



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

Fachtagung zum Sozialen Rezept,
Hannover

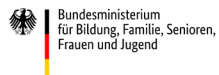
Einsamkeit im Alter

Mirjam Dierkes
18.11.2025

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



- I Vorstellung Kompetenznetz Einsamkeit**
- II Einsamkeit – eine Annäherung (Definition, Folgen, Prävalenz)**
- III Einsamkeit im Alter**
- IV Interventionen gegen Einsamkeit**

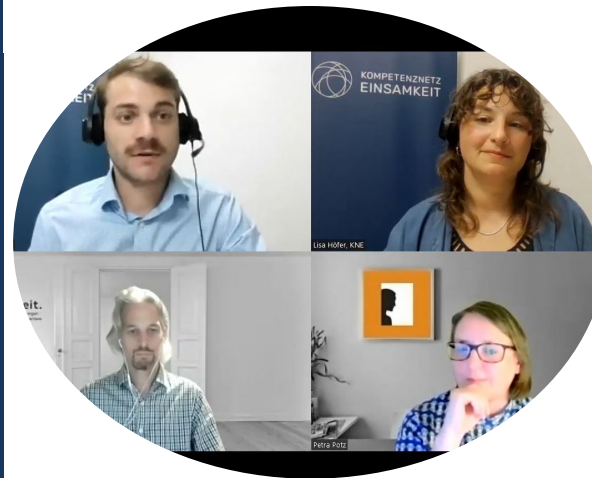
Das Kompetenznetz Einsamkeit

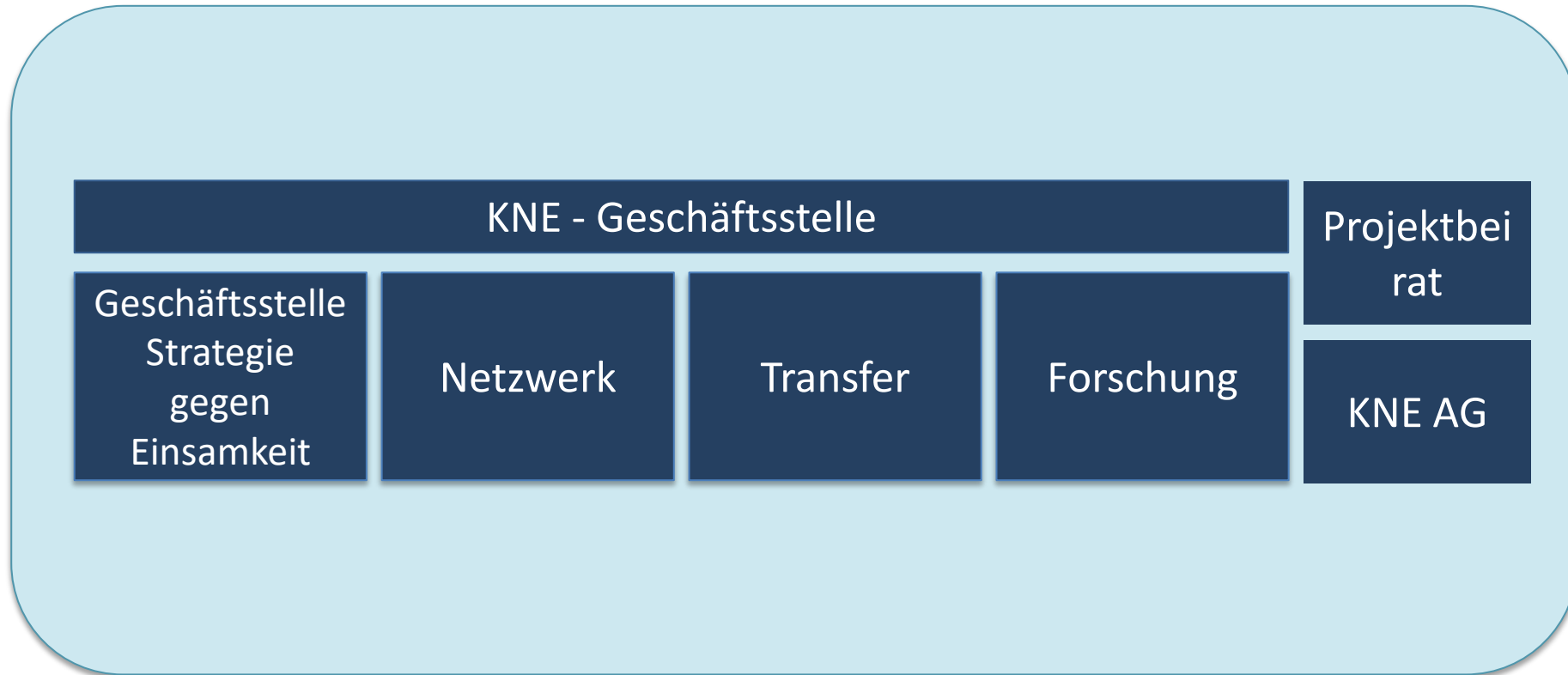


KNE Expertisen

KNE Transfer

KNE Forschung





Was wissen wir
über Einsamkeit?



- ein **subjektiver Zustand**, und beschreibt ...

„eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Perlman/Peplau 1981)

- **unangenehm** und **schmerzhaft** („sozialer Schmerz“)
- ein **Warnsignal**
- differenzierbar nach **Form** und **Dauer**



Welche Folgen hat (chronische) Einsamkeit?

(vgl. Mitschke et al. 2023)

individuell

Physisch: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz-Erkrankungen, Mortalität im hohen Alter

Psychisch: Depressionen, Schlafstörungen, Suizidalität

Psychosozial: Auswirkungen auf Verhalten, Denken und Erleben, geringeres Vertrauen in andere Menschen, geringeres Selbstwertgefühl

gesellschaftlich

- Höhere ökonomische Kosten (bspw. Gesundheits- und Pflegesektor)
- Geringerer sozialer Zusammenhalt
- Geringeres politisches Engagement
- Geringeres prosoziales Verhalten

Wer ist von
Einsamkeit betroffen?





- I. Die Einsamkeitsbelastungen in der deutschen Bevölkerung gehen nach einem deutlichen Anstieg während der Corona-Pandemie wieder zurück.
 - Bestimmte Risikogruppen weisen nach wie vor eine sehr hohe Einsamkeitsbelastung auf.
- II. Jüngere Personen sind 2021 die am stärksten von Einsamkeit belastete Altersgruppe in Deutschland.
- III. Personen mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung haben ein signifikant niedrigeres Vertrauen in politische Institutionen.

Einsamkeit im Alter



Einsamkeit im Alter

(vgl. Huxhold/Engstler 2019; Huxhold/Henning 2023; Kaspar et al. 2022, Geisen 2023)

- Steigendes Alter führt nicht automatisch zu höherem Einsamkeitsempfinden.
→ aber Begleitfaktoren wie Pflegebedürftigkeit, eingeschränkte Mobilität, Altersarmut
- Älteren Menschen fällt es leichter, Einsamkeit zu vermeiden, als sich aus bestehender Einsamkeit zu befreien.
- Bestimmte Lebenslagen älterer Menschen erhöhen das Risiko für Einsamkeit.
→ **Ältere Frauen weisen höhere Einsamkeitsbelastungen auf**
→ **Stärkeres Einsamkeitsempfinden bei älteren Migrant*innen**

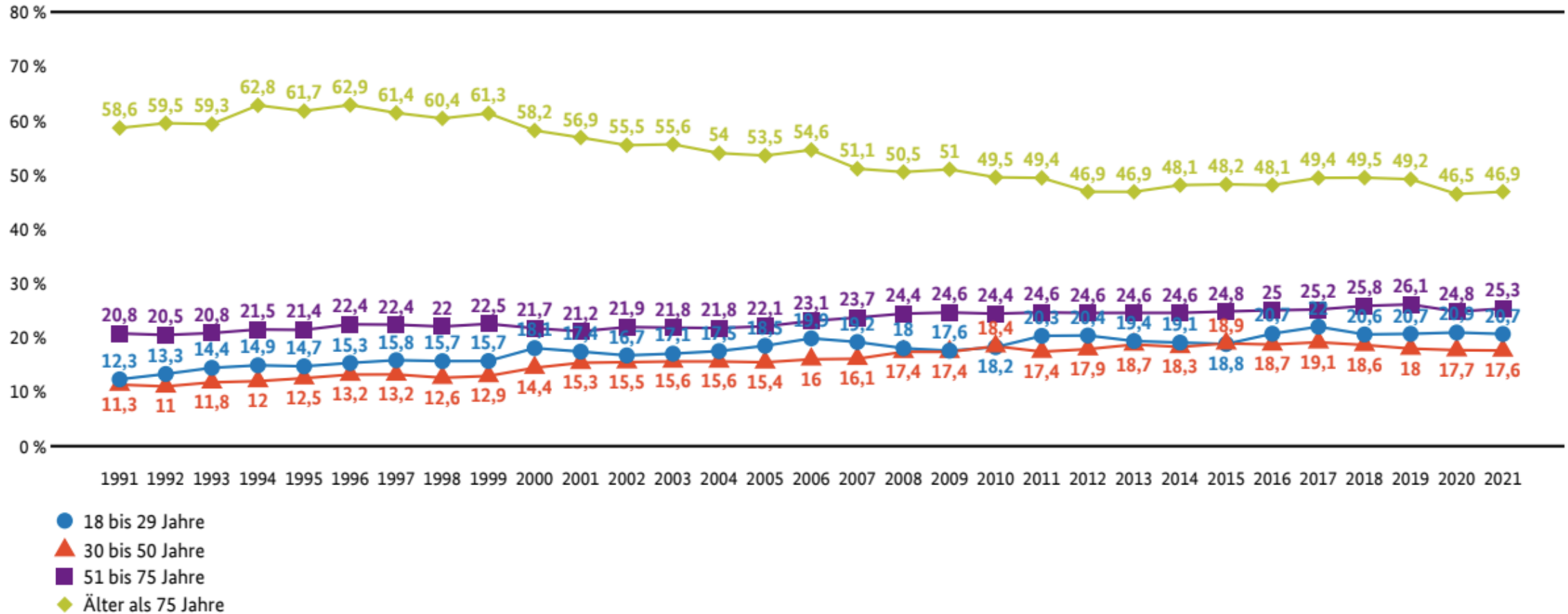


©Matthias Zomer



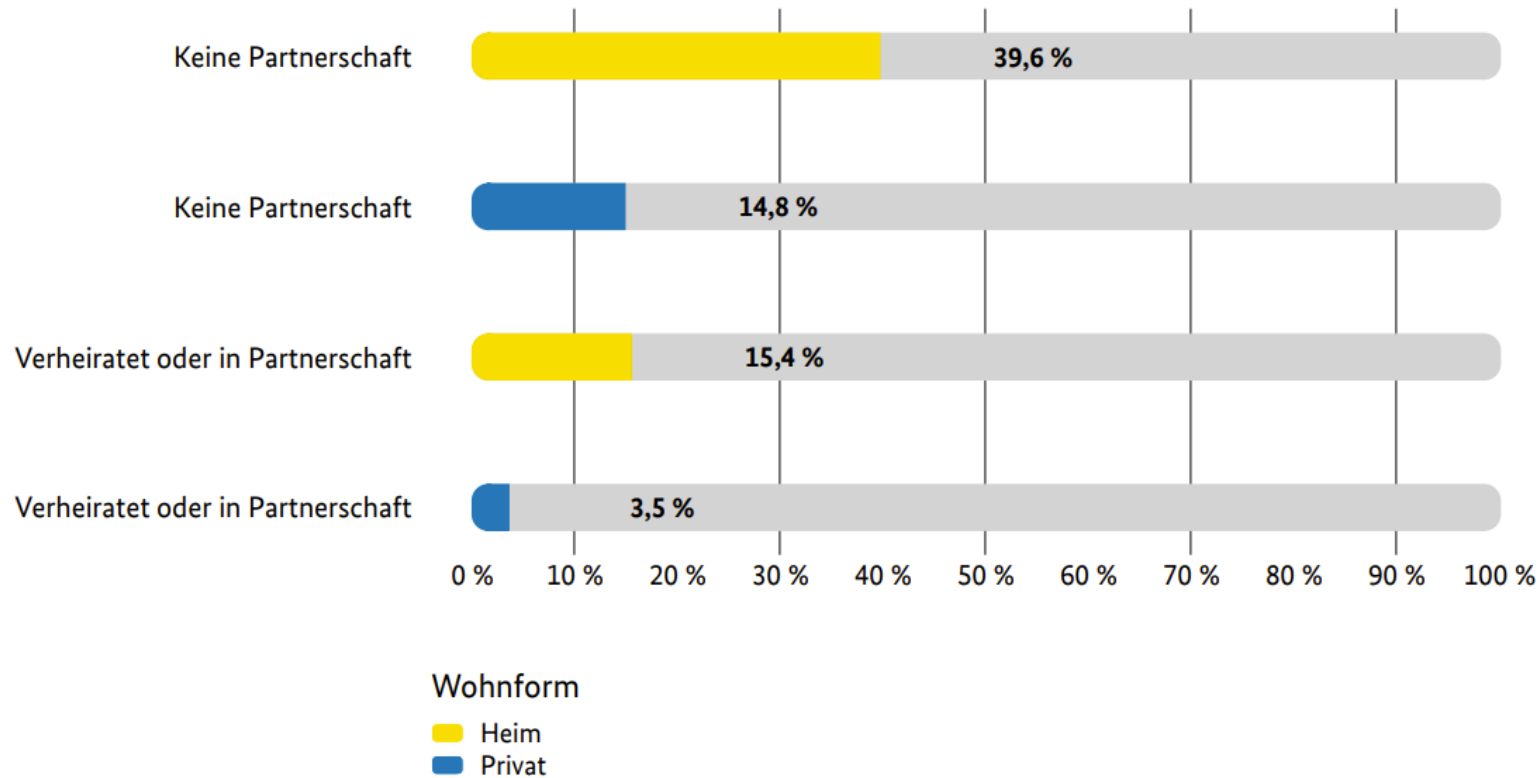
©Jan Krukau

Anteil Alleinlebender, Bevölkerung ab 18 Jahren, nach Altersgruppen



Einsamkeit im Alter

- Lebenslagen älterer Menschen (Kasper et al. 2022, 19)



**Einsamkeitsbelastung nach Wohnform
und Partnerschaftsstatus, Personen 80
Jahre oder älter**

Berechnung: DZA, Datenbasis: D80+

- Verschlechterung des Gesundheitszustandes bereits durch kurze Phasen von sozialer Isolierung (Pantel 2022)
- Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten
→ Männer stärker betroffen (Bücker 2022)
- Verschlechterung der Demenzerkrankung
→ Risikoquote von 40 %, wenn vor Beginn der Demenz ein Einsamkeitsempfinden vorlag (Bücker 2022)
- Erhöhung der Sterblichkeitsrate um 50 % (Pantel 2022)
- „Altersarmut macht einsam“ (Dittmann/Göbel 2022)
- Soziale Teilhabe wird durch Armut eingeschränkt → Wechselwirkung Armut – Einsamkeit

Einsamkeit im Alter

- Resilienzquellen von Einsamkeit im Alter

„Als Schutzfaktoren für Einsamkeit im Alter können Partnerschaften sowie ein großes soziales Netzwerk mit bedeutsamen Personen benannt werden. Diese Schutzfunktion kann dabei sowohl für Menschen, die in Privathaushalten leben als auch für Personen, die in Heimen leben, beobachtet werden.“ (Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit 2022)



Qualitativ hochwertige
Primärbeziehungen



Regelmäßige Teilhabe
am gesellschaftlichen Leben

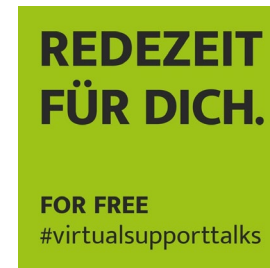
Interventionen gegen Einsamkeit



Strategien gegen Einsamkeit – Interventionsebenen

(vgl. Gibson-Kunze/Arriagada 2023: 15; Bücken/Beckers 2023)





www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote

VIELEN DANK

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf

Kompetenznetz Einsamkeit
am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.

Standort Berlin
Lahnstraße 19
12055 Berlin

Standort Frankfurt (Hauptsitz)
Zeilweg 42
60439 Frankfurt am Main

E-Mail info@kompetenznetz-einsamkeit.de

Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de

YouTube [www.youtube.com /@Kompetenznetz-Einsamkeit](https://www.youtube.com/@Kompetenznetz-Einsamkeit)

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



- Bücken, S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. KNE Expertise 10/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Bücken, S., Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. KNE Expertise 12/2023. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland
- Dittmann, J., Goebel, J. (Mai 2022). Einsamkeit und Armut. KNE Expertise 5/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt/Main.
- Gibson-Kunze, M., Arriagada, C. (2023). Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. (KNE-Forschung Nr. 2). Frankfurt/Main. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V.
- Geisen, T., Widmer, L., Yang, A. (2023): Migration und Einsamkeit. KNE-Expertise 06/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.: Frankfurt a.M.
- Huxhold, O., Engstler, H. (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: C. Vogel, M. Wettstein, & C. Tesch-Römer (Hrsg.), Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte: älterwerden im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS, S. 71-89.
- Huxhold, O., & Henning, G. (2023). The Risks of Experiencing Severe Loneliness Across Middle and Late Adulthood. The Journals of Gerontology: Series B.
- Kaspar, R., Wenner, J., & Tesch-Römer, C. (2022). Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. (D80+ Kurzberichte, 4). Köln: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; Universität zu Köln, Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres); Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Mitschke, C., Höfer, L., Schobin, J. (2023): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. Kompetenznetz Einsamkeit / ISS e.V. (KNETransfer).
- Pantel, J. (2022): Wie wirken sich Einsamkeit und Isolation auf die Gesundheit alter Menschen aus? Eine Übersicht unter besonderer Berücksichtigung von Pandemie- und Lockdown Erfahrungen. In: Döcker, B. (Hrsg.) Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Weinheim/Basel: BeltzJuventa, S. 63-72.
- Perlman, D., Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Hrsg.), Personal Relationships in Disorder, 31–56, Academic Press.