Gemeinsam. Zusammen. Sein.
In Schorndorf.

Schorndorf, 03.06.2025

Gabriele Reichhardt
Leitung Abteilung Strategische Sozialplanung,
Stadt Stuttgart

GemEINSAMkeiten entdecken

Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit

stuttgart.de/gemeinsam

STUTTGART

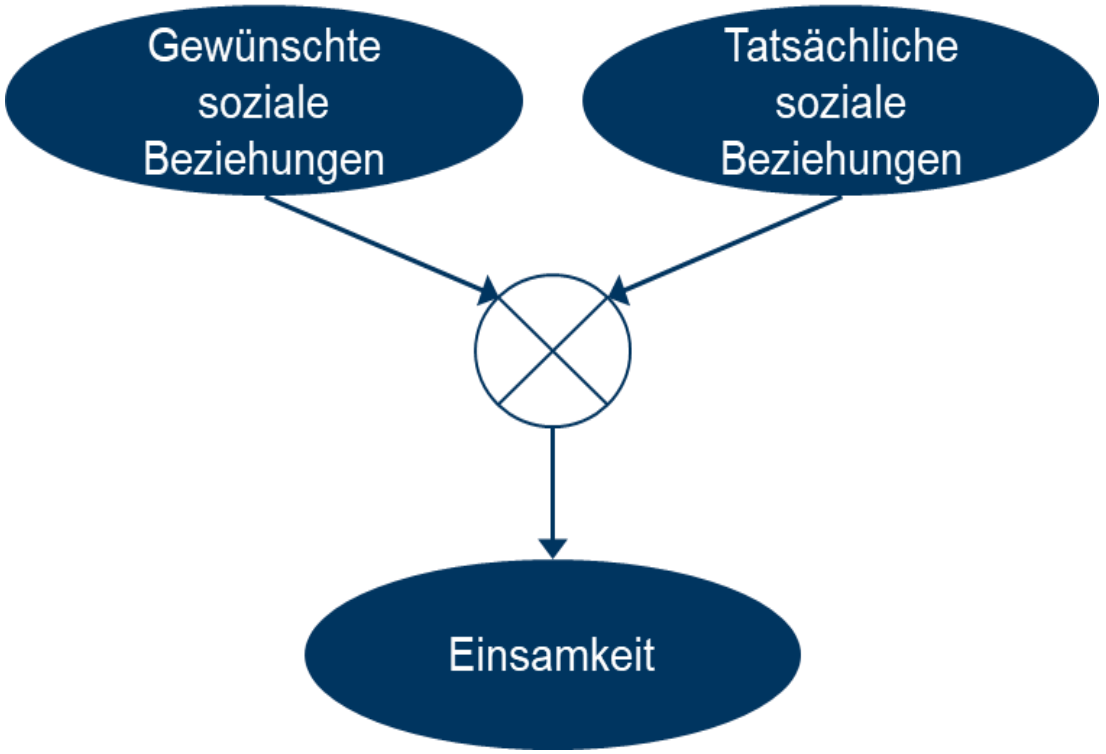
Agenda

- Begriff
- Ursachen
- Folgen
- Daten
- Ansatzpunkte
- Stuttgarter Strategie

Einsamkeit

Einsamkeit beschreibt die schmerzhafte Erfahrung, dass die eigenen sozialen Beziehungen quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden.

Definition nach Prof. Maike Luhmann



Einsamkeit ist nicht …

…soziale Isolation

- objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- muss nicht unbedingt schmerzhaft sein

…Alleinsein

- freiwillig herbeiführen
- Zustand genießen, als angenehm empfinden

Ursachen und Risikofaktoren

Ursachen von Einsamkeit sind individuell verschieden.

Auslöser sind kritische Lebensereignisse.

Einfluss von Städtebau und Infrastruktur.

Risikofaktoren sind individuell oder sozial-gesellschaftlich bedingt:

- Psychische Disposition
- Gesundheitszustand
- Einkommensarmut
- Arbeitslosigkeit
- Migrationshintergrund
- Diskriminierungserfahrungen

Einsamkeit als Chance

- Reflexion der eigenen Situation
- Selbstfürsorge
- Fürsorge
- Wert sozialer Beziehungen
- Nachbarschaft
- Gesellschaftliche Initiativen
- Stärkung der Demokratie

Folgen von chronischer Einsamkeit

Individuelle Ebene

- Schlechte Lebensqualität
- Psychische Erkrankungen
- Physische Erkrankungen
- Frühere Pflegebedürftigkeit
- Frühere Sterblichkeit
- Demenz
- Suizidalität

Gesellschaftliche Ebene

- Rückzug
- Misstrauen in die Gesellschaft
- Demokratieskepsis
- Geringere Wahlbeteiligung
- Geringeres (politisches) Engagement
- Populismus

Bundesweite Datenlage

Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung 2024
(SOEP 1992-2021; ab 18 Jahren).

2017: 7,6 %
2020: 28,2 %
2021: 11,3 %

Die Einsamkeitsbelastungen durch die Pandemie gehen zurück.

- **Risikofaktoren**:
  - Migrationshintergrund / Fluchtgeschichte
  - Armut
  - Arbeitslosigkeit
  - Care-Arbeit (Pflegende und Erziehende)
- **Stärker betroffen sind**
  - Frauen, Alleinerziehende
- **Raumbezogene Unterschiede**

Junge Menschen im Fokus

Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung 2024 (SOEP 1992-2021) und **Einsamkeit junger Menschen 2024 im europ. Vergleich** (Bertelsmann Stiftung)

		18 bis 30 Jahre
2017:	**7,6 %**	***8,6 %***
2020:	**28,2 %**	***31,8 %***
2021:	**11,3 %**	***14,1 %***

- Einsamkeit hat **zugenommen**
- Gefahr der **Chronifizierung**
- Einsamkeitsbelastung hängt hier wesentlich von **soziodemografischen Faktoren** ab, wie Geschlecht, sozioökonomischer Status.
- Eigene **Bildung** sowie die Bildung der Eltern scheint ein Schutzfaktor zu sein

Stuttgarter Datenlage

58.000 Menschen in Stuttgart fühlen sich einsam (11,6 %)

Überproportional betroffen:

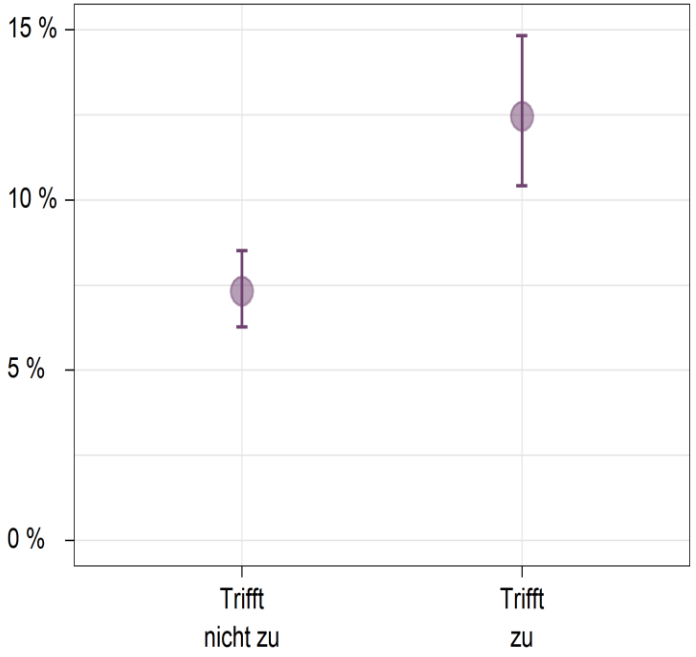
- Menschen mit schlechtem Gesundheitszustand
- Menschen mit Migrationshintergrund
- Menschen in Armut

Quelle:
Stuttgart-Umfrage 2021, 2023; ausstehend 2025

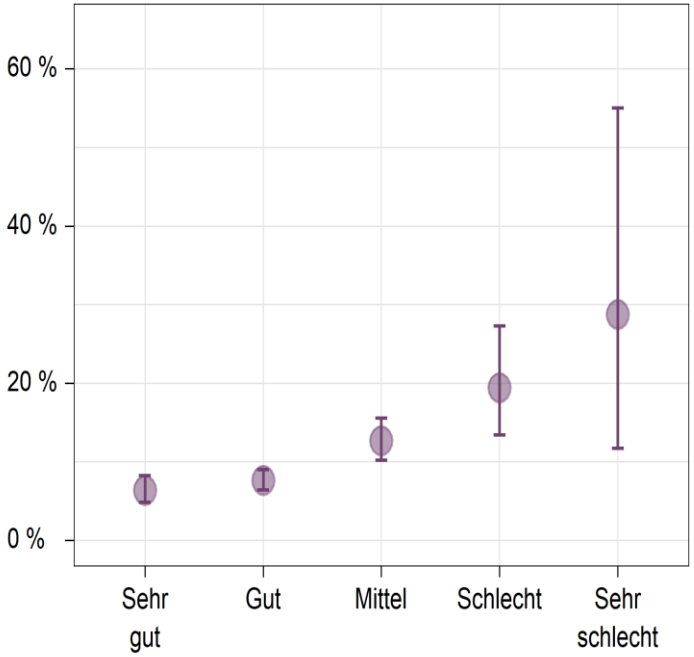
Tendenzen

- **Männer** sind tendenziell einsamer
- Manifestation in **Einpersonenhaushalten**
- **Fehlende berufliche Teilhabe** geht mit Einsamkeit einher
- **Diskriminierungserfahrungen** erhöhen das Einsamkeitsrisiko
- **Sportliche Aktivitäten** senken das Einsamkeitsrisiko
- Zunehmende **Aufenthaltsdauer** verringert die Einsamkeitsgefährdung

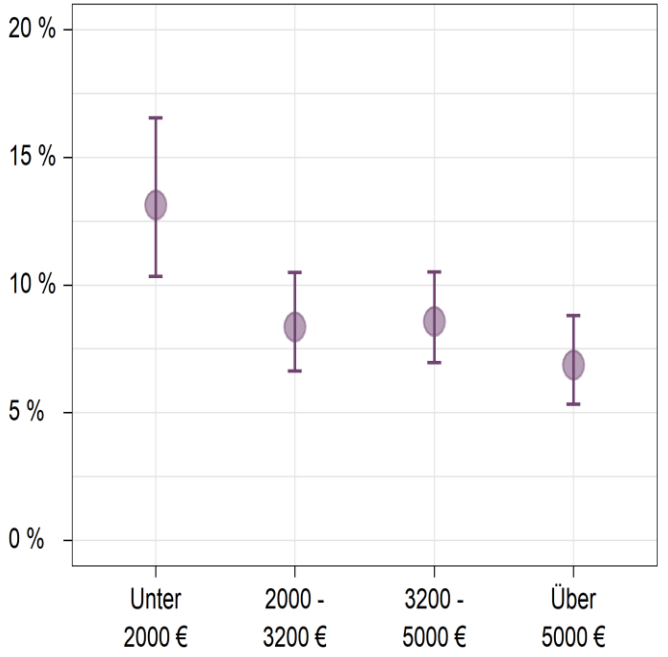
Migrationshintergrund



Gesundheit



Einkommen



Ausgangslage

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Problem:

Es betrifft das Individuum und die Gesellschaft.

Menschen mit Einsamkeits-belastungen sind keine homogene Gruppe.

Einsamkeit ist kein altersspezifisches Phänomen.

.

Ursachen von Einsamkeit sind multifaktoriell:

Ein komplexes Zusammenspiel von individueller Veranlagung, erworbenen Vulnerabilitäten sowie situativen und strukturell-räumlichen Faktoren.

Ansatzpunkte gegen Einsamkeit

Enttabuisierung

Gesellschaftliche Teilhabe

- Soziale Angebote
- Arbeit und Beschäftigung
- Soziale Angebote (Wohlfahrtsstaat)
- Vereine (Vereinsstruktur)
- Bildung
- Sport und Bewegung
- Ehrenamt
- Beteiligung
- Kultur
- Angebote ohne Kosten

Stabile soziale Beziehungen

Infrastruktur

- Strukturen im Quartier
- Städtebau
- Begegnungsorte

Beratung

- Psychologische Beratung
- Telefonseelsorge / Krise

Ziele der Stuttgarter Strategie

- **Offen**: Enttabuisieren und Informieren, Öffentlichkeit sensibilisieren.
- **Vielfältig:** Das soziale Miteinander ganz unterschiedlich fördern.
- **Vernetzt:** Angebote gegen Einsamkeit stärken, vernetzen, entwickeln.

Bausteine der Stuttgarter Strategie

- Koordination, Kooperation, Zusammenarbeit
- Qualifizierung und Wissensvermittlung
- Weiterentwicklung von (sozialen) Angeboten und Begegnungsorten
- Vernetzung
- Öffentlichkeitsarbeit

www.stuttgart.de/gemeinsam

Kampagne **GemEINSAMkeiten**

- Es gibt viele Wege aus der Einsamkeit und jede*r kann etwas tun.
- Ziel ist es, Begegnungen und die Achtsamkeit gegenüber anderen Menschen und der eigenen Befindlichkeit zu stärken und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Sensibilisierung

- Persönliche Ebene
  - Familie, Freundeskreis, Nachbarn
- Strukturelle Ebene
  - Arbeitgeber
  - Institutionen
  - Organisationen
- Gesellschaft und Politik
  - Initiativen gegen Einsamkeit
  - Öffentlichkeitsarbeit

Empfehlungen

- Einsamkeit ist über verschiedene **gesellschaftliche Handlungsfelder**, prozesshaft als kommunale und politische **Gemeinschaftsaufgabe** anzugehen.
- Notwendig sind eine **integrative** Planung und eine **intersektorale Zusammenarbeit** mit städtischen Beteiligten, der kommunalen Infrastruktur sowie der Zivilgesellschaft und gesellschaftlichen Initiativen.
- **Begegnungsmöglichkeiten für alle** können Einsamkeit präventiv vorbeugen und lindern; gleichzeitig sind **soziale Angebote, Beratungsmöglichkeiten und Selbsthilfe** wichtig. Jedes Angebot ist wichtig.
- Einsamkeit gefährdet unsere **Demokratie** und ruft zum Handeln auf.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen, Ideen, Austausch – gerne!

Landeshauptstadt Stuttgart,
Referat Soziales, Gesundheit und Integration
Abteilung Strategische Sozialplanung

Gabriele Reichhardt (Leitung)

Telefon: 0711 216 -81781
Poststelle.Einsamkeit@stuttgart.de