

Einsamkeit- eine neue Epidemie?

Definition und Daten zum Thema Einsamkeit in Deutschland



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW



Was Sie erwartet ...

- Definition von Einsamkeit und Abgrenzung zu anderen Begriffen
- Formen von Einsamkeit
- Der Einfluss der Corona Pandemie auf Einsamkeit
- Risikofaktoren und -gruppen
- Zahlen, Daten Fakten
- Hintergründe, Ursachen
- Auswirkungen von Einsamkeit

Einsamkeit – Annäherung an ein Phänomen

- [...] im deutschen Sprachgebrauch wird Einsamkeit manchmal auch synonym mit Alleinsein (engl. solitude) verwendet, z. B. wenn man die Einsamkeit in der Natur aufsucht.

Diese Art von Alleinsein wird häufig als positiv empfunden, Einsamkeit (im wissenschaftlichen Sinne) ist dagegen immer negativ.“ (Luhmann, 2021)



Einsamkeit – Definition

- Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das von den Betroffenen als schmerzhaft wahrgenommen wird.
 - Das schmerzhafteste Gefühl entsteht durch eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Dabei kann sich die wahrgenommene Diskrepanz sowohl auf die Qualität der Beziehung als auch auf die Quantität beziehen.
- welche und wie viele soziale Beziehungen sich ein Mensch wünscht, ist dabei individuell verschieden und abhängig vom Alter, der Persönlichkeit und dem kulturellen Kontext.



(Quelle: Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022)

Abgrenzung von Einsamkeit zu anderen Konzepten

- Soziale Isolation: Bezeichnet im Gegensatz zu Einsamkeit einen objektiven Mangel an sozialen Kontakten, dieser muss jedoch nicht zwangsläufig negativ empfunden werden
- Alleinsein: Bezeichnet einen momentanen Zustand der Abwesenheit anderer Menschen, der auch positiv empfunden werden kann



(Quelle: Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022)

Formen von Einsamkeit

Tabelle 1. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach Beziehungsformen

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale/intime Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.
Soziale/relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe

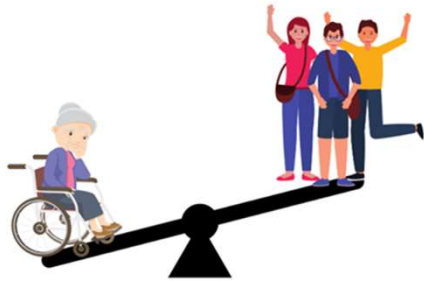
(Quelle: Luhmann, Maïke (2022):
Definitionen und Formen der Einsamkeit.
KNE Expertise 1/2022)

Einsamkeit – Zahlen, Daten, Fakten (1/5)

- **In Deutschland leiden Millionen Menschen unter Einsamkeit.** Exakte Zahlen zur Verbreitung von Einsamkeit sind jedoch aktuell schwierig zu ermitteln.
- Umfassende Umfragen aus den Jahren 2013 und 2017 legen nahe, dass ungefähr jede zehnte in Deutschland lebende Person sich oft oder sehr oft einsam fühlt.
- **In NRW sollen 14,5% der Menschen unter Einsamkeit leiden.** (Quelle: [Einsamkeit | Land.NRW](#))
- **Einsamkeit hat während der Covid-19-Pandemie in Deutschland in allen Altersgruppen stark zugenommen.** Besonders betroffen von diesem Anstieg sind Jugendliche und junge Erwachsene, Eltern kleiner Kinder und Alleinlebende.

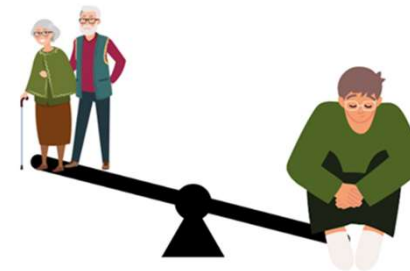
Quelle: Deutscher Bundestag | Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend - Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021.
Prof. Dr. Maïke Luhmann, Ruhr-Universität Bochum, maike.luhmann@rub.de; [19-13-135b-data.pdf \(bundestag.de\)](#)

Einsamkeit vor und während der Pandemie



Vor der Corona Pandemie waren die einsamsten Menschen die über 75-jährigen, gefolgt von der Gruppe der 30-45-jährigen und der Gruppe der unter 30-jährigen. Menschen in den Altersgruppen 45-60 und 60-75 Jahre waren am seltensten einsam

Insbesondere während der Pandemie waren vermehrt jüngere Menschen von Einsamkeit betroffen: Von den unter 30-jährigen waren 48,0% einsam und von den 30 bis 45-jährigen 46,2%. Im Vergleich dazu waren die über 75-jährigen, die zuvor die Spitzengruppe bildeten, am seltensten einsam 36,6%



Einsamkeit vor und während der Pandemie



Menschen mit niedriger Bildung bzw. niedrigem Einkommen waren einsamer als Menschen mit mittlerer und hoher Bildung bzw. Einkommen. Die Unterschiede sind beachtlich.

Menschen mit hoher Bildung, mittlerer und niedriger Bildung während der Covid-19 Pandemie ähnlich einsam. Auch die Einsamkeit innerhalb der verschiedenen Einkommensgruppen unterschied sich nicht mehr.



Einsamkeit vor und während der Pandemie



Menschen, die erwerbstätig sind, sind wesentlich seltener einsam, als Menschen, die nicht erwerbstätig sind.

Während der Covid-19 Pandemie zeigten sich jedoch keine Unterschiede zwischen Erwerbstätigen und Nicht-Erwerbstätigen.



Einsamkeit vor und während der Pandemie



Hinsichtlich des Migrationshintergrunds zeigt sich, dass Menschen mit **direktem Migrationshintergrund wesentlich häufiger einsam waren**, als Menschen ohne Migrationshintergrund. Dies blieb auch so während der Coronapandemie, obwohl die Unterschiede weniger deutlich waren.

Einsamkeit vor und während der Pandemie

Daraus lässt sich schließen, dass Unterschiede in der Einsamkeitsprävalenz zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen mit unterschiedlichen Möglichkeiten der **Teilhabe** zusammenhängen.



Einsamkeit – Zahlen, Daten, Fakten

Studie ‚Hohes Alter in Deutschland 2022‘

- Einsamkeit nimmt über Altersgruppen in der späten Lebensphase zu. 22,1 Prozent der Personen im Alter von 90 Jahren oder älter, aber nur 8,7 Prozent der Personen im Alter von 80 bis 84 Jahren, beschreiben sich als einsam.
- Frauen sind mehr als doppelt so häufig von Einsamkeit im Alter betroffen wie Männer: 15 Prozent im Vergleich zu 7,4 Prozent. Für die höhere Rate von Einsamkeit ist vor allem der geringere Anteil von Partnerschaften bei hochaltrigen Frauen verantwortlich.
- Der Anteil einsamer älterer Menschen in Heimen beträgt 35,2 Prozent, während er in Privathaushalten bei 9,5 Prozent beträgt.

[Quelle: BMFSFJ - Gesundheit, Miteinander und Bildung schützen vor Einsamkeit im hohen Alter](#)

Einsamkeit – Zahlen, Daten, Fakten

Studie ‚Hohes Alter in Deutschland 2022‘

- Ein großes soziales Netzwerk und eine Partnerschaft schützen vor Einsamkeit im Alter. Partnerlosigkeit stellt insbesondere bei jüngeren Hochaltrigen einen Risikofaktor für Einsamkeit dar.
- Eine schlechtere subjektive Gesundheit stellt ein Einsamkeitsrisiko dar. Ältere Menschen mit (sehr) gutem subjektiven Gesundheitsstatus sind deutlich seltener einsam als ältere Menschen mit (sehr) schlechter subjektiver Gesundheit.
- Hohe Bildung ist ein Schutzfaktor vor Einsamkeit im sehr hohen Alter, von dem Frauen jedoch in geringerem Ausmaß profitieren.

[Quelle: BMFSFJ - Gesundheit, Miteinander und Bildung schützen vor Einsamkeit im hohen Alter](#)

Einsamkeit – Zahlen, Daten, Fakten

- Erst in jüngster Zeit werden in der Einsamkeitsforschung **neben individuellen Faktoren** (z.B. Arbeitslosigkeit, Armut, Migrationshintergrund, Partnerlosigkeit, einfache Bildung und gesundheitliche Einschränkungen), **auch räumliche Faktoren** (z.B. Mangel an Grünflächen, Freizeitangeboten) in den Blick genommen. (Quelle: [Einsamkeit | Land.NRW](#))
- **Einsamkeit ist aber keine rein soziale Frage.** Einsamkeit ist ein Phänomen, das alle Menschen betreffen kann.
- **Einsamkeit ist nicht auf das hohe Alter beschränkt,** sondern tritt in allen Altersgruppen auf.
- **Chronisch einsame Menschen haben ein erhöhtes Risiko für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen.**

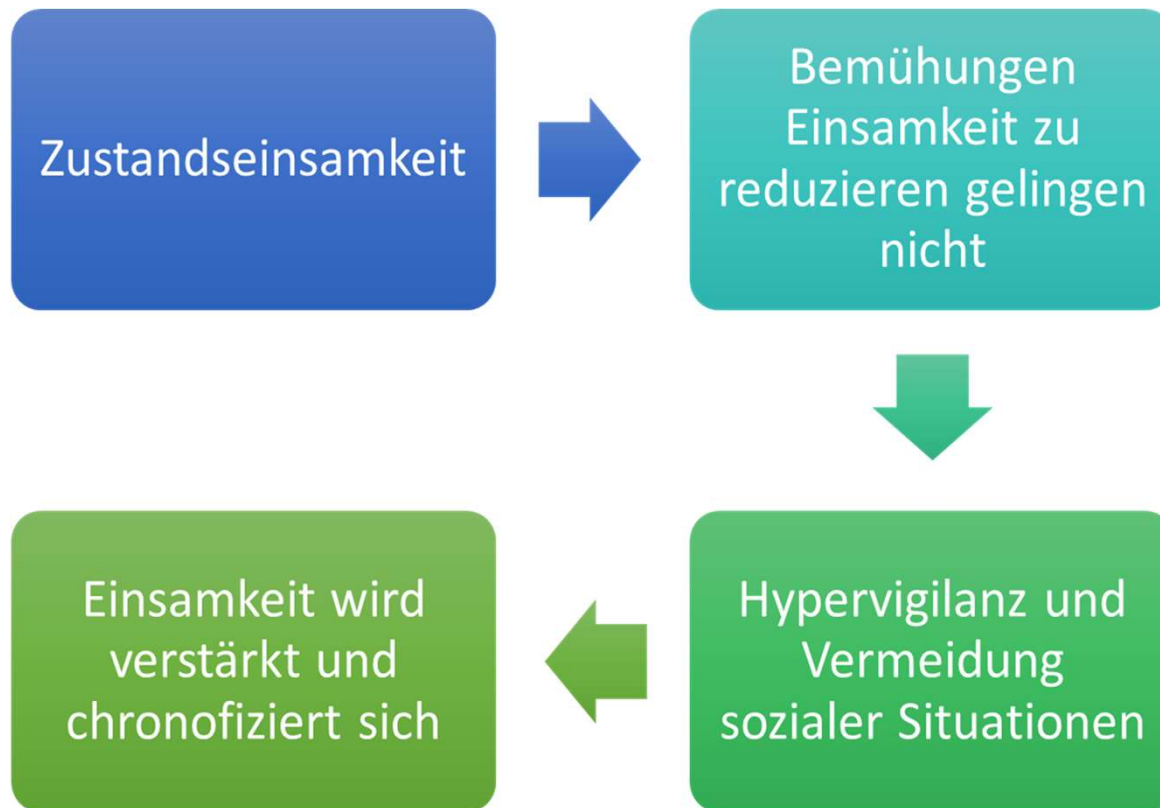
Quelle: [Einsamkeit | Land.NRW](#)

Einsamkeit – in seinen zeitlichen Formen

Tabelle 2. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach zeitlicher Dauer

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Vorübergehende Einsamkeit	Kurze Einsamkeits-Episode
Situationale Einsamkeit	Durch soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existierten
Chronische Einsamkeit	Über längere Zeiträume (z. B. min. 2 Jahre) anhaltende Einsamkeit

Einsamkeit – ein Teufelskreis?



Einsamkeit mindern im Alter

[Deutsches Zentrum für Altersfragen \(dza.de\)](https://dza.de)

[Presse](#) [Bibliothek](#) [Karriere](#) [Kontakt](#) [Glossar](#) [English](#) [Twitter](#) [Intern](#) 

DZA | Deutsches Zentrum
für Altersfragen

[Themen](#) [FDZ](#) [Forschung](#) [Politikberatung](#) [Publikationen](#) [Über uns](#) 



24.8.23 Neue Veröffentlichung

**Älteren Menschen fällt es leichter,
Einsamkeit zu vermeiden als sich aus
bestehender Einsamkeit zu befreien**

[→ weiterlesen](#)

Einsamkeit mindern im Alter

Grundaussagen der DZA-Studie (2023):

- Das Risiko, einsam zu werden, verändert sich im mittleren und späten Erwachsenenalter kaum. Einsamkeit ist also kein unausweichliches Schicksal im späten Erwachsenenalter.
- Älteren Menschen fällt es leichter, Einsamkeit zu vermeiden, als sich aus bestehender Einsamkeit zu befreien.
- Menschen, die ihr soziales Altern positiver einschätzen, können leichter aus der Einsamkeit herauskommen.
- Die Beeinflussung negativer Ansichten über das Altern (z. B. dass Altern unweigerlich mit Einsamkeit verbunden ist) kann ein Weg sein, um wirksame Interventionen gegen Einsamkeit bei älteren Erwachsenen zu entwickeln
- Nach dem 75. Lebensjahr ist es immer unwahrscheinlicher, dass ältere Erwachsene einen Zustand der Einsamkeit aus eigenem Antrieb überwinden.

Einsamkeit – hohes Gesundheitsrisiko (1/3)

Zwei wesentliche Erklärungsansätze:

- Gesundheitsprobleme werden durch anhaltende negative Gefühle wie Einsamkeit verursacht.
- Isolierte oder einsame Menschen haben weniger emotionale Unterstützung sowie Motivatoren zu gesundheitsförderndem Verhalten.

Quelle: Soziale Einbindung - Stiftung ZQP

Einsamkeit – hohes Gesundheitsrisiko (2/3)

Mögliche gesundheitliche Auswirkungen:

- Schlafprobleme
- weniger positive und mehr negative Gefühle
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zum Beispiel Bluthochdruck, Schlaganfall
- ungesundes Verhalten, zum Beispiel Rauchen, Alkoholkonsum
- Einschränkung körperlicher Fähigkeiten, verminderte Mobilität und Selbstständigkeit
- Depression, Suizidalität
- geistiger Abbau, Alzheimer-Demenz
- nachteilige Effekte auf das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit
- negative Gefühle, etwa Sorgen, Angst oder Misstrauen. Dies kann wiederum die Qualität sozialer Beziehungen negativ beeinflussen.
- **Negative Aspekte der Einsamkeit wirken sich bei älteren und hochaltrigen Menschen nicht stärker aus als bei jüngeren.**

[Quelle: Soziale Einbindung - Stiftung ZQP](#)

Einsamkeit – hohes Gesundheitsrisiko (3/3)

**Anhaltende Einsamkeit
scheint mit geminderter
Lebenserwartung
einherzugehen!**



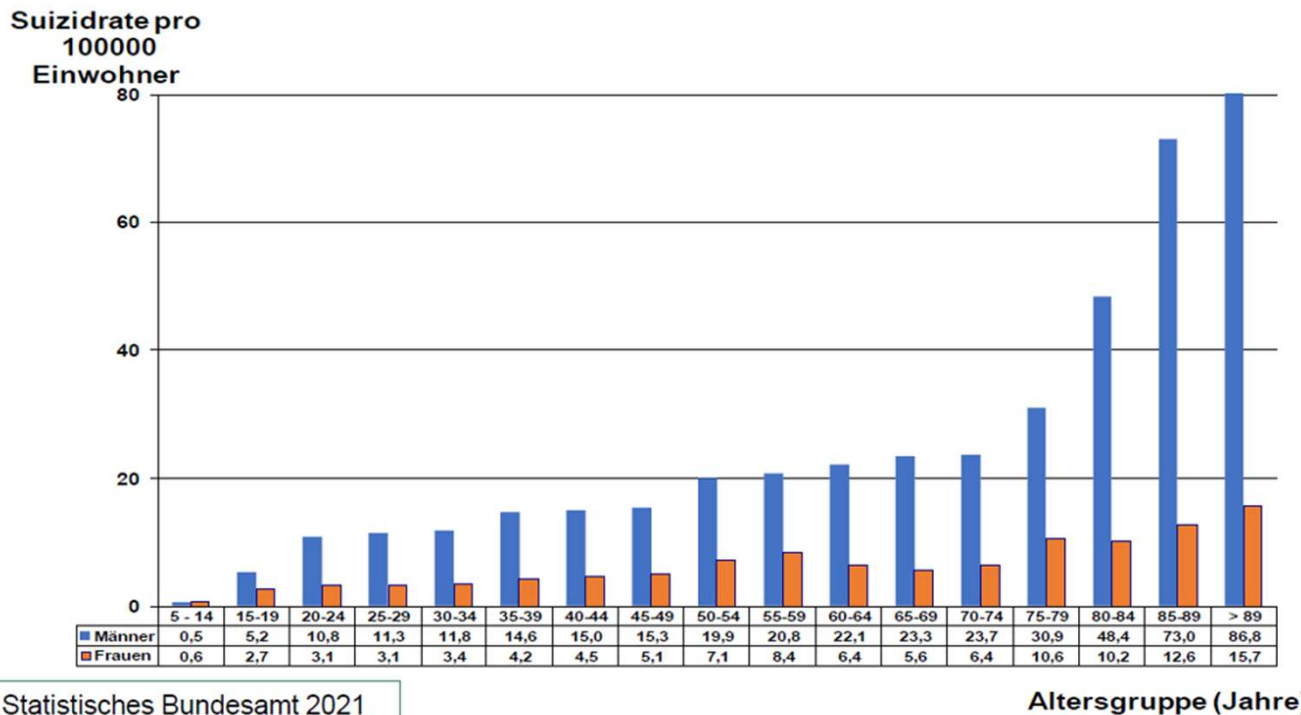
Bildquelle: [Einsamkeit im Alter \(bagso.de\)](https://www.bagso.de)

Vertiefende Literatur:

[KNE Expertise10- Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit.pdf](#)

Exkurs: Einsamkeit – Alterssuizidalität

Verteilung der Suizidziffern nach Alter und Geschlecht (Deutschland 2020)



Häufige Auslöser:

- körperliche Krankheiten ohne Aussicht auf Genesung
- psychische Erkrankungen
- Schwierigkeiten bei der Gewöhnung an veränderte Lebensumstände im Alter

Einsamkeit – Eine gesellschaftliche Herausforderung

Einsamkeit ist ein Thema für die Politik, da Einsamkeit krankmacht, Geld kostet und durch Trends wie Alterung der Bevölkerung, Digitalisierung und Klimawandel verstärkt wird.

Im [Abschlussbericht der Enquetekommission des Landtags NRW \(2022\)](#) (PDF, 5 MB) heißt es,

„... Einsamkeit könne genauso schädlich sein wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, wie Alkoholmissbrauch oder Übergewicht.

Das bedeutet, dass chronische Einsamkeit eine messbare Auswirkung auf die seelische und körperliche Gesundheit haben kann.

Und Einsamkeit hat auch eine politische Dimension: Wer einsam ist, steht der Gesellschaft und auch unserer Demokratie distanzierter gegenüber.

Deshalb ist es unserer aller Aufgabe, Einsamkeit zu begegnen.“

Quelle: [Einsamkeit | Land.NRW](#)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Gefördert von:

**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**



**LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN**



Verband der Privaten
Krankenversicherung