

STADT IM BLICK

Einsamkeit – Neue Herausforderungen für die Stadtentwicklung



12 | 2025



Einsamkeit – Neue Herausforderungen für die Stadtentwicklung

EINFÜHRUNG

Bereits 1966 sangen die Beatles in Eleanor Rigby¹ „All the lonely people, where do they all come from?“, ohne zu ahnen, welche öffentliche und politische Dringlichkeit das Thema Einsamkeit rund 60 Jahre später gewinnen würde. Inzwischen ist es, auch verstärkt durch die Corona-Pandemie, in den Fokus von Politik, Wissenschaft und Forschung gerückt. Entgegen der weit verbreiteten Annahme betrifft Einsamkeit nicht nur ältere Menschen, sondern immer häufiger auch Jüngere². Einsamkeit ist im Grunde schon immer eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, war jedoch lange ein Tabuthema. Dies ändert sich seit einigen Jahren vielerorts jedoch, Großbritannien schuf beispielsweise bereits im Jahr 2017 ein Ministerium für Sport, Zivilgesellschaft und Einsamkeit und brachte ein Jahr später als erstes Land eine Strategie zur Reduzierung von Einsamkeit heraus³. Seit 2021 hat auch Japan ein Einsamkeitsministerium.

Einsamkeit kann dazu führen, dass Menschen nicht nur gesundheitliche Beeinträchtigungen erleiden, sondern dass auch die gesellschaftliche Ordnung, die politische Einflussnahme und damit auch die Selbstverständlichkeit einer demokratischen Grundordnung in Frage gestellt werden. Umso wichtiger ist es, die Herausforderungen, die Einsamkeit mit sich bringt, stärker in das öffentliche Bewusstsein zu bringen, präventive Maßnahmen einzuleiten und die Initiativen von öffentlicher Hand, Vereinen und Verbänden bekannter und für alle zugänglich zu machen.

Allgemeinhin besteht die Aufgabe der Stadtentwicklung darin, Entwicklungen und Herausforderungen für Kommunen zu erkennen und Handlungsempfehlungen zu erarbeiten. Jedoch ist, neben dem Identifizieren und Analysieren von Zukunftstrends oder der Thematisierung von urbanen Herausforderungen wie der Wohnraumversorgung, der Mobilität sowie sich verändernde Klima- und Umweltbedingungen im städtischen Raum, auch der komplexe Bereich der sozialen Stadtentwicklung, und hier u. a. das Thema Einsamkeit, eine wichtige Aufgabe. Ergänzt wird dies im Hinblick auf das Thema Einsamkeit durch quantitative Analysen von Indikatoren, die auf diese hindeuten können.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend veröffentlichte im Dezember 2023 die „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“⁴. Auch verschiedene deutsche Kommunen, wie z. B. Stuttgart, haben das Thema bereits aufgegriffen und erarbeiten kommunale Strategien.

1 Vgl. Lennon-McCartney (1965) Eleanor Rigby.

2 Vgl. Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt. Analysen zum Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement. Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

3 Vgl. Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018): A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. London.

4 Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, Berlin.

Aber auch Wohlfahrtsverbände, gemeinnützige Vereine oder kirchliche Träger erbringen lokal, regional und/oder bundesweit bereits heute gesellschaftlich wichtige Leistungen in diesem Themenspektrum. Insbesondere auf kommunaler und regionaler Ebene gibt es verschiedene Angebote, um Einsamkeit wirksam zu begegnen. So gibt es beispielsweise Orte, die Kommunikation fördern sollen und Begegnung niedrigschwellig und z. T. konsumfrei ermöglichen. Die meisten dieser Angebote sind jedoch nicht unter dem Begriff „Einsamkeit“ ausgewiesen, da der Begriff häufig noch als stigmatisierend verstanden und daher bewusst vermieden wird.

Aus der Perspektive der Stadtentwicklung stellen sich insbesondere folgende Fragen:

- Wann ist ein Mensch eigentlich einsam?
- Wie kann es dazu kommen und welche Faktoren haben Einfluss darauf?
- Welche Möglichkeiten bestehen, einsame Menschen zu erkennen, zu erreichen und sie so zu unterstützen, dass sie ihre Einsamkeit überwinden können?
- Welche Funktion kann die öffentliche Hand dabei übernehmen und welche Maßnahmen kann sie ergreifen?

Diese Ausgabe von „Stadt im Blick“ soll neben der Darstellung der kommunalen Herausforderungen, die sich aus dem sich verstärkenden Gefühl der Einsamkeit ergeben, das Verständnis für das Thema vertiefen und für die Lebenslagen einsamer Menschen sowie für Möglichkeiten der Unterstützung sensibilisieren. Einsamkeit hat eine Vielzahl von Facetten, sowohl was ihre Entstehung betrifft, als auch ihre Auswirkungen auf die Betroffenen und auf die Gesellschaft. Dies wird im Folgenden vertiefend dargestellt und analysiert. Basierend hierauf wird herausgearbeitet, welche kommunalen Handlungserfordernisse und Verpflichtungen sich ergeben und mit welchen Partnern die Kommunen kooperieren können. Zudem wird beleuchtet, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um präventiv gegen die Entstehung von Einsamkeit vorzugehen und diese, dort wo sie bereits vorhanden ist, zu lindern.

WAS IST EINSAMKEIT?

Wer ist einsam bzw. wann kann davon gesprochen werden, dass ein Mensch einsam ist? Niemand ist nur deshalb einsam, weil er oder sie kaum oder keinen Kontakt zu anderen Menschen hat. Umgekehrt können Menschen auch einsam sein, obwohl sie viele soziale Kontakte haben. Einsamkeit ist also kein Synonym für „alleine sein“.

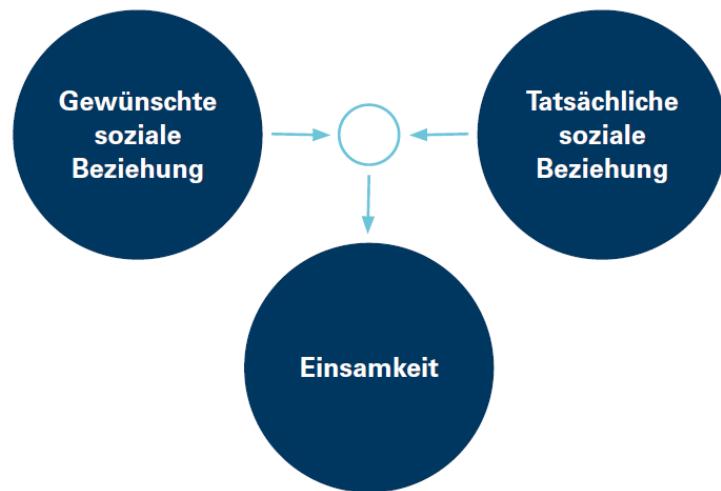
Die inzwischen gängigste und am meisten zitierte Definition von Einsamkeit geht auf die Psychologen Daniel Perlman und Anne Peplau⁵ aus dem Jahr 1982 zurück:

„Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.“⁶

Somit sind insbesondere zwei Faktoren ausschlaggebend für Einsamkeit: Die sozialen Beziehungen und ein Gefühl, also eine subjektive Empfindung darüber, ob die vorhandenen sozialen Kontakte sich so gestalten, wie eine Person sie sich wünscht oder vorstellt.

5 Vgl. Peplau, L. A./Perlman, Daniel (1982): Perspectives on loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.): Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, New York, NY.

6 Vgl. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>. Stand: 14.08.2025.

Abb. 1: Einsamkeit als Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen

Quelle: KNE-Expertise 1/2022, Definitionen und Formen der Einsamkeit.

Das Einsamkeitsgefühl ist also sehr individuell. Daher ist es schlichtweg unmöglich einen Menschen, der unter Einsamkeit leidet, anhand bestimmter Kriterien zu erkennen oder sogar Kriterien abschließend zu definieren, die Einsamkeit hervorrufen. Allerdings wurde in verschiedenen Veröffentlichungen^{7,8} dargestellt, welche Faktoren Einsamkeit begünstigen bzw. verstärken können. Grundsätzlich kann unterschieden werden zwischen „individuellen, sozial-gesellschaftlichen Risikofaktoren“ und „infrastrukturellen, städtebaulichen Ausstattungsmängeln“⁹.

INDIVIDUELLE UND GESELLSCHAFTLICHE FAKTOREN VON EINSAMKEIT UND DEREN AUSWIRKUNGEN

Was kann zu Einsamkeit führen?

Bei den individuellen und sozial-gesellschaftlichen Faktoren wird im Wesentlichen zwischen sieben Risikofaktoren unterschieden, welche auf eine fehlende soziale bzw. gesellschaftliche Teilhabe hindeuten¹⁰. Die Reihenfolge sagt jedoch nichts über eine etwaige Gewichtung oder Bedeutung der Risikofaktoren aus:

1. Defizite bei sozialen Kontakten

Wichtiger als die reine Anzahl der sozialen Kontakte ist in diesem Zusammenhang, dass die sozialen Kontakte qualitativ gut sind, also beispielsweise ein großes Vertrauensverhältnis besteht.

2. Direkte Migrations- und Fluchterfahrung

Hier spielen insbesondere sprachliche Barrieren oder kulturell-gesellschaftliche Unterschiede eine wichtige Rolle. Wer sich beispielsweise nicht gut oder gar nicht verständigen kann, hat es in der Regel auch schwerer soziale Kontakte zu knüpfen.

⁷ Neu, Claudia (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation. Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 8).

⁸ Vgl. Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2024): Indikatorenset Einsamkeitsgefährdete Quartiere, Arbeitspapier, S. 9 ff.

⁹ Vgl. ebenda.

¹⁰ Vgl. ebenda.

3. Einkommensarmut

Ein geringes Einkommen kann dazu führen, dass soziale Kontakte eingeschränkt werden, beispielsweise dadurch, dass kein ausreichendes Haushaltseinkommen für soziale Aktivitäten wie einer Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem Treffen mit Freundinnen und Freunden in der Gastronomie zur Verfügung steht.

4. Kritische Lebensphasen

Diese treten vermehrt auf, wenn sich die individuellen Lebensumstände ändern, z. B. durch den Verlust von Bezugspersonen, des Arbeitsplatzes oder länger andauernde Arbeitslosigkeit. Besonders prekär sind diese, wenn sie plötzlich und unerwartet auftreten.

5. Schlechter körperlicher, geistiger und/oder mentaler Gesundheitszustand

Dieser Faktor wird dann besonders relevant, wenn beispielsweise eine plötzliche, langanhaltende Krankheit oder altersbedingte Einschränkungen die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erschweren oder unmöglich machen.

6. Umbruchphasen

Hierunter versteht man Ereignisse, die geplant oder ungeplant dazu führen, dass das bisherige soziale Umfeld verlassen werden muss, z. B. durch Umzug in eine andere Stadt oder den Renteneintritt. Dies betrifft insbesondere Personen, die eher zurückhaltend sind und denen es schwerfällt, neue Kontakte zu knüpfen.

7. Zeitmangel

Dieser führt dazu, dass soziale Kontakte nicht mehr gepflegt werden können, beispielsweise durch die Kindererziehung bei Alleinerziehenden oder von Menschen, die Angehörige pflegen.

Nicht jeder dieser Risikofaktoren muss einen gleich hohen Einfluss darauf haben, ob jemand tatsächlich von Einsamkeit gefährdet oder gar betroffen ist. Zudem führt ein Risikofaktor alleine meist nicht zur Vereinsamung, sondern vielmehr eine Kombination aus zwei oder mehreren.

In den Jahren 2024 und 2025 wurden verschiedene Studien zum Thema Einsamkeit veröffentlicht, wie das Einsamkeitsbarometer 2024 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend¹¹, der Einsamkeitsreport 2024 der Techniker Krankenkasse¹², durch die Bertelsmann Stiftung mit Fokus auf junge Erwachsene¹³ und im Mai 2025 vom Deutschen Institut für Wirtschaft eine Studie zum Gefährdungsrisiko verschiedener, von Einsamkeit betroffener Gruppen. Sie untersuchen insbesondere das Erleben von Einsamkeit innerhalb verschiedener Bevölkerungs- und Altersgruppen sowie teilweise auch die räumliche Ausprägung innerhalb Deutschlands. Diese wissenschaftlichen Untersuchungen enthalten viele quantitative Analysen und geben zahlreiche Hintergrundinformationen zu den möglichen Gründen für Einsamkeit.

In den Studien wird gezeigt, wie hoch die Anzahl der potenziell von Einsamkeit betroffenen Menschen in Deutschland ist und welche Bevölkerungsgruppen in welchem Umfang davon tangiert sind. In den Untersuchungen werden bewusst keine vermeintlich stigmatisierenden Fragen derart gestellt „Sind Sie einsam?“ oder „Warum sind Sie einsam?“, stattdessen wird das subjektive Empfinden der Befragten mithilfe von Aussagen wie „Ich fühle mich oft einsam.“ oder „Ich würde mich gerne öfter mit Freunden und Bekannten treffen können.“ erhoben. Die Angaben bilden das subjektive Erleben der Befragten ab und werden quantitativ bzw. qualitativ ausgewertet.

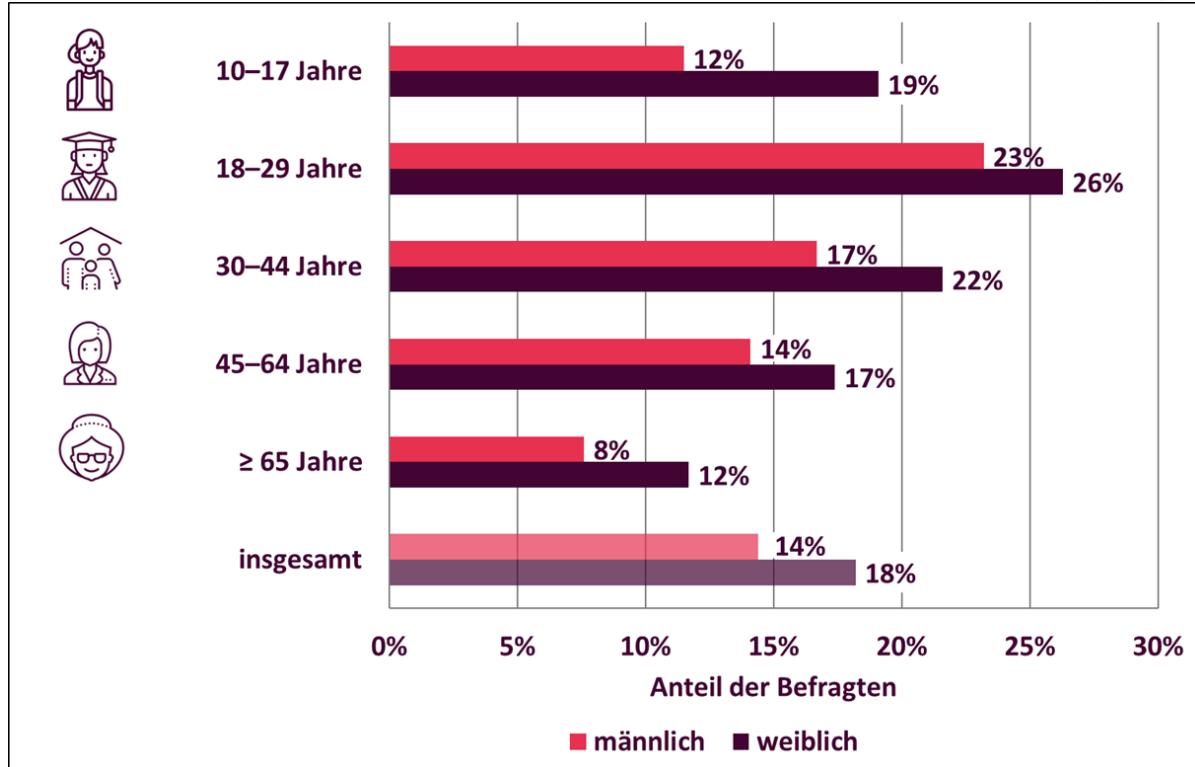
11 Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024), Einsamkeitsbarometer 2024, Berlin.

12 Vgl. Techniker Krankenkasse (2024), Einsamkeitsreport (2024), Hamburg.

13 Vgl. Steinmayr Prof. Dr. Ricarda; Schmitz, Miriam M. S., Luhmann, Prof. Dr. Maike (2024): Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?, Gütersloh.

Auch in der Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes¹⁴, die etwa alle zehn Jahre durchgeführt wird, wurde 2022 erstmals auch das Thema Einsamkeit erhoben. Die Teilnehmenden bewerteten die Aussage „Ich fühle mich oft einsam.“ auf einer fünfstufigen Skala: „trifft voll und ganz zu“, „trifft eher zu“, „teils/teils“, „trifft eher nicht zu“ und „trifft ganz und gar nicht zu“. Demnach fühlten sich zum Zeitpunkt der Befragung 16,3 % aller Befragten ab 10 Jahren oft einsam. Umgerechnet auf die Gesamtbevölkerung wären dies knapp 12 Millionen Menschen in Deutschland¹⁵. Verteilt auf verschiedene Altersgruppen ergibt sich aus der Befragung folgendes Bild:

Abb. 2: Personen ab 10 Jahren, die sich oft einsam fühlen nach Alter und Geschlecht in % (2022)



Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis) 2025, eigene Darstellung.

Es zeigt sich deutlich, dass alle Altersgruppen von Einsamkeit betroffen sein können. Mit fast 25 % sind es aber überdurchschnittlich viele junge Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren, gefolgt von den 30 bis 44-jährigen mit 19,2 %. Deutlich weniger einsam fühlen sich Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren, hier sind es nur knapp 10 %. Hierbei ist allerdings zu berücksichtigen, dass die Erhebung mitten in der Corona-Pandemie stattfand und sich insbesondere zu dieser Zeit viele Jugendliche und junge Erwachsene einsamer fühlten als vor der Pandemie, da ihre regelmäßigen sozialen Kontakte weggebrochen waren bzw. stark reduziert werden mussten.

Deutlich wird auch, dass sich Frauen über alle Altersgruppen hinweg häufiger einsam fühlen als Männer. Hierbei muss allerdings berücksichtigt werden, dass Frauen ihr Einsamkeitsempfinden vermutlich eher zugeben als Männer bzw. sich selbst besser einschätzen können, zudem erbringen sie einen höheren Anteil an Betreuungs- und Pflegeleistungen von Angehörigen. Männer hingegen fürchten teilweise die Stigmatisierung, die ihrer Ansicht nach mit Einsamkeit einhergeht¹⁶. Diese Aussage bestätigt der Einsamkeitsreport 2024¹⁷ der Techniker Krankenkasse: Während 40 % der Frauen zumindest manchmal und 11 % immer mit jemandem darüber sprechen, wenn sie sich einsam

14 Vgl. Statistisches Bundesamt (Destatis): https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805172, Stand: 07.08.2025.

15 Vgl. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/_Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805172, Stand 21.08.2025.

16 Vgl. Feulner, Theresa (2025), in: Hamburger Abendblatt (18.06.2025) Einsamkeit im Alter: Warum Frauen besonders gefährdet sind. Hamburg.

17 Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024), Einsamkeitsbarometer 2024, Berlin, S. 18.

fühlen, sind es in der Gruppe der Männer nur 22 % die sich zumindest manchmal und nur 5 % die sich immer darüber austauschen.

Andere Untersuchungen kommen allerdings teilweise zu anderen Ergebnissen hinsichtlich des Erlebens von Einsamkeit. Im Einsamkeitsbarometer 2024 des Bundesministeriums wurde ein Wert von 11,3 % einsamer Menschen über alle Altersklassen ermittelt, in der KNE-Expertise zur Einsamkeit aus dem Jahr 2022 wurde hingegen ein Wert von 42,3 % ermittelt. Diese variierenden Ergebnisse resultieren aus verschiedenen Erhebungsmethoden, Fragestellungen und dem Zeitpunkt der Erhebung, welcher beispielsweise bei letzterer im Januar/Februar 2021 und damit mitten im zweiten Corona-Lockdown lag. Trotz dieser unterschiedlichen Befunde wird deutlich: Viele Menschen in Deutschland sind von Einsamkeit betroffen.

Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung hat erst kürzlich (Erhebungsjahr war jedoch schon 2021) die Ergebnisse einer Studie¹⁸ veröffentlicht, in der fünf mögliche Risikofaktoren und deren Einfluss auf Einsamkeit ausgewertet wurden:

- Alter unter 35
- niedriges Einkommen
- Migrationshintergrund
- alleinlebend
- weibliches Geschlecht

Dabei wurden die Personen, die angaben, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen, danach betrachtet, welche der oben genannten Merkmale auf sie zutreffen. Auf dieser Basis wurde untersucht, welche Kombinationen aus verschiedenen Merkmalen sich wie stark auf die Einsamkeitsbelastung auswirken. Dem gegenübergestellt wird eine Referenzgruppe, die keinen der fünf Risikofaktoren aufweist, sondern durch das Gegenteil gekennzeichnet ist.

Die nachfolgende Abbildung 3 stellt die Ergebnisse dar. Die grün gestrichelte Linie markiert dabei die Referenzgruppe (ohne die genannten Risikofaktoren), von der sich fast 12 % mindestens manchmal einsam fühlen. Rechts sind für die einzelnen links dargestellten Risikofaktorkombinationen die geschätzten Anteile der Menschen abgebildet, die sich zumindest manchmal einsam fühlen. Die horizontalen Linien um die jeweiligen Schätzwerte markieren den Bereich, in dem mit 95 %iger Wahrscheinlichkeit dieser geschätzte Wert liegt. Dabei ist die Streuung beim gleichzeitigen Auftreten aller vier Risikofaktoren sehr groß. Der Anteil der von Einsamkeit betroffenen Menschen in dieser Risikokombination (Zeile 13) liegt mit einer Wahrscheinlichkeit von 95 % zwischen 12 % und knapp unter 50 %.

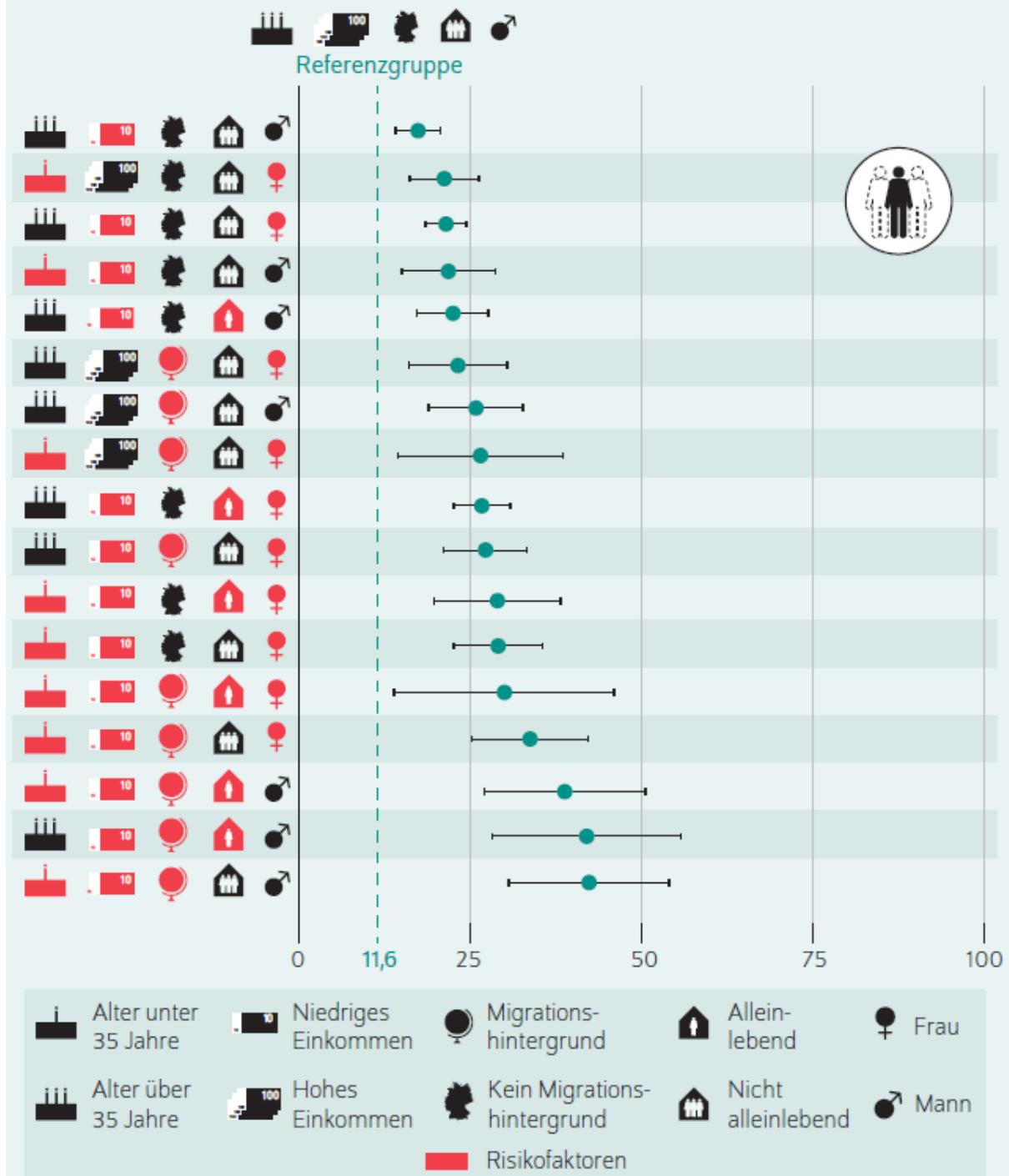
Zur besseren Verständlichkeit sei die Abbildung anhand zweier Beispiele erläutert: Zeile 1 bezieht sich auf Männer über 35 Jahre mit niedrigem Einkommen und ohne Migrationshintergrund, die nicht alleinlebend sind. In dieser Gruppe fühlen sich rund 17 % zumindest manchmal einsam, wohingegen es in der Referenzgruppe nur 11,6 % sind. Die letzte Zeile bezieht sich hingegen auf Männer unter 35 mit niedrigem Einkommen und Migrationshintergrund, die nicht alleinlebend sind. Von dieser Personengruppe fühlen sich rund 40 % aller Befragten zumindest manchmal einsam.

Diese komplexe Abbildung veranschaulicht, dass Personengruppen, bei denen mindestens drei der betrachteten fünf Risikofaktoren zutreffen, deutlich höhere Anteile an Einsamkeit aufweisen als die Referenzgruppe. Der niedrigste Anteil an einsamen Personen bei Konstellationen mit drei Risikofaktoren liegt bei rund 26 % (Zeile 8) und ist damit mehr als doppelt so hoch wie der Anteil in der Referenzgruppe mit 11,6 %. Zudem wird deutlich, dass Menschen mit niedrigem Einkommen die gefährdetste Gruppe bilden, vor allem wenn sie zusätzlich männlich sind und einen Migrationshintergrund aufweisen.

¹⁸ Entringer, Theresa Margareta; Kumrow, Linda; Stacherl, Barbara (2025): Einsamkeit in Deutschland in: DIW Wochenbericht Nr. 5/2025.



Abb. 3: Risikoprofile für Einsamkeit, Anteil von Menschen, die zumindest manchmal einsam sind.



Quelle: Entringer, Theresa Margareta; Kumrow, Linda; Stacherl, Barbara (2025).

Am stärksten von Einsamkeit betroffen sind der Studie zufolge Männer unter 35 Jahren mit Migrationshintergrund und niedrigem Einkommen, die nicht alleinlebend sind. Auf den ersten Blick wirkt es überraschend, dass zwei der fünf Risikofaktoren (weiblich und alleinlebend) in diesem Risikoprofil nicht erfüllt sind. Die Grafik legt jedoch nahe, dass in den höchsten Ausprägungen vor allem die Kombination aus niedrigem Einkommen, jungem Alter und Migrationshintergrund ausschlaggebend ist, während Geschlecht und Haushaltsform zusätzliche, aber nicht zwingend dominierende Risikofaktoren darstellen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung sind bedeutend, um quantitative Anhaltspunkte zu erhalten, in welchen Stadtteilen und Quartieren tendenziell vermehrt Menschen leben, die von Einsamkeit betroffen sein könnten. Dabei gilt es wiederum zu beachten, dass Einsamkeit ein subjektives

Empfinden ist und sich somit die tatsächliche Anzahl einsamer Menschen auf diesem Weg nur annäherungsweise ermitteln lässt.

Gesundheitliche Auswirkungen

Primär impliziert Einsamkeit gesundheitliche Folgen, die sich sowohl körperlich manifestieren, als auch in Form von psychischen Problemen oder in Kombination auftreten können.

Die Wissenschaft befasst sich bereits seit mehr als zehn Jahren intensiv mit den Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation auf den menschlichen Körper und die Psyche. Die Ergebnisse dieser zahlreichen wissenschaftlichen Studien sind inzwischen anerkannt. Insgesamt überwiegen die negativen Effekte auf die psychische Gesundheit gegenüber der körperlichen. Tabelle 1 führt die möglichen Folgen auf, ergänzt diese um die Folgen für ein mögliches gesundheitsschädliches Verhalten und leitet sogar eine möglicherweise erhöhte Sterblichkeit ab.

Tab. 1: Gesundheitliche Risiken chronischer Einsamkeit

Körperliche Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 ■ Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Bluthochdruck ■ Bei schwächerer Evidenz ggf. erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Bewegungsapparats, des Immunsystems und Krebserkrankungen
Psychische Erkrankungen bzw. Befindlichkeitsstörungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhtes Risiko für Angststörungen und Depressionen ■ Erhöhtes Risiko für negative Emotionen wie Sorgen, Schuldgefühle, Stress und Nervosität ■ Erhöhtes Demenzrisiko ■ Erhöhtes Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität
Gesundheitsschädliches Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhtes Risiko für einen ungesunden Lebensstil ■ Erhöhter Suchtmittelkonsum ■ Erhöhter Medienkonsum
Vorzeitige Sterblichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhtes Sterberisiko

Quelle: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023), eigene Darstellung.

Die vorliegenden Studien zeigen im Detail, dass das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant erhöht ist.¹⁹ Eine Meta-Analyse von 23 Studien ergab, dass sich das Risiko einer koronaren Herzerkrankung von einsamen Menschen um 29 %, das eines Schlaganfalls sogar um 32 %²⁰ erhöht. Ebenfalls nachgewiesen werden konnte, dass ein erhöhtes Risiko besteht, an Demenz zu erkranken. Weitere gesundheitliche Folgen können Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Immunsystems und sogar Krebserkrankungen sein.

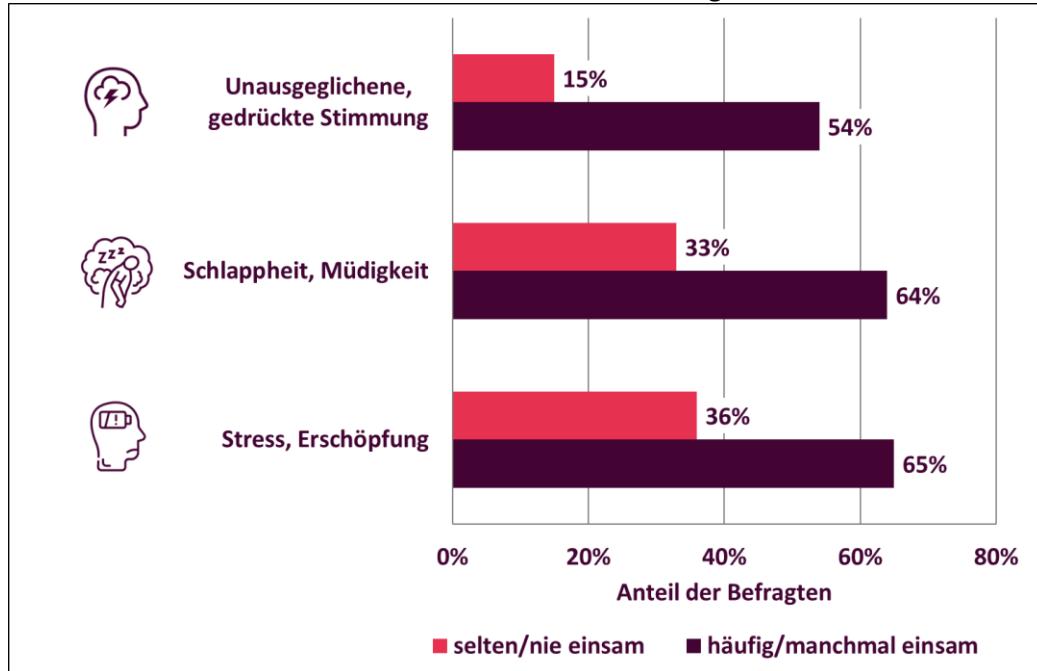
Im Rahmen des Einsamkeitsreports 2024 der Techniker Krankenkasse²¹ wurde festgestellt, dass bei einsamen Menschen verschiedene Beschwerden deutlich häufiger auftreten als bei Menschen, die sich selten oder nie einsamen fühlen (siehe Abbildung 4): Es wurde nachgewiesen, dass einsame Menschen sich beispielsweise jeweils um etwa 30 % häufiger „gestresst und erschöpft“ und „schlapp oder müde“ fühlen als nicht einsame Menschen. Bei der Ausprägung „unausgeglichene, gedrückte Stimmung“ sind es sogar rund 40 % mehr als in der Vergleichsgruppe.

¹⁹ Vgl. Bücker, Dr. Susanne (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. S. 14.

²⁰ Vgl. Valtorta N.K. et al. (2016): Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart 102(13): 1009–1016.

²¹ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2024): Einsamkeitsreport 2024, Hamburg, S. 26.

Abb. 4: Gesundheitliche Beschwerden einsamer und weniger einsamer Menschen



Quelle: Techniker Krankenkasse (2024): Einsamkeitsreport 2024, eigene Darstellung.

Auch kommen die Studien zu dem Ergebnis, dass Einsamkeit oftmals einhergeht mit sozialer Isolation und einem Gefühl der Ausgeschlossenheit. Einsame Menschen nehmen zumeist wenig am sozialen Leben teil und ziehen sich zurück. Dies hat oftmals auch Auswirkungen auf ihren Lebensstil: Sie haben beispielsweise einen erhöhten Medienkonsum, sei es Fernsehen oder Internetnutzung, und greifen vermehrt auf Suchtmittel zurück.

Die subjektive Diskrepanz zwischen erwünschten und tatsächlichen sozialen Kontakten hat für die Betroffenen auch psychische Folgen. Sie leiden unter ihrer Situation, die sie aus ihrer Sicht nicht ändern können bzw. aus der sie keinen Ausweg finden. Die Folgen reichen von depressiven Störungen bis hin zu möglichem suizidalem Verhalten und Angststörungen, wie verschiedene wissenschaftliche Studien nachgewiesen haben²². Sie erschweren es den Menschen zusätzlich, einen Weg aus ihrer Einsamkeit zu finden.

Das beschriebene erhöhte Krankheitsrisiko hat für einsame Menschen auch einen direkten Einfluss auf die Lebenserwartung: Die Weltgesundheitsorganisation hat im Zuge ihrer 2025 herausgegebenen Einsamkeitsstudie ermittelt, dass zwischen 2014 und 2019 weltweit jährlich 871.000 Menschen aufgrund der Folgen von Einsamkeit starben.²³ Es ist daher davon auszugehen, dass sich die Sterblichkeitsrate aufgrund von Einsamkeit nach der Corona-Pandemie noch erhöht hat bzw. noch weiter erhöhen wird. Rein statistisch gesehen haben chronisch einsame Menschen ein um 26 % höheres Sterberisiko. Bereits im Jahr 2010 verglichen amerikanische Wissenschaftler, dass Einsamkeit genauso gesundheitsgefährdend ist, wie der tägliche Konsum von 15 Zigaretten²⁴.

22 Vgl. Bücker, Dr. Susanne (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit, S. 8-10.

23 Vgl. WHO Commission on Social Connection (2025): From loneliness to social connection.

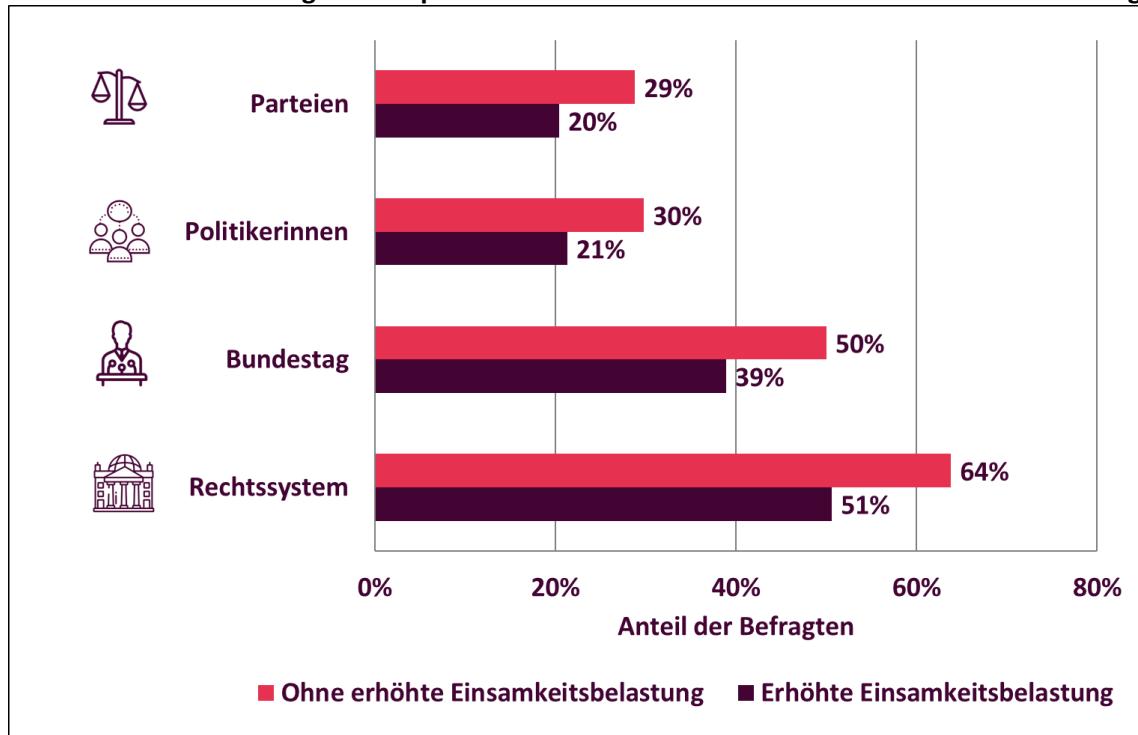
24 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316.

Einsamkeit und Einstellungen zur Demokratie

Neben den bereits beschriebenen gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit, die vielfach wissenschaftlich erforscht und belegt wurden, ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem Vertrauen in politische Institutionen und in der Folge in die Beeinflussung der demokratischen Beteiligung ein vergleichsweise junges Forschungsfeld.

Ergebnisse aus dem Sozio-ökonomischen Panel (SOEP)²⁵ zwischen 1992 und 2021 zeigen auf, dass einsamkeitsbetroffene Menschen grundsätzlich ein geringeres Vertrauen in politische Institutionen haben als andere. Wie aus Abbildung 5 ersichtlich wird, ist das Vertrauen in alle ausgewählten politischen Institutionen unter einsamen Personen jeweils um rund 10 % geringer als bei der Vergleichsgruppe, wobei das Vertrauen in Parteien und Politikerinnen und Politikern generell gering ist und unter 30 % liegt.

Abb. 5: Vertrauen in ausgewählte politische Institutionen mit und ohne Einsamkeitsbelastung



Quelle: Sozio-ökonomisches Panel (SOEP) v38 (2023), eigene Darstellung.

Die Untersuchungsergebnisse des SOEP zeigen auch auf, dass rund 25 % der Menschen mit Einsamkeitsbelastungen verstärkt an politische Verschwörungen glauben, während der Anteil bei Menschen ohne diese bei lediglich rund 16 % liegt.²⁶

Es ist noch nicht eindeutig erforscht, woher ein Absinken des Vertrauens in politische Institutionen und damit einhergehend vermutlich auch in demokratische Strukturen und Prozesse bei einsamen Menschen resultiert. Es wird angenommen, dass fehlende soziale Kontakte und ein erhöhtes Misstrauen in Menschen - ob Freunde, Bekannte oder generell - das Misstrauen in „die Politik“ zur Folge hat. In der Folge bringen sich einsame Menschen generell auch weniger in politische Prozesse wie Wahlen, Demonstrationen oder politische Diskussionen mit Freunden und Bekannten ein. Während diese Forschungsergebnisse alle Generationen berücksichtigen, wurde von der Bertelsmann

25 Vgl. SOEP (2023): Sozio-ökonomisches Panel (SOEP), Version 87, Daten der Jahre 1984–2021, (SOEP-Core v38.1, Remote Edition - Update).

26 Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024): Einsamkeitsbarometer 2024, S. 65



Stiftung im Mai 2025 eine Studie²⁷ veröffentlicht, die den Zusammenhang zwischen Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement genau untersucht hat. Hier zeigte sich, dass sehr einsame junge Erwachsene (16-30-Jährige) weniger zufrieden mit der Demokratie insgesamt oder mit bundespolitischen Politikerinnen und Politikern sind. Sie glauben kaum, dass sie politische Veränderungen bewirken können oder, dass die gesellschaftlichen Verhältnisse überhaupt veränderbar sind. Beispielsweise sind 63 % mit der Art und Weise, wie Demokratie in Deutschland funktioniert, weniger oder gar nicht zufrieden und 49 % sagen, dass die politischen Vertreterinnen und Vertreter im Bundestag und der Bundesregierung ihre Werte und Ansichten nicht widerspiegeln.

Die erhöhte kritische bis ablehnende Haltung einsamer Jugendlicher zur Demokratie hat auch Folgen für den gesellschaftlichen und sozialen Zusammenhalt. In ihrer Studie „Extrem einsam?“²⁸ kommt das Progressive Zentrum in Berlin zu dem Schluss, dass einsame Jugendliche sich häufiger als Nicht-Einsame an öffentlichen Orten unwohl fühlen, so z. B. an Schulen oder Universitäten. Sie nehmen somit auch weniger an Veranstaltungen teil und sind durch einen erhöhten Rückzug ins Private nur noch in geringem Umfang Teil des sozialen Lebens.

In dem Projekt „Kollekt“ des Progressiven Zentrums wurden daher bundesweit junge Menschen im Alter von 14 bis 21 Jahren zusammengebracht, um Forderungen („Kollektive Voices“) an die Politik zu den ihnen wichtigen Themen zu stellen.²⁹ Darüber hinaus entwickelte das Kollekt-Projektteam einen Methodenkoffer gegen Einsamkeit für Einrichtungen, die insbesondere in der außerschulischen Jugendarbeit tätig sind sowie ein eigenes „Kollekt-Portal“, um Jugendlichen einen Raum zum anonymen Teilen ihrer Erfahrungen zu geben.

SOZIALRÄUMLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Neben den bereits dargestellten individuellen und sozial-gesellschaftlichen Faktoren existieren auch infrastrukturell-städtebauliche Faktoren, die Einsamkeit negativ oder positiv beeinflussen können. Zur Prävention von Einsamkeit tragen vor allem Orte oder Räume bei, die eine konsumfreie und barrierearme Möglichkeit bieten, sich aufzuhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen oder sich zu erholen. Wichtig ist auch eine wohnortnahe Grundversorgung mit Geschäften, Gastronomie oder Dienstleistungen, wie z. B. Ärzten oder Frisören.

Quartiere, in denen diese Infrastrukturen nur in geringem Umfang oder gar nicht vorhanden sind, können das Einsamkeitsempfinden verstärken³⁰. Insbesondere folgende Ausstattungen sollten in Ortsteilen / Quartieren in ausreichendem Maße vorhanden sein:

1. Blau/Grün-, Erholungs- und Freizeitflächen

Dies sind öffentlich zugängliche Flächen, auf denen Menschen sich konsumfrei aufhalten können und die Begegnung mit anderen Menschen ermöglicht wird, wie z.B. Parkanlagen, Sport- und Spielplätze, Flusspromenaden, öffentliche Plätze etc.

2. Soziale Orte, sogenannte „Dritte Orte“ und Begegnungsorte

Hierbei handelt es sich um organisierte, vornehmlich regelmäßige Treffpunkte, wo Menschen sich austauschen können und verschiedene Aktivitäten angeboten werden, z. B. Bürger-

27 Vgl. Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt. Analysen zum Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement, Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

28 Vgl. Das Progressive Zentrum e. V., Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, Berlin 2023. S. 62 ff.

29 <https://www.progressives-zentrum.org/project/kollekt/>.

30 Vgl. Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2024): Indikatorenset Einsamkeitsgefährdete Quartiere.

häuser, Jugendtreffs, Bibliotheken, sonstige offene Begegnungsangebote von Wohlfahrtsverbänden und Vereinen sowie digitale Nachbarschaftsplattformen.

3. Wohnortnahe Grundversorgung

Die wohnortnahe Grundversorgung, insbesondere der Einzelhandel mit Waren des täglichen Bedarfs, ermöglicht ebenfalls einen sozialen Austausch im Sinne eines täglich verfügbaren informellen Treffpunkts, insbesondere für ältere Menschen. Dies können Apotheken, Lebensmittel- oder Schreibwarengeschäfte sein, aber auch Postfilialen, Frisöre etc.

4. Mobilitätsangebote

Die Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr kann insbesondere die Mobilität bewegungseingeschränkter Personen erhöhen und damit die Teilhabe an Angeboten innerhalb oder außerhalb eines Ortsteils/Quartiers fördern, z. B. zum Einkauf, zur Nutzung der Gastronomie oder zum Besuch von Dritten Orten.

Insbesondere Blau/Grün, Erholungs- und Freizeitflächen und Dritte Orte sind essenziell für den sozialen Zusammenhalt innerhalb eines Quartiers und bei der Vorbeugung von Einsamkeit. Denn sie schaffen Begegnungsmöglichkeiten für verschiedene Generationen, fördern den Austausch zwischen Menschen und wirken dem Rückzug ins Private, also dem eigenen zu Hause, entgegen. Diese Räume, seien es kleine Plätze mit Bänken, auf denen man sich zum Plaudern niederlassen kann, oder Gemeinschaftstreffs, in denen man sich zusammenfinden kann, fördern den Zusammenhalt und ermöglichen einen Austausch entweder generationenübergreifend oder innerhalb einer Generation. Wichtig ist immer, dass sie möglichst barrierefrei erreichbar sind. Dies bedeutet sowohl physisch barrierefrei für Menschen mit Handicap, aber insbesondere auch für Menschen, die sich schwertun, Kontakte zu knüpfen und auf andere zuzugehen. Ihnen muss es ermöglicht werden, sich möglichst problemlos und ohne Hürden in die Gemeinschaft einzugliedern oder zumindest erste Kontakte zu knüpfen. Nur wo Gemeinschaft möglich ist, kann sie auch stattfinden und den sozialen Zusammenhalt stärken.

Wo sind „gefährdete“ Quartiere?

Neben der Analyse der räumlichen Ausgestaltung von Ortsteilen und Quartieren, also dem Blick auf wohnortnahe Freiflächen und Erholungsräume, sogenannte Dritte Orte, und der Ausstattung mit Angeboten der täglichen Grundversorgung, stellt sich für die Stadtentwicklung die Frage der Messbarkeit und Bewertung, welche Ortsteile oder Quartiere am ehesten bzw. am stärksten von Einsamkeit betroffen sind. Dies ist, wie bereits dargestellt, schwierig zu ermitteln, da Einsamkeit nicht offensichtlich und nicht einfach messbar ist. Um dennoch eine gute Annäherung an diese Frage erreichen zu können, kann eine Quantifizierung der zuvor dargestellten insbesondere individuellen Indikatoren³¹ der Stadtentwicklung, Raumplanung sowie Stadtsoziologie das Potenzial möglicher Einsamkeitsbelastungen aufzeigen. Stadtteile oder Quartiere werden dahingehend untersucht, wie sich die Abweichung vom gesamtstädtischen Durchschnitt für die jeweiligen Indikatoren darstellt. Konkret wird beispielsweise die Zahl der jungen Erwachsenen von 18 - 29 Jahren (als Risikogruppe) in einem Quartier ermittelt, mit dem gesamtstädtischen Durchschnitt verglichen und normiert, sodass über alle Indikatoren hinweg ein Gesamtindikator für jeweils zuvor definierte räumliche Teilbereiche ermittelt werden kann. Je höher der Gesamtindikator ausfällt, desto höher liegt das vermutete Einsamkeitsrisiko.

Die infrastrukturell-städtebaulichen Indikatoren sind weniger gut quantifizierbar und ergänzen die quantitative Auswertung. Die Bildung der Indizes über alle Merkmale ermöglicht also eine komplexe empirische Annäherung, dennoch müssen auch ortsbezogene Besonderheiten der jeweiligen

31 Vgl. Vgl. Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2024): Indikatorenset Einsamkeitsgefährdete Quartiere.

Teilräume berücksichtigt werden, sodass eine Ortskenntnis für eine umfassende Betrachtung und Bewertung unerlässlich ist.

KOMMUNALE HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN UND AUFGABEN FÜR DIE STADTENTWICKLUNG

Welche Handlungsmöglichkeiten hat eine Kommune, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern? Worauf sollten sich kommunale Strategien fokussieren, um möglichst viele Menschen zu erreichen und eine nachhaltige Entwicklung anzustoßen? Welche Maßnahmen gilt es kurz- und mittelfristig anzugehen und langfristig auf den Weg zu bringen?

Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung

Kommunen stehen vor besonderen Herausforderungen, wenn sie Einsamkeit begegnen wollen: zunächst müssen sie wissen, welche Personengruppen und Quartiere in ihrer Stadt stärker von Einsamkeit betroffen sein könnten. Dann müssen sie prüfen, welche Maßnahmen bereits veranlasst sind, um Abhilfe zu schaffen bzw. welche Maßnahmen auf den Weg gebracht werden müssen. Schließlich müssen sie insbesondere relevante Akteure aus Politik, Wirtschaft, Wohlfahrtsverbänden, Presse, Vereinen und Zivilgesellschaft zusammenbringen, um ein effizientes „kommunales Unterstützungsnetzwerk“ zu etablieren.

Viele von Einsamkeit betroffene Menschen fühlen sich noch immer stigmatisiert und sind nicht in der Lage, sich selbstständig aus ihrer Isolation zu begeben. Darüber hinaus ist vielen Menschen nicht bewusst, welche enorme individuelle und gesellschaftliche Herausforderung Einsamkeit darstellt, welche Auswirkungen sich für die soziale Gemeinschaft ergeben und, dass Einsamkeit nicht nur ältere Menschen betrifft, sondern sich dieses Phänomen seit einigen Jahren auf alle Bevölkerungsgruppen ausdehnt. Daher ist ein erster wichtiger Schritt eine generelle Sensibilisierung und öffentliche Wahrnehmung des Themas, um Stigmatisierung abzuwenden und das Thema, das alle betreffen kann, in der Stadtgesellschaft zu platzieren. Das Thema Einsamkeit wird inzwischen konkret in der Presse und Öffentlichkeit thematisiert, Stars beziehen Stellung³² und Kommunen bringen Einzelmaßnahmen oder Strategien auf den Weg. Es ist unbedingt erforderlich, fachübergreifend und aus gesamtstädtischer Sicht, aber mit Blick auf die Zielgruppen auch differenziert, Einsamkeit zu analysieren und darüber zu informieren. Wichtig ist, möglichst viele Menschen zu erreichen und für das Thema zu sensibilisieren, denn nur so können Betroffene über Hilfsangebote besser informiert und Familie, Freunde und Bekannte darauf aufmerksam werden, dass jemand aus ihrem direkten Umfeld womöglich von Einsamkeit betroffen sein könnte.

Bisher wurde und wird das Thema vorwiegend vom sozialen bzw. soziokulturellen Blickwinkel aus betrachtet, sodass sich kommunale Maßnahmen aus sozialwissenschaftlichen und psychologischen Gesichtspunkten ableiten. In den meisten Kommunen initiieren und realisieren daher Sozial- und/oder Jugendämter in vorwiegender Kooperation mit Trägern der Wohlfahrtsverbände, mit Vereinen und dem Ehrenamt im Rahmen ihrer kommunalen Handlungsaufgaben Projekte, die gezielt oder als Nebeneffekt auch Einsamkeit abwenden, z. B. Jugendtreffs, Bürgerhäuser, Stadtspaziergänge, Internationale Cafés, gemeinsamer Mittagstisch etc.

³² <https://www1.wdr.de/fernsehen/die-carolin-kebekus-show/melddichmalwieder/index.html>.

Vernachlässigt wird dabei oftmals, dass baulich infrastrukturelle Gegebenheiten, wie z. B. die Wohnbebauung, das Wohnumfeld, Grün-, Wasser- und Erholungsflächen je nach Ausgestaltung ebenso dazu beitragen können, Einsamkeit zu befördern wie auch dazu, diese abzuwenden.

Einen wichtigen Impuls liefert das 2023 angestoßene Projekt „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“³³. Ziel des bis Ende 2025 angelegten Projekts ist, gezielt die „gebaute Umwelt“ im Hinblick auf Einsamkeit zu beleuchten und dementsprechend Quartiere in den Fokus zu rücken, um praxisorientierte Maßnahmen und Instrumente zur Bewältigung und/oder Verringerung von Einsamkeit zu entwickeln.

Im Rahmen des Projekts wurden Handlungsansätze, Arbeitspapiere, Instrumente und Handlungsempfehlungen veröffentlicht, die Kommunen als Handreichungen zum Einstieg in die Thematik helfen oder bei der Weiterentwicklung des Themas unterstützen. Gleichzeitig ist jede Kommune im Hinblick auf ihre Größe, Lage, politische Führung, Infrastruktur, Wirtschaft, Finanzkraft, Einwohnerstruktur etc. sehr individuell, so dass die ausgearbeiteten Ansätze jeweils individuell priorisiert und an die jeweiligen kommunalen Angebote und Bedarfe angepasst werden müssen.

Berücksichtigt man alle o. g. Faktoren ist evident, dass der Umgang mit dem komplexen Thema Einsamkeit nur interdisziplinär und in enger Abstimmung möglichst vieler und vor allem relevanter Akteure funktionieren kann.

Quartiere als Orte der Einsamkeitsprävention

Die bisherigen Ausführungen als auch die Handlungsansätze des Projekts „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ aufgreifend, sollte die Stadtentwicklung drei Handlungsstränge in der Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit im Quartier verfolgen:

- gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens
- professionelle Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten
- bürgerschaftliches Engagement³⁴

Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens

Unter diesem Handlungsstrang werden etwas verallgemeinert vor allem die für die Öffentlichkeit und die Bewohnenden bereitgestellten und zugänglichen städtebaulichen Infrastrukturen sowie Angebote der Daseinsvorsorge, wie z. B. Bibliotheken, Sportanlagen oder Schwimmbäder, Supermärkte, Kneipen oder Arztpraxen verstanden. Dies sind Orte, die in ausreichendem Maße vorhanden sein sollten und damit die Möglichkeit bieten, sich zu treffen und miteinander in Kontakt zu treten. Ebenfalls wichtig sind soziale Orte³⁵. Dies sind zumeist von Institutionen, Vereinen, Wohlfahrtsverbänden oder von Kommunen geführte Begegnungsorte, in denen regelmäßige Treffen und Veranstaltungen stattfinden, wie z. B. Stadtteilzentren oder Bürgerhäuser. Wichtig ist, dass diese Angebote niedrigschwellig erreichbar und nutzbar sind.

33 <https://www.quartier-einsamkeit.de>.

34 Vgl. Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2023): Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit.

35 Vgl. Friedrich-Ebert-Stiftung (Hrsg.) (2020): Soziale Orte, Ein Konzept zur Stärkung des lokalen Zusammenhalts.

Abb. 6: Urban Gardening als Begegnungsort



Quelle: www.freepik.com

Eine wichtige Rolle spielen auch öffentliche Freiflächen jeglicher Art, seien es Parks und Grünflächen, Plätze oder kleinere Freiräume, auf denen man sich aufhalten und miteinander in Kontakt kommen kann. Wichtig für diese Orte ist, dass sie sicher und sauber, konsum- sowie barrierefrei erreichbar und nutzbar sind.

Abb: 7: Beispiel Freiraumgestaltung



Quelle: Amt für Presse und Kommunikation der Stadtverwaltung Trier.

Wohnformen und das Wohnumfeld beeinflussen maßgeblich das alltägliche Wohlbefinden und Sicherheitsgefühl im Quartier, sodass auch die Wohnungswirtschaft oder auch die Kommune selbst (bei vorhandenem Wohnkontingent) einen direkten Beitrag zur Vermeidung von Einsamkeit leisten können.

Professionelle Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten

Der Rückzug vor allem chronisch einsamer Menschen aus dem gesellschaftlichen Leben, aus Familienaktivitäten und aus dem Freundeskreis führt dazu, dass diese Menschen nur noch schwer zu erreichen sind. Es ist daher von großer Bedeutung, niedrigschwellige, fußläufig erreichbare und „proaktive“ Angebote vor Ort anzubieten, sei es durch die Gemeinwesenarbeit der Kommune, durch Angebote der Wohlfahrtsverbände, von Vereinen, Sozialdiensten oder Schulen. Diese Institutionen und Organisationen stehen durch ihre tägliche Arbeit regelmäßig in vertrauensvollem Kontakt mit den Menschen vor Ort und können proaktiv auf potenziell einsame Menschen zugehen und sie animieren, bestehende Angebote im Quartier anzunehmen³⁶. Ihre Professionalität gewährleitet, dass sie für das Thema Einsamkeit sensibilisiert sind und wissen, wie Einsamkeitsprävention und -eindämmung gelingen kann. Ziel sind die (Re-) Aktivierung von Nachbarschaftskontakten oder auch das (Wieder-) Erlernen sozialer Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen.

36 Vgl. Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2023): Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit.

Bürgerschaftliches Engagement

Der dritte Eckpfeiler bei der Prävention von bzw. im Umgang mit Einsamkeit ist das bürgerschaftliche Engagement. Die hohe Bedeutung des Ehrenamtes für die Gesellschaft ist allgemein bekannt und anerkannt. Das Land Rheinland-Pfalz hat in seiner 2025 erschienenen Publikation „MitMenschen!“³⁷ deutlich gemacht, wie wichtig das Ehrenamt auch im Zusammenhang mit dem Thema Einsamkeit ist und hat daher einen Fördertopf aufgelegt, der kleine lokale Projekte zur Teilhabe mit bis zu 500,- € pro Projekt fördert.

Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, wirken - ob bewusst oder unbewusst - ihrer eigenen, möglichen Einsamkeit präventiv entgegen. Darüber hinaus engagieren sich Ehrenamtliche beispielsweise in Wohlfahrtsverbänden, kirchlichen Einrichtungen oder sozialen, sportlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Projekten, deren „aufsuchende Dienste, Orte der Begegnung und Anlässe für Gemeinschaft und Geselligkeit bieten“³⁸. Über diese Vielzahl von Angeboten können einsame Menschen durch Ehrenamtliche ermutigt werden, wieder mehr am sozialen Leben teilzunehmen oder erhalten über Besuchsdienste zumindest periodisch Kontakt zu anderen Menschen.

Die Stadtentwicklung kann als Querschnittsaufgabe verschiedene Interessen und Bedarfe ermitteln und sozio-kulturelle mit geplanten baulich-infrastrukturellen Maßnahmen zusammenbringen. Es ist demnach eine logische Konsequenz, dass die einzelnen Handlungsstränge zwar separat wirken, sie aber in Abstimmung und Verzahnung miteinander eine effizientere Prävention gegen Einsamkeit ermöglichen und bei der zukünftigen Planung und Gestaltung von Quartieren Berücksichtigung finden müssen.

IMPLIKATIONEN FÜR DIE STADTENTWICKLUNG IN TRIER

Die Stadtentwicklung in Trier befasst sich mit einem breiten Spektrum an Themen und der künftigen Entwicklung und Transformation der Stadt. Als Querschnittsamts bewegt sie sich inhaltlich, zeitlich und räumlich zwischen der Stadtpolitik sowie den Erwartungen und Wünschen der Bürgerinnen und Bürger und immer im Spannungsfeld zwischen heute und übermorgen. Sie stellt sich den drängenden Fragen unserer Zeit zu den Folgen des Klimawandels, zur Entwicklung neuer Technologien, zur Schaffung von ausreichendem und bezahlbarem Wohnraum, dem Einsatz nachhaltiger Mobilitätsformen sowie der Integration von Zuwanderern und der Förderung von sozialer Teilhabe. Insbesondere muss sie aber auch Trends frühzeitig erkennen und aufgreifen, um die „Stadt von Übermorgen“ vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der sich stets verändernden Städte zu planen. Einer dieser Trends ist die zunehmende Einsamkeit von Menschen aller Altersgruppen, allen voran der Jugendlichen. Deshalb hat die Stadtentwicklung schon im vergangenen Jahr damit begonnen, sich intensiv mit diesem Thema zu befassen.

Einsamkeit ist eine komplexe gesamtgesellschaftliche Herausforderung mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen sowie auf das soziale Miteinander und somit ein wichtiges Thema der integrierten Stadtentwicklung in Trier. Denn diese hat eine Mitverantwortung für die soziale Gesundheit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Trier und trägt zur Verhinderung einer gespaltenen Gesellschaft und von steigenden Gesundheits- und Sozialkosten bei. Ohne gezielte Maßnahmen der integrierten Stadtentwicklung und -planung entstehen Stadtteile mit Segregation oder Gentrifizierung und absehbar schwerwiegenden Folgen für das gesellschaftliche Gefüge der Stadt.

³⁷ Vgl. Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (Hrsg.) (2025): MitMenschen!

³⁸ Vgl. ebenda S. 8.



Verwaltungsinterne Arbeitsgruppe Dritte Orte/Einsamkeit

Um das Thema innerhalb der Stadtverwaltung Trier zu platzieren und hierfür zu sensibilisieren, wurde im Jahr 2024 ein verwaltungsinterner „Runder Tisch Dritte Orte/Einsamkeit“ initiiert, an dem insgesamt elf Fachämter, u. a. aus den Bereichen Soziales, Stadtplanung, Stadtentwicklung, Bildung, Jugend und Kultur teilnehmen. Das übergeordnete Ziel dieser fachübergreifenden Kooperationsarbeit ist es, sich über bestehende Projekte und Initiativen auszutauschen und darauf aufbauend gemeinsam eine integrierte, gesamtstädtische Strategie gegen Einsamkeit zu entwickeln. Seitdem finden regelmäßige Sitzungen zum Thema Dritte Orte/Einsamkeit statt.

Bei der Betrachtung der Stadt Trier wurde schnell deutlich, dass die Ortsteile teilweise sehr unterschiedliche Strukturen aufweisen und es daher schwierig sein würde, übergeordnete Maßnahmen für die gesamte Stadt zu realisieren. Im Austausch mit den Fachämtern konnte festgestellt werden, dass es bereits vielfältige und nach Zielgruppe und Ortsteil differenzierte Angebote in der Stadt Trier gibt.

Die Arbeitsgruppe verständigte sich daher darauf, zunächst die Merkmale des bereits ausführlich dargestellten Indikatorensets auf die Ortsteile der Stadt Trier anzuwenden. Auf dieser Basis sollen konkrete Maßnahmen für ausgewählte Stadtteile und Quartiere erarbeitet werden, in denen ein erhöhter Anteil einsamer Menschen vermutet und/oder bislang wenig Gemeinwesenarbeit durchgeführt wird.

Parallel zu diesen Schritten in Trier wurde das Thema Einsamkeit zu Beginn des Jahres 2025 bundesweit auch in der Presse thematisiert und gelangte dadurch stärker in das öffentliche Bewusstsein. Um auf die Problematik einsamer Menschen und auch bestehende Unterstützungsangebote in Trier aufmerksam zu machen, wurde im Rahmen der bundesweiten „Woche gegen Einsamkeit“ in der Trierer Rathauszeitung eine Doppelseite mit dem Titel „Eine Herausforderung für alle“ publiziert³⁹. Hierin wurden grundsätzliche Informationen zur Einsamkeit aufgegriffen und erläutert und die innerhalb der Aktionswoche kostenfrei angebotenen Angebote freier Träger dargestellt. Ziel war zum einen, das Thema auch in der Trierer Öffentlichkeit zu platzieren und die Einwohnerschaft hierfür zu sensibilisieren, und zum anderen darüber zu informieren, dass die Stadtverwaltung und insbesondere die Stadtentwicklung sich dieses Themas angenommen und sich auf den Weg zu ersten konkreten Schritten gemacht haben.



Copyright: Cathrin Kröll, Visuals mit WOW.

Fachtag „Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft fördern“

Im Oktober 2025 hat die Stadtentwicklung schließlich einen Fachtag mit dem Titel „Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft fördern“ konzipiert und durchgeführt.

Rund 50 fachliche Vertreterinnen und Vertreter aus den Bereichen Soziales, Jugend, Stadtentwicklung, Stadtplanung, Bildung, Kultur und Ehrenamt kamen in der Europäischen Kunstakademie Trier zusammen, um sich über das Thema Einsamkeit zu informieren und auszutauschen. Ziel der Veranstaltung waren die Darstellung der Relevanz und der Komplexität des Themas Einsamkeit und daraus resultierend, die Herausforderungen für Kommunen, Experten und

39 <https://www.trier.de/aktuelles/rathaus-zeitung/15725.Die-Rathaus-Zeitung-im-PDF-Format.html>

Zivilgesellschaft. Als Themenschwerpunkte für drei Impulsvorträge wählte die Stadtentwicklung die Aspekte Gesundheit, Demokratie/Teilhabe und Dritte Orte, um die Bandbreite des Themas Einsamkeit aufzuzeigen. Diese wurden in anschließenden Workshops vertieft.

In ihrer Einführung zu Indikatoren und Ausprägungen der Einsamkeit erläuterte Dr. Petra Potz (location³) mögliche Handlungsansätze für und in Quartieren. Sie konnte verdeutlichen, dass Kommunalverwaltung, Träger der Wohlfahrtsverbände, Vereine, Wirtschaft, Politik, Ehrenamtliche und die Zivilgesellschaft eng zusammenarbeiten sollten, um sich im Hinblick auf die Vorbereitung, Finanzierung und Umsetzung von Präventivmaßnahmen gegen Einsamkeit abzustimmen. Sie verwies auf den notwendigen Schulterschluss verschiedener Disziplinen, um damit eine soziale Verbundenheit in den Quartieren zu ermöglichen bzw. zu stärken.

Prof. Dr. Claus Vögele, Professor für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Luxemburg, stellte anhand wissenschaftlicher Untersuchungen dar, dass Einsamkeit als chronischer Stress mit physiologischen Veränderungen und einer Verschlechterung des psychischen Befindens ein ähnlich hohes Sterberisiko hat, wie bekannte Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss etc.). Auf Corona rückblickend und als Ergebnis aus der PANDEMIC-Studie leitete Prof. Dr. Vögele isolationsbedingte Veränderungen und Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden ab und erklärte, dass insbesondere junge Menschen hohe Belastungen aufwiesen. Er konnte abschließend den Stellenwert sozialer Interaktionen als Prävention in drei Stufen herausstellen: Struktur (Förderung der sozialen Verbundenheit), Funktion (Steigerung der Resilienz) und Qualität (Förderung von Achtsamkeit und Kontaktpflege).

Melanie Weiser vom Progressiven Zentrum Berlin, griff den Aspekt der hohen Einsamkeitsbelastung bei jungen Menschen auf, um die Korrelation von Einsamkeit und demokratifeindlicher Entwicklung aufzuzeigen. In ihrem Projekt „Kollekt“⁴⁰ wurden junge Menschen zu Politik und Demokratie befragt mit dem Ergebnis, dass 61 % sich in aktuellen Krisen von der Politik vernachlässigt fühlen und 42 % nicht das Gefühl haben, dass die Demokratie in Deutschland gut funktioniere. Melanie Weiser erläuterte, wie Einsamkeit sich gerade bei der vulnerablen Gruppe junger Menschen auf Demokratie und Partizipation auswirken kann. Das Gefühl nicht dazugehören, keine erfüllenden Beziehungen und kein soziales Netzwerk zu haben, ggf. ergänzt um Armut oder Lebensumbrüche fördere, dass diese Menschen sich Verschwörungstheorien, radikalen oder gewaltbereiten Gruppierungen anschließen. Prävention könnte durch Beachtung, Bildung und Beteiligung erfolgen.

Mit dem Impuls zu Dritten Orten stellte Dr. Petra Potz außerdem heraus, wie wichtig niedrigschwellige, konsumfreie und wohnortnahe Begegnungsmöglichkeiten für alle sind, um Einsamkeit zu vermeiden bzw. einzudämmen. Es erfordere eine erhöhte Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit in der Stadtgesellschaft und in den Quartieren sowie Partnerschaften und Kampagnen vor Ort. Sie verwies auf die Notwendigkeit, alle relevanten Akteure im Quartier „mitzunehmen“, damit Maßnahmen langfristig Erfolg hätten und Vertrauen ineinander entwickelt werden könne. Abschließend fasste sie zusammen, dass Sozialplanung und Stadtentwicklung das Thema Einsamkeit gemeinsam angehen müssten, um gemeinsam eine Vernetzung der Aktivitäten zu erreichen und Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit, Beteiligung und Umsetzung zu bündeln.

Diese zentralen Themen wurden im Anschluss in drei Workshops mit den Teilnehmenden vertieft und im Hinblick auf Umsetzungsmöglichkeiten in Trier diskutiert. Den Fachbesuchern konnten dadurch neue Aspekte und Blickwinkel der Auswirkungen von Einsamkeit auf die Betroffenen sowie Möglichkeiten der Prophylaxe zum Entstehen und der Linderung von Einsamkeit aufgezeigt werden. Insbesondere im Workshop Dritte Orte wurde von den Teilnehmenden eine Vielzahl konkreter Ideen zur Umsetzung in Trier benannt und diskutiert.

Die Ergebnisse des Fachtags sind in nachfolgendem Graphic Recording zusammengefasst.

⁴⁰ Das Progressive Zentrum e. V., Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland (2023), Berlin.

Abb. 8: Graphic Recording des Fachtags „Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft fördern“



Copyright: Cathrin Kröll, Visuals mit WOW.

Durch die Fachtagung konnte den Teilnehmenden sowohl die Komplexität des Themas vermittelt als auch die Rolle der Stadtentwicklung in diesem Themenbereich verdeutlicht werden. Denn nur durch eine integrierte, nicht allein auf Sozial(raum)planung ausgerichtete Strategie können alle Facetten der Einsamkeit betrachtet und den Herausforderungen mit konkreten Projekten begegnet werden. Der Fachtag verstand sich als erster wichtiger Schritt hin zur Vernetzung der Akteure aus Verwaltung, Trägern der Wohlfahrtspflege, der Freien Träger von Unterstützungsangeboten, Ehrenamtlichen sowie der Politik.

Die Impulse und Ergebnisse der Fachtagung wurden im Nachgang verwaltungsintern diskutiert, um gemeinsam konkrete Handlungsansätze abzuleiten und in die Umsetzung zu bringen. Dabei sollen auf Ebene der Quartiere Maßnahmen erarbeitet und gemeinsam von Verwaltung und Freien Trägern umgesetzt werden. Dies wird ein Schwerpunkt in der Arbeit der Stadtentwicklung im Jahr 2026 sein.

FAZIT

Es gibt keinen Grund zur Annahme, dass Einsamkeit in Trier stärker ausgeprägt ist, als im Bundesdurchschnitt. Warum also stellt sich die Stadt Trier diesem Thema?

Zum einen sind Kommunen Schlüsselakteure der städtischen Entwicklung für Gemeinwohlorientierung, Daseinsvorsorge, Transformation, Innovation, Partizipation und Multiperspektivismus und insbesondere die Stadtentwicklung identifiziert entsprechende Trends und Herausforderungen, wie aktuell das Thema Einsamkeit. Das gilt auch in der Stadt Trier.

Zum anderen hat die Stadtentwicklung in Trier bereits im vergangenen Jahr zusammen mit dem Bereich Statistik anhand der erläuterten Indikatoren festgestellt, dass einige der ausschlaggebenden Merkmale zur Begünstigung von Einsamkeit in Trier stärker ausgeprägt sind, wie z. B. eine hohe Zahl an 1-Personen-Haushalten.

Eine indikatorenbasierte Analyse kann dabei nur eine Grundlage bilden, um Hinweise auf mögliche Gefährdungen und Handlungsnotwendigkeiten zu erhalten und weitere Überlegungen anzustellen. Wichtig ist, dass die verwaltungsinterne Arbeitsgruppe Dritte Orte/Einsamkeit, die interdisziplinär besetzt ist, mit Fachwissen und der gegebenen Ortskenntnis prüft, ob die Auswertungsergebnisse der vor-Ort-Situation tatsächlich standhalten.

Dabei ist insofern Obacht geboten, dass es durch weitere Aus- und Bewertungen nicht zu einer Stigmatisierung von Ortsteilen und Zielgruppen kommt. Das Ziel ist daher die Untersuchung des gesamten Stadtgebietes, dabei aber eher durch eine kleinräumige Betrachtung, u. a. differenziert nach Quartieren. Parallel dazu wird der Ansatz verfolgt, sich über bereits existente Projekte - das sind schon sehr viele - auszutauschen und diese im Sinne „tue Gutes und rede darüber“ sichtbar zu machen.

Da Trier als Oberzentrum eine Versorgungsfunktion für die umliegenden Landkreise innehat und die Herausforderungen beim Thema Einsamkeit nicht an den Stadtgrenzen enden, wird ein weiteres Ziel eine überregionale Vernetzung sowie ein engerer Schulterschluss mit dem Land Rheinland-Pfalz sein.

Trier macht sich auf den Weg. Mit einer kommunalen Strategie, einem Aktionsplan oder einem Maßnahmenkatalog, viele Optionen sind denkbar, die es fachübergreifend abzustimmen und zu diskutieren gilt. Wichtig sind die grundlegenden Ziele

- Sichtbarmachung von Einsamkeit und Sensibilisierung für das Thema
- Entstigmatisierung,
- Angebote für alle Zielgruppen durch analoge und digitale Teilhabemöglichkeiten
- Abkehr von sektoralen Handlungsweisen und Ressortegoismen und
- (Wieder-)entdeckung von Lebensräumen oder Schaffung neuer Begegnungsmöglichkeiten

damit (neue) Dritte Orte zu generationenübergreifenden und multifunktionalen Begegnungsorten, Straßen zu Lebensräumen und Grünflächen zu Aufenthaltsräumen werden.

Dabei ist jeder kleine Schritt ein Schritt in die richtige Richtung.

LITERATURVERZEICHNIS

- Amt für Presse und Kommunikation der Stadt Trier, Rathauszeitung vom 20./21.Mai 2025, Nummer 9, 30. Jahrgang, <https://www.trier.de/aktuelles/rathaus-zeitung/15725.Die-Rathaus-Zeitung-im-PDF-Format.html> (zuletzt geprüft am 10.12.2025)
- Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2023), Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit, Faktenblatt LICHT AN, damit Einsamkeit nicht krank macht, München.
- Bücker, Dr. Susanne (2022), Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit, KNE-Expertise 10/2022, Kompetenznetzwerk Einsamkeit, Frankfurt am Main.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023), Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Berlin
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024), Einsamkeitsbarometer 2024, Berlin
- Das Progressive Zentrum e. V., Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland (2023), Berlin.
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018), A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. London.
- Deutsche Welle (2025), <https://www.dw.com/de/einsamkeit-weltweit-gefahr-f%C3%BCr-gesundheit-und-demokratie-who-kontakte-gegen-das-alleinsein-v2/a-73196731>
- Entringer, Theresa Margareta (2022), Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. KNE-Expertise 4, online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-experten>
- Entringer, Theresa Margareta; Kumrow, Linda; Stacherl, Barbara (2025): Einsamkeit in Deutschland: Die gefährdetste Gruppe sind Menschen mit niedrigem Einkommen. In: DIW Wochenbericht Nr. 5/2025, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Berlin
- Feulner, Theresa (2025), in: Hamburger Abendblatt (18.06.2025) Einsamkeit im Alter: Warum Frauen besonders gefährdet sind. Hamburg.
- Friedrich-Ebert-Stiftung, Abteilung Wirtschafts- und Sozialpolitik (Hrsg.) (2020): Soziale Orte, Ein Konzept zur Stärkung des lokalen Zusammenhalts, Bonn.
- Heinz, Aaron (2025): Jung, einsam – und engagiert? Wie Einsamkeit das Engagement der jungen Generation prägt. Analysen zum Zusammenhang zwischen der Einsamkeit junger Erwachsener und ihrem politischen Engagement. Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316.
- https://www.diw.de/de/diw_01.c.885323.de/edition/soep-core_v38.1r_update_daten_1984-2021_remote_edition.html, zuletzt geprüft am 02.12.2025
- Kompetenznetzes Einsamkeit (KNE), <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>, Frankfurt am Main.

- Lennon-McCartney (1965) Eleanor Rigby.
- Luhmann, Prof. Dr. Maike, Ruhr-Universität Bochum (2022), KNE Expertise 1/1022, Definitionen und Formen der Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.), Frankfurt am Main.
- Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (Hrsg.) (2025): MitMenschen!, Maßnahmen gegen Einsamkeit in Rheinland-Pfalz, Mainz.
- Neu, Claudia (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation. Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 8). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>, zuletzt geprüft am 24.11.2025.
- Peplau, L. A./Perlman, Daniel (1982). Perspectives on loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY,
- Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2024). Indikatorenset Einsamkeitsgefährdete Quartiere, Arbeitspapier, Wüstenrot Stiftung, Urban Expert (Hrsg.).
- Scheffler, Nils; Potz, Dr. Petra (2023). KNE Expertise 14/2023, Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. – Kompetenznetz Einsamkeit (Hrsg.).
- Schobin, J. (2022), Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. KNE-Expertise 11/2022, online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>
- SOEP (2023): "Sozio-oekonomisches Panel (SOEP), Version 87, Daten der Jahre 1984–2021, (SOEP-Core v38.1, Remote Edition – Update)
- Statistisches Bundesamt (Destatis): https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805172, Stand: 07.08.2025
- Steinmayr Prof. Dr. Ricarda; Schmitz, Miriam M. S., Luhmann, Prof. Dr. Maike, 2024, In: Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?, Gütersloh
- Techniker Krankenkasse (2024), Einsamkeitsreport 2024, Hamburg
- WHO Commission on Social Connection (2025), in: World Health Organisation (Hrsg): From loneliness to social connection. Charting a path to healthier societies, New York.
- <https://www.quartier-einsamkeit.de>, zuletzt geprüft am 10.12.2025

Ansprechpartnerinnen

Nadja Driessen

Dr. Nicole Thees

Stadtverwaltung Trier

Stadtentwicklung | Statistik und Wahlen

Verwaltungsgebäude VIII

Gerty-Spies-Straße 3

54290 Trier



Telefon 0651 718 -1122

stadtentwicklung@trier.de

www.trier.de

Herausgeberin

Stadtverwaltung Trier

Am Augustinerhof

54290 Trier

12 | 2025 | 100 % Recyclingpaper | Druckfehler vorbehalten

Deckblatt – Bildquelle: Image by Franz Bachinger from Pixabay (oben rechts);
Amt für Presse und Kommunikation (unten), Generiert mit KI (oben links und
mitte rechts)



Weitere Veröffentlichungen und Zahlen
zur Stadt Trier finden Sie über diesen
QR-Code