

# Kompetenznetz Einsamkeit

**Sozialer Zusammenhalt  
durch  
Gesundheitsförderung**

**oder**

**Psychologische  
Verhaltens- UND Verhältnisprävention**

**Jetzt!**

**Info-Abend am 31.3.2026**

**BDP Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie**



## Allgemeine Definition Einsamkeit

Unterscheidung zu „Alleinsein“!

Ein **subjektives oft schmerzhaftes**

**Gefühl bei**

**wahrgenommener Diskrepanz zwischen**

**gewünschten und tatsächlichen Beziehungen mit**

**Re-Affiliations-Motiv**



## Allgemeine Definition Einsamkeit

### Kernmerkmale - Korrelationen

**Individuelle Erwartungen**

**Gefühle von Traurigkeit und Leere**

**Erleben von Ablehnung**

**Mangelnde Selbstwertschätzung**



## Allgemeine Definition Einsamkeit

### 3 Hauptformen

**Es fehlen**

- **Emotionale enge Bindungen**
- **ein Breites Netzwerk an Sozialen Bindungen**
- **Kollektive Zugehörigkeiten**



# Über den Zusammenhang von Einsamkeit UND Gesundheit

## 2025 WHO Kommission Bericht 1

<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

### Ein Analyse und Handlungs-Kontext

Einsamkeit und Soziale Isolation  
- eine Globale Gesundheitsbedrohung!

### Politische Zielsetzung

Etablierung einer  
3. Säule in der Gesundheitsförderung!

### Aufforderung

Von der Einsamkeit zur sozialen Verbundenheit:  
einen Weg zu „gesünderen“ Gesellschaften einschlagen!



# Über den Zusammenhang von Einsamkeit UND Gesundheit

2025 WHO Kommission Bericht 2

<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

## Morbiditäts – Risiken

### bei Sozialer Isolation

- Herzkrankheiten
- Schlaganfälle
- Demenz
- Depressionen
- vorzeitiger Tod



# Über den Zusammenhang von Einsamkeit Und Gesundheit

**2025 WHO Kommission Bericht 3**

## **Roadmap**

zur Sicherstellung von  
Gesundheit und Sozialen Bindungen

### **5-Säulen – Modell**

1. Politische Steuerung
2. Forschung
3. Interventionen
4. Evaluation
5. Engagement



## Über den Zusammenhang Einsamkeit Und Gesundheit

### 5 WHO Kommission Bericht 4

#### Roadmap - Handlungsfelder

und Entstigmatisierung: Einsamkeit als relevantes Gesundheits- und Gesellschaftsthema s

be fördern: mehr Möglichkeiten für Begegnung, Zugehörigkeit und Gemeinschaft schaffen

gungen verbessern: soziale Verbundenheit in Gesundheit, Bildung, Arbeit und Digitalpolitik

Monitoring: Forschung, Wirkungskontrolle und internationale Vergleichbarkeit stärken.

Systeme vernetzen: nationale Strategien und sektorübergreifende Zusammenarbeit aufbauen



# UN u WHO

## Globale Entwicklungslinien 1

### **Wandel im Menschenbild**

in Verbindung mit einer  
wissenschaftlich fundierten  
psychologischen Forschung und Praxis

- \* 1946 UN Gründung  
Wahrung der Menschenrechte  
(Menschenbild)
- \* 1948 WHO Gründung  
Bio-Medizinisches Modell
- \* 1978 Alma-Ata-Deklaration  
Gesundheit als Menschenrecht und  
Primäre Versorgungs-Strategie
- \* 1986 Ottawa Charta  
Bio-Psycho-Soziales Modell



## Gesundheit in allen Politikfeldern

### \* 1998 WHO Strategie

**Health For All** HfA

seit den 70er Jahren!

- Primäre Medizinische Prävention
- Gleichheit im Zugang (Partizipation)

### \* 2013 WHO Strategie Helsinki

**Health In All Policies** HIAP

- Intersektorale Zusammenarbeit
- Prüfung gesundheitlicher Auswirkungen von Maßnahmen
- Synergetische Aspekte



# EUROPA

## Beobachtungen von Einsamkeitserleben

verstärkt durch Corona-Pandemie ab 2020  
(Auswahl)

### Einsamkeit

\* **„Nischenthema“** bis ca. 2017  
Versorgungssituation eher Primär-Prävention?  
- Psychotherapie -

Verortung Sozialer Verbundenheit

Kommunal, Kirchliche u Paritätische Organisationen, Sport?

\* **2018 GB: Nationale Strategie**

mit Etablierung eines Ministeriums

“Netzwerk aus Hilfsorganisationen, Bürger:innen, Psycholog:innen“

\* **2018 NL:** Sensibilisierung u Lokale Koalitionen



**BRD  
Gesundheitspolitik**

**Auf dem Weg zu  
Verhältnis-Präventiven Maßnahmen**

\*

**\*Bundes-Länderspezifische Initiativen  
(Auswahl)**

2020 - 2023

NRW: Enquetekommission

<https://www.land.nrw/einsamkeit>

2023 RLP Landtag Debatte

<https://www.publicnow.com/view/4F694DBC2B99324C848B38957622FF6C22995676>

**\* Strategische Ziele**

Sensibilisierung, Wissensaufbau, Sektorenübergreifende  
Maßnahmen



**Kompetenznetz Einsamkeit**

**KNE**

**2023 ff**

**Bündelung einer Vielfalt  
von Präventionsmaßnahmen  
gegen Einsamkeit**

**Projekt-Verantwortung**

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. und  
wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend unterstützt.



**BRD Maßnahmen  
Kompetenznetz Einsamkeit  
KNE 2023 ff**

**Realisierte Angebote  
z.B. Angebots-Landkarte**

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/?s=Angebots+Landkarte>

**Kat 1 Beispiel: Telefonische Beratung**

Telefonseelsorge (0800-111 0 111), Silbernetz (0800 4 70 80 90),  
Plaudernetz (0800 330 1111)

**Zielgruppe:** Alle Altersgruppen, Senioren

**Kat 2 Beispiel: Begegnungsorte**

Mehrgenerationenhäuser, Seniorenbüros, Radeln ohne Alter (Rikscha-  
Fahrten)

**Zielgruppe:** Familien, Ältere

**Kat 3 Beispiel: Digitale Angebote**

Active At Home (Live-Veranstaltungen), DigitalPakt Alter, nebenan.de

**Zielgruppe:** Junge Erwachsene, Senioren

**Kat 4 Beispiel: Spezielle Projekte**

Fit und verbunden gegen Einsamkeit (Sportangebote),  
Pausentaste (für pflegende Jugendliche)

**Zielgruppe:** Migranten, Pflegende



**Wirkfaktoren**  
**Altersgruppe Jugendliche**

**1. Beziehungs- und Bindungsmodelle**

Verlässliche Erwachsene, Zugehörigkeitsgefühle, Anerkennung

**2. Kognitive-Emotionale Konstrukte**

Selbstwirksamkeit, Selbstbild, Soziale Urteilsfähigkeit, Reduktion Sozialängste

**3. Sozial-Strukturelle Modelle**

Openangebote, gemeinsam Projekte, schulischer inklusiver Zusammenhalte, kulturelles Ent

**4. Setting und Politik Kategorien**

Vertrauensberatung, Jugendeinrichtungen, Social Prescribing Ansätze



## Effekt- Kategorien

- Psychische Gesundheit
- Soziale Beziehungen
- Teilhabe und Zusammenhalt
- Politik und Praxiswissen



## Handlungsfelder

men sind abgeschlossen (14,3 Prozent). Eine der Maßnahmen befindet sich in Planung (0,7 Prozent) und

**1 "Sensibilisierung der Öffentlichkeit"**

**2 "Wissen stärken"**

**3 "Praxis stärken"**

**4 "Bereichsübergreifend agieren"**

**5 "Menschen unterstützen - Angebote ausbauen"**



## **2025 Monitoring Bericht Forts.**


**20 Abgeschlossene Maßnahmen**

**s. Druckbericht**

**1 M 1.3.1. „KNE Salon“**


**Online erwähnt**






**etenznetz Einsamkeit und soll Akteur\*innen aus Wissenschaft, Praxis, Politik, Wohlf  
tiven zu beleuchten, aktuelle Erkenntnisse zu vermitteln und praxisrelevante Diskus**





**Veranstaltungen (ca. 60–120 Minuten) mit Impulsvorträgen, Podiumsgespräch und offenen  
Diskussionen in verschiedenen Feldern (z. B. Klinische/Sozialpsychologie, Sozialarbeit, Kommunalpolitik, Wohlfahrt)**





**Themen des KNE, z. B. „Zivilgesellschaft und Wohlfahrt“, „Kommunen“, „digitale Welt  
etwa „Einsamkeit bei jungen Menschen“, „digitale Teilhabe im Alter“ oder „Einsamk**





**offene, Fachkräfte der sozialen Arbeit, Engagierte, Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen erreicht werden; Aufzeichnungen (Videos) machen Inhalte im Nachgang nutzbar**

**geschlossene Maßnahme der Strategie gegen Einsamkeit geführt (Maßnahme 1.3.1:**

[Maßnahmen der Bundesregierung gegen Einsamkeit-278532](#)



# **BRD GESUNDHEITSPOLITIK**

**Kernziele der Verhältnis-Prävention  
SGB § 20a /b**

**Veränderungen  
von**

**\* Lebenswelten (Sektoren)  
(Bildung, Freizeit, Wohnen, Arbeiten)**

**\* Verringerung  
sozialer Ungleichheiten  
bei Zugangsoptionen**



# **BRD GESUNDHEITSPOLITIK SGB V**

## **Typische Massnahmen**

**\* § 20a SGB V „Lebenswelten“**

**Gesundheitsförderliche Strukturen**

**Settings: KITAs, Schulen, Quartiere, Vereine,  
Bewegungsangebote**

**\* § 20b SGB V „Arbeitswelten“**

**Gestaltung gesundheitsförderlicher Maßnahmen**

**Settings: Ergonomischer Arbeitsplatz, Lärmschutz, aktive  
Pausengestaltung, flexible Arbeitszeiten**



**BDP S GU**

**Auf Wiedersehen**

**im**

**Salon Gesundheit und Zusammenhalt**

**?**

**Vielen Dank für Ihre / Deine Beteiligung heute**

