



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

KNE Transfer

EINSAMKEIT – EINBLICKE IN THEORIE UND PRAXIS

Fokus Kommunen

www.kompetenznetz-einsamkeit.de



Vorbemerkung

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) hat die Publikationsreihe KNE Transfer „Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis“ entwickelt, in der aktuelle zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bestehendes Praxis- und Erfahrungswissen zum Thema zusammenfließen und öffentlich zugänglich gemacht werden. Zudem werden Forschungsbedarfe und zukünftige Handlungsoptionen aufgezeigt. Die Themen orientieren sich jeweils an den Jahresschwerpunkttiteln des KNE. Die erste Ausgabe der Publikationsreihe fokussierte den Schwerpunkt „Zivilgesellschaft“¹.

Der Jahresschwerpunkt im Jahr 2023 stand unter der Überschrift „Kommune“. Die vorliegende Publikation adressiert dementsprechend kommunale Akteur*innen sowie Praktiker*innen und Engagierte, die auf lokaler Ebene aktiv sind und zum Thema Einsamkeit arbeiten. Dieser Text soll daher sowohl für Akteur*innen der Kommunalpolitik sowie der kommunalen Verwaltung als auch für alle Interessierten der Zivilgesellschaft, die vor Ort in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit aktiv werden möchten, Anregungen bieten. Als Quellen dienen im Besonderen die KNE Expertisen², das KNE Theorie- und Praxisaustauschformat der KNE Salons³ sowie Erkenntnisse aus der eigenen praxisorientierten Forschung, die aus Interviews mit Praktiker*innen und Expert*innen auf dem Gebiet der Sozialplanung resultieren. Auf Grundlage eines differenzierten und umfassenden Blicks auf Einsamkeit leistet das KNE diesbezüglich einen Beitrag zur Sensibilisierung und Aufklärung.

¹ Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-transfer/kne-transfer-01>

Zum Kompetenznetz Einsamkeit

Seit August 2021 fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) das Projekt Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS e. V.) angesiedelt ist. Das KNE setzt sich mit den Ursachen, Folgen und den unterschiedlichen Erlebensweisen von Einsamkeit⁴ auseinander. Im Zentrum der Arbeit des KNE stehen dabei die Identifizierung von förderlichen und hinderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland, sowohl aus der Perspektive von betroffenen Menschen als auch aus der Perspektive von Akteur*innen⁵. Ziel ist es, Wissen in der (Fach-)Öffentlichkeit zu verbreiten und die Zivilgesellschaft, Verbände, Bund, Länder und Kommunen miteinander zu vernetzen. Dazu verbindet das KNE eigene Praxisforschung mit Netzwerkarbeit und Formaten des Wissenstransfers.

² Ein Überblick über die aktuellen Expertisen findet sich hier:
<https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

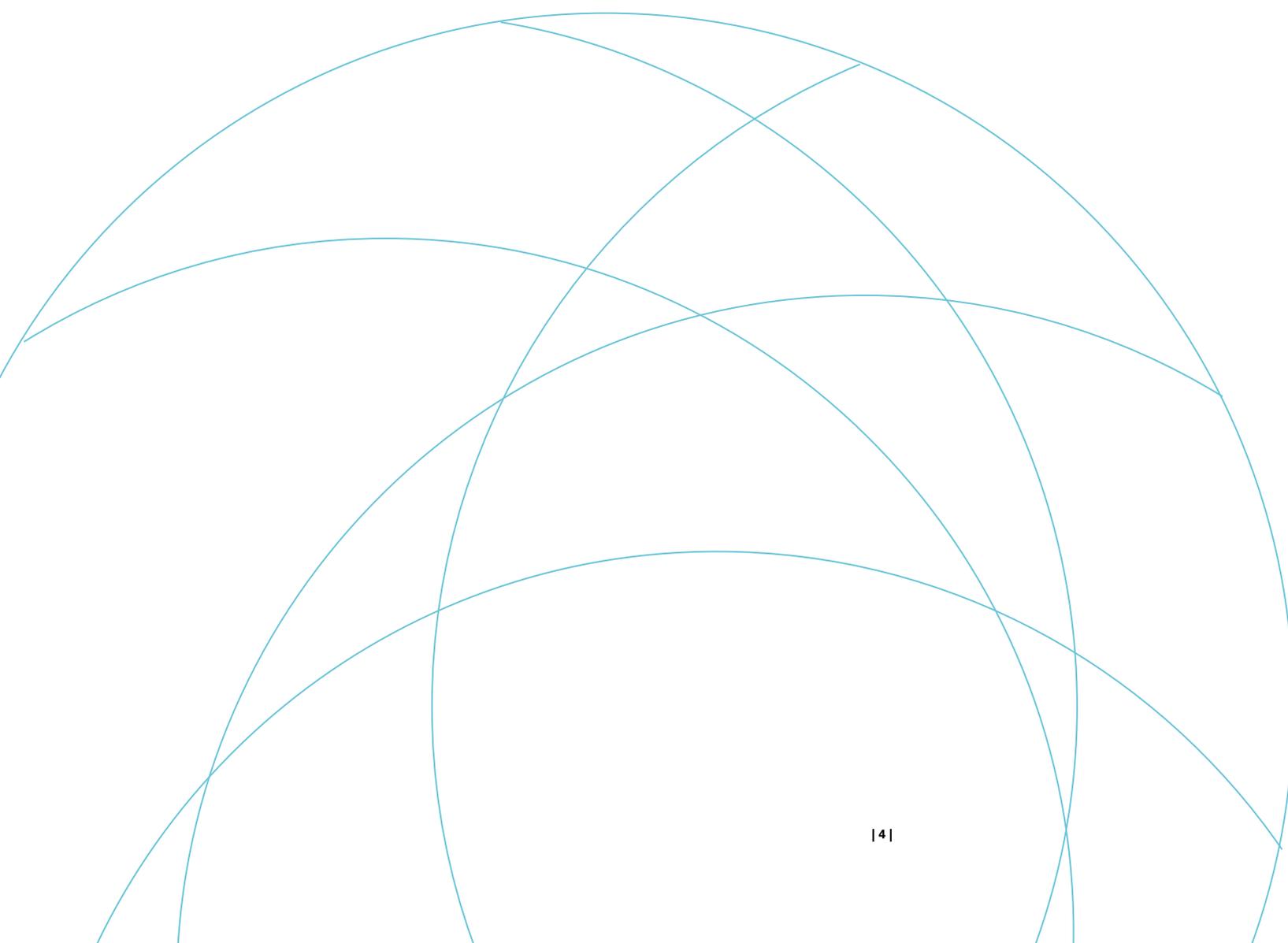
³ Im Jahr 2023 haben unter dem Schwerpunkt „Kommune“ KNE Salons zu den Themen „Auswirkungen von räumlichen Faktoren auf Einsamkeit“, „Kommunale Netzwerke im Kontext von Einsamkeit“ und „Soziale Orte und Nachbarschaften gegen Einsamkeit“ stattgefunden. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.youtube.com/@Kompetenznetz-Einsamkeit/videos>

⁴ Einsamkeit kann auch mit sozialer Isolation einhergehen – ebenso kann soziale Isolation Einsamkeit bedingen oder verstärken. Der Fokus der Arbeit des KNE liegt auf der Betrachtung des Phänomens Einsamkeit, lässt jedoch angrenzende Konzepte wie das der sozialen Isolation nicht außer Acht.

⁵ Unter Akteur*innen versteht das KNE in diesem Kontext Personen, Institutionen und Organisationen, die sich fachlich oder wissenschaftlich mit den Themen Einsamkeit und soziale Isolation auseinandersetzen und/oder auf direkte oder indirekte Weise mit von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffenen Menschen arbeiten.

Inhalt

Vorbemerkung.....	2		
Inhalt.....	3		
1 Was ist Einsamkeit?.....	5		
2 Welche Bedeutung hat Einsamkeit für Kommunen?.....	7		
2.1 Vulnerable Gruppen und Schutzfaktoren gegen Einsamkeit.....	7		
2.2 Auswirkungen von Einsamkeit auf das Zusammenleben in Kommunen.....	11		
2.3 Räumliche Faktoren von Einsamkeit.....	13		
3 Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten für kommunale Verwaltungen und die Kommunalpolitik.....	15		
3.1 Einsamkeit bereichsübergreifend denken.....	15		
3.2 Kommunale Sozialplanung – Begriffsbestimmung.....	16		
3.3 Von Sozialplanung zur integrierten Sozialraumplanung – Potential für eine kommunale Strategie gegen Vereinsamung.....	17		
		4 Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit vor Ort.....	22
		4.1 Sensibilisierung lokaler Akteur*innen für das Thema Einsamkeit.....	22
		4.2 Vernetzung lokaler Akteur*innen.....	24
		4.3 Angebote erfassen und Zugänge erleichtern.....	28
		4.4 Engagementförderung.....	32
		4.5 Gestaltung von Begegnungsorten.....	34
		5 Zentrale Erkenntnisse und weiterer Forschungsbedarf.....	38
		5.1 Zentrale Erkenntnisse.....	38
		5.2 Weiterer Forschungsbedarf.....	41
		6 Literaturverzeichnis.....	43
		Impressum.....	47



1 Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein Gefühl, das häufig als schmerzvoll und unangenehm empfunden wird. Es entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen im Hinblick auf die Qualität oder Quantität als unzureichend wahrgenommen werden. Abzugrenzen ist das subjektive Gefühl der Einsamkeit unter anderem vom objektiven Zustand des Alleinseins, welcher vor allem im Kontext des Selbst-gewählt-Seins oder der inneren Einkehr auch als positiv empfunden werden kann, sowie vom Begriff der „sozialen Isolation“. Soziale Isolation beschreibt einen objektiv messbaren Zustand. Indikatoren sind beispielsweise die Größe des sozialen Netzwerks sowie die Häufigkeit und Länge sozialer Interaktionen. Soziale Isolation muss nicht zwingend als negativ empfunden werden (Luhmann 2022).

Luhmann unterscheidet Einsamkeit nach Beziehungsformen, zeitlicher Dauer, Häufigkeit und Intensität sowie nach dem Grad der objektiven sozialen Isolation (Luhmann 2022; Schobin et al. 2021, 21 ff.).⁶ Formen, die unterschieden werden können, sind emotionale, sozial/relationale, kollektive, kulturelle und physische Einsamkeit (Luhmann 2022).

Seit einigen Jahren erfährt das Thema zunehmende Aufmerksamkeit in öffentlichen Debatten sowie politischen Maßnahmen, denn insbesondere langanhaltende Einsamkeit kann diverse negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen haben. Dazu zählen sowohl Auswirkungen auf die psychische als auch physische Gesundheit. Bei den psychischen Auswirkungen sind beispielsweise erhöhte Risiken für Depressionen, suizidale Gedanken und Angststörungen zu nennen. Zu den physischen Auswirkungen zählen z. B. erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

und Diabetes (Mitschke et al. 2023; Bücken 2022).

Nach einer Auswertung des Einsamkeitsbarometers⁷ 2024 stiegen die Einsamkeitsbelastungen in der Bevölkerung in Deutschland (über 18 Jahre) von 7,6 Prozent im Jahr 2017 durch die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf 28,2 Prozent im Jahr 2020. 2021 wurde bei 11,3 Prozent der Gesamtbevölkerung eine erhöhte Einsamkeitsbelastung festgestellt. Nach einem sehr starken Anstieg im Pandemiejahr 2020 ist die Einsamkeitsbelastung demnach in der Bevölkerung im Jahr 2021 wieder gesunken. Im Vergleich zu 2017 ist sie jedoch weiterhin erhöht (BMFSFJ 2024). Zudem verdeutlichen die Analysen des Einsamkeitsbarometers, dass der Rückgang nicht in allen Gruppen gleich stark ausfällt, d. h., während die Daten bei bestimmten Bevölkerungsgruppen eher auf einen episodischen Anstieg der Einsamkeitsbelastung während der COVID-19-Pandemie hindeuten, ist bei bestimmten Bevölkerungsgruppen eher von einer Verstetigung der Einsamkeitsbelastung auszugehen (BMFSFJ 2024).

⁶ Die verschiedenen Differenzierungen von Einsamkeit können in ein dreidimensionales Modell integriert werden, in dem die verschiedenen Kategorien (Formen, Dauer und Grad an Isolation) miteinander kombiniert werden. So entstehen mehrere mögliche Konstellationen von Einsamkeit. Eine empirische Untersuchung zu diesem theoretischen Modell steht jedoch noch aus (Luhmann 2022).

⁷ Das Einsamkeitsbarometer ist eine auf Dauer angelegte Untersuchung der Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastungen innerhalb der Bevölkerung in Deutschland. Sie wird durch das KNE im Auftrag des BMFSFJ durchgeführt.

Exkurs: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit

Die Bundesregierung hat im Dezember 2023 eine ressortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet, die 111 Maßnahmen umfasst. Die Strategie wurde in einem breiten Beteiligungsprozess mit Akteur*innen aus der Zivilgesellschaft, der Wissenschaft sowie aus Verbänden, Organisationen und Initiativen erarbeitet. Die Geschäftsstelle zur Strategie gegen Einsamkeit, die am KNE angesiedelt ist, hat das BMFSFJ bei der Erarbeitung der Strategie unterstützt und begleitet den Umsetzungsprozess.

Die Strategie verfolgt fünf Ziele zur Stärkung der sozialen Verbundenheit und des gesellschaftlichen Miteinanders, soweit hierfür eine Kompetenz des Bundes besteht. Die Ziele lauten (1) Sensibilisierung der

Öffentlichkeit, (2) Wissen stärken, (3) Praxis stärken, (4) Bereichsübergreifend agieren und (5) Menschen unterstützen – Angebote ausbauen. Die Ziele sind mit verschiedenen Maßnahmen unterlegt.

In der Strategie wird die gesonderte Verantwortung der Ebene der Kommunen im Zusammenhang mit der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit hervorgehoben. Sie enthält zudem Anregungen zur Stärkung des sozialen Miteinanders vor Ort.⁸

⁸ Weitere Informationen zur Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit finden Sie hier: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>

2 Welche Bedeutung hat Einsamkeit für Kommunen?

Neben den negativen Auswirkungen auf das individuelle Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen beeinflusst Einsamkeit ebenfalls das gesellschaftliche Zusammenleben und hat daher auch Auswirkungen auf das soziale Miteinander. Zudem haben räumliche Faktoren sowie Lebensbedingungen vor Ort einen Einfluss auf das Einsamkeitserleben von Menschen. Im folgenden Kapitel möchten wir diese Zusammenhänge näher betrachten und auf die Bedeutung des Themas Einsamkeit in Kommunen eingehen. Dabei werfen wir zunächst einen Blick auf vulnerable Gruppen, die ein erhöhtes Risiko für das Erleben von Einsamkeit haben, sowie Schutzfaktoren.

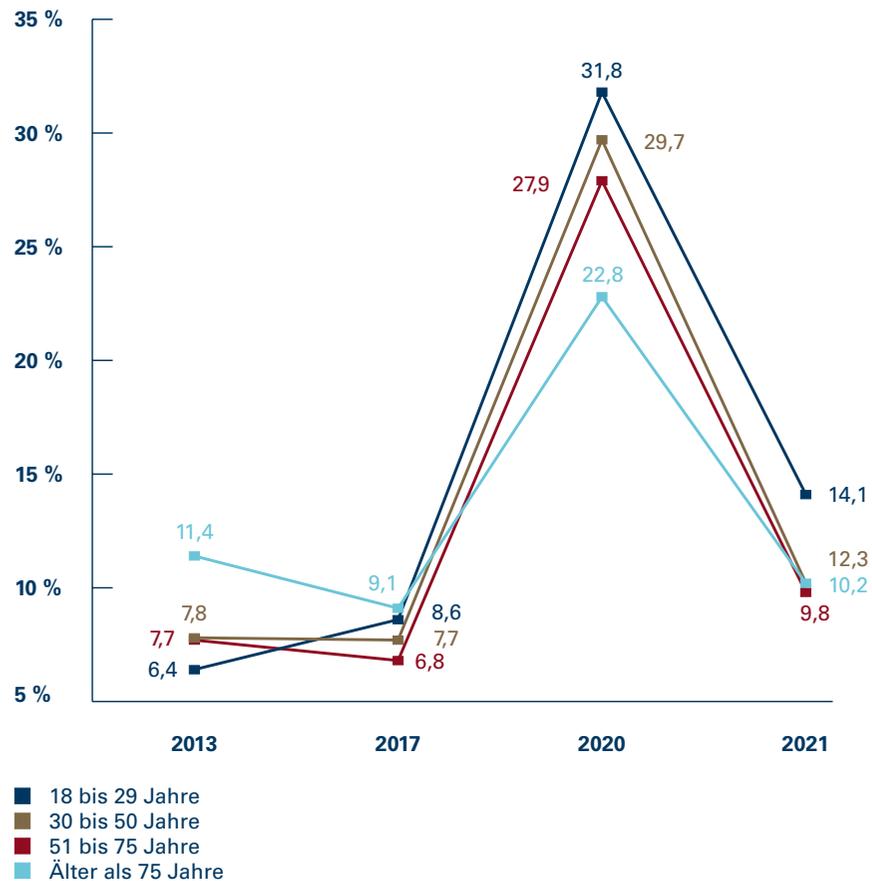
2.1 Vulnerable Gruppen und Schutzfaktoren gegen Einsamkeit

Soziale Zugehörigkeit stellt eines der menschlichen Grundbedürfnisse dar. Jedoch verfügen nicht alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen über emotionale, soziale und ökonomische Ressourcen (Allen und Mendez 2018), was einen eingeschränkten Zugang zur gesellschaftlichen Teilhabe und somit Einsamkeit zur Folge haben kann. Es sind unterschiedliche Faktoren, die Einsamkeit verursachen oder verstärken können. Dadurch sind bestimmte Personengruppen eher von Einsamkeit betroffen als andere, jedoch ist Einsamkeit nicht nur auf individuelle, sondern auch auf strukturelle Faktoren zurückzuführen. In der Forschung

wurden verschiedene Personengruppen identifiziert, die überdurchschnittlich vulnerabel für Einsamkeit sind. Diese vulnerablen Gruppen werden im folgenden Abschnitt beleuchtet. Das Wissen über diese Personengruppen kann dazu beitragen, Einsamkeit vorzubeugen oder zu lindern, indem zielgruppenentsprechende Maßnahmen und Angebote entwickelt werden und Personen, die mit diesen vulnerablen Gruppen in Kontakt sind, zum Thema Einsamkeit sensibilisiert werden (Entringer 2022).

Bis zur Corona-Pandemie waren ältere Personen über 75 Jahre häufiger von Einsamkeit betroffen als jüngere Personen. Es ist darauf hinzuweisen, dass die Einsamkeitsbelastungen von Kindern und Jugendlichen – insbesondere im Zeitraum vor der Corona-Pandemie – nur wenig erforscht sind (Entringer 2022). Mit der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen sind die Einsamkeitsbelastungen in allen erhobenen Altersgruppen (18 - 75+ Jahre) gestiegen. Allerdings war der Anstieg bei den 18- bis 29-Jährigen so stark, dass sie im Jahr 2020 am stärksten von Einsamkeit betroffen waren. Zudem verharren die Einsamkeitsbelastungen bei den jüngeren Altersgruppen, verglichen mit der Zeit vor der Pandemie, auf einem höheren Niveau, während sich die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Personen im Jahr 2021 eher wieder auf dem Vorpandemie-Niveau bewegen (BMFSFJ 2024).

Abbildung: „Einsamkeitsbelastungen der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren ab 2013 nach Altersgruppen“ Instrument: UCLA-LS (BMFSFJ 2024)



Neben dem Alter wirken sich weitere Faktoren auf das Einsamkeitsrisiko aus. Personen, die in Alten- und Pflegeheimen leben, sind häufiger von Einsamkeit betroffen als Personen, die nicht in stationären Einrichtungen leben. Die Corona-Pandemie hat diesen Effekt stark verstärkt (Kaspar et al. 2022).

In Bezug auf das Geschlecht herrscht in der Forschung aktuell keine Einigkeit (Mund 2022). Die SOEP-Daten zeigen allerdings eine etwas höhere Einsamkeitsbelastung bei Frauen als bei Männern, die sich während der Corona-Pandemie signifikant verstärkt hat (Entringer 2022; Schobin et al. 2023).

Ein weiterer Risikofaktor für eine erhöhte Einsamkeitsbelastung ist die Übernahme von Sorgearbeit (Care-Arbeit). Personen, die die Pflege von Freund*innen oder Angehörigen übernehmen, sind signifikant stärker von Einsamkeit betroffen als jene, die dies nicht tun. Ebenso sind alleinerziehende Personen deutlich stärker von Einsamkeit betroffen als Personen, die ihr Kind oder ihre Kinder mit einem*einer Partner*in erziehen, und Personen, die keine Kinder erziehen. Somit berührt das Thema Einsamkeit auch gleichstellungs- und familienpolitische Bereiche. Zudem sind Care-Arbeit leistende Personen häufig von Armut bedroht oder betroffen, woraus sich eine weitere Schnittstelle zwischen Armutsbekämpfung und Einsamkeitsprävention ergibt (Schobin et al. 2023).

Armut und armutsbezogene Faktoren sind in der Forschung schon lange dafür bekannt, Einsamkeitsbelastungen zu verstärken (Schobin et al. 2023; Dittmann und Goebel 2022). Finanzielle Armut steht in einem starken Zusammenhang mit sozialer Isolation und Einsamkeit. Ob jedoch Armut zu Einsamkeit führt oder Einsamkeit zu Armut, ist aufgrund der unterschiedlichen Studiendesigns nicht immer überprüfbar (Dittmann und Goebel 2022; Böhnke 2008; Andreß 1999; Kempson 1996; Lelkes 2011). Erwerbslose Personen sind eher von Einsamkeit betroffen als Personen, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Ebenso ist das Äquivalenzeinkommen von einsamkeitsbelasteten Personen niedriger als das von Personen, die nicht von Einsamkeit betroffen sind (Schobin et al. 2023).

Ein weiterer Risikofaktor für Einsamkeit ist die Zugehörigkeit zu einer marginalisierten Bevölkerungsgruppe. Hier seien beispielsweise LSBTQI*-Menschen und Personen mit Flucht- oder Migrationserfahrung genannt. Dabei haben Personen mit eigener Migrationserfahrung eine höhere Einsamkeitsbelastung als Personen ohne eigene Migrationserfahrung. Bei Personen mit Fluchterfahrung ist dieser Effekt sogar noch stärker (Schobin et al. 2023). Internationale Studien haben zudem gezeigt, dass LSBTQI*-Menschen weniger soziale Unterstützung wahrnehmen⁹ (Fischer 2022; Ehlke et al. 2020; Frost et al. 2016; Grossman et al. 2000).

⁹ Es ist darauf hinzuweisen, dass sich die Forschung in Deutschland aktuell auf lesbische und schwule Cis-Personen beschränkt. Die gesamte LSBTQI*-Gruppe wird in deutschen Studien also nicht abgebildet.

Zudem sind Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen einem erhöhten Risiko von Einsamkeit ausgesetzt, die sich wiederum negativ auf die Teilhabechancen, Lebensqualität und Gesundheit auswirken kann. Gleichzeitig ist die Wirksamkeit von Strategien zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit im Zusammenhang mit chronischer Erkrankung und Behinderung bisher wenig erforscht (Prosetzky 2024).

Diese Ergebnisse machen deutlich, wie sehr äußere Einflüsse und gesellschaftliche Rahmenbedingungen das Auftreten von Einsamkeit verändern können. Daher sind präventive Angebote gegen Einsamkeit in allen Altersgruppen von Bedeutung (BMFSFJ 2024).

Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit

Eine Systematisierung von Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland, die das KNE durchgeführt hat, hat ergeben, dass die Angebotslandschaft stark durch Maßnahmen für ältere Menschen geprägt ist und es kaum Angebote für jüngere Menschen gibt. So richteten sich lediglich 3,9% der Angebote an Personen unter 18 Jahren, wohingegen sich 67,7% an Menschen zwischen 68 und 85 Jahren und 60,2% an über 86-Jährige richteten. Zudem gibt es wenige Angebote, die an den Bedürfnissen von besonders vulnerablen Gruppen ausgerichtet sind (Gibson-Kunze und Arriagada 2023). Studien zeigen, dass Interventionen bei Einsamkeit wirksamer sein können, wenn sie auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Alters- und Risikogruppen eingehen

und betroffene Personen bei der Entwicklungen der Angebote einbeziehen (Bücker und Beckers 2023). Neben der Entwicklung von zielgruppenspezifischen Angeboten zur Reduzierung von Einsamkeit ist es sinnvoll, durch präventive Angebote Teilhabechancen für vulnerable Gruppen zu verbessern und somit Einsamkeit vorzubeugen. Hier sind beispielsweise Maßnahmen zur Bekämpfung von Armut, zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Sorgearbeit und Beruf sowie zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen zu nennen (BMFSFJ 2024; Prosetzky 2024).

Um Einsamkeit vorzubeugen, ist auch ein Blick auf die Ressourcen, die vor Einsamkeit schützen können, wichtig. Als Schutzfaktor vor Einsamkeit auf individueller Ebene gelten qualitativ hochwertige persönliche Beziehungen zu anderen Personen (BMFSFJ 2024). Die Studie von Schinka et al. (2013) ergab: Fehlt es bei Kindern an Gelegenheiten zur Entwicklung und zum Ausbau von sozialen Fähigkeiten, kann sich dies negativ auf die Beziehungsgestaltung im weiteren Lebensverlauf auswirken. Neben der Förderung von sozialen Kompetenzen ist auch die frühzeitige Sensibilisierung bei Kindern und Jugendlichen sowohl für die Bedeutung von sozialen Beziehungen als auch für das Thema Einsamkeit von Bedeutung¹⁰ (BMFSFJ 2024).

¹⁰ Erste Angebote fokussieren bereits die Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen für das Thema Einsamkeit und die Bedeutung von sozialen Beziehungen. Das Projekt „Alter Falter“ des Malteser Hilfsdienstes arbeitet beispielsweise an der Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit von Schüler*innen an einer Grundschule in Münster. Das Projekt „TeilSein“ des Deutschen Roten Kreuzes nimmt die Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen im Alter von drei bis 14 Jahren in den Blick. Zudem arbeiten die „Mental Health Coaches“, die vom BMFSFJ gefördert werden, an Schulen zum Themenbereich mentale Gesundheit.

Außerdem gilt ein höheres Bildungsniveau als Faktor, der das Risiko von Einsamkeit reduziert (BMFSFJ 2024). Bildungsangebote für unterschiedliche Altersgruppen können daher zur Prävention von Einsamkeit beitragen. Zudem sollten Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahmen zum Thema Einsamkeit auf Menschen mit niedrigem Bildungsstand zugeschnitten sein.

Darüber hinaus stellt die Möglichkeit zur regelmäßigen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, wie soziale, kulturelle und politische Aktivitäten, einen wesentlichen Faktor zur Vorbeugung von Einsamkeit dar (BMFSFJ 2024). Daher können die Förderung und Erhaltung von niedrigschwelligen Sport-, Freizeit- und Kulturangeboten sowie die Schaffung von Begegnungsorten einsamkeitsvorbeugend wirken.

2.2 Auswirkungen von Einsamkeit auf das Zusammenleben in Kommunen

Die Auswirkungen von anhaltender Einsamkeit sind nicht nur für die betroffene Person spürbar, sondern zeigen sich auch auf der gesellschaftlichen Ebene im sozialen Miteinander und der Partizipation. Denn neben dem individuellen, meist als belastend erlebten, Einsamkeitsempfinden wirkt sich chronische Einsamkeit auch auf das Denken und Verhalten der betroffenen Personen aus. So nehmen Menschen, die von langanhaltender Einsamkeit betroffen sind, alltägliche soziale Kontakte und Interaktionen häufiger als bedrohlich wahr und interpretieren diese negativer als Personen, die nicht einsam sind. Zudem hat Einsamkeit einen negativen Einfluss auf das Vertrauen in andere Menschen. Daraus kann ein distanzierendes oder feindseliges Verhalten gegenüber anderen Menschen resultieren (Mitschke et al. 2023). In Regionen, in denen das Einsamkeitserleben in der Bevölkerung weit verbreitet ist, kann das soziale Miteinander negativ beeinflusst werden. Personen, die von Einsamkeit betroffen sind, nehmen nämlich in einem geringeren Maß am gesellschaftlichen Leben teil (Bücker 2022). So gaben zwei Drittel der älteren Teilnehmenden in einer qualitativen Studie an, dass ihnen zur gesellschaftlichen Teilhabe sowohl Freundschaften als auch familiäre Beziehungen fehlen würden und es ihnen schwerfiele, neue soziale Beziehungen zu fremden Personen aufzubauen (Goll et al. 2015). Eine weitere qualitative Studie, die den Zusammenhang zwischen Einsamkeit bei älteren Personen in Kanada

und sozialer Aktivität untersuchte, zeigte, dass Teilnehmende, die von Einsamkeit betroffen sind, signifikant weniger an sozialen Aktivitäten, wie Sport, Besuch der Familie oder von Freund*innen, kirchliche Aktivitäten, ehrenamtliche Arbeit oder sonstige freiwillige Arbeit, teilnahmen, als Teilnehmende, die nicht einsam sind (Newall et al. 2009). Eine Studie aus Großbritannien bestätigte ebenfalls den Rückgang sozialen Engagements bei einsamen älteren Personen (McHugh Power et al. 2019).

Neben der reduzierten gesellschaftlichen Teilhabe und den gesundheitlichen Auswirkungen kann eine anhaltende Einsamkeitsbelastung auch Konsequenzen für die politische Partizipation und das Demokratievertrauen haben (Schobin 2022). So zeigen die Daten des Sozio-oekonomischen Panels, dass Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung weniger an Politik im Allgemeinen interessiert sind und seltener politisch partizipieren, also wählen gehen oder an Petitionen teilnehmen (Schobin et al. 2023; Langenkamp 2021; Langenkamp und Bienstman 2022). Ebenso haben Personen, die von Einsamkeit betroffen sind, weniger Vertrauen in demokratische Institutionen, wie z. B. die Justiz, das Parlament oder Parteien, als Personen, die nicht einsam sind (BMFSFJ 2024). Die „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung hat darüber hinaus gezeigt, dass 68 Prozent der Personen, die sich einsam fühlen, zu autoritären Einstellungen neigen. Zudem neigen einsame Menschen stärker zu Verschwörungsmythen, der Billigung von Gewalt sowie zu rechtsextremen Einstellungen (Neu und Küpper 2023). Eine hohe Einsamkeitsbelastung in der Bevölkerung ist daher auch eine Gefahr für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das demokratische Miteinander.

Exkurs: Positive Auswirkungen von „social connection“ auf Kommunen

In den USA wird das Thema Einsamkeit und soziale Isolation im Zusammenhang mit dem Begriff „social connection“¹¹ diskutiert (US Public Health Service 2023). Julianne Holt-Lunstad, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften an der Brigham Young University in Utah, versteht „social connection“ als Oberbegriff für verschiedene emotionale, physische sowie verhaltensbezogene Wege, um sich mit anderen zu verbinden.

Dabei werden strukturelle, funktionale und qualitative Indikatoren unterschieden:

- **Strukturelle Indikatoren:** Hierunter werden beispielsweise die Anzahl und die Häufigkeit von sozialen Kontakten verstanden.

- **Funktionale Indikatoren:** Diese umfassen die wahrgenommene soziale Unterstützung sowie Ressourcen, die durch bestehende soziale Beziehungen zur Verfügung stehen.
- **Qualitative Indikatoren:** Hierunter werden positive und negative Aspekte sozialer Beziehungen gefasst (Holt-Lunstad 2017).

Einsamkeit und soziale Isolation versteht Holt-Lunstad als Indikatoren für fehlende oder unzureichende „social connection“ (Holt-Lunstad 2022). Vor diesem Hintergrund hat der Leiter US Public Health Service, Dr. Vivek H. Murthy, unter dem Titel „Our Epidemic of Loneliness and Isolation“ eine Strategie gegen Einsamkeit und soziale Isolation sowie für mehr „social connection“ veröffentlicht. Darin wird ein höheres Maß von „social connection“ in lokalen Gemeinschaften¹² z. B. mit einer besseren Gesundheit der Bevölkerung, mehr Sicherheit (beispielsweise weniger Gewalt) sowie stärkerem wirtschaftlichem Erfolg in Verbin-

dung gebracht. Zudem können ein höheres Maß an gesellschaftlichem Engagement sowie eine bessere Resilienz der Bevölkerung in Bezug auf Naturkatastrophen in lokalen Gemeinschaften beobachtet werden, die höhere Werte von „social connection“ aufweisen (US Public Health Service 2023).

¹¹ Der Begriff wird in der deutschsprachigen Literatur auf unterschiedliche Weise (beispielsweise „soziale Eingebundenheit“ oder „soziale Beziehung“) übersetzt. Aufgrund dieser Uneinheitlichkeit haben wir uns dazu entschieden, den englischen Begriff zu verwenden. Sinngemäß kann dieser als „soziale Verbindung“ übersetzt werden.

¹² An dieser Stelle werden darunter Gemeinschaften verstanden, die eine gemeinsame geographische Lage teilen, also beispielsweise Nachbarschaften, Städte und Dörfer.

2.3 Räumliche Faktoren von Einsamkeit

Neben den Auswirkungen, die Einsamkeit auf die Bevölkerung und das soziale Miteinander in einer Kommune haben kann, können auch räumliche Faktoren Einfluss auf das Einsamkeitserleben der Anwohnenden haben. Die Forschung zum Zusammenhang von Einsamkeit und räumlichen Faktoren ist ein noch recht junger Untersuchungsgegenstand (Neu 2022). Bereits vorliegende Erkenntnisse werden im Folgenden dargestellt.

Ein zentraler Befund ist, dass keine signifikanten Stadt-Land-Unterschiede im Hinblick auf das Einsamkeitserleben der Bevölkerung zu beobachten sind. Der Siedlungstyp ist demzufolge nicht ausschlaggebend für das Einsamkeitserleben. Gleichwohl können regionale Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz festgestellt werden. Laut Neu (2022) sind dafür sozialökonomische und demographische Entwicklungen entscheidend. Sie nennt hier die Transformation der Bevölkerungsentwicklung, Strukturwandel und Abwanderung. Auch die Abgelegenheit einer Region im Hinblick auf die Entfernung zum nächsten Zentrum ist hier von Bedeutung (Neu 2022).

Eine Studie von Bücken et al. aus dem Jahr 2021 hat ebenfalls einen Zusammenhang zwischen der Entfernung von Parks, Sport- und Freizeitangeboten und Einsamkeit festgestellt. Menschen die angaben, dass ihr Fußweg zu diesen Angeboten mehr als 20 Minuten betrug, hatten

höhere Einsamkeitswerte (Bücken et al. 2021). Eine Untersuchung des American Enterprise Institute konnte zeigen, dass sich Anwohner*innen in Wohngegenden, die im Hinblick auf Cafés, Bibliotheken, Parks und Gemüseläden schlecht ausgestattet sind, häufiger einsam fühlen als Menschen in besser ausgestatteten Wohngegenden (Cox et al. 2019). Dies deutet darauf hin, dass wohnortnahe Grundversorgung und Begegnungsorte auch Gelegenheiten für soziales Miteinander und Austausch bieten und diese Gelegenheitsstrukturen somit als ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit dienen (Neu 2022).

Neu (2022) sieht Einsamkeit auch als ein Ergebnis fehlender räumlicher Begegnungs- und Gelegenheitsstrukturen wie beispielsweise öffentliche Infrastrukturen, wo Menschen zwanglos in Kontakt kommen können. Aus ihrer Sicht sind daher neben der Bereitstellung flächendeckender Daseinsvorsorgeangebote auch intakte öffentliche Räume und niedrigschwellige, inklusive, barrierearme Begegnungsorte wichtig (Neu 2022). Das sind sogenannte Soziale Orte, die Gelegenheitsstrukturen und Kontaktmöglichkeiten bieten, um mit anderen Menschen zusammenzukommen und an denen gemeinsame Aktivitäten möglich sind (Arndt et al. 2020). Als Beispiele für Soziale Orte nennen Potz und Scheffler (2023) „Mehrgenerationenhäuser, Stadtteilzentren, Gemeinschaftseinrichtungen, lokale Treffs und Anlaufstellen, wo Menschen niederschwellig zu Austausch, Miteinander, Mitwirkung und zur emotionalen und informationellen Unterstützung zusammenkommen und Begegnungen niederschwellig aufgebaut und gepflegt werden können“ (Pozt und Scheffler 2023).

Einerseits bietet der öffentliche Raum Chancen, indem er Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe eröffnet. Andererseits wird er auch als Unwohlort wahrgenommen. Zwei Studien belegen dies sehr deutlich. In der Kollekt-Studie (Neu et al. 2023) zeigte sich, dass einsame Jugendliche weniger Orte haben, an denen sie sich wohlfühlen, und mehr Orte benannten, an denen sie sich unwohl fühlen. Zu den Wohlfühlorten zählten das Zuhause oder Orte in der Natur, während als Unwohlorte die Schule, die Universität oder der Arbeitsplatz angegeben wurden. Ähnlich antworteten erwachsene Befragte der „Mitte-Studie“, die sich besonders häufig Zuhause (72 %) und in der Natur (71 %) wohlfühlen. Hinsichtlich des öffentlichen Raums zeigt sich jedoch eine weniger positive Wahrnehmung: Lediglich 22 Prozent der Befragten fühlen sich dort „sehr wohl“, 41 Prozent fühlen sich „wohl“, 27 Prozent antworteten mit teils/teils und 9 Prozent fühlen sich „unwohl“ oder „sehr unwohl“. Darüber hinaus ergab die Studie, dass sich von Einsamkeit betroffene Personen an allen Orten – auch dem eigenen Zuhause – signifikant weniger wohlfühlen (Neu und Küpper 2023). Die genauen Wirkungszusammenhänge zwischen Einsamkeit und Unwohlorten sind derzeit noch unklar und bedürfen weiterer Forschung.

3 Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten für kommunale Verwaltungen und die Kommunalpolitik

Im vorangegangenen Kapitel wurde deutlich, wie sich Einsamkeit unter den Bürger*innen auf eine Kommune und den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken kann. Im Folgenden werden diese Befunde ergänzt durch Handlungsmöglichkeiten, die sich Kommunen zur Prävention und Reduzierung von Einsamkeit bieten. Dabei wird auch betrachtet, welchen Herausforderungen Kommunen gegenüberstehen.

3.1 Einsamkeit bereichsübergreifend denken

Einsamkeit ist eine komplexe Herausforderung, die in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen Einfluss auf das (Zusammen-)Leben von Menschen nimmt. Daher ist es sinnvoll, Interventionen gegen Einsamkeit auf verschiedenen Ebenen anzusiedeln. Um die Möglichkeiten zur Begegnung von Einsamkeit auf kommunaler Ebene genauer zu beleuchten, führte das KNE Hintergrundgespräche und Expert*inneninterviews mit zehn Leitungs- und Fachkräften aus dem Bereich der Sozialplanung und aus den Gesundheitsämtern verschiedener Kommunalverwaltungen sowie mit drei Expert*innen aus Wissenschaft und Beratung, die als empirische Primärquellen für diese Publikation dienen.

Die im Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ von Schobin et al. 2021 formulierte Handlungsempfehlung zur „Förderung der Vernetzung der unterschiedlichen Akteur*innen auf kommunaler Ebene durch die Einführung einer verbindlichen Sozialplanung und Sozialberichterstattung“ (Schobin et al. 2021, S. 15) gab den Anstoß zur weiterführenden Erörterung des Potentials von Sozialplanung und Sozialberichterstattung für die Prävention und Milderung von Vereinsamung auf kommunaler Ebene.

Expert*innen empfehlen neben der Einführung einer verbindlichen Sozialplanung unter anderem eine „integrativ angelegte Sozialplanung“ (Schobin et al. 2021, S. 28), um auf kommunaler Ebene zu einer Prävention und Milderung von Einsamkeit beizutragen (Expert*inneninterviews 2023). Die Forderung nach Verbindlichkeit und einer integrierenden oder integrativen Ausrichtung von Sozialplanung verweist auf die Grundzüge kommunaler Sozialplanung in ihren Anfängen, die im Folgenden kurz erläutert werden, wodurch die Argumentation der interviewten Expert*innen nachvollziehbar wird.

3.2 Kommunale Sozialplanung – Begriffsbestimmung

Die Geschichte von Sozialplanung oder Sozialer Planung in Deutschland geht bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts zurück. Seitdem hat sich das Verständnis von Sozialplanung unter anderem unter dem Einfluss von „vorherrschenden Regierungs- und Verwaltungsrationalitäten“ (Peters und Rund 2022, S. 1) immer wieder verändert. Der Verein für Sozialplanung (VSOP e. V.) versteht Sozialplanung als „ein Instrument zur Ermittlung und differenzierten Beschreibung von Bedürfnissen und Lebenslagen von Betroffenen“ (VSOP 2023)¹³.

Anspruch und oberstes Ziel kommunaler Sozialplanung als sozialpolitisches Gestaltungsinstrument sind die Weiterentwicklung und Verbesserung sozialer Daseinsvorsorge sowie die „Schaffung gleichwertiger Lebensverhältnisse in der Stadt- und Gemeindeentwicklung“ (Reichwein et al. 2011, S. 11). Rechtliche Grundlage der kommunalen Sozialplanung bildet § 1 Absatz 1 SGB I.¹⁴ Darauf aufbauend bezieht sich kommunale Sozialplanung

¹³ <https://www.vsop.de/> [zuletzt geprüft: 23.10.23]

¹⁴ „Das Recht des Sozialgesetzbuchs soll zur Verwirklichung sozialer Gerechtigkeit und sozialer Sicherheit Sozialleistungen einschließlich sozialer und erzieherischer Hilfen gestalten. Es soll dazu beitragen, ein menschenwürdiges Dasein zu sichern, gleiche Voraussetzungen für die freie Entfaltung der Persönlichkeit, insbesondere auch für junge Menschen, zu schaffen, die Familie zu schützen und zu fördern, den Erwerb des Lebensunterhalts durch eine frei gewählte Tätigkeit zu ermöglichen und besondere Belastungen des Lebens, auch durch Hilfe zur Selbsthilfe, abzuwenden oder auszugleichen.“ (§ 1 Absatz 1 SGB I)

auf alle Altersgruppen der Einwohner*innen einer Kommune sowie auf unterschiedlichste Lebenslagen und Lebenswelten (z. B. in Bezug auf Wohnen, Bildung, Gesundheit, Migration, Arbeitslosigkeit, Kriminalität, Armut etc.), die sich in der Anfangszeit der Sozialplanung auf struktureller

Ebene in verschiedenen und getrennten Fachsozialplanungen widerspiegeln und sich entsprechend mit unterschiedlichen sozialpolitischen Themen befassen. Dazu gehörten beispielsweise die Fachsozialplanungen der Altenhilfe-, Psychiatrie-, Behindertenhilfe-, Suchthilfe-, Integrations- und Inklusionsplanung. Die Jugendhilfeplanung ist jedoch die einzige der Fachsozialplanungen, die als kommunale Pflichtaufgabe im Kinder- und Jugendhilfegesetz gesetzlich verankert wurde (vgl. § 80 SGB VIII). Alle anderen aufgeführten Fachsozialplanungen sind freiwillige Leistungen der Kommunen, sie orientieren sich jedoch in ihrer Handlungslogik an den drei gesetzlich festgeschriebenen Planungskomponenten der Jugendhilfeplanung aus (1) Bestandserhebung, Bedarfserhebung, Maßnahmenplanung, (2) Beteiligung der Träger und Bedarfsgruppen am Prozess der Bestands-, Bedarfserhebung und Maßnahmenplanung sowie (3) Abstimmung der Maßnahmenplanung mit anderen Fachplanungen in der Kommune (Schubert 2019, S. 31).

Aufgrund der konzeptionellen Gestaltungsspielräume der Kommunen und der unterschiedlichen politischen, finanziellen oder personellen Rahmenbedingungen für die jeweilige kommunale Sozialpolitik kann dennoch kein einheitliches Bild der Sozialplanungslandschaft in Deutschland gezeichnet werden. Bis heute gibt es weder empirisch gesicherte

Daten darüber, wie die Sozialplanung in Deutschland aufgestellt ist, noch eine vergleichbar ähnliche Praxis oder Standards von Sozialplanung (vgl. Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V. 2020). Auch die organisationale Verortung der Sozialplanungen innerhalb der jeweiligen Kommunalverwaltungen variiert von Kommune zu Kommune.

In den 1990er Jahren wurde ein neues Steuerungsverständnis etabliert, das „Neue Steuerungsmodell“ (NSM) oder New Public Management, das seinerzeit ökonomische Prinzipien in die öffentliche kommunale Verwaltung hineinrug. Dies hatte auch Implikationen für die sozialplanerische Praxis und ihre konzeptionelle Ausrichtung:

„Während die Praxis der Sozialplanung in der Anfangszeit der 1970er und 1980er Jahre in Fachsozialplanungen zergliedert war, die im jeweiligen Funktionsbereich – wie z. B. Alten-, Behinderten- und Jugendhilfe – die flächendeckende Planung und Versorgung mit einschlägiger sozialer Infrastruktur in der Kommune adressierten, setzt die Sozialplanung im Rahmen der Neuen Steuerung auf die Integration der unterschiedlichen Fachplanungen im Kontext eines übergeordneten strategischen Steuerungsprozesses“ (Schubert 2019, S. 33).

Schubert betont hier die Bedeutung abgestimmter Planungsprozesse innerhalb der Sozialplanung, auf welche im Folgenden im Zusammenhang mit dem Thema Einsamkeit ein genauerer Fokus gelegt wird.

3.3 Von Sozialplanung zur integrierten Sozialraumplanung – Potential für eine kommunale Strategie gegen Vereinsamung

Kommunale Sozialplanung kann erst dann ihr Potential für eine Prävention und Milderung von Vereinsamung auf kommunaler Ebene entfalten, wenn sie sich paradigmatisch weiterentwickelt bzw. weiterentwickeln kann hin zu einer integrierten und sozialräumlich orientierten Sozialplanung, die zudem verbindlich von allen Kommunen umgesetzt wird (Expert*inneninterviews 2023).

Eine integrierte Sozialraumplanung würde zudem der Bedeutung und Komplexität von Einsamkeit als ein sozialpolitisches Querschnittsthema Rechnung tragen: Einsamkeit betrifft alle Alters- und Bevölkerungsgruppen. Unterschiedliche, aber insbesondere vulnerable/prekäre Lebenslagen wie (Alters-)Armut, Migrations- und Fluchterfahrung, körperliche Beeinträchtigungen und psychische Erkrankungen gelten, wie oben bereits ausgeführt, als Risikofaktoren von Einsamkeitsbelastungen (BMFSFJ 2024). Eine kommunale Sozialplanung, die sich im Rahmen ihres Auftrags der Verbesserung sozialer Daseinsvorsorge diesen Lebenslagen und Problematiken integriert und ganzheitlich über die jeweiligen Zuständigkeitsbereiche der verschiedenen Fachplanungen (z. B. Altenhilfe, Pflegehilfe, Gesundheitsförderung, Wohnraumförderung oder Beschäftigungsförderung) hinaus widmet und die jeweiligen einsamkeitsrelevanten

Querverbindungen berücksichtigt, kann einsamkeitspräventiv oder -mildernd wirken. So sei an gemeinschaftliche und mehrgenerationen-übergreifende Wohnraumkonzepte für hochaltrige einsame, alleinlebende und womöglich von Altersarmut betroffene Personen zu denken. Eine ressortübergreifende, interdisziplinäre Zusammenarbeit aus den Bereichen Wohnen, Stadtentwicklungsplanung und Pflegehilfe könnte – in Bezug auf dieses fiktive Beispiel – einsamkeitsmildernde Impulse setzen (Expert*inneninterviews 2023). An diesem Beispiel zeigt sich das Potential einer gut verzahnten Sozialplanung, die sozialen Themen in ihrer Komplexität entgegentreten kann. Einsamkeit sollte daher auch in Verbindung mit den in Kapitel 2.1 beschriebenen Risikofaktoren betrachtet und begegnet werden. Insbesondere bei gesamtgesellschaftlichen Themen wie Einsamkeit ist eine fachbereichsübergreifende Zusammenarbeit sinnvoll (Expertinneninterviews Sozialplanung/Praxis; Wissenschaft).

Von einer bereichsübergreifenden Sozialplanung profitieren alle Menschen vor Ort: etwa von der Öffnung von Zugängen und der Beseitigung von Barrieren. Freizeit, Sport, Bildung und Engagement sowie weitere Gestaltungsbereiche sind sowohl für die Jugendarbeit als auch für die Senior*innenarbeit relevant. In generationenübergreifenden Angeboten, z. B. in ehrenamtlich getragene Wahlverwandtschaften unterstützen ältere Menschen Schüler*innen bei den Hausaufgaben oder fördern als „Lesepat*innen“ ihre Lesekompetenz (Klein et al. 2021).

Zudem ist eine gute horizontale und vertikale Vernetzung in der Sozialplanung empfehlenswert, indem man auf die Bürger*innen, Akteur*innen z. B. in der Quartiersarbeit, der Nachbarschaftshilfe und dem Ehrenamt zugeht und so Partizipation gefördert wird (Expert*inneninterviews 2023). Ein solches Netzwerk kann beispielsweise Vereine und Initiativen engagierter Bewohner*innen, professionelle Anbieter*innen sozialer Dienste, Wohnungsbaugesellschaften, Bildungs- und Kulturträger, kommunale Politik und Verwaltung umfassen. Konkrete Praxiserfahrung von Vereinsprojekten kann somit Berücksichtigung in kommunaler Sozialplanung finden. Zudem können schnelle politische Reaktionen auf sich verändernde Bedarfslagen erfolgen. Darüber hinaus bietet die Vernetzung die Möglichkeit gemeinsamer Ressourcennutzung sowie von Synergien und des Austauschs zwischen ehrenamtlich Engagierten und hauptamtlichen Fachkräften.

Im Umgang mit Einsamkeit auf kommunaler Ebene betonen Potz und Scheffler die Chancen, die sich aus dem Ansatz einer gemeinwohlorientierten Stadt- und Quartiersentwicklung ergeben, bei dem der soziale Zusammenhalt und das Empowerment der Bürger*innen im Mittelpunkt stehen. Dieser Ansatz sieht ebenfalls eine Zusammenarbeit zwischen privaten, öffentlichen und zivilgesellschaftlichen Akteur*innen bei der Umsetzung von Strategien und Maßnahmen vor und ermöglicht so eine ganzheitliche Herangehensweise zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit unter Berücksichtigung verschiedener (kommunaler) Verantwortungsbereiche (Pozt und Scheffler 2023).

Eine integrierte und sozialräumlich gedachte Sozialplanung benötigt kleinräumliche empirische, sowohl quantitative als auch qualitative Daten aus den Quartieren und Stadtteilen, die risikobehaftete Lebenslagen, Einsamkeitsbelastungen sowie unterschiedliche Bedürfnisse aufzeigen können. Sozialplaner*innen sind jedoch oft weder mit dem dazu notwendigen Wissen zur Anwendung von empirischen Methoden der Sozialforschung ausgestattet, noch stehen vielerorts die Ressourcen für solche umfangreichen Analysen zur Verfügung (Expert*inneninterviews 2023).

Ansatzpunkte für eine lokale Bedarfsanalyse

Die folgenden Beispiele können dabei als Anregung dienen, auf der Basis von bestehenden Daten erste Ansatzpunkte für eine lokale Bedarfsanalyse zu erhalten.¹⁵ Um Quartiere mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko zu identifizieren, schlagen Potz und Scheffler ein Einsamkeitsmonitoring vor, das auf einem Indikatorenset beruht. Sie benennen ein Set von individuellen und sozial-gesellschaftlichen (z. B. Anteil an Haushalten mit geringem Einkommen, Anteil an Bezieher*innen staatlicher Leistungen, Anteil an Personen mit Behinderungen etc.) sowie von räumlich-infrastrukturellen Faktoren (z. B. fehlende Grünflächen und Erholungsorte, fehlende soziale Infrastruktur, fehlende Begegnungsorte etc.), die mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko in Verbindung stehen.

¹⁵ Weitere Ausführungen, insbesondere mit dem Fokus auf Angebote gegen Einsamkeit, finden sich in Kapitel 4.3.

Die Analyse von Quartieren anhand des Indikatorensets soll Hinweise auf die lokale Verbreitung von Einsamkeitsrisiken geben. Zudem kann es als Grundlage zur Erstellung von Einsamkeitsprofilen unterschiedlicher Quartiere dienen. Die Autor*innen weisen darauf hin, dass die vorgeschlagenen Indikatoren auf Belastbarkeit überprüft werden müssen und dazu weitere Forschung notwendig sei.

Die Stadt Stuttgart hat versucht, sich dem Phänomen Einsamkeit in der Stadtbevölkerung über die Analyse von bestehenden Daten zu nähern, die nur indirekt mit dem Thema in Verbindung stehen. Sie definierten Personen als einsam, die nur sehr selten Freund*innen, Verwandten oder im privaten Kontext Kolleg*innen treffen, über wenige vertrauensvolle Kontakte verfügen und sich als eher unglücklich bezeichnen. Demnach wurden etwa 20.000 Personen in Stuttgart als einsam identifiziert. Zudem konnten erste Hinweise auf soziodemografische und –ökonomische Merkmale in Bezug auf die Verbreitung von Einsamkeit gefunden werden, die sich mit den Erkenntnissen aus der Einsamkeitsforschung zu vulnerablen Gruppen decken (Heinsohn und Reichhardt 2022).

Die KNE-Praxisforschung zeigt einen weiteren Aspekt der integrierten Sozialraumplanung auf: die essentielle Bedeutung der Quartiersarbeit sowie die Partizipation von Akteur*innen vor Ort und der Bürger*innen selbst an der sozialplanerischen Praxis (Expert*inneninterviews 2023). Professionelle Akteur*innen (z. B. Sozialarbeiter*innen, (Sozial-)Pädagog*innen, Pflegefachkräfte etc.) pflegen regelmäßigen und teils intensiven Kontakt mit den Menschen aus einem Quartier und können über einen

alltagsnahen Zugang unterschiedliche Bedarfe aufgreifen. Quartiersarbeit fungiert auf diese Weise wie eine Art „Seismograph“ für soziale Lagen und Entwicklungen in einem Quartier. Stadtteilkonferenzen oder Sozialkonferenzen stellen eine weitere Möglichkeit zur zielgruppennahen qualitativen Bedarfserhebung dar (Expert*inneninterviews 2023).

„Unser Jesingen – Unsere Entscheidung ... für mehr Teilhabe und Begegnung“¹⁶, ein Projekt gegen Einsamkeit und soziale Isolation in Kirchheim unter Teck in Baden-Württemberg, setzt im Rahmen der Projektarbeit beispielsweise sogenannte „Einsamkeitsdetektiv*innen“ ein. Diese führen Gespräche mit Multiplikator*innen vor Ort, z. B. mit Personen aus dem Einzelhandel, Vereinen, Initiativen oder sozialen Einrichtungen, um mehr über die Bedarfe von Menschen zu erfahren, die von Einsamkeit bedroht oder betroffen sind. Die Erkenntnisse sollen zur Gestaltung von Angeboten und Strukturen genutzt werden.

Die Kommunen stehen vor einigen Herausforderungen, die eine solche gewünschte Weiterentwicklung hin zu einer integrierten Sozialraumplanung hemmen oder zumindest beeinflussen. Viele Expert*innen berichteten in den Interviews von einer seit einigen Jahren andauernden Überlastung der Sozialämter. Zudem bestehe in vielen kommunalen Verwaltungen ein hoher Personalmangel und eine hohe Fluktuation von Fachkräften. Kritisiert wurde ebenfalls eine fehlende Beständigkeit von Förderstrukturen wie dem Stadtteiffonds, wodurch sich kleinere Quartiersprojekte und damit verbundene Bürger*innenbeteiligungen nicht verstetigen können und sich ihre positive Wirkung auf ein Quartier nicht nachhaltig entfalten kann (Expert*inneninterviews 2023).

¹⁶ Mehr zum Projekt „Unser Jesingen – Unsere Entscheidung ... für mehr Teilhabe und Begegnung“ finden Sie hier: <https://www.kirchheim-teck.de/de/Stadt-Rathaus/Unsere-Stadt/Stadtteile/Jesingen/Unser-Jesingen>

Exkurs: Caring Communities

So unterschiedlich Kommunen und ihre spezifischen Kontexte sind (Deutscher Bundestag 2016) so wenig gibt es für alle gleichermaßen passende Patentrezepte zur Erfüllung ihrer Aufgaben im Bereich kommunaler Daseinsvorsorge. Gleichwohl bietet der Siebte Altenbericht (Deutscher Bundestag 2016) „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“ als Leitbild den Entwurf eines Rahmens, in dem die Bearbeitung solcher Aufgaben eingebettet sein sollte. Dem zugrunde liegt das Konzept von „Caring Communities“ oder „Sorgenden Gemeinschaften“. Der Begriff stößt im Fachdiskurs aufgrund seiner eher konservativen Provenienz sowie durch den kritischen Blick auf eine mögliche Instrumentalisierung zivilgesellschaftlicher Ressourcen zur Kompensierung staatlichen Sozialabbaus durchaus auf ambivalente Resonanz. Gemeint ist damit indes ein

gesellschaftlicher Rahmen vor Ort zur trisektoralen „Koproduktion öffentlicher Güter“ (Klein 2020). Mit anderen Worten geht es um einen Wohlfahrtsmix auf der Basis geteilter Verantwortlichkeiten im Zusammenwirken von Staat (Bund, Ländern, vor allem aber der Kommune als unmittelbarer lebensweltlicher Kontext), Wirtschaft (inklusive Sozialwirtschaft bzw. freier Wohlfahrt) und Zivilgesellschaft.

Inhaltlich ist das Leitbild „Sorgende Gemeinschaften“ sektoren-, themen- und generationen- bzw. zielgruppenübergreifend angelegt (Klein 2018; Klein et al. 2021). Hier geht es um die Bündelung und Verzahnung professioneller Dienstleistungen und ergänzender freiwilliger Unterstützungsangebote zur Bewältigung sozialer Aufgaben im (sozial-)räumlich eingrenzbaaren Kontext von Gemeinschaften. Mitglieder lokaler Gemeinschaften werden sowohl auf ihre Bedürfnisse als auch auf ihre Potentiale zur Mitgestaltung hin in den Blick genommen. Das heißt, mitunter können dieselben

Personen sowohl der freiwilligen Sorgearbeit als auch einer Zielgruppe der Sorgearbeit vor Ort zuzuordnen sein.

Damit Gemeinschaften als soziale Lebenswelten ihre identitätsstiftende Bindekraft bewahren und ihre integrative Wirkung entfalten können, müssen sie von begrenzter, bearbeitbarer Größe sein. Bei der Eingrenzung können Konzepte der Gemeinwesenarbeit beziehungsweise der Sozialraumorientierung hilfreich sein, die auf die konkrete Erfassung vorliegender Probleme, Bedarfe und bestehender Ressourcen bauen.

4 Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit vor Ort

In diesem Kapitel sollen konkrete Handlungsmöglichkeiten für alle Akteur*innen vor Ort im Umgang mit Einsamkeit in den Blick genommen und verschiedene Praxisbeispiele beleuchtet werden. Die hier betrachteten Handlungsmöglichkeiten sind nicht als Best Practice zu verstehen. Die Bedingungen in den Kommunen sind unterschiedlich und die Wirksamkeit der beschriebenen Handlungsmöglichkeiten ist oftmals nicht wissenschaftlich belegt. Sie sind daher vielmehr Anregungen für ein mögliches Vorgehen und richten sich an kommunale Akteur*innen sowie Praktiker*innen und Engagierte, die auf lokaler Ebene aktiv sind.

4.1 Sensibilisierung lokaler Akteur*innen für das Thema Einsamkeit

Verschiedene Faktoren begünstigen das Erleben von Einsamkeit in Intensität, Dauer und Häufigkeit über den Lebensverlauf hinweg. Dabei können gerade vulnerable Lebenssituationen und Lebensumbrüche (beispielsweise Renteneinstieg, Wohnortwechsel, Migration) sowie Krisenzeiten Einsamkeit begünstigen (Entringer 2022). Ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit erleben, wie in Kapitel 2.1 beschrieben, unter anderem flucht- und migrationserfahrene Menschen, queere Personen, Alleinerziehende, Menschen in Armutslagen, pflegende Angehörige und Pflegebedürftige sowie Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (Entringer 2022; Fischer 2022). Zum einen befördern die

mit den genannten Lebenssituationen verbundenen Diskriminierungserfahrungen Einsamkeitserfahrungen (Schobin 2022), zum anderen können diese Erfahrungen und Phasen Menschen auch dazu bewegen, Angebote der Wohlfahrtsverbände, des zivilgesellschaftlichen Engagements und von Kommunen in Anspruch zu nehmen (Mitschke et al. 2023). Somit ist davon auszugehen, dass viele Adressat*innen dieser Angebote Einsamkeit erleben, auch wenn es nicht ihr primärer Grund für das Aufsuchen des Angebotes zu sein scheint. Gerade weil Einsamkeit schambehaftet und oft noch tabuisiert ist, bedarf es einer Sensibilität für das Thema Einsamkeit sowohl bei Praktiker*innen als auch bei Adressat*innen, um Einsamkeit in der Beratung und Begleitung zu erkennen und besprechbar zu machen (Mitschke et al. 2023). In der Praxis tätige Personen weisen darauf hin, dass eine explizite Benennung von Einsamkeit auch abschreckend wirken könne und Betroffene aus Scham diese Angebote nicht nutzen würden. Gleichzeitig kann die direkte Thematisierung von Einsamkeit in den Angeboten zur gesellschaftlichen Entstigmatisierung beitragen und ermöglicht einsamkeitsbelasteten Menschen das Zusammenkommen mit Menschen, die das Gefühl der Einsamkeit ebenfalls kennen (Expert*inneninterviews 2023).

Wie genau diese Sensibilisierung für Einsamkeit aussieht, kann sehr unterschiedlich sein. Teilnehmende der KNE-Zukunftswerkstatt im Juni 2022 wiesen darauf hin, dass Bedarfe am besten vor Ort und in Auswertung mit den Menschen entwickelt und weiterentwickelt werden (Mitschke et al. 2023). Aus thematischen Vernetzungsvorträgen und regionalen Workshops des KNE haben sich beispielsweise folgende Ideen für sensibilisierende Maßnahmen ergeben:

- Informations- und Aufklärungsveranstaltungen
- Niedrigschwelliges und adressat*innengerechtes Informationsmaterial
- Informationsflyer
- Aufmerksamkeit in lokalen Medien (Wochenblätter, lokaler Fernseh- und oder Radiosender)
- Einbindung des Themas in bestehende Aktionswochen oder Entwicklung einer eigenen Aktionswoche¹⁷
- Schlüsselpersonen (beispielsweise Hausärzt*innen, Lehrer*innen, Kioskbetreiber*innen) aufklären und in ihrer Rolle als Vermittler*innen bestärken

Durch die Möglichkeit, öffentlichkeitswirksam und in verschiedenen Formaten auf das Thema Einsamkeit aufmerksam zu machen, trägt die Bearbeitung von Einsamkeit auf kommunalpolitischer Ebene sowohl zur Sensibilisierung als auch zur Entstigmatisierung bei. Zudem schafft es viel mehr Aufmerksamkeit und gesamtgesellschaftliche Sensibilisierung, wenn sich eine ganze Kommune dafür entscheidet, etwas gegen

Einsamkeit zu tun, als wenn dies über einzelne Akteur*innen geschieht (Expert*inneninterviews 2023). Eingebettet werden kann das Thema Einsamkeit auf lokaler Ebene im Rahmen von Fachtagen¹⁸, Gesundheitskonferenzen¹⁹ oder Jahresschwerpunkten^{20,21} mit einer Vielzahl an thematischen Veranstaltungen.

¹⁷ Seit Juni 2023 findet die Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ in Anlehnung an die „Loneliness Awareness Week“ aus Großbritannien statt.

¹⁸ Ein Beispiel dafür war der Fachtag am 04.03.2022 in Kiel, https://kiel.de/de/gesundheit_soziales/Fachtag.php

¹⁹ Ein Beispiel für eine Gesundheitskonferenz bot Hamburg Bergedorf am 25.10.2023, <https://www.abendblatt.de/hamburg/bergedorf/article239763447/Kampagne-Gemeinsam-gegen-Einsamkeit-in-Bergedorf.html>

²⁰ Das queere Nachbarschaftszentrum We.are.village hat sich gemeinsam mit der Berliner Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung für das Jahr 2023 zum Ziel gesetzt, das Thema Einsamkeit in der queeren Community anzugehen. In diesem Rahmen fanden verschiedene Veranstaltungen statt und es wurde eine eigene Umfrage in der Community gestartet, <https://wearevillage.org/shop/einsamkeit-und-gesundheit-von-lgbtqia-plus-w22>

²¹ Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) wählte das Thema Einsamkeit als Präventionsschwerpunkt im Jahr 2023. In diesem Rahmen wurden lokale Daten erhoben, Informationen der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt und es wurde auf bestehende Angebote aufmerksam gemacht, <https://www.stmgrp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/>

Verschiedene Städte und Kommunen machten sich im Rahmen der Auseinandersetzung mit Einsamkeit als kommunale Herausforderung auf den Weg, eigene Konzepte und Kontexte zu schaffen, um Einsamkeit vor Ort zu begegnen.

Beispiele hierfür sind:

- Die **Stadt Stuttgart** gestaltete bereits 2022 einen Internetauftritt, der Anwohnende über die Relevanz von Einsamkeit aufklärt und lokale Präventions- und Interventionsangebote auflistet.²² Darüber hinaus wurde die Kampagne „GemEINSAMkeiten“ gestartet, die neben der Sensibilisierung und Information zum Thema Einsamkeit auch Menschen ermutigen soll, aufeinander zuzugehen und Zeit miteinander zu verbringen.²³
- Die **Stadt Dortmund** kündigte 2022 die Einrichtung einer Koordinierungsstelle gegen Einsamkeit an.²⁴ In deren Vorbereitung wurde im Rahmen der Wirtschaftsförderung der Stadt Dortmund zu einem Innovationssprint gegen soziale Einsamkeit eingeladen. Gründer*innen, Start-ups, Vereine, Initiativen und Einzelpersonen waren eingeladen, Ideen und neue Lösungsansätze gegen Einsamkeit zu entwickeln. Begleitet wurde der Innovationssprint durch Inputs aus Wissenschaft und Forschung sowie durch Vernetzung mit Aktiven ,die sich gegen Einsamkeit engagieren.²⁵

Welche Maßnahmen für welche Region passen und Wirkung zeigen, lässt sich am ehesten vor Ort mit den entsprechenden Akteur*innen klären. Bücken und Beckers (2023) weisen jedoch darauf hin, „dass es an Evaluationsstudien mangelt, die Interventionen oberhalb der Individualebene (z. B. auf Gemeindeebene) betrachten und ihre Wirksamkeit empirisch überprüfen“ (Bücken und Beckers 2023). Diese Studien könnten hilfreich sein, um Best Practices herauszuarbeiten und erfolgversprechende – nachweislich einsamkeitsmindernde – Präventionen und Interventionen auf kommunaler Ebene zu etablieren.

4.2 Vernetzung lokaler Akteur*innen

Wie in den vorangegangenen Kapiteln deutlich wurde, können Interventionen bei Einsamkeit auf individueller, kommunaler und gesellschaftlicher Ebene ansetzen. Diese können entweder direkt gestaltet sein, indem das Thema Einsamkeit explizit adressiert wird und Möglichkeiten zum sozialen Miteinander und Austausch gefördert werden, oder indirekt,

²² Gemeinsam gegen Einsamkeit (Website der Stadt Stuttgart), <https://www.stuttgart.de/leben/soziales/gemeinsam-gegen-einsamkeit/>

²³ Kampagne „GemEINSAMkeiten“ der Stadt Stuttgart, <https://www.stuttgart.de/leben/soziales/gemeinsam-gegen-einsamkeit/kampagne-gemeinsamkeiten/>

²⁴ Einrichtung einer Koordinierungsstelle Einsamkeit in Dortmund, <https://rathaus.dortmund.de/dosys/dor-rat.nsf/DrucksacheXP.xsp?drucksache=24597-22>

²⁵ Aufruf zum Innovationssprint gegen soziale Einsamkeit in Dortmund

beispielsweise durch die Bekämpfung von Armut und sozialer Benachteiligung (Mann et al. 2017). Das UK Medical Research Council betont, dass Interventionen bei komplexen gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen auf verschiedenen Ebenen ansetzen sollten, um die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Intervention zu steigern. Insbesondere zur Linderung von Einsamkeit bedarf es sowohl gezielter individueller Interventionen als auch Interventionen auf kommunaler Ebene (Lasgaard et al. 2023; Prohaska et al. 2020). Wichtig sei es, bei den Interventionen auf kommunale Netzwerke zu setzen. Diese sollten sich aus Akteur*innen des öffentlichen und privaten Sektors, den Wohlfahrtsverbänden und relevanten Interessenvertretungen oder Initiativen zusammensetzen, um gemeinsam lokale Strategien entwickeln zu können (Lasgaard et al. 2023). Dazu ist es sinnvoll, sich zunächst einen Überblick über die im Sozialraum tätigen Akteur*innen zu verschaffen.²⁶ Insbesondere die Unterstützung durch sozialpolitisch wichtige Akteur*innen ist hilfreich, da diese in entscheidenden Gremien beispielsweise die Möglichkeiten haben, auf zielgruppenspezifische Handlungsbedarfe hinzuweisen (Stahlmann und Merkle 2022).

Der Aufbau eines kommunalen Netzwerks zum Thema Einsamkeit braucht zunächst Zeit. Erfahrungen aus Kommunen, die diesen Weg bereits beschritten haben, zeigen jedoch, dass kommunale Netzwerke effektiv bei der Umsetzung von lokalen Strategien und Maßnahmen gegen Einsamkeit sind („Selbstläufer“) (Expert*inneninterviews 2023).

Damit nachhaltige Strukturen entstehen und Projekte sowie kommunale Netzwerke verstetigt werden können, ist eine kommunale Verankerung notwendig. Förderlich ist die Unterstützung durch kommunale politische Entscheidungsinstanzen. Aber auch die Beteiligung von lokalen Gremien und der Vertretung der regionalen Sozialplanung kann hilfreich sein, um eine Verstetigung des kommunalen Netzwerks zu gewährleisten (Stahlmann und Merkle 2022).

Im Rahmen von „More Together“ (MoTo), einer groß angelegten Intervention auf kommunaler Ebene, die sich mit der Einsamkeit von jungen und älteren Menschen in der Gemeinde Silkeborg in Dänemark befasst, wurden Voraussetzungen für das Gelingen und Wirken von kommunalen Netzwerken erarbeitet:

- eine gemeinsame Agenda mit gemeinsamen Zielen
- kontinuierliche und offene Kommunikation
- Unterstützung durch eine stabile Infrastruktur und engagierte Personen
- sich gegenseitig verstärkende Aktivitäten (Koordinierung der Maßnahmen der Beteiligten)
- die Einbeziehung von Menschen mit eigenen Einsamkeitserfahrungen
- gemeinsame Evaluation zur Beurteilung von Auswirkungen und zur Verfolgung der Fortschritte (Lasgaard et al. 2023)

Exkurs: „Social Prescribing“ in Großbritannien

In Verbindung mit gesundheitlichen Beschwerden sind auch soziale Probleme wie Einsamkeit ein häufiges Thema in der hausärztlichen Versorgung. In einer deutschen Studie, in der Hausärzt*innen in Hamburg und Schleswig-Holstein befragt wurden, zeigte sich, dass diese mindestens dreimal wöchentlich mit nichtmedizinischen Themen wie Armut (53,4 %), Arbeit (43,7 %), Einsamkeit (38,7 %) sowie Beziehung (25,5 %) konfrontiert seien. Diese Häufigkeit sei noch höher, wenn eine Praxis viele Patient*innen mit Migrationshintergrund behandle (Zimmermann et al. 2018).

Bereits Ende der 1990er Jahre wurde in Großbritannien „Social Prescribing“ als ganzheitlicher Ansatz im Gesundheitswesen etabliert, um auf diese den Genesungsprozess beeinflussenden sozialen Faktoren einzugehen. „Social Prescribing“ zielt darauf ab, die Gesundheit und das Wohl-

finden sowie das soziale Miteinander und die Selbstbestimmung von Menschen zu unterstützen, indem nichtmedizinische Interventionen verschrieben (engl. „prescribe“) werden. In Großbritannien können Hausärzt*innen, Gesundheitsfachkräfte oder Sozialarbeiter*innen Aktivitäten verschreiben, die psychosoziale Bedürfnisse berücksichtigen. Basierend auf der Sozialanamnese der Patient*innen, aus der Lebensumstände, Gesundheitszustand sowie Ressourcen, Ziele und Bedürfnisse hervorgehen, vermitteln dann sogenannte „Link Worker“ als koordinierende Person die Patient*innen in passende Maßnahmen. Diese sind vor allem auf soziale Aktivität ausgerichtet, indem sie als Gemeinschaftsangebote konzipiert sind. Dazu gehören Bewegungsprogramme, künstlerische oder naturnahe Aktivitäten, Bildungsprogramme sowie gesundheitsorientierte Angebote, um die physische und psychische Gesundheit zu fördern (Napierala et al. 2022; Sonnenmoser 2022).

Im Jahr 2018 hat Großbritannien eine nationale Strategie verabschiedet, die auf die Ausweitung der sogenannten „Link Worker“ in der Primärversorgung abzielte, um deutlich mehr Menschen in nichtmedizinische Maßnahmen zu vermitteln. Seitdem haben Engagierte in Großbritannien kontinuierlich an der Ausweitung und Etablierung des „Social Prescribing“-Ansatzes gearbeitet. Unter anderem wurden ein „Social Prescribing Day“ und ein globales Netzwerk im Rahmen der National Academy of Social Prescribing ins Leben gerufen, welche vom National Health Service (NHS) England und der Global Social Prescribing Alliance in Partnerschaft mit den Vereinten Nationen gegründet wurden (Morse et al. 2022).

Der „Social Prescribing“-Ansatz wurde mittlerweile auch von anderen Ländern übernommen, wobei die Definitionen und Umsetzungen weltweit variieren. Jedoch geht es bei allen Angeboten um nichtmedizinische Leistungen (Morse et al. 2022).

In Frankfurt am Main wird beispielsweise das EU-geförderte Erasmus+ Projekt „Culture on Prescription in Europe (COPE)“²⁷ vom Gesundheitsamt umgesetzt.²⁸ Ziel des Projektes ist es, soziale Isolation und Einsamkeit mit Hilfe von Kunst- und Kulturangeboten vorzubeugen und zu lindern. Entsprechend dem „Social Prescribing“-Ansatz überweist eine Fachkraft des Gesundheitsamts einsame und isolierte Menschen an lokale Angebote im Kunst- und Kulturbereich, wodurch Begegnungsmöglichkeiten geschaffen und individuelle Lernerfahrungen gefördert werden.

Um das Konzept des „Social Prescribing“ auch in Deutschland weiter bekannt zu machen und zu diskutieren, wurde am 19.04.2023 die erste Deutsche Social Prescribing Konferenz²⁹ vom Institut für Allgemeinmedizin an der Charité in Kooperation mit der Global Social Prescribing Alliance veranstaltet. Im Nachgang dieser Konferenz gründete sich das Kompetenz-

netzwerk Social Prescribing³⁰, um interessierte Akteur*innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zu vernetzen und „Social Prescribing“ im deutschsprachigen Raum anzuschließen bzw. voranzubringen.

²⁷ Weitere Informationen zum Projekt „Culture on Prescription in Europe (COPE)“ finden Sie hier: [Home - Culture on Prescription \(culture-on-prescription.eu\)](http://Home-Culture-on-Prescription.org)

²⁸ Weitere Informationen zum Projekt in Frankfurt finden Sie hier: [COPE | Stadt Frankfurt am Main](http://COPE-Frankfurt.de)

²⁹ Weitere Informationen zur Konferenz finden Sie hier: [1. Deutsche Social Prescribing Konferenz: Institut für Allgemeinmedizin – Charité – Universitätsmedizin Berlin \(charite.de\)](http://1-Deutsche-Social-Prescribing-Konferenz.de)

³⁰ Kompetenznetzwerk Social Prescribing: [Institut für Allgemeinmedizin – Charité – Universitätsmedizin Berlin \(charite.de\)](http://Institut-fuer-Allgemeinmedizin-Charite-Universitaetsmedizin-Berlin.de)

4.3 Angebote erfassen und Zugänge erleichtern

Einsamkeit ist ein komplexes gesamtgesellschaftliches Phänomen, das zahlreiche Ursachen und Auswirkungen haben kann und von dem unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen betroffen sein können. Daher gibt es nicht die eine Maßnahme zur Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit (Mitschke et al. 2023). Vielmehr bedarf es eines Bündels von Maßnahmen und Angeboten mit unterschiedlichen Zugängen und Ausrichtungen, das aufbauend auf einer lokalen Bedarfsanalyse zusammengestellt werden kann.

Häufig bestehen auf lokaler Ebene bereits zahlreiche Angebote und Maßnahmen, die direkt oder indirekt zur Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit beitragen. Eine Evaluation und Analyse des bestehenden Angebots in Zusammenarbeit mit lokalen Akteur*innen und Trägern können hilfreich sein, um Lücken oder Barrieren im Zugang zu Angeboten zu identifizieren. Dabei kann beispielsweise im Fokus stehen, welche Zielgruppen durch bestehende Angebote bereits erreicht werden bzw. welche Zielgruppen bei weiteren Aktivitäten stärker berücksichtigt werden sollten, welche Angebote von Bürger*innen angenommen werden und welche Angebote bekannter gemacht werden können.

Zur Vorbeugung von Einsamkeit sowie zur Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders sind die Schaffung und Förderung von universellen

Angeboten für breite Bevölkerungsgruppen, wie beispielsweise Sport-, Freizeit- und Kulturangebote von großer Bedeutung. Zudem sind Maßnahmen für Personen notwendig, die von universellen Angeboten nicht erreicht werden. Hier braucht es Angebote zur Intervention, um gezielte Unterstützung und Hilfe zu ermöglichen (Gibson-Kunze und Arriagada 2023).

Zur Unterscheidung von Interventionen gegen Einsamkeit auf individueller Ebene schlagen Masi et al. (2011) vier verschiedene Formen von Maßnahmen vor:

- Verbesserung der sozialen Kompetenzen: Hier sind beispielsweise Angebote zur Verbesserung von kommunikativen Fähigkeiten oder dem Verstehen von Körpersprache gemeint.
- Verstärkung der sozialen Unterstützung: Hierunter sind Angebote zu verstehen, bei denen Personen von geschulten Menschen dabei unterstützt werden, individuell passende Angebote zu finden und auszuwählen.
- Erweiterung der Möglichkeiten für soziale Interaktionen: Diese umfassen z. B. Angebote, die die Möglichkeiten von betroffenen Personen erweitern, soziale Kontakte zu erleben, z. B. durch die Nutzung digitaler Mittel oder durch Unterstützung zur Entwicklung freundschaftlicher Beziehungen.
- Veränderung sozialer Wahrnehmung: Hierunter sind Maßnahmen zu verstehen, die zum Ziel haben, negative Denk- und Bewertungsmuster zu verändern oder das interpersonelle Vertrauen zu stärken.

Nach einer Analyse von Susanne Bücken und Aline Beckers haben sich insbesondere psychologische Interventionen, die die soziale Wahrnehmung von chronisch einsamen Menschen adressieren, als auch Interventionen zur sozialen Unterstützung als besonders wirksam erwiesen, um Einsamkeit zu lindern (Bücken und Beckers 2023). Einer Systematisierung der Maßnahmenlandschaft in Deutschland zufolge, fokussieren sich die meisten Angebote auf die Schaffung von Möglichkeiten für soziale Kontakte, während die Stärkung der sozialen Unterstützung und die Veränderung der sozialen Wahrnehmung seltener durch Angebote in den Blick genommen werden (Gibson-Kunze und Arriagada 2023).

Neben unterschiedlichen Formen von Interventionen ist eine Betrachtung von Zugängen zu Angeboten ebenfalls sinnvoll, denn die Erreichung von Menschen in Einsamkeit und sozialer Isolation stellt für die Soziale Arbeit eine zentrale Herausforderung in der Linderung von Einsamkeit dar. Passende Angebote sind vor allem interessen- und bedarfsorientiert zu gestalten (Klein et al. 2021).

Um relevante Zielgruppen zu identifizieren, bedarf es zunächst spezifischen Wissens über sie. Wie aus den Studien zu Einsamkeit bekannt ist, sind die hiervon bedrohten Menschen so heterogen und divers wie unsere Gesellschaft. Klein et al. (2021) befassen sich mit Zugängen älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit und verweisen auf Einschränkungen der Passgenauigkeit von Angeboten, die auf meist defizitorientierten Altersbildern – sowohl bei Anbieter*innen als auch (möglichen) Nutzer*innen – beruhen. Gleiches gilt für Stereotype

beziehungsweise Vorurteile gegenüber anderen Zielgruppen, etwa – um nur einige Beispiele zu nennen – Menschen mit Migrationsbiographien, von Armut betroffene Menschen, Erwerbslose, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen (Klein et al. 2021).

Um Zugänge zu Angeboten möglichst für alle Nutzer*innen zu öffnen, sollten sich Angebote am konkreten Nutzen für die Adressat*innen orientieren und, sofern der Bedarf besteht, möglichst direkt aufsuchend gestaltet werden. Sie sollten an ihre Kompetenzen (nicht den Defiziten) anknüpfen (etwa im Rahmen von Repair-Cafés) und ihre spezifischen Lebenswelten und -läufe berücksichtigen. Zur Umsetzung solcher Angebote bedarf es der Vernetzung relevanter (haupt- und ehrenamtlicher) Akteur*innen im Sozialraum und damit auch der Einbindung von Schlüsselpersonen sowie der Nutzung informeller (insbesondere nachbarschaftlicher) Netzwerke, um Zugänge zu erschließen (Klein et al. 2021).

Schlüsselpersonen können je nach Kommune und Sozialraum ganz unterschiedliche Personen sein: z. B. zentrale Persönlichkeiten von Religionsgemeinschaften, Gewerbebesitzer*innen im Quartier, Lehrer*innen aus Schulen und anderen Bildungseinrichtungen vor Ort oder die Leitung eines Gemeinde- oder Nachbarschaftszentrums beziehungsweise eines Mehrgenerationenhauses³¹ (Stahlmann und Merkle 2022).

³¹ Weitere Informationen zum Bundesprogramm „Mehrgenerationenhaus. Miteinander – Füreinander“, das rund 530 Mehrgenerationenhäuser in ganz Deutschland fördert, finden Sie hier: <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/>

Beschäftigte im Bereich haushaltsnaher Dienstleistungen (z. B. Pflegedienste oder Essen auf Rädern) können ebenfalls als Schlüsselpersonen agieren. Im Rahmen des ESF Plus-Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen gegen Einsamkeit und soziale Isolation“³² sind beispielsweise auch Wohnungsbaugesellschaften, die unmittelbaren Kontakt zur Zielgruppe haben, wichtige Kooperationspartner einzelner Projektträger (Stahlmann und Merkle 2022).

Passgenaue, niedrigschwellige und damit zugängliche Angebote sollten barrierefrei gestaltet sein. Es gilt also, Hürden im Zugang zu ihnen zu beseitigen. Im Einzelnen sind das Barrieren in Hinsicht auf

- Erreichbarkeit und Mobilität (vor allem im ländlichen Raum),
- Kosten (Angebote sind im Idealfall kostenfrei),
- die Unübersichtlichkeit von Strukturen und Zuständigkeiten (Wer sind die Ansprechpartner*innen? Wo finde ich sie?),
- Milieusensitivität, vor allem eine angemessene, verständliche Sprache (Klein et al. 2021).

³² Mehr zum ESF Plus-Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen gegen Einsamkeit“ finden Sie hier: https://www.esf.de/portal/DE/ESF-Plus-2021-2027/Foerderprogramme/bmfsfj/staerkung_aeltere.html

Es braucht demnach auch diskriminierungssensible (z. B. mehrsprachige) Angebote, die den Lebensweltbezug der Zielgruppe beachten, und eine passende Ansprache der Zielgruppe. Außerdem sind Informationen zu den Angeboten und den Bedingungen ihrer Inanspruchnahme hilfreich. Seitens der Kommune und/oder der freien Träger von Maßnahmen sind in einem sektorenübergreifenden Wohlfahrtsmix (Staat, Wirtschaft, Zivilgesellschaft) qualifizierte und kompetente Fachkräfte sowie die Vernetzung unterschiedlicher Dienste und Angebote vonnöten (Klein et al. 2021).

Zu beachten sind ebenso Barrieren aufseiten möglicher Nutzer*innen. Auch bei ihnen können aus der Übernahme gängiger Vorurteile in das eigene Selbstbild mangelnde Selbstwirksamkeit und eingeschränkter Aktionsradius resultieren. Eine weitere Hürde stellt das oftmals mit Einsamkeit (aber auch mit Armut, Erwerbslosigkeit und anderen Lebenslagen) verknüpfte Schamgefühl dar (Klein et al. 2021). Vor diesem Hintergrund erscheint eine partizipative Angebotsentwicklung und -gestaltung, in der (Gestaltungs-)Teilhabe geboten und Selbstverantwortung gefordert wird (Was wollt ihr machen und was braucht ihr dafür?), ein besonders geeigneter Weg, passgenaue Angebote gegen Einsamkeit und für eine zukunftsfähige Gemeinschaft vor Ort zu schaffen.

Insbesondere für ältere sowie chronisch einsame Menschen bestehen zahlreiche Barrieren zur Teilhabe an Angeboten zur Prävention und Linderung von Einsamkeit. Daher bedarf es Angebote aufsuchender Sozialer Arbeit, um diese Zielgruppen zu erreichen (Bücker 2022). In der Praxis gibt es

bereits einige Projekte und Programme zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit, die Hausbesuche durchführen, um Menschen niedrigschwellig und individuell über Unterstützungs- und Hilfsangebote zu informieren. Im Folgenden stellen wir drei Programme bzw. Projekte beispielhaft vor, die sich an ältere Menschen richten:

In Rheinland-Pfalz richtet sich das Angebot „**Gemeindeschwester**plus“ an ältere Menschen, die Unterstützung und Beratung in ihrer aktuellen Lebenssituation, jedoch noch keine Pflege benötigen. Fachkräfte besuchen die Menschen nach vorheriger Zustimmung im eigenen Zuhause und beraten kostenlos sowie individuell. Dabei wird sowohl hinsichtlich von präventiven Angeboten, wie gesundheitliche Versorgung, Wohnsituation oder Mobilität, als auch zu lokalen Angeboten zur gesellschaftlichen Teilhabe beraten.³³

Das Pilotprojekt „**Berliner Hausbesuche**“ der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege richtet sich an Menschen ab dem 70. Lebensjahr und hat zum Ziel, die gesellschaftliche Teilhabe, die Gesundheit und das selbstständige Leben von älteren Menschen zu fördern. Berater*innen des Projekts informieren in einem individuellen Gespräch über vorhandene Angebote in der Wohnumgebung und stellen Kontakt zu passenden Freizeit-, Beratungs- und Unterstützungsangeboten her. Die Berliner Bezirke, in denen das Projekt arbeitet, informieren Einwohner*innen über 70 Jahre in einem persönlichen Anschreiben und laden dazu ein, einen Gesprächstermin zu vereinbaren. Darüber hinaus wird das kostenlose Angebot über Flyer und Plakate sowie im Rahmen

von Veranstaltungen beworben.³⁴

Das Förderprogramm „**Älter werden in der Gemeinschaft AGATHE**“ des Landes Thüringen für Kommunen möchte die gesellschaftliche Teilhabe von älteren alleinlebenden Menschen sowie deren Kontakt zu anderen stärken. Dazu führen Berater*innen des Programms Hausbesuche bei älteren Menschen durch, um passgenaue Angebote und Unterstützungen für Menschen zu finden, die von Einsamkeit betroffen sind. Das Programm wurde im Jahr 2021 gestartet und wird in bestimmten Gebieten in zwölf Landkreisen bzw. kreisfreien Städten durchgeführt. Personen, die über 63 Jahre alt sind und in diesen Gebieten allein leben, werden über das Programm informiert und erhalten Kontaktdaten zu Fachkräften.³⁵

³³ Weitere Informationen zum rheinland-pfälzischen Landesprogramm „Gemeindeschwesterplus“ finden Sie hier: <https://mastd.rlp.de/themen/soziales/gut-leben-im-alter/gemeindeschwester-plus>

³⁴ Weitere Informationen zum Projekt „Berliner Hausbesuche“ finden Sie hier: <https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>

³⁵ Weitere Informationen zum Programm AGATHE finden Sie hier: <https://www.agathe-thueringen.de/>

4.4 Engagementförderung

Ehrenamtliches Engagement kann präventiv sowie lindernd bei Einsamkeit wirken, da es soziale Beziehungen ermöglicht und Tätigkeiten mit sozialem Wert sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit auswirken (Mitschke et al. 2023).

Die Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“ des Deutschen Bundestags definierte das bürgerschaftliche Engagement als eine Tätigkeit, die im öffentlichen Raum stattfindet, gemeinschaftsbezogen ist, zum Allgemeinwohl beiträgt und nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet ist (Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“ 2002). Beim Engagement handelt es sich um ein kollektives Handeln, da es stets gemeinschaftlich bzw. gesellschaftlich orientiert ist (BMFSFJ 2020). Wenngleich auf Grundlage dieser Definition eine einsamkeitsvorbeugende bzw. -mildernde Wirkung von bürgerschaftlichem Engagement naheliegt, ist die Studienlage zu diesem Zusammenhang noch wenig ausgeprägt. Insgesamt weisen erste Studien jedoch darauf hin, dass die Förderung von bürgerschaftlichem Engagement ein aussichtsreicher Ansatz zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit ist (Schobin 2022). So gaben 72 Prozent der Befragten im Freiwilligensurvey 2019 an, dass sie sich engagieren, um mit anderen Menschen zusammenzukommen. Bei den über 65-Jährigen waren es sogar 80 Prozent (Simonson et al. 2019).

Die Förderung von bürgerschaftlichem Engagement kann dabei eine Doppelfunktion erfüllen, da sie einerseits die Möglichkeit bietet, von Einsamkeit betroffene oder bedrohte Personen durch eine Aktivität im Engagement vor Einsamkeit zu schützen. Andererseits können engagierte Personen häufig Beziehungen zu Personen aufbauen, die von Einsamkeit betroffen sind, und sie in soziale Kontexte integrieren (Schobin et al. 2021; Landtag NRW 2022).

Auch Potz und Scheffler sehen in der Expertise „Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit“, die sie für das Kompetenznetz Einsamkeit verfasst haben, das bürgerschaftliche Engagement als ein wichtiges Element der Prävention von Einsamkeit sowie zur Schaffung von einsamkeits-resilienten Quartieren. Engagierte Personen stehen mit vielen Menschen in Kontakt und können daher einsamkeitsgefährdete Menschen dabei unterstützen, niedrigschwelligen Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu erhalten. Zudem können Initiativen und Vereine durch Aktivitäten im öffentlichen Raum soziale Begegnungsorte schaffen, die als Anlaufstellen für Personen dienen können, die von Einsamkeit betroffen oder gefährdet sind (Pötz und Scheffler 2023).

In den qualitativen leitfadengestützten Interviews, die das KNE im Rahmen der Praxisforschung im Jahr 2022 mit von Einsamkeit betroffenen Personen geführt hat, spielt das bürgerschaftliche Engagement bei mehreren Interviewten eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit den individuellen Bewältigungsstrategien und Linderungswegen von Einsamkeit.³⁶ So berichten mehrere Personen, dass sie den Kontakt zu

anderen Menschen durch das Engagement sowie die damit verbundene sinnstiftende Tätigkeit schätzen. Eine interviewte Person beschreibt die einsamkeitslindernde Wirkung ihres Engagements wie folgt: „Mir hilft es sehr aus meiner Einsamkeit heraus, diese Aufgaben zu haben. [...] Zumindest fühle ich mich lebendiger dadurch“ (KNE Betroffeneninterviews 2022).

Vieles deutet auf eine einsamkeitsvorbeugende bzw. -lindernde Wirkung von bürgerschaftlichem Engagement hin. Die Engagementförderung kann daher für Akteur*innen vor Ort ein vielversprechender Weg sein, um die Prävention und Linderung von Einsamkeit zu verbessern.

In der Praxis finden sich bereits Beispiele, wie Engagementförderung aktiv mit dem Thema Einsamkeit verknüpft werden kann. In Stuttgart werden beispielsweise Schulungen durch die Freiwilligenagenturen durchgeführt, um Engagierte und Ehrenamtliche für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und für den Umgang mit betroffenen Personen zu schulen (Potz und Scheffler 2023).

Die Stadt Willich hat zur Verbesserung der Linderung und Vorbeugung von Einsamkeit die „**Willicher Zeitbörse**“³⁷ ins Leben gerufen. Mit diesem ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienst schenken Engagierte anderen Personen mit regelmäßigen Besuchen, Gesprächen oder Spaziergängen Zeit und Aufmerksamkeit.

Das **Projekt „Türöffner“** ist ein Projekt des Malteser Hilfsdienstes und des Caritasverbandes in Berlin. Es handelt sich um ein Ehrenamts- und Besuchsdienstkonzept. Menschen, die sich engagieren möchten, werden im Rahmen dieses Projektes mit Personen zusammengebracht, die sich Gesellschaft wünschen. Die Treffen zwischen Ehrenamtlichen und Menschen, die sich Gesellschaft wünschen, finden regelmäßig statt. Die Tandems entscheiden dabei gemeinsam, wie die Begegnungen gestaltet werden.³⁸

Das Modellprojekt „**Miteinander – Füreinander**“ des Malteser Hilfsdienstes,³⁹ das vom BMFSJ bis Ende 2024 gefördert wird, bietet älteren und hochaltrigen Menschen an 112 Standorten in Deutschland eine Vielzahl von ehrenamtlich getragenen Diensten zur Unterstützung und Begleitung im Alltag an. Dadurch sollen auch Möglichkeiten für ein Engagement, die zur Vorbeugung von Einsamkeit im Alter beitragen sollen, geschaffen werden.

³⁶ Die Erkenntnisse der anonymisierten Betroffeneninterviews, die vom KNE durchgeführt wurden, werden in einer Publikation zu diesen Interviews im Jahr 2024 erscheinen.

³⁷ Weitere Informationen zur „Willicher Zeitbörse“ finden Sie hier: <https://www.stadt-willich.de/leben-willich/alter-gesundheit/leben-im-alter/seniorenstelle>

³⁸ Weitere Informationen zum Projekt „Türöffner“ finden Sie hier: <https://www.caritas-berlin.de/diecaritasimerzbistum/caritas-im-pastoralen-raum/projekt-tueroeffner> Zudem finden Sie im 7. KNE Salon „Kommunale Netzwerke im Kontext von Einsamkeit“ eine Vorstellung des Projekts: <https://www.youtube.com/watch?v=ddWzwOnxOWk>

³⁹ Weitere Informationen zum Modellprojekt „Miteinander – Füreinander“ finden Sie hier: <https://www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html>

4.5 Gestaltung von Begegnungsorten

Die Studie von Bücken et al. (2021) macht, wie in Kapitel 2.3 skizziert, deutlich, welche Bedeutung auch städtebauliche Konzepte für das Einsamkeitsempfinden haben. Orte können sich durch Gelegenheitsstrukturen positiv auf das Einsamkeitsempfinden auswirken, wenn sie zur Kontaktaufnahme einladen und niedrigschwellige oder auch zufällige Interaktion ermöglichen. Sie sollten daher zum Verweilen einladen, indem sie attraktiv gestaltet sind und es beispielsweise Grünflächen und verschiedene Aufenthalts- und Sitzgelegenheiten gibt. Um verschiedene Bevölkerungsgruppen anzusprechen, eignen sich Orte, an denen es verschiedene Aktivitätsmöglichkeiten wie Spielplätze, Kunstinstallationen und Lesecken gibt. Damit Menschen den Ort nutzen und dort verweilen, sollte für eine positive Wahrnehmung durch einen gepflegten, sicheren und sauberen Zustand gesorgt werden. Insbesondere für Hitzetage ist es wichtig, in den öffentlichen Raum schattenspendende Orte und Möglichkeiten zur Abkühlung und Hydratation zu integrieren (Pötz und Scheffler 2023).

Ein entscheidender Faktor bei der Gestaltung von Begegnungsorten ist zudem die Erreichbarkeit und Barrierefreiheit der Orte. Idealerweise befinden sich Begegnungsorte in direkter Umgebung von Wohnquartieren, damit sie auf kurzem Wege zu erreichen sind (Bücken et al. 2021; Pötz und Scheffler 2023). Barrierefreiheit bezieht sich sowohl auf räumliche Barrieren, wie Treppen, als auch auf monetäre Barrieren. Um gesell-

schaftliche Teilhabe einkommensunabhängig zu ermöglichen und das Zusammenkommen von Menschen zu fördern, ist es wichtig, kostenlose bzw. günstige Freizeit- und Erholungsräume zu schaffen. Daseinsvorsorgende Infrastrukturen ermöglichen dadurch Teilhabechancen und verringern Ungleichheit (Neu 2022). Darüber hinaus bietet es sich an, Orte multifunktional zu gestalten und somit möglichst viele Bevölkerungsgruppen zusammenzubringen. Pötz und Scheffler schlagen beispielsweise Geschäfte mit Gastronomie oder Bibliotheken mit Behördenfunktion vor. Durch diese Verbindung von alltäglichen Orten entstehen Begegnungsmöglichkeiten für Einsame und Nicht-Einsame (Pötz und Scheffler 2023). Als Beispiel kann hier das „KörperHaus“ in Hamburg-Bergedorf genannt werden, in dem das Bezirksamt Bergedorf mit der Körper-Stiftung kooperiert, um Räume für Debatten, Veranstaltungen, Bildungsangebote, Engagement und Mitgestaltung zu bieten.⁴⁰ Weisen Orte die beschriebenen (Infra-)Strukturen auf, können sie soziale Teilhabe und soziales Miteinander fördern und wirken somit Einsamkeit entgegen (Pötz und Scheffler 2023)

Neben den Begegnungsorten, die durch Gelegenheitsstrukturen soziale Interaktion ermöglichen, leisten auch sogenannte Soziale Orte einen wichtigen Beitrag zu Prävention und Linderung von Einsamkeit. Dazu zählen z. B. Mehrgenerationenhäuser, Begegnungsstätten, Nachbarschaftscafés, Familienzentren oder lokale Treffs, an denen

⁴⁰ Weitere Informationen zum „KörperHaus“ finden Sie hier: <https://koerberhaus.de/>

Menschen für gemeinsame Aktivitäten, Mitwirkung und Austausch zusammenkommen. Soziale Orte gehen über Vereins-, Freizeit- und Konsumangebote hinaus, indem sie Orte des „inklusive Engagements, der Mitwirkung und durchaus auch des Konfliktes und des Schutzes“ (Kersten et al. 2022) sind. Sie benötigen zivilgesellschaftliches Engagement und Initiative(n), entstehen im Zusammenwirken von Infrastruktur, Kommunalpolitik sowie Wirtschaft und können daher nicht ausschließlich als physische Orte verstanden werden (Kersten et al. 2022). Auch lokale Netzwerke und Initiativen können Soziale Orte darstellen, indem verschiedene Akteur*innen zusammenkommen und dadurch Begegnungsstrukturen, aber auch Teilhabemöglichkeiten entstehen (Neu 2022).

Es ist hervorzuheben, dass Soziale Orte nicht zufällig entstehen, sondern infrastrukturelle Grundvoraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Engagement entstehen kann (Kersten et al. 2022). Die kommunale Verwaltung hat daher insbesondere die Aufgabe, diese Strukturen für zivilgesellschaftliches Engagement zu schaffen, indem notwendige Ressourcen, wie Räume und Mobilitätsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt werden, die Handlungs- und Begegnungsräume möglich machen (Kersten et al. 2022). Dabei kann eine stärkere Verknüpfung von integrierter Sozialplanung und integrierter Stadt- und Quartiersentwicklung unterstützen (Pötz und Scheffler 2023). So können zudem regionale Gegebenheiten berücksichtigt werden. Die Fallstudien im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekts „Das Soziale-Orte-Konzept“ zeigen, wie verschieden lokale Lösungswege aussehen können (Kersten et al. 2022).

Auch Nachbarschaften bieten Gelegenheiten zur sozialen Unterstützung sowie für persönliche Kontakte. Studien weisen darauf hin, dass Nachbarschaften ein Potential zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit bieten. Dabei sind insbesondere die Qualität sowie die Ausstattung der Wohnlage entscheidend, denn Menschen, die in bescheideneren Wohnlagen leben, unterhalten seltenere und weniger gute Kontakte zu Nachbar*innen. Zudem weisen internationale Studien darauf hin, dass sich Menschen, die mit der Lebensqualität in ihrer Nachbarschaft unzufrieden sind, häufiger einsam fühlen, als Menschen, die zufrieden sind mit der Lebensqualität in der Nachbarschaft. Eine australische Studie konnte eine einsamkeitsmildernde Wirkung von Nachbarschaftsfesten nachweisen, die auch einige Monate nach den Festen noch feststellbar war. Neu (2020) schlägt aufgrund dieser Erkenntnisse vor, öffentliche Angebote in Nachbarschaften zu schaffen, die einer negativen Wahrnehmung des Wohnumfeldes entgegenwirken.



Exkurs Niederlande: Kommunaler Fokus des Projekts „Eén tegen eenzaamheid“

In den Niederlanden wurde im Jahr 2018 durch die Regierung das Aktionsprogramm „Eén tegen eenzaamheid“⁴¹ ins Leben gerufen – initiiert vom Ministerium für Volksgesundheit, Gemeinwohl und Sport, um Einsamkeit in der Bevölkerung zu lindern. Ein breites Bündnis aus unterschiedlichen Organisationen, Unternehmen, Hochschulen sowie politischen und zivilgesellschaftlichen Akteuren hat sich in einem nationalen Bündnis zusammengeschlossen, unter anderem die Supermarktkette Jumbo, die Universität Leiden, die Alzheimer Gesellschaft Niederlande sowie das Ministerium für Infrastruktur und Wasser.

Seit dem Jahr 2015 liegt die Verantwortung zur Bekämpfung von Einsamkeit bei den Kommunen, die durch lokale Allianzen Strategien gegen Einsamkeit konzipieren

und gemeinsam mit ihren Kooperationspartner*innen umsetzen. Das nationale Bündnis und das Aktionsprogramm bieten dafür organisatorische und konzeptionelle Unterstützung. Beispielsweise zeigt ein Toolkit unterschiedliche Maßnahmen und Instrumente auf, die in der eigenen Kommune Anwendung finden und auf lokale Bedarfe angepasst werden können. Dabei werden unter anderem Handlungsmöglichkeiten für Hausbesuche und das Erkennen von Einsamkeit aufgezeigt. Aber auch Kommunen und Initiativen erhalten konkrete Handlungsempfehlungen und Tipps, um Einsamkeit vor Ort zu adressieren.

Best Practice Beispiele für Aktivitäten gegen Einsamkeit finden sich über eine interaktive Landkarte, die sowie alle verfügbaren Materialien, Informationen und Links auf der Projekthomepage verortet sind. Das Programm wird durch einen wissenschaftlichen Beirat begleitet und durch die jährliche, landesweite Woche gegen Einsamkeit

ergänzt. Landesweit haben sich unterschiedliche Projekte und Kommunen auf den Weg gemacht, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Zwei Beispiele sollen hier vorgestellt werden.

In der Stadt Utrecht hat sich im Jahr 2019 das Netzwerk „Utrecht umarmt“⁴² („Utrecht o marmt“) gebildet, organisiert vom Netzwerk Informelle Sorgearbeit und einem Netzwerkkoordinator. Verschiedene Aktivitäten zur Linderung und Bekämpfung von Einsamkeit in der Gemeinde werden gebündelt, zweimal jährlich werden Netzwerktreffen zum Austausch zwischen Fachkräften und Bewohner*innen in den Stadtvierteln, die eigene Initiativen und Aktivitäten umsetzen, angeboten. Regelmäßige Lesungen und Fortbildungen zum Thema Einsamkeit adressieren und sensibilisieren sowohl Akteur*innen, Betroffene und Interessierte für die Thematik.

⁴¹ Weiterführende Informationen (nur auf Niederländisch) finden Sie hier: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>

⁴² Mehr Informationen zum Projekt „Utrecht omarmt“ (nur auf Niederländisch) finden Sie hier: <https://www.utrechtomarmt.nl/>

Mitglieder des Stadtrates erfuhren beispielsweise durch ein Training etwas über Entstehung und Prävalenz von Einsamkeit in der niederländischen Bevölkerung. Sie lernten Strategien und Maßnahmen gegen Einsamkeit kennen mit dem Ziel, Einsamkeit besser zu verstehen und stärker in der lokalen Politik zu verorten.

Junge Menschen in Utrecht werden unter anderem durch die Podcast-Reihe „Hey, es ist ok“ mit fünf von Einsamkeit betroffenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen angesprochen. Ältere Menschen mit beginnender Demenz werden beispielsweise durch das Odensehuis Adante sowohl präventiv als auch intervenierend adressiert: Niedrigschwellige Angebote ohne Verpflichtungen und Anmeldungen, die vom Malkurs über Gedächtnistraining bis hin zu Kaffeetrinken und Beratung reichen, sollen dementen Menschen Gemeinschaft und Kommunikation ermöglichen.

Die Stiftung „Join us“⁴³ richtet sich in 77 niederländischen Gemeinden an junge Menschen zwischen 12 und 30 Jahren und ermutigt sie durch unterschiedlichste Aktivitäten und Angebote, ihre eigene Einsamkeit zu überwinden und/oder sich für Kinder und Jugendliche mit Einsamkeitsbelastungen zu engagieren. Das Angebot ist gezielt auf die Bedürfnisse junger Menschen zugeschnitten und bietet sowohl digitale als auch lokale Möglichkeiten mit dem Ziel, junge Menschen sozial zu stärken: beispielsweise durch eine Online-Community für junge Menschen ab 18 Jahren. Sie können sich dort im Rahmen eines 16-wöchigen Programms virtuell vernetzen, Kontakte knüpfen, aber auch online spielen. Die jungen Erwachsenen werden professionell begleitet und unterstützt. Ein ähnliches Programm wird auch lokal in verschiedenen Kommunen angeboten. YouTube-Videos mit Erfahrungsberichten von betroffenen Jugendlichen sollen anderen Mut machen und Wege aus der Einsamkeit aufzeigen, ein Forum bietet Austauschmöglichkeiten

und auf verschiedenen Social-Media-Kanälen ist „Join us“ niedrigschwellig zugänglich.

⁴³ Weitere Informationen zur Stiftung „Join us“ (nur auf Niederländisch) finden Sie hier: <https://join-us.nu/>

5 Zentrale Erkenntnisse und weiterer Forschungsbedarf

Einsamkeit hat zahlreiche negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen. Zudem wirkt sie sich negativ auf das Denken und Verhalten, die gesellschaftliche und politische Teilhabe sowie auf das Engagement aus. Einsamkeit sollte daher nicht als individuelle, sondern als gesamtgesellschaftliche Herausforderung betrachtet werden. Wie in den vorherigen Kapiteln dargestellt, bieten sich verschiedene Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit auf kommunaler Ebene. Im Folgenden sind die Kernergebnisse dieser Publikation zusammengefasst. Zudem wird weiterer Forschungsbedarf aufgezeigt.

5.1 Zentrale Erkenntnisse

1

Strukturelle Faktoren können zu einem erhöhten Einsamkeitsrisiko für bestimmte Personengruppen führen. Zur Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit ist ein Fokus auf vulnerable Gruppen sinnvoll, denn **Maßnahmen gegen Einsamkeit können wirksamer sein, wenn sie auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Personengruppen eingehen und betroffene Personen bei der Entwicklung von Angeboten miteinbeziehen.** Zudem sind präventive Maßnahmen sinnvoll, die das Einsamkeitsrisiko bestimmter Personengruppen reduzieren.

2

Langanhaltende Einsamkeit hat einen **negativen Einfluss auf das Denken und Verhalten sowie die gesellschaftliche und politische Teilhabe** von Menschen. Zudem neigen betroffene Personen eher zu autoritären Einstellungen sowie zu Verschwörungsmythen. Einsamkeit ist somit eine Gefahr für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das demokratische Miteinander.

3

Räumliche Faktoren, wie die Erreichbarkeit von Parks, Sport- und Freizeitangeboten, wohnortnahe Versorgung sowie Begegnungsorte, haben einen Einfluss auf das Einsamkeitserleben von Menschen. **Öffentlich zugängliche und barrierefreie Gelegenheitsstrukturen können als Schutzfaktor gegen Einsamkeit angesehen werden.**

4

Ein höheres Maß an „**social connection**“ wird in der internationalen Forschung mit einer besseren Gesundheit der Bevölkerung in lokalen Gemeinschaften, mehr Sicherheit, größeren wirtschaftlichen Erfolgen sowie mit einem höheren Maß an gesellschaftlichem Engagement in Verbindung gebracht.

5

Eine **integrierte und sozialräumlich orientierte Sozialplanung**

kann zu einer Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in den Kommunen beitragen. Diese trägt der Bedeutung und Komplexität von Einsamkeit als sozialpolitisches Querschnittsthema Rechnung. Für eine solche Sozialplanung werden kleinräumliche empirische Daten benötigt. Zudem sollte auf die Partizipation von Akteur*innen vor Ort sowie von Bürger*innen geachtet werden.

6

Eine **Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit sowie von Praktiker*innen ist zu empfehlen**, um das Thema Einsamkeit besprechbar zu machen und der Scham, die häufig mit Einsamkeit verbunden ist, entgegenzuwirken.

7

Kommunale Netzwerke von unterschiedlichen Akteur*innen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit können zu einem koordinierten, effektiven und nachhaltigen Vorgehen beitragen.

8

Zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit bedarf es eines **Bündels von Maßnahmen** und Angeboten mit unterschiedlichen Zugängen und Ausrichtungen. Darunter fallen z. B. universelle Angebote für breite Bevölkerungsgruppen (wie Sport, Freizeit- und Kulturangebote), gezielte Interventionsangebote für betroffene Personen sowie aufsuchende Angebote. Dabei sollte auf Interessen- und Bedarfsorientierung sowie auf Zugänglichkeit geachtet werden.

9

Um die Zugänglichkeit von Angeboten zu verbessern, sollten **Schlüsselpersonen** (wie Vertreter*innen von Religionsgemeinschaften, Ärzt*innen, Lehrer*innen, Beschäftigte in Läden, Apotheken und Begegnungsorten) eingebunden und informiert werden.

10

Die **Förderung von Engagement** kann für Akteur*innen vor Ort ein vielversprechender Ansatz zur Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit sein.

11

Begegnungsorte können sich positiv auf das Einsamkeitserleben der Bevölkerung auswirken, wenn sie zur Kontaktaufnahme einladen, niedrigschwellig gestaltet sind und zufällige Kontakte ermöglichen. Dabei ist eine positive Wahrnehmung der Orte durch ihren gepflegten, sicheren und sauberen Zustand von Bedeutung. Zudem sind gute Erreichbarkeit und Barrierefreiheit entscheidende Faktoren.

12

Soziale Orte, die stärker als Begegnungsorte durch gemeinsame Aktivitäten, Mitwirkung und Austausch geprägt sind, können ebenfalls zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit beitragen. Für diese Orte gibt es infrastrukturelle Voraussetzungen, daher müssen sie aktiv geschaffen und erhalten werden.

5.2 Weiterer Forschungsbedarf

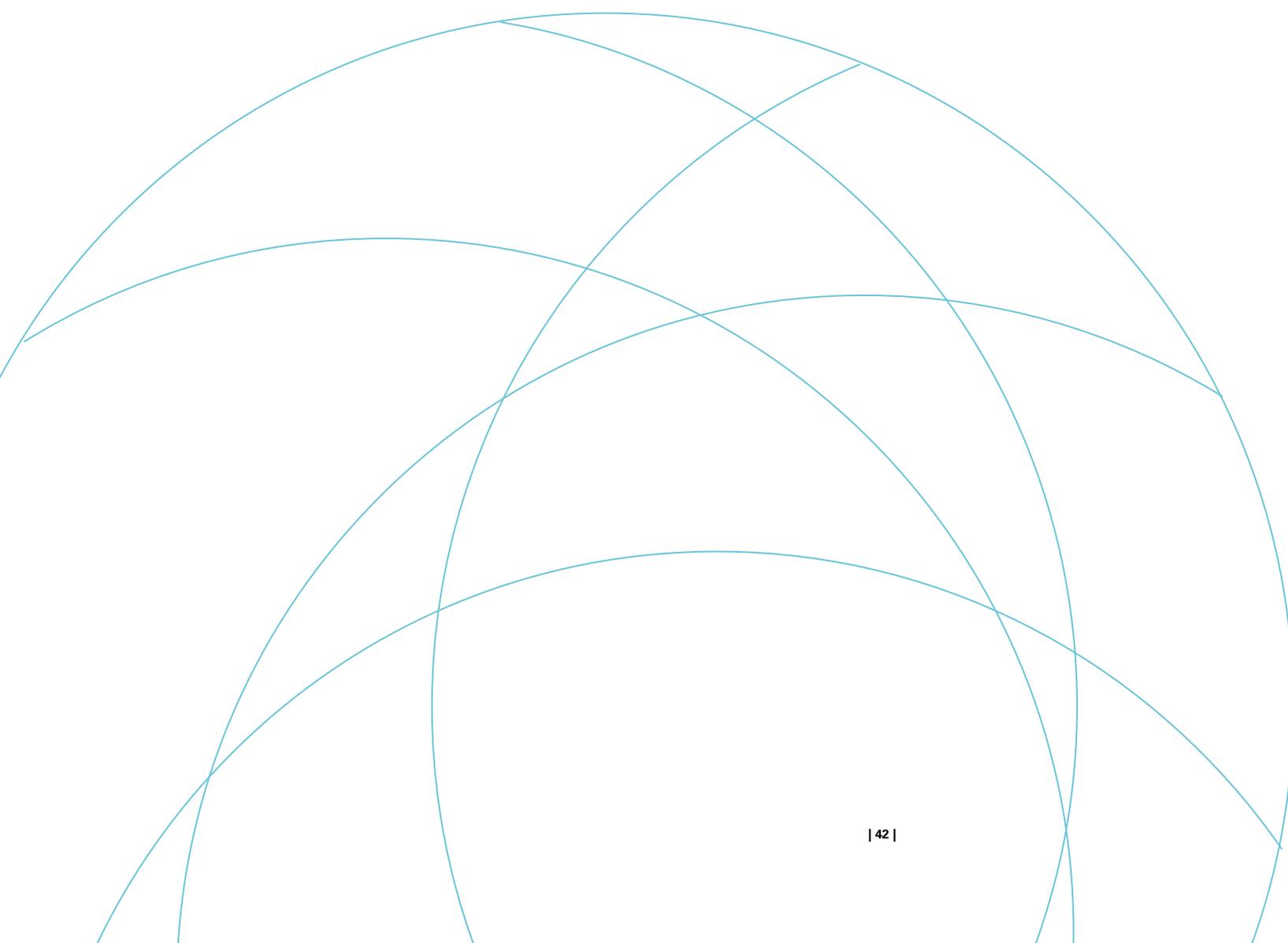
Um eine integrierte und sozialraumorientierte Sozialplanung zu ermöglichen, bedarf es kleinräumlicher empirischer Daten, um Bedarfsanalysen zu erstellen und zielgerichtete Maßnahmen zu entwickeln. Vielerorts fehlen diese Daten noch. Daher ist die Förderung von Forschung auf Landes- sowie Kommunalebene im Zusammenhang mit der Verbreitung von Einsamkeit in unterschiedlichen Regionen sowie sozialen Gruppen zu empfehlen.

Einsamkeit beeinflusst das gesellschaftliche Miteinander vor Ort. Gleichzeitig können lokale und räumliche Faktoren, wie z.B. fehlende Gelegenheitsstrukturen sowie die fehlende wohnortnahe Grundversorgung, das Einsamkeitserleben in der Bevölkerung verstärken. Zwar existieren hier bereits erste Erkenntnisse, die Forschung zu den Auswirkungen von räumlichen Faktoren auf Einsamkeit ist jedoch noch ausbaufähig. Darüber hinaus ergab die „Mitte-Studie“, dass sich von Einsamkeit betroffene Personen an allen Orten – auch dem eigenen Zuhause – signifikant weniger wohlfühlen (Neu und Küpper 2023). Die genauen Wirkungszusammenhänge zwischen Einsamkeit und Unwohlorten sind derzeit noch unklar und sollten Gegenstand weiterer Forschung sein. Zudem sind die positiven Auswirkungen, die mit einer besseren Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit einhergehen, für Kommunen noch wenig beleuchtet. Zahlreiche kommunale und lokale Akteur*innen haben sich im Bundes-

gebiet bereits auf den Weg gemacht, die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit vor Ort zu verbessern. Wenngleich in vielen Fällen ein evidenzbasiertes Wissen zur Wirksamkeit von Maßnahmen und Angeboten fehlt, bieten die beschriebenen Beispiele und Handlungsmöglichkeiten erste Ansatzpunkte zur Erarbeitung von lokalen Strategien gegen Einsamkeit. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die Forschung zu diesem Thema sowie Evaluationen von Maßnahmen weiter ausgebaut werden sollten.

Neben der Wirksamkeit von Maßnahmen besteht ebenfalls weiterer Forschungsbedarf zu der Frage, wie einsame Menschen erreicht werden. Dies bezieht sich sowohl darauf, wie Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten zu den einsamen Menschen gelangen, als auch auf die Frage, ob in den Angebotsbeschreibungen das Thema Einsamkeit direkt adressiert werden oder stattdessen von der Förderung des sozialen Miteinanders oder der sozialen Kontakte gesprochen werden sollte.





6 Literaturverzeichnis

- Allen, Samuel H.; Mendez, Shawn N.** (2018): Hegemonic Heteronormativity: Toward a New Era of Queer Family Theory. In: *J of Family Theo & Revie* 10 (1), S. 70–86. DOI: 10.1111/jftr.12241.
- Andreß, Hans-Jürgen** (1999): *Leben in Armut: Analyse Der Verhaltensweisen Armer Haus-halte. Mit Umfragedaten.* Opladen: Westdeutscher Verlag.
- BMFSFJ** (2024): *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland.* Berlin. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.
- Böhnke, Petra** (2008): Are the poor socially integrated? The link between poverty and social support in different welfare regimes. In: *Journal of European Social Policy* 18 (2), S. 133–150. DOI: 10.1177/0958928707087590.
- Bücker, Susanne** (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 10). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.
- Bücker, Susanne; Beckers, Aline** (2023): Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit (KNE Expertisen, 12). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788>, zuletzt geprüft am 19.4.24.
- 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.
- BMFSFJ** (2020): *Dritter Engagementbericht. Zukunft Zivilgesellschaft: Junges Engagement im digitalen Zeitalter.* Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/156652/164912b832c17bb6895a31d-5b574ae1d/dritter-engagementbericht-bundestagsdrucksache-data.pdf>, zuletzt geprüft am 27.09.2023.
- Cox, Daniel A.; Streeter, Rayn; Wilde, David** (2019): A loneliness epidemic? How marriage, religion, and mobility explain the generation gap in loneliness. *American Enterprise*. Washington DC.
- Deutscher Bundestag** (2016): *Siebter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften.* Berlin (Drucksache 18/10210).
- Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V.** (2020): *Eckpunkte des Deutschen Vereins für eine integrierte kooperative Sozialplanung.* Hg. v. Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V. Online verfügbar unter https://www.deutscher-verein.de/de/uploads/empfehlungen-stellungnahmen/2020/dv-18-19_eckpunkte-sozialplanung.pdf, zuletzt geprüft am 19.04.2024.
- Dittmann, Jörg; Goebel, Jan** (2022): *Einsamkeit und Armut.* Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 5). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt geprüft am 03.11.2022.
- Ehlike, Sarah J.; Braitman, Abby L.; Dawson, Charlotte A.; Heron, Kristin E.; Lewis, Robin J.** (2020): *Sexual Minority Stress and Social Support Explain the Association between Sexual Identity with Physical and Mental Health Problems among Young Lesbian and Bisexual Women: Sex Roles.* In: *Sex Roles* (83(5-6)), S. 370–381.
- Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“** (2002): *Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft.* Hg. v. Deutscher Bundestag. Online verfügbar unter <https://dserver.bundestag.de/btd/14/089/1408900.pdf>, zuletzt geprüft am 27.09.2023.
- Entringer, Theresa** (2022): *Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland.* Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 4). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>, zu-letzt geprüft am 07.09.2022.
- Fischer, Mirjam** (2022): *Einsamkeit unter LGBTQI* Menschen. Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz.* Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 7). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2859/>, zuletzt geprüft am 24.10.2022.
- Frost, David M.; Meyer, Ilan H.; Schwartz, Sharon** (2016): *Social support networks among diverse sexual minority*

populations. In: *American Journal of Orthopsychiatry* 86(1), S. 91–102.

Gibson-Kunze, Martin; Arriagada, Céline (2023): Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. Kompetenz-netz Einsamkeit/ISS e. V. Frankfurt/Main. (KNE-Forschung, 2).

Goll, Johanna C.; Charlesworth, Georgina; Scior, Katrina; Stott, Joshua (2015): Barriers to Social Participation among Lonely Older Adults. In: *PloS one* 10 (2), S. 1–17.

Grossman, Arnold H.; D'Augelli, Anthony R.; Hershberger, Scott L. (2000): Social support networks of lesbian, gay, and bisexual adults 60 years of age and older. In: *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences* 55(3), S. 171–179. DOI: 10.1093/geronb/55.3.P171.

Heinsohn, Till; Reichhardt, Gabriele (2022): Einsamkeit in Stuttgart. Für welchen Personenkreis trifft das zu? Online verfügbar unter [https://www.domino1.stuttgart.de/web/komunis/komunissde.nsf/715a84c-741dea0de412565f3003c484d/89f1f3704aa-0d22ac12588a10022d98f/\\$FILE/c7101_.PDF](https://www.domino1.stuttgart.de/web/komunis/komunissde.nsf/715a84c-741dea0de412565f3003c484d/89f1f3704aa-0d22ac12588a10022d98f/$FILE/c7101_.PDF), zuletzt geprüft am 29.09.2023.

Holt-Lunstad, Julianne (2017): Why Social Relationships Are Important for

Physical Health. A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection. In: *Annual Review of Psychology* 2017.

Holt-Lunstad, Julianne (2022): Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the „Social“ in Social Determinants of Health. In: *Annual review of public health* 43, S. 193–213. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-052020-110732.

Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte, 4). Online verfügbar unter https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf, zuletzt geprüft am 01.12.22.

Kempson, Elaine (1996): *Life on a Low Income*. York: Publishing Services for Joseph Rowntree Foundation.

Kersten, Jens; Neu, Claudia; Vogel, Berthold (2022): Das Soziale-Orte-Konzept. Zusammenhalt in einer vulnerablen Gesellschaft. Bielefeld: transcript (Rurale Topografien, Band 16). Online verfügbar unter <http://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5752-4>.

Klein, Ansgar (2020): Die Rolle der Zivilgesellschaft in der „Guten Regierungs-

führung“. Online verfügbar unter <https://www.b-b-e.de/bbe-newsletter/newsletter-nr-16-vom-1382020/klein-zivilgesellschaft-in-der-guten-regierungsfuehrung>.

Klein, Ludger (2018): Caring Communities – Vom Leitbild zu Handlungsansätzen. In: Michael Villain und Sebastian Wegner (Hg.): *Crowds, Movements & Communities?! – Potentiale und Herausforderungen des Managements in Netzwerken*. Baden-Baden, S. 37–54.

Klein, Ludger; Merkle, Maike; Molter, Sarah (2021): Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts. Frankfurt am Main (ISS-aktuell 1/2021). Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/179300/415fcd20f00470b676402e943ed871b5/abschlussbericht-zugaenge-aelterer-menschen-soziale-arbeit-data.pdf>, zuletzt geprüft am 16.01.2023.

Landtag NRW (2022): Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>, zuletzt geprüft am 14.03.2023.

Langenkamp, Alexander (2021): Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. In: *Social Science Quarterly* 102 (4), S. 1239–1254. DOI: 10.1111/ssqu.12946.

Langenkamp, Alexander; Bienstman, Simon (2022): Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. In: *Political Psychology* 43 (5), S. 931–949.

Lasgaard, Mathias; Bo, Anne F.; Nielsen, Lise A.; Swane, Christine E.; Qualter, Pamela; Christiansen, Julie (2023): Reducing loneliness in the community. More Together („F-lere i Fællesskaber“) – a complex intervention in Denmark. In: *Health promotion international* 38 (5). DOI: 10.1093/heapro/daad105.

Leikes, Orsolya (2011): *Social Inclusion in Europe*. Wien: European Centre for Social Welfare Policy and Research.

Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

- 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 (6), S. 627–638. DOI: 10.1007/s00127-017-1392-y.
- McHugh Power, Joanna E.; Steptoe, Andrew; Kee, Frank; Lawlor, Brian A. (2019):** Loneliness and Social Engagement in Older Adults: A Bivariate Dual Change Score Analysis. In: *Psychology and aging* (34 (1)), S. 152–162.
- Mitschke, Caroline; Höfer, Lisa; Schobin, Janosch (2023):** Einsamkeit - Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5014/>, zuletzt geprüft am 05.10.2023.
- Morse, Daniel F.; Sandhu, Sahil; Mulligan, Kate; Tierney, Stephanie; Polley, Marie; Chiva Giurca, Bogdan et al. (2022):** Global developments in social prescribing. In: *BMJ global health* 7 (5). DOI: 10.1136/bmjgh-2022-008524.
- Napierala, Hendrik; Krüger, Karen; Kuschick, Doreen; Heintze, Christoph; Herrmann, Wolfram J.; Holzinger, Felix (2022):** Social Prescribing: Systematic Review of the Effectiveness of Psychosocial Community Referral Interventions in Primary Care. In: *International journal of integrated care* 22 (3), S. 11. DOI: 10.5334/ijic.6472.
- Neu, Claudia (2022):** Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation. Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 8). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>, zuletzt geprüft am 12.10.2022.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate (2023):** Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In: *Andreas Zick, Beate Küpper und Nico Makros (Hg.): Die distanzierte Mitte - Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23*. Bonn: Verlag J.H.W. Dietz Nachf., S. 335–354.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maïke (2023):** Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Hg. v. Progressives Zentrum. Online verfügbar unter https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf, zuletzt geprüft am 19.04.2024.
- Newall, Nancy E.; Chipperfield, Judith G.; Clifton, Rodney A./Perry, Raymond P.; Swift, Audrey U.; Ruthig, Joelle C. (2009):** Causal Beliefs, Social Participation, and Loneliness among Older Adults: A Longitudinal Study. In: *Journal of Social and Personal Relationships* (26 (2 -3)), S. 273–290.
- Peters, Friedhelm; Rund, Mario (2022):** Schlüsselbegriffe der Sozialplanung und ihre Kritik – Einleitung. In: *Mario Rund und Friedhelm Peters (Hg.): Schlüsselbegriffe der Sozialplanung und ihre Kritik*. 1. Auflage 2022. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH; Springer VS (Sozialraumforschung und Sozialraumarbeit, 23), S. 1–9.
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2023):** Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 14). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/7164/?tmstv=1703238173>, zuletzt geprüft am 10.1.24.
- Prohaska, Thomas; Burholt, Vanessa; Burns, Annette; Golden, Jeannette; Hawckley, Louise; Lawlor, Brian et al. (2020):** Consensus statement: loneliness in older adults, the 21st century social determinant of health? In: *BMJ open* 10 (8), e034967. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-034967.
- Prosetzky, Ingolf (2024):** Wechselwirkung von Einsamkeit mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Mit dem besonderen Fokus auf Bedingungen geistiger Behinderung. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 9).
- Reichwein, Alfred; Berg, Annette; Glasen, Dirk; Junker, Andreas; Rottler-Nourbaksch, Janine; Vogel, Stephanie (2011):** Moderne Sozialplanung. Ein Handbuch für Kommunen. Hg. v. Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://broschuerenservice.mags.nrw/files/download/pdf/handbuch-sozialplanung-nov2017-pdf_von_moderne-sozialplanung_vom_mags_1033.pdf, zuletzt geprüft am 23.10.2023.
- Schinka, Katherine C.; van Dulmen, Manfred H. M.; Bossarte, Robert; Swahn, Monica (2012):** Association between loneliness and suicidality during middle child-

hood and adolescence: longitudinal effects and the role of demographic characteristics. In: *The Journal of psychology* 146, S. 1251–1260. DOI: 10.1080/00223980.2011.584084.

Schobin, Janosch (2022): *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe*. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 14.10.2022.

Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin; Wilke, Yvonne (2023): *Einsamkeitsbarometer. Pilotbericht*. Hg. v. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V. Frankfurt am Main (KNE Forschung 01/2023).

Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias (2021): *Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit*. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf, zuletzt geprüft am 14.03.2023.

Schubert, Herbert (2019): *Entwicklungspfade und Ziele der (integrierten) Sozialplanung*. In: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.): *Gezielt planen – gemeinsam handeln. Integrierte Sozialplanung Nordrhein-Westfalen – ein Sammelband*. Düsseldorf, S. 30–39. Online verfügbar unter <https://www.gib.nrw.de/service/downloaddatenbank/gezielt-planen-gemeinsam-handeln-integrierte-sozialplanung-in-nrw>, zuletzt geprüft am 23.10.2023.

Simonsen, Julia; Kelle, Nadiya; Kausmann, Corinna & Tesch-Römer, Clemens (2019): *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligen-survey 2019*. Online verfügbar unter https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Forschung/Publikationen%20Forschung/Freiwilliges_Engagement_in_Deutschland_-_der_Deutsche_Freiwilligensurvey_2019.pdf, zuletzt geprüft am 25.01.24.

Sonnenmoser, Marion (2022): *Social Prescribing: Soziales Miteinander auf Rezept*. In: *Ärztblatt* (21), S. 306. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/226171/Social-Prescribing-Soziales-Miteinander-auf-Rezept>, zuletzt geprüft am 12.01.2024.

Stahlmann, Anne; Merkle, Maike (2022): *Kommunale Verankerung. Arbeitshilfe*. US Public Health Service (2023): *Our Epidemic of Loneliness and Isolation. The U.S. Surge-on General’s Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*.

Zimmermann, Thomas; Mews, Claudia; Kloppe, Thomas; Tetzlaff, Britta; Hadwiger, Moritz; Knesebeck, Olaf von dem; Scherer, Martin (2018): *Soziale Probleme in der hausärztlichen Versorgung – Häufigkeit, Reaktionen, Handlungsoptionen und erwünschter Unterstützungsbedarf aus der Sicht von Hausärztinnen und Hausärzten*. In: *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen* 131-132, S. 81–89. DOI: 10.1016/j.zefq.2018.01.008.

Impressum

Autor*innen:

Axel Weber

Charlotte Wind

Herausgegeben von:

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
Kompetenznetz Einsamkeit

Hauptsitz: Zeilweg 42, 60439 Frankfurt a.M.
Standort Berlin: Lahnstraße 19, 12055 Berlin

info(at)kompetenznetz-einsamkeit.de
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Stand: April 2024

Erscheinungsjahr: 2024

ISBN (E-Paper) 978-3-88493-276-6

Gestaltung:

Simone Behnke, HCC

sbehnke@hotchicksandcowboys.com

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT



Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend