

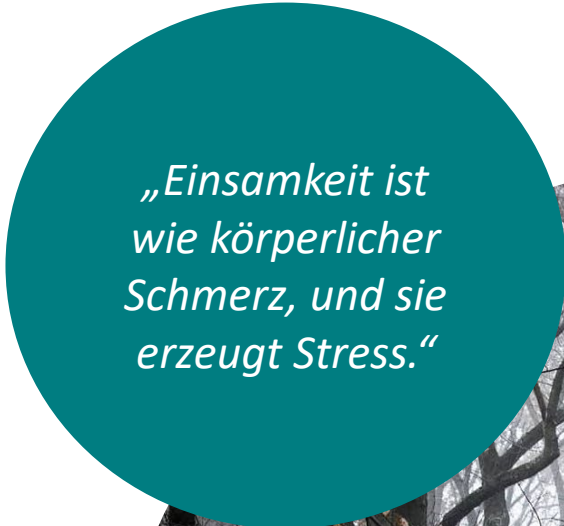
Einsamkeit aus sozialwissenschaftlicher Sicht

Impuls zur Jahrestagung des Deutschen Ethikrats
Berlin, 19. Juni 2024

Dr. Sabine Diabaté

Wie entsteht Einsamkeit?

- entsteht aus wahrgenommener Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich sozialen Beziehungen
- subjektiv
- Tiefe in Beziehungen entscheidend → mehr Qualität als Quantität.
- nach zeitlicher Dauer (z. B. vorübergehend, chronisch)
- nach Häufigkeit und Intensität

A teal-colored circle containing a quote in white text.

„Einsamkeit ist wie körperlicher Schmerz, und sie erzeugt Stress.“



Welche Einsamkeitsmarker gibt es?

Unterschiedliche, Disziplin-abhängig:

- Index vs. Single-Item
- Sozialwissenschaften:
 - UCLA Loneliness Scale (3 Items)
 - DeJong-Gierveld (je 3 Items für emotionale & soziale E.)

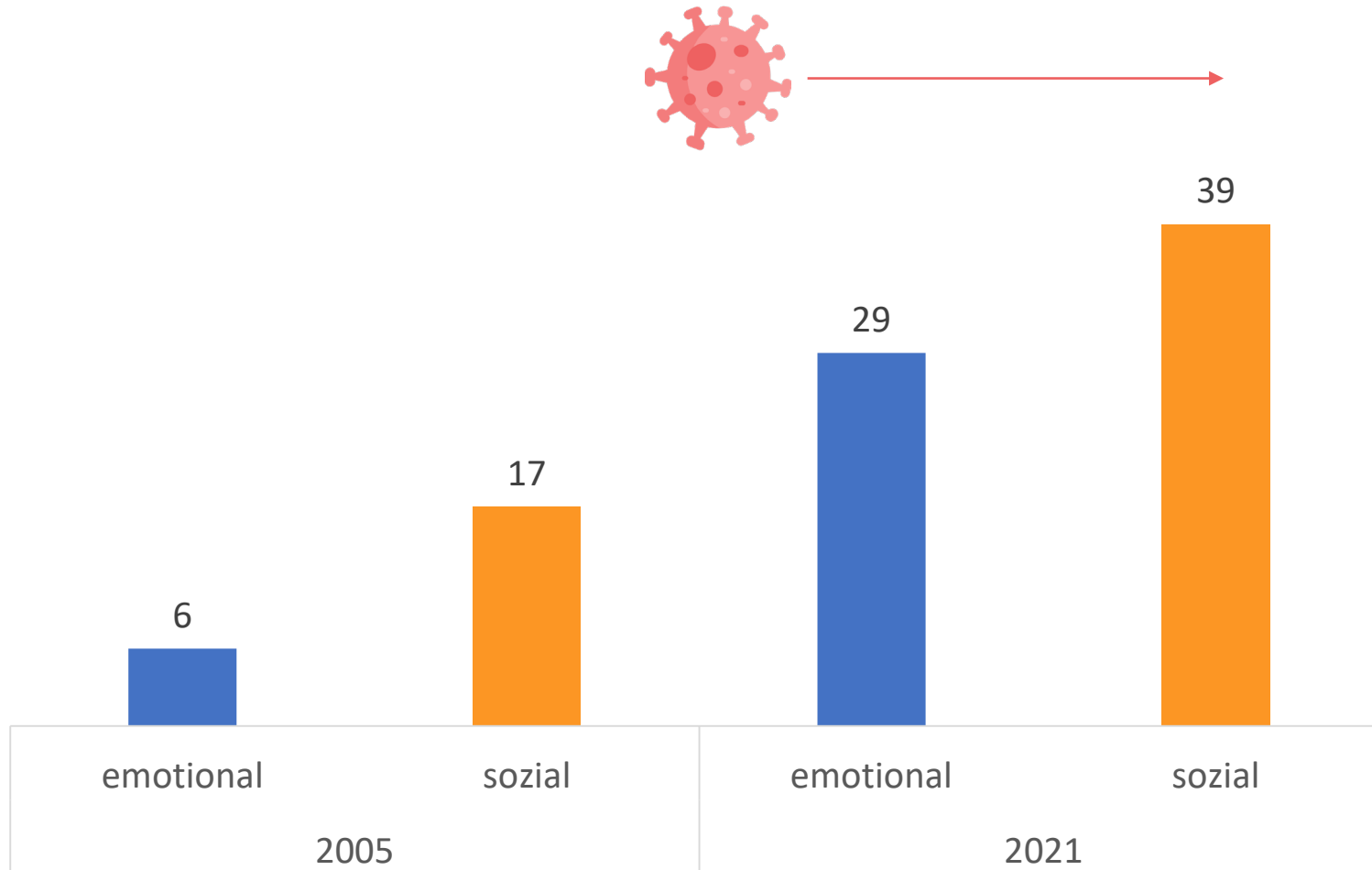
In welchen repräsentativen deutschen Studien verwendet?

- SOEP
- FReDA
- ...



*Einsamkeit besteht
aus vielen
Facetten.*

Zunahme der emotionalen und sozialen Einsamkeit (18-53 Jahre)



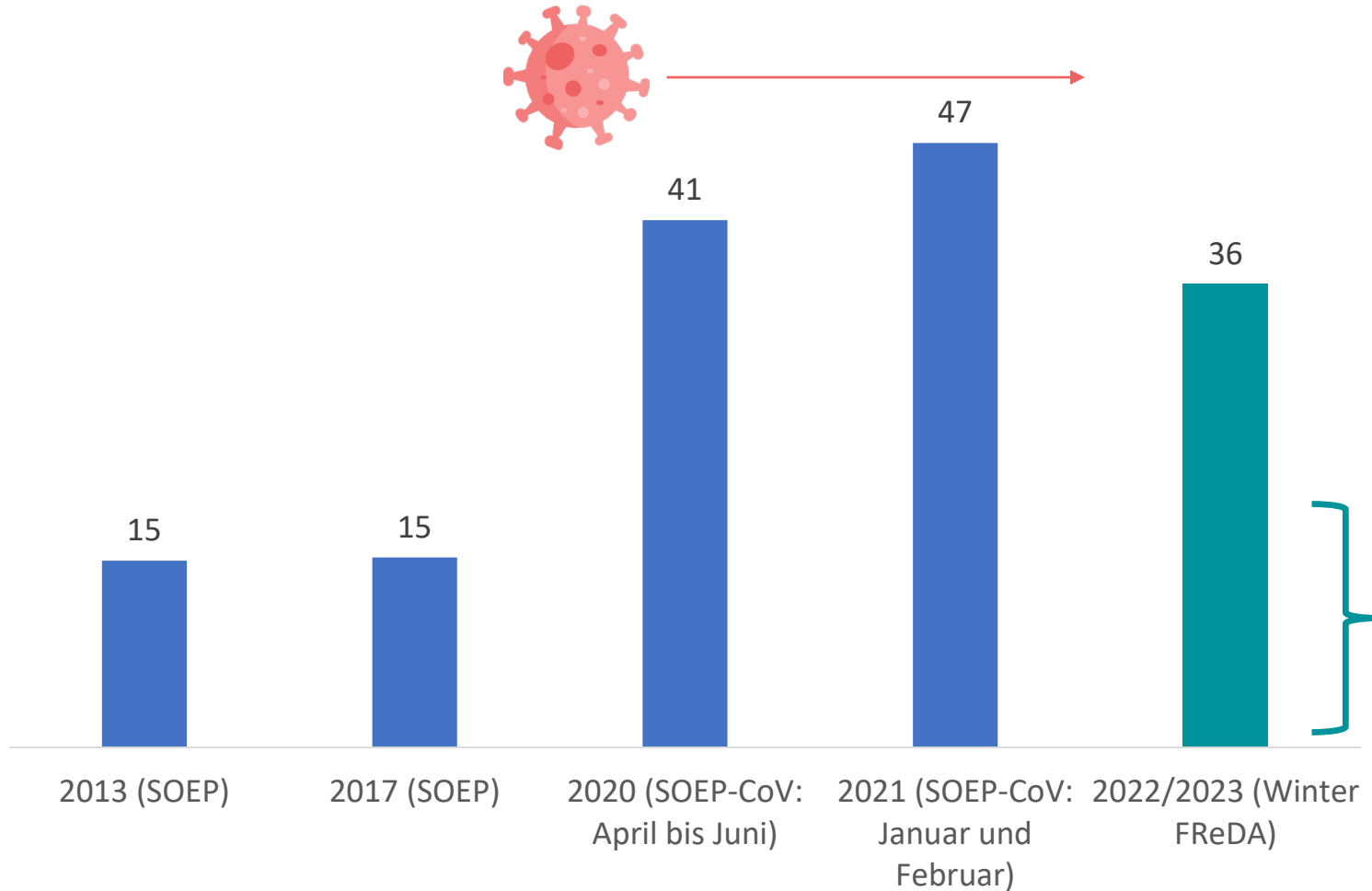
emotional:

Beziehung zu Nahpersonen wie Partnerschaft, Familie, enge Freundschaften

sozial:

soziales Umfeld, Nachbarschaften, Arbeitsumfeld, Bekanntschaften, Vereinsleben

Zunahme der generellen Einsamkeit bei 18- bis 53-Jährigen

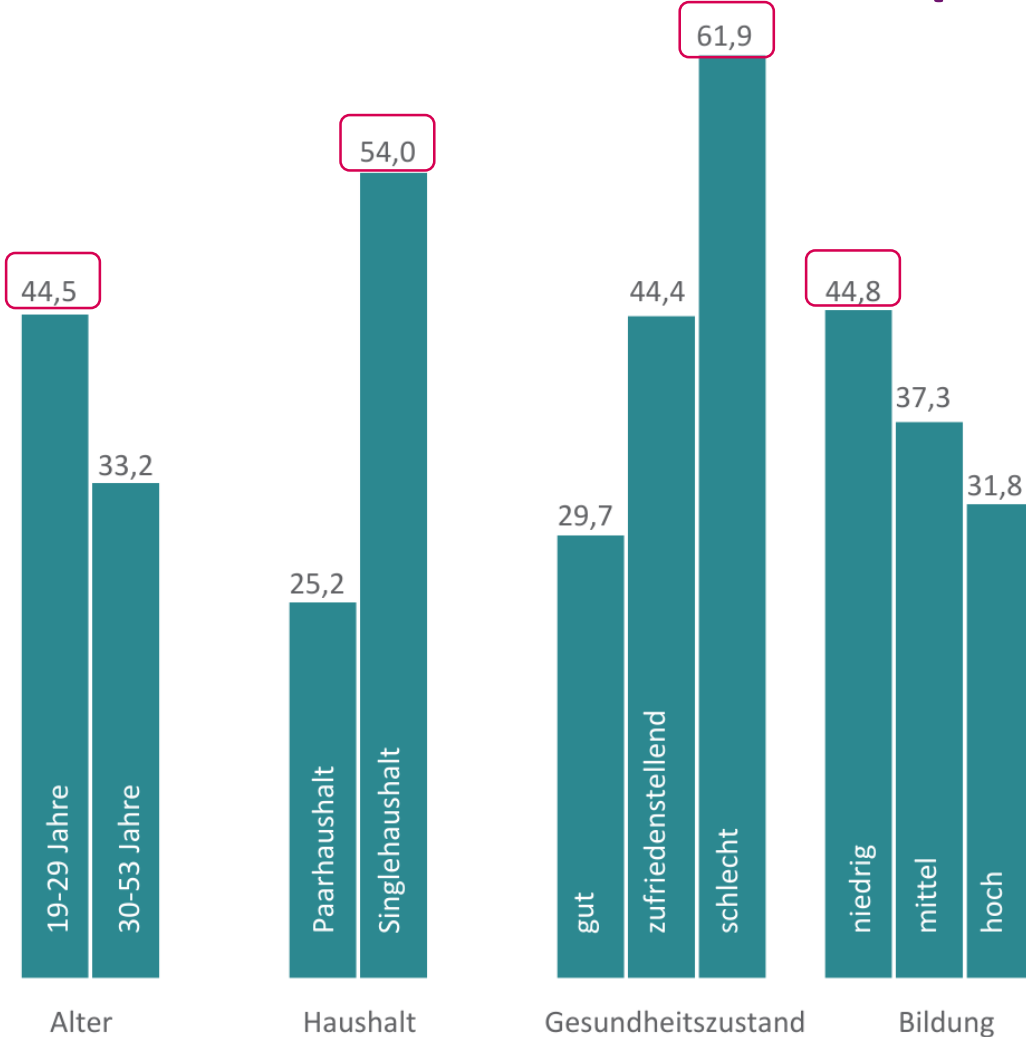


17%

→ **Chronifizierung?**
 Jeder 3. teilweise, jeder 6. Befragte eher bzw. sehr einsam!

Quelle: FReDA 2022, SOEP 2013-2021, gewichtet, eigene Analysen. SOEP: Einsam, wenn häufiger als manchmal angegeben.

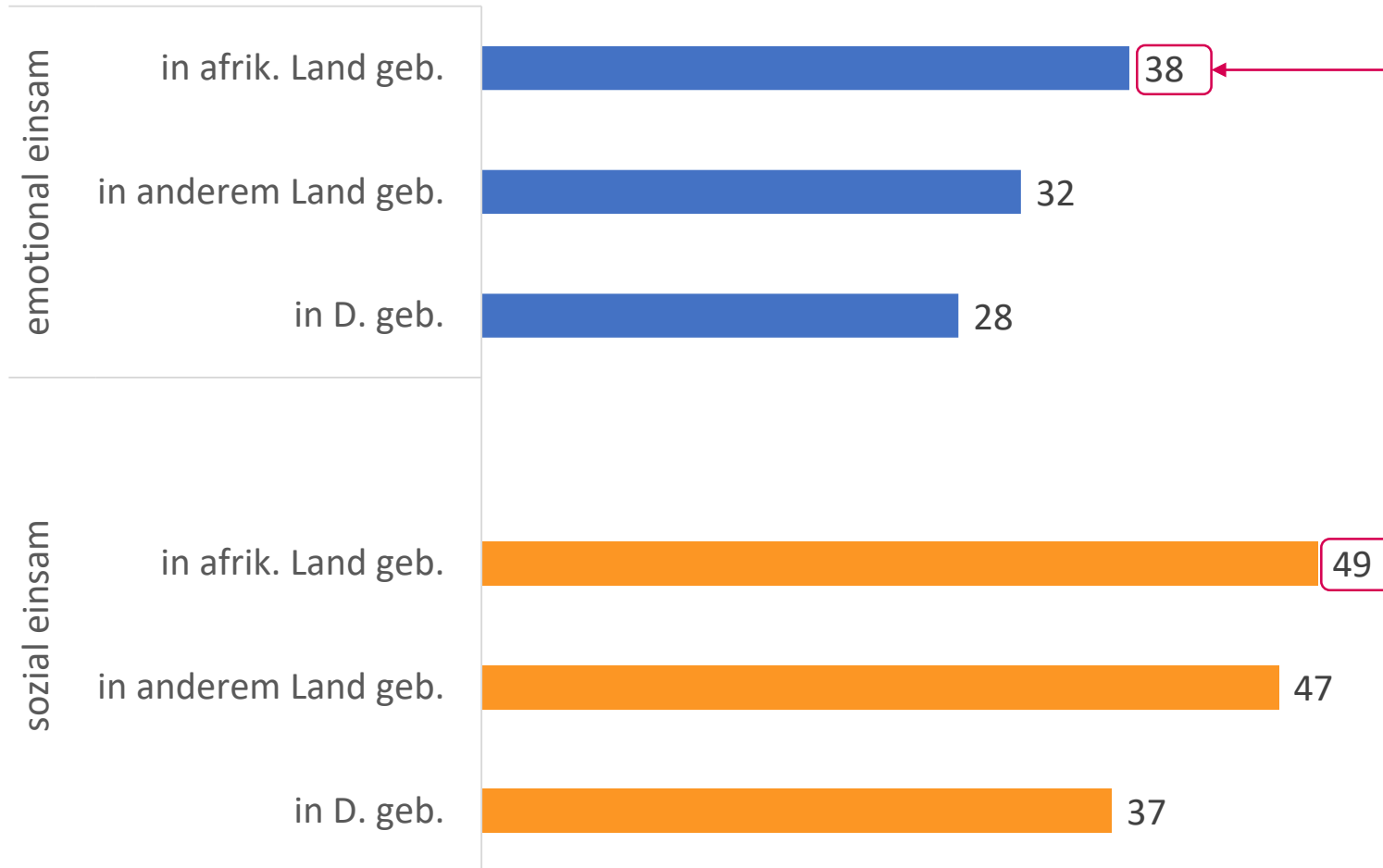
Wer ist besonders betroffen? (FReDA Winter 2022/23)



Risikofaktoren z. B.:

- 18 bis 29-Jährige
- Alleinleben (Single-Haushalt/alleinerz.)
- Schlechte Gesundheit
- Niedrige formale Bildung
- ...

→ Jüngere Erwachsene neue Risikogruppe!



Signifikant höhere Anteile bei in Afrika geborenen Personen:

- Häufiger soziale Zurückweisung
- weniger Vertrauen in Umfeld und Problemunterstützung

Impulse

- Neben bekannten Risikogruppen: Junge Erwachsene und Zugewanderte stärker adressieren
→ gezielte Bekämpfung und Prävention, Sozialkompetenzen & Resilienz fördern, niedrigschwellig (z. B. social media, Bildungssektor, Einbürgerungs- und Sprachkurse)
- Mehr Forschung & regelmäßiges Monitoring aller Gruppen!
- Ziel: Stärkung der gesellschaftlichen Zusammenhaltes
→ elementar für eine stabile Demokratie!



Vielen Dank

Dr. Sabine Diabaté

Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)



sabine.diabate@bib.bund.de



@SabineDiabate



www.bib.bund.de



POLICY
BRIEF

Mai 2024



Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen

Wer ist betroffen und wie hat sich das Einsamkeitsempfinden entwickelt?

Das Wichtigste in Kürze:

- Etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung zwischen 18 und 53 Jahren fühlt sich zumindest teilweise einsam, 17 Prozent sind sehr einsam.
- Einsamkeit betrifft zunehmend auch jüngere Erwachsene und Personen, die nicht allein leben. Auch in der postpandemischen Phase besteht die Einsamkeit auf hohem Niveau fort, es zeigt sich eine Tendenz zur Chronifizierung.
- Die Forschung unterscheidet zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Frauen sind eher emotional einsam, Männer häufiger sozial einsam.
- Besonders von Einsamkeit betroffen sind Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status, ohne deutsche Staatsangehörigkeit und Allein- bzw. Getrennterziehende.
- Vereinzelung und Einsamkeit können dem individuellen Wohlbefinden schaden und den gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährden.
- Ein dauerhaftes Monitoring von Einsamkeit ist in allen Gesellschafts- und Altersgruppen notwendig.

www.freda-panel.de



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

Das Bundesinstitut für
Bevölkerungsforschung (BiB)
ist eine Forschungseinrichtung
im Geschäftsbereich des BMI.