

Dr. Till Heinsohn, Dr. Daniela Neumann, Gabriele Reichhardt

Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit: Valide Erhebung von Einsamkeit mit aktuellen Daten der Stuttgart-Umfrage liefert eine verbesserte Grundlage

- *Eine differenzierte Messung deutet auf rund 58 000 einsame Personen in Stuttgart hin. Dies entspricht einem Anteil von fast zwölf Prozent.*
- *Weiterhin gilt, dass Einsamkeit vermehrt Menschen mit Migrationshintergrund, mit schlechter allgemeiner Gesundheit und geringem Einkommen betrifft.*
- *Darüber hinaus zeigen sich eine ganze Reihe weiterer Prädiktoren von Einsamkeit.*

Einsamkeit ist ein drängendes soziales Problem. Die Europäische Kommission und das Europäische Parlament untersuchten 2022 in einem Pilotprojekt die Bedeutung von Einsamkeit in den EU-Mitgliedstaaten. Die Daten von mehr als 25 000 Teilnehmenden zeigen, dass sich über ein Drittel zumindest manchmal, 13 Prozent sogar meistens einsam fühlten. In Deutschland erarbeitet die Bundesregierung unter Federführung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Strategie gegen Einsamkeit. Laut Daten des Sozioökonomischen Panels fühlen sich in Deutschland über 14 Prozent der Menschen einsam.

Einsamkeit kann jeden treffen

Aus Sicht der Wissenschaft ist Einsamkeit ein subjektives Gefühl und beschreibt die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Einsamkeit wird immer negativ erlebt. Ein Mangel an sozialen Beziehungen führt per se nicht zu einer belastenden Situation. Soziale Isolation kann demnach als neutrales „Alleinsein“ oder als schmerzende „Einsamkeit“ bewertet und wahrgenommen werden (Luhmann 2022). Menschen mit Einsamkeitsbelastungen sind keine homogene Gruppe. Die Ursachen von Einsamkeit sind multifaktoriell und gründen auf einem komplexen Zusammenspiel von individueller Veranlagung, erworbenen Vulnerabilitäten sowie situativen und strukturell-räumlichen Faktoren, wie Krankheit, Verlust des Partners, Ortswechsel etc.

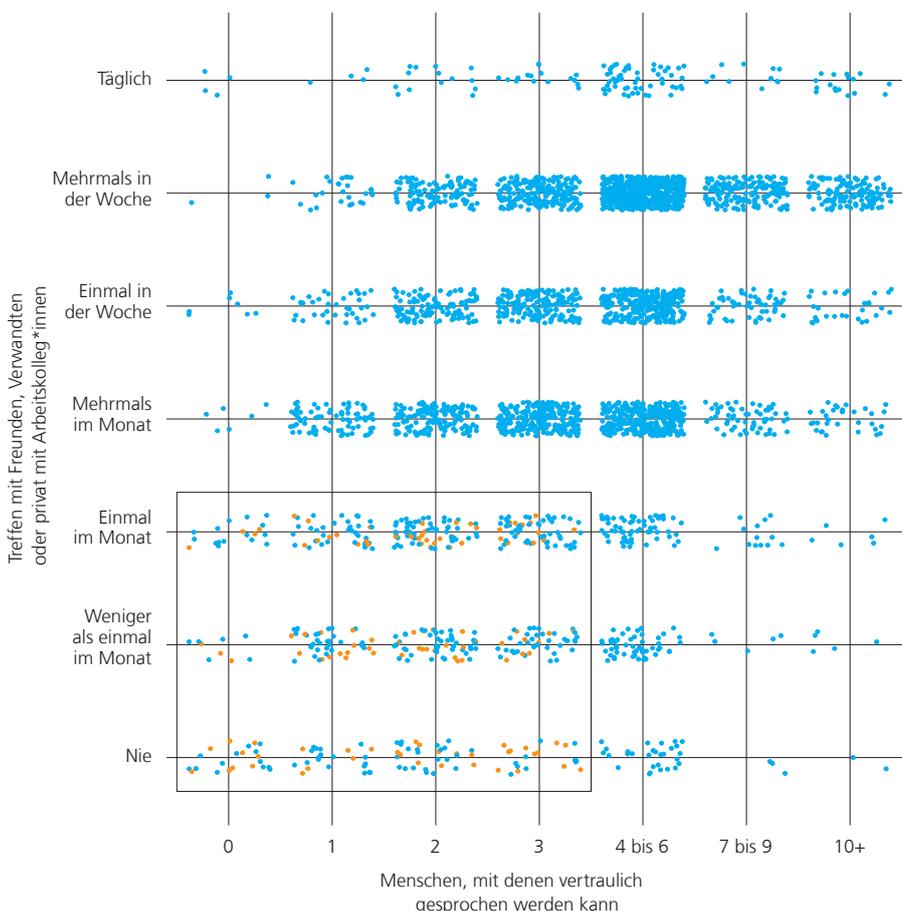
Die „Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit“ wurde unter Federführung der Abteilung Strategische Sozialplanung ab 2022 beteiligungsorientiert und prozesshaft entwickelt. Sie fußt auf wissenschaftlichen, an die Stuttgarter Rahmenbedingungen angepassten Erkenntnissen sowie einer Analyse der Stuttgarter Betroffenen- und Angebotsstruktur. Ein durchgehender Kommunikationsstrang ist die Enttabuisierung des Themas: Einsamkeit kann jeden Menschen treffen und in Stuttgart soll über Einsamkeit informiert und gesprochen werden.

Als Grundlage der Strategieentwicklung in der Landeshauptstadt Stuttgart wurde zuerst die Prävalenz betrachtet. Deshalb haben sich die Strategische Sozialplanung und das Statistische Amt bereits im Frühjahr 2022 der Frage angenommen, wie stark Einsamkeit in Stuttgart verbreitet und welcher Personenkreis besonders von Einsamkeit betroffen ist. Im Rückgriff auf die Stuttgart-Umfrage aus dem Jahr 2021 kam man damals zu dem Ergebnis, dass rund 20 000 Stuttgarterinnen und Stuttgarter mutmaßlich von Einsamkeit betroffen sind und sich Einsamkeit überproportional häufig bei Personen mit Migrationshintergrund, schlechterer allgemeiner Gesundheit und geringerem Einkommen manifestiert (Heinsohn und Reichhardt 2022).

Erste empirische Annäherung

In jenen Tagen bestand die größte Herausforderung darin, Einsamkeit überhaupt zu messen. So sah man sich gezwungen auf die Ergebnisse eines Fragebogens zurückzugreifen, der nicht originär für die Erfassung von Einsamkeit konzipiert wurde. Man behelf sich also damit, drei im Fragebogen enthaltene Fragen miteinander zu kombinieren (vgl. Abbildung 1). Demnach galt als einsam, wer angab, sich maximal einmal im Monat mit Freunden, Verwandten oder privat mit Arbeitskolleg*innen zu treffen, weniger als vier Menschen zu haben, mit denen vertrauliche Gespräche geführt werden können und sich dabei auch noch als eher unglücklich bezeichnete (dargestellt als orange Punkte). Nach dieser Definition wurde ein Anteil einsamer Personen an der Gesamtbevölkerung von näherungsweise drei bis vier Prozent ermittelt. Schnell war klar, dass das notwendigerweise angewandte Verfahren zur Messung von Einsamkeit den Anteil der einsamen Menschen in Stuttgart mutmaßlich unterschätzt, wenngleich es doch wertvolle Hinweise zu besonders betroffenen Zielgruppen lieferte.

Abbildung 1: Einsamkeitsmessung in der Stuttgart-Umfrage 2021



Entsprechend wurde bei der darauffolgenden Stuttgart-Umfrage im Jahr 2023 der Fragestellung mehr Platz eingeräumt. Zur Erfassung von Einsamkeit wurde dieses Mal auf eine umfassende und wissenschaftlich fundierte Itematterie von de Jong Gierveld et al. (2006) zurückgegriffen (vgl. Tabelle 1).

Tabelle 1: Einsamkeitsmessung in der Stuttgart-Umfrage 2023

39 Im Folgenden geht es um Beziehungen zu anderen Menschen. Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die Aussagen auf Sie zutreffen. (Bitte für jede Zeile nur ein X)				
(1) Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle	4	3	2	1
(2) Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe	1	2	3	4
(3) Ich fühle mich häufig im Stich gelassen	4	3	2	1
(4) Ich kenne Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann	1	2	3	4
(5) Ich vermisse Geborgenheit und Wärme	4	3	2	1
(6) Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle	1	2	3	4

www.stuttgart.de/statistik

Rückgriff auf eine elaborierte Messung

Diese beinhaltet drei negative (1; 3; 5) und drei positive Aussagen (2; 4; 6). Die Skalenwerte der einzelnen Aussagen werden entsprechend einer einheitlichen Ausrichtung umcodiert (in Rot). Aus den Skalenwerten zu allen sechs Aussagen wird ein Durchschnittswert ermittelt, in dem die Summe der Werte durch die Anzahl der tatsächlich beantworteten Items geteilt wird. Auf diese Weise wird ein Index gebildet der Werte zwischen 1 (Einsamkeit niedrig) und 4 (Einsamkeit hoch) annehmen kann. „Als ‚einsam‘ werden Personen gezählt, deren Skalenwert größer als 2,5 ist“ (Huxhold und Tesch-Römer 2021: 7). Die Verteilung der Skalenwerte lässt sich anhand einer Dichteverteilung darstellen (vgl. Abbildung 2). Auf den ersten Blick wird deutlich, dass es sich beim Anteil rechts des in Rot eingezeichneten Grenzwerts um mehr als die im Jahr 2021 identifizierten drei bis vier Prozent handeln muss.

Abbildung 2: Dichteverteilung Einsamkeitsindex

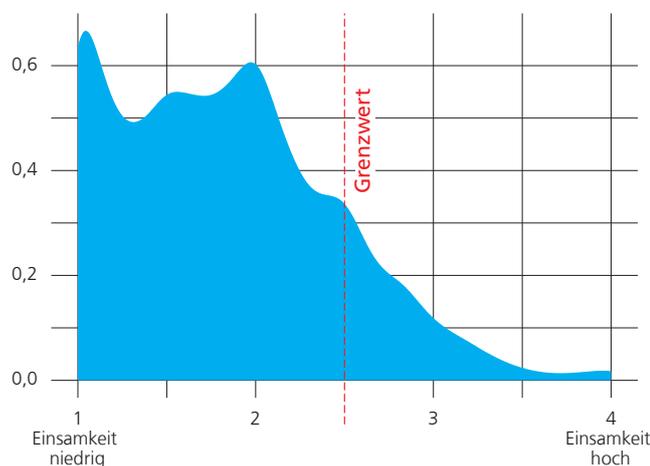
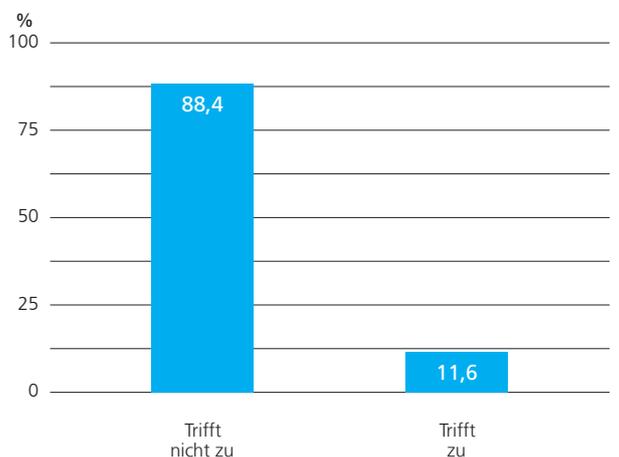


Abbildung 3: Dichotome Verteilung Einsamkeit



Diese Vermutung bestätigt sich mit Blick auf die Abbildung 3. Entlang des definierten Grenzwerts erweisen sich in der Stuttgart-Umfrage aus dem Jahr 2023 sogar rund 11,6 Prozent der Menschen als einsam. Bezogen auf die Grundgesamtheit der Personen ab 16 Jahren (501 864 Personen) entsprechen 11,6 Prozent einer geschätzten Anzahl von rund 58 000 Personen, die in Stuttgart als einsam bezeichnet werden können. Im Vergleich zu den konservativ geschätzten Erkenntnissen aus dem Jahr 2021, wonach wir noch von 20 000 Personen ausgehen mussten, offenbart die differenziertere Messung nun ein viel höheres Ausmaß. Und obwohl uns die ermittelten rund zwölf Prozent nicht überraschen, da sie dem bundesweit ermittelten Anteil entsprechen, erscheint es uns im negativen Sinne durchaus bemerkenswert, dass auch in Stuttgart mehr als jede zehnte Person von Einsamkeit betroffen zu sein scheint. Denn es ist hinlänglich bekannt, welche Folgen mit Einsamkeit einhergehen können. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit stigmatisierend wirkt, krank macht und zum Rückzug aus der Gesellschaft führt (Luhmann 2022). Chronische Einsamkeit hat zudem psychische und physische Folgen, die hohe Kosten im Gesundheitssystem verursachen (Holt-Lunstadt, Smith, Layton 2010). Einsamkeit reduziert das Vertrauen in Mitmenschen und in gesellschaftliche Institutionen und ist demnach auch eine Gefahr für die Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt (Schobin 2018). Bei Einsamkeit ist folglich nicht nur von individuellen Folgen auszugehen, sondern auch von Folgen für die Gesellschaft.

Einsamkeit geht mit negativen Folgeerscheinungen einher

Aus Sicht der Strategischen Sozialplanung stellt sich angesichts der nun höher geschätzten Zahl weiterhin die Frage, bei welchen Personen und in welchen Lebenslagen in Stuttgart Einsamkeit gehäuft auftritt. Denn nur so lassen sich Strukturen der Prävention, Intervention und Vernetzung zielgerichtet aufbauen. Laut der Analyse aus dem Jahr 2021 betraf Einsamkeit vermehrt Menschen mit Migrationshintergrund, schlechterer allgemeiner Gesundheit und geringerem Einkommen (Heinsohn und Reichhardt 2022). Welche Prädiktoren lassen sich aber heute, mit validerer Messung und aktuelleren Daten für den größeren Personenkreis identifizieren?

Bei welchen Personen und in welchen Lebenslagen tritt Einsamkeit gehäuft auf?

Eine Antwort auf die Frage stellt die logistische Regressionsanalyse in Tabelle 2 in Aussicht. Aufgrund der etwas sperrigen Interpretation der Regressionskoeffizienten überführen wir diese immer dann in vorhergesagte Wahrscheinlichkeiten, wenn es sich um statistisch signifikante Prädiktoren von Einsamkeit handelt. Denn vorhergesagte Wahrscheinlichkeiten lassen sich grafisch besser visualisieren und vermitteln so ein zugänglicheres Bild über die von einem bestimmten Merkmal abhängige Wahrscheinlichkeit, Teil des einsamen Personenkreises zu sein.

Bereits mit Blick auf Tabelle 2 bestätigen sich jedoch folgende Erkenntnisse der Untersuchung von 2021: Dem Lebensalter und der Unterscheidung nach verschiedenen Bildungsabschlüssen kommen bei der Erklärung von Einsamkeit keine entscheidende Rolle zu.

Männer sind tendenziell einsamer

Anders verhält es sich mit dem Geschlecht. Die in Abbildung 5 dargestellten vorhergesagten Wahrscheinlichkeiten zeugen zwar von keinem großen, aber gleichwohl statistisch signifikanten, Geschlechterunterschied. Demnach weisen Frauen, bei Konstanzhaltung aller anderen im Modell berücksichtigten Faktoren, eine Wahrscheinlichkeit von unter acht Prozent auf sich einsam zu fühlen. Die Wahrscheinlichkeit von Männern beläuft sich dagegen auf fast zehn Prozent. Der zu beobachtende Unterschied zwischen den Geschlechtern lässt sich mutmaßlich darauf zurückführen, dass Frauen im Durchschnitt ein größeres soziales Netzwerk pflegen als Männer (Suanet und Huxhold 2020).

Tabelle 2: Einsamkeitsmessung in der Stuttgart-Umfrage 2023

		Koeffizient	SE
Konstante		-1.74 ***	(.34)
Altersklassen	16 bis 24	Ref.	
	25 bis 34	-0.24	(.25)
	35 bis 44	0.06	(.25)
	45 bis 54	0.13	(.26)
	55 bis 64	0.29	(.27)
	65 bis 74	0.05	(.32)
	75 und älter	-0.22	(.37)
Geschlecht	Mann	Ref.	
	Frau	-0.26 *	(.12)
Migrationshintergrund	Trifft nicht zu	Ref.	
	Trifft zu	0.58 ***	(.13)
Bildungsabschluss (auch angestrebt)	Hauptschule	Ref.	
	Realschule	-0.26	(.20)
	Abitur	-0.35	(.19)
Gesundheitszustand	Sehr gut	Ref.	
	Gut	0.17	(.16)
	Mittel	0.71 ***	(.19)
	Schlecht	1.20 ***	(.28)
	Sehr schlecht	1.74 **	(.62)
Einpersonenhaushalt	Trifft nicht zu	Ref.	
	Trifft zu	0.36 *	(.15)
Verweildauer	In Jahren	-0.02 ***	(.00)
Fehlende berufliche Teilhabe ¹	Trifft nicht zu	Ref.	
	Trifft zu	0.36 *	(.18)
Nettoeinkommen (des Haushalts)	Unter 2000 €	Ref.	
	2000 - 3200 €	-0.50 **	(.17)
	3200 - 5000 €	-0.48 **	(.18)
	Über 5000 €	-0.74 ***	(.21)
Diskriminierung	Trifft nicht zu	Ref.	
	Trifft zu	1.05 ***	(.12)
Sportliche Aktivität ²	Trifft nicht zu	Ref.	
	Trifft zu	-0.26 *	(.12)
N	3258		
Pseudo R ²	0.18		

Signifikanzniveau: *** p < 0.001; ** p < 0.01; * p < 0.05

1 Umfasst Personen, die weder ehrenamtlich tätig, weder voll- noch teilzeitbeschäftigt, weder in Ausbildung, Schule oder Studium noch in Wehr- oder Freiwilligendienst, noch in Rente oder Pension bei gleichzeitig geringfügiger Beschäftigung sind.

2 Als sportlich aktiv gelten Personen, die mindestens an zwei Tagen in der Woche einer sportlichen Aktivität nachgehen.

Mehr Einsamkeit unter Menschen mit Migrationshintergrund

In Abbildung 5 wird erneut deutlich, dass ein Migrationshintergrund mit einer signifikant höheren Wahrscheinlichkeit einhergeht Teil des einsamen Personenkreises zu sein. Unter Konstanthaltung aller anderen im Modell berücksichtigten Merkmale beläuft sich die Wahrscheinlichkeit unter Personen ohne Migrationshintergrund auf lediglich rund sieben Prozent. Stuttgarterinnen und Stuttgarter mit Migrationshintergrund weisen dagegen eine vorhergesagte Wahrscheinlichkeit von fast 13 Prozent auf. Die Beobachtung, wonach Menschen mit Migrationshintergrund signifikant häufiger einsam sind, führen wir auf deren Migrationserfahrung zurück, welche mit dem Verlust von sozialen Beziehungen und der anvertrauten Heimat einhergeht. Im Zielland selbst begegnen den zugewanderten Personen dann (Sprach-) Barrieren und Erschwernisse, welche dem Knüpfen neuer sozialer Kontakte und dem Entstehen eines Gefühls der Eingebundenheit entgegenstehen (Madsen et al. 2016).

Abbildung 4: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Geschlecht (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)

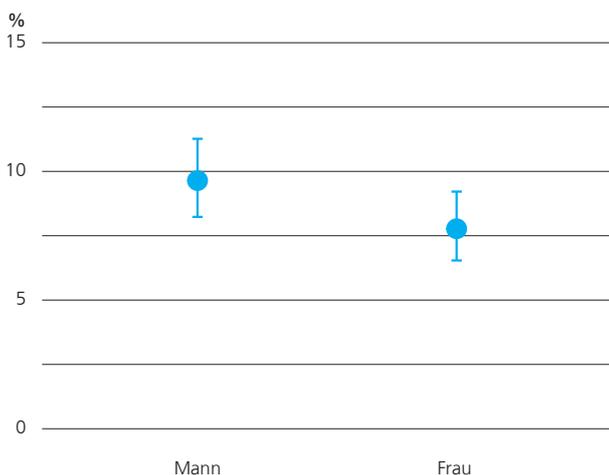
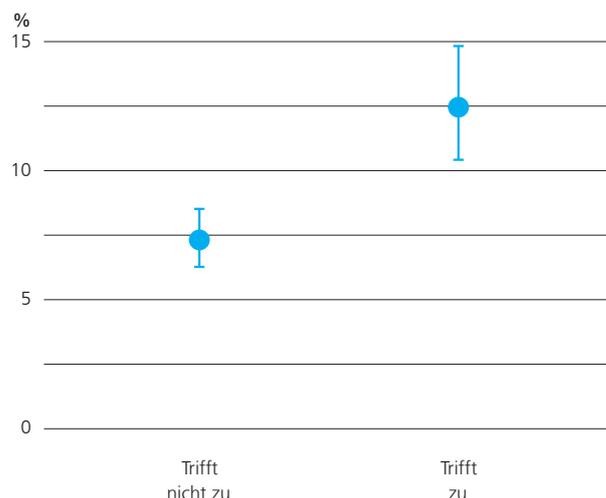


Abbildung 5: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Migrationshintergrund (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)



Einsame Menschen berichten einen schlechteren Gesundheitszustand

Der Gesundheitszustand einer Person erweist sich erneut als statistisch signifikant zusammenhängend mit Einsamkeit. Stuttgarterinnen und Stuttgarter mit sehr gutem bis gutem Gesundheitszustand weisen eine vorhergesagte Wahrscheinlichkeit von lediglich rund sechs beziehungsweise acht Prozent auf, zur Gruppe der einsamen Personen zu gehören. Für Personen mittlerer Gesundheit beträgt die Wahrscheinlichkeit unter Konstanthaltung aller anderen im Modell berücksichtigten Merkmale bereits fast 13 Prozent. Für Personen mit schlechtem oder sehr schlechtem Gesundheitszustand beziffern wir in Abbildung 6 eine vorhergesagte Wahrscheinlichkeit von 19 beziehungsweise 29 Prozent. Gerade für Menschen mit sehr schlechter Gesundheit muss also angenommen werden, dass nahezu jede dritte Person als einsam bezeichnet werden kann. Eine Erklärung dafür liegt nach Orth und Eyerund (2019) darin, dass Menschen mit schlechterer allgemeiner gesundheitlicher Verfassung seltener an sozialen Aktivitäten teilnehmen, sich zunehmend isolieren und sich dadurch gesellschaftlich auch weniger eingebunden fühlen. Andererseits kann Einsamkeit auch, wie zuvor erwähnt, gesundheitliche Folgen haben.

Einsamkeit manifestiert sich in Einpersonenhaushalten

Unter spezifischerer Messung und mit aktuellen Daten stellt sich das Merkmal Einpersonenhaushalt als moderate, aber statistisch signifikante Einflussgröße von Einsamkeit heraus. Demnach weisen Personen, die alleine leben, unter Konstanthaltung aller anderen im Model berücksichtigten Merkmale, eine vorhergesagte Einsamkeitswahrscheinlichkeit von elf Prozent auf. Für Stuttgarterinnen und Stuttgarter, die mit mindestens einer anderen Person einen Haushalt begründen, errechnen wir in Abbildung 7 eine vorhergesagte Wahrscheinlichkeit von lediglich acht Prozent. Als hierfür ursächlich führen einschlägige wissenschaftliche Untersuchungen ins Feld, dass Mehrpersonenhaushalte in aller Regel auf ein größeres soziales Netzwerk zurückgreifen könne, als dies für Personen gilt, die alleine einen Haushalt begründen (de Jong-Gierveld et al. 2006).

Abbildung 6: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Gesundheitszustand (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)

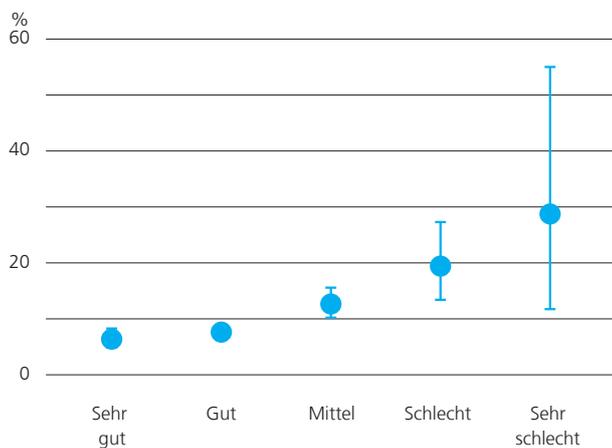
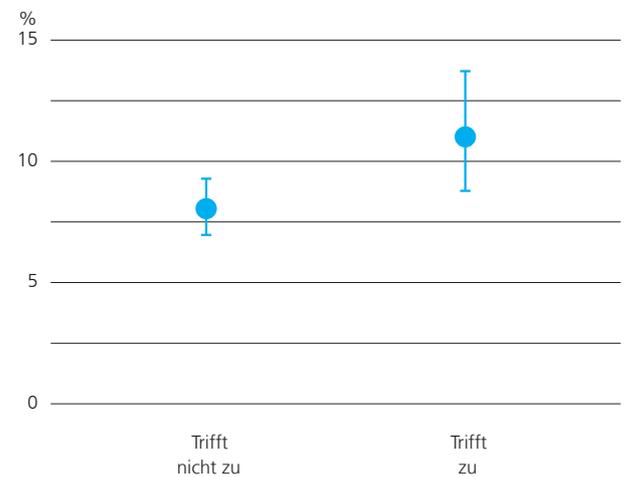


Abbildung 7: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Einpersonenhaushalt (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)



www.stuttgart.de/statistik

Einsamkeit nimmt mit zunehmender Verweildauer ab

Auch für die Verweildauer, also die Anzahl der Jahre, die eine Person bereits in Stuttgart lebt, lässt sich ein statistisch signifikanter Effekt nachweisen. Mit zunehmender Aufenthaltsdauer nimmt die Wahrscheinlichkeit, zur Personengruppe der einsamen Menschen in der Landeshauptstadt zu gehören, ab. Diese Beobachtung erscheint durchaus plausibel, denn das Knüpfen von stabilen Bindungen und Kontakten erfordert Zeit. Dass Personen, die gerade erst neu nach Stuttgart gezogen sind, diese tendenziell seltener aufweisen, macht sich in Abbildung 8 daran bemerkbar, dass deren vorhergesagte Wahrscheinlichkeit unter Konstanthaltung aller übrigen im Modell berücksichtigten Merkmale bei 15 Prozent liegt. Statistisch betrachtet sind Personen, die bereits fünf Jahrzehnte und länger in Stuttgart leben, mit einer vorhergesagten Wahrscheinlichkeit von fünf Prozent und weniger deutlich seltener von Einsamkeit betroffen.

Fehlende berufliche Teilhabe geht mit Einsamkeit einher

Berufliche Teilhabe bedeutet Kontakte mit Kundinnen und Kunden und soziale Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen (Luhmann und Hawkey 2016). Hinzu kommt das Gefühl eingebunden zu sein und gebraucht zu werden. Für Personen, die weder ehrenamtlich tätig, weder voll- noch teilzeitbeschäftigt, weder in Ausbildung, Schule oder Studium noch in Wehr- oder Freiwilligendienst, noch in Rente oder Pension bei gleichzeitiger geringfügiger Beschäftigung sind, berechnen wir in Abbildung 9 eine vorhergesagte Wahrscheinlichkeit von zehn Prozent. Für Stuttgarterinnen und Stuttgarter, die beruflich teilhaben, beziffern wir bei Konstanzhaltung aller anderen im Modell berücksichtigten Merkmale hingegen nur eine Einsamkeitswahrscheinlichkeit von acht Prozent. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist mit zwei Prozentpunkten zwar nicht groß, aber statistisch signifikant.

Abbildung 8: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Verweildauer in Jahren (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)

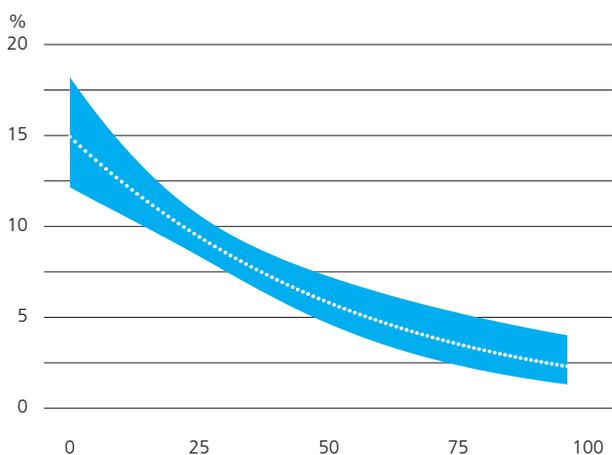
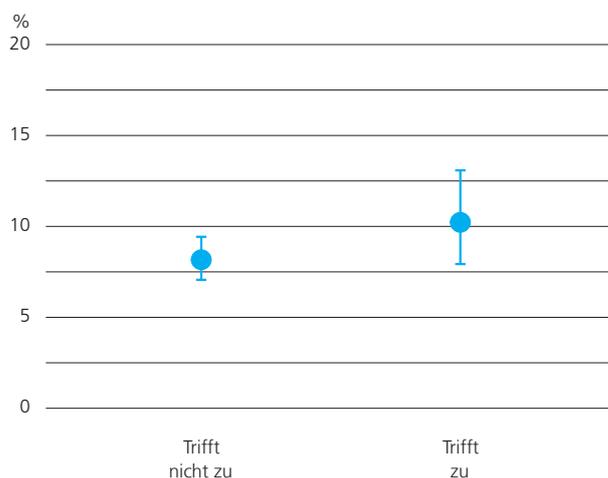


Abbildung 9: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach fehlender beruflicher Teilhabe (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)



www.stuttgart.de/statistik

Einsame Menschen mit geringerem Einkommen

Auch für das klassifizierte Haushaltsnettoeinkommen in Abbildung 10 zeigt sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang mit Einsamkeit. Für Stuttgarterinnen und Stuttgarter mit einem monatlichen Nettoeinkommen unter 2000 Euro beziffern wir die vorhergesagte Wahrscheinlichkeit Teil des einsamen Personenkreises zu sein, auf rund 13 Prozent. Unter mittleren Einkommensbezieherinnen und -beziehern fällt die Wahrscheinlichkeit mit etwas über acht Prozent bereits deutlich geringer aus. Die niedrigste Wahrscheinlichkeit weisen bei Konstanzhaltung aller übrigen im Modell berücksichtigten Merkmale mit unter sieben Prozent dann Personen auf, die monatlich über 5000 Euro zur Verfügung haben. Hier bestätigen sich nicht nur die Ergebnisse aus der Stuttgart-Umfrage 2021, sondern auch die Beobachtung von Böhnke und Link (2017), wonach sich die sozialen Kontakte von Menschen, wenn sie in Armut geraten oder mit einem geringen Einkommen auskommen müssen, verändern und sie in der Folge seltener am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Erhöhtes Einsamkeitsrisiko unter Personen mit Diskriminierungserfahrungen

Dass sich Menschen, die Diskriminierung erfahren mussten, tendenziell einsamer fühlen als nicht-diskriminierte Personen zeigen nicht nur jüngste Ergebnisse unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Luhmann et al. 2023), sondern auch die vorliegende Analyse der Stuttgart-Umfrage. Die vorhergesagte Wahrscheinlichkeit liegt unter Personen mit Diskriminierungserfahrungen bei 16 Prozent. Im Vergleich dazu beträgt sie unter Menschen ohne solche Erfahrungen und unter Konstanthaltung der anderen im Modell berücksichtigten Merkmale lediglich sechs Prozent. Der marginale Effekt, also die Differenz zwischen den in Abbildung 11 vorhergesagten Gruppenwahrscheinlichkeiten, ist nicht nur statistisch signifikant, sondern beläuft sich auf immerhin zehn Prozentpunkte. Dieser beachtliche Effekt lässt sich mutmaßlich darauf zurückführen, dass Diskriminierungserfahrungen häufig zur Folge haben, dass bestehende soziale Kontakte eingeschränkt oder sogar abgebrochen werden (Beigang et al. 2017). Ebenfalls dürften die betroffenen Gruppen gerade aufgrund ihrer Marginalisierung gleichzeitig vulnerabel sowohl für Diskriminierungserfahrungen als auch für Einsamkeit sein.

Sportlich aktive Personen sind seltener einsam

Schließlich deutet Abbildung 12 darauf hin, dass Personen, die sportlich aktiv sind, seltener von Einsamkeit betroffen sind. So liegt die vorhergesagte Wahrscheinlichkeit bei Konstanthaltung aller anderen im Modell berücksichtigten Merkmale unter sportlich Inaktiven bei rund zehn Prozent und damit um zwei Prozentpunkte höher als unter jenen Stuttgarterinnen und Stuttgartern, die sportlich aktiv sind. Eine mögliche Erklärung für den moderaten, aber gleichwohl statistisch signifikanten Effekt dürfte darin liegen, dass eine sportliche Betätigung nicht selten mit einer sozialen Komponente einhergeht. Insbesondere im Rahmen von Mannschaftssport kann die aktive physische Betätigung in einer Gruppe zu einem Verbundenheitsgefühl beitragen (Rokach 2019; Tagomori et al. 2022).

Abbildung 10: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Nettoeinkommen (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)

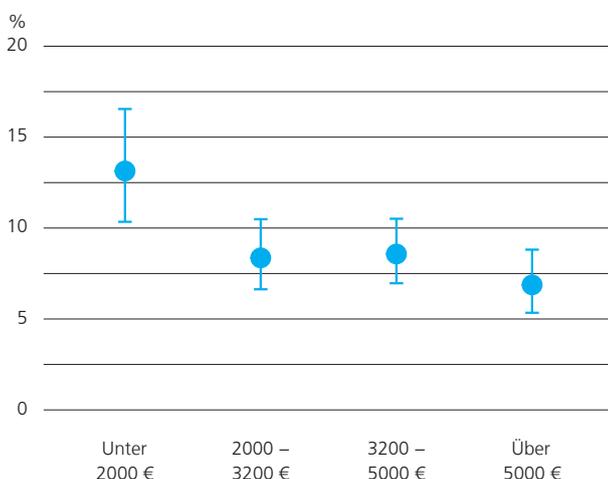
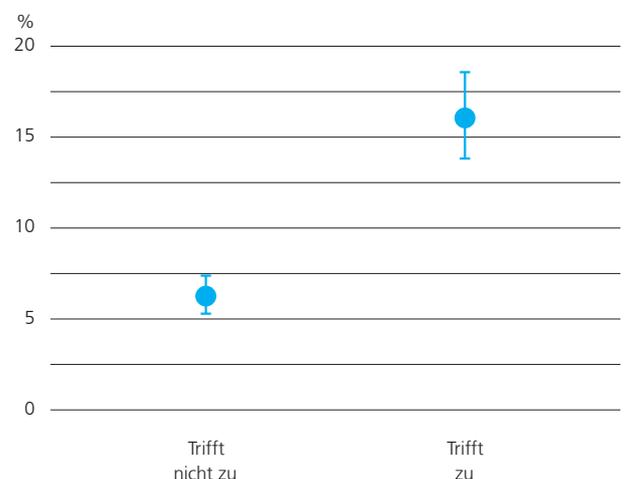


Abbildung 11: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach Diskriminierung (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)



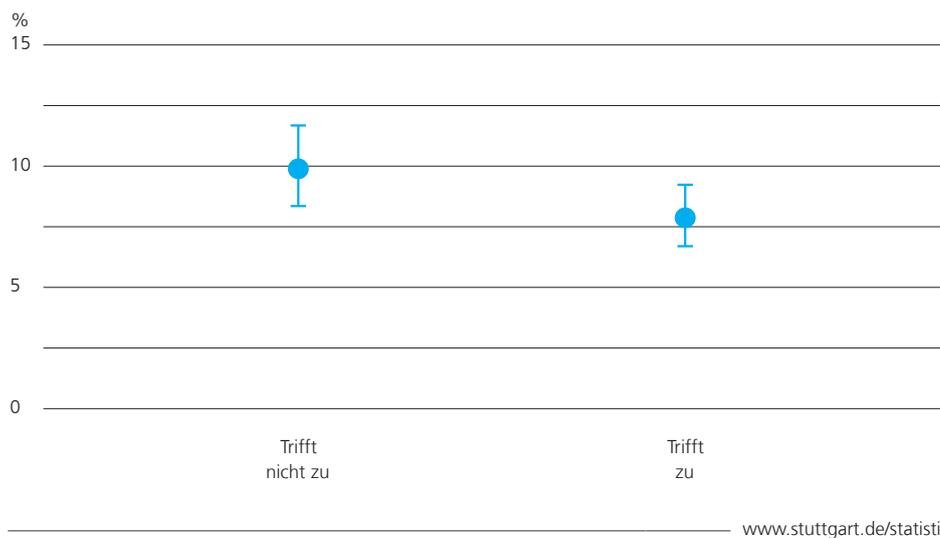


Abbildung 12: Vorhergesagte Wahrscheinlichkeit nach sportlicher Aktivität (Schätzer mit 95%-Konfidenzintervall)

Bisherige Zusammenhänge bestätigt, neue Prädiktoren identifiziert

Die differenzierte und validere Erhebung von Einsamkeit unter Verwendung einer wissenschaftlich einschlägigen Messung und Definition zeigt, dass der Anteil einsamer Personen an der Gesamtbevölkerung auch in Stuttgart bei rund zwölf Prozent liegt. Anders gesagt: Etwa 58 000 Stuttgarterinnen und Stuttgarter der Altersgruppe ab 16 Jahre fühlen sich derzeit einsam. Einsamkeit manifestiert sich dabei tendenziell eher unter Männern, in Einpersonenhaushalten, unter Menschen mit fehlender beruflicher Teilhabe sowie unter Personen, die keiner regelmäßigen sportlichen Aktivität nachgehen. Substantielle Gruppenunterschiede zeigen sich zudem mit Blick auf einen etwaigen Migrationshintergrund. Menschen mit Migrationsgeschichte sind signifikant häufiger von Einsamkeit betroffen. Gleiches gilt für Personen mit schlechter bis sehr schlechter allgemeiner Gesundheit und für diejenigen Menschen, die erst jüngst nach Stuttgart gezogen sind. Ein ausschlaggebender Faktor kann zudem das zur Verfügung stehende Einkommen darstellen. Menschen mit einem Haushaltseinkommen von unter 2000 Euro leiden signifikant häufiger unter Einsamkeit. Dies gilt auch für Stuttgarterinnen und Stuttgarter, die nach eigener Aussage Diskriminierungserfahrungen erleben mussten. Im Vergleich zur Auswertung der Stuttgart-Umfrage 2021 haben sich somit die damals gefundenen Zusammenhänge bestätigt und dank der neuen Datengrundlage mit zusätzlich erfragten Merkmalen ließen sich neue Prädiktoren für Einsamkeit identifizieren.

Gemeinsamkeit braucht uns alle. Erfahre, was du machen kannst:
stuttgart.de/gemeinsam

GemeINSAMkeiten entdecken

STUTTGART |

© Landeshauptstadt Stuttgart, Abteilung Kommunikation

Ansatzpunkte und Maßnahmen zur Linderung von Einsamkeit in Stuttgart

Begegnungen helfen gegen Einsamkeit

Gegen Einsamkeit hilft das Erleben von Gemeinschaft und von Gemeinsamkeiten, das heißt sich mit anderen Menschen zu treffen, gemeinsame Interessen zu entwickeln, Ansprechpartner*innen zu finden. Dazu ist es notwendig, sich mit der eigenen Befindlichkeit auseinanderzusetzen und die häufig mit Einsamkeit verbundene Scham zu überwinden. Auch andere Menschen können diese ersten Wege unterstützen. Das Erleben von Gemeinschaft und Begegnung kann in unterschiedlichen Orten und Angeboten stattfinden.

Beispiel aus der gelebten Praxis

Das Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart bündelt Bewegungsangebote und Bewegungsräume im Stadtgebiet auf der Homepage www.stuttgart-bewegt-sich.de. Angebote, wie beispielsweise die „Stadtteilspaziergänge“ oder „Sport im Park“, können zur sozialen Integration und damit zur Verringerung von Einsamkeit beitragen.

Verschiedene Angebote der Prävention und Intervention sind notwendig, weil Einsamkeit unterschiedlichste Ausprägungen hat. Geeignete Angebote zeichnen sich durch niederschwellige Zugänge aus, die Spannweite reicht von quartiersbezogenen Begegnungsmöglichkeiten in sogenannten „Dritten Orten“ bis zur psychologischen Beratung in spezifischen Beratungsstellen.

Die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit

Die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit startete für die Öffentlichkeit mit einer Podiumsdiskussion im Juli 2022. Die Schwerpunkte in dieser ersten Phase waren die Information über Einsamkeit und die Entstigmatisierung von Einsamkeit sowie der Einbezug und die Weiterentwicklung Stuttgarter Angebote. Ein wichtiges Ziel waren der Aufbau und die Vernetzung verschiedenster Angebote in Stuttgart, um Einsamkeit vorzubeugen oder zu lindern. Angebote des sozialen und therapeutischen Bereichs aber auch Angebote und Initiativen aus den Bereichen Bildung, Sport und Bewegung, Kultur, Wohnen uvm. wurden über Einsamkeit informiert; sie sind inzwischen vernetzt und verweisen aufeinander. Auch viele (städtische) Ämter, wie das Amt für Sport und Bewegung, Kulturamt, Jugendamt und Jugendhausgesellschaft, Gesundheitsamt, Sozialamt, Jobcenter und die Stuttgarter Bezirksvorsteher*innen waren von Beginn an einbezogen und konnten sich mit ihren Erfahrungen, Angeboten und Impulsen einbringen.

Mit der Eröffnung der Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit wurde auch eine Internetseite freigeschaltet. Die Seite stuttgart.de/gemeinsam bündelt vieler dieser Angebote und ist für Fachkräfte, Angehörige und Betroffene ein wichtiger Wegweiser zur Unterstützung. Zusätzlich werden hier grundlegende Informationen über Einsamkeit vermittelt und auf Schulungen zum Thema Einsamkeit hingewiesen. Die Seite lässt sich in leichte Sprache und Fremdsprachen übersetzen. Da viele Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung vom Thema Einsamkeit betroffen sind, wurde ein Erklär-Video in leichter Sprache sowie Gebärdensprache entwickelt und aufgenommen. Das Video ist inzwischen mit verschiedenen Selbsthilfegruppen vernetzt.

Gerade Angebote für Gruppen, die gemäß der Auswertung der Stuttgart-Umfrage 2021 signifikant von Einsamkeit betroffen sind, wie Menschen mit geringem Einkommen, mit schlechtem Gesundheitszustand und mit Migrationshintergrund,

wurden von Beginn an besonders berücksichtigt. Die Netzwerkbildung aller Angebote, Stiftungen, Initiativen, Partner, Ämter usw. wurde durch eine Konferenz gegen Einsamkeit am 7. November 2022 mit über 200 Teilnehmenden und folgend weitere Netzwerk- und Informationsangebote unterstützt. Dieses Netzwerk wird stetig beteiligungsorientiert unterstützt, weiterentwickelt und koordiniert. Neue Erkenntnisse, wie die aktuellen Ergebnisse der Stuttgart-Umfrage 2023, werden mit dem Netzwerk geteilt und diskutiert. So entstehen gemeinsames Wissen und gemeinsame neue Ansätze gegen Einsamkeit. Mithilfe des Netzwerks wurden auch neue (fehlende) Angebote gegen Einsamkeit im Alter, für pflegende Angehörige und im Bereich Kultur gestaltet und in den städtischen Haushalt 2024/2025 eingebracht.

Zusammenspiel von Wissenschaft und Praxis

Hervorzuheben ist die Veranstaltungsreihe „Auf ein Wort gegen Einsamkeit“ für Politik, Fachkreise, Leitungen und Mitarbeitende sowie interessierte Bürger*innen, in der mehrmals jährlich unterschiedliche Angebote gegen Einsamkeit in Stuttgart vorgestellt und untereinander vernetzt werden. Gerade vulnerable Personengruppen, z. B. aus der LSBTTIQ-Community, mit besonderen Diskriminierungs- und Einsamkeitserfahrungen bekommen in diesem Format Aufmerksamkeit.

In der zweiten Phase der Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit seit Mitte 2023 stehen die Öffentlichkeit und die Stuttgarter*innen stärker im Fokus. Über eine groß angelegte öffentliche Kampagne ab Mitte 2023 sollen die Stuttgarterinnen und Stuttgarter erreicht und sensibilisiert werden. Das Erkennen von „GemeINSAMkeiten“ steht im Mittelpunkt, die gemeinsamen Begegnungen, die Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen und der eigenen Befindlichkeit. Vermittelt wird, dass es viele Wege aus der Einsamkeit gibt und dass es möglich ist, Einsamkeit zu überwinden. Hingeführt wird ebenso auf die Stuttgarter Internetseite mit Hinweisen zu hilfreichen Angeboten, auf Hintergrundwissen, Schulungen usw.. Auch hier ist wiederum die Kenntnis der Ziel- und Bedarfsgruppen grundlegend, das Wissen ist die Grundlage der Neuausrichtung der Kampagne.

Die Bürgerinnen und Bürger werden mitgenommen

Zur Linderung von Einsamkeit im kommunalen Kontext bedarf es einer Vielzahl miteinander verzahnter einsamkeitssensibler Maßnahmen und Strukturen. Deshalb sollen ab 2024 weitere strategische Ansatzpunkte vertieft werden:

Eine wichtige Maßnahme gemeinsam mit dem Gesundheitsamt ist der Ausbau der Kooperationen mit medizinischen Einrichtungen, Apotheken und Fach- und Hausarztpraxen. Gerade Menschen mit schlechter Gesundheit sind von Einsamkeit besonders häufig betroffen.

Weitere strategische Ansatzpunkte

Perspektivisch ist zudem angedacht, die statistische Erfassung von Einsamkeit durch Berücksichtigung im Quartiersmonitoring des Statistischen Amtes mit kleinräumigen Daten anzureichern. Auf diese Weise kann ermittelt werden, in welchen Stadtteilen möglicherweise besonders viele der von Einsamkeit betroffenen Personengruppen leben und diese Stadtteile können im Hinblick auf die (soziale) Infrastruktur und die räumlichen Gegebenheiten betrachtet und verändert werden.

Ein weiterer Schwerpunkt besteht darin, die städtebaulichen Gegebenheiten und die räumliche Planung stärker für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren, gerade da alleinlebende Personen oder solche mit geringer Verweildauer in Stuttgart besonders von Einsamkeit betroffen sind. Mit dem Rückzug in die eigenen vier Wände steigt das Risiko, einsam zu werden oder zu bleiben, vor allem dann,

Weitere Bereiche für das Thema
Einsamkeit sensibilisieren

Autor*innen:

Dr. Till Heinsohn
Tel.: (0711) 216-98574
till.heinsohn@stuttgart.de

Dr. Daniela Neumann
Tel.: (0711) 216-81784
daniela.neumann@stuttgart.de

Gabriele Reichhardt
Tel.: (0711) 216-81781
gabriele.reichhardt@stuttgart.de

wenn räumliche Teilhabe- und Begegnungsstrukturen fehlen. Der Gestaltung von Raum- und Gelegenheitsstrukturen kommt somit bei der Entstehung wie Linderung von Einsamkeit eine wichtige Scharnierfunktion zu, da sie zwischen privatem und öffentlichem Raum „vermitteln“ (Neu 2022). Räumliche Strukturen wirken dann positiv auf das Einsamkeitserleben, wenn sie erstens niederschwellige soziale Begegnungen und zweitens gesellschaftliche Teilhabe für alle ermöglichen. Das Spektrum möglicher Ansatzpunkte reicht hierbei vom Ausbau begegnungsförderlicher „Dritter Orte“ (Begegnungsstätten, Stadtteil- und Familienzentren etc.) über kommunikative bauliche Strukturen bei der Planung von Wohngebieten (Gemeinschaftsflächen, Laubengänge uvm.) bis hin zu kreativen ehrenamtlich getragenen Ideen, wie das Friedhofscafé „Café Kränzchen“ der Bürgerstiftung Stuttgart. In diesem Zusammenhang ist auch der Aspekt der Teilhabe an Arbeit und Betätigung oder Bürgerschaftlichem Engagement in die Strategie gegen Einsamkeit aufzunehmen.

Die vielfältigen Ansatzpunkte und Maßnahmen verdeutlichen, dass die strategische Verortung des Themas Einsamkeit in den Stuttgarter Strukturen nur auf Grundlage eines integrativen ganzheitlichen Planungsansatzes gelingen kann. Aufgrund der Komplexität des Themas gilt es, Einsamkeit über verschiedene gesellschaftliche Handlungsfelder, prozesshaft und nachhaltig als kommunale und politische Gemeinschaftsaufgabe anzugehen. ●

Literaturverzeichnis:

- Beigang, S.; Fetz, K.; Kalkum, D.; Otto, M. (2017): Diskriminierungserfahrungen in Deutschland. Ergebnisse einer Repräsentativ- und einer Betroffenenbefragung. Hg. v. Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Baden-Baden: Nomos.
- Böhnke, P. und Link, S. (2017): Poverty and the Dynamics of Social Networks: An Analysis of German Panel Data, *European Sociological Review*, 33 (4), 615-632.
- de Jong-Gierveld, J.; van Tilburg, T. und Dykstra, P. (2006): Loneliness and social isolation. In: D. Perlman and A. Vangelisti (Hrsg.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Heinsohn, T. und Reichhardt, G. (2022): Einsam in Stuttgart: Für welchen Personenkreis trifft das zu? In: *Statistik und Informationsmanagement Monatshefte Landeshauptstadt Stuttgart*, 4, S. 86-99.
- Holt-Lunstadt, J.; Smith, Timothy B.; Layton, Bradly (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Metaanalytic Review. *PLoS Med* 7 (7).
- Huxhold, O. und Tesch-Römer, C. (2021): Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. *DZA Aktuell* 4/2021.
- Luhmann, M. und Hawkley, I. (2016). Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age, *Developmental Psychology*, 52 (6), 943-959.
- Luhmann, M. (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 1/2022, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01> (aufgerufen am 14.11.2023).
- Luhmann, M.; Brickau, D.; Schäfer, B.; Mohr, P.; Schmitz, M.; Neumann, A.; Steinmayr, R. (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in NRW nach der Pandemie, <https://www.land.nrw/pressemitteilung/jeder-fuenfte-jugendliche-nordrhein-westfalen-ist-stark-einsam-landesregierung> (aufgerufen am 04.12.2023).
- Madsen, K.; Damsgaard, M.; Jervelund, S.; Christensen, U.; Stevens, G.; Walsh, S.; Koushede, V.; Nielsen, L.; Due, P. & Holstein, B. (2016): Loneliness, immigration background and self-identified ethnicity: a nationally representative study of adolescents in Denmark, *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 42 (12), 1977-1995.
- Müller, F. und Neu, C. (2022): Einsamkeit. In: Neu, C. (Hrsg.): *Handbuch Daseinsvorsorge – Ein Überblick aus Forschung und Praxis*. Berlin: VKU Verlag, 81-93.
- Neu, C. (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE-Expertise 1/2023, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-08-neu> (aufgerufen am 14.11.2023)
- Orth, A. und Eyerund, K. (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuell keine Zunahme. *IW-Kurzbericht*, 38, <https://www.iwkoeln.de/studien/theresa-eyerund-anja-katrin-orth-einsamkeit-in-deutschland-433090.html> (aufgerufen am 09.11.2019).
- Rokach, A. (2018): Effective coping with loneliness: A review. *Open Journal of Depression*, 7 (4), 61-72.
- Schobin, J. (2018): Vereinsamung und Vertrauen – Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Hax-Schoppenhorst, T. (Hrsg.): *Das Einsamkeits-Buch*. Göttingen: Hogrefe Verlag, 46-67.
- Suanet, B. und Huxhold, O. (2020): Cohort Difference in Age-Related Trajectories in Network Size in Old Age: Are Networks Expanding? *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 75 (1), 137-147.
- Tagomori, H.; Fardghassemi, S. und Joffe, H. (2022): How young adults cope with loneliness: a study of London's most deprived boroughs. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 1-22.