

# Statement

Prof. Dr. Claudia Neu

## Pressestatement

**Datum:** 10. Dezember 2020

**Zeit:** ab 10:00 Uhr

**Einsamkeit – Gutachten für den SoVD 2020**

## Statement

Einsamkeit, Isolation und Exklusion gefährden den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dazu hat Prof. Dr. Claudia Neu (Universität Göttingen) ein Gutachten für den Sozialverband Deutschland (SoVD) erstellt.

Die Corona-Pandemie verschärft das Einsamkeitserleben nicht nur bei Senior\*innen, sondern gerade Kinder und Jugendliche leiden unter den Kontaktbeschränkungen. Geschlossene Kultureinrichtungen und Soziale Orte wie Schwimmbäder, Vereinsheime oder Sportstadien erhöhen das Isolationsgefühl zusätzlich. Bereits in den Zeiten vor Corona bargen langanhaltende Arbeitslosigkeit, Armut, Hochaltrigkeit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit ein erhöhtes Risiko, einsam zu werden. Wer zudem von öffentlichen Gütern und Dienstleistungen und damit auch von gesellschaftlicher Teilhabe ausgeschlossen bleibt, ist von Isolation, Exklusion und Einsamkeit bedroht. Politik, Verwaltung, Zivilgesellschaft und Betroffene sind hier gleichermaßen gefordert, um einer gesellschaftlichen Spaltung entgegenzuwirken. „Die Frage der Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse wird hier sehr konkret“, sagt Prof. Dr. Claudia Neu. Die Erreichbarkeit flächendeckender

Infrastrukturen sei hierbei ebenso wichtig wie der Ausbau von niedrigschwelligen Unterstützungs- und Hilfsangeboten und die Schaffung Sozialer Orte, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt aufrecht zu erhalten.

### **KERNAUSSAGEN des Gutachtens**

In Zeiten der Corona-Pandemie wird klar, wie hart uns Kontaktbeschränkungen als soziale Wesen treffen. *Social distancing* und (wiederkehrende) *Lockdowns* werden uns wohl noch längere Zeit begleiten. Viele Menschen kämpfen daher mit sozialer Isolation und Einsamkeitsgefühlen, die sich bis hin zu Depressionen steigern können. Zugleich erweisen sich viele Nachbarschaften und informelle Netzwerke als stark und intakt: Ältere werden mitversorgt, der Kontakt zu den Enkelinnen und Enkeln ist digital via Skype oder Whatsapp plötzlich so eng wie vielleicht noch nie. Wie sich soziale Distanzierung einerseits und erlebte Solidarität andererseits längerfristig auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken werden, lässt sich zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht klar voraussagen. Verschärfte Altersdiskriminierung und Isolation vulnerabler Gruppen erscheint ebenso denkbar wie eine erhöhte Sensibilisierung für die Thematik Einsamkeit.

Im vorliegenden Gutachten werden jedoch nicht nur die aktuelle Corona-Pandemie und ihre Folgen für das Einsamkeitserleben betrachtet, vielmehr wird aufgezeigt, wie häufig Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion bei wem vorkommt. Wer ist besonders betroffen? Welche Einflussfaktoren und Folgen von Einsamkeit und Isolation lassen sich identifizieren? Beispiele aktueller Programme und Maßnahmen gegen Einsamkeit aus dem In- und Ausland werden vorgestellt und Handlungsempfehlungen ausgesprochen.

### **Kernaussagen**

1. **Einsamkeit** ist weder an ein bestimmtes Alter noch an eine bestimmte Lebenslage gebunden, es kann jede und jeden zu jeder Zeit treffen. Denn Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, zu wenig Kontakte zu haben, keine Nähe zu spüren. Auch wenn insgesamt nur wenige Menschen sich meist oder (sehr) oft einsam fühlen – in Deutschland geben dies, je nach Studie, zwischen vier (EU-Kommission 2018) bis zwölf Prozent

(SPLENDID RESEARCH 2019) der Bevölkerung an –, so sprechen wir dabei doch von rund vier bis neun Millionen Menschen.

2. **Soziale Isolation**, verstanden als eine verminderte Anzahl an Kontakten, kann also Folge und Ursache von Einsamkeit sein. **Soziale Exklusion** betrifft hingegen nicht nur einzelne Menschen, wie zum Beispiel alleinerziehende Frauen und ihre Kinder, sondern auch ganze Gruppen, die durch geringe Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen, isoliert und einsam sind. So leiden deutlich mehr Menschen unter sozialer Isolation und gesellschaftlichem Ausschluss als unter Einsamkeit. Wir können hier von Werten zwischen 15 bis 30 Prozent der deutschen Bevölkerung ausgehen. Behinderung, chronische Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Armut oder Langzeitarbeitslosigkeit, aber auch fehlende soziale Infrastruktur wirken hier verschärfend auf Einsamkeitserleben und soziale Isolation. Empfinden sich ganze Bevölkerungsgruppen als nicht zugehörig oder chancenlos isoliert, dann kann dieser Zustand auch zur Gefährdung des sozialen Zusammenhalts führen.
3. **Einsamkeit im Alter** steht besonders im Fokus des öffentlichen und wissenschaftlichen Interesses. Die Auswertungen des Alterssurveys (Huxhold und Engstler 2019) belegen, dass sich die ganz überwiegende Mehrheit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte nicht einsam fühlt. Auch im Zeitverlauf zeigen sich keine deutlichen Veränderungen, so dass von einer Zunahme der Einsamkeit bei Älteren nicht pauschal gesprochen werden kann.
4. So sind keineswegs nur die Älteren von diesen belastenden Gefühlen betroffen. Phasen der Einsamkeit treten vermehrt bereits in den jungen Erwachsenjahren auf, dann noch einmal stärker in den mittleren Lebensjahren und zuletzt deutlich im ganz hohen Alter (**über 75 Jahren**) (Luhmann und Hawkey 2016). Ursächlich für die vergleichsweise hohen Einsamkeitswerte im höchsten Alter sind multiple Problemlagen. Dazu gehören zum Beispiel Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit, abnehmende körperliche Mobilität, Altersarmut oder auch der Verlust eines geliebten Menschen.

5. Auch wenn jede und jeder betroffen sein kann, so lassen sich gleichwohl besonders **vulnerable Gruppen** identifizieren: Armutsbetroffene, darunter Niedrigeinkommensbeziehende und Langzeitarbeitslose, chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung sowie Hochbetagte und Pflegebedürftige in Einrichtungen. Diese sozialen Benachteiligungen treten häufig gemeinsam auf und verschärfen zugleich soziale Isolation und Exklusion der Betroffenen.
6. Die deutsche Bevölkerung kommt, nach eigenen Angaben, bisher ganz gut mit den Einschränkungen durch die **Corona-Pandemie** zurecht (Bertelsmann Stiftung 2020). Gleichwohl haben Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation deutlich zugenommen. Die Corona-Krise wird von älteren Menschen, zumindest von denjenigen, die man bei Befragungen auch erreichen konnte, als deutlich weniger belastend empfunden als erwartet und auch im Vergleich zu jüngeren Menschen. Für die kommenden Monate wird es wichtig sein, die Belange der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht aus den Augen zu verlieren. Denn sie sind besonders gefährdet an Einsamkeit und Isolation zu leiden.
7. Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Gefühl, das einfach wieder verschwindet, wenn man etwas Schönes unternimmt. Oftmals besteht das Einsamkeitsempfinden über lange Zeit und beeinträchtigt das physische und psychische Wohlbefinden und kann krank und depressiv machen. Was genau Einsamkeit und soziale Isolation auslöst und welche **Folgen** dies zeitigt, ist nicht immer klar voneinander zu trennen. Macht Einsamkeit depressiv oder löst eine Depression aus? Ist die Suchterkrankung die Folge der Einsamkeit oder der Auslöser? Neuere Forschung weist darauf hin, dass kritische Lebensereignisse, insbesondere, wenn sie nicht in der „üblichen“ Lebensphase auftreten, wie sehr junge Witwenschaft oder sehr späte Scheidung, einen Einfluss auf Einsamkeitserleben haben.
8. Regionale Faktoren scheinen zudem deutlich mehr Einfluss auf Einsamkeit und soziale Isolation zu haben, als bisher angenommen. Die Lebenszufriedenheit liegt in Ostdeutschland noch immer ein klein wenig unter den westdeutschen Werten, entsprechend sind Gefühle der Einsamkeit, Isolation und

Exklusion im Osten weiter verbreitet. Allerdings zeigen alle nationalen und internationalen Studien, dass der **Siedlungstyp**, also ob man in der Stadt oder auf dem Land lebt, keinen Einfluss auf Einsamkeitserleben und Isolationserfahrung hat. Vielmehr deuten neue Studien darauf hin, dass die Ausstattung mit daseinsvorsorgender Infrastruktur sowie öffentlichen Gütern und Diensten Einfluss auf Einsamkeit, Isolation und Exklusion haben. Beispielsweise besteht eine Korrelation zwischen Einsamkeit und der Entfernung zu Freizeitangeboten oder Parks, zugleich kann auch die Abgelegenheit einer Region Isolationsgefühle verstärken (Bücker et al 2020).

9. In vielen städtischen Quartieren und Dörfern fehlt es zudem an Orten der Begegnung, wie Bäckereien, Gastwirtschaften oder dem Kirchenkreis, die Gelegenheit zum Austausch und zur Mitwirkung bieten. Menschen mit wenig Einkommen sind besonders auf öffentliche kostenfreie oder -günstige Angebote und **Soziale Orte** (Kersten et al 2017) wie Bibliotheken, Dorfläden und Quartiersläden angewiesen.

## Handlungsempfehlungen

Das Thema Einsamkeit und soziale Isolation hat längst die Politik, Sozial- und Wohlfahrtsverbände und (wissenschaftliche) Institutionen erreicht. Die Regierung hat in ihrem Koalitionsvertrag von 2018 Maßnahmen gegen Einsamkeit in allen Altersgruppen angekündigt. Hier stehen vor allem die Mehrgenerationenhäuser im Zentrum der Bemühungen. Aber andere europäische Länder sind bereits ein gutes Stück weiter mit einer integrierten Politik gegen Einsamkeit und Isolation. Wo könnte hierzulande angesetzt werden?

1. **Sozialstaatliche Strukturen stärken.** Wahrgenommene Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion resultiert nicht allein aus individuellen Anlagen wie Alter, Gesundheit oder persönlicher Lebensführung, sondern ist immer auch Spiegel gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume. Nicht barrierefreie Zugänge zu öffentlichen Räumen oder ÖPNV etwa erschweren gesellschaftliche Teilhabe für Menschen mit Behinderungen. Letztlich führen sozioökonomische Notlagen und

gesundheitliche Einschränkungen zu Isolation und sozialem Ausschluss. Arbeitsmarkt-, Sozial-, Gesundheits- und Infrastrukturpolitik sind und bleiben daher ein zentraler Schlüssel, um gesellschaftliche Integration und Teilhabe zu gewährleisten.

2. **Vulnerable Gruppen im Blick haben.** Einsamkeit und Isolation kann jeden Menschen treffen, gleichwohl ist das Risiko darunter zu leiden in der Gesellschaft nicht gleichverteilt. Hochaltrigkeit, Pflegebedürftigkeit, chronische Erkrankung oder Behinderung machen besonders anfällig für Einsamkeits- und Isolationserleben. Ein besonderes Augenmerk sollte den Personen gelten, die sich sowohl einsam als auch sozial exkludiert fühlen. Denn diese Gruppe leidet nicht nur unter einem geringen Zugang zu sozioökonomischen Ressourcen, sondern auch unter einem Mangel an sozialem Unterstützungspotenzial. Die Gefahr der Verstetigung ist hier besonders groß.
3. **Einsamkeit im Lebensverlauf betrachten.** Traditionell stehen ältere Menschen im Fokus der Einsamkeitsforschung. Neuere Untersuchungen belegen jedoch, dass auch junge Erwachsene häufig Phasen der Einsamkeit erleben. In den späten mittleren Lebensjahren kommt es ebenfalls häufiger zu Einsamkeits- und Isolationsgefühlen. In Zeiten der Corona-Pandemie leiden Kinder und Jugendliche ganz besonders. Diese frühen Einsamkeitsepisoden sind aber bisher wenig erforscht. Zukünftige Einsamkeits-Forschung sollte daher die Lebensverlaufsperspektive stärker berücksichtigen. Neben verstärkten Forschungsanstrengungen im Themenfeld Einsamkeit und Isolation, erscheint es auch für die politische Förder- und Maßnahmenplanung sinnvoll, stärker lebenslauf- und zielgruppenspezifisch zu agieren (nicht die Älteren allgemein adressieren, sondern Hochaltrige, Pflegbedürftige, junge Menschen etc. speziell ansprechen). Ein Überblick über die Wirkweise der bisher gelaufenen zivilgesellschaftlichen und politischen Maßnahmen im Kampf gegen Einsamkeit und Isolation wäre zudem wünschenswert.
4. **Regionale Daseinsvorsorge stärken.** Das Vorhandensein, das Vorhalten und die barrierefreie Erreichbarkeit öffentlicher Infrastrukturen und wohlfahrtstaatlicher Institutionen ist die

Grundvoraussetzung für Versorgung und Vorsorge sowie gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration der Bevölkerung. Die flächendeckende Versorgung mit Breitband zählt mittlerweile ebenfalls dazu. Zu dieser wohnortnahen Grundversorgung gehören beispielsweise auch Gesundheitsämter, Kindergärten und Schulen, Sozialämter und Jobcentren, aber auch Sportanlagen und öffentliche Parks, also Soziale Orte, an denen Menschen im öffentlichen Raum zusammenkommen und in Kontakt treten.

5. **Kommunen für Einsamkeitsbekämpfung fit machen.** Die regionale Daseinsvorsorge liegt in den Händen der Kommunen. Hier zeigen sich aber zugleich auch die Folgen des demografischen Wandels: Bevölkerungsschwund wie -wachstum, aber vor allem auch die Alterung werden vor Ort konkret. In der Einsamkeitsbekämpfung ist dies für Kommunen Herausforderung und Chance zugleich. Kommunen können das Lebensumfeld für ihre Bewohnerinnen und Bewohner jedoch kontaktfreundlich schaffen, in dem sie ihren Wohnungsbau (altersgerechtes Wohnen, Mehrgenerationenhäuser), die Freiflächengestaltung und den Nahverkehr barrierefrei und gesellig gestalten. Die kommunale Verwaltung ist vor Ort wichtige Ansprechpartnerin für die Zivilgesellschaft, Mitgestalterin des öffentlichen Lebens und Unterstützerin für kreative Lösungen im Kampf gegen Einsamkeit.
6. **Orte der Begegnung schaffen.** In vielen städtischen Quartieren, aber auch zunehmend in ländlichen Räumen fehlt es an Orten der Begegnung, an Sozialen Orten, an denen Menschen „zwanglos“ miteinander ins Gespräch kommen, sich engagieren und gemeinsam etwas unternehmen. Wie solche Begegnungsorte aussehen und was dort passiert, liegt in der Hand der Aktiven. Um solche Kommunikationsorte aufzubauen, die inklusiv und integrativ lokal wirken, braucht es finanzielle und kreative Handlungsspielräume. In der Sozialraumplanung sollten Kommunen daher die Gestaltung von barrierefreien Begegnungsräumen und die Möglichkeit zum Aufbau Sozialer Orte durch die Zivilgesellschaft mitplanen.
7. **Gesellschaftlichen Dialog anstoßen:** Durch Scham können Einsamkeit und soziale Isolation zu einer sich selbst verstärkenden Herausforderung werden. Ein gesellschaftlicher

Dialog, unterstützt etwa durch Themenwochen, Unterrichtseinheiten und TV-Diskussionen, stärkt die öffentliche Sensibilisierung für die Problematik Einsamkeit, klärt auf und enttabuisiert zugleich. Somit kann Kommunikation und Information ein relevanter und unverzichtbarer Ansatzpunkt sein, denn: Was nützt einem das beste Angebot, wenn niemand weiß, dass es existiert?

**Gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen** ist eine öffentliche Aufgabe. Denn das Vorhandensein, das Vorhalten und die barrierefreie Erreichbarkeit öffentlicher Infrastrukturen und wohlfahrtstaatlicher Institutionen ist die Grundvoraussetzung für Versorgung und Vorsorge sowie gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration der Bevölkerung. Wer von diesen Gütern, Dienstleistungen und Angeboten ausgeschlossen bleibt, läuft Gefahr, einsam und isoliert zu sein. Es bedarf daher einer gesellschaftlichen Initiative von Betroffenen, Zivilgesellschaft und Politik, um Einsamkeit, sozialer Isolation und Exklusion entschieden zu begegnen. Hier spielen zum einen die Gewährleistung von gleichwertigen Lebensverhältnissen, aber auch die Stärkung des **gesellschaftlichen Zusammenhalts**, die Schaffung Sozialer Orte sowie der Ausbau von niedrigschwelligen Unterstützungs- und Hilfeangeboten, eine zentrale Rolle.