

Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit



Regionale Netzwerktagung der gerontopsychiatrischen Versorgung 2025

Referentin: Katja Nettelroth

Datum: 19.03.2025

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl.

Einsamkeit ist „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.“

(Prof. Dr. Luhmann 2022) nach Peplau/Perlman)

Sie wird als schmerzhaft und negativ empfunden.

Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, Hrsg. BMFSFJ, Dez. 2023, 1. Auflage.



**GEM
EINSAM**
Strategie gegen Einsamkeit

*Einsamkeit
sitzt mit am Tisch.*

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Der ungeladene Gast beim Abendessen: Einsamkeit kann uns alle treffen, überall. Zeit, gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen.
[strategie-gegen-einsamkeit.de](https://www.bundesregierung.de/strategie-gegen-einsamkeit.de)



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/plakat-einsamkeit-2188318>

Warum braucht es eine Strategie gegen Einsamkeit?



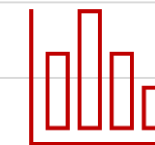
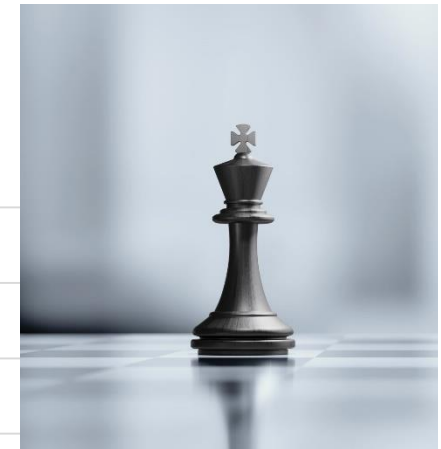
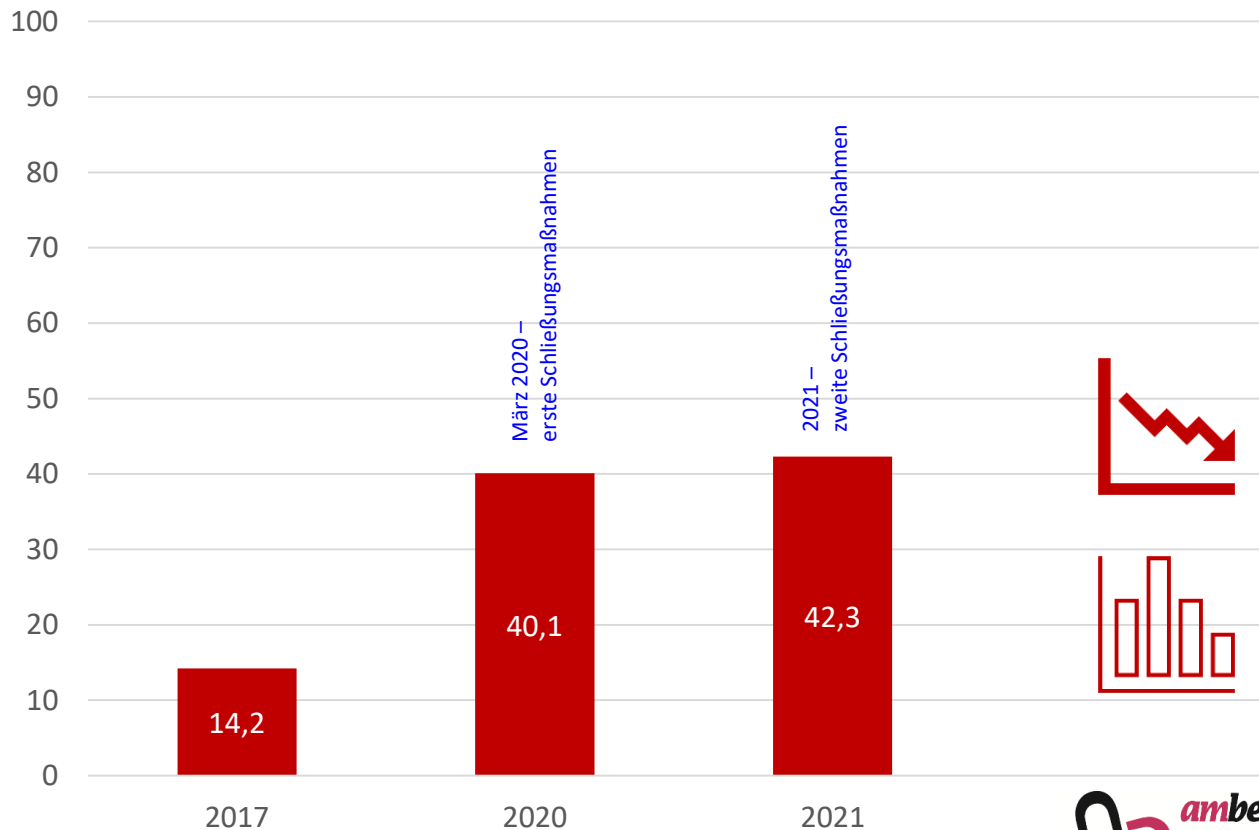
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/mediathek/strategie-gegen-einsamkeit-203184>

 **ambet**
Kompetenzzentrum
Gerontopsychiatrische
Beratung

Hannover 
caritas
FORUM • DEMENZ

Zunahme der Einsamkeit in Deutschland?

Menschen in Deutschland, die sich zumindest **manchmal einsam fühlen**:



Ergebnis Einsamkeitsbarometer 2024

Einsamkeitsbelastungen rückläufig, bleiben aber über dem Niveau von vor 2017.

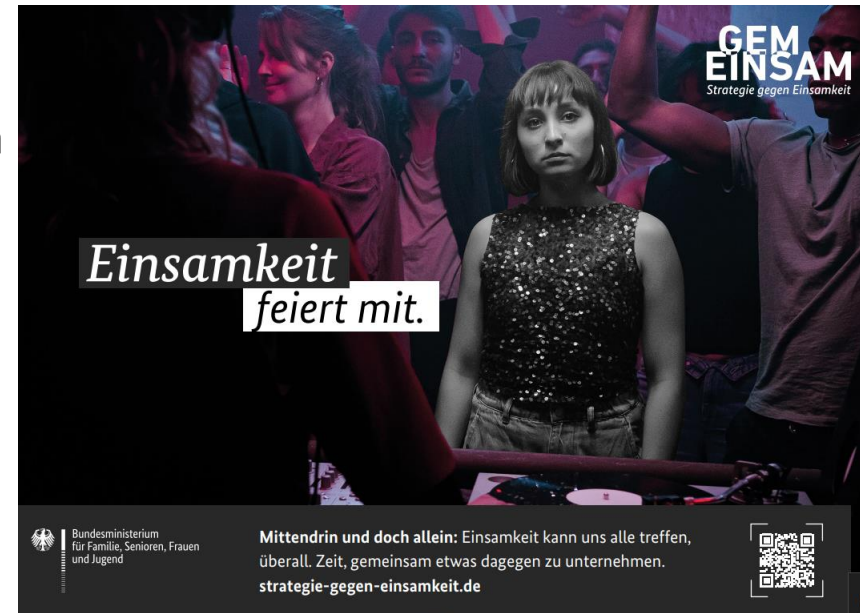
Zahlen: Entringer 2022, aus: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, Hrsg. BMFSFJ, Dez. 2023, 1. Auflage.

Einsamkeit kann jede/n treffen

Einsamkeit ist ein Phänomen:

- das in allen Lebensphasen auftreten kann
- das unabhängig vom Alter ist
- sie wird häufig durch Lebensumbrüche oder einschneidende Lebensereignisse ausgelöst.

Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie führten zu einer Umkehrung der Einsamkeitswerte in den Altersgruppen.



Das Plakat zeigt eine junge Frau in einem dunklen, glänzenden Oberteil, die in einer Party- oder Club-Umgebung steht. Sie blickt ernst und isoliert in die Kamera, während im Hintergrund andere Personen in einer beleuchteten Party-Szene zu sehen sind. Über dem Bild steht in großer, weißer Schrift 'Einsamkeit feiert mit.' In der oberen rechten Ecke des Plakats steht 'GEM EINSAM Strategie gegen Einsamkeit'. Unten links ist das Logo des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zu sehen. Unten rechts befindet sich ein QR-Code und der Text: 'Mittendrin und doch allein: Einsamkeit kann uns alle treffen, überall. Zeit, gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen. strategie-gegen-einsamkeit.de'.

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/plakat-einsamkeit-2188318>

Risikogruppen

Erhöhtes Risiko für bestimmte Bevölkerungsgruppen



Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit

Einsamkeit & Scham

Einsamkeit ist bei vielen betroffenen Menschen mit **Schamgefühlen** verbunden.



Dies erschwert die Linderung von Einsamkeit & die gesellschaftliche Debatte darüber.



Daher ist auch ein besonderer Fokus auf vulnerable Gruppen, eine intersektionale Perspektive & eine gesellschaftliche Sensibilisierung zum Thema notwendig.



<https://www.canva.com/photos/MAEZ2X0k5yyY-shame/>

Einsamkeit hat viele Gesichter

Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung

Die Vielfalt von Einsamkeit spiegelt sich

- in den Menschen wider, die sie erleben
- in den Ursachen, die sie auslösen
- und in den individuellen Lebensgeschichten

Einsamkeit hat viele Gesichter

Wir sind allein

Allein, allein

Allein, allein...

*We look into faces (allein,
allein)*

Wait for a sign (allein, allein)

**Polarkreis
2008**



<https://www.canva.com/photos/MAEKb4z40mo-multicultural-diverse-society/>

Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit und Gesundheitsbeeinträchtigungen

Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, für psychische Erkrankungen wie Depression & neuro- degenerative Erkrankungen wie Demenz.

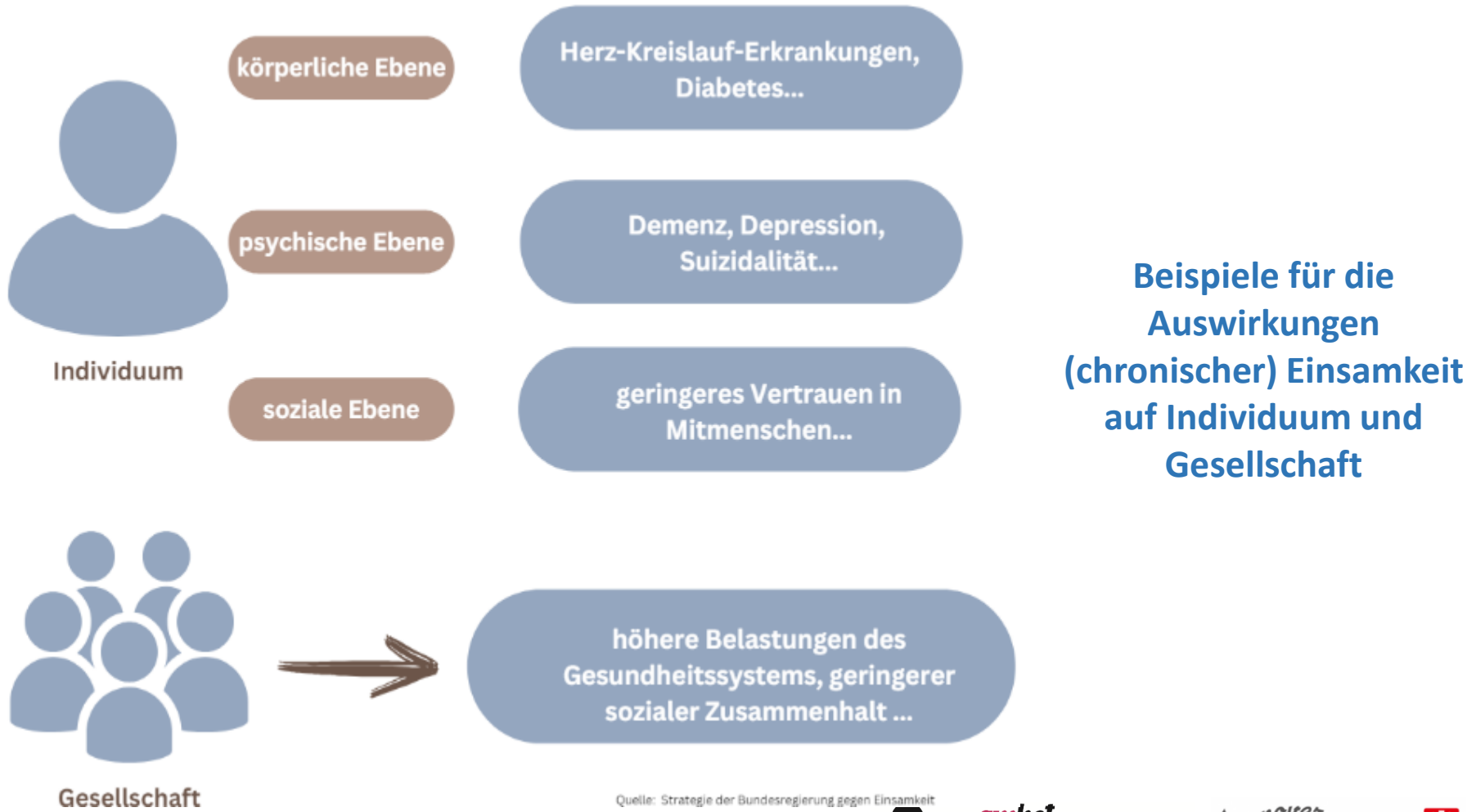
Chronische Einsamkeit wirkt sich negativ auf die psychische & physische Gesundheit aus und stellt auch einen zentralen **Risikofaktor für Suizidalität** dar.

(Deutscher Ethikrat 2022)

Internationale Studien deuten darauf hin, dass Einsamkeit zu einer stärkeren **Belastung des Gesundheitssystems** führen kann.



Folgen von Einsamkeit



Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit

Einsamkeit & Alter



Die Daten des Einsamkeitsbarometers 2024 zeigen konkret, dass Personen über 75 Jahren im Längsschnitt am stärksten von Einsamkeit betroffen sind.



Die Zahl älterer Menschen, die einsam sind, wird aufgrund des demografischen Wandels weiter ansteigen.



Auch das Risiko einer Chronifizierung steigt mit dem Älterwerden.



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

PRÄVENTION



Auf dem Weg zu mehr Verbundenheit


Einsamkeit als politische Herausforderung

- Seit einigen Jahren wird Einsamkeit zunehmend als gesellschaftliches Problem erkannt und politisch auf verschiedenen Ebenen angegangen.
- Intl. haben sich  &  auf den Weg gemacht, die Prävention und Linderung von Einsamkeit zu verbessern  = 2018 weltweit erste Strategie gegen Einsamkeit.

Social Prescribing

- Die WHO 2021 hat das Thema Einsamkeit / soziale Isolation in den Fokus gerückt und Empfehlungen für Maßnahmen, wie etwa eine stärkere Forschung zum Thema formuliert.


Auf dem Weg zu mehr Verbundenheit

- In  gibt es auf Ebene der Länder zahlreiche Ansätze & Förderungen von Projekten und Initiativen, die eine bessere Prävention & Linderung von Einsamkeit zum Ziel haben.
- Februar 2022 Projekt **Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)** startet.
Es bündelt Wissen für konkrete Angebote und Orte gegen Einsamkeit (gefördert vom BMFSFJ)
Weitere Ziele: Wissenslücken schließen u. Erkenntnisse in die politische & gesellschaftliche Praxis einfließen lassen.



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/plakat-einsamkeit-2188318>

Auf dem Weg zu mehr Verbundenheit

Die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit ist ein weiterer Schritt in der systematischen Bearbeitung dieses Themas in 

Dabei werden **5 Ziele** zur **Stärkung der sozialen Verbundenheit & des gesellschaftlichen Miteinanders** verfolgt.



Ziele der Strategie gegen Einsamkeit

Die Ziele:

1. Sensibilisierung der Öffentlichkeit,
2. Wissen stärken,
3. Praxis stärken,
4. Bereichsübergreifend agieren &
5. Menschen unterstützen – Angebote ausbauen



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/plakat-einsamkeit-2188318>

Im Anschluss noch einige beispielhafte
Maßnahmen - von **111** - zu den einzelnen **Zielen**

Ziele / Maßnahmen

1

Die Öffentlichkeit wird sensibilisiert und das Thema Einsamkeit wird enttabuisiert und endstigmatisiert.

Sensibilisierung von FK der sozialen Arbeit, im gesundheitlichen Bereich, von Ehrenamtlichen, privatwirtschaftlichen Akteur:innen sowie der breiten Öffentlichkeit.


Fokus soll nicht nur auf negativen Auswirkungen der Einsamkeit liegen!

Aspekte sozialer Verbundenheit & des gesellschaftlichen Zusammenhalts sollen ausdrücklich dargestellt werden.



Ziele/ Maßnahmen

1

Initiierung & Etablierung der jährlich stattfindenden **Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“** (Anlehnung an die „loneliness awareness week“ in ) durch Mitwirkung des BMFSFJ. Unterschiedlichste Akteur:innen der Zivilgesellschaft arbeiten zusammen und bieten ein vielfältiges Programm zur Information und Sensibilisierung an.

**GEM
EINSAM**
Strategie
gegen
Einsamkeit



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

VIERTE KONFERENZ „GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT“

26.5.2025 | 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: bUm - Raum für solidarisches Miteinander
Paul-Lincke-Ufer 21, 10999 Berlin

26.05. – 01.06.2025 😊

Berlin



Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Mehr Informationen unter:
www.kompetenznetz-einsamkeit.de

 **ambet**
Kompetenzzentrum
Gerontopsychiatrische
Beratung

Hannover
caritas
FORUM • DEMENZ

Ziele / Maßnahmen

1

Weitere Maßnahmen:

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) führt die Veranstaltungsreihe KNE Salons durch (überwiegend online), gefördert vom BMFSFJ. Beleuchtet werden unterschiedliche Aspekte des Themas Einsamkeit aus praxisnaher sowie wissenschaftlicher Perspektive. (2021 – 2024)



<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

Kompetenznetz Einsamkeit - KNE

Angebote bei Einsamkeit

Es gibt nicht die eine Antwort zur Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen die sie verspüren, die Ursachen die sie ausmachen und die individuellen Biografien die sie formen. Daher sind auch die Angebote für Betroffene vielfältig. Sie finden hier eine Übersicht über einige überregionale und bundesweite Angebote und Programme. Die Liste wird im Laufe der Arbeit des KNE erweitert.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

GEM EINSAM

Strategie gegen Einsamkeit

Diese Angebotsübersicht ist Teil der Kampagne zur Strategie gegen Einsamkeit.

Informationen zu
Einsamkeit

Angebotslandkarte / Projekte

Veranstaltungen

Studien / Forschung

Videos & NL



ambet
Kompetenzzentrum
Gerontopsychiatrische
Beratung

Hannover
caritas
FORUM • DEMENZ

Ziele / Maßnahmen

2

Wissen stärken: Das Wissen um die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit im professionellen Kontext und im Engagement wird gestärkt.

→ Forschungslücken in der Wissenschaft müssen geschlossen werden, um ein umfassendes Verständnis des Phänomens Einsamkeit zu erhalten.



Ziele/ Maßnahmen

2

Förderung eines Einsamkeitsbarometers

KNE & BMFSFJ arbeiten an der Etablierung eines

→ Ausmaß & Verbreitung von Einsamkeit sollen regional erfasst werden.

Identifiziert & fokussiert werden weiterhin besondere Risikofaktoren und vulnerable Gruppen sowie Resilienz- und Schutzfaktoren.

Weitere Maßnahmen:

Weitere Maßnahmen fördern die Forschung zur Einsamkeit und die Verbreitung von Wissen darüber.



Vorgelegt am
30.05.2024

Ziele / Maßnahmen

3

Praxis stärken: Die Arbeit von Praktiker:innen in der Sozialen Arbeit und im Engagement zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird gestärkt.

Die Arbeit von Praktiker:innen in der Sozialen Arbeit und im zivilgesellschaftlichen Engagement soll z. B. durch Vernetzung und Förderprogramme gestärkt werden.



Podcast & Newsletter des Kompetenznetzes Einsamkeit KNE

Ziele / Maßnahmen

4

Bereichsübergreifend agieren: Einsamkeit wird als gesamtgesellschaftliche Herausforderung verstanden und die Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit sektoren- und bereichsübergreifend fokussiert.



Ein sektorenübergreifendes Vorgehen, das Akteur:innen aus verschiedenen Disziplinen für das Thema sensibilisiert, ist sinnvoll.

Ziele / Maßnahmen

4

Weitere Maßnahmen verteilen sich auf folgende Bereiche:

→ Gesellschaft vor Ort ([Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus, 530 MGH](#))



→ Bildung

→ Arbeitswelt

→ Gesundheit und Pflege ([Nationale Demenzstrategie, Lokale Allianzen, Aufbau des künftigen Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit](#))

→ Digitalisierung ([DigitalPakt Alter, 300 Erfahrungsorte, Digitale Engel](#))

→ freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt



Ziele / Maßnahmen

5

Angebote ausbauen: Menschen mit Einsamkeitserfahrungen erhalten niedrigschwellige & barrierefreie Zugänge zu bedürfnisorientierten Angeboten.

Menschen, die Einsamkeit erleben, brauchen niedrigschwellige Zugänge zu Angeboten der sozialen Infrastruktur. Bereits bestehende Angebote sollten stärker auf ihre Bedürfnisse angepasst und niedrigschwellige Unterstützungs- und Hilfsangeboten ausgebaut werden. (Neu und Müller 2020).

Vgl.: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, 2023, 1. Aufl.



Ziele / Maßnahmen

5

Mit dem **ESF Plus-Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“** werden mehr als 70 Projekte mit sozial neuartigen Angeboten gefördert, die Einsamkeit und soziale Isolation vorbeugen und diese lindern sollen. (2022 – 2027)

Ziel: Verbesserung der Einkommens- und Lebenssituation älterer Menschen während und nach der Erwerbstätigkeit.

Angebote: Beratung und Aktivierungsangebote zu Sozialleistungen, Einkommensprävention und individuellen Herausforderungen.

Förderung: BMFSFJ und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus)

<https://www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen-gegen-einsamkeit-und-soziale-isolation/>, abgerufen am 10.03.2025

Ziele / Maßnahmen

5 Förderung niedrigschwelliger digitaler und telefonischer Beratungsangebote

Digitaler Engel zu Besuch: Burgdorf

Mo., 10. Juni 2024, 15:00 - 17:00

Senioren- und Pflegestützpunkt Burgdorfer Land Hannoverschen
Neustadt 53
31303 Burgdorf



<https://www.digitaler-engel.org/stationen/digitaler-engel-zu-besuch-burgdorf>, abgerufen am 10.03.2025

Ziele / Maßnahmen

5

Förderung der Nummer gegen Kummer:
Die „Nummer gegen Kummer“ berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern – am Telefon und online. Die Geschäftsstelle des „Nummer gegen Kummer e.V.“ koordiniert das bundesweite Netzwerk der „Nummer gegen Kummer“.



<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/keiner-da-zum-reden--122340>

Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit - Kritik



- Sinnvolle Maßnahmen, aber: keine Bereitstellung zusätzlicher finanzieller Mittel
- Viele Maßnahmen gab es vorher auch schon
- Einige Maßnahmen eher unverbindlich, keine konkreten Umsetzungspläne



In anderen Ländern dagegen gibt es bereits Einsamkeitsministerien.



Einsamkeit – wer kann was tun?



<https://www.bundestag.de/presse/hib/kurzmeldungen-985626>

Einsamkeit – wer kann was tun?

Projekt des Malteser Hilfsdienstes - Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter

Das Projekt **Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter** (2020 bis Ende 202) gefördert vom BMFSFJ, unterstützte 112 insgesamt 112 Standorte in Deutschland. Ziel war es, einsame ältere Menschen zu erreichen, neue Zugangswege zu schaffen und zusätzliche Angebote sowohl für Betroffene als auch für Engagierte bereitzustellen.

“Miteinander-Füreinander” in Zahlen

- Zeitraum: 1.7.2020 – 31.12.2024
- 241 etablierte Angebote, davon **85% nachhaltig fortgeführt**
- 14.674 begleitete Seniorinnen und Senioren
- 3.954 Ehrenamtliche
- 80 Hauptamtliche Referentinnen und Referenten

<https://www.malteser.de/miteinander-fueeinander.html>, abgerufen am 10.03.2025



Einsamkeit – wer kann was tun?

Für das eigene Wohlbefinden sorgen

Bewusst Kontakte pflegen – proaktiv sein

Technologie nutzen

Einem Hobby nachgehen

**Ehrenamtliches Engagement -
bietet eine wertvolle Möglichkeit,
Einsamkeit zu überwinden**



Nachbarschaft – aktiv netzwerken

In Bewegung bleiben – Sport

Haustier

Weitere Tipps....

Selbsthilfegruppen

gemeinsames Kochen und Essen



Musik



<https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>

Das Thema Einsamkeit in Niedersachsen

April 2024: Niedersachsen startete die Öffentlichkeitskampagne „**GEMEINSAM nicht einsam**“

Das Land Niedersachsen **suchte Projekte zur Vermeidung und Überwindung von Einsamkeit.**



Bewerbungsschluss war der 15. August 2024.

Am 27.11.2024 zeichnete Sozialminister Dr. Philippi die von einer unabhängigen Jury benannte Gewinner aus und prämierte die 3 besten Projekte.



Das Thema Einsamkeit in Niedersachsen



Kategorie Kommune:

Platz 1: Jung hilft Alt – Stadt Winsen (Luhe) (<https://t1p.de/u0pir>)

Platz 2: KontaktZeit – Landkreis Oldenburg (Projektstart in 2025)

Platz 3: Präventionslotsen für ältere Menschen im ländlichen Raum –
Landkreis Hildesheim und Gemeinde Lamspringe (<https://t1p.de/trdqc>)

Vgl.: https://www.ms.niedersachsen.de/startseite/uber_uns/presse/presseinformationen/preisverleihung-ideenwettbewerb-gemeinsam-nicht-einsam-sozialminister-dr-andreas-philippi-ehrt-sechs-niedersaechsische-konzepte-und-projekte-gegen-einsamkeit-237552.html

Das Thema Einsamkeit in Niedersachsen

Wir sind da.
Mach mit!

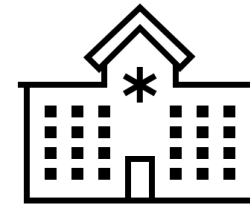
**Gemeinsam gegen
Einsamkeit in Hannover**
4. – 18. November 2024

wirsindda-hannover.de

Fragen gerne an wirsindda@hannover-stadt.de

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

HANNOVER



Mobile Teams



Unsere Partner*innen im Verbundnetzwerk
Seniorenarbeit und Quartiersallianzen (VSO):



Sozialwerkstatt
Region Hannover e.V.



**Gegen Einsamkeit
in den Quartieren**
dezentral – interkulturell

**Wir sind da. Eine Kampagne des Kommunalen Seniorenservice
der Landeshauptstadt Hannover**

Was tun wir?



Ideenschmiede gegen Einsamkeit

25. September 2024
10:00-13:00 Uhr

**Ideenschmiede 2025 am
10.09.2025**

Mit interessanten
Impulsvorträgen von:

- Einsamkeit & Gesundheit: Dr. Janosch Schobin (KNE)
- Die „Herzenssprechstunde“: Jeanette Kießling.
- Einsamkeit überwinden mit
Beispiel... n:
... n e.V.

Beispiele guter Praxis 😊

**Kennen Sie Initiativen oder Projekte gegen
Einsamkeit in Ihrer Region?**

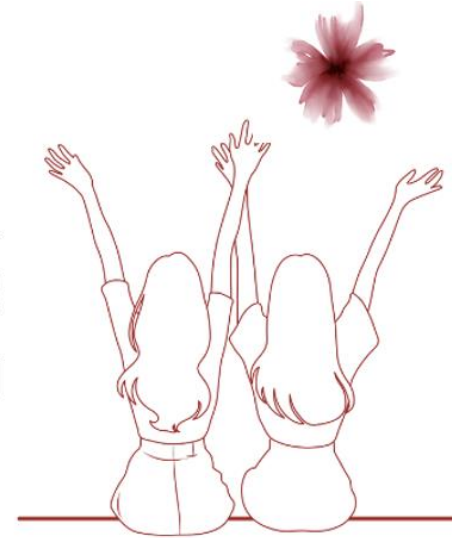


Zum Schluss...




Allein

**DIE WELT IST VOLLER
EINSAMER MENSCHEN
DIE DARAUF WARTEN
DASS JEMAND DEN
ERSTEN SCHRITT
MACHT**



Besser
zusammen

Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/strategie-gegen-einsamkeit-2249286>



 **ambet**
Kompetenzzentrum
Gerontopsychiatrische
Beratung

Hannover 
caritas
FORUM • DEMENZ

Verwendete und weiterführende Quellen:

-  [Handreichung „Einsamkeit begegnen, Zugehörigkeit stärken“, 2024
https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2024/05/Handreichung_Einsamkeit-begegnen_Zugehoerigkeit-staerken1.pdf](https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2024/05/Handreichung_Einsamkeit-begegnen_Zugehoerigkeit-staerken1.pdf)
-  <https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>
-  <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/einsamkeit-im-alter-die-folgen-sozialer-isolation/>
-  <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-ueberwinden-10-tipps-die-helfen-koennen-1140298>
-  <https://www.dza.de/detailansicht/aelteren-menschen-faellt-es-leichter-einsamkeit-zu-vermeiden-als-sich-aus-bestehender-einsamkeit-zu-befreien#:~:text=Menschen%20um%20die%2060%20Jahre,Jahren%20noch%20einsam%20zu%20sein.>
-  <https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/gemeinsam-statt-einsam/>
-  https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Newsletter/Themenblatt_1-2023-Einsamkeit_bf.pdf
-  <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote>