



Einsamkeit

Viele Menschen in Nordrhein-Westfalen leiden unter Einsamkeit, einem Phänomen, das alle Generationen und Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen betrifft. Die Folgen von Einsamkeit sind vielfältig, von Depressionen bis hin zu Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Schäden. Hier finden Sie umfangreiche Informationen zum Thema, zu wissenschaftlichen Definitionen und zum Fünf-Säulen-Modell, mit dem sich die Landesregierung der Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen entgegenstellt.

„Einsamkeit ist die neue soziale Frage unserer Zeit. Sie wirkt sich nicht nur auf das Leben der Betroffenen negativ aus, sie schadet insbesondere auch dem gesellschaftlichen Zusammenhalt.“

- **Ministerpräsident Hendrik Wüst**



Staatskanzlei des Landes
Nordrhein-Westfalen

Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211/837 01
Telefax: 0211/837 1150
E-Mail: poststelle@stk.nrw.de
<https://www.land.nrw/einsamkeit>

**Nordrhein-Westfalen
gegen Einsamkeit**





Definition von Einsamkeit

Eine der renommiertesten Einsamkeitsforscherinnen, Frau Prof. Dr. Luhmann definiert Einsamkeit wie folgt: „Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.“ Man kann zum Beispiel allein sein, aber nicht einsam, aber auch unter Menschen sein und sich trotzdem einsam fühlen. Es kommt immer auf die Qualität der Verbindungen an.



Risikofaktoren

Erst in jüngster Zeit werden in der Einsamkeitsforschung neben individuellen Faktoren, die Einsamkeit auslösen können, zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Armut, Migrationshintergrund, Partnerlosigkeit, einfache Bildung und gesundheitliche Einschränkungen, auch räumliche Faktoren (zum Beispiel Mangel an Grünflächen, Freizeitangeboten) in den Blick genommen. Einsamkeit ist ein Phänomen, das alle Menschen betreffen kann. Umso wichtiger ist es, die Risikofaktoren und Bewältigungsstrategie zu erforschen.

Als Beschleuniger der Entwicklung kann die Covid-19 Pandemie gesehen werden. Während des ersten Lockdowns kam es beispielsweise zu einem sprunghaften Anstieg der einsamen Menschen in Deutschland. Während dieses Zeitraums waren 40,1 Prozent der Menschen in Deutschland manchmal einsam. Umso wichtiger ist es, die Risikofaktoren weiter zu erforschen.



Von Einsamkeit besonders betroffene Gruppen

Die Landesregierung wird alle von Einsamkeit Betroffenen ansprechen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialer Schicht. Einsam kann sich jeder fühlen. Einsamkeit ist keine reine Frage des Alters. Sie tritt in allen Altersgruppen auf. Vulnerable bzw. gefährdetste Gruppen sind unter anderem Jugendliche bzw. junge Erwachsene, ältere Menschen (älter als 75 Jahre).



Folgen von chronischer Einsamkeit

Im Abschlussbericht der Enquetekommission (PDF, 5 MB) heißt es, Einsamkeit könne genauso schädlich sein wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, wie Alkoholmissbrauch oder Übergewicht. Das bedeutet, dass chronische Einsamkeit eine messbare Auswirkung auf die seelische und körperliche Gesundheit haben kann. Und Einsamkeit hat auch eine politische Dimension: Wer einsam ist, steht der Gesellschaft und auch unserer Demokratie distanzierter gegenüber. Deshalb ist es unserer aller Aufgabe, Einsamkeit zu begegnen.

Die Stabstelle I P 3 „Demografischer Wandel und Einsamkeit“ wurde im Oktober 2022 im Geschäftsbereich des Ministerpräsidenten geschaffen, um dieser gesamtgesellschaftlichen Aufgabe – der Eindämmung von Einsamkeit – Rechnung zu tragen. Dem Kampf gegen Einsamkeit hat die nordrhein-westfälische Landesregierung damit erstmals Priorität auf der politischen Agenda eingeräumt. Damit ist Nordrhein-Westfalen bundesweit Vorreiter.

Handlungsstrategie der Landesregierung gegen Einsamkeit

Mit einem Fünf-Säulen-Modell und unter Einbindung von Wissenschaft und anderen Akteuren begegnen wir Einsamkeit in unserem Land.

1. Phänomen Einsamkeit weiter erschließen

2. Sensibilisieren der Öffentlichkeit

3. Gute Beispiele und Vernetzung - Online-Plattform

4. Entwicklung niederschwelliger Maßnahmen

5. Sport und Ehrenamt stärken