

# **Teilhabe, Sozialer Zusammenhalt und Einsamkeit**

Sozialbericht

## **Impressum**

Stadt Gelsenkirchen

Die Oberbürgermeisterin

Vorstandsbereich Arbeit und Soziales, Gesundheit und Verbraucherschutz

Koordinierungsstelle Strategische Sozialplanung und Quartiersmanagement

45879 Gelsenkirchen

E-Mail: [sozialplanung@gelsenkirchen.de](mailto:sozialplanung@gelsenkirchen.de)

Stand 10/2024



# Inhalt

1	Einleitung .....	4
1.1	Einordnung des Themas .....	4
1.2	Begriffsbestimmungen .....	4
2	Prozess in Gelsenkirchen .....	6
2.1	Schriftliche Befragung .....	6
2.2	Akteursbeteiligung .....	8
3	Wer ist eigentlich einsam und wer nicht? .....	9
3.1	Messung von Einsamkeit .....	9
3.2	Soziodemografische und sozioökonomische Aspekte von Einsamkeit .....	10
4	Teilhabe am gesellschaftlichen Leben .....	11
4.1	Erwerbsleben/ Arbeit .....	12
4.2	Freizeit .....	13
4.3	Ehrenamt .....	15
4.4	Sport .....	16
4.5	Gesundheit .....	17
4.6	Soziale Beziehungen .....	18
5	Wohnumfeld und Wohnen .....	19
6	Angebote .....	23
6.1	Beschreibung des Angebotsspektrums an Hilfeleistungen .....	23
6.2	Bekanntheit und Nutzung vorhandener Angebote .....	25
6.3	Wünsche Befragung .....	27
7	Zusammenfassung und Ableitungen .....	28
	Handlungsempfehlungen in zentralen Handlungsfeldern .....	28
8	Anhang .....	34
8.1	Grundlegende Definitionen/ Operationalisierungen .....	34
8.2	Literatur .....	36
8.3	Abbildungsverzeichnis .....	36
8.4	Tabellenverzeichnis .....	37

# 1 Einleitung

## 1.1 Einordnung des Themas

Einsamkeit hat vielfältige Ausprägungen und Dimensionen. Die Folgen können von Depressionen bis hin zu Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Schäden reichen. Vereinsamung ist aber auch ein Faktor der sich negativ auf die soziale Teilhabe des Einzelnen auswirkt und letztendlich auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt betrifft. Das Thema hat berührt daher gesundheits- wie sozialpolitische Faktoren.

Gesellschaftliche Veränderungen im Rahmen der Erwerbsarbeit, der Sorgearbeit, der Pluralisierung von Lebensformen (z.B. kleinere Haushalte, höhere Arbeitsmobilität, etc.), der zunehmenden Digitalisierung und demografische Entwicklungen zu einer alternden und diverseren Bevölkerung wirken auf die beobachtete Zunahme von Vereinsamung aus.<sup>1</sup>

Die Bundesregierung hat eine Strategie gegen Einsamkeit entwickelt und die Landesregierung eine entsprechende Stabsstelle in Zuständigkeit des Ministerpräsidenten eingerichtet. Die Einsamkeitsstrategien des Bundes und des Landes ähneln sich hinsichtlich ihrer grundlegenden Ziele und strategischen Schlussfolgerungen. Einsamkeit wird als gesamtgesellschaftliche Herausforderung verstanden, die im Rahmen ressortübergreifender Zusammenarbeit zu fokussieren ist.

In professionellen Zusammenhängen soll das Wissen insbesondere in den Themenfeldern Vorbeugung und Linderung gestärkt werden. Hierbei sollen bedürfnisorientierte Angebote vorgehalten werden und ein niedrigschwelliger Zugang ermöglicht werden.

Zudem soll für das Thema Einsamkeit in der Öffentlichkeit sensibilisiert und dieses enttabuisiert werden. Initiativen und Angebote sind dabei zu stärken und in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Dieser Bericht bietet für Gelsenkirchen Informationen über Ausmaß und Betroffenheit von Einsamkeit sowie über zielgruppenspezifische Risikofaktoren und Schutzmechanismen. Es wird zudem ein Angebotsfeld an einsamkeitspräventiven und -lindernden Maßnahmen beleuchtet, sowie erste Ableitungen aus den Erkenntnissen einer Bürgerbefragung und einer professionellen Akteursbeteiligung gezogen.

## 1.2 Begriffsbestimmungen

Menschen fühlen sich dann einsam, wenn sie die Quantität (Kontaktfrequenz, Anzahl der Beziehung) oder die Qualität (affektive Nähe, Harmonie, Anregungsgrad, etc.) ihrer sozialen Beziehungen als unzureichend empfinden.<sup>2</sup> Eine als unzureichend empfundene Quantität der Beziehungen führt nicht zwingend zu einem qualitativen Einsamkeitsempfinden. Hierbei ist von einem Zusammenhang zur

---

<sup>1</sup> Vgl. Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit: Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ 2021

<sup>2</sup> Luhmann 2023

individuellen Variabilität von sozialen Bedürfnissen wie auch auf die individuelle Fähigkeit zur positiven Adaptation an Situationen geringer sozialer Inklusion auszugehen.<sup>3</sup>

Zur Systematisierung können hierbei die Dimensionen der **sozialen Isolation**, die sich auf die Quantität zu bedeutsamen Bezugspersonen bezieht und des **Einsamkeitsempfindens**, welches sich auf die gefühlte Qualität von Beziehungen bezieht, unterschieden werden.

Zur Entwicklung sozialpolitischer Zielgruppendefinitionen und Zielsetzungen können programmatisch grob fünf Gruppen unterscheiden werden, denen durch unterschiedliche Vereinsamungspräventions- und Vereinsamungsminderungsstrategien entsprochen werden sollte.<sup>4</sup>

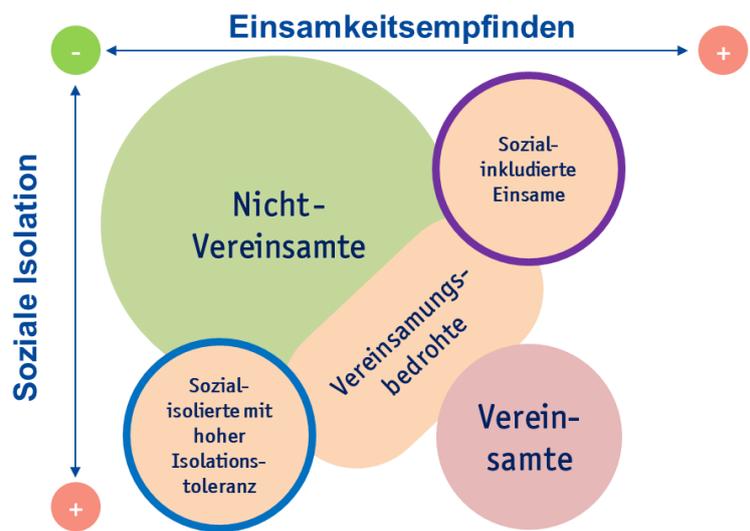


Abbildung 1: Systematisierung Einsamkeit

Tabelle 1: Systematisierung Einsamkeit

<b>Vereinsamte</b>	vereinsamungsmildernde Angebote
<b>Vereinsamungsbedrohte</b>	mildernde und präventive Maßnahmen, vorhandene soziale Netzwerk stärken, negative Auswirkungen des Einsamkeitsempfinden reduzieren
<b>Sozial-Isolierten mit hoher Isolationstoleranz</b>	niedrigschwellige Beratungsangebote, die das Bewusstsein für die gesundheitlichen Folgen sozialer Isolation stärken
<b>sozial-integrierten Einsamen</b>	durch gezielte Beratungs- und niedrigschwelle Unterstützungsangebote zu erreichen ( <i>Beispiele wären Alleinerziehende, pflegende Angehörige, Menschen in Armut/ mit gesundheitlichen Problemen oder Menschen in belasteten Primärbeziehungen</i> )
<b>Nicht-Vereinsamte</b>	präventive Maßnahmen

<sup>3</sup> Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit: Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ 2021

<sup>4</sup> Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit: Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ 2021

## 2 Prozess in Gelsenkirchen

### 2.1 Schriftliche Befragung

Grundlage dieses Sozialberichts ist eine schriftliche Befragung unter 8.000 zufällig ausgewählten Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchenern ab 16 Jahren. Die Adressen wurden als Zufallsstichprobe aus dem Einwohnermelderegister gezogen.

Die Bürgerinnen und Bürger wurden angeschrieben und mit Hilfe eines QR-Code gebeten an der Online-Befragung teilzunehmen. Im Anschreiben wurden namentliche Ansprechpersonen der Sozialplanung mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse angegeben. Bei Bedarf konnten die Befragten einen gedruckten Fragebogen erhalten. Zur Erhöhung des Rücklaufs wurde zum Ablauf der Teilnahmefrist ein Erinnerungsschreiben versendet. Versand von Anschreiben sowie Erinnerungsschreiben wurden mit einer Pressemitteilung flankiert, um eine höhere Akzeptanz und somit Rücklaufquote zu erreichen. Mit dem Anschreiben wurde eine Erklärung auf neun verschiedenen Sprachen versendet sowie einen Hinweis auf Anlaufstellen, die beim Ausfüllen des Fragebogens behilflich sein können. Außerdem wurde ein Hinweisblatt zum Datenschutz versendet.

Während der Befragung gab es zahlreiche Telefonkontakte und einige per E-Mail. Angerufen haben in erster Linie ältere Menschen, die den gedruckten Fragebogen anforderten, weil ihnen die Beantwortung online nicht möglich war. Die Telefonate wurden auch dazu genutzt, um die eigene Situation zu reflektieren und an manchen Stellen konnten auch Hilfe- und Unterstützungsangebote vermittelt werden.

Die Einstellung zur Befragung war größtenteils positiv. Die Befragten fühlen sich wertgeschätzt, dass Ihre Unterstützung/ Meinung benötigt wird. Per E-Mail erhielten wir exemplarisch folgende Aussage „ich wollte nur Bescheid sagen, dass ich die Zufalls-Umfrage bzgl. Gelsenkirchen/Umfeld etc. super fand! Sowas könnte es gerne öfter geben meiner Meinung nach! Großes Lob :)“. Kritik bezog sich überwiegend darauf, dass die Befragung grundsätzlich online durchgeführt wurde. Zudem wurde vereinzelt bemängelt, dass Fragen zu den Themen Stadtentwicklung und Sicherheit fehlen würden.

Insgesamt haben maximal 7680 Anschreiben den oder die Empfängerinnen und Empfänger erreicht – das ist die Nettogrundgesamtheit. 2.362 Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener haben an der Befragung teilgenommen, was einer – sehr zufriedenstellenden - Rücklaufquote von 31 Prozent entspricht. Der Großteil der Bögen wurde online ausgefüllt, 187 Bögen wurden per Post eingereicht. Knapp 2.000 Bögen wurden vollständig ausgefüllt.

Tabelle 2: Demografische Zusammensetzung des Rücklaufs im Vergleich zur Grundgesamtheit der Gelsenkirchener Bevölkerung

	Befragung		Gesamt
	Absolut	Prozentual	
<b>Geschlecht</b>			
männlich	941	47	50
weiblich	1.043	53	50
<b>Alter</b>			
16 bis unter 21	71	4	6
21 bis unter 30	157	8	13
30 bis unter 50	509	26	31
50 bis unter 65	693	35	25
65 bis unter 80	431	22	17
80 und älter	130	7	7
<b>Migrationshintergrund</b>			
mit Migrationshintergrund	462	24	-
davon mit eigener Zuwanderungsgeschichte	164	8	-
davon ohne eigene Zuwanderungsgeschichte	289	15	-
ohne Migrationshintergrund	1.497	76	-
(nur) deutsche Staatsangehörigkeit	1.692	86	59
deutsche und nichtdeutsche Staatsang.	104	5	15
nur nichtdeutsche Staatsang.	180	9	26

**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** gibt einen Überblick über die Eckwerte der Stichprobenzusammensetzung. Grundsätzlich sind alle genannten Gruppen so stark vertreten, dass innerhalb dieser Gruppen Analysen möglich sind. Einzelne Bevölkerungsgruppen sind in der Befragung jedoch über- bzw. unterrepräsentiert. Auswertungen über die gesamte Breite der Gelsenkirchener Bevölkerung – beispielsweise über das Ausmaß von Einsamkeit – sind daher nur bedingt aussagekräftig.

Hinsichtlich der Geschlechterverteilung wird ein repräsentatives Ergebnis erzielt: etwa die Hälfte der Fragebögen wurde jeweils von Frauen und Männern ausgefüllt.

Die migrantische Bevölkerung ist in der Befragung deutlich unterrepräsentiert, was der allgemeinen Tendenz – nicht nur auf Grund von Sprachdefiziten – entspricht. Unter den Befragten haben 24 Prozent einen Migrationshintergrund, der größere Teil (15 Prozent) davon ohne eigene Zuwanderungsgeschichte, d.h. Mutter oder Vater sind zugewandert. Die Bereitschaft zur Teilnahme an einer Befragung ist in der Altersklasse von 50 bis unter 80 Jahren deutlich erhöht, die Altersgruppe über 80 Jahren ist in unserer

Befragung mit dem gleichen Anteil repräsentiert wie in der Gesamtbevölkerung. Die jüngeren Altersklassen sind unterrepräsentiert.

Es erfolgte eine Abfrage über den Wohnort anhand des REGE-Bezirks. Damit die Befragten sich richtig zuordnen konnten, wurde der Name und die vierstellige REGE-Nummer auf das Adressfeld gedruckt. Zur Auswertung wurden einige REGE-Bezirke zusammengefasst, um ausreichend Fälle für valide Auswertungen zu erreichen (Neustadt und Ückendorf-Nord, Ückendorf-West und Südost, Beckhausen-West und Ost, Buer-Süd und Südwest, Resse und Resser Mark sowie die REGE-Bezirke der Stadtteile Hassel und Rotthausen). Die Verteilung entspricht nahezu der Verteilung in der Bevölkerung. Einige Stadtteile sind etwas häufiger in der Befragung vertreten als es ihr Bevölkerungsanteil erwarten würde (am deutlichsten Buer und Schalke-Nord), andere etwas seltener (am deutlichsten Schalke und Neustadt).

## 2.2 Akteursbeteiligung

Am 16. September 2024 fand eine Akteursbeteiligung statt. Ziel des Workshops war es die Ergebnisse in die Fachöffentlichkeit zu tragen und mit dem Wissen und den Erfahrungen abzugleichen. An dieser zweistündigen Veranstaltung haben zahlreiche Akteure aus verschiedenen Dienststellen der Stadt (Referate Gesundheit, Bildung, Soziales; Integration und Zuwanderung Kinder, Jugend und Familie, die Beschäftigungsförderung, das Jobcenter, sowie der Generationennetz e.V.) und vereinzelt Vertreter der freien Wohlfahrt teil.

Neben einer ausführlichen Vorstellung der Befragungsergebnisse hatten die Teilnehmenden die Aufgabe, zu skizzieren, was sie an den Ergebnissen überrascht, welche Erwartungen sie bestätigt gefunden haben. haben und welche Erkenntnisse in den Arbeitsalltag einfließen können. Im Anschluss wurden in Gruppen über die Zugänglichkeit von Angeboten, das vorhandene Setting sowie über die partizipative Gestaltung von Angeboten diskutiert. Die Ergebnisse fließen in die Handlungsfelder am Ende des Berichts ein.

### 3 Wer ist eigentlich einsam und wer nicht?

#### 3.1 Messung von Einsamkeit

Die Einsamkeit wurde mit einer Kurzfassung der De Jong Gierveld Skala erhoben<sup>5</sup>. Die Zuschreibung von Einsamkeit erfolgt somit nicht durch die Befragten selbst, sondern durch Ihre Zustimmung zu Aussagen, die Symptome von Einsamkeit betreffen. Die Skala umfasst drei Aussagen zur emotionalen Einsamkeit und drei zur sozialen Einsamkeit.

Emotionale Einsamkeit	Ich fühle eine allgemeine Leere
	Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben.
	Ich fühle mich oft im Stich gelassen.
Soziale Einsamkeit	Es gibt genug Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann.
	Es gibt genug Menschen, auf die ich mich absolut verlassen kann.
	Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle.

Die befragten Personen konnten jeder Aussage auf einer vierstufigen Antwortskala ablehnend („trifft gar nicht zu“) bis zustimmend („trifft vollkommen zu“) beantworten. Die Aussagen, die zur emotionalen

Abbildung 2: Aussagen nach der Kurzfassung der De Jong-Gierveld-Skala<sup>0</sup>

Einsamkeit zustimmend und zur sozialen Einsamkeit ablehnenden beantwortet worden sind, wurden aufsummiert. Ist keine entsprechende Antwort gegeben worden, wurde diese Person als „nicht einsam“ eingruppiert. Bei einer entsprechenden Antwort gelten sie als „leicht einsam“, bei 2 bis 3 als „moderat einsam“ und bei 4 bis 6 als „einsam“.

Abbildung 3 zeigt tabellarisch die Häufigkeiten der Zustimmungen entlang der Dimensionen emotionale und soziale Einsamkeit, sowie die prozentualen Häufigkeiten. 29,8 Prozent der befragten Personen gehören demnach zur Gruppe der Einsamen oder moderat Einsamen. **Dieses Ergebnis entspricht nicht der anzunehmenden Verteilung in der Gesamtbevölkerung.** Da bestimmte Bevölkerungsgruppen die ein erhöhtes Maß an Einsamkeit aufweisen in der Befragung unterrepräsentiert sind, ist von einem höheren Maß an Vereinsamung auszugehen. (siehe 2.1 und 3.2)

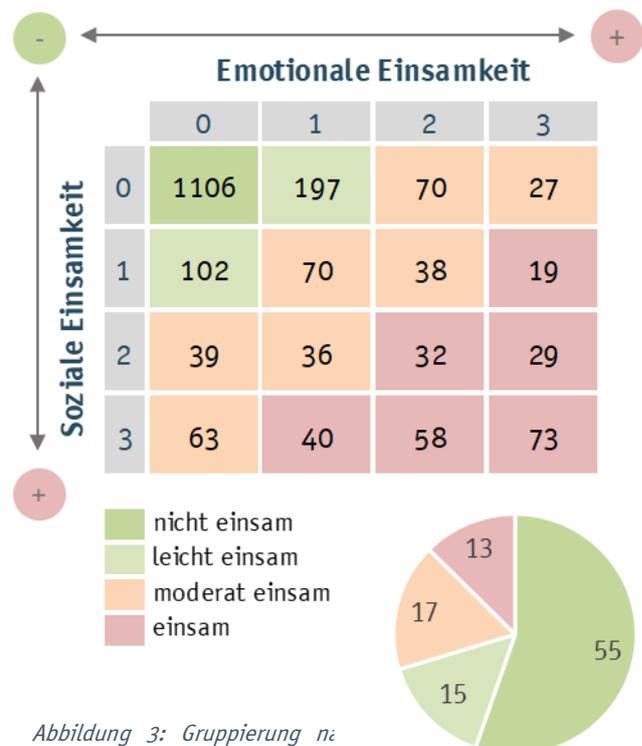


Abbildung 3: Gruppierung in emotionaler und sozialer Einsamkeit und prozentuale Verteilung (n=1.999)

<sup>5</sup> de Jong Gierveld & van Tilburg, 2010

### 3.2 Soziodemografische und sozioökonomische Aspekte von Einsamkeit

Wer ist einsam und wer nicht? Im Folgenden werden die Zielgruppen von Einsamkeit betroffener Menschen anhand soziodemografischer und sozioökonomischer Aspekte – Alter, Geschlecht, Migrationshintergrund, Haushaltstypen, Einkommenssituation und Bildungshintergrund – betrachtet.

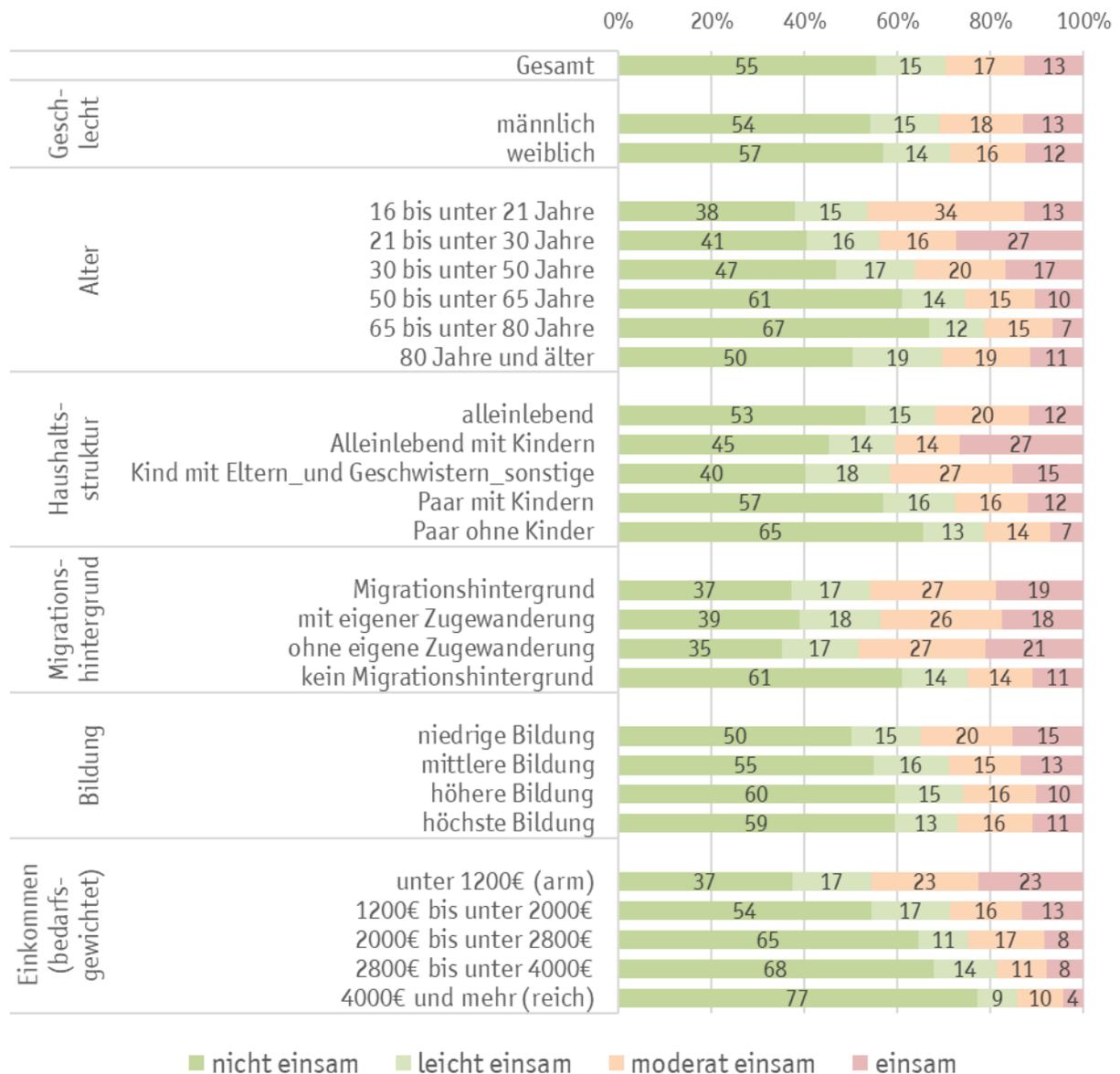


Abbildung 4: Einsamkeit nach demografischen und sozioökonomischen Merkmalen:

**Die Befragung zeigt, dass das Alter, das Vorhandensein eines Migrationshintergrundes und die Einkommenssituation eine entscheidende Rolle bei der Wahrnehmung von Einsamkeit spielen.**

Knapp die Hälfte der **jungen Menschen zwischen 16 und unter 30 Jahren** fühlt sich moderat einsam oder einsam. Bei den Jugendlichen überwiegt dabei der Anteil mit moderat Einsamen während sich das Einsamkeitsempfinden bei jungen Erwachsenen gefestigt hat und häufiger als einsam klassifiziert wird. Diese Ergebnisse bestätigen sich zurzeit in viele Studien. Als Ursache werden die Corona-Pandemie sowie die weltweiten Krisen verbunden mit Zukunftsängsten, sozialer Unsicherheit, Veränderung von sozialen Beziehungen in einer Phase der Identitätsbildung und dem Beginn der eigenständigen Lebensführung benannt.

Ältere Menschen zwischen **65 und 80 Jahren** sind hingegen die am wenigsten einsame Gruppe, was dem gängigen Stereotyp widerspricht, dass Einsamkeit mit dem Alter zunimmt. Auch die Einsamkeit bei **Hochaltrigen** liegt im Durchschnitt der Gelsenkirchener Bevölkerung. Neben stabilen sozialen Beziehungen spielen möglicherweise auch geringere soziale Erwartungen als bei jüngeren Menschen eine Rolle.

Das **Geschlecht** hat insgesamt wenig Einfluss auf das Empfinden von Einsamkeit.

Die verschiedenen **Familienformen** zeigen einen deutlichen Zusammenhang im Kontext des Einsamkeitsempfinden: Alleinlebende mit Kindern haben höchste Risiko einsam zu sein. Mehr als ein Viertel dieser Alleinerziehenden ist einsam, am wenigsten einsam sind Paare ohne Kinder.

Gelsenkirchenerinnen und Gelsenkirchener mit **Migrationshintergrund** sind stärker von Einsamkeit betroffen. Eine Kumulation mit anderen soziodemografischen und sozioökonomischen Merkmalen ist nicht so deutlich wie insgesamt bei der Befragung. So gibt es unter Migrantinnen und Migranten deutlich geringere Unterschiede beim Einsamkeitsempfinden hinsichtlich des Alters. Migrantinnen sind etwas häufiger einsam als männliche Migranten.

Geld macht glücklich: Je weniger **Einkommen** desto einsamer, je mehr Einkommen desto weniger einsam! Fast die Hälfte aller armen Menschen ist (moderat) einsam, nur jede dritte arme Person ist nicht einsam.

Trotz der hohen Korrelation von Bildung und Einkommen, spielt **Bildung** eine untergeordnete Rolle in Bezug auf Einsamkeit. Die Anteile von (moderat) Einsamen sind unter niedrig Gebildeten etwas höher als in den anderen Bildungsschichten.

## 4 Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist eng verknüpft mit dem Thema Einsamkeit. Verschiedene Lebensbereiche – wie Arbeit, Freizeit, Sport, Ehrenamt, Gesundheit und soziale Beziehungen – spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie bieten nicht nur soziale Interaktion und Kontaktmöglichkeiten, sondern tragen auch maßgeblich zur persönlichen Identität, dem Wohlbefinden sowie dem Gefühl von Zugehörigkeit bei. In Zusammenhang mit Einsamkeit sind sie von besonderer Bedeutung, da sie sowohl

Schutz- als auch Risikofaktoren darstellen können. Gut integrierte Menschen empfinden seltener Einsamkeit, gleichzeitig können Barrieren und fehlende Möglichkeiten der Teilhabe soziale Isolation verstärken.

#### 4.1 Erwerbsleben/ Arbeit

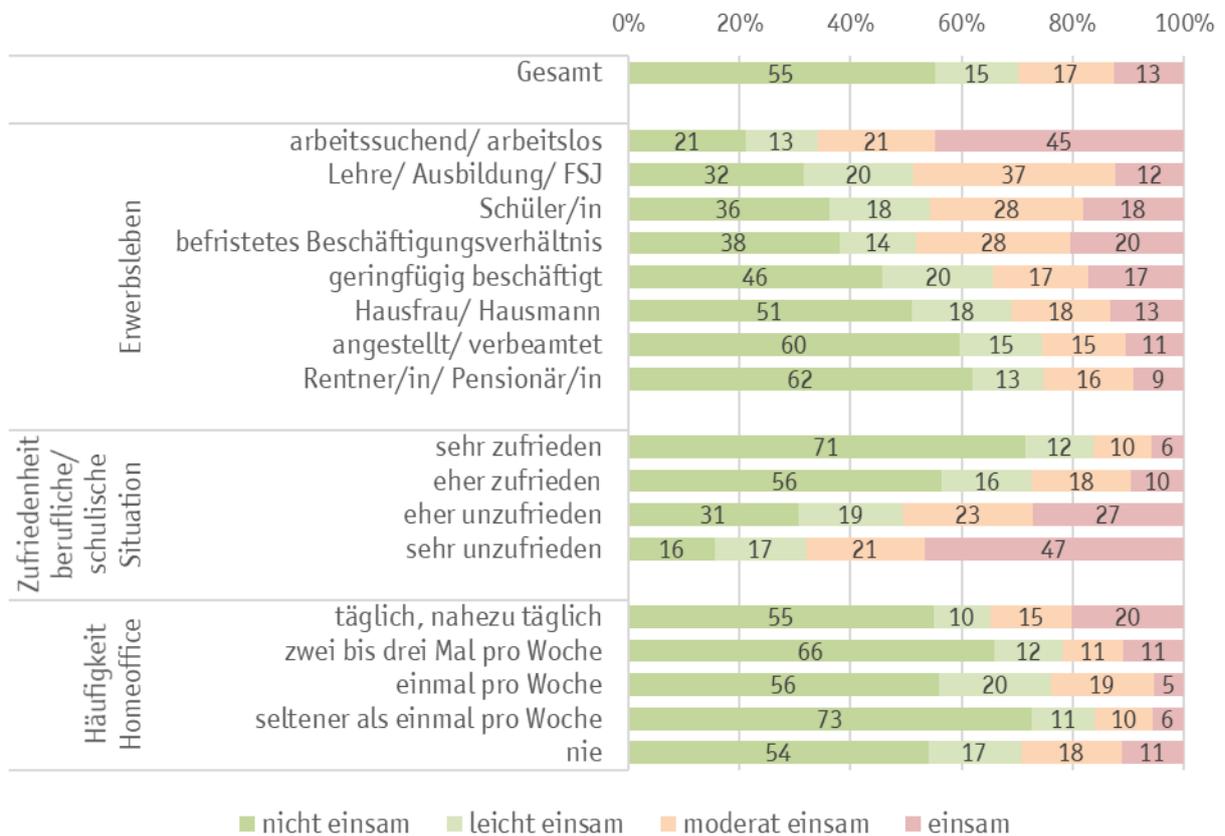


Abbildung 5: Einsamkeit nach Aspekten des Erwerbslebens



**Die Erwerbssituation hat einen wesentlichen Einfluss auf die Integration in die Gesellschaft.**



**Arbeitslosigkeit ist ein zentraler Risikofaktor für Einsamkeit.**

Zwei von drei Arbeitslosen sind mindestens moderat einsam, fast die Hälfte einsam. Hier finden sich höhere Werte als unter armen Menschen, so dass deutlich wird, dass Arbeit nicht nur wichtig zur wirtschaftlichen Absicherung, sondern auch entscheidend für die soziale Eingebundenheit ist. Arbeit schafft Struktur, fördert soziale Kontakte und ermöglicht Selbstwirksamkeit und Anerkennung. Fehlt dieser Zugang, kann dies das Gefühl von Einsamkeit verstärken.

Fast drei Viertel der mit der beruflichen/ schulischen Situation zufriedenen Menschen sind nicht einsam. Je unzufriedener die Befragten mit ihrer beruflichen und sozialen Situation sind, desto eher fühlen sie sich einsam.

Homeoffice kann vor Einsamkeit schützen, sofern es nicht täglich oder nahezu täglich ausgeführt wird. Beschäftigte, die seltener im Homeoffice arbeiten, weisen etwas positivere Werte bezüglich des Einsamkeitsempfindens auf. Personen, die (fast) täglich im Homeoffice sind, sind etwas häufiger einsam.

## 4.2 Freizeit

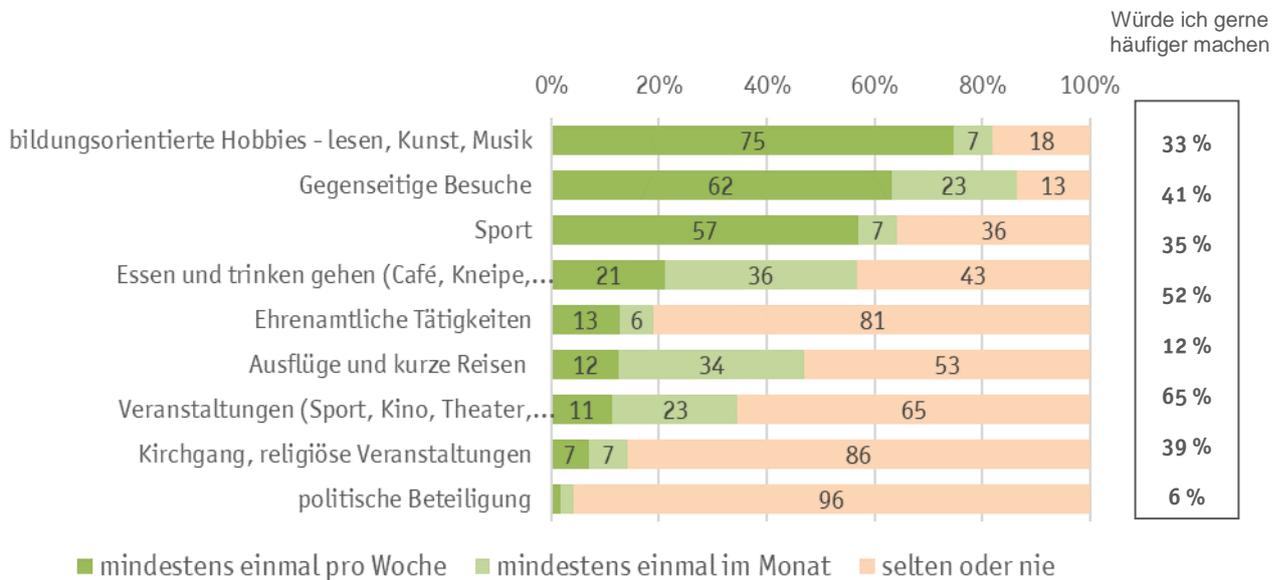


Abbildung 6: Ausübung Freizeitbeschäftigung

Am häufigsten gehen die Befragten individuellen bildungsorientierten Hobbies – wie lesen sowie künstlerischen und musischen Tätigkeiten – nach. Ebenfalls geben deutlich mehr als die Hälfte an, sich mindestens einmal pro Woche gegenseitig zu besuchen oder Sport zu treiben.

Kostenpflichtige Freizeitaktivitäten werden deutlich seltener ausgeübt. 43 Prozent gehen selten oder nie zum Essen und Trinken aus, zwei Drittel besuchen selten oder nie Veranstaltungen wie Theater, Konzerte oder gehen ins Kino. Das sind auch die Tätigkeiten, für die am häufigsten angegeben wird, dass die Befragten sie gerne häufiger ausführen würden.

Während fast jeder fünfte Befragte mindestens einmal im Monat ehrenamtlich tätig ist, ist eine politische Beteiligung sehr gering (vier Prozent). Bei beiden ist der Wunsch, dies häufiger auszuüben, gering.

Tabelle 3: Hinderungsgründe bei Freizeitaktivitäten

	Gesamt	deutlich häufiger genannt	deutlich seltener genannt
<b>zu wenig Zeit</b>	56	Paar mit Kindern (77%), unter 50-Jährige, Paar mit Kindern, reich, höchste Bildung	Hochaltrig (7 %), junges Rentnenalter, niedrige Bildung

zu wenig Geld	41	arm, einsam, junges Erwachsenenalter, Alleinlebend mit Kindern, jugendlich	Wohlhabend bis reich, hochaltrig
gesundheitliche Einschränkungen	26	Hochaltrig (83%), 65 bis unter 80 Jahre	unter 30 Jahre, 31 bis unter 50 Jahre
fehlende Infos über Angebote	17	junge Erwachsene, (moderat) einsam, höhere Bildung, wohlhabend bis reich	alleinlebend mit Kindern, hochaltrig
Angebot entspricht nicht meinen Interessen	14	wohlhabend, höchste Bildung, jugendlich	alleinlebend mit Kindern, alleinlebend, niedrige Bildung, Paar ohne Kinder, arm
fehlende Bezugspersonen/ Kontakte	14	(moderat) einsam, unter 30 Jahre, alleinlebend mit Kindern	hochaltrig, nicht einsam
Ängste/ Bedrohungsgefühle	13	einsam (30%), junge Erwachsene, arm	reich, höchste Bildung, junges Rentenalter

**Hindernisgründe, warum Aktivitäten seltener ausgeübt werden, als gewünscht, sind stark abhängig von soziodemografischen und sozioökonomischen Aspekten sowie von dem Einsamkeitsempfinden. Das Vorhandensein eines Migrationshintergrundes und das Geschlecht sind hierbei aber unabhängig.**

Am häufigsten nennen die Befragten zu wenig Zeit als Hindernisgrund, gefolgt von wenig Geld. Für etwa ein Viertel spielen gesundheitliche Einschränkungen eine Rolle.

Zu wenig Zeit ist eher verstärkt für privilegierte und jüngere Bevölkerungsgruppen ein Hindernisgrund. Wenig Geld nennen insbesondere arme und jüngere Menschen sowie einsame.

Gesundheitliche Einschränkungen hängen insbesondere mit dem Alter zusammen – hier ist die Streuung am höchsten: 83 Prozent der Hochaltrigen nennen dies als Hindernisgrund, bei den Jüngeren unter 30 Jahren sind es nur drei Prozent. Auch privilegiertere Bevölkerungsgruppen nennen gesundheitliche Einschränkungen seltener als Hindernisgrund.

Mit dem Angebot hadern eher Privilegiertere und Jüngere und diese geben auch überdurchschnittlich oft an, dass ihnen Informationen fehlen. Auch Einsame nennen häufiger, dass ihnen Informationen über Angebote fehlen.

Fehlende Bezugspersonen und Kontakte sind vermehrt bei Einsamen ein Hindernisgrund, auch jüngere Personen unter 30 und alleinlebende mit Kindern benennen diesen Grund überdurchschnittlich oft.

30 Prozent der Einsamen geben an, dass Ängste und Bedrohungsgefühle sie an den Aktivitäten hindern im Gegensatz 13 Prozent im Durchschnitt. Auch junge Erwachsene und Arme nennen das

überdurchschnittlich oft, während reiche und gut gebildete sowie Personen im jungem Rentenalter dies deutlich seltener nennen.

### 4.3 Ehrenamt

**Unterstützung von Aktiven und Ehrenamtlichen vor Ort** ist ein wesentlicher Baustein der Landesregierung im Kampf gegen Einsamkeit. Bürgerschaftliches Engagement ist ein bedeutender Faktor zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit. Auf der einen Seite stellen Ehrenamtliche Angebote zur Verfügung auf der anderen Seite fördert Ehrenamt Selbstwirksamkeit und schafft soziale Kontakte.

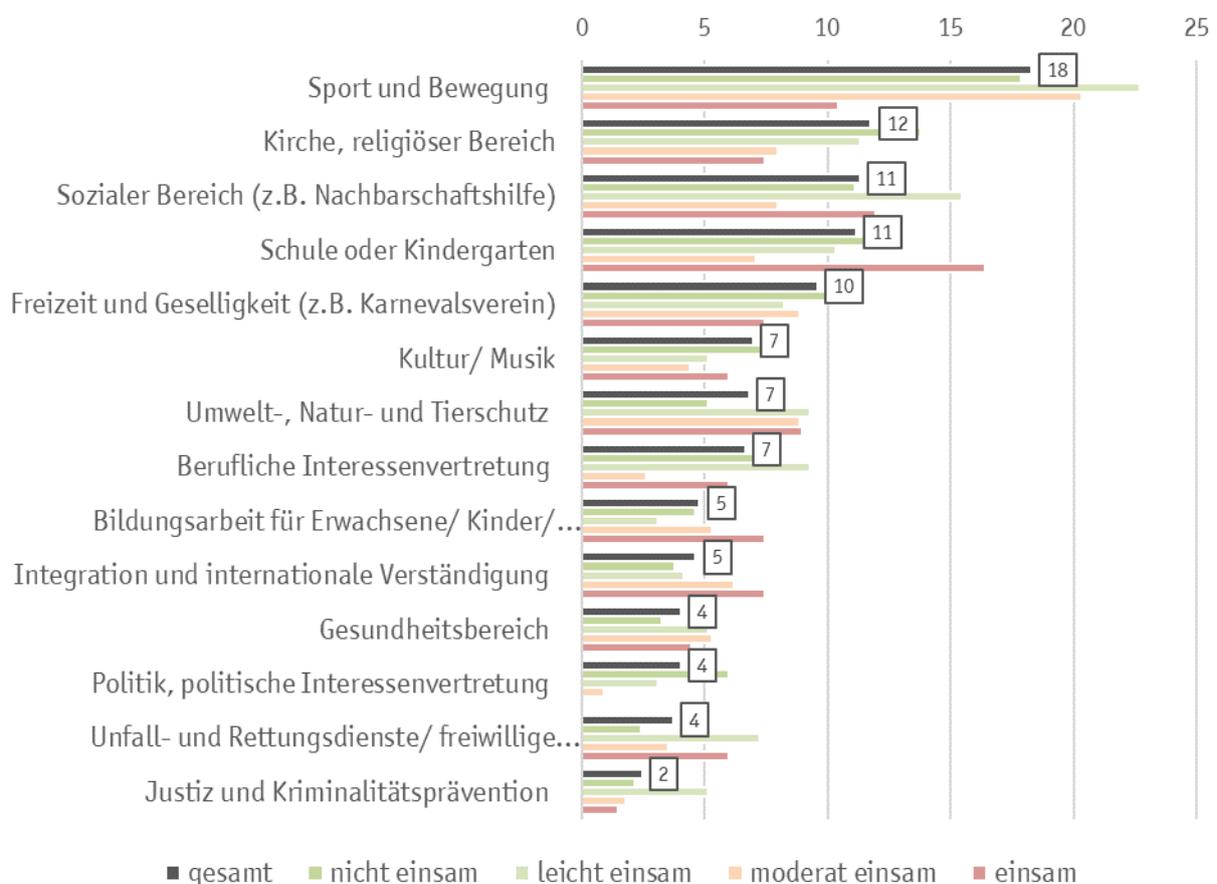


Abbildung 7: Ausübung ehrenamtlichen Engagements nach Einsamkeitstypen

**Knapp ein Drittel der Befragten gibt an, ehrenamtlich tätig zu sein, allerdings gibt es nur wenig Unterschiede hinsichtlich des Einsamkeitsempfindens.**

Einsame Menschen sind etwas seltener (27 Prozent) ehrenamtlich tätig als nicht, leicht oder moderat Einsame, bei den etwa 33 Prozent angeben, ehrenamtlich tätig zu sein.

Der größte Anteil (18 Prozent) der ehrenamtlich Tätigen ist im sportlichen Bereich tätig, gefolgt vom kirchlichen Bereich mit 12 Prozent. Der geringste Anteil der Ehrenamtlich Tätigen findet sich im Bereich Justiz und Kriminalprävention.

Bei den Tätigkeitsbereichen im Bezug zum Einsamkeitsempfinden ist kein Muster zu erkennen.

#### 4.4 Sport

Körperliche Aktivität kann negative Konsequenzen des Alleinseins kompensieren und außerdem bieten Sport und auch Engagement im Sportverein (siehe 4.3) vielfältige Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen.

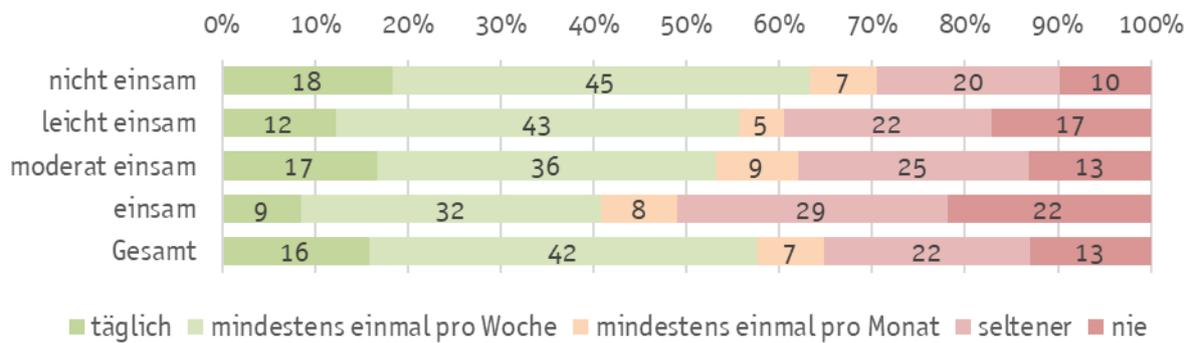


Abbildung 8: Sportliche Aktivität nach Einsamkeitstypen

Regelmäßiges Sport treiben wirkt auf das Einsamkeitsempfinden bzw. das Einsamkeitsempfinden wirkt auf das regelmäßige Sport treiben.

Insgesamt geben über die Hälfte der Befragten an, regelmäßig mindestens einmal die Woche Sport zu treiben. Nur 13 Prozent treiben nie Sport, 22 Prozent seltener.

Zwei von drei der nicht einsamen Menschen treiben regelmäßig Sport, unter den einsamen sind es noch 41 Prozent während die Hälfte der Einsamen keinen oder nur selten Sport treibt. Sport und Einsamkeitsempfinden hängen demnach zusammen, aber insbesondere in den Abstufungen nicht so eindeutig wie (vielleicht) erwartet.

Nutzung und Kenntnis von Sportvereinen hängt deutlich vom Einsamkeitsempfinden ab.

Je einsamer sich Menschen fühlen desto seltener kennen sie Sportvereine und nutzen diese. 17 Prozent der Einsamen kennen und nutzen Sportvereine während dies für 31 Prozent der Nicht Einsamen zutrifft.

Einsame Menschen geben am häufigsten an, dass sie Sportvereine nicht kennen, aber würden sich für ihre Nutzung interessieren.

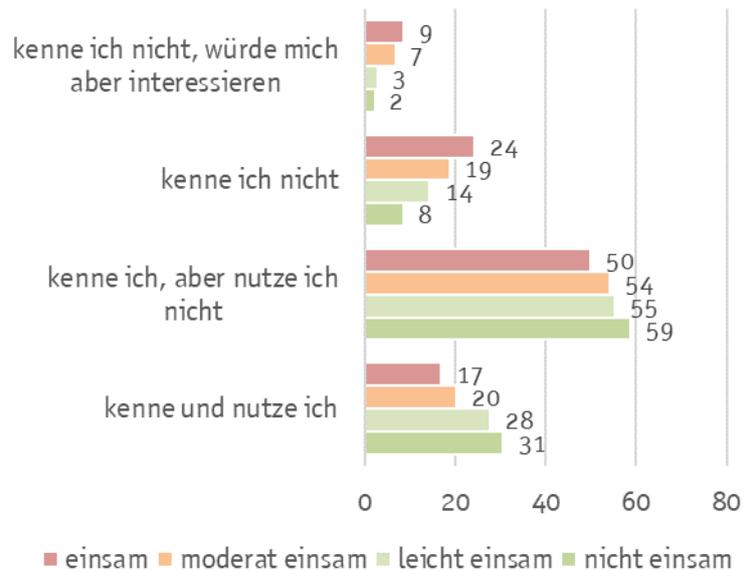


Abbildung 9: Bekanntheit und Nutzung von Sportvereinen

#### 4.5 Gesundheit

Die Förderung gesundheitlicher Teilhabe ist ein entscheidender Faktor für gesellschaftliche Teilhabe. Gesundheit ist eng mit sozialen Beziehungen und Teilhabe verknüpft. Sozial isolierte Menschen haben ein höheres Risiko für gesundheitliche Probleme, einschließlich psychischer Erkrankungen. Andererseits führen gesundheitliche Probleme und psychische Erkrankungen häufig zu sozialer Isolation.

Gesundheitliche Einschränkungen sind für gut ein Viertel der Befragten ein Hindernisgrund warum einzelne Freizeitangebote nicht häufiger wahrgenommen werden. Dies trifft in besonderem Maße auf Ältere, insbesondere Hochaltrige zu (83 Prozent). (vgl. 4.2)

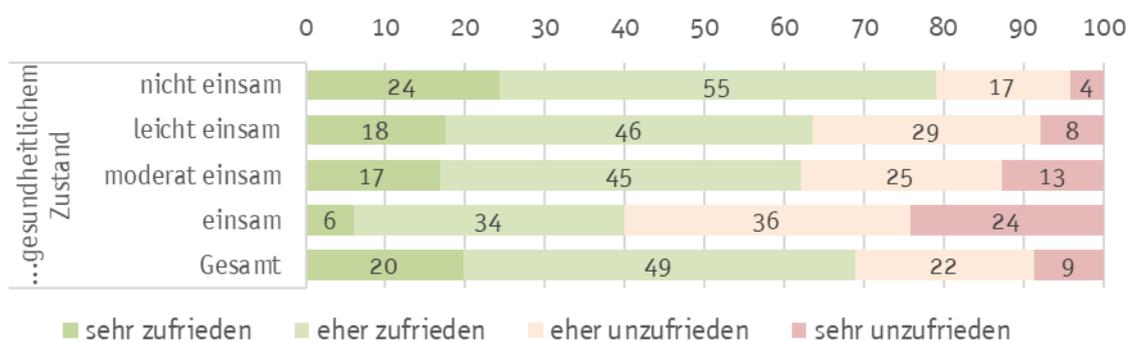


Abbildung 10: Zufriedenheit mit gesundheitlichem Zustand nach Einsamkeitstypen

Je einsamer Menschen sind desto unzufriedener sind sie mit ihrer gesundheitlichen Situation. 60 Prozent der Einsamen sind (eher) unzufrieden wohingegen nur 21 Prozent der Nichteinsamen unzufrieden mit ihrem gesundheitlichen Zustand sind.

Gesundheitliche Belastungen als Folge von Einsamkeit können mit dieser Befragung nicht abgebildet werden. Nichtsdestotrotz ist dieses Thema von zentraler Bedeutung.

#### 4.6 Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen sind ein, wenn nicht gar der zentrale Schutzfaktor vor Vereinsamung. Die Teilnehmenden der Befragung wurden daher nach der Zufriedenheit mit ihrer Beziehung zu Gruppen primärer Bezugspersonen befragt. Im Ergebnis zeigt sich bei einsamen Personen eine eindeutig höhere Unzufriedenheit, als dies bei weniger oder nicht einsamen Personen der Fall ist.

Eine besondere Bedeutung haben die Beziehungen zu **Altersgenossen**. Fast die Hälfte aller befragten Einsamen gibt an unzufrieden mit der Beziehung zu andersgeschlechtlichen Gleichaltrigen zu sein und 40 Prozent sind unzufrieden mit den Beziehungen zu gleichgeschlechtlichen Personen ihrer Altersgruppe.

Die Beziehung zu den **Eltern** spielt vor allem bei jungen Menschen unter 30 Jahren eine große Rolle. Unter den Einsamen gibt hier jeder vierte an unzufrieden mit der Beziehung zu den Eltern zu sein. Die Beziehung zu den eigenen **Kindern** ist vor allem für Ältere von Bedeutung, wo 30 Prozent der Einsamen angeben unzufrieden zu sein.

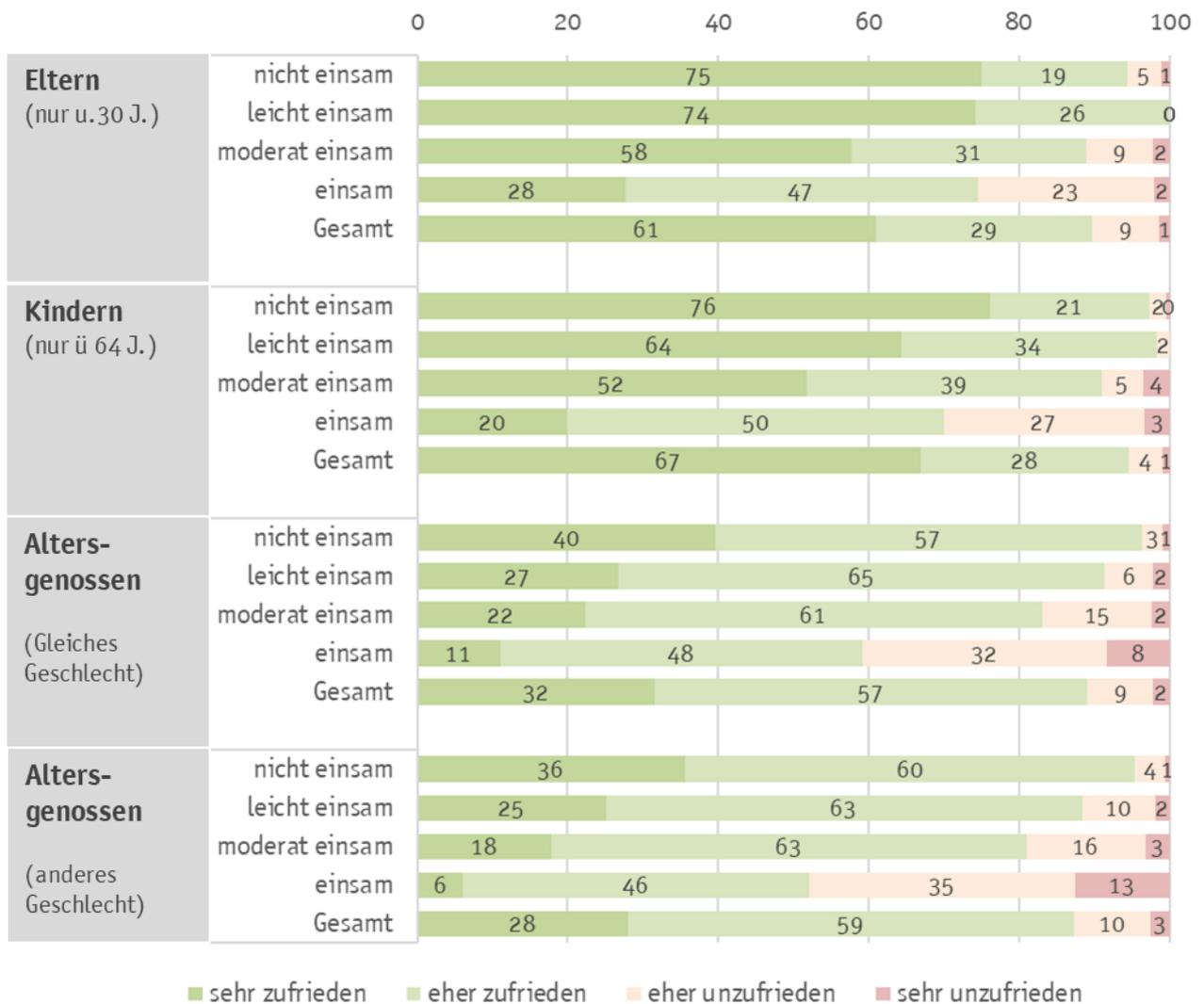


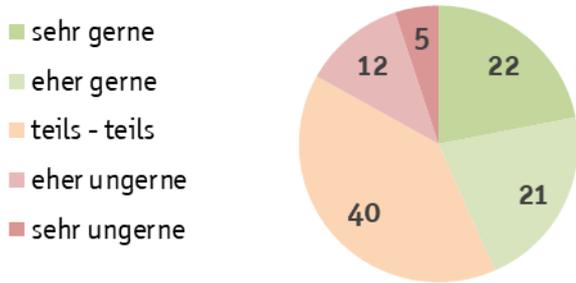
Abbildung 11: Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen nach Einsamkeitstypen

## 5 Wohnumfeld und Wohnen

Das Quartier ist unmittelbarer Lebens- und Aktionsraum um den eigenen Wohnraum. Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe werden somit auch über das Wohnumfeld beeinflusst. Eine lebenswerte Stadt setzt sich letztendlich auch aus einer Vielzahl unterschiedlicher und lebenswerter Quartiere zusammen.

Bei der **Lebenszufriedenheit bezogen auf das Wohnumfeld** zeigen sich die meisten Befragten vor allem mit Ihrem Quartier, bzw. Stadtteil zufrieden. In etwa 64 Prozent geben an eher oder sehr gerne in Ihrem Stadtteil zu leben. Diese Wohnzufriedenheit übersetzt sich jedoch nicht vollständig auf die Stadt insgesamt. Bezogen auf die Gesamtstadt beantworten die meisten diese Frage mit ‚teils-teils‘. Lediglich 5 Prozent der befragten geben an, sehr ungerne in Gelsenkirchen zu leben.

### Wie gerne leben Sie in Gelsenkirchen?



### Wie gerne leben Sie in Ihrem Stadtteil/Quartier?

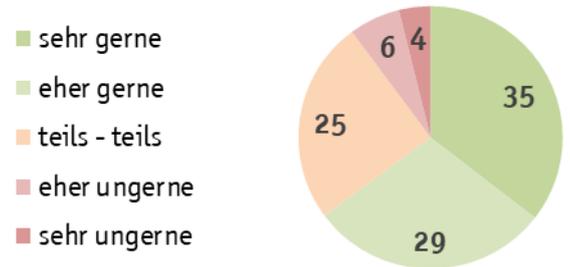


Abbildung 12: Lebenszufriedenheit in Gelsenkirchen und den Stadtteilen/Quartieren

Der Grad der Zufriedenheit mit dem Wohnumfeld steht in engem Zusammenhang zur Beurteilung des **sozialen Miteinanders** in einem Stadtteil. Menschen die nicht gerne in ihrem Stadtteil leben, geben häufiger an, dass man sich im Stadtteil gegenseitig wenig beachtet, oder sogar Konflikte auftreten. Die mit Abstand meisten Gelsenkirchener beschrieben das Zusammenleben in ihrem Stadtteil jedoch eindeutig als positiv, bis hin zu einem engen und unterstützenden Nachbarschaftsverhältnis.

### Was trifft auf das Zusammenleben in Ihrer Nachbarschaft zu? (Mehrfachnennungen möglich!)

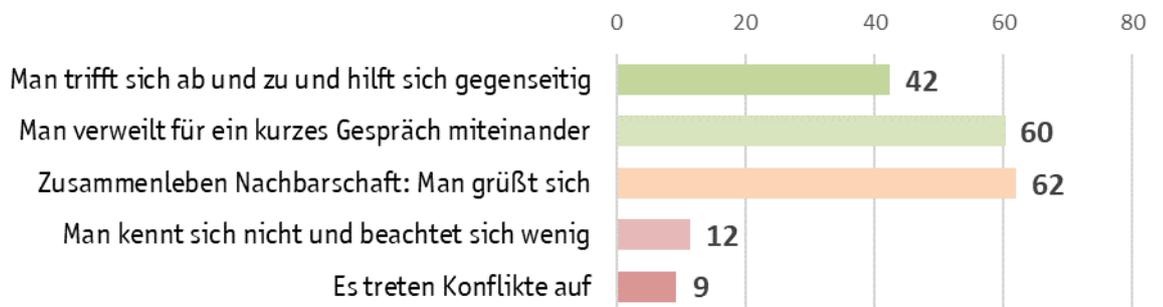


Abbildung 13: Zustimmung zu Aussagen über das soziale Miteinander in der Nachbarschaft

Auf **Ebene unterschiedlicher städtischer Teilräume** zeigt sich ein deutlicher statistischer Zusammenhang ( $R=0,85$ ). Dort wo viele der Aussage „Die Menschen in meinem Wohnumfeld gehen überwiegend respektvoll miteinander um und unterstützen sich gegenseitig.“ zustimmen, leben tendenziell auch mehr Menschen, die gerne im Stadtteil leben.

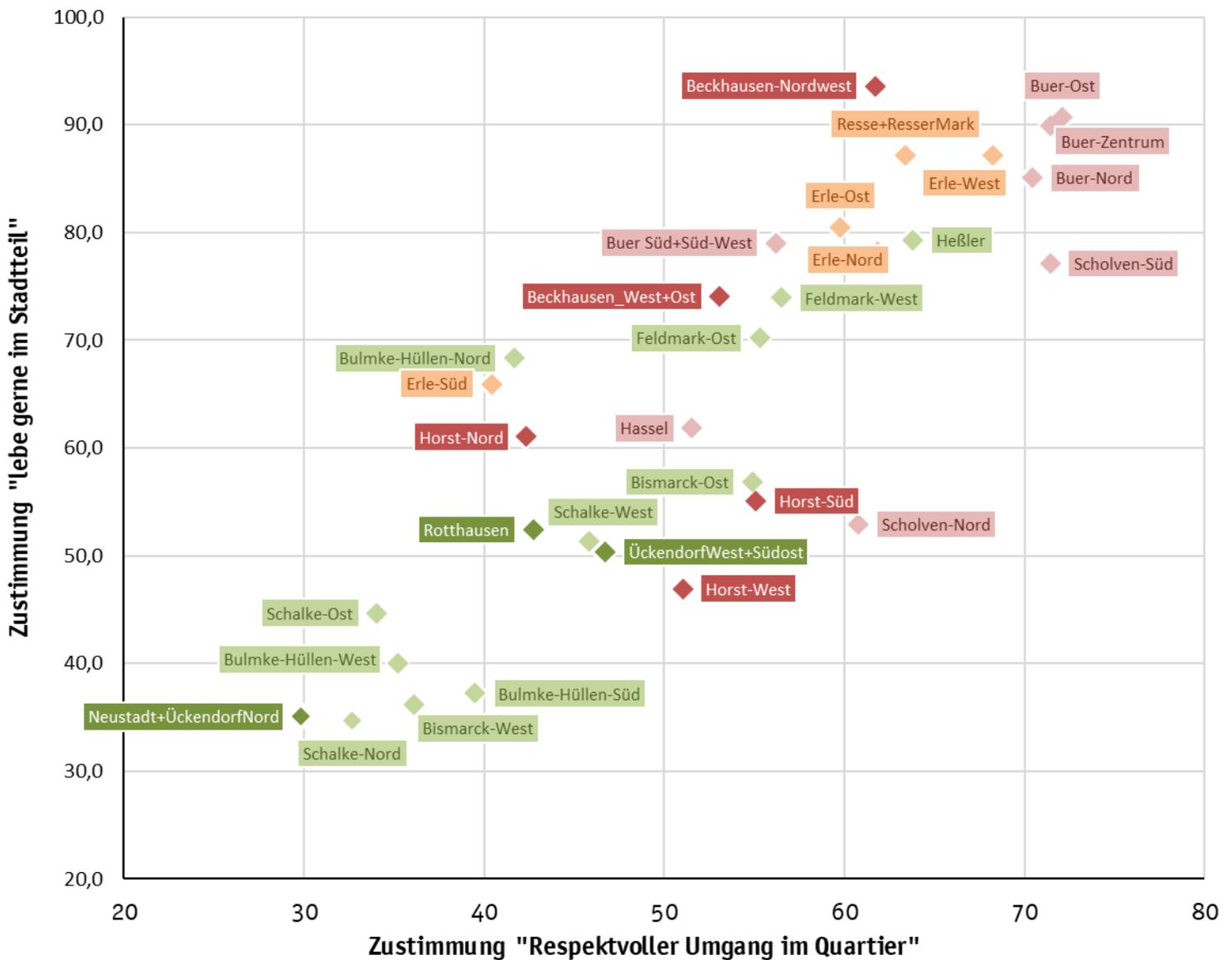


Abbildung 14: Zustimmung zu Aussagen "lebe gerne im Quartier" und "Der Umgang im Quartier ist respektvoll" nach REGE-Bezirken

**Einsame Menschen** geben häufiger an, dass sie eher ungerne in ihrem Stadtteil, bzw. Quartier leben und nehmen den Umgang seltener als respektvoll war. Dabei ist davon auszugehen, dass die Lebenszufriedenheit und die direkte Wahrnehmung des Umfelds mit dem Grad der Eingebundenheit in lokale soziale Zusammenhänge steigen. Diese Annahme wird auch dadurch gestützt, dass mit längerer Wohndauer das Ausmaß an Einsamkeit sinkt.

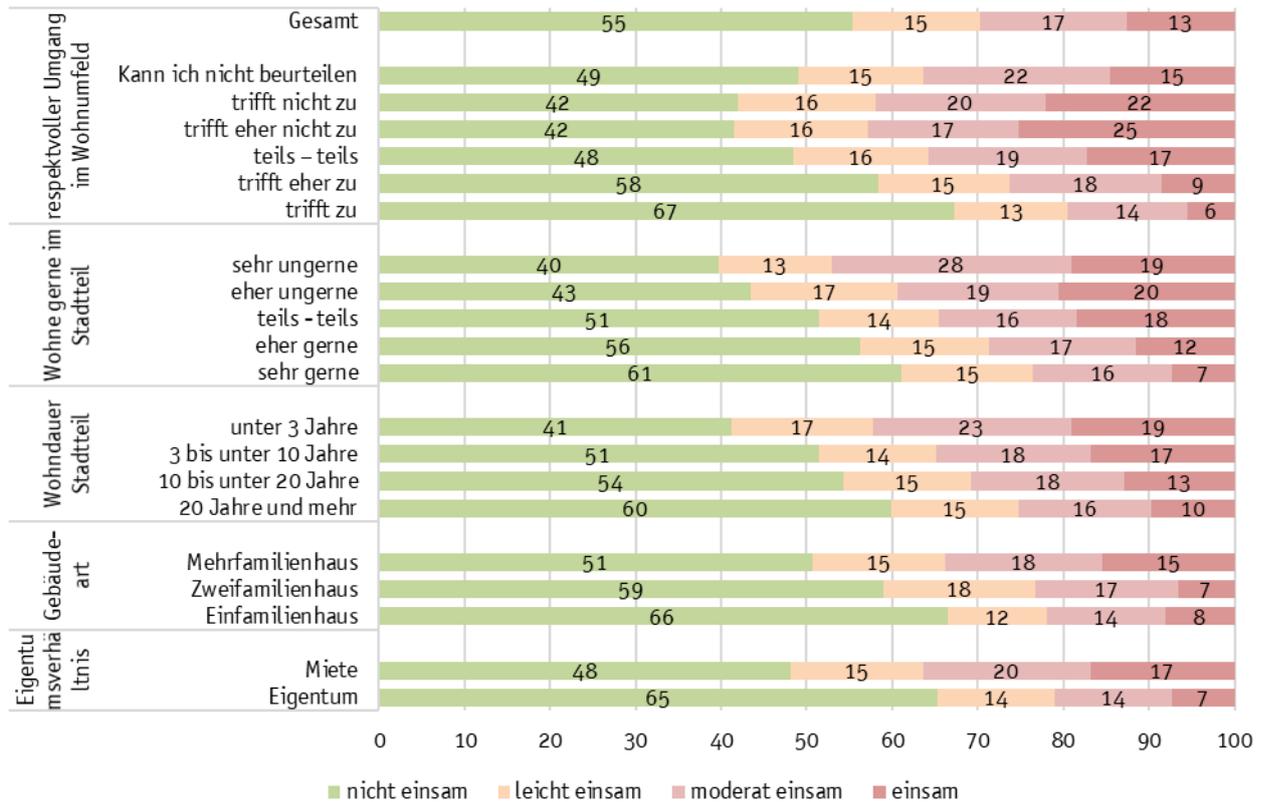
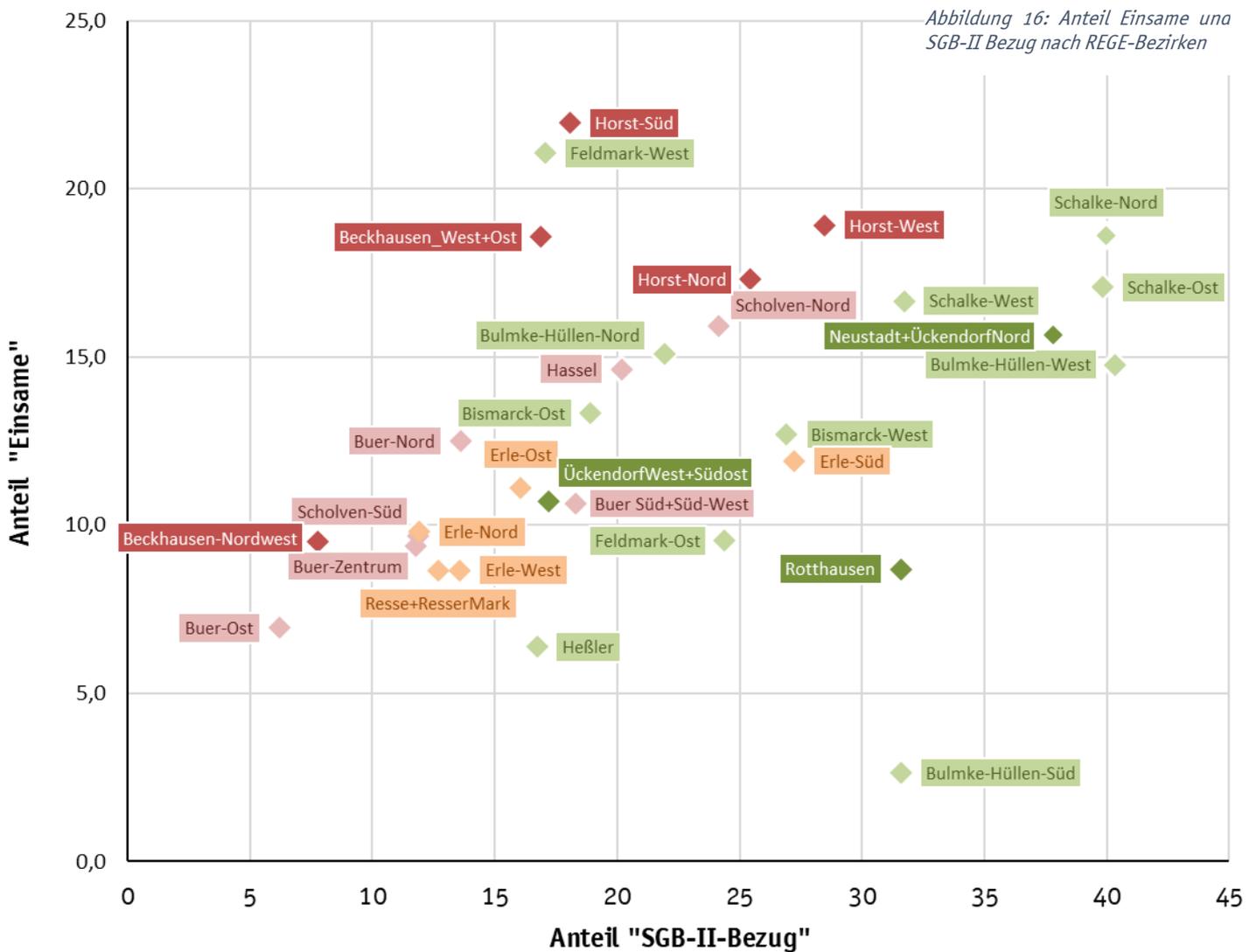


Abbildung 15: Wohnortbezogene Aspekte nach Einsamkeitstypen

Der Zusammenhang zwischen dem Grad der Einsamkeit zu der Art des bewohnten Gebäudes und den Eigentumsverhältnissen wird zum größten Teil über die ökonomische Situation und das verfügbare Einkommen eines Haushalts beeinflusst. (Siehe 3.2 Soziodemografische und sozioökonomische Aspekte von Einsamkeit)



## 6 Angebote

### 6.1 Beschreibung des Angebotspektrums an Hilfeleistungen

Bei der Betrachtung von Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit sind mildernde und präventive Angebote zu unterscheiden. Erstere zielen auf die Linderung eines durch Einsamkeit erzeugten Leidensdrucks ab. Präventive Maßnahmen hingegen haben das Ziel der Vorbeugung weiterer Vereinsamung, beispielsweise bei leichten und moderaten Vereinsamungstendenzen. Jedoch verfolgen nur wenige Maßnahmen, die sozialer Isolation vorbeugen, ausdrücklich das Ziel Vereinsamung zu begegnen. Gleichzeitig ist das Spektrum an Maßnahmen, die einen vorbeugenden Charakter bezüglich sozialer Isolation haben können, extrem breit und vielfältig. So könnte hier theoretisch von therapeutischen Angeboten über offene Freizeitangebote bis hin zu städtebaulichen Maßnahmen eine Wirksamkeit attestiert werden. Eine abschließende Beschreibung oder Darstellung der Angebotslandschaft kann und soll an dieser Stelle daher nicht erfolgen.

## Zielgruppenspezifische Angebote

Table 4: Angebotslandschaft

<b>Ältere Menschen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altenzentren</li><li>• Besuchsdienste</li><li>• Alltags und Einkaufshilfen/ Begleitangebote</li><li>• Unterstützungsleistungen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige</li><li>• ...</li></ul>
<b>Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abgestimmte Hilfen der Kontaktgestaltung</li><li>• Freizeitassistenz</li><li>• Gemeinschaftliche Wohnformen</li><li>• ...</li></ul>
<b>Menschen in Armutslagen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsansprüche nach SGB II oder SGB XII</li><li>• Vergünstigungen bei Freizeitgestaltung</li><li>• ...</li></ul>
<b>Kinder, Jugendliche und Familien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugendfreizeitgruppen</li><li>• Familienberatung</li><li>• psychologische Beratungsangebote</li><li>• ...</li></ul>
<b>Querschnittsangebote</b>	
<b>Ehrenamt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ehrenamtliche Betätigung als Schutz Vereinsamung</li><li>• „Brückenbeziehungen“ zu bereits zu Vereinsamung neigenden Menschen</li><li>• Einbindung in soziale Kontexte</li><li>• ...</li></ul>
<b>Quartiersarbeit und lokale Netzwerke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Niederschwellige Gruppenangebote</li><li>• Sichtbar im Quartierverortet</li><li>• Jugendfreizeitzentren</li><li>• Quartiers- / Stadtteilläden</li><li>• Bewegungsangebote</li><li>• Generationennetz</li><li>• ...</li></ul>
<b>Glaubensgemeinschaften</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Christliche Gemeinden</li><li>• Moscheegemeinden</li><li>• Freie Kirchen</li><li>• ...</li></ul>
<b>Vereinswesen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportvereine</li><li>• ...</li></ul>
<b>Unterhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kulturveranstaltungen</li><li>• Gastronomie</li><li>• Nachtleben</li><li>• ...</li></ul>
<b>Hilfen im Akutfall</b>	
<b>Beratung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Telefonseelsorge</li><li>• Krisenchat</li><li>• ...</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbsthilfe</li><li>• ...</li></ul>

In Anlehnung an das Ergebnis einer Expertenbefragung unterscheidet die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ des Landes Nordrhein-Westfalen zwischen zielgruppenspezifischen Angeboten und Querschnittsangeboten. fasst diese Ergebnisse, ergänzt um „Hilfen im Akutfall“ auf, welche von zentraler Bedeutung sind, wenn das Maß an Vereinsamung sich deutlich auf die psychische Gesundheit auswirkt.

## 6.2 Bekanntheit und Nutzung vorhandener Angebote

In Gelsenkirchen werden eine Vielzahl von Angeboten vorgehalten, die sich präventiv oder mildernd auf Vereinsamung auswirken. Wie in Kapitel 6.1 erläutert, kann hier aufgrund der Vielseitigkeit des Hilfeleistungen keine Darstellung aller Angebote erfolgen. Die Befragung bietet jedoch Hinweise darauf, inwiefern unterschiedliche Angebotstypen in der Bevölkerung bekannt sind und wie diese genutzt werden.

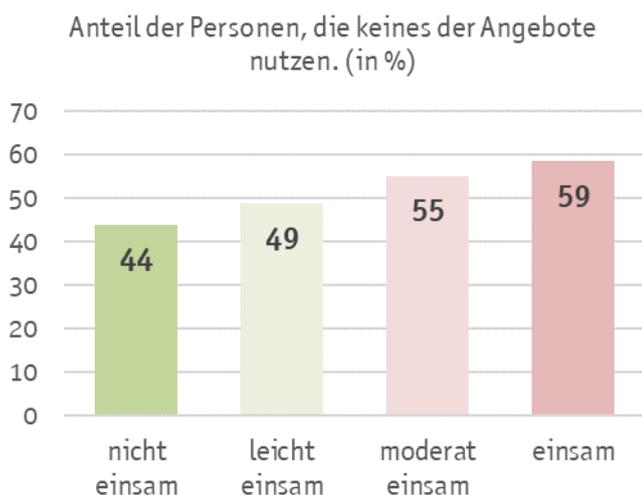


Abbildung 17: Anteil der Personen die keines der Angebote nutzen nach Einsamkeitstypen

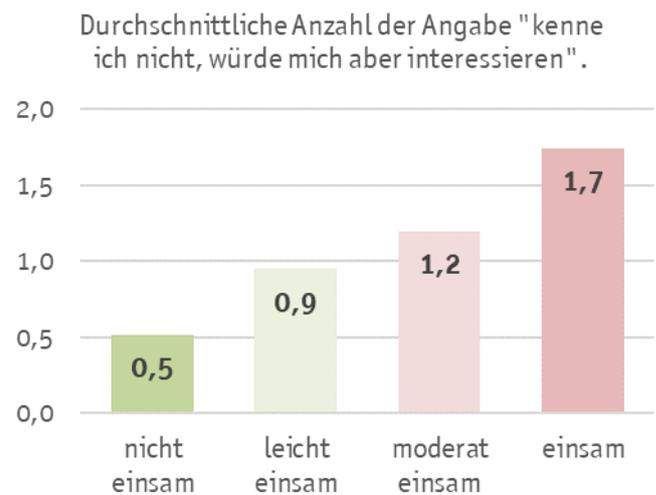


Abbildung 18: Durchschnittliche Angabe "kenne ich nicht, würde mich aber interessieren" nach Einsamkeitstypen

Es fällt zum einen auf, dass mit steigendem Grad der Einsamkeit der Anteil derer steigt, die keines der abgefragten Angebote nutzen. Nicht-einsame nutzen also bereits deutlich häufiger Angebote als einsame Menschen. Einsame Menschen geben deutlich häufiger an, ein bestimmtes Angebot gar nicht zu kennen.

Vor allem wird aber deutlich, dass je stärker der Grad der Vereinsamung ist, die Befragten deutlich häufiger angeben, Interesse an einem Angebotstyp zu haben. So haben Einsame in Durchschnitt 1,7-mal „kenne ich nicht, würde mich aber interessieren“ ausgewählt, wohingegen Nicht-Einsame dies durchschnittlich nur 0,5 mal taten:

Im Rahmen der Befragung wurde auch die Nutzung und das Interesse an verschiedenen Angebotstypen erfragt. Hierbei fällt auf, dass einsame Menschen 8 mal so häufig Interesse an Selbsthilfegruppen äußern, wobei die Nachfrage hier vor allem bei Menschen im Alter von 21 bis 30 Jahren sehr hoch ist.

Überproportionales Interesse besteht auch an familienbezogenen Angeboten, welche ca. Fünf bis Sieben mal so oft genannt wurden.

Insgesamt zeigt sich ein sehr hohes Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit, welches ebenfalls bei jüngeren Menschen am stärksten ausgeprägt ist. So geben 19 Prozent der 21- bis unter 30-Jährigen an Interesse am Ehrenamt zu haben, wohingegen der Anteil bei 65- bis unter 80-Jährigen hier nur ca. 8 Prozent liegt.

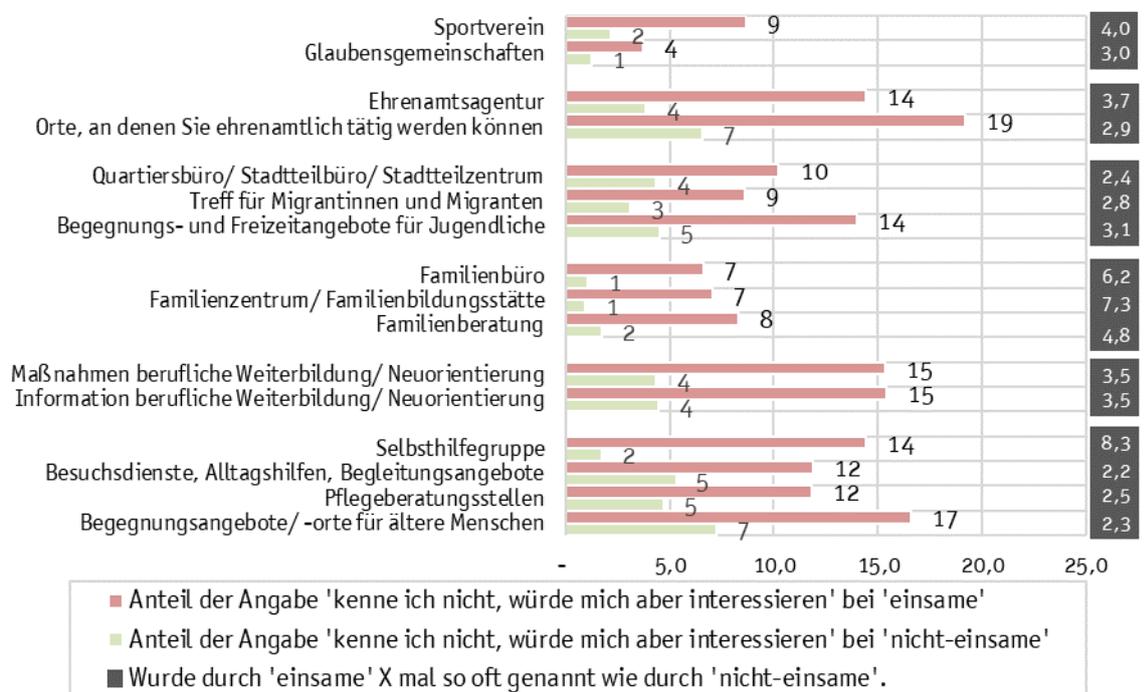


Abbildung 19: Interesse nach Arten von Angeboten

Insgesamt äußern stärker Vereinsamte hohes Interesse an ehrenamtlichem Engagement, Begegnungs- und Freizeitangeboten, sowie Maßnahmen und Informationen zu beruflicher Weiterbildung. Im Vergleich zu nicht-Einsamen werden durch Einsame Selbsthilfegruppen und familienbezogene Angebote besonders häufig genannt.

Es wurde auch nach Hindernisgründen, weshalb man Freizeitaktivitäten nicht häufiger ausübt, gefragt. Einsame Menschen gaben zu 63 Prozent an, dass es Ihnen an Geld fehle. Dieser Grund wurde damit durch einsame Menschen doppelt so oft angegeben wie durch nicht einsame. Weitere Gründe die im Verhältnis bei Einsamen eine hervorgehobene Rolle spielen sind fehlende Bezugspersonen und Kontakte, wie auch Ängste und Bedrohungsgefühle.

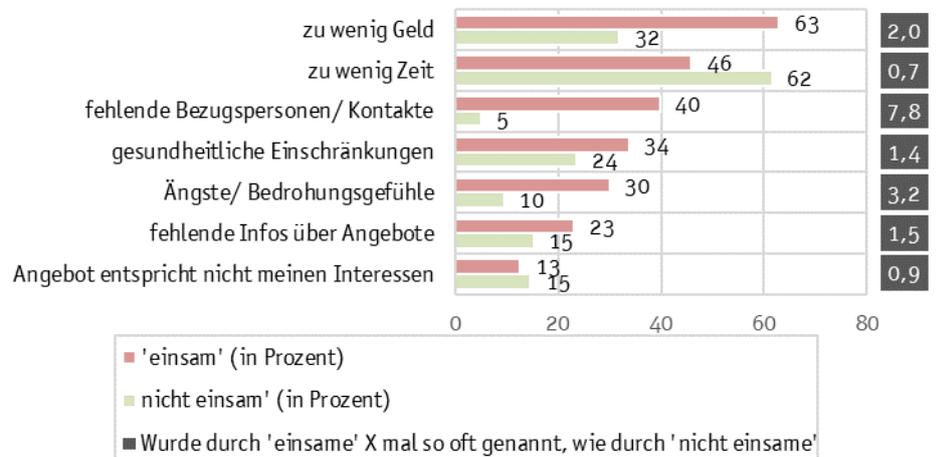


Abbildung 21: Hindernisgründe zur Teilnahme an Freizeitaktivitäten

### 6.3 Wünsche Befragung

Auf die Frage, welche Angebote gewünscht werden, haben insgesamt ca. 750 Befragte Angaben gemacht. Ein sehr großer Anteil der Antworten bezieht sich auf Möglichkeiten zu eher informellen Treffen. In diesem Zusammenhang werden vor allem die Aufenthaltsmöglichkeiten in öffentlichen Räumen und Zentren, kulturelle und gastronomische Angebote, das Nachleben, Spielplätze, offene Jugendtreffs, Gruppen für Nischeninteressen, sowie Stadtteiltreffs und- feste genannt.

Viele Befragte geben zudem an, bisweilen aus finanziellen Gründen nicht an Freizeitangeboten teilnehmen zu können. Hierbei spielen Angebote zu vergünstigten Eintrittspreisen (z.B. GE-Pass), Leistung der Bildung und Teilhabe, sowie kostenneutrale Freizeitangebote eine Rolle.

Angebote zu Beratung in spezifischen Lebenslagen (z.B. Familien, psychische Erkrankung, Wohnungslosigkeit) werden ebenfalls benannt. Oft wird darauf verwiesen, dass das Angebotsspektrum als breit empfunden wird, bzgl. der Übersichtlichkeit und Zugänglichkeit jedoch Unterstützungsbedarf besteht.

Auch die Möglichkeiten zu Sport und Bewegung werden häufig benannt. Hierbei werden neben den Vereinen vor allem auch selbstorganisierte Gruppen und öffentliche Sportanlagen erwähnt. Weitere Antworten betreffen Alltagshilfen und Fahrangebote, Aspekte der Interkulturalität und Mehrsprachigkeit, sowie den ÖPNV oder auch die Radwegeinfrastruktur.



Abbildung 22: Beispiele offene Antworten zu Wünschen an Angeboten

## 7 Zusammenfassung und Ableitungen

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung, die sich tief in die sozialen Strukturen unserer Demokratie auswirkt. Vereinsamung wirkt sich auf die Chancen auf soziale Teilhabe und demokratische Mitbestimmung und damit auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt aus. Eine Vernachlässigung des Themas riskiert eine Verstärkung sozialer Ungleichheiten und einem Verlust an gesellschaftlichem Potenzial, was insbesondere marginalisierte Gruppen betrifft. Einsamkeit kann sich negativ auf das demokratische Bewusstsein auswirken, da isolierte Menschen oft weniger an öffentlichen Prozessen teilnehmen und so eine Kluft zwischen ihnen und dem Rest der Gesellschaft entsteht. Die Bekämpfung von Einsamkeit ist daher entscheidend für die Stärkung des sozialen Miteinanders und der demokratischen Kultur.

### Handlungsempfehlungen in zentralen Handlungsfeldern

#### 1. Öffentlichkeit sensibilisieren und Wissen über das Thema Einsamkeit stärken

Ein wichtiger erster Schritt ist die Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Fachöffentlichkeit für das Thema Einsamkeit. Dabei muss Wissen über das Ausmaß und die betroffenen Zielgruppen vermittelt werden. Ein

zentrales Anliegen ist die Enttabuisierung des Themas und das Thema Einsamkeit als gesellschaftliches Problem zu etablieren.

Dieser Bericht bietet eine Möglichkeit, die Ergebnisse und Erkenntnisse sowohl der breiten Öffentlichkeit als auch der Fachöffentlichkeit zugänglich zu machen und so für das Thema zu sensibilisieren. In diesem Prozess wird das Wissen über Einsamkeit von einer gefühlten Wirklichkeit, die von subjektiven Wahrnehmungen und individuellen Erfahrungen geprägt ist, hin zu objektiven Erkenntnissen transformiert. Diese Öffentlichkeitsarbeit fungiert somit nicht nur als Methode, um das Thema zu bedienen und zu enttabuisieren, sondern schafft eine solide Grundlage für informierte Diskussion und bietet Fachakteuren die Möglichkeit nachhaltige und zielgenaue Lösungen zu entwickeln.

#### **Handlungsempfehlungen:**

- Sensibilisieren der (Fach-)Öffentlichkeit
- Enttabuisieren des Themas Einsamkeit
- Wissen über Einsamkeit stärken
- Zielgenaues Planen und Handeln

#### **Umsetzung:**

- Bericht und Kurzfassung zum Bericht bietet für unterschiedliche Zielgruppen Informationen über Ausmaß, Zielgruppen und Bedarfe
- Vorstellen des Berichts/ der Befragungsergebnisse in politischen Gremien und weitere Fachöffentlichkeit, Bsp. im Rahmen von Quartiersworkshops
- Befragungsergebnisse in social media und Presse vermitteln
- Websites mit aufbereiteten Ergebnissen und Angeboten gegen Einsamkeit erstellen
- In der bundesweiten „Woche der Einsamkeit“ ausgewählte Angebote vorstellen und bewerben

## 2. Zielgruppen in ihrem Umfeld begegnen

Betroffene sind am besten dort zu erreichen, wo sie ihren Alltag gestalten. Dies sind zum einen Institutionen wie Schule oder Arbeitsplatz, aber auch das Quartier, in dem sie leben. In den letzten Jahren ist der Online-Raum als zentraler Raum für soziale Interaktion hinzugekommen.

In **Institutionen** wie Schulen und in Arbeitsstätten verbringen Menschen einen Großteil ihrer Zeit. Durch die sozialen Kontakte, die dort entstehen, bieten diese oft Schutz vor Einsamkeit, aber Studien zeigen auch, dass dort Einsamkeit (durch ein Gefühl des Nichtdazugehörens) erst entstehen oder sich verstärken kann. Dies sind Orte, um Einsamkeit früh zu erkennen und präventiv zu begegnen. Schulen und Betriebe sollten als wichtige Partner in Netzwerke gegen Einsamkeit eingebunden werden und Angebote dort platziert werden.

Das **Quartier** ist nicht nur ein Ort, an dem Menschen leben und sich begegnen, sondern auch ein bedeutender Sozialraum, in dem lokale Initiativen und Projekte gegen Einsamkeit erprobt und weiterentwickelt werden. Die Quartiersarbeit, die in vielen Gelsenkirchener Stadtteilen bereits intensiv betrieben wird, bietet durch ihre Nähe zu den Bewohnerinnen und Bewohnern ideale Voraussetzungen, um Einsamkeit gezielt zu bekämpfen. Das Quartier fungiert dabei auch als Experimentierraum, in dem innovative Ansätze ausprobiert werden können, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen vor Ort zugeschnitten sind.

Ein zentraler Aspekt der Arbeit im Quartier ist die Weitergabe von Fachwissen an Akteure vor Ort. Um diese Akteure besser zu unterstützen, ist es wichtig, das Thema Einsamkeit in ihren Fokus zu setzen und die Ergebnisse der Befragung vorzustellen. Dies wirkt sich auch auf das Handlungsfeld Öffentlichkeit mit den Zielen der Enttabuisierung, Sensibilisierung und Vermittlung von Wissen aus. Lokale Akteure werden in Ihren Kompetenzen gestärkt und befähigt, das Problem Einsamkeit in ihrem Arbeitsalltag zu berücksichtigen und effektiv zu begegnen.

Der **Online-Raum** hat sich in den letzten Jahren zu einem wichtigen Sozialraum entwickelt, in dem insbesondere jüngere Menschen, aber auch spezifische Zielgruppen wie Migrantinnen und Migranten, große Teile ihrer sozialen Interaktion pflegen. Bundesweit gibt es bereits erste Angebote, die diesen Raum für die Ansprache von Einsamkeit nutzen, wie zum Beispiel Krisenchats oder sozialarbeiterische Initiativen, die auf digitalen Plattformen oder in sozialen Netzwerken stattfinden. Diese Ansätze bieten einen niederschweligen Zugang und ermöglichen es den Betroffenen, in einem vertrauten und weniger stigmatisierenden Umfeld Hilfe zu suchen. Vor allem für junge Menschen stellt der digitale Raum oft den ersten Zugangspunkt zu Beratung und Unterstützung dar. Der digitale Raum spielt in der Lebenswelt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine sehr zentrale Rolle und sollte darüber hinaus für zahlreiche Angebote auch im Rahmen von Meinungsbildung und Demokratieerziehung mitgedacht werden.

#### **Handlungsempfehlungen:**

- Zielgruppen dort erreichen, wo sie ihren Alltag gestalten
- Akteure in Institutionen und Quartieren für das Thema sensibilisieren und in ihren Kompetenzen stärken
- Einsamkeit im Arbeitsalltag berücksichtigen, früh erkennen und (präventiv) begegnen
- Angebote im Quartier schaffen
- Quartier als Experimentierraum nutzen
- Online-Raum zur Ansprache nutzen

#### **Umsetzung:**

- Einsamkeit im Rahmen der Quartierskoordination als wichtiges Thema setzen und auf gezielte Angebote hinwirken
- Quartiersnetzwerke über Befragungsergebnisse informieren
- Mit Menschen im Quartier über Bedarfe und Bedürfnisse ins Gespräch kommen (bswp. Fest von Ückendorf aktiv, spielerisches Diskussionsangebot in Bulmke-Hüllen)
- Übertragbarkeit von quartiersbezogenen Angeboten prüfen und im Quartiersnetzwerk bekannt machen
- Modellprojekte zur aufsuchenden Sozialarbeit im digitalen Raum sichten und auf eine Übertragbarkeit prüfen

- Thema Einsamkeit in die Digitalisierungsstrategie der Stadt Gelsenkirchen implementieren
- gezielt Schulen und schulpsychologische Beratungsstelle über Befragungsergebnisse informieren

### 3. Besonders betroffene Zielgruppen adressieren

Aus der Befragung und weiteren Studien leiten sich einige Zielgruppen ab, die besonders von Einsamkeit betroffen sind und besonderer Aufmerksamkeit bedürfen:

**Erwerbslose** sind deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen. Einflussfaktoren sind unter anderem die Abwesenheit arbeitsplatzbezogener Sozialkontakte, begrenzte wirtschaftliche Ressourcen und ein nicht selten geringerer ausgeprägtes Selbstwirksamkeitsgefühl. Erwerbslose sind in der Befragung zudem deutlich unterrepräsentiert. Auch dies kann als deutliches Merkmal für fehlende gesellschaftliche Teilhabe und geringes Selbstwirksamkeitsgefühl gedeutet werden. Einsamkeitsprävention sollte demnach in die Arbeitsmarkt- und auch Armutspolitik integriert werden. Dies geschieht zum einen über Möglichkeiten der Integration in den Arbeitsmarkt, auch im Rahmen des sozialen Arbeitsmarktes und zum anderen kann die Institution Arbeitsagentur/ Jobcenter als Vermittler von Angeboten genutzt werden.

**Junge Menschen und Jugendliche** sind eine besonders relevante Zielgruppe im Kampf gegen Einsamkeit. Diese jungen Menschen fehlt es an qualitativ hochwertigen sozialen Kontakten und sie sind in besonderem Maße durch die Corona-Pandemie geprägt. Im Hinblick auf die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ist hier enormer Handlungsdruck.

**Benachteiligte Bevölkerungsgruppen** wie **Arme, Migrantinnen und Migranten, sowie Geflüchtete und Carearbeit-Leistende** wie Alleinerziehende und Personen, die Angehörige pflegen haben ein erhöhtes Risiko unter Einsamkeit zu leiden. Sie benötigen gezielte Ansprache und Angebote, die die Besonderheiten der Zielgruppen im Fokus behalten. So haben arme Menschen geringere Möglichkeiten beispielsweise am kulturellen Leben aufgrund ihrer finanziellen Ressourcen teilzunehmen. Bei Migrantinnen und Migranten können Sprachbarrieren oder kulturelle Unterschiede im Fokus stehen, wohingegen bei Carearbeit die zeitlichen Ressourcen im Vordergrund stehen.

Trotz der eher unauffälligen Ergebnisse hinsichtlich der Einsamkeit **älterer Menschen**, sollte diese Gruppe, nicht aus dem Blick verloren werden. Ältere Menschen haben oft nicht die Möglichkeit sich selbstständig aus ihrer Einsamkeit zu befreien und arrangieren sich ggf. eher mit ihrer Situation. Hier sind vor allem Alltagshilfen und niederschwellige, zielgruppenorientierte Zugangsmöglichkeiten zu Angeboten gefragt.

**Handlungsempfehlungen:**

- Besonders betroffene Zielgruppen adressieren
- Gezielte Angebote für die einzelnen Zielgruppen
- Angebote entsprechend ihrer Zielgruppen ausrichten und bewerben
- Einsamkeitsprävention in die Arbeitsmarkt- und Armutspolitik integrieren
- Angebote an jungen, armen und arbeitslosen Menschen, Migrantinnen und Migranten und benachteiligten Bevölkerungsgruppen ausrichten

**Umsetzung:**

- Institution Arbeitsagentur/ Jobcenter als Vermittler von einsamkeitsbezogenen Maßnahmen nutzen
- Akteure mit Fokus auf die besonders betroffenen Zielgruppen gezielt informieren

#### 4. Angebote einsamkeitssensibel gestalten

Damit die einsamkeitslindernden und -präventiven Angebote auch dort ankommen, wo sie benötigt werden, bedarf es einer Planung, die insbesondere die Zugänglichkeit im Fokus hat. D.h. die Angebote müssen niederschwellig gestaltet sein, sowohl zeitlich als auch räumlich gut erreichbar sein, möglichst kostengünstig und kostenlos. Insgesamt sollte der Nutzen für Betroffene gut erkennbar sein und das Angebot ohne Hürden und Anforderungen nutzbar sein. Hierbei ist eine effektive und klare Kommunikation bei der Bewerbung der Angebote wichtig, die den Nutzen für die Betroffenen verdeutlicht. Am ehesten werden Betroffene über persönliche Kontakte erreicht. Außerdem müssen Angebote zielgruppenspezifisch gestaltet sein. Ein weiteres Merkmal solcher Angebote ist der partizipative Charakter. Dies bedeutet, dass entweder die Angebote selber gemeinsam mit den Betroffenen erarbeitet werden oder zumindest in ihrer Ausgestaltung die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden einbeziehen. Die Angebotslandschaft sollte nachhaltig strukturiert sein, ohne dabei auf eine gewisse Flexibilität zu verzichten.

Das Spektrum der Angebote umfasst insbesondere Bereiche wie Kultur, Unterhaltung, Begegnung, Ehrenamt und Bewegung. Diese Bereiche sind wichtige Pfeiler gesellschaftlicher Teilhabe und stehen im Fokus des Kampfes gegen Einsamkeit.

**Handlungsempfehlungen:**

- Zugänglichkeit von Maßnahmen in den Fokus rücken

**Umsetzung:**

- Checkliste zur Gestaltung von Angeboten im Sinne einer einsamkeitspräventiven oder -lindernden Funktion
- Mit verschiedenen Formaten experimentieren

## 5. Menschen als Schlüsselakteure begreifen

Ein oft genanntes Ergebnis aus dem Expert:innen-Workshop ist, dass Menschen einen zentralen Faktor bei der Bekämpfung von Einsamkeit darstellen. Es braucht „Kümmerer“, Patenschaften, Multiplikatoren und Peer-Groups, die die Betroffenen an die Hand nehmen und sie unterstützen. Diese Personen fungieren als Brückenbauer und Türöffner, indem sie den Kontakt zu Hilfsangeboten und sozialen Netzwerken herstellen. Mund-zu-Mund-Propaganda, Vorbilder und engagierte Vermittler sind essenziell, um isolierte Menschen zu erreichen und zu motivieren.

### Handlungsempfehlungen:

- Menschen als Vermittler:in, „Kümmerer:in“, Vorbild und Multiplikator:in einbinden
- Beispiele: Nachbarschaftsstifter:innen, Kulturbegleiter:innen, MiMi

### Umsetzung:

- Angebote stärken, die über Multiplikator:innen, Ehrenamtliche und Kümmerer:innen versuchen, Menschen zu erreichen
- Diese Personen in ihren Kompetenzen stärken und ihre Arbeit wertschätzen, bspw. durch Fortbildungen, Unterstützung
- Anlaufstellen schaffen, bspw. Gesundheitskioske, Quartiersläden

## 6. Vernetzungsstrukturen gestalten und nutzen

Schließlich sind funktionierende Vernetzungsstrukturen unabdingbar, um Einsamkeit systematisch anzugehen. Insbesondere die Schnittstellen zwischen Jugend-, Gesundheits- und Generationennetzwerken sollten genutzt werden, um gezielt Maßnahmen gegen Einsamkeit zu entwickeln. Eine stärkere interdisziplinäre Kooperation ermöglicht es, Synergien zu schaffen und ganzheitliche Ansätze zu verfolgen. Nur durch eine enge Zusammenarbeit verschiedener Akteure können nachhaltige Lösungswege gefunden werden.

### Handlungsempfehlungen:

- Schnittstellen zwischen Jugend-, Gesundheits- und Generationennetzwerken nutzen
- Einsamkeit als Querschnittsthema verankern, interdisziplinäre Kooperation nutzen, ganzheitliche Ansätze verfolgen
- Zusammenarbeit ressortübergreifend intensivieren

### Umsetzung:

- Ergebnisse in bestehenden Netzwerken vorstellen
- Auf die Bedeutung des Themas in unterschiedlichen Arbeitsgruppen hinweisen

## 8 Anhang

### 8.1 Grundlegende Definitionen/ Operationalisierungen

#### **Einkommen - bedarfsgewichtet**

Die Einkommen von Haushalten unterschiedlicher Größe und Zusammensetzungen sind nicht direkt miteinander vergleichbar. Der Bedarf an Einkommen in größeren Familien steigt zwar mit der Zahl der Haushaltsmitglieder, aber keinesfalls proportional. Deshalb werden in der Armutsforschung so genannte bedarfs- bzw. äquivalenzgewichtete Pro-Kopf-Einkommen betrachtet, die zum einen die unterschiedlichen Haushaltsgrößen vergleichbar machen und gleichzeitig die Einsparungen berücksichtigen, die in größeren Haushalten möglich sind. Hierfür wird eine theoretische „bedarfsgewichtete Haushaltsgröße“ ermittelt, die bei größeren Haushalten immer unter der tatsächlichen Größe des Haushalts liegt, durch die das tatsächliche monatliche Haushaltsnettoeinkommen geteilt wird. Diese bedarfsgewichteten Einkommen werden als „Äquivalenzeinkommen“ bezeichnet. Wir orientieren uns an der neuen OECD-Skala, allerdings muss diese etwas angepasst werden, da die benötigten Altersgruppen nicht vorliegen.

Nach der neuen OECD-Skala wird der ersten erwachsenen Person im Haushalt das Gewicht 1 zugewiesen. Jede weitere Person im Haushalt erhält das Gewicht 0,5. In der OECD-Skala erhalten Personen unter 14 Jahren die Gewichtung 0,3. Diese Unterteilung ist an dieser Stelle nicht möglich, so dass alle Personen neben der ersten Person die Gewichtung 0,5 erhält. Um das gleiche Wohlstandsniveau wie ein Single zu erreichen, benötigt also ein Zweipersonenhaushalt ein Haushaltseinkommen, welches 1,5-mal so hoch ist ( $1+0,5$ ) und ein Dreipersonenhaushalt ein doppelt so hohes Einkommen.

#### **Arm und Reich**

Derzeit liegt das durchschnittliche Äquivalenzeinkommen bei etwa 2.000€ im Monat. Als armutsgefährdet gelten Personen, die weniger als 60 Prozent dieses durchschnittlichen Äquivalenzeinkommens zur Verfügung haben. Dementsprechend gelten Personen mit einem bedarfsgewichteten Einkommen unter 1.200€ als arm bzw. armutsgefährdet. Als reich hingegen gelten Personen, wenn sie doppelt so viel Einkommen zur Verfügung haben, was dementsprechend 4.000€ sind.

#### **Bildung**

Bildung wird über einen Indikator gemessen, der die Indikatoren höchster Schulabschluss und höchstes Ausbildungsniveau kombiniert. Daraus ergeben sich vier Bildungsgruppen von niedriger über mittlere, höhere bis zu höchste Bildung. Hinzu kommt die Gruppe „noch in Ausbildung“, die in den Auswertungen nicht berücksichtigt wird. Die genauen Zuordnungen können in der folgenden Tabelle abgelesen werden.

	<b>Schulabschluss</b>	<b>Ausbildungsniveau</b>
Niedrige Bildung	Kein Abschluss	Lehre/ (noch) kein Abschluss/ keine Angabe/ anderer Abschluss
	Volks-/ Hauptschulabschluss	
	Realschulabschluss oder gleichwertig/ Abschluss anderer	kein Abschluss/ k. A.
Mittlere Bildung	Volks-/ Hauptschulabschluss	Fachschulabschluss (Meister, Techniker)
	Realschulabschluss oder gleichwertig/ Abschluss anderer	Lehre/ anderer Abschluss/noch in Ausbildung
	(Fach-)hoschulreife	ohne Abschluss
	Keine Angabe	Lehre
Höhere Bildung	k. A./ anderer Abschluss	Lehre/ Fachschulabschluss (Meister, Techniker)
	Realschulabschluss oder gleichwertig	Fachschulabschluss (Meister, Techniker)

	(Fach-)Hochschulreife	Lehre/ Fachschulabschluss (Meister, Techniker)/ noch in Ausbildung/anderer Abschluss/ k. A.
Höchste Bildung		(Fach-)Hochschulabschluss/ Promotion
Noch in Ausbildung	Zur Zeit noch Schüler:in	Zur Zeit noch in Ausbildung/ k. A.

## 8.2 Literatur

Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit; Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit“ (2021)

Gibson-Kunze, Martin/Arriagada, Céline: Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung; Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetzwerk Einsamkeit (2023)

Luhmann, Maike / Bücker, Susanne: Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter; Ruhr-Universität Bochum (2019)

Luhmann, Maike / Brickau, Debora / Schmitz, Miriam / Neumann, Alicia / Steinmayr, Ricarda.: Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie; Staatskanzlei des Landes NRW (2023)

Mund, Marcus: Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland; Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetzwerk Einsamkeit (2022)

Ruckdeschel, Kerstin et. al.: Generations and Gender Survey - Dokumentation der ersten Welle der Hauptbefragung in Deutschland Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung beim Statistischen Bundesamt (2006)

Schobin, Janosch/ Arriagada, Céline/ Gibson-Kunze, Martin/ Wilke, Yvonne: Einsamkeitsbarometer Pilotbericht; Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetzwerk Einsamkeit (2023)

## 8.3 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Systematisierung Einsamkeit .....	5
Abbildung 2: Aussagen nach der Kurzfassung der De Jong-Gierveld-Skala0 .....	9
Abbildung 3: Gruppierung nach emotionaler und sozialer Einsamkeit und prozentuale Verteilung (n=1.999).....	9
Abbildung 4: Einsamkeit nach demografischen und sozioökonomischen Merkmalen: .....	10
Abbildung 5: Einsamkeit nach Aspekten des Erwerbslebens.....	12
Abbildung 6: Ausübung Freizeitbeschäftigung .....	13
Abbildung 7: Ausübung ehrenamtlichen Engagements nach Einsamkeitstypen .....	15
Abbildung 8: Sportliche Aktivität nach Einsamkeitstypen.....	16

Abbildung 9: Bekanntheit und Nutzung von Sportvereinen .....	17
Abbildung 10: Zufriedenheit mit gesundheitlichem Zustand nach Einsamkeitstypen .....	17
Abbildung 11: Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen nach Einsamkeitstypen.....	19
Abbildung 12: Lebenszufriedenheit in Gelsenkirchen und den Stadtteilen/ Quartieren.....	20
Abbildung 13: Zustimmung zu Aussagen über das soziale Miteinander in der Nachbarschaft .....	20
Abbildung 14: Zustimmung zu Aussagen "lebe gerne im Quartier" und "Der Umgang im Quartier ist respektvoll" nach REGE-Bezirken .....	21
Abbildung 15: Wohnortbezogene Aspekte nach Einsamkeitstypen.....	22
Abbildung 16: Anteil Einsame und SGB-II Bezug nach REGE-Bezirken .....	23
Abbildung 17: Anteil der Personen die keines der Angebote nutzen nach Einsamkeitstypen .....	25
Abbildung 18: Durchschnittliche Angabe "kenne ich nicht, würde mich aber interessieren" nach Einsamkeitstypen .....	25
Abbildung 19: Interesse nach Arten von Angeboten .....	26
Abbildung 20: Interesse nach Arten von Angeboten .....	26
Abbildung 21: Hindernisgründe zur Teilnahme an Freizeitaktivitäten.....	27
Abbildung 22: Beispiele offene Antworten zu Wünschen an Angeboten.....	28

#### 8.4 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Systematisierung Einsamkeit.....	5
Tabelle 2: Demografische Zusammensetzung des Rücklaufs im Vergleich zur Grundgesamtheit der Gelsenkirchener Bevölkerung .....	7
Tabelle 3: Hinderungsgründe bei Freizeitaktivitäten .....	13
<i>Tabelle 4: Angebotslandschaft.....</i>	<i>24</i>