



Bildquelle: https://www.freepik.com/free-photo/medium-shot-senior-woman-sitting-table_25810499.html#query=lonely%20old&position=34&from_view=search&track=ais

Wenn Begegnungen fehlen – Einsamkeit und ihre Folgen

Quartier 2030 - Digitaler Fachtag Quartiersentwicklung

04.05.2023



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

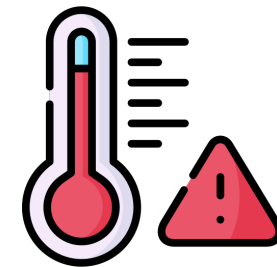
Einführung



- **1:10** Menschen ist stark von Einsamkeit betroffen
- Erhebliche Belastung für **Gesundheit und Gesellschaft**
- Es wird weltweit nach **Interventionsstrategien** gesucht

Was ist Einsamkeit?

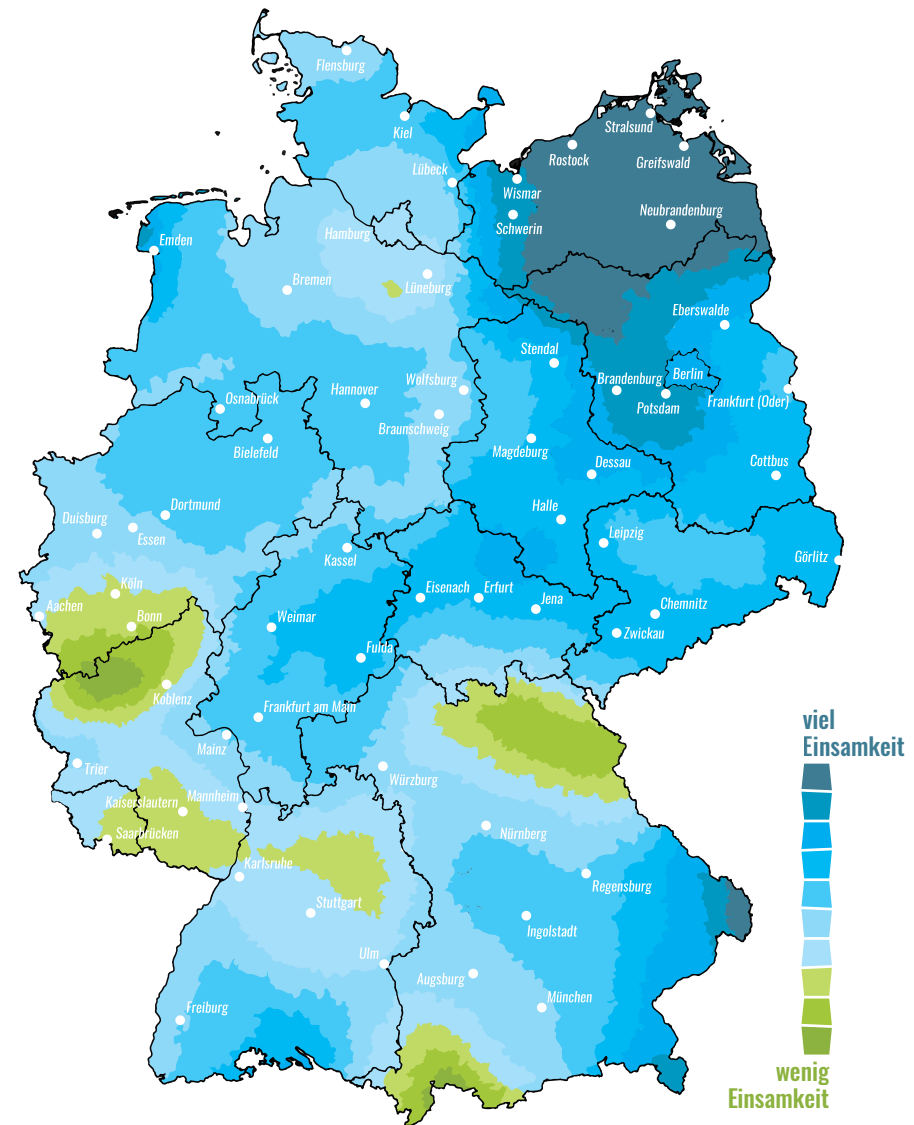
Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen. Perlman & Peplau, 1981



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/high-temperature>

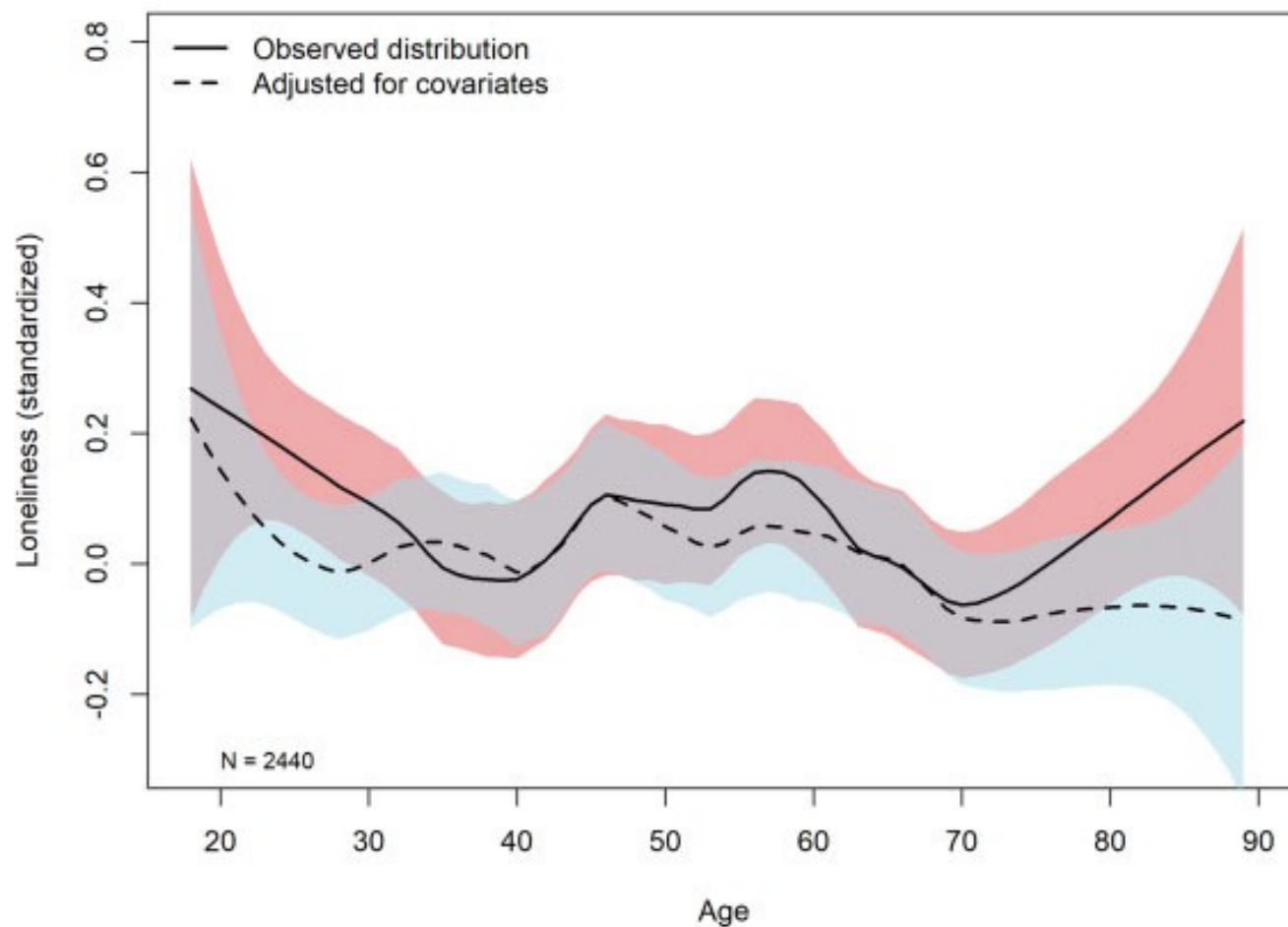
Einsamkeit in Deutschland

- Keine Stadt-Land-Unterschiede
- Größere Fußdistanz zu öffentlichen Parks und Freizeitanlagen geht mit mehr Einsamkeit einher



Buecker et al. (2020), *Social Psychology and Personality Science*
Illustration veröffentlicht im KATAPULT Magazine

Einsamkeit im Lebensverlauf



Hawkley, Buecker, et al., 2020

Einige Risikogruppen



Bildquelle:
<https://de.freepik.com/vektoren/hand>

Empfänger von
Sozialleistungen
/ Menschen mit
geringem
Einkommen



Bildquelle:
<https://de.freepik.com/vektoren/krankenhaus>

Menschen mit
Behinderungen,
chronischen
Erkrankungen
etc.



Bildquelle:
<https://www.freepik.com/vektoren/car>

Menschen mit
Migrationsgeschichte



Bildquelle:
<https://www.freepik.com/vektoren/background>

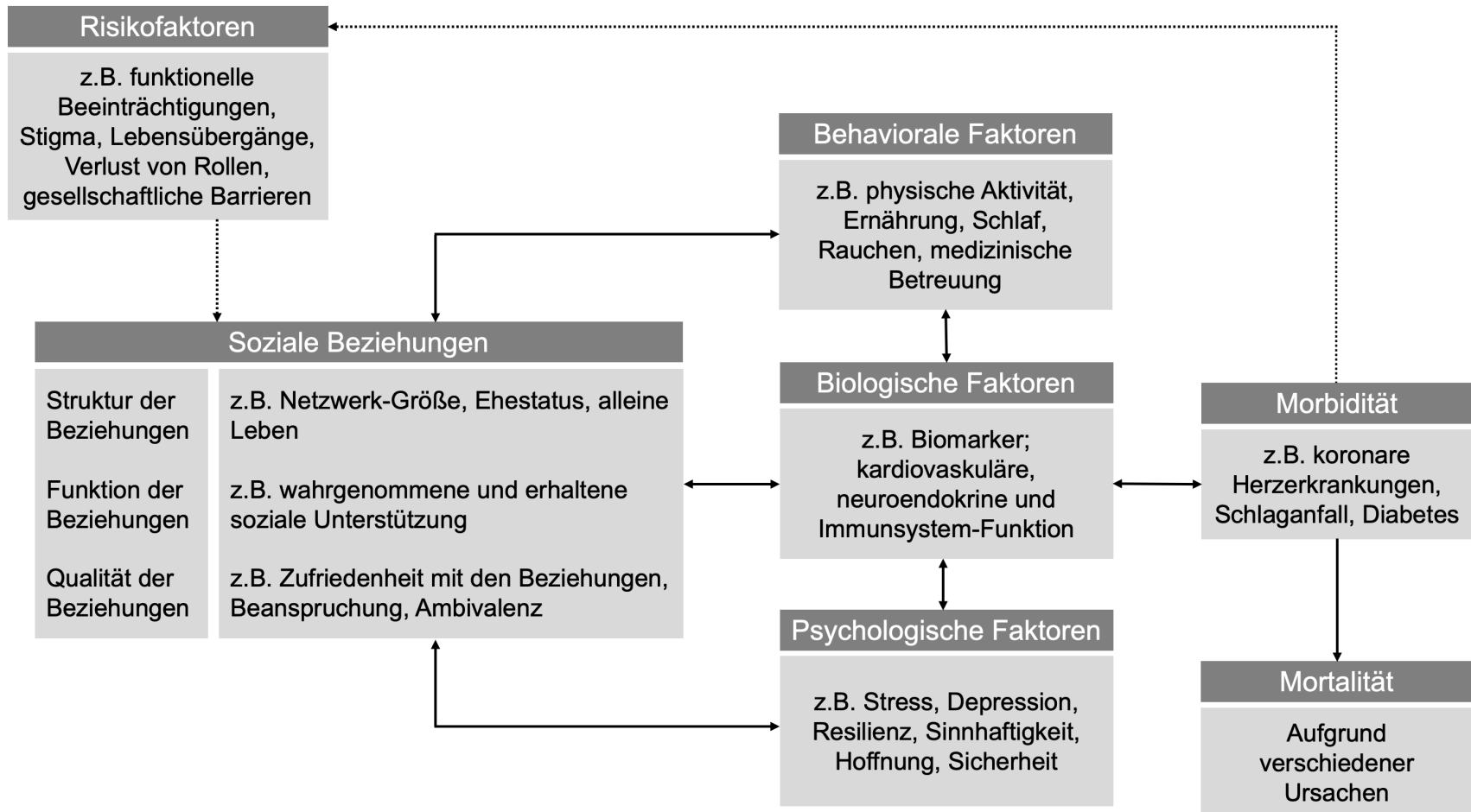
Menschen mit
psychischen
Störungen



Bildquelle:
<https://www.freepik.com/vektoren/people>

Menschen in
Pflegeeinrichtungen

Gesundheitliche Konsequenzen



Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).

Gesellschaftliche Konsequenzen

Langenkamp, 2021a

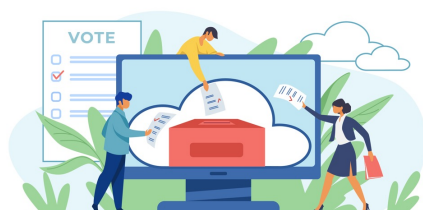
Langenkamp, 2021b

McHugh Power et al., 2019

Twenge et al., 2007

Yu et al., 2021

Einsamkeit



Bildquelle: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/abstract>

Politisches
Engagement &
Wahlverhalten



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/community>

Prosoziales Verhalten



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/volunteer>

Gesellschaftliches
Engagement /
Ehrenamt

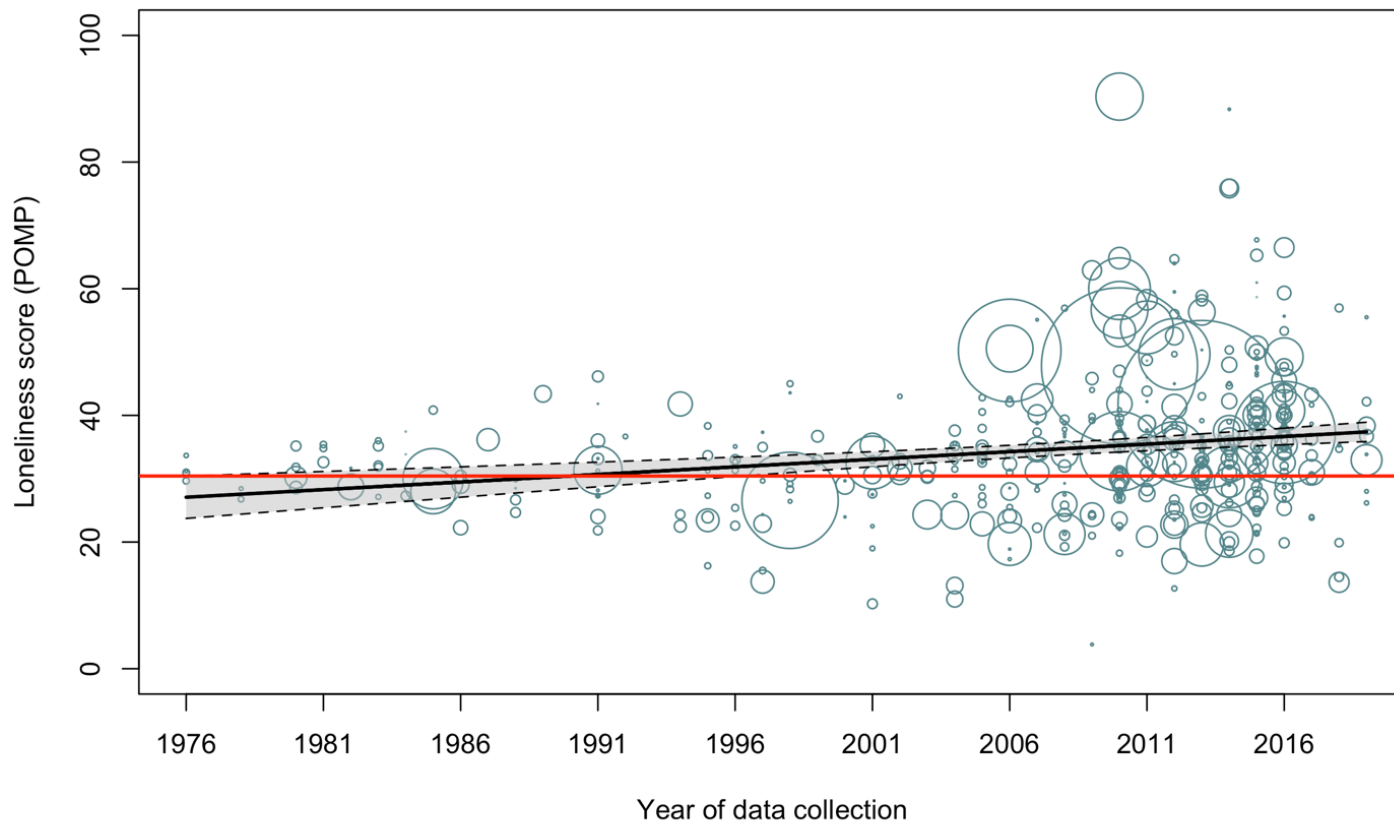


Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/teamwork-people>

Wahrgenommener
Zusammenhalt

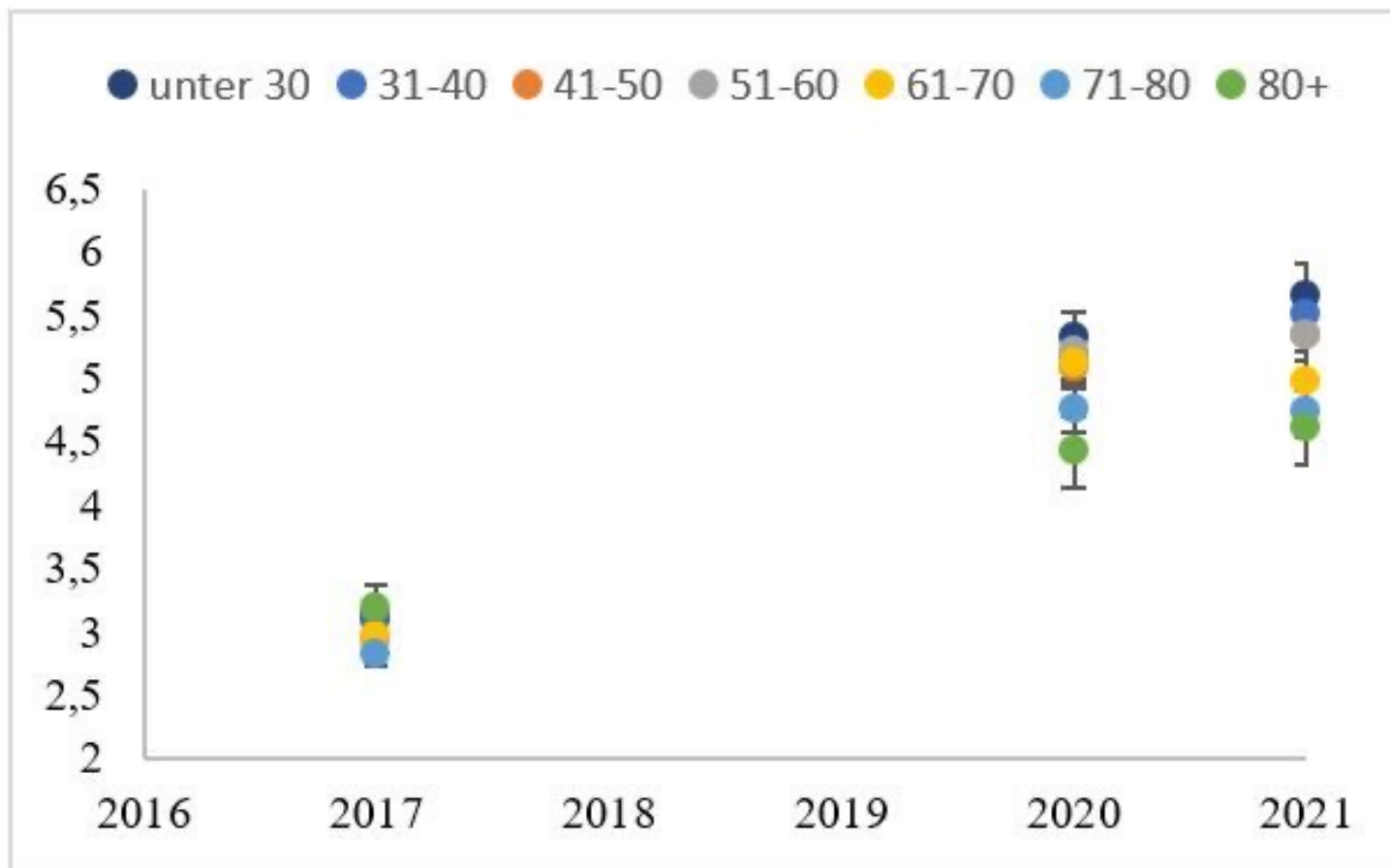
Einsamkeitsentwicklung seit 1976 bei jungen Erwachsenen

Changes in loneliness in emerging adults
from 1976 - 2019



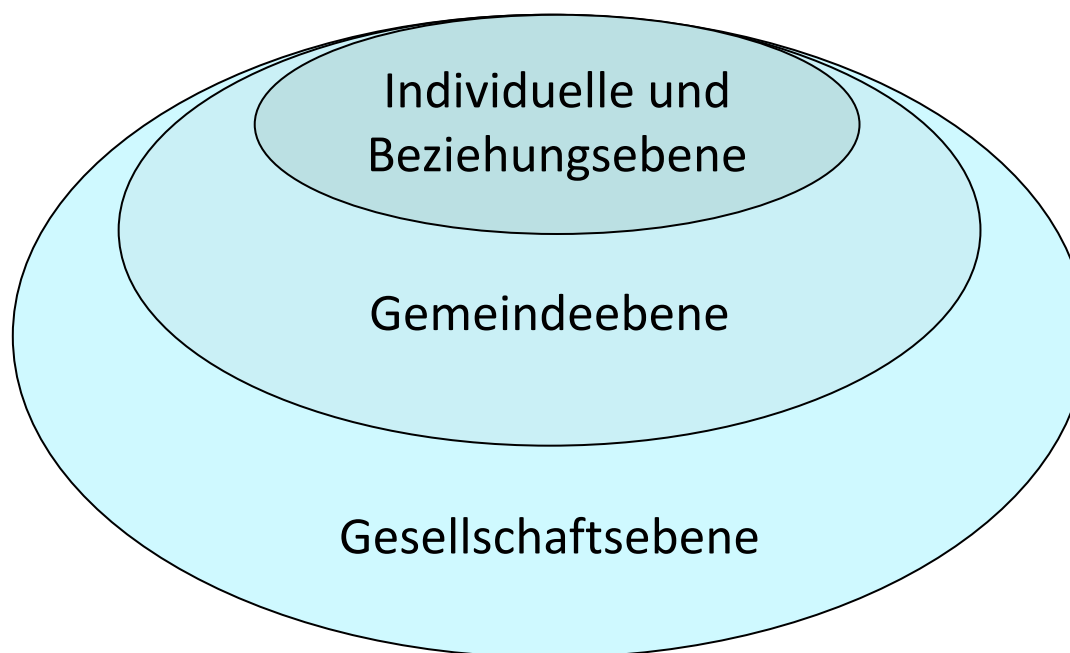
Buecker et al., 2021

Einsamkeitsentwicklung in Deutschland rund um Covid-19



Entringer & Kröger, 2021

Einsamkeitsinterventionen



Prävention vs. Intervention

Primäre Prävention

Einsamkeit verhindern, bevor sie entsteht

Bestehende Risikofaktoren adressieren

- z. B. Armut bekämpfen

Entwicklung von Risikofaktoren adressieren

- Frühe Hilfen in der Familiensozialarbeit

Sekundäre Prävention

Einsamkeit identifizieren, bevor sie chronisch wird

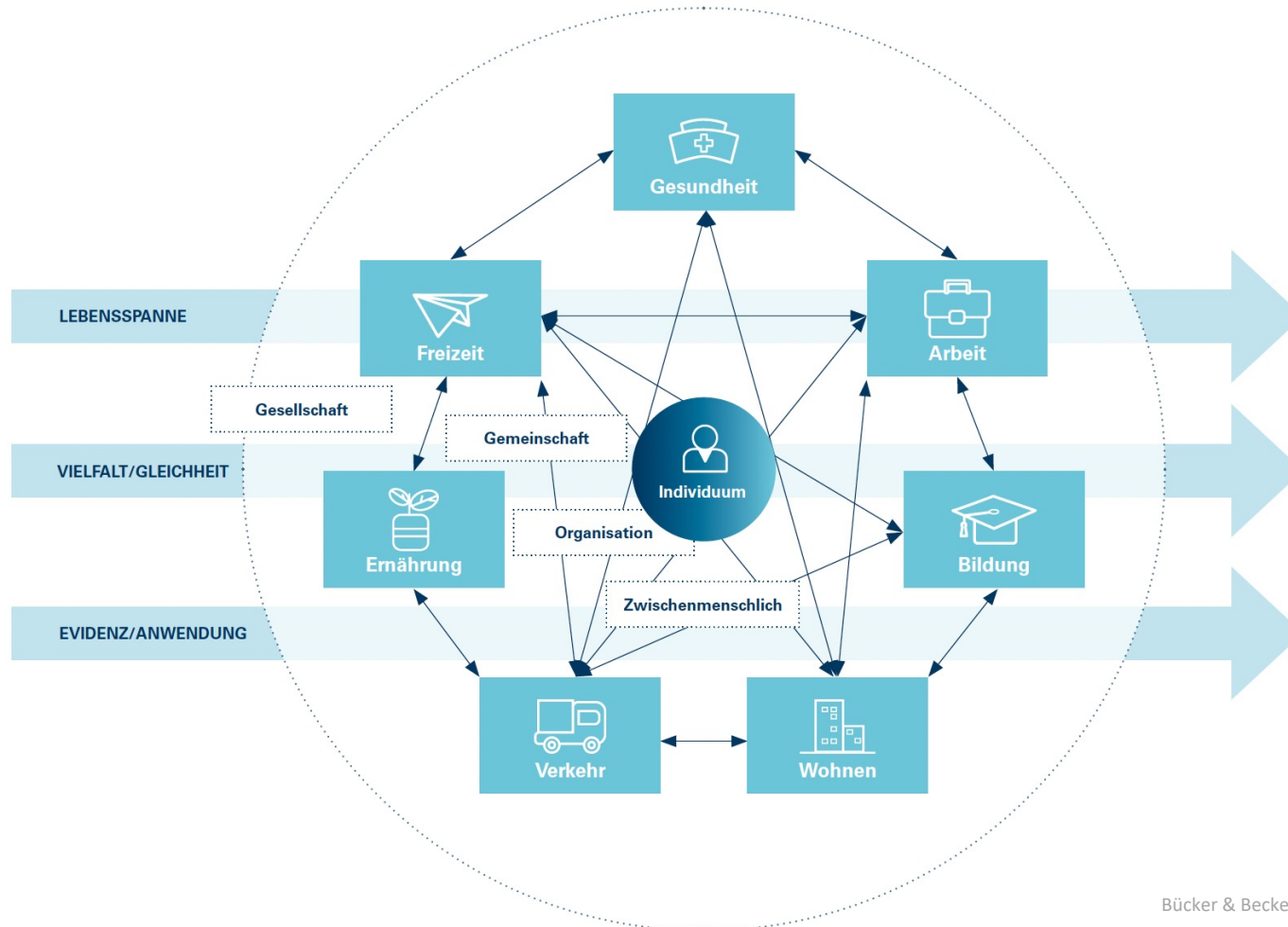
Regelmäßige Check-Ups der sozialen Einbindung (z. B. durch Hausärzte, in Schulen, in der Pflegeberatung)

Tertiäre Prävention

Rückfallprophylaxe

Nachhaltige Unterstützung bei der sozialen (Re)integration

Social in All Policies Framework



Bücker & Beckers, 2023 in Anlehnung an Holt-Lunstad, 2022

Mögliche politische Maßnahmen (I)

Sektor	Beispiel
Gesundheit	Leitlinien sozialer Gesundheit, Sensibilisierung von (Haus)ärzt*innen für Einsamkeit, Unterstützung von Risikogruppen (z. B. pflegende Angehörige), WLAN-Zugang in Pflegeeinrichtungen, Anpassung der Bedarfsplanung für Psychotherapeut*innen

Mögliche politische Maßnahmen (I)

Sektor	Beispiel
Gesundheit	Leitlinien sozialer Gesundheit, Sensibilisierung von (Haus)ärzt*innen für Einsamkeit, Unterstützung von Risikogruppen (z. B. pflegende Angehörige), WLAN-Zugang in Pflegeeinrichtungen, Anpassung der Bedarfsplanung für Psychotherapeut*innen
Infrastruktur	Inklusiver und bezahlbarer ÖPNV (z. B. Ausbau in ländlichen Regionen, Platzierung von Sitzgelegenheiten auf dem Fußweg zur nächsten Bus-/Bahnhofstation)

Mögliche politische Maßnahmen (I)

Sektor	Beispiel
Gesundheit	Leitlinien sozialer Gesundheit, Sensibilisierung von (Haus)ärzt*innen für Einsamkeit, Unterstützung von Risikogruppen (z. B. pflegende Angehörige), WLAN-Zugang in Pflegeeinrichtungen, Anpassung der Bedarfsplanung für Psychotherapeut*innen
Infrastruktur	Inklusiver und bezahlbarer ÖPNV (z. B. Ausbau in ländlichen Regionen, Platzierung von Sitzgelegenheiten auf dem Fußweg zur nächsten Bus-/Bahnhofstation)
Bildung	Berücksichtigung sozialer Beziehungen und Einsamkeit im Gesundheitscurriculum, Nutzung öffentlicher Schulen für soziale Räume (z. B. in den Abendstunden und/oder am Wochenende)

Mögliche politische Maßnahmen (I)

Sektor	Beispiel
Gesundheit	Leitlinien sozialer Gesundheit, Sensibilisierung von (Haus)ärzt*innen für Einsamkeit, Unterstützung von Risikogruppen (z. B. pflegende Angehörige), WLAN-Zugang in Pflegeeinrichtungen, Anpassung der Bedarfsplanung für Psychotherapeut*innen
Infrastruktur	Inklusiver und bezahlbarer ÖPNV (z. B. Ausbau in ländlichen Regionen, Platzierung von Sitzgelegenheiten auf dem Fußweg zur nächsten Bus-/Bahnhofstation)
Bildung	Berücksichtigung sozialer Beziehungen und Einsamkeit im Gesundheitscurriculum, Nutzung öffentlicher Schulen für soziale Räume (z. B. in den Abendstunden und/oder am Wochenende)
Wohnen	Bezahlbarer Wohnraum für alle Personengruppen (inkl. Alleinerziehenden, älteren Menschen, behinderten Menschen), Ausbalancierung von privatem und öffentlichem Raum

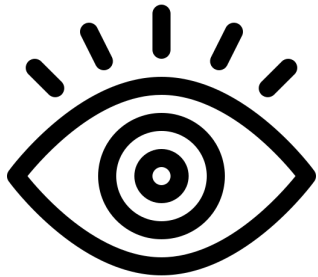
Mögliche politische Maßnahmen (II)

Sektor	Beispiel
Arbeit und Soziales	Familienfreundliche Richtlinien (z. B. bezahlte Elternzeit für beide Elternteile, Unterstützung und Entlastung in der häuslichen Pflege, Unterstützung und Entlastung von alleinerziehenden Elternteilen), Förderung von Work-Life-Balance (z. B. flexible Arbeitszeiten, Home-Office-Lösungen), Verringerung von Armut, Unterstützung bei der Re-integration in den Arbeitsmarkt

Mögliche politische Maßnahmen (II)

Sektor	Beispiel
Arbeit und Soziales	Familienfreundliche Richtlinien (z. B. bezahlte Elternzeit für beide Elternteile, Unterstützung und Entlastung in der häuslichen Pflege, Unterstützung und Entlastung von alleinerziehenden Elternteilen), Förderung von Work-Life-Balance (z. B. flexible Arbeitszeiten, Home-Office-Lösungen), Verringerung von Armut, Unterstützung bei der Re-integration in den Arbeitsmarkt
Ernährung	Unterstützung von Ernährungsprogrammen, die Menschen zusammenbringen, wie z. B. Essen auf Rädern, lokale Gemeinschaftsgärten

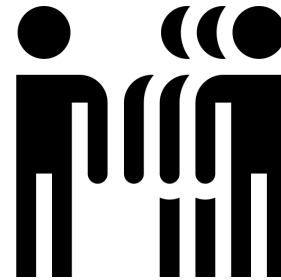
Handlungsempfehlungen



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/aware>



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/research>



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/isolated>



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/isolation>



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/user-evaluation>

**Sichtbarkeit
erhöhen**

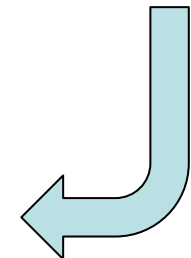
**Offene Fragen
klären**

**Stigma
abbauen**

**Programme
initiiieren
& unterstützen**

**Programme
evaluieren**

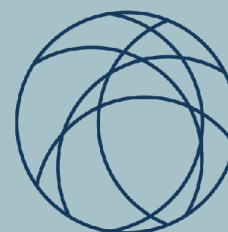
**Programme
verstetigen**



Ressourcen (I)

Einsamkeit

beeinflusst das Leben vieler Millionen Menschen. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische sowie physische Erkrankungen und wirkt sich negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) möchte einen Beitrag zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit leisten. [Mehr erfahren](#)



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Ressourcen (II)

- Abschlussbericht der Enquetekommission in NRW zum Thema Einsamkeit:
<https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>
- Evaluationsbericht Gemeindeschwester^{plus} aus RLP:
https://mastd.rlp.de/fileadmin/06/04_Soziales/Soziales_Dokumente/Evaluationsbericht_Gemeindeschwesterplus_2023.pdf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Jun.-Prof. Dr. Susanne Buecker
Psychologisches Institut
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

s.buecker@dshs-koeln.de

<https://www.dshs-koeln.de/visitenkarte/person/jun-prof-dr-susanne-buecker/>



@BueckerSusanne