbericht-zugaenge-aelterer-menschen-soziale-arbeit-data.pdf>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Klein, Markus (2011): Was wissen wir über die Mitglieder der Parteien? In: Tim Spier, Markus Klein, Ulrich von Alemann, Hanna Hoffmann, Annika Laux, Alexandra Nonnenmacher und Katharina Rohrbach (Hg.): Parteimitglieder in Deutschland. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 31–38.

- Kleine, Helena (2020): Welche Formen der flexiblen Arbeit gibt es? Ein Glossar zu FlexWork. Online verfügbar unter <https://blog.staff.cloud/de/welche-formen-der-flexiblen-arbeit-gibt-es-ein-glossar-zu-flexiblen-arbeitsmodellen>, zuletzt aktualisiert am 02.02.2020, zuletzt geprüft am 23.03.2021.
- Klicpera, Barbara; Klicpera, Christian (2003): Warum fühlen sich Schüler einsam? Einflussfaktoren der Einsamkeit im schulischen Kontext. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* (52). Online verfügbar unter https://www.pedocs.de/frontdoor.php?source_opus=938, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Klie, Anna Wiebke (2016): Facettenreich: Zur Rolle zivilgesellschaftlichen Engagements in der Migrationsgesellschaft. Bundeszentrale für politische Bildung. Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/gesellschaft/migration/kurz dossiers/227526/engagement-in-der-migrationsgesellschaft>, zuletzt aktualisiert am 10.05.2016, zuletzt geprüft am 08.07.2021.
- Klocke, Andreas; Stadtmüller, Sven (2019): Die Rolle von sozialem Kapital in der Gesundheitsentwicklung von Kindern. In: *Public Health Forum* 27 (4), S. 304–307. DOI: 10.1515/pubhef-2019-0087.
- Köhler, Sina-Mareen; Krüger, Heinz-Hermann; Pfaff, Nicolle (2016): Handbuch Peerforschung. Leverkusen-Opladen: Budrich Barbara. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/gbv/detail.action?docID=4826472>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement (2021): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Stellungnahme 17/3685 zum Thema “Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Kölner Arbeitskreis Bürgerschaftliches Engagement. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3685.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Kommunales Integrationszentrum der Stadt Köln (Hg.) (o. J.): Kölner Integrationslotsinnen und -lotsen » KI. Online verfügbar unter ki-koeln.de, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Korzilius, Heike (2015): Ärztemangel: Den Nachwuchs aufs Land locken. Hg. v. Deutsches Ärzteblatt. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/172060/Aerztemangel-Den-Nachwuchs-aufs-Land-locken>, zuletzt geprüft am 23.11.2021.
- Krause-Parello, Cheryl A. (2008): Loneliness in the school setting. In: *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses* 24 (2), S. 66–70. DOI: 10.1177/10598405080240020301.
- Kremer-Preiß, Ursula (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Stellungnahme 17/3373 vom 01.02.21 zum Thema “Stadtentwicklung und Einsamkeit”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3373.pdf>, zuletzt geprüft am 24.02.21.
- Krings, Dorothee (2005): Soziales Engagement der Kirchen in Nordrhein-Westfalen. In: *Welt am Sonntag*, 21.08.2005. Online verfügbar unter <https://www.welt.de/print-wams/article131306/Soziales-Engagement-der-Kirchen-in-Nordrhein-Westfalen.html>, zuletzt geprüft am 11.08.2021.
- Kronauer, Martin (2010): Exklusion. Die Gefährdung des Sozialen im hoch entwickelten Kapitalismus. Frankfurt am Main: Campus.
- Kronauer, Martin (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3232 zum Thema “Einsamkeit im Kontext von Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3232.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Kropla, Fabian (2018): Die Rolle der Einsamkeit in der heutigen Gesellschaft. 1. Auflage, digitale Originalausgabe. München: GRIN Verlag.
- Krug, Gerhard; Wolf, Christof; Trappmann, Mark (2019): Soziale Netzwerke Langzeitarbeitsloser und die Aufnahme einer Erwerbstätigkeit. In: *Zeitschrift für Soziologie* 48 (5-6), S. 349–365. DOI: 10.1515/zfsoz-2019-0025.
- Kumar, Shaina A.; Mattanah, Jonathan F. (2018): Interparental conflict, parental intrusiveness, and interpersonal functioning in emerging adulthood. In: *Pers Relationship* 25 (1), S. 120–133. DOI: 10.1111/pere.12231.

LAG der Leader Region Eifel beim Naturpark Nordeifel e.V. (Hg.) (o. J.): Mitfahrbank: Mitfahrgelegenheit & Kommunikationsort. Online verfügbar unter <https://www.leader-eifel.de/de/mitfahrbank.html>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

LAG SELBSTHILFE NRW e.V. (2021): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3553 vom 27. Januar 2021 zum Thema "Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen (17/3553). Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3553.pdf>, zuletzt geprüft am 15.11.2021.

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (2017): Hotel Mama - erwachsene Kinder im elterlichen Haushalt. Ergebnisse des Mikrozensus 2015 für Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf (Statistik kompakt, 2017, 09).

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (12.12.2019): 22,6 Prozent der Minderjährigen in NRW sind armutsgefährdet – IT.NRW beleuchtet Lebensbereiche der Kinder und Jugendlichen in NRW. 334/19. Düsseldorf. Online verfügbar unter [https://www.it.nrw/226-prozent-der-minderjaehrigen-nrw-sind-armuts-gefaehrdet-itnrw-beleuchtet-lebensbereiche-der-kinder#:~:text=Dezember%202019-,22%2C6%20Prozent%20der%20Minderj%C3%A4hrigen%20in%20NRW%20sind%20armutsgef%C3%A4hrdet%20%E2%80%93%20IT,\(16%2C6%20Prozent\).,](https://www.it.nrw/226-prozent-der-minderjaehrigen-nrw-sind-armuts-gefaehrdet-itnrw-beleuchtet-lebensbereiche-der-kinder#:~:text=Dezember%202019-,22%2C6%20Prozent%20der%20Minderj%C3%A4hrigen%20in%20NRW%20sind%20armutsgef%C3%A4hrdet%20%E2%80%93%20IT,(16%2C6%20Prozent).,) zuletzt geprüft am 05.05.2021.

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (16.03.2020): Equal Pay Day: Frauen verdienen 2019 in NRW 21 Prozent weniger als Männer. 55/20. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.it.nrw/equal-pay-day-frauen-verdienen-2019-nrw-21-prozent-weniger-als-maenner-98993>, zuletzt geprüft am 14.11.2020.

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (2020): Wieviel Vielfalt steckt in Nordrhein-Westfalen? - Migration. Online verfügbar unter [https://www.it.nrw/wieviel-vielfalt-steckt-nordrhein-westfalen-migration-99658#:~:text=Mehr%20als%20f%C3%BCnf%20Millionen%20Menschen,Haushalten%20\(knapp%2018%20Millionen\),](https://www.it.nrw/wieviel-vielfalt-steckt-nordrhein-westfalen-migration-99658#:~:text=Mehr%20als%20f%C3%BCnf%20Millionen%20Menschen,Haushalten%20(knapp%2018%20Millionen),) zuletzt aktualisiert am 20.05.2020, zuletzt geprüft am 01.06.2021.

Landesbetrieb Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW) (09.03.2021): Equal Pay Day: Frauen verdienen 2020 in NRW 18 Prozent weniger als Männer. Online verfügbar unter [https://www.it.nrw/equal-pay-day-frauen-verdienen-2020-nrw-18-prozent-weniger-als-maenner-102876#:~:text=M%C3%A4rz%202021-,Equal%20Pay%20Day%3A%20Frauen%20verdienen%202020%20in%20NRW%2018%20Prozent,\(22%2C56%20Euro\).&text=D%C3%BCsseldorf%20\(IT.,NRW\),](https://www.it.nrw/equal-pay-day-frauen-verdienen-2020-nrw-18-prozent-weniger-als-maenner-102876#:~:text=M%C3%A4rz%202021-,Equal%20Pay%20Day%3A%20Frauen%20verdienen%202020%20in%20NRW%2018%20Prozent,(22%2C56%20Euro).&text=D%C3%BCsseldorf%20(IT.,NRW),) zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Landeshauptstadt Düsseldorf. Amt für Soziales (Hg.) (2020): Leben in Düsseldorf. Wegweiser für Ältere und Junggebliebene. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt50/Soziales/Broschueren/Seniorenwegweiser.pdf>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Landeshauptstadt Düsseldorf. Der Oberbürgermeister (o. J.): Azubiwohnen. Gemeinsam wohnen auf Zeit. Online verfügbar unter <https://www.duesseldorf.de/jugendamt/jugendliche-begleiten/jbh/azubiwohnen.html>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.

Landesintegrationsrat Nordrhein-Westfalen (2021): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Stellungnahme 17/3564 vom 27.01.2021 zum Thema "Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement". Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3564.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Landesregierung Nordrhein-Westfalen (2021): Engagementstrategie. für das Land Nordrhein-Westfalen. Hg. v. Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://www.engagiert-in-nrw.de/sites/default/files/asset/document/pdf_engagementstrategie_fuer_das_land_nrw.pdf, zuletzt geprüft am 19.05.2021.

Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e.V. (o. J.): Ältere Lesben und Schwule in NRW. Online verfügbar unter <https://lsv-nrw.de/themen-2/altersarmut/aktiv-gegen-armut-im-alter/30-stichworte/wie-armut-gemessen-wird-und-beeinflusst-werden-kann-2-15>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.

Landesverband Kindertagespflege NRW e.V. (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3100 vom 13.08.2020 zum Thema "Bildung und Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Landesverband Kindertagespflege NRW e.V. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3100.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

- Landesvereinigung der Unternehmerverbände Nordrhein-Westfalen e.V. (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3233 vom 30.10.2020 zum Thema "Einsamkeit im Kontext der Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik". Hg. v. Landesvereinigung der Unternehmerverbände Nordrhein-Westfalen e.V. und Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3233.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2019): Leitfaden Gesunde Stadt. Hinweise für Stellungnahmen zur Stadtentwicklung aus dem Öffentlichen Gesundheitsdienst. Unter Mitarbeit von Hendrik Baumeister, Andrea Rüdiger, Heike Köckler, Thomas Claßen, Jacqueline Hamilton, Mareike Rüweler et al. Bochum.
- Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (2021): Gesundheitsförderung und Prävention in NRW. Online verfügbar unter https://www.lzg.nrw.de/ges_foerd/kgc/grundlagen/gf_in_praev/index.html, zuletzt aktualisiert am 07.07.2021, zuletzt geprüft am 17.12.2021.
- Landmann, Helen; Rohmann, Anette (2021): When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. In: *International journal of psychology : Journal internationale de psychologie*, S. 1–10. DOI: 10.1002/ijop.12772.
- Landsiedel NLP Training (o. J.): Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/lexikon/einsamkeit.html>, zuletzt geprüft am 26.01.2021.
- Landtag Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Protokoll EKPr 17/25 der 8. Sitzung (öffentlich) vom 04.12.2020. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMK17-25.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Landtag Nordrhein-Westfalen (1979): BASS, Bereinigte Amtliche Sammlung der Schulvorschriften NRW, 17-51, Nr. 1. Online verfügbar unter <https://bass.schul-welt.de/834.htm>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Landtag Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Protokoll EKPr 17/21 der 6. Sitzung (öffentlich) vom 9.10.2020. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMK17-21.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Landtag Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2021a): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Protokoll nöEKPr 17/105 der 11. Sitzung (nichtöffentlich) vom 05.03.2021. Düsseldorf.
- Landtag Nordrhein-Westfalen (Hg.) (2021b): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Protokoll EKPr 17/27 der 9. Sitzung (öffentlich) vom 15.01.2021. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMK17-27.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Lange, Cornelia (Hg.) (2019): Bevölkerungsweites Monitoring adipositasrelevanter Einflussfaktoren im Kindesalter (AdiMon). Bundesministerium für Gesundheit. Berlin.
- Langmeyer, Alexandra; Guglhör-Rudan, Angelika; Naab, Thorsten (2020): Kindsein in Zeiten von Corona. Erste Ergebnisse zum veränderten Alltag und zum Wohlbefinden von Kindern. Unter Mitarbeit von Alexandra Langmeyer, Angelika Guglhör-Rudan und Thorsten Naab. Online verfügbar unter https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/das-dji/themen/Familie/DJI_Kindsein_Corona_Erste_Ergebnisse.pdf, zuletzt aktualisiert am 09.05.2020, zuletzt geprüft am 05.11.2020.
- Larsson, Helena; Rämgård, Margareta; Bolmsjö, Ingrid (2017): Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others - an interview study. In: *BMC geriatrics* 17 (1), S. 138. DOI: 10.1186/s12877-017-0533-1.
- Lasgaard, Mathias; Friis, Karina; Shevlin, Mark (2016): "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. In: *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 51 (10), S. 1373–1384. DOI: 10.1007/s00127-016-1279-3.
- Lauder, William; Mummery, Kerry; Jones, Martyn; Caperchione, Cristina (2006): A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. In: *Psychology, health & medicine* 11 (2), S. 233–245. DOI: 10.1080/13548500500266607.

- Lauterbach, Wolfgang; Pillemer, Karl (1996): Familien in späten Lebensphasen: Zerrissene Familienbande durch räumliche Trennung? (Arbeitspapiere Universität Konstanz, Sozialwissenschaftliche Fakultät, Forschungsschwerpunkt "Gesellschaft und Familie", 23). Online verfügbar unter <https://d-nb.info/981157580/34>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Laux, Annika (2011): Was wünschen sich die Mitglieder von ihren Parteien? In: Tim Spier, Markus Klein, Ulrich von Alemann, Hanna Hoffmann, Annika Laux, Alexandra Nonnenmacher und Katharina Rohrbach (Hg.): Parteimitglieder in Deutschland. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 157–176.
- Lee, Chih-Yuan Steven; Goldstein, Sara E. (2016): Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? In: *Journal of youth and adolescence* 45 (3), S. 568–580.
- Leist, Anja K. (2013): Social media use of older adults: a mini-review. In: *Gerontology* 59 (4), S. 378–384. DOI: 10.1159/000346818.
- Lenze, Anne (2010): Positionen der Nationalen Armutskonferenz. Hg. v. Nationale Armutskonferenz. Berlin (Armut und Ausgrenzung überwinden - in Gerechtigkeit investieren). Online verfügbar unter <https://www.eapn.eu/wp-content/uploads/eapn-germany-Armut-und-Ausgrenzung.pdf>, zuletzt geprüft am 06.05.2021.
- Lesch, Hagen; Schäfer, Holger; Schmidt, Jörg (2011): Arbeitszufriedenheit in Deutschland. Messkonzepte und empirische Befunde. Hg. v. Institut der deutschen Wirtschaft Köln. Köln. Online verfügbar unter https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/IW-Analysen/PDF/Bd._70_Arbeitszufriedenheit_in_D.pdf, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Lin, Shu-Hui; Huang, Yun-Chen (2012): Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. In: *Active Learning in Higher Education* 13 (3), S. 231–243. DOI: 10.1177/1469787412452983.
- Linehan, Tim; Bottery, Simon; Kaye, Andy; Millar, Liz; Sinclair, David; Watson, Jessica (2014): 2030 vision: The best and the worst futures for older people in the UK. Independent Age and the International Longevity Centre-UK. London.
- Lippke, Sonia (2021): Einsamkeit - erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten: Ganzheitlicher Ansatz aus gesundheitspsychologischer Perspektive. 19(13)135c. Hg. v. Deutscher Bundestag. Jacobs Universität Bremen.
- Lippke, Sonia; Keller, Franziska; Derksen, Christina (2021): Einsam(er) seit der Coronapandemie: Wer ist besonders betroffen? – psychologische Befunde aus Deutschland. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 2021. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7947937/>, zuletzt geprüft am 18.06.2021.
- Liu, Lijun; Gou, Zhenggang; Zuo, Junnan (2016): Social support mediates loneliness and depression in elderly people. In: *Journal of health psychology* 21 (5), S. 750–758. DOI: 10.1177/1359105314536941.
- Liu, Shuyan; Heinzl, Stephan; Haucke, Matthias N.; Heinz, Andreas (2021): Increased Psychological Distress, Loneliness, and Unemployment in the Spread of COVID-19 over 6 Months in Germany. In: *Medicina (Kaunas, Lithuania)* 57 (1). DOI: 10.3390/medicina57010053.
- Loneliness New Zealand Charitable Trust (o. J.): Strategic plan 2020 - 2023. Online verfügbar unter <https://www.loneliness.org.nz/wp-content/uploads/2019/10/Loneliness-NZ-Strategy-2020-to-2023.pdf>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.
- Losada-Baltar, Andrés; Jiménez-Gonzalo, Lucía; Gallego-Alberto, Laura; Del Pedroso-Chaparro, María Sequeros; Fernandes-Pires, José; Márquez-González, María (2021): "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. In: *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences* 76 (2), 10-16. DOI: 10.1093/geronb/gbaa048.
- Lottmann, Ralf (2020): Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Altenpflege. In: *Heilberufe* 72 (5), S. 40–42. DOI: 10.1007/s00058-020-1494-x.
- Ludwig-Mayerhofer, Wolfgang (2018): Arbeitslosigkeit. In: Martin Abraham und Thomas Hinz (Hg.): Arbeitsmarktsoziologie. Probleme, Theorien, empirische Befunde. Wiesbaden: Springer VS, S. 155–192.
- Luhmann, Maike; Bücker, Susanne (2019): Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Projektbericht. Hg. v. Ruhr-Universität Bochum. Bochum. Online verfügbar unter <https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/front-door/index/index/docId/6373>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

- Luhmann, Maike; Hawkey, Louise C. (2016): Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. In: *Developmental psychology* 52 (6), S. 943–959. DOI: 10.1037/dev0000117.
- Luo, Ye; Hawkey, Louise C.; Waite, Linda J.; Cacioppo, John T. (2012): Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study. In: *Social science & medicine* (1982) 74 (6), S. 907–914. DOI: 10.1016/j.socsci-med.2011.11.028.
- Luther, Thomas (2018): In der Pflicht aus dem Gleichschritt. In: *Liberal* (3), S. 56–59.
- Maes, Marlies; Qualter, Pamela; Vanhalst, Janne; van den Noortgate, Wim; Goossens, Luc (2019): Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. In: *European Journal of Personality* 33 (6), S. 642–654. Online verfügbar unter <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/per.2220>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Mahl, Franciska; Reißig, Birgit; Schlimbach, Tabea (2014): Das Zusammenspiel von sozialer Herkunft und individuellen Handlungsstrategien beim Übergang Schule – Berufsausbildung. In: *Sozialer Fortschritt* 63 (4-5), S. 90–96. DOI: 10.3790/sfo.63.4-5.90.
- Mann, Farhana; Bone, Jessica K.; Lloyd-Evans, Brynmor; Frerichs, Johanna; Pinfold, Vanessa; Ma, Ruimin et al. (2017): A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. In: *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* (52), S. 627–638. DOI: 10.1007/s00127-017-1392-y.
- Marcoen, A.; Goossens, L.; Caes, P. (1987): Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. In: *Journal of youth and adolescence* 16 (6), S. 561–577. DOI: 10.1007/BF02138821.
- Margraf, Jürgen (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3317 vom 22.11.2020 zum Thema „Die Rolle psychotherapeutischer Versorgung in Bezug auf Einsamkeit“. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Ruhr-Universität Bochum. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3317.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Marquardsen, Kai (2012): Aktivierung und soziale Netzwerke. Die Dynamik sozialer Beziehungen unter dem Druck der Erwerbslosigkeit. Jena, Univ., Diss., 2011. Wiesbaden: Springer VS (Verlag für Sozialwissenschaften) (Sozialpolitik und Sozialstaat).
- Martin, Wolfgang (2019): Ärztemangel: Einzelne Fachgebiete stark unter Druck. Hg. v. Deutsches Ärzteblatt. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/206923/Aerztemangel-Einzelne-Fachgebiete-stark-unter-Druck>, zuletzt geprüft am 23.11.2021.
- Masi, Christopher M.; Chen, Hsi-Yuan; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T. (2011): A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. In: *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 15 (3), S. 219–266. DOI: 10.1177/1088868310377394.
- Mayer, Michael (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3349 vom 29.11.2020 zum Thema “Rolle von medizinischen Fachpersonal”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Hochschule Kempten. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3349.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- McQuaid, Robyn J.; Cox, Sylvia M. L.; Ogunlana, Ayotola; Jaworska, Natalia (2021): The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. In: *Psychiatry Research* 296, S. 113648. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113648.
- McRae, Cynthia; Fazio, Emily; Hartsock, Gina; Kelley, Livia; Urbanski, Shawna; Russell, Dan (2009): Predictors of loneliness in caregivers of persons with Parkinson’s disease. In: *Parkinsonism & related disorders* 15 (8), S. 554–557. DOI: 10.1016/j.parkreldis.2009.01.007.
- Meissner, Jens O.; Weichbrodt, Johann; Hübscher, Bettina; Baumann, Sheron; Klotz, Ute; Pekruhl, Ulrich et al. (2016): Flexible neue Arbeitswelt. Eine Bestandsaufnahme auf gesellschaftlicher und volkswirtschaftlicher Ebene. 1. Aufl. Zürich: vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich (TA-Swiss, 64/2016).
- MindMatters-Programmzentrum (o. J.): Über das Programm. Übersicht über alle Module. Online verfügbar unter <https://mindmatters-schule.de/module.html>, zuletzt geprüft am 17.05.2021.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (o. J.): Eén tegen eenzaamheid. Online verfügbar unter <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>, zuletzt geprüft am 04.05.2021.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (10.08.2020): Endlich ein Zuhause. Landesinitiative gegen Wohnungslosigkeit. Online verfügbar unter <https://www.land.nrw.de/pressemitteilung/minister-laumann-menschen-ohne-wohnung-sind-haeufig-unsichtbar-und-schutzlos>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (2020): Sozialbericht NRW 2020. Armuts- und Reichtumsbericht. Kurzfassung. Unter Mitarbeit von Information und Technik Nordrhein-Westfalen (IT.NRW), Statistisches Landesamt und empirica ag. Hg. v. Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.mags.nrw/broschuerenservice>.

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (2016): Sozialbericht NRW 2016. Armuts- und Reichtumsbericht. Analysen-Maßnahmen-Ergebnisse. Kurzfassung. Hg. v. Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter http://www.sozialberichte.nrw.de/sozialberichterstattung_nrw/aktuelle_berichte/SB2016_Kurzfassung.pdf.

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen (o. J.): Altengerechte Quartiere.NRW. Online verfügbar unter <https://www.aq-nrw.de/quartier-verstehen/konzept/>, zuletzt geprüft am 15.02.2021.

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen (2018): Ministerin Scharrenbach: 55 Millionen Euro zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und der sozialen Integration im Quartier für Nordrhein-Westfalen. Online verfügbar unter <https://www.mhkgb.nrw/ministerin-scharrenbach-55-millionen-euro-zur-staerkung-des-gesellschaftlichen-zusammenhalts-und>, zuletzt aktualisiert am 18.04.2018, zuletzt geprüft am 15.02.2020.

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen (2019): Soziale Integration im Quartier 2019. Entwurf des Programms. Hg. v. Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen. Online verfügbar unter https://mhkgb.nrw/sites/default/files/media/document/file/Soziale_Integration_Quartier_2019_FAQ.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.21.

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen (2021): Veröffentlichung des Dorferneuerungsprogramms für das Jahr 2021. Online verfügbar unter <https://mhkgb.nrw/sites/default/files/media/document/file/2021%2003%2030%20MHKGB-FINAL%20Dorferneuerung%202021.pdf>, zuletzt geprüft am 10.05.2021.

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (o. J.a): Migrantenselbstorganisationen. Online verfügbar unter <https://www.mkffi.nrw/migrantenselbstorganisationen>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (o. J.b): Rehabilitierung § 175 StGB - Beratung und Aufarbeitung. Online verfügbar unter <https://www.mkffi.nrw/rehabilitierung-ss-175-stgb>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.

Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen (21.09.2018): Kölner Hochaltrigenstudie NRW80+. Mehrheit der über 80-Jährigen mit Lebenssituation zufrieden. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus/NRW80__PI_180921.pdf, zuletzt geprüft am 24.11.2020.

Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2021): Schulpsychologie NRW. Adressen, Verbände, Behörden, Kooperation. Online verfügbar unter <https://schulpsychologie.nrw.de/strukturen-nrw/kooperationspartner/index.html>, zuletzt aktualisiert am 28.01.2021, zuletzt geprüft am 28.01.2021.

Mitteldeutscher Rundfunk (mdr) (2020). Mit Augmented Reality gegen Einsamkeit im Alter. Online verfügbar unter <https://www.mdr.de/wissen/mehr-sozialer-kontakt-durch-augmented-reality-100.html>, zuletzt aktualisiert am 27.10.2020, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Möhring, Katja; Naumann, Elias; Reifenscheid, Maximiliane (2020): Die Mannheimer Corona-Studie: Schwerpunktbericht zu Erwerbstätigkeit und Kinderbetreuung. Hg. v. Universität Mannheim. Online verfügbar unter https://www.uni-mannheim.de/media/Einrichtungen/gip/Corona_Studie/2020-04-05_Schwerpunktbericht_Erwerbstaetigkeit_und_Kinderbetreuung.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Montgomery, Charles (2015): *Happy city. Transforming our lives through urban design*. London: Penguin Books.

Moretta, Tania; Buodo, Giulia (2020): Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short Literature Review. In: *Curr Addict Rep* 7 (2), S. 125–136. DOI: 10.1007/s40429-020-00305-z.

Morrow-Howell, Nancy; Hong, Song-Iee; Tang, Fengyan (2009): Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. In: *The Gerontologist* 49 (1), S. 91–102. DOI: 10.1093/geront/gnp007.

Mullen, Rebecca A.; Tong, Sebastian; Sabo, Roy T.; Liaw, Winston R.; Marshall, John; Nease, Donald E. et al. (2019): Loneliness in Primary Care Patients: A Prevalence Study. In: *Annals of family medicine* 17 (2), S. 108–115. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6411405/>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Müller, Nikolas (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3417 zum Thema “Stadtentwicklung und Einsamkeit”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3417.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

Multrus, Frank; Majer, Sandra; Bargel, Tino et al. (2017): Studiensituation und studentische Orientierung. 13. Studierendensurvey an Universitäten und Fachhochschulen. Hg. v. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), Referat Wissenschaftlicher Nachwuchs, wissenschaftliche Weiterbildung. Berlin. Online verfügbar unter https://www.soziologie.uni-konstanz.de/typo3temp/secure_downloads/101284/0/8f0c2b692bb060753bead044da8dfd2a4eb3a54e/Studierendensurvey_Ausgabe_13_Hauptbericht.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

Munther, Sinan; Wawrzonkowski, Arthur (2019): Arbeitsmarktreport NRW. Arbeitsmarktberichterstattung. Hg. v. G.I.B. mbH NRW. Düsseldorf (Arbeitsmarktreport NRW, 01/2019). Online verfügbar unter <https://www.gib.nrw.de/service/downloaddatenbank/arbeitsmarktreport-nrw-2019-1-halbjahresbericht-juni-2019>, zuletzt geprüft am 05.11.2020.

Munz, Dietrich; Unger, Theresa; Klein-Heßling, Johannes (2017): Arbeitslosigkeit und psychische Gesundheit. In: *Zeitschrift für medizinische Prävention (ASU)*, 2017 (08/2017), S. 1–10. Online verfügbar unter <https://www.asu-arbeitsmedizin.com/schwerpunkt/schwerpunkt-die-psychotherapeutische-perspektive-arbeitslosigkeit-und-psychische>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Nationale Agentur Bildung für Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung (o. J.): Was ist Erasmus+? Bonn. Online verfügbar unter <https://www.machmehrausdeinerausbildung.de/dein-auslandspraktikum/was-ist-erasmus/>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) (Hg.) (o. J.): Selbsthilfegruppe. Online verfügbar unter <https://www.nakos.de/informationen/lexikon/key@5275>, zuletzt geprüft am 01.06.2021.

Nationale Stadtentwicklungspolitik (2020): Neue Leipzig Charta. Die transvormative Kraft der Städte für das Gemeinwohl. Hg. v. Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat. Online verfügbar unter https://www.nationale-stadtentwicklungspolitik.de/NSPWeb/SharedDocs/Downloads/DE/die_neue_leipzig_charta.pdf;jsessionid=B57E4792B1B6010AB72C6F7A2C55D5FE.live11314?__blob=publicationFile&v=5, zuletzt aktualisiert am 30.11.2020, zuletzt geprüft am 22.02.21.

Neyer, Franz J.; Asendorf, Jens B. (2018): *Psychologie der Persönlichkeit*. 6. Auflage. Berlin: Springer-Verlag Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <https://www.springer.com/de/book/9783662549414>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.

Nienaber, André (2017): Versorgungskonzepte und technische Assistenz. In: Tim Hagemann (Hg.): *Gestaltung des Sozial- und Gesundheitswesens im Zeitalter von Digitalisierung und technischer Assistenz*: Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, S. 173–186.

Nienaber, André (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3318 zum Thema “Pfleger und Einsamkeit”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <http://landtag/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3318.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

- Nier, Hedda (2017): So lang dauert ein Arztbesuch weltweit. Hg. v. Statista GmbH. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/infografik/12220/durchschnittliche-dauer-einer-aerztlichen-untersuchung-weltweit/>, zuletzt aktualisiert am 12.12.2017, zuletzt geprüft am 08.07.2021.
- Niggemann, Yvonne (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3169 zum Thema "Armut und Einsamkeit". Hg. v. Der Paritätische Nordrhein-Westfalen. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3169.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Nikitin, Jana; Burgermeister, Lea C.; Freund, Alexandra M. (2012): The role of age and social motivation in developmental transitions in young and old adulthood. In: *Frontiers in psychology* 3, S. 366. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00366.
- Nowland, Rebecca; Necka, Elizabeth A.; Cacioppo, John T. (2018): Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? In: *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 13 (1), S. 70–87. DOI: 10.1177/1745691617713052.
- Nullmeier, Frank (2010): Kritik neoliberaler Menschen- und Gesellschaftsbilder und Konsequenzen für ein neues Verständnis von „sozialer Gerechtigkeit“. Abteilung Wirtschafts- und Sozialpolitik der Friedrich-Ebert-Stiftung. Hg. v. Friedrich-Ebert-Stiftung. Bonn (WISO Diskurs). Online verfügbar unter <https://library.fes.de/pdf-files/wiso/07649.pdf>, zuletzt geprüft am 06.05.2021.
- Nuyen, Jasper; Tuithof, Marlous; Graaf, Ron de; van Dorsselaer, Saskia; Kleinjan, Marloes; Have, Margreet ten (2020): The bidirectional relationship between loneliness and common mental disorders in adults: findings from a longitudinal population-based cohort study. In: *Social psychiatry and psychiatric epidemiology* 55 (10), S. 1297–1310. Online verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01778-8>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Obert, Klaus; Plößl, Irmgard (2014): Wo gibt es Hilfe? Das Versorgungssystem für psychisch kranke Menschen. In: Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (Hg.): Mit psychischer Krankheit in der Familie leben. Rat und Hilfe für Angehörige. 5. Auflage, erw. Ausg., rev. Ausg. Köln: BALANCE buch + medien verlag (BALANCE ratgeber), S. 173–215.
- Oliva, Jessica Lee; Johnston, Kim Louise (2021): Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. In: *The International journal of social psychiatry* 67 (3), S. 232–242. Online verfügbar unter <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0020764020944195>, zuletzt geprüft am 18.06.2021.
- Ong, Anthony D.; Rothstein, Jeremy D.; Uchino, Bert N. (2012): Loneliness accentuates age differences in cardiovascular responses to social evaluative threat. In: *Psychology and aging* 27 (1), S. 190–198. DOI: 10.1037/a0025570.
- Opitz, Manuel (2012): Die Besuchshelfer am Klinikbett. Im Krankenhaus nicht allein sein. In: *Der Tagesspiegel*, 16.02.2012. Online verfügbar unter <https://www.tagesspiegel.de/berlin/im-krankenhaus-nicht-allein-sein-die-besuchshelfer-am-klinikbett/6214014.html>, zuletzt geprüft am 09.08.2021.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2018): State of health in the EU cycle (Health at a glance Europe 2018). Online verfügbar unter https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/state/docs/2018_healthat-glance_rep_en.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Orth, Anja Katrin.; Eyerund, Theresa (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuell keine Zunahme. Hg. v. Institut der deutschen Wirtschaft Köln (IW-Kurzbericht, 38/2019). Online verfügbar unter [file:///C:/Users/meyer/Downloads/IW-Kurzbericht_2019_Einsamkeit_in_D%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/meyer/Downloads/IW-Kurzbericht_2019_Einsamkeit_in_D%20(2).pdf), zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Orth, Boris; Merkel, Christina (2020): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. Hg. v. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln (BZgA-Forschungsbericht). Online verfügbar unter https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet_Jugendlicher_2019_Teilband_Computerspiele_u_Internet.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Pädagogische Hochschule Ludwigsburg (o. J.): Erwachsenenbildung - Weiterbildung. Online verfügbar unter <https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/Erwachsenenbildung-Weiterbildung.pdf>, zuletzt geprüft am 20.10.2020.

- Pantel, Johannes (2021): Gesundheitliche Risiken von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter. In: *Geriatr Rep* 16 (1), S. 6–8. Online verfügbar unter <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s42090-020-1225-0.pdf>, zuletzt geprüft am 19.06.2021.
- Paque, Kristel; Bastiaens, Hilde; van Bogaert, Peter; Dilles, Tinne (2018): Living in a nursing home: a phenomenological study exploring residents' loneliness and other feelings. In: *Scandinavian journal of caring sciences* 32 (4), S. 1477–1484. DOI: 10.1111/scs.12599.
- Patrick, Stephen W.; Henkhaus, Laura E.; Zickafoose, Joseph S.; Lovell, Kim; Halvorson, Alese; Loch, Sarah et al. (2020): Well-being of Parents and Children During the COVID-19 Pandemic: A National Survey. In: *Pediatrics* 146 (4). DOI: 10.1542/peds.2020-016824.
- Paul, Karsten Ingmar; Zechmann, Andrea; Moser, Klaus (2016): Psychische Folgen von Arbeitsplatzverlust und Arbeitslosigkeit. In: *WSI-Mitteilungen : Zeitschrift des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung* 69 (5), S. 373–380.
- Pellikaan Bauunternehmen Deutschland GmbH (o. J.): Stadtteilzentrum Bilk, Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://pellikaan.com/de/projekte/stadtteilzentrum-bilk-dusseldorf/>, zuletzt geprüft am 03.05.2021.
- Pels, Fabian; Kleinert, Jens (2016): Loneliness and physical activity: A systematic review. In: *International Review of Sport and Exercise Psychology* 9 (1), S. 231–260. DOI: 10.1080/1750984X.2016.1177849.
- Perlman, Daniel; Landolt, Monica A. (1999): Examination of Loneliness in Children–Adolescents and in Adults: Two Solitudes or Unified Enterprise? Cambridge: Cambridge University Press.
- Perlman, Daniel; Peplau, Letitia (1982): Theoretical approaches to loneliness. In: *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, S. 123–134. Online verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/284634633_Theoretical_approaches_to_loneliness, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Petermann, Sören; Strohmeier, Klaus Peter; Yaltzis, Katharina (2019): Kontexte des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen. Integrierende Stadtentwicklung mit dem kommunalen kleinräumigen Monitoring-Instrument UWE. In: *Raumforschung und Raumordnung | Spatial Research and Planning* 77 (4), S. 383–400.
- Pieper, Jonas; Schneider, Ulrich; Schröder, Wiebke (2020): Gegen Armut hilft Geld. Der Paritätische Armutsbericht 2020. Unter Mitarbeit von Lea Ziegler. Hg. v. Der Paritätische Gesamtverband. Berlin. Online verfügbar unter <http://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/armutsbericht/>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Pijl, Sip Jan; Frostad, per; Mjaavatt, Per Egil (2014): Students with special educational needs in secondary education: are they intending to learn or to leave? In: *European Journal of Special Needs Education* 29 (1), S. 16–28. DOI: 10.1080/08856257.2013.830442.
- Pindur, Marcus (2019): Bestandsaufnahme. Bundeswehr zwischen Innerer Führung und Materialmangel. Deutschlandfunk, 19.09.2019. Online verfügbar unter <https://www.deutschlandfunk.de/bestandsaufnahme-bundeswehr-zwischen-innerer-fuehrung-und-100.html>.
- Pinquart, Martin; Sörensen, Silvia (2001): Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. In: *Basis and applied social psychology* 23 (4), S. 245–266. Online verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/247808469_Influences_on_Loneliness_in_Older_Adults_A_Meta-Analysis, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Pinquart, Martin; Sörensen, Silvia (2003): Risk factors for loneliness in adulthood and old age. A meta-analysis. In: *Advances in Psychology Research* 19, S. 111–143. Online verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/313212306_Risk_factors_for_loneliness_in_adulthood_and_old_ageA_meta-analysis, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Pitman, Alexandra; Mann, Farhana; Johnson, Sonia (2018): Advancing our understanding of loneliness and mental health problems in young people. Comment. In: *The Lancet Psychiatry* 5 (12), S. 955–956. DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30436-X.
- Post NL (2021): PostNL Annual Report 2020. Contributing to a better society. Online verfügbar unter <https://annualreport.postnl.nl/2020/introduction/our-operating-context/contributing-to-a-better-society>, zuletzt geprüft am 10.08.2021.
- praktisch Arzt Medien GmbH (Hg.) (2016): Landarzt: Fachärzte aufs Land locken. Online verfügbar unter <https://www.praktischarzt.de/magazin/landarzt-facharzt-land/>, zuletzt geprüft am 23.11.2021.

- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung (2020): Grundsicherung und Sozialhilfe. Regelsätze steigen zum 1. Januar 2021. Bundesregierung, Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/regelsaetze-steigen-1775798>, zuletzt geprüft am 22.02.2021.
- Promberger, Markus (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3201 zum Thema "Einsamkeit im Kontext der Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik". Hg. v. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung und Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3201.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Psychotherapeutenkammer NRW (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3338 zum Thema "Die Rolle psychotherapeutischer Versorgung in Bezug auf Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Psychotherapeutenkammer NRW. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3338.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Public Health Services (o. J.): Multiplikatorinnenschulung "Einsamkeit und soziale Teilhabe im Alter". Online verfügbar unter <https://public-health-services.ch/multiplikatorinnenschulung-einsamkeit-und-soziale-teilhabe-im-alter/>, zuletzt geprüft am 26.01.2021.
- Qualter, Pamela; Brown, Stephen L.; Munn, Penny; Rotenberg, Ken J. (2010): Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. In: *European child & adolescent psychiatry* 19 (6), S. 493–501.
- Qualter, Pamela; Eccles, Alice M. (2020): Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. In: *Scandinavian Journal of Public Health*, S. 1–13.
- Qualter, Pamela; Vanhalst, Janne; Harris, Rebecca; van Roekel, Eeske; Lodder, Gerine; Bangee, Munirah et al. (2015): Loneliness across the life span. In: *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science* 10 (2), S. 250–264. DOI: 10.1177/1745691615568999.
- Raddatz, Carina (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3235 zum Thema "Armut und Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Obstkäppchen e.V. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3235.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Raichle, Ulrich (2006): Der Zivildienst als Lerndienst heute und seine Funktion im demographischen Wandel. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Zivildienst als Chance! Fachkongress: Zivildienst als Lerndienst gestalten. 29.–30. November 2006 · Maritim Stadthotel Hannover, S. 10–12.
- Rath, Christian (2019): BVerfG zu Hartz-IV-Sanktionen. Kürzung von maximal 30 Prozent. In: *Legal Tribute Online*, 05.11.2019. Online verfügbar unter <https://www.lto.de/recht/hintergruende/h/bverfg-1bvl7-16-sanktionen-hartz-4-alg-2-teilweise-verfassungswidrig/>, zuletzt geprüft am 22.02.2021.
- Ravens-Sieberer, Ulrike; Kaman, Anne; Erhart, Michael; Devine, Janine; Schlack, Robert; Otto, Christiane (2021): Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. In: *European child & adolescent psychiatry*. DOI: 10.1007/s00787-021-01726-5.
- Rebien, Martina; Rothe, Thomas (2018): Langzeitarbeitslose Bewerber aus betrieblicher Perspektive. Zuverlässigkeit ist wichtiger als fachliche Qualifikation (IAB-Kurzbericht, 12/2018). Online verfügbar unter <http://doku.iab.de/kurzber/2018/kb1218.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- RedaktionsNetzwerk Deutschland GmbH (RND) (2020): Umfrage: Fast drei Viertel der Studierenden haben einen Nebenjob. Hannover. Online verfügbar unter <https://www.rnd.de/wirtschaft/umfrage-fast-drei-viertel-der-studierenden-haben-einen-nebenjob-FVQRQ5G5T2O3MQSGWMJEVNGQWY.html>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3200 vom 27.10.2020 zum Thema "Einsamkeit im Kontext von Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Regionaldirektion Nordrhein-Westfalen der Bundesagentur für Arbeit. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3200.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

- Reichow, Hans Bernhard (1959): Die autogerechte Stadt. Ein Weg aus dem Verkehrs-Chaos. Ravensburg: Otto Maier Verlag.
- Remschmidt, Helmut (2005): Kinder- und Jugendpsychiatrie: Zwischen Einsamkeit und Hoffnung. Deutsches Ärzteblatt. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/47392/Kinder-und-Jugendpsychiatrie-Zwischen-Einsamkeit-und-Hoffnung>, zuletzt geprüft am 17.06.2021.
- Reutlinger, Christian; Stiehler, Steve; Lingg, Eva (Hg.) (2015): Soziale Nachbarschaften. Geschichte, Grundlagen, Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS (Sozialraumforschung und Sozialraumarbeit, Band 10).
- Reutter, Linda I.; Stewart, Miriam J.; Veenstra, Gerry; Love, Rhonda; Raphael, Dennis; Makwarimba, Edward (2009): "Who do they think we are, anyway?": perceptions of and responses to poverty stigma. In: *Qualitative health research* 19 (3), S. 297–311. DOI: 10.1177/1049732308330246.
- Richardson, Thomas; Elliott, Peter; Roberts, Ron (2017): Relationship between loneliness and mental health in students. In: *J of Public Mental Health* 16 (2), S. 48–54. DOI: 10.1108/JPMH-03-2016-0013.
- Riedl, Lea (2009): Bildung im Alter. Bildungsarbeit mit älteren Menschen. Proseminarsarbeit. FH Wien, Wien. Soziales. Online verfügbar unter https://schindlers.at/wp-content/uploads/2009/11/Proseminararbeit__Lea_riedl_doc-11.pdf, zuletzt geprüft am 05.11.2020.
- Rober Koch-Institut (RKI) (2017): Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland. Online verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html, zuletzt aktualisiert am 2017, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Robert Koch-Institut (2018): Messung des sozioökonomischen Status und des subjektiven sozialen Status in KiGGS Welle 2. Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. In: *Journal of Health Monitoring* 3 (1). DOI: 10.17886/RKI-GBE-2018-016.
- Robert Koch-Institut; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.) (2008): Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Köln, Berlin. Online verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/KiGGS_GPA.pdf?__blob=publicationFile.
- Robert Koch-Institut (RKI) (2021): Soziale Unterschiede in der COVID-19-Sterblichkeit während der zweiten Infektionswelle in Deutschland. Online verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/S/Sozialer_Status_Ungleichheit/Faktenblatt_COVID-19-Sterblichkeit.html, zuletzt aktualisiert am 29.10.2021, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Rohrbach, Katharina (2011): Warum treten Mitglieder aus Parteien aus? In: Tim Spier, Markus Klein, Ulrich von Alemann, Hanna Hoffmann, Annika Laux, Alexandra Nonnenmacher und Katharina Rohrbach (Hg.): Parteimitglieder in Deutschland. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 177–201.
- Roll, Timo (2017): Cyber-Mobbing als neue Gewalt unter Jugendlichen im digitalen Zeitalter. Medienverhalten, Problemendarstellung und mögliche Handlungsoptionen. 1. Auflage. München: Studylab.
- Rose, Nicole; Richter, Stefanie (2017): Entwicklung und Umsetzung quartiersbezogener Wohnprojekte für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Praxisleitfaden für Kleinstädte und Gemeinden in strukturschwachen ländlichen Räumen. Stuttgart: Fraunhofer IRB Verlag (Forschungsinitiative Zukunft Bau, F 3023).
- Roth, Roland (2010): Engagementförderung als Demokratiepoltik: Besichtigung einer Reformbaustelle. In: Thomas Olk, Ansgar Klein und Birger Hartnuß (Hg.): Engagementpolitik. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 611–636.
- Röttger, Christof; Weber, Brigitte; Weber, Enzo (2020): Aktuelle Daten und Indikatoren. Qualifikationsspezifische Arbeitslosenquoten. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Online verfügbar unter http://doku.iab.de/arbeitsmarktdaten/Qualo_2020.pdf, zuletzt geprüft am 17.08.2021.
- Ryall, Julian (2021): Japan: 'Minister of loneliness' tackles mental health crisis. Hg. v. Deutsche Welle. Online verfügbar unter <https://p.dw.com/p/3sTRA>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.

- Sackreuther, Ines; Mergenthaler, Andreas; Cihlar, Volker; Micheel, Frank; Lessenich, Stephan; Lippke, Sonia et al. (2017): (Un-)Ruhestände in Deutschland. Übergänge, Potenziale und Lebenspläne älterer Menschen im Wandel. Hg. v. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. Online verfügbar unter https://www.bib.bund.de/Publikation/2017/pdf/Un_Ruhestaende-in-Deutschland-Uebergaenge-Potenziale-und-Lebensplaene-aelterer-Menschen-im-Wandel.pdf;jsessionid=98E890EB126E9A665E14FDFCD39B76A8.2_cid380?__blob=publicationFile&v=5, zuletzt geprüft am 06.05.2021.
- Saßmannshausen, Rüdiger (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3356 zum Thema "Die Rolle psychotherapeutischer Versorgung in Bezug auf Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Berufsverband westfälischer Nervenärzte (BVDN Westfalen-Lippe) Berufsverband Deutscher Psychiater. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3356.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Schäfer, Armin; Schoen, Harald (2013): Mehr Demokratie, aber nur für wenige? Der Zielkonflikt zwischen mehr Beteiligung und politischer Gleichheit. In: *Leviathan* 41 (1), S. 94–120. Online verfügbar unter <https://www.jstor.org/stable/24205945?seq=1>, zuletzt geprüft am 01.05.2021.
- Schimank, Uwe (2012): Individualisierung der Lebensführung. In: *Dossier Deutsche Verhältnisse. Eine Sozialkunde, Bundeszentrale für politische Bildung*, S. 29. Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/politik/grundfragen/deutsche-verhaeltnisse-eine-sozialkunde/137995/individualisierung-der-lebensfuehrung?p=all>, zuletzt geprüft am 23.03.2021.
- Schirmer, Hendrik (2017): Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Nordrhein-Westfalen 2016. Regionalauswertung der 21. Sozialerhebung des DSW durchgeführt vom DZHW für die Arbeitsgemeinschaft Studierendenwerke NRW. Hg. v. Arbeitsgemeinschaft Studierendenwerke Nordrhein-Westfalen. Bochum. Online verfügbar unter <https://www.studierendenwerke-nrw.de/wp-content/uploads/2018/09/regionalauswertung-nrw-zur-21.-sozialerhebung-des-dsw-in-2016.pdf?x30590>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Schmidt, Jörg (2020): Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3350 vom 27.11.2020 zum Thema "Pflege und Einsamkeit". Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Städtische Seniorenheime Krefeld. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3350.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Schöbel, Sören; Bauer, Alexandra (o. J.): Offene Begegnungsorte ländlicher Milieus. Online verfügbar unter <https://www.ar.tum.de/lareg/forschung/land-und-kulturlandschaft/offene-begegnungsorte-laendlicher-milieus/>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias (2021): Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Gutachten für die Enquetekommission IV "Einsamkeit" - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.
- Schubert, Herbert; Spieckermann, Holger; Franzen, Dominik (2002): Stadtteil- und Quartiersmanagement – Handlungsgrundlagen für Management und Organisation der sozialen Stadterneuerung. Abschlussbericht Forschungsprojekt "Integratives Stadtteilmanagement". Arbeitspapier 7. Online verfügbar unter https://www.th-koeln.de/mam/downloads/deutsch/hochschule/fakultaeten/f01/srm-arbeitspapier07_sttman_abschluss.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Schubert, Michael; Parthier, Katrin; Kupka, Peter (2013): Menschen mit psychischen Störungen im SGB II. Hg. v. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) (IAB-Forschungsbericht, 12/2013). Online verfügbar unter <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/98434/1/770946240.pdf>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Schulte-Körne, Gerd (2016): Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. In: *Deutsches Arzteblatt international* 113 (11), S. 183–190. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0183.
- Schultze, Günther; Thränhardt, Dietrich (Hg.) (2013): Migrantenorganisationen. Engagement, Transnationalität und Integration. Friedrich-Ebert-Stiftung. Bonn: Friedrich-Ebert-Stiftung Abt. Wirtschafts- und Sozialpolitik (Gesprächskreis Migration und Integration).
- Schulz, Jascha (2015): Das Leiden einsamer Kinder. Online verfügbar unter <https://uni.de/redaktion/das-leiden-einsamer-kinder>, zuletzt aktualisiert am 01.10.2015, zuletzt geprüft am 27.01.2021.

- Schulz-Nieswandt, Frank (2015): Gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfegruppen als bürgerschaftliches Engagement im sozialräumlichen Kontext kommunaler Daseinsvorsorge. In: *Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG)*, S. 1–21. Online verfügbar unter <https://docplayer.org/25385472-Gesundheitsbezogene-und-soziale-selbsthilfegruppen-als-buergerschaftliches-engagement-im-sozialraeumlichen-kontext-kommunaler-daseinsvorsorge.html>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Schwab, Reinhold (1997): *Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Bern: Huber.
- Schwahn, Florian; Mai, Christoph-Martin; Braig, Michael (2018): Arbeitsmarkt im Wandel. Wirtschaftsstrukturen, Erwerbsformen und Digitalisierung. In: *Wirtschaft und Statistik : WISTA* (3), S. 24–39. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Methoden/WISTA-Wirtschaft-und-Statistik/2018/03/arbeitsmarkt-wandel-032018.pdf?__blob=publicationFile&v=5, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Schwalen, Susanne (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3314 vom 23.11.2020 zum Thema “Die Rolle von medizinischem Fachpersonal”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Ärztekammer Nordrhein. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3314.pdf>, zuletzt geprüft am 15.11.2021.
- Schweiger, Wolfgang; Beck, Klaus (Hg.) (2010): *Handbuch Online-Kommunikation*. Marr, Mirko; Zillien, Nicole: Digitale Spaltung. 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwiss.
- Seitz, Norbert (2021): Bundeswehr. Zehn Jahre nach dem Aussetzen der Wehrpflicht. Deutschlandfunk, 23.03.2021. Online verfügbar unter <https://www.deutschlandfunk.de/bundeswehr-zehn-jahre-nach-dem-aussetzen-der-wehrpflicht-100.html>.
- Sennlaub, Angelika (2005): *Wohnen mit Commons zwischen Zumutung und Chance. Einflussfaktoren auf die Akzeptanz von Gemeinschaftsbesitz im Wohnalltag*. Zugl.: Gießen, Univ., Diss., 2005. München: Oekom-Verl. (Hochschulschriften zur Nachhaltigkeit, 24).
- Shin, Oejin; Park, Sojung; Amano, Takashi; Kwon, Eunsun; Kim, BoRin (2020): Nature of Retirement and Loneliness: The Moderating Roles of Social Support. In: *Journal of applied gerontology : the official journal of the Southern Gerontological Society* 39 (12), S. 1292–1302. DOI: 10.1177/0733464819886262.
- Siebel, Walter (2012): Stadt und soziale Ungleichheit. In: *Leviathan* 40 (3), S. 462–475. DOI: 10.5771/0340-0425-2012-3-462.
- Sieglen, Georg (2019): *Ausbildung, Beschäftigung und Arbeitslosigkeit junger Berufseinsteiger in Nordrhein-Westfalen*. Hg. v. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB). Nürnberg (IAB regional: IAB Nordrhein-Westfalen). Online verfügbar unter https://doku.iab.de/regional/NRW/2019/regional_nrw_0119.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Siegler, Robert; Eisenberg, Nancy; DeLoache, Judy; Saffran, Jenny (2016): *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. 4. Aufl. 2016. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; Imprint: Springer.
- Silbernetz e.V. (2021): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3512 vom 20.01.2021 zum Thema „Herausforderungen für bürgerschaftliches Engagement“. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Silbernetz e.V. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3512.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Simmank, Jakob (2020): *Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten*. 1. Auflage. Hamburg: Atrium Verlag.
- Simmank, Maike; Vogel, Berthold (2019): Gleichwertige Lebensverhältnisse in Zeiten neuer sozialräumlicher Disparitäten? In: *Blätter der Wohlfahrtspflege (BdW)* 166, S. 172–174. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.5771/0340-8574-2019-5-172>, zuletzt geprüft am 10.05.2021.
- Simonson, Julia; Hagen, Christine; Vogel, Claudia; Motel-Klingebiel, Andreas (2013): Ungleichheit sozialer Teilhabe im Alter. In: *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie : mit European Journal of Geriatrics* 46 (5), S. 410–416.

Simonson, Julia; Kelle, Nadiya; Kausmann, Corinna; Karnick, Nora; Arriagada, Céline; Hagen, Christine et al. (2016): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der deutsche Freiwilligensurvey 2014. Unter Mitarbeit von Christine Hagen, Nicole Hameister, Oliver Huxhold & Clemens Tesch-Römer. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Broschüre).

Simonson, Julia; Kelle, Nadiya; Kausmann, Corinna; Karnick, Nora; Arriagada, Céline; Hagen, Christine et al. (2021a): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Fünften Deutschen Freiwilligensurveys (FWS 2019). Unter Mitarbeit von Christine Hagen, Nicole Hameister, Oliver Huxhold & Clemens Tesch-Römer. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Broschüre).

Simonson, Julia; Kelle, Nadiya; Kausmann, Corinna; Tesch-Römer, Clemens (2021b): Unterschiede und Ungleichheiten im freiwilligen Engagement. In: Julia Simonson, Nadiya Kelle, Corinna Kausmann und Clemens Tesch-Römer (Hg.): Freiwilliges Engagement in Deutschland: Der Deutsche Freiwilligensurvey 2019. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen, 62-84.

Simonson, Julia; Vogel, Claudia (2017): Organisationale Struktur des freiwilligen Engagements und Verbesserungsmöglichkeiten der Rahmenbedingungen. In: Julia Simonson, Claudia Vogel und Clemens Tesch-Römer (Hg.): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 523-548.

Simonson, Julia; Vogel, Claudia; Tesch-Römer, Clemens (Hg.) (2017): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Smetana, Judith G.; Campione-Barr, Nicole; Metzger, Aaron (2006): Adolescent development in interpersonal and societal contexts. In: *Annual review of psychology* 57, S. 255-284. DOI: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190124.

Social Finance Ltd. (Hg.) (2015): Investing to tackle loneliness. A discussion paper. Online verfügbar unter https://www.socialfinance.org.uk/sites/default/files/publications/investing_to_tackle_loneliness.pdf, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Soest, Tilmann von; Luhmann, Maïke; Gerstorf, Denis (2020a): The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. In: *Developmental psychology* 56 (10), S. 1919-1934. DOI: 10.1037/dev0001102.

Soest, Tilmann von; Luhmann, Maïke; Hansen, Thomas; Gerstorf, Denis (2020b): Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. In: *Journal of personality and social psychology* 118 (2), S. 388-406. DOI: 10.1037/pspp0000219.

SOS-Kinderdorf e.V. (o. J.): Die Geschichte des SOS-Kinderdorf e.V. Online verfügbar unter <https://www.sos-kinderdorf.de/portal/ueber-uns/geschichte>, zuletzt geprüft am 03.05.2021.

Sozialverband Deutschland Nordrhein-Westfalen NRW e. V. (SoVD NRW e.V.); LAG Wohnberatung NRW (Hg.) (2014): Abbau von Barrieren in Wohnungen und Wohnumfeld. Online verfügbar unter https://www.koordination-wohnberatung-nrw.de/wp-content/uploads/2016/03/LAG_SoVD_barrierefreies_wohnen.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen e.V. (2020): Enquetekommission IV „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3319 vom 23.11.2020 zum Thema „Pflege und Einsamkeit“. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und Sozialverband VdK Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3319.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.

Spitzer, M. (2016): Einsamkeit – erblich, ansteckend, tödlich. In: *Nervenheilkunde* 35 (11), S. 734-741. DOI: 10.1055/s-0037-1616442.

Spitzer, Manfred (2018): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer.

Spitzer, Manfred (2019): Einsamkeit - die unerkannte Krankheit. Vollständige Taschenbuchausgabe. München: Droemer Taschenbuch.

Spratt, Hannah; Agosto, Denise (2017): Fighting Fake News: Because We All Deserve the Truth. Online verfügbar unter <http://yalsjournal.ala.org/publication/?m=53337&i=460559&p=19&pp=1>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Springer Gabler/Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH (Hg.) (o. J.): Gabler Wirtschaftslexikon. Bezugsgruppen. Online verfügbar unter <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/bezugsgruppe-31156>, zuletzt geprüft am 11.01.2021.

Stadt Kassel, Gesundheitsamt Region Kassel, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (Hg.) (2019): KISS Selbsthilfemagazin. Gemeinsam statt einsam. Selbsthilfegruppen schaffen ein Wir-Gefühl. Online verfügbar unter <https://www.kassel.de/gesundheit/kiss/kissmagazin2019.pdf>, zuletzt geprüft am 19.05.2021.

Stadtforums Berlin (1997): 65. Sitzung des Stadtforums Berlin am 26. September 1997 zur „Europäische Stadt“. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.stadtentwicklung.berlin.de/planen/stadtforum/download/archiv/65.pdf>, zuletzt geprüft am 15.02.2021.

Stahmeyer, Jona T.; Geyer, Siegfried; Epping, Jelena; Tetzlaff, Juliane; Eberhard, Sveja (2018): Gesundheitsausgabenentwicklung und der Einfluss des demografischen Wandels: Eine Analyse von Daten der Gesetzlichen Krankenversicherung. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 61 (4), S. 432–441.

Statista GmbH (2021): Anteil der Jugendlichen in Deutschland, die ein Smartphone besitzen, nach Altersgruppe im Jahr 2020. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/589577/umfrage/smartphone-besitz-von-jugendlichen-in-deutschlandnach-altersgruppe/>, zuletzt geprüft am 08.11.2021.

Statistische Ämter des Bundes und der Länder (2020): Lohn- und Einkommenssteuerstatistik.

Statistisches Bundesamt (2018): Datenreport 2018. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Statistisches Bundesamt (2019): Statistisches Jahrbuch Deutschland 2019. 1., Auflage. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Statistisches Bundesamt (Hg.) (2022): Gesundheit. Pflege. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/_inhalt.html, zuletzt aktualisiert am 13.01.2022.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (o. J.): Erwerbslosigkeit. Arbeitslose und Arbeitslosenquote aller zivilen Erwerbspersonen nach Gebietsstand. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbslosigkeit/Tabellen/lrarb001.html>, zuletzt geprüft am 01.09.2021.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2017): Ergebnis der Zusatzerhebung der Arbeitskräfteerhebung 2017. Erwerbstätige nach Zufriedenheit und Selbstbestimmung nach Stellung im Beruf. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/Tabellen/ahm-2017-selbstbestimmung.html>, zuletzt geprüft am 11.03.2021.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (Hg.) (2019): Wirtschaftsrechnung. Private Haushalte in der Informationsgesellschaft - Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (Fachserie 15 Reihe 4). Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/IT-Nutzung/Publikationen/Downloads-IT-Nutzung/private-haushalte-ikt-2150400197004.pdf;jsessionid=12DEF87FD8F6326D188AF1A2A1119DFC.internet8732?__blob=publicationFile, zuletzt geprüft am 16.12.2020.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020a): 7,9 Millionen schwerbehinderte Menschen leben in Deutschland. Wiesbaden. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/06/PD20_230_227.html%3Bjsessionid=12D11680155E806C1FD3D0DBDBEB9C1C.internet8712, zuletzt geprüft am 24.02.2021.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (Hg.) (2020b): Anzahl der mit BAföG geförderten Studierenden und Schüler/innen von 1991 bis 2019. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/75074/umfrage/anzahl-der-schueler-und-studenten-die-bafoeg-beziehen-seit-1998/>), zuletzt aktualisiert am 03.08.2020, zuletzt geprüft am 30.06.2021.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (Hg.) (2020c): Haushalte und Familie - Ergebnisse des Mikrozensus, Fachserie 1, Reihe 3, 2019. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Publikationen/Downloads-Haushalte/haushalte-familien-2010300197004.pdf?__blob=publicationFile, zuletzt geprüft am 23.03.2021.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020d): Entwicklung des Mietpreisindex für Deutschland in den Jahren von 1995 bis 2019. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/70132/umfrage/mietindex-fuer-deutschland-1995-bis-2007/>, zuletzt aktualisiert am 19.02.2020, zuletzt geprüft am 15.02.2021.

- Statistisches Bundesamt (Destatis) (2021): Unemployment rate Germany. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/EN/Themes/Economy/Short-Term-Indicators/Labour-Market/arb210a.html>, zuletzt aktualisiert am 21.08.2021, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- Statistisches Bundesamt (Destatis); Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB); Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) (Hg.) (2021): Datenreport. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland. Bonn. Online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Service/Statistik-Campus/Datenreport/Downloads/datenreport-2021.pdf;jsessionid=C71056C7ACEB00E71D1FB3E5C9D8367E.live741?__blob=publicationFile, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Statistisches Landesamt (2020a): Bevölkerung. Demografische Aspekte. Demografischer Wandel und Bevölkerungszahl. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/textbaustein-taser-blau-bevoelkerungszahl.html>, zuletzt geprüft am 03.09.2020.
- Statistisches Landesamt (2020b): Bevölkerung am 31.12. nach Geschlecht. Hg. v. Information und Technik Nordrhein-Westfalen. Online verfügbar unter <https://www.it.nrw/statistik/eckdaten/bevoelkerung-am-3112-nach-geschlecht-926>, zuletzt geprüft am 01.10.2020.
- Staudacher, Diana (2018): Vom Leben abgeschnitten. In: *NOVAcura* 49 (5), S. 17–20.
- Stewart, Miriam J.; Makwarimba, Edward; Reutter, Linda I.; Veenstra, Gerry; Raphael, Dennis; Love, Rhonda (2009): Poverty, Sense of Belonging and Experiences of Social Isolation. In: *Journal of Poverty* 13 (2), S. 173–195. DOI: 10.1080/10875540902841762.
- Stiftung Mitarbeit (2001a): Bürgerbeteiligung in der Praxis: Methoden und Verfahren von A-Z. Hg. v. Stiftung Mitarbeit. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.buergergesellschaft.de/mitentscheiden/methoden-verfahren/buergerbeteiligung-in-der-praxis-methoden-und-verfahren-von-a-z>, zuletzt geprüft am 14.04.2021.
- Stiftung Mitarbeit (2001b): Stadtentwicklung. Grundlegendes. Hg. v. Stiftung Mitarbeit. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.buergergesellschaft.de/mitentscheiden/handlungsfelder-themen/stadtentwicklung/grundlegendes/>, zuletzt geprüft am 14.04.2021.
- Stock, Katja (2011): Vom Planungsleitbild „Durchmischte Stadt“ zu den Auswirkungen auf Alltagsmobilität am Beispiel der Hamburger Elbinseln. Online verfügbar unter https://shop.arl-net.de/media/direct/pdf/ab/ab_001/ab_001_16.pdf, zuletzt geprüft am 03.05.2021.
- Sum, Shima; Mathews, R. Mark; Hughes, Ian; Campbell, Andrew (2008): Internet use and loneliness in older adults. In: *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 11 (2), S. 208–211. DOI: 10.1089/cpb.2007.0010.
- Tafel Deutschland e.V. (2020): Gemeinsam stark. Jahresbericht 2020. Online verfügbar unter https://www.tafel.de/fileadmin/media/Publikationen/Jahresberichte/PDF/Tafel_Deutschland_Jahresbericht_2020_DS.pdf, zuletzt geprüft am 19.07.21.
- Techniker Krankenkasse (Hg.) (2020): Pendeln kostet Zeit - und Nerven. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/pendeln-kostet-zeit-und-nerven-2048874>, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Tesch-Römer, Clemens (Hg.) (2020): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2019.
- Teuschel, Peter; Heuschen, Klaus Werner (2013): Bullying. Mobbing bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Schattauer.
- The Coalition to End Social Isolation and Loneliness (o. J.): The Coalition to End Social Isolation and Loneliness. Online verfügbar unter <https://www.endsocialisolation.org/>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.
- The Economist (Hg.) (2018): Loneliness is a serious public-health problem. All the lonely people. Online verfügbar unter <https://www.economist.com/international/2018/09/01/loneliness-is-a-serious-public-health-problem>, zuletzt geprüft am 09.09.2021.
- The Mental Health Foundation (Hg.) (o. J.): An evaluation of the standing together project. Online verfügbar unter <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/standing-together-evaluation-WEB.pdf>, zuletzt geprüft am 01.09.2021.

- Theweleit, Daniel (2021): „Die Zahlen zeigen bereits jetzt das verheerende Bild“. LOCKDOWN-FOLGEN IM SPORT. In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 11.02.2021. Online verfügbar unter <https://www.faz.net/aktuell/sport/sportpolitik/corona-folgen-sportvereine-verlieren-mitglieder-17190991.html>, zuletzt geprüft am 30.04.2021.
- Thiel, Wolfgang (2014): Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden. Hg. v. NAKOS. Online verfügbar unter <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2021/NAKOS-Starthilfe.pdf>, zuletzt geprüft am 17.05.2021.
- Thies, Richard; Vorhoff, Karin (Hg.) (2013): Kirche als zivilgesellschaftlicher Akteur in Netzwerken der Stadtentwicklung. Erfahrungen - Handlungsempfehlungen - Perspektiven. Berlin. Online verfügbar unter http://www.nationale-stadtentwicklungspolitik.de/NSP/SharedDocs/Downloads/DE/_Anlagen/kfs_dokumentation.pdf?__blob=publicationFile&v=1, zuletzt geprüft am 08.11.2021.
- Thole, Werner (2012): Die Soziale Arbeit. Praxis, Theorie, Forschung und Ausbildung. Versuch einer Standortbestimmung. In: Werner Thole (Hg.): *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch*. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag, S. 19–70.
- T'ng, Soo Ting; Ho, Khee Hoong; Da Sim, En; Yu, Cher Hoe; Wong, Poh Yin (2020): The mediating effect of Internet gaming disorder's symptoms on loneliness and aggression among undergraduate students and working adults in Malaysia. In: *PsyCh Journal* 9 (1), S. 96–107. DOI: 10.1002/pchj.320.
- Tomer, Adrian (Hg.) (2000): *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications*: Brunner-Routledge.
- Trabert, Gerhard (2002): Kinderarmut: Zwei-Klassen-Gesundheit. In: *Deutsches Ärzteblatt* 99 (3), S. 93–95. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/33236/Kinderarmut-Zwei-Klassen-Gesundheit>, zuletzt geprüft am 06.04.2021.
- Troisi, Jordan D.; Gabriel, Shira (2011): Chicken soup really is good for the soul: “comfort food” fulfills the need to belong. In: *Psychological science* 22 (6), S. 747–753. DOI: 10.1177/0956797611407931.
- van Deursen, Alexander J. A. M.; Mossberger, Karen (2018): Any Thing for Anyone? A New Digital Divide in Internet-of-Things Skills. In: *Policy & Internet* 10 (2), S. 122–140. DOI: 10.1002/poi3.171.
- VanderWeele, Tyler J.; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T. (2012): On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. In: *American journal of epidemiology* 176 (9), S. 777–784. DOI: 10.1093/aje/kws173.
- Varnelis, Kazys (2008): *Networked publics*. illustriert, Neuauflage. Cambridge, Mass., London: The MIT Press.
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) (Hg.) (o. J.): *Nimm dein Leben in die Hand. Die Selbsthilfe in NRW*. Online verfügbar unter <https://selbsthilfe-in-nrw.de/>, zuletzt geprüft am 01.06.2021.
- Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH (2020): Landesweites Azubi-Angebot. Das NRWupgradeAzubi vergrößert den Geltungsbereich der regionalen Azubi-Tickets auf ganz NRW. Köln. Online verfügbar unter <https://infoportal.mobil.nrw/organisation-finanzierung/landesweitesazubi-angebot.html>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- VHS Landesverband Nordrhein-Westfalen (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Stellungnahme 17/3082 vom 29.09.2020 zum Thema “Erwachsenenbildung”. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen und VHS Landesverband Nordrhein - Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3082.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Victor, Christina R.; Rippon, Isla; Quinn, Catherine; Nelis, Sharon M.; Martyr, Anthony; Hart, Nicola et al. (2020): The prevalence and predictors of loneliness in caregivers of people with dementia: findings from the IDEAL programme. In: *Aging & mental health*, S. 1–7. DOI: 10.1080/13607863.2020.1753014.
- Vogel, C.; Simonson, J.; Tesch-Römer, C. (2014): *Freiwilliges Engagement und informelle Unterstützungsleistungen von Personen mit Migrationshintergrund*. Hg. v. Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Vogler, Daniel (2017): Medienstrukturen. In: *Forschungszentrum Öffentlichkeit und Gesellschaft*, S. 23–39. DOI: 10.5167/uzh-147252.
- Vorholz, Irene (2006): Der Zivildienst als Lerndienst heute zwischen Wehersatzdienst und sozialpolitischer Bedeutung. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): *Zivildienst als Chance! Fachkongress: Zivildienst als Lerndienst gestalten*. 29.–30. November 2006 · Maritim Stadthotel Hannover, S. 8–9.

- Vornholz, Günter (2019): Digitale Transformation der Immobilienwirtschaft. 1. Auflage: De Gruyter Oldenbourg.
- Vrbanac, Z.; Ze\vcić, I. (2013): Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. In: *Collegium antropologicum* 37 3, S. 973–976.
- Wagner, Ulrike (2013): Familienleben. Entgrenzt und vernetzt?! Unter Mitarbeit von Ingrid Paus-Hasebrink. München: kopaed (Reihe Medienpädagogik, Bd. 19).
- Wahlquist, Calla (2018): ‘Loneliness minister’ proposed to tackle Australian social isolation. Victoria MP says entrenched loneliness is so serious it requires government intervention. Online verfügbar unter <https://www.theguardian.com/society/2018/oct/19/loneliness-minister-proposed-to-tackle-australian-social-isolation>, zuletzt geprüft am 09.06.2021.
- Wampfler, Philippe (2014): Generation “Social Media”. Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wang, Jingyi (2018): Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. In: *BMC psychiatry* 18 (1), S. 1–16. DOI: 10.1186/s12888-018-1736-5.
- Warschburger, Petra; Petermann, Franz (2008): Adipositas. Göttingen, Bern, Wien: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 10).
- Wawrzonkowski, Arthur (2019): Langzeitarbeitslose in NRW. Bestandsaufnahme, Entwicklung und Dynamik der Langzeitarbeitslosigkeit in Nordrhein-Westfalen. Hg. v. Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH. Bottrop (G.I.B. Kurzbericht, 02/2018). Online verfügbar unter <https://www.gib.nrw.de/service/downloaddatenbank/langzeitarbeitslose-in-nordrhein-westfalen>, zuletzt geprüft am 30.11.2020.
- Wawrzonkowski, Arthur (2020): Arbeitsmarktreport NRW 2020. Themenbericht: Struktur und Entwicklung der Beschäftigung mit den Schwerpunkten atypische und Niedriglohnbeschäftigung. Hg. v. Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH. Online verfügbar unter <https://www.gib.nrw.de/service/downloaddatenbank/g-i-b-bericht-4-2020-arbeitsmarktreport-nrw-2020>, zuletzt geprüft am 11.03.2021.
- Weber, Ursula (2020): Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt in der Sozialwirtschaft. Eine Einführung. [S.l.]: VS Verlag für Sozialwissenschaften (Basiswissen Sozialwirtschaft und Sozialmanagement).
- Weber, Ursula (2021): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3579 vom 01.02.2021 zum Thema „Gesellschaftliche Teilhabe, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement“. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3579.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Weilerswist, Wolfgang (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Stellungnahme 17/3152 vom 12.10.2020 zum Thema “Armut und Einsamkeit”. Hg. v. Tafel Nordrhein-Westfalen e.V. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3152.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Welt Online (2011): Halbe Million Kinder in Deutschland leiden Hunger. In: *Welt*, 14.10.2011. Online verfügbar unter <https://www.welt.de/politik/deutschland/article13660640/Halbe-Million-Kinder-in-Deutschland-leiden-Hunger.html>, zuletzt geprüft am 11.11.2020.
- Weltgesundheitsorganisation (Hg.) (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Online verfügbar unter https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf, zuletzt geprüft am 24.02.2021.
- Welzer, Harald (1993): Transitionen. Zur Sozialpsychologie biographischer Wandlungsprozesse. Tübingen: Ed. diskord.
- Werner, Sylke (2020): Nicht allein und trotzdem einsam. Warum sich ältere Menschen im Pflegeheim einsam fühlen können. In: *NOVAcura* 51 (9), S. 27–30.
- Westdeutsche Zeitung (2020): “Soziale Roboter” könnten Einsamkeit lindern. Online verfügbar unter https://www.wz.de/ratgeber/familie-und-jugend/soziale-roboter-koennten-einsamkeit-lindern_aid-54532237, zuletzt aktualisiert am 10.11.2020, zuletzt geprüft am 17.06.2021.

- Weyers, Simone (2020): Enquetekommission V „Gesundes Essen. Gesunde Umwelt. Gesunde Betriebe. – Zukunftschancen für die nordrhein-westfälische Landwirtschaft gestalten, mittelständische Betriebe stärken, hohe Standards in Ernährung und Umweltschutz gemeinsam sichern.“ Stellungnahme 17/3071 vom 24.09.2020 zum Thema “Gesundes Essen”. Hg. v. Institut für Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Düsseldorf. Landtag Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3071.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- What Works Centre for Wellbeing, The Evidence Quarter, Albany House (o. J.): Campaign to end loneliness. Online verfügbar unter <https://www.campaigntoendloneliness.org>, zuletzt geprüft am 10.08.2021.
- Wiesmann, Bettina; Wetzels, Jan (2019): Vorschlag der CDU. Allgemeine Dienstpflicht für alle – bringt uns das zusammen? (Studio 9). Deutschlandfunk Kultur, 28.11.2019.
- Williams, Christopher Y. K.; Townson, Adam T.; Kapur, Milan; Ferreira, Alice F.; Nunn, Rebecca; Galante, Julieta et al. (2021): Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. In: *PloS one* 16 (2), e0247139. DOI: 10.1371/journal.pone.0247139.
- Wingenfeld, Klaus; Schnabel, Eckart (2002): Pflegebedarf und Leistungsstruktur in der vollstationären Pflege. Hg. v. Landespflegeausschuss Nordrhein-Westfalen. Online verfügbar unter https://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Pflegebedarf_und_Leistungsstruktur.pdf, zuletzt geprüft am 31.03.2021.
- Winkel, R. (2018): Soziale Infrastruktur. Handwörterbuch der Stadt- und Raumentwicklung. Hannover: Akademie für Raumforschung und Landesplanung.
- Wittpahl, Volker (2017): Digitalisierung: Bildung, Technik, Innovation: Springer Vieweg.
- Wößmann, Ludger; Freundl, Vera; Grewenig, Elisabeth (2020): Bildung in der Coronakrise: Wie haben die Schulkinder die Zeit der Schulschließungen verbracht, und welche Bildungsmaßnahmen befürworten die Deutschen? In: *IFO-Institut* 73 (09), S. 25–39.
- Wright-St Clair, Valerie A.; Neville, Stephen; Forsyth, Vanessa; White, Lindsey; Napier, Sara (2017): Integrative review of older adult loneliness and social isolation in Aotearoa/New Zealand. In: *Australasian journal on ageing* 36 (2), S. 114–123. DOI: 10.1111/ajag.12379.
- Yang, Kemig; Victor, Christina (2011): Age and loneliness in 25 European nations. Hg. v. Cambridge University (8). Online verfügbar unter <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/age-and-loneliness-in-25-european-nations/CB2D91D8793AA3522286EAD7203FA492>, zuletzt geprüft am 14.09.2020.
- Yayan, Emriye Hilal; Suna Dağ, Yeliz; Düken, Mehmet Emin (2019): The effects of technology use on working young loneliness and social relationships. In: *Perspect Psychiatr Care* 55 (2), S. 194–200. DOI: 10.1111/ppc.12318.
- Yeginsu, Ceylan (2018): Britain Tackles Loneliness. In: *New York Times*, 18.01.2018, Section A, 7. Online verfügbar unter <https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html>, zuletzt geprüft am 04.05.2021.
- Zander, Michael (2021): Corona-Pandemie und Behinderung – ein Überblick. In: *ZDS* 1 (1), S. 1–10. DOI: 10.15203/ZDS_2021_1.07.
- Zawadzki, Matthew J.; Graham, Jennifer E.; Gerin, William (2013): Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. In: *Health Psychology* 32 (2), S. 212–222. DOI: 10.1037/a0029007.
- Zentrum für alleinerziehende Eltern (2020): Enquetekommission IV “Einsamkeit” - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit Stellungnahme 17/3174 vom 04.11.2020 zum Thema “Armut und Einsamkeit”. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST17-3174.pdf>, zuletzt geprüft am 06.08.2021.
- Zolyomi, Eszter (2019): Peer Review on “Strategies for supporting social inclusion at older age”. Hg. v. Europäische Kommission. Directorate-General for Employment, Social Affairs and Inclusion. Online verfügbar unter <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=de&catId=1024&furtherNews=yes&newsId=9418>, zuletzt geprüft am 04.05.2021.
- Zwei Drittel arbeiten Vollzeit für Niedriglohn (2019). In: *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 24.10.2019. Online verfügbar unter <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/arm-und-reich/altenpflegehelfer-vollzeitarbeit-meist-fuer-niedriglohn-16448542.html#:~:text=Knapp%20zwei%20Drittel%20der%20vollzeitbesch%C3%A4ftigten,2203%20Euro%20brutto%20im%20Monat>, zuletzt geprüft am 14.01.2021.

