



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

**GEM
EINSAM** Strategie
gegen
Einsamkeit

Infopapier

Erarbeitung und Umsetzung einer Strategie der
Bundesregierung gegen Einsamkeit:

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Ziel des Vorhabens

Mit der Strategie gegen Einsamkeit wird das Thema Einsamkeit erstmals in Deutschland übergreifend und mit einer Vielzahl von Maßnahmen angegangen. Einsamkeit hat viele Gesichter und Gründe und ist keine Frage des Alters. Ziel der Strategie ist es, das gesellschaftliche Miteinander zu stärken und Einsamkeit stärker zu beleuchten, um Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen und zu lindern.

Wichtigste Inhalte

Die erste Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit zielt darauf ab das Thema Einsamkeit für alle Altersgruppen und spezifische Lebenslagen zu beleuchten sowie stärker strategisch und wissenschaftlich anzugehen.

- **Alle Altersgruppen im Blick:** In die Strategie sind alle Altersgruppen und alle Menschen, die in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein können, eingeschlossen.
- **Passende Maßnahmen gegen Einsamkeit:** Ziel der laufenden und beabsichtigten Maßnahmen der Strategie ist es, den Forschungs- und Wissensstand aufzubereiten, damit überall passende Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit ergriffen werden können.
- **Soziale Verbundenheit und gesellschaftliches Miteinander stärken:** Die Strategie umfasst 111 Maßnahmen, wovon 46 übergeordnete und 65 konkrete Einzelmaßnahmen sind und die von verschiedenen Bundesressorts¹ umgesetzt werden.

Damit sollen **fünf Ziele** verwirklicht werden:

1) Sensibilisierung der Öffentlichkeit: Einsamkeit ist oftmals ein Tabuthema. Deshalb haben wir eine Sensibilisierungskampagne gestartet, setzen regelmäßig öffentlichkeitswirksame Aktionen um und haben im Juni 2023 eine bundesweite Aktionswoche ins Leben gerufen.

2) Wissen stärken: Forschung zu Einsamkeit muss ausgebaut werden, um bestehende Forschungslücken zu schließen. Unser Anspruch sind valide sowie aktuelle Zahlen. Dazu fördern wir die Evaluierung von Angeboten gegen Einsamkeit. Im Frühjahr 2024 wird das erste Einsamkeitsbarometer veröffentlicht.

3) Praxis stärken: Die Vernetzung und der Austausch der Aktiven im Engagement und der Sozialen Arbeit werden gestärkt. Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) macht dazu vielfältige Angebote, wie u. a. KNE-Salons, Betroffenen-AG, Einsamkeitskonferenzen (www.kompetenznetz-einsamkeit.de).

¹ Die Strategie enthält konkrete Beiträge und Maßnahmen des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI), des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), des BMFSFJ, des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB).

4) Bereichsübergreifend agieren: Einsamkeit ist ein komplexes Thema und eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Als Querschnittsthema wollen wir es gemeinsam in der Bundesregierung angehen: Die Maßnahmen der Strategie sind ressortübergreifend in den folgenden Bereichen angelegt: Gesellschaft vor Ort, Bildung, Arbeitswelt, Gesundheit und Pflege, Digitalisierung und Engagement.

5) Menschen unterstützen – Angebote ausbauen: Rund um das Thema Einsamkeit herrscht ein großes Informationsdefizit. Um besser zu Einsamkeit und ihren Auswirkungen zu informieren, werden vorhandene Angebote, etwa zur Einsamkeit im Alter, bekannter gemacht sowie bedürfnisorientiert ausgebaut.

Die Maßnahmen der Strategie zielen in unterschiedlichem Ausmaß auf die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit. Viele unserer Maßnahmen zur Stärkung der sozialen Teilhabe von Menschen, wie zum Beispiel die Mehrgenerationenhäuser und die Telefonseelsorge, leisten auch einen Beitrag gegen Einsamkeit, zielen aber nicht ausschließlich darauf.

Auswirkungen in der Lebenswirklichkeit

- Einsamkeit ist so vielschichtig, wie die Menschen, die sie verspüren. Das Gefühl der Einsamkeit kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter aufkommen. Daher sind auch die Angebote für Betroffene vielfältig.
- Mit der Strategie gegen Einsamkeit rückt das Thema in den Mittelpunkt der gesellschaftlichen Debatte. Die **Sensibilisierungsmaßnahmen** brechen das Tabu und wir zeigen auf, wo es Hilfe gibt. Konkret zeigt zum Beispiel eine **Angebotslandkarte** die Maßnahmen vor Ort: www.strategie-gegen-einsamkeit.de.
- Mit dem Ausbau vorbeugender und niedrighschwelliger **Angebote** und der Erprobung neuer Zugangswege sollen künftig auch potenziell einsame Menschen angesprochen werden, die bislang nicht erreicht wurden.
- Hier setzt das **ESF Plus-Programm zur Stärkung der Teilhabe älterer Menschen** an. Die bundesweit mehr als 70 Projekte haben zum Ziel, Menschen direkt anzusprechen und Gelegenheit zum Austausch zu schaffen, zum Beispiel an mobilen Ständen in Städten und Gemeinden. Sie schalten Anzeigen in den Lokalzeitungen für Gesprächsangebote und Veranstaltungen. Sie schicken Busse in ländliche Gegenden um Angebote vor Ort zu schaffen, wie gemeinsam Waffeln essen. Alles mit dem Ziel: Miteinander ins Gespräch zu kommen und so Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern.

Fakten / Hintergründe des Vorhabens

- Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam. Vor der Covid-Pandemie gaben etwa 14 Prozent und während der Pandemie rund 42 Prozent Einsamkeitsgefühle an (Daten des Sozio-oekonomischen Panels).
- Einsamkeit beschreibt eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen.
- Während der Covid-Pandemie stieg das Einsamkeitsbefinden in der Bevölkerung deutlich an und es zeigte sich in Deutschland, dass Einsamkeit nicht nur alte Menschen, sondern auch junge Menschen überproportional stark trifft.
- Einsamkeit kann, insbesondere wenn sie chronisch wird oder über einen längeren Zeitraum andauert, vielfältige negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Menschen haben.
- Sie kann sich ebenfalls negativ auf die soziale und demokratische Teilhabe und damit auf das gesellschaftliche Miteinander auswirken – weshalb das Thema einer gesamtgesellschaftlichen Bearbeitung bedarf.
- Jeder Schritt hin zu Hilfe ist wichtig. Betroffene sprechen häufig nicht über ihre Einsamkeit. Genau hier kann Unterstützung im direkten Umfeld ansetzen.
- Weitere Details zu unseren Modellprojekten, zur Forschung und zu den Sensibilisierungsaktivitäten finden sich hier: <https://www.bmfsfj.de/strategie-gegen-einsamkeit>.



Aktueller Stand / Nächste Schritte

Am **13. Dezember 2023** hat das Bundeskabinett die „**Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit**“ beschlossen. Die Inhalte der Strategie wurden zuvor in einem breiten Beteiligungsprozess mit Ländern, Verbänden, Wissenschaft und Zivilgesellschaft erarbeitet.

Im **Frühjahr 2024** wird das erste **Einsamkeitsbarometer** veröffentlicht. Es soll zuverlässige Aussagen über die Entwicklung von Einsamkeit in der Gesellschaft geben – besonders auch für die vulnerabelsten Gruppen.

Die Bundesregierung wird die Strategie unter der Federführung des BMFSFJ umsetzen. Im **Sommer 2025** soll die **Umsetzung ausgewertet** und zusammen mit der Fachöffentlichkeit diskutiert werden.