

## **Unterrichtung**

**durch die Bundesregierung**

**Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit**

# Inhalt

<b>Zur Struktur des Papiers</b>	<b>3</b>
<b>Einleitung – Auf dem Weg zu mehr Verbundenheit</b>	<b>4</b>
Einsamkeit benötigt eine intersektionale Bearbeitung	4
Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung	6
Einsamkeit als politische Herausforderung	6
<b>Ziele der Strategie gegen Einsamkeit</b>	<b>8</b>
1 Die Öffentlichkeit wird sensibilisiert und das Thema Einsamkeit wird besprechbar gemacht.	8
2 Das Wissen um die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit im professionellen Kontext und im Engagement wird gestärkt.	9
3 Die Arbeit von Praktikerinnen und Praktikern in der Sozialen Arbeit und im Engagement zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird gestärkt.	10
4 Einsamkeit wird als gesamtgesellschaftliche Herausforderung verstanden und die Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit sektoren- und bereichsübergreifend fokussiert.	10
5 Menschen mit Einsamkeitserfahrungen erhalten niedrigschwellige und barrierefreie Zugänge zu bedürfnisorientierten Angeboten.	14
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>16</b>
<b>Anhang: Liste laufender und angestrebter Maßnahmen</b>	<b>19</b>

## Zur Struktur des Papiers

- 1 Einleitung: Abriss des Themas Einsamkeit, Sensibilisierung und Grundinformation für Erstlesende.
- 2 Es werden fünf Ziele der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit ausgeführt. Den Zielen sind jeweils Einleitungsabsätze vorangestellt, in denen eine Kontext- und Problembeschreibung erfolgt.
- 3 Den Zielen sind übergeordnete Maßnahmen zugeordnet:
  - a Maximal zwei Kernmaßnahmen, die im Zentrum der Aktivitäten stehen
  - b Weitere Maßnahmen

Teils werden bereits laufende Maßnahmen angeführt, teils sind es Prüfaufträge, Zielsetzungen politischen Handelns oder angestrebte Maßnahmen, die nicht mit Finanzmitteln hinterlegt sind.

- 4 Konkrete Maßnahmen, die Einsamkeit adressieren, werden in einer **Liste laufender und angestrebter Maßnahmen** im Anhang aufgeführt und dort den Zielen mit den übergeordneten Maßnahmen zugeordnet sowie mit konkreten Beschreibungen und Laufzeiten hinterlegt.

# Einleitung – Auf dem Weg zu mehr Verbundenheit

**Einsamkeit** ist ein subjektives negatives Gefühl, das „aus einer wahrgenommenen negativen Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen resultiert“ (Perlman und Peplau nach Luhmann 2022). Dieses als schmerzhaft empfundene Gefühl entsteht, wenn die gewünschten sozialen Beziehungen nicht mit den tatsächlichen sozialen Beziehungen übereinstimmen. Dies kann sich sowohl auf die Quantität der Beziehungen als auch auf deren Qualität beziehen.

Einsamkeit kann, insbesondere wenn sie chronisch wird oder über einen längeren Zeitraum andauert, vielfältige negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Menschen sowie auf die soziale Teilhabe und damit auf das gesellschaftliche Miteinander haben (Bücker 2022). Das Gefühl der gelegentlichen Einsamkeit kennen fast alle Menschen. Meistens oder fast immer einsam fühlen sich dagegen deutlich weniger Menschen. Daten aus 2022 für die Mitgliedsstaaten der Europäischen Union zeigen, dass 13 Prozent der Befragten sich meistens oder immer einsam fühlten, während ein Drittel zumindest manchmal einsam war (Berlingieri et al. 2023). In Deutschland fühlten sich 14,2 Prozent im Jahr 2017 zumindest manchmal einsam, dies ergab eine Erhebung des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP). Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie führten zu einem erheblichen Anstieg der Anzahl der Betroffenen. Zum Zeitpunkt der ersten Schließungsmaßnahmen im März 2020 gaben 40,1 Prozent der in Deutschland lebenden Personen an, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen. Im Jahr 2021 zum Zeitpunkt der zweiten Schließungsmaßnahmen stieg diese Zahl sogar auf 42,3 Prozent an (Entringer 2022).

Dabei ist Einsamkeit von verwandten Begriffen wie der sozialen Isolation oder dem Alleinsein zu unterscheiden. Soziale Isolation wird als objektiver Mangel an sozialen Beziehungen und Kontakten verstanden. Hier

spielen beispielsweise die Anzahl von Freundinnen und Freunden, das soziale Netzwerk oder die Häufigkeit von sozialen Interaktionen eine Rolle. Soziale Isolation geht nicht zwangsläufig mit negativen Gefühlen der Einsamkeit einher, sie erhöht jedoch das Risiko für Einsamkeitsempfindungen (Luhmann 2022).

Der Begriff des **Alleinseins** bezeichnet hingegen einen momentanen Zustand, in dem andere Menschen abwesend sind. Dieser Zustand kann vorübergehend sein und unterscheidet sich in diesem Punkt von der sozialen Isolation, die einen anhaltenden Mangel von sozialen Beziehungen und Kontakten beschreibt. Darüber hinaus ist das Alleinsein nicht unbedingt mit negativen oder positiven Gefühlen verbunden (Luhmann 2022). Das Alleinsein kann beispielsweise auch mit einem bewussten Rückzug zur inneren Einkehr verbunden sein.

## Einsamkeit benötigt eine intersektionale Bearbeitung

Einsamkeit ist ein Phänomen, das unabhängig vom **Alter der Betroffenen** in allen Lebensphasen auftreten kann. Oft wird sie durch Lebensumbrüche oder durch einschneidende Lebensereignisse ausgelöst. Im gesellschaftlichen Vergleich waren ältere und hochaltrige Menschen (über 75 Jahre) im Jahr 2017 besonders von Einsamkeit betroffen (Entringer 2022). Im Zuge der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie kam es zu einer Umkehr in den Einsamkeitswerten der Altersgruppen. Während der Pandemie waren insbesondere jüngere Menschen (unter 30 Jahren) vermehrt von Einsamkeit betroffen (Entringer und Kröger 2021; Entringer 2022). Wohingegen ältere Menschen, die zuvor am stärksten betroffen waren, im Vergleich mit anderen Alters-

gruppen mit 36,6 Prozent auf nach wie vor sehr hohem Niveau am seltensten einsam waren (Entringer 2022).

Darüber hinaus sind **bestimmte Bevölkerungsgruppen** einem erhöhten Risiko für das Erleben von Einsamkeit ausgesetzt. Dazu zählen unter anderem Alleinerziehende, flucht- und migrationserfahrene Menschen, Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche sowie andere queere Menschen (LSBTIQ\*), Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und schwerstkranke Menschen in der letzten Lebensphase und ihre Angehörigen sowie Pflegebedürftige und pflegende Angehörige (Entringer 2022; Fischer 2022). Zudem gibt es auch allgemeine Risikofaktoren für Einsamkeit, wie zum Beispiel die fehlende öffentliche Bereitstellung von Gelegenheits- und Ermöglichungsstrukturen (Neu 2022). Dazu ist bisher selten geforscht worden. Eine Übersichtsarbeit kommt zu dem Ergebnis, dass die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von öffentlichen Infrastrukturen, Freizeitgelegenheiten und Mobilitätsangeboten im Wohnumfeld Einsamkeitsrisiken in der zweiten Lebenshälfte senken (Lyu und Forsyth 2022). Zugleich kann ein deutlicher Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Armut festgestellt werden. So zeigen Daten des Sozio-oekonomischen Panels, dass Personen in Haushalten mit einem erhöhten Armutsrisiko häufiger angeben, dass sie sich oft einsam fühlen als Personen in Haushalten ohne Armutsrisiko (Dittmann und Goebel 2022). Dieser Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Armut ist, neben der hohen zeitlichen Belastung aufgrund von Sorgearbeit, auch einer der Gründe für das erhöhte Einsamkeitsrisiko von Alleinerziehenden (Schobin et al. 2021).

Daten des SOEP zeigen, dass Frauen tendenziell etwas einsamer sind als Männer. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind hier nicht sehr stark ausgeprägt (Entringer 2022). Im Alter geben Frauen mehr als doppelt so häufig wie Männer an, Einsamkeit zu erleben. So beträgt der Anteil einsamer Frauen ab 80 Jahren 15 Prozent, während der Anteil einsamer Männer in diesem Alter bei 7,4 Prozent liegt. Dieser Unterschied lässt sich dadurch erklären, dass Frauen im Alter häufiger verwitwet sind und somit partnerschaftliche Kontakte fehlen (Kaspar et al. 2022). Zudem zeigen Studien, dass Männer in bestimmten Befragungen dazu neigen, ihre eigentlich empfundene Einsamkeit zu bagatellisieren, um eine (Selbst-)Stigmatisierung zu vermeiden (Mund 2022).

Als Schutzfaktoren für Einsamkeit im Alter können Partnerschaften sowie ein großes soziales Netzwerk mit bedeutsamen Personen benannt werden. Diese Schutzfunktion kann dabei sowohl für Menschen, die in Privathaushalten leben als auch für Personen, die in Heimen leben, beobachtet werden. Letztere geben nach einer Erhebung aus den Jahren 2020 und 2021 mit 35,2 Prozent besonders häufig an, Einsamkeit zu erleben (Kaspar et al. 2022).

Zudem deutet die bisherige Forschung darauf hin, dass Diskriminierungserfahrungen Einsamkeitsempfindungen begünstigen können. Dieser Zusammenhang wurde weitestgehend unabhängig vom Diskriminierungsgrund, wie beispielsweise Alter, ethnischer Zugehörigkeit – auch als Angehörige einer nationalen Minderheit oder Sprecherin und Sprecher einer Regional- oder Minderheitensprache -, geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung oder sozioökonomischem Status festgestellt (Schobin 2022). So sind beispielsweise LSBTIQ\* rund doppelt so häufig von Einsamkeit betroffen wie die Vergleichsgruppe (Kasproski et al. 2021).

Nach derzeitiger Forschungslage gibt es regionale Unterschiede im Einsamkeitserleben der Bevölkerung, jedoch ist nicht der Siedlungstyp an sich (Stadt-Land) für Unterschiede verantwortlich. Hier sind nach Neu eher sozialökonomische sowie demographische Dynamiken (Abwanderung, Strukturwandel, Transformation) und die Abgelegenheit einer Region (gemessen an der Entfernung zum nächsten Zentrum) entscheidend (Neu 2022).

Auch Persönlichkeitsmerkmale können die Entwicklung von Einsamkeitsbelastungen begünstigen oder hemmen. Als einsamkeitshemmend gelten Merkmale, die positiv für die Bildung und Stabilisierung von sozialen Beziehungen sind. Zu nennen sind hier etwa Extraversion und Verträglichkeit. Als einsamkeitsfördernd gilt besonders der Neurotizismus, der mit einer erhöhten Reaktivität auf soziale Stressoren einhergeht (Bücker et al. 2020).

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Thema, das bei vielen Betroffenen mit Gefühlen der Scham verbunden ist. Dies erschwert die individuelle Linderung von Einsamkeit sowie die gesellschaftliche Debatte über das Thema. Aus diesen Gründen ist übergreifend zu den Zielen der Strategie (S. 8 ff.) ein besonderer Fokus auf vulnerable Gruppen, eine intersektionale Perspektive sowie eine gesellschaftliche Sensibilisierung zum Thema notwendig.

## Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung

Einsamkeit ist so vielseitig wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen und die individuellen Biografien, die sie formen. Es gibt daher nicht die eine Lösung oder Maßnahme zur Verbesserung der Prävention und Linderung. Einsamkeit ist vielmehr eine komplexe **gesamtgesellschaftliche Herausforderung** mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen sowie das soziale Miteinander, die einer umfassenden strategischen Bearbeitung bedarf. Nicht jeder Mensch, der einsam ist, braucht externe Unterstützung oder professionelle Hilfsangebote, um diese zu bewältigen. Gleichwohl betrachtet die Bundesregierung Einsamkeit als ein wichtiges Präventions- und Interventionsfeld.

Einsamkeit ist mit vielfältigen Gesundheitsbeeinträchtigungen verbunden, beispielsweise mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzerkrankung und Schlaganfall, für psychische Erkrankungen wie Depression und für neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz (Erzen et al. 2018, Qiao et al. 2022, Ren et al. 2023, Valtorta et al. 2018). Zudem weisen internationale Studien darauf hin, dass Einsamkeit mit einer stärkeren Belastung des Gesundheitssystems einhergehen kann (Bücker 2022). Denn chronische Einsamkeit hat negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Menschen und stellt nicht zuletzt auch einen zentralen Risikofaktor für Suizidalität dar (Deutscher Ethikrat 2022).

Des Weiteren geht Einsamkeit häufig mit einer Erosion des interpersonellen Vertrauens einher. Das heißt, einsamen Menschen fehlt es oft an Vertrauen in ihre Mitmenschen. Dies erschwert es betroffenen Personen Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen oder zu erhalten (Schobin 2022). Darüber hinaus hat Einsamkeit beispielsweise einen negativen Einfluss auf die demokratische Teilhabe, wie die Beteiligung an Wahlen, den sozialen Zusammenhalt sowie das Vertrauen in politische Institutionen (Langenkamp 2021b, 2021a). Die Ergebnisse einer Erhebung des Progressiven Zentrums aus dem Jahr 2022 zeigen, dass Jugendliche zwischen 16 und 23 Jahren, die sich häufig einsam, unverstanden und unverbunden fühlen, eher Verschwörungserzählungen glauben, autoritären Haltungen zustimmen sowie politische Gewalt billigen (Neu et al. 2023).

Der Zusammenhang zwischen hohen Einsamkeitswerten bei älteren Menschen mit einem geringen Vertrauen in andere Menschen und Institutionen wurde mit Daten des European Social Survey auch für Länder des ehemaligen Ostblocks nachgewiesen (Rapoliene und Aartsen 2021).

## Einsamkeit als politische Herausforderung

Einsamkeit wird seit einigen Jahren zunehmend als gesellschaftliches Problem erkannt und auf verschiedenen Ebenen politisch adressiert. Im internationalen politischen Raum haben sich bereits Länder wie beispielsweise Großbritannien und die Niederlande auf den Weg gemacht, die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zu verbessern. Im Jahr 2018 hat die britische Regierung die weltweit erste Strategie gegen Einsamkeit veröffentlicht und arbeitet seither an deren Umsetzung. Dabei werden insbesondere die Aspekte der Sensibilisierung der Öffentlichkeit, der Förderung des nachhaltigen Wandels und der Verbesserung der Wissenslage fokussiert. Die Strategie umfasst die nationale Koordination von Maßnahmen auf ministerialer Ebene, die finanzielle Förderung von Initiativen und die ressortübergreifende Zusammenarbeit (HM Government 2018). In den Niederlanden startete 2018 das Programm „Een tegen eenzaamheid“ („Vereint gegen Einsamkeit“). Dieses beinhaltet eine Kampagne, um zu einer Sensibilisierung der Bevölkerung beizutragen. Zudem werden lokale Akteurinnen und Akteure in Kommunen dazu ermutigt, sogenannte „Lokale Koalitionen“ zu gründen, um das Thema koordiniert zu bearbeiten. Darüber hinaus wurde eine „Nationale Koalition“ gegründet, in der zivilgesellschaftliche Organisationen und Unternehmen zusammenarbeiten sowie eine Fachkommission mit Expertinnen und Experten, die Politik und andere Akteurinnen und Akteure berät (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – BAGSO 2019).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Thema Einsamkeit und soziale Isolation fokussiert und Handlungsempfehlungen wie beispielsweise eine verstärkte Forschung zum Thema formuliert (WHO 2021). Darüber hinaus haben die Vereinten Nationen 2020 die Dekade des gesunden Alterns ausgerufen. In diesem Rahmen sollen Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation von den Mitgliedstaaten ergriffen

werden (UN 2020). Ebenso ist das Thema bereits im zweiten Weltaltenplan (Madrid International Plan of Action on Ageing – MIPAA) (UN 2002) und dessen in der United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) Region gültiger Regionaler Implementierungsstrategie (RIS) (UN 2002) sowie in den Abschluss-erklärungen der Konferenzen der Ministerinnen und Minister der UNECE Region, die für Altersfragen zuständig sind, enthalten.

Zudem arbeitet das Joint Research Center der EU Kommission an einer weiteren Erforschung sowie Analyse der Verbreitung von Einsamkeit in Europa (European Commission and Joint Research Centre 2021).

Auch mit Blick auf die Agenda 2030 der Vereinten Nationen und die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie ist die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit von Bedeutung. Für einen gelingenden Transformationsprozess zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist die Teilhabe möglichst vieler Menschen entscheidend. Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern und so soziale Teilhabe zu stärken, entspricht dem Leitsatz der Agenda 2030, niemanden zurückzulassen („Leave no one behind“). Nachhaltigkeit im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 („Sustainable Development Goals“) ist Richtschnur der Politik der Bundesregierung.

In Deutschland gibt es auf der Ebene der Länder zahlreiche Ansätze sowie Förderungen von Projekten und Programmen, die eine bessere Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zum Ziel haben. Zudem hat sich der Landtag in Nordrhein-Westfalen in einer Enquete-kommission mit dem Titel „Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen (NRW) und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ umfassend mit dem Thema beschäftigt und einen Abschlussbericht mit Handlungsempfehlungen vorgelegt (Landtag NRW 2022).

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördert seit 2021 das Projekt Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), welches durch das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. durchgeführt wird. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen.

Im Juni 2022 veranstaltete das KNE in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“. Im Rahmen dieser Konferenz gab Bundesfamilienministerin Lisa Paus den Startschuss zur Erarbeitung einer Strategie gegen Einsamkeit.

Die vorliegende Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit stellt einen weiteren Baustein zur systematischen Bearbeitung des Themas in Deutschland dar. Sie enthält konkrete Beiträge und Maßnahmen des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI), des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB). Dabei werden fünf Ziele zur Stärkung der sozialen Verbundenheit und des gesellschaftlichen Miteinanders verfolgt, soweit hierfür eine Kompetenz des Bundes besteht. Die Ziele **(1) Sensibilisierung der Öffentlichkeit, (2) Wissen stärken, (3) Praxis stärken, (4) Bereichsübergreifend agieren und (5) Menschen unterstützen – Angebote ausbauen** werden im Weiteren genauer erklärt. Sie sind mit bereits laufenden sowie angestrebten und zu prüfenden Maßnahmen unterlegt. Der von der Verfassung vorgegebenen Zuständigkeitsverteilung zwischen Bund und Ländern wird Rechnung getragen. Die Strategie ist langfristig angelegt, eine erste Bilanz wird am Ende der 20. Legislaturperiode gezogen.

Die öffentlichen Haushalte und die Haushalte der Sozialversicherungen werden durch dieses Strategiepapier nicht präjudiziert. Maßnahmen, die finanzielle Belastungen oder personelle Mehrbedarfe für den Bundeshaushalt zur Folge haben, präjudizieren weder die laufenden noch künftige Haushaltsverhandlungen. Etwaige Mehrbedarfe durch aufgeführte Maßnahmen oder daran anknüpfende zukünftige Maßnahmen können grundsätzlich nur dann durch den Bund finanziert werden, wenn ihm hierfür die Gesetzgebungs- und Verwaltungskompetenz zusteht. Sie sind außerdem von den betroffenen Einzelplänen innerhalb der geltenden Haushaltsansätze und innerhalb des Stellenplans bei der Aufstellung des jeweiligen Bundeshaushalts zu decken.

# Ziele der Strategie gegen Einsamkeit

## 1 Die Öffentlichkeit wird sensibilisiert und das Thema Einsamkeit wird besprechbar gemacht.

Einsamkeit ist bei vielen Personen mit Gefühlen der Scham verbunden, da bisher kein breiter gesellschaftlicher Diskurs und damit keine Sensibilisierung zur Bedeutung von Einsamkeit stattgefunden hat. Dies hindert Menschen häufig daran, mit anderen über ihre Einsamkeitserfahrungen zu sprechen oder sich Unterstützung für einen Ausweg aus der Einsamkeit zu suchen. Zudem stoßen viele Menschen, die Einsamkeit erleben, auf Unverständnis oder Ratlosigkeit in ihrem Umfeld. Darüber hinaus erschwert die Scham den gesellschaftlichen Diskurs zum Thema und damit auch die Bewältigung, Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit.

Aus diesen Gründen ist die Sensibilisierung von Fachkräften der Sozialen Arbeit sowie im gesundheitlichen Bereich, von bürgerschaftlich Engagierten, privatwirtschaftlichen Akteurinnen und Akteuren sowie der breiten Öffentlichkeit von besonderer Bedeutung. Um die (Fach-)Öffentlichkeit zu sensibilisieren, den gesellschaftlichen Diskurs und den Wissensaustausch zum Thema Einsamkeit zu fördern, sollen nachfolgende Maßnahmen ergriffen werden. Hierbei soll der Fokus nicht ausschließlich auf Einsamkeit und ihren negativen Auswirkungen liegen. Auch die positiven Aspekte sozialer Verbundenheit sowie des gesellschaftlichen Zusammenhalts sollen hier explizit dargestellt werden. Dabei wird in der Ausgestaltung der Sensibilisierungsmaßnahmen auf eine zielgruppenspezifische Ansprache sowie Medien- und Formatwahl geachtet. Die vielfältigen Lebenssituationen, in denen Einsamkeit auftritt, sollten durch die Sensibilisierungsmaßnahmen sichtbar werden. Zudem werden Möglichkeiten der Partizi-

pation sowie eine diskriminierungssensible Sprache und Darstellung berücksichtigt. Darüber hinaus soll auf eine positive Darstellung diverser Lebensrealitäten und Identitäten geachtet werden.

### Kernmaßnahmen:

- 1.1** Das BMFSFJ fördert die Konzeption und Durchführung von bundesweiten öffentlichkeitswirksamen Aktionen und Sensibilisierungskampagnen zum Thema Einsamkeit sowie deren Evaluation.
- 1.2** In Anlehnung an die „loneliness awareness week“ in Großbritannien wirkt das BMFSFJ daran mit, eine jährlich stattfindende Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ zu initiieren und zu etablieren, in der unterschiedliche Akteurinnen und Akteure der Zivilgesellschaft zusammenarbeiten und ein vielfältiges Programm zur Information und Sensibilisierung anbieten.

### Weitere Maßnahmen:

- 1.3** Es werden regelmäßige, niedrigschwellige und öffentliche Informationsveranstaltungen zu verschiedenen und aktuellen Aspekten des Themas Einsamkeit durch das BMFSFJ durchgeführt beziehungsweise entsprechende überregionale Veranstaltungen zentraler Einrichtungen gefördert.
- 1.4** Das BMFSFJ führt regelmäßige Fachkonferenzen durch beziehungsweise fördert entsprechende überregionale Veranstaltungen zentraler Einrichtungen zur Verbreitung von evidenzbasiertem und praxisbezogenem Wissen sowie zur Qualifizierung des Diskurses und zur Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren im Feld.



- 1.5 Anwendungsnahe Publikationen zentraler Einrichtungen wie Theorie-Praxis-Leitfäden, die evidenzbasiertes Wissen mit einer praxisnahen Perspektive verbinden und so zu einer Qualifizierung von Akteurinnen und Akteuren der Sozialen Arbeit, der Zivilgesellschaft sowie der kommunalen Ebene beitragen, werden durch das BMFSFJ gefördert.

## 2 Das Wissen um die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit im professionellen Kontext und im Engagement wird gestärkt.

In der Wissenschaft bestehen einige Forschungslücken, die es zu schließen gilt, um ein umfassendes Verständnis des Phänomens Einsamkeit in Deutschland zu erhalten. Dies betrifft unter anderem ein langfristiges Monitoring von Einsamkeit, das es ermöglicht, das Ausmaß sowie die Verbreitung von Einsamkeit in unterschiedlichen Alters- sowie Risikogruppen zu erheben, Veränderungen im Zeitverlauf zu dokumentieren sowie eine internationale Vergleichbarkeit dieses Monitorings zu ermöglichen (Mund 2022). Zum Thema Einsamkeit bei jungen Menschen und deren Ursachen sowie langfristigen Folgen besteht ein noch größerer Forschungsbedarf als bei älteren Menschen (Thomas 2022). Darüber hinaus ist ein Forschungsfokus auf besondere Bevölkerungsgruppen aufgrund von weiteren Risikofaktoren für Einsamkeit sinnvoll.

Zudem ist das Wissen in Bezug auf die konkrete und praktische Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit noch lückenhaft. Das Wissen über Wirkungsmechanismen, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit einzelner Interventionen ist ausbaubedürftig. Daher ist die Evaluation von Maßnahmen ein wichtiges Mittel, um bestehende Wissenslücken zu schließen und Angebote evidenzbasiert weiterzuentwickeln. Aus diesen Gründen ist beispielsweise eine Untersuchung der hinderlichen und förderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit auf individueller sowie gesellschaftlicher Ebene sinnvoll. Um das Wissen in Bezug auf das Thema Einsamkeit zu stärken und die Forschung zu fördern, sollen folgende Maßnahmen ergriffen werden.

### Kernmaßnahmen:

- 2.1 Das BMFSFJ fördert ein sogenanntes Einsamkeitsbarometer, mit dem das Ausmaß und die Verbreitung von Einsamkeit in unterschiedlichen sozialen Gruppen regelmäßig erhoben werden. Zudem werden besondere Risikofaktoren und vulnerable Gruppen identifiziert und fokussiert sowie Resilienz- und Schutzfaktoren betrachtet. Dabei wird sowohl die bundesweite als auch die regionale Verbreitung von Einsamkeit erhoben. Die Analysen werden mit quantitativen und qualitativen Methoden durchgeführt. Das Erschließen neuer Datenquellen zum Thema Einsamkeit wird geprüft.
- 2.2 Praxisnahe und partizipative Forschung, die hinderliche und förderliche Faktoren im Zusammenhang mit der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit sowie wirksame Interventionen identifiziert, wird durch das BMFSFJ gefördert.

### Weitere Maßnahmen:

- 2.3 Die Bundesregierung fördert Forschung beispielsweise zu den gesundheitlichen, gesellschaftlichen und politischen Auswirkungen von Einsamkeit, zum Prozess der Chronifizierung von Einsamkeit sowie zu Risiko- und Schutzfaktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit.
- 2.4 Expertisen, die vorhandenes Wissen bündeln, Forschungslücken aufzeigen sowie schließen und zu einer Qualifizierung des Diskurses beitragen, werden durch das BMFSFJ gefördert.
- 2.5 Ein regelmäßiger Monitoring-Bericht zur Umsetzung der Strategie gegen Einsamkeit wird durch das BMFSFJ veröffentlicht.
- 2.6 In Zusammenarbeit und Absprache mit den Ländern wird eine Förderung von universitären Lehrstühlen zum Thema Einsamkeit geprüft.

### 3 Die Arbeit von Praktikerinnen und Praktikern in der Sozialen Arbeit und im Engagement zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird gestärkt.

In Deutschland sind bereits zahlreiche und vielfältige Akteurinnen und Akteure in den Wohlfahrtsverbänden, im zivilgesellschaftlichen Engagement sowie in der Praxis der Sozialen Arbeit in der aktiven Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit aktiv. Dabei werden unterschiedliche Ansätze, Methoden und Herangehensweisen der Projekte und Initiativen verfolgt. Diese Arbeit verbessert die Situation vieler Menschen, die Einsamkeit erleben, durch konkrete Unterstützung sowie Hilfsangebote und bewahrt sie vor weiteren Vereinsamungsprozessen. Auch die Arbeit von Selbsthilfeorganisationen ist hier von großer Bedeutung. Darüber hinaus können die Erfahrung und das praktische Wissen der Aktiven im Engagement und der Sozialen Arbeit durch einen stärkeren Austausch zu einer Verbesserung der Arbeit im Kontext von Einsamkeit beitragen. Um diese Arbeit der Praktikerinnen und Praktiker, die in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit aktiv sind, zu stärken, eine bessere Vernetzung zu ermöglichen und den Austausch zu fördern, sollen folgende Maßnahmen ergriffen werden.

#### Kernmaßnahmen:

- 3.1 Zukünftige Förderprogramme für Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit des BMFSFJ sollen vielfältige Ansätze ermöglichen. Dabei sollen sowohl altersunabhängige als auch zielgruppenspezifische Förderungen ermöglicht werden. Zudem werden diskriminierungssensible Ansätze berücksichtigt sowie ein Fokus auf vulnerable Gruppen gelegt. Ziel ist es, unterschiedliche Ansätze zu erproben, zu evaluieren und evidenzbasiert zu etablieren. Dabei wird auf eine barrierefreie Ausgestaltung der Maßnahmen geachtet.
- 3.2 Die Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren der Sozialen Arbeit und aus dem Engagement wird durch regelmäßige Austausch- und Partizipationsformate, die durch das BMFSFJ gefördert werden, unterstützt.

#### Weitere Maßnahmen:

- 3.3 Eine Systematisierung der zahlreichen und vielfältigen Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird durch das BMFSFJ gefördert, um einen Überblick über die bestehende Maßnahmen- und Projektlandschaft zu erhalten sowie die Vernetzung zu stärken.
- 3.4 Die Entwicklung nachhaltiger sowie prozessorientierter und die Fortentwicklung bestehender Förderprogramme zur Ermöglichung von passgenauen Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit wird durch das BMFSFJ angestrebt. Dabei sollen keine Doppelstrukturen geschaffen werden. Ein Fokus sollte auch auf niedrigschwellige Zugänge für Betroffene gelegt werden. Dazu sollte bestehende Forschung und Evaluation von Maßnahmen und deren Zugängen genutzt werden.
- 3.5 Regelmäßige Informationsformate zu aktuellen Themen und Entwicklungen im Kontext von Einsamkeit für Akteurinnen und Akteure der Fachöffentlichkeit werden durch das BMFSFJ gefördert und zur Verfügung gestellt.

### 4 Einsamkeit wird als gesamtgesellschaftliche Herausforderung verstanden und die Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit sektoren- und bereichsübergreifend fokussiert.

Einsamkeit stellt aufgrund der Komplexität des Themas, der zahlreichen negativen individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen sowie den beschriebenen Risikofaktoren ein Querschnittsthema dar, welches einer gesamtgesellschaftlichen Bearbeitung bedarf. Um eine nachhaltige Verbesserung in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zu erreichen, ist es notwendig, dass das Thema in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen mitgedacht wird. Hierbei spielt die soziale Daseinsvorsorge, insbesondere die Altenhilfe sowie die Kinder- und Jugendhilfe eine wichtige Rolle. Eine gesonderte Verantwortung liegt hier auf der Ebene der Kommunen.

Die internationale Forschung weist darauf hin, dass Maßnahmen zur sozialen Unterstützung zu einer Reduktion von Einsamkeit beitragen können. Daher ist ein sektorenübergreifendes Vorgehen, bei dem Akteurinnen und Akteure aus verschiedenen Disziplinen (wie medizinische, pädagogische, pflegerische, psychologische und sozialarbeiterische Fachkräfte) für das Thema sensibilisiert werden, sinnvoll. Zudem haben sich auch psychologische Interventionen, die beispielsweise Wahrnehmungsverzerrungen von chronisch einsamen Personen fokussieren, als wirksam erwiesen. (Bücker und Beckers 2023)

Darüber hinaus kann auf Basis von Forschungsergebnissen davon ausgegangen werden, dass die Förderung von freiwilligem und bürgerschaftlichem Engagement und Ehrenamt ein geeignetes Instrument sein könnte, um sowohl Einsamkeit zu lindern und vorzubeugen als auch die politische Partizipation von Menschen zu stärken (Schobin 2022).

Um das Verständnis von Einsamkeit als einer gesamtgesellschaftlichen sowie sektoren- und bereichsübergreifenden Herausforderung zu stärken, sollen folgende Maßnahmen ergriffen werden.

#### **Kernmaßnahmen:**

- 4.1** Die Bundesregierung prüft die Initiierung einer bundesweiten Koalition gegen Einsamkeit von interessierten Akteurinnen und Akteuren wie beispielsweise Unternehmen, Gewerkschaften, Verbänden, Initiativen, Stiftungen, Vereinen, religiösen Gemeinschaften und Organisationen, die mit Maßnahmen und Aktionen zu einer Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in der Bevölkerung beitragen möchten.
- 4.2** Um eine nachhaltige und bereichsübergreifende Bearbeitung des Themas zu fördern, etabliert die Bundesregierung eine interministerielle Arbeitsgruppe unter Federführung (FF) des BMFSFJ. Die Arbeitsgruppe hat dabei zum Ziel, den ressortübergreifenden Austausch sowie ein gemeinsames und koordiniertes Vorgehen zu gewährleisten.

#### **Weitere Maßnahmen nach gesellschaftlichen Bereichen:**

- 4.3** Das BMFSFJ prüft die Etablierung eines regelmäßigen Austauschs zwischen dem Bund und den zuständigen Ressorts der Länder. Dabei werden bereits bestehende Strukturen berücksichtigt.

Mit den folgenden Maßnahmen in den Bereichen Gesellschaft vor Ort, Bildung, Arbeitswelt, Gesundheit und Pflege, Digitalisierung sowie freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt gibt der Bund Anregungen, welche der von der Verfassung vorgegebenen Zuständigkeitsverteilung zwischen Bund und Ländern Rechnung tragen.

#### **Gesellschaft vor Ort**

- 4.4** Soziale Orte, welche Raum für Austausch, Begegnung und Engagement von Menschen aller Altersgruppen in den Kommunen bieten, werden durch die Bundesregierung auf vielfältige Weise mit Modellmaßnahmen gefördert, unter anderem durch das BMI, das BMEL und das BMFSFJ.
- 4.5** Die integrative Sozialplanung sollte das Thema soziale Gelegenheitsinfrastruktur in den Landkreisen und kreisfreien Städten in der Verbindung von Altenhilfe-, Kinder- und Jugendhilfe-, Regional-, Stadtentwicklungs-, Verkehrs- oder auch Bauplanung aufnehmen. Das BMFSFJ prüft dazu in Abstimmung mit den zuständigen Ressorts und Partnern die Förderung der Entwicklung zusätzlicher Strategien und Handlungsempfehlungen zum Thema Einsamkeit für Kommunen.
- 4.6** Das BMFSFJ prüft in Abstimmung mit den zuständigen Ressorts und Partnern die Förderung der Entwicklung von Handlungsempfehlungen für Kommunen, um die Gründung von sektoren- und bereichsübergreifenden lokalen „Allianzen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit“ zu unterstützen. Damit soll ein koordiniertes und vernetztes Vorgehen von vielfältigen kommunalen Akteurinnen und Akteuren erreicht werden (zum Beispiel Arztpraxen, Dorfgemeinschaftseinrichtungen, Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften, kommunale Verwaltungen, Mehrgenerationenhäuser, Mehrfunktionshäuser, Nachbarschaftstreffe, privatwirtschaftliche Akteurinnen und Akteure, Quartiersmanagement, Vereine).

- 4.7** Die Bundesregierung fördert Maßnahmen auf kommunaler Ebene, die dazu dienen, die Folgen des demografischen Wandels zu gestalten im Rahmen der verfassungsrechtlichen Möglichkeiten. Maßnahmen der Städtebauförderung und weiterer Stadtentwicklungsprogramme werten das Wohnumfeld und den öffentlichen Raum als Begegnungs-, Aufenthalts- und Bewegungsorte auf und verbessern soziale Infrastrukturen. Um die Städte an den Klimawandel anzupassen, braucht es darüber hinaus mehr Wasser und Grün in der Stadt. Aber auch gutes Wohnen beinhaltet Gemeinschafts- und Grünflächen sowie flexiblere Wohnungsgrundrisse, die in der Stadtplanung und im Wohnungsbau künftig stärkere Berücksichtigung finden sollen. Zudem ist Barrierefreiheit eine Grundvoraussetzung für die Zugänglichkeit des vertrauten Wohnumfeldes, die mit Fördermaßnahmen des BMWSB zum Altersgerechten Umbauen von vorhandenem Wohnungsbestand aller Altersgruppen unterstützt wird. Darüber hinaus verfolgt die Bundesregierung das Ziel, die Obdach- und Wohnungslosigkeit als eine gravierende und sichtbare Form von Armut und sozialer Isolation bis 2030 zu überwinden.
- 4.8** Das BMFSFJ regt die Fortführung und den Ausbau von Formaten zur Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern zur Mitgestaltung von öffentlichen lokalen Räumen an.
- 4.9** Das BMFSFJ stärkt generationsübergreifende Wohnformen. Solche gemeinschaftlichen Wohnformen ermöglichen das Entstehen von Fürsorgestrukturen, die Unterstützung im Alltag sowie sozialen Austausch bieten können.
- 4.11** Die verstärkte Einbindung des Themas Einsamkeit in Berufsausbildungen und Studiengängen mit Gesundheits- und Sozialbezug wird in Zusammenarbeit von Bund und Ländern geprüft, um die Absolventinnen und Absolventen mit Blick auf ihre spätere Berufstätigkeit zur Unterstützung ihrer Patientinnen und Patienten sowie Klientinnen und Klienten bei möglichen und bestehenden einsamkeitsbedingten Problemlagen zu befähigen.
- 4.12** Das BMFSFJ fördert Projekte zur Stärkung der Bildung im Alter im Sinne des lebenslangen Lernens, um eine selbstverantwortliche Lebensführung bis in das hohe Alter zu ermöglichen. Bildung ist grundlegend für Alltagsgestaltung, Gesunderhaltung, Mediennutzung oder politische und soziale Partizipation – insgesamt für ein gelingendes Leben.

## Arbeitswelt

- 4.13** Die Sensibilisierung von Akteurinnen und Akteuren der Arbeitswelt wird durch das BMFSFJ gefördert, um die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit auch auf der betrieblichen Ebene zu etablieren und der erhöhten Gefahr für Einsamkeit an Lebensumbruchphasen (zum Beispiel Ausbildungseinstieg, Renteneinstieg) entgegenzuwirken.
- 4.14** Um mehr Menschen im Übergang in die nachberufliche Phase für das freiwillige Engagement zu gewinnen, wird der Ausbau von Kooperationen zwischen Unternehmen beziehungsweise Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern und Einrichtungen sozialer Infrastruktur unterstützt.

## Bildung

- 4.10** Um Kinder und Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und ihnen Handlungs- und Kommunikationsstrategien im Umgang mit Einsamkeit an die Hand zu geben, werden Projekte, die eine Thematisierung von psychischer Gesundheit, Einsamkeit sowie der Bedeutung sozialer Beziehungen in der schulischen Bildung, insbesondere in Schulen (unter anderem in der Ganztagsbetreuung) sowie in der Pädagogik der frühen Kindheit fokussieren, durch Fördermaßnahmen des BMFSFJ unterstützt.

## Gesundheit und Pflege

- 4.15** Die Sensibilisierung von Akteurinnen und Akteuren sowie Institutionen des Gesundheitswesens zu den Auswirkungen und Risiken von Einsamkeit sowie wirksamen Therapien und Medikamenten, die Menschen bei psychischen Problemen mehr soziale Teilhabe ermöglichen können, wird von der Bundesregierung angestrebt (zum Beispiel (Haus-) Ärztinnen und Ärzte, Aktive der Selbsthilfe, ambulante Pflegedienste, Apothekerinnen und Apotheker, Fachkräfte in der Behindertenhilfe, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Gesetzliche Krankenkassen, Gesundheitsämter, Geriaterinnen und Geriater, Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte und weitere Fachärztinnen und -ärzte, Pflegefachkräfte, Pflegestützpunkte, soziale Dienste in Krankenhäusern, stationäre Einrichtungen der Pflege). Eine stärkere Verankerung der Prävention von Einsamkeit in den Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) wird angestrebt.
- 4.16** Die Sensibilisierung und Information von psychologischem, psychotherapeutischem und psychiatrischem Fachpersonal, auch aus dem Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie Gerontopsychologie und -psychiatrie, zum Thema Einsamkeit wird durch die Bundesregierung gefördert. Zugleich soll zur Verbesserung der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit auf die Expertise und die Erfahrung des genannten Fachpersonals zurückgegriffen werden.
- 4.17** Einsamkeit beeinträchtigt Kinder und Jugendliche in ihrer mentalen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden. Sie zu erkennen, ihr vorzubeugen und entgegenzuwirken wirkt sich daher messbar positiv auf viele Lebensbereiche junger Menschen und auf ihre weiteren Lebenswege aus und verringert soziale Folgekosten. Die Bundesregierung prüft daher die Ergreifung von dauerhaften Maßnahmen, die die Resilienz sowie die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen stärken und Einsamkeit sowie Probleme mit mentaler Gesundheit entstigmatisieren. Die richtigen Settings hierfür sind dort, wo Kinder und Jugendliche sich ohnehin aufhalten, insbesondere in der Schule (unter anderem in der Ganztagsbetreuung).
- 4.18** Das BMFSFJ fördert Maßnahmen zur Weiterentwicklung hospizlicher und palliativer Angebote, die darauf ausgerichtet sind, insbesondere schwerstkranken Alleinlebenden, aber auch sehr alten Menschen und nicht zuletzt auch lebensbedrohlich erkrankten Kindern und ihren Familien gesellschaftliche Teilhabe bis in die letzte Lebensphase zu ermöglichen.
- 4.19** Um die Situation von pflegenden Angehörigen zu verbessern, sieht der Koalitionsvertrag die Weiterentwicklung der Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetze vor, auch durch Ermöglichung von mehr Zeitsouveränität. Durch zeitliche Entlastung kann ein weiterer externer Risikofaktor der Einsamkeit reduziert werden. Das BMFSFJ bereitet eine grundlegende Reform der Familienpflegezeit zur Sicherstellung einer besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf vor.
- 4.20** Maßnahmen zur Erhaltung von Kompetenzen älterer Menschen sowie zu deren Unterstützung werden gefördert, um soziale Teilhabe zu ermöglichen und zu erhalten.
- 4.21** Im Koalitionsvertrag wurde vereinbart, Wartezeiten auf einen psychotherapeutischen Behandlungsplatz, insbesondere für Kinder- und Jugendliche, aber auch in ländlichen und strukturschwachen Regionen deutlich zu reduzieren. Besonders betroffen von langen Wartezeiten sind Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen. Daher plant das BMG in Abstimmung mit den maßgeblichen Akteurinnen und Akteuren Möglichkeiten, wie Versorgungskapazitäten speziell für diese Patientinnen und Patienten erweitert werden können.
- 4.22** Um insbesondere dauerhaft einsame Menschen besser zu erreichen, prüft das BMFSFJ in Zusammenarbeit mit den weiteren zuständigen Ressorts Möglichkeiten der Weitervermittlung an soziale Anlaufstellen. Dabei ist die Zusammenarbeit von Akteurinnen und Akteuren des medizinischen Versorgungssystems mit lokalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten zur Prävention und Linderung von Einsamkeit zentral. Eine Finanzierung zulasten der Gesetzlichen Krankenversicherung kommt hierfür nicht in Betracht.

## Digitalisierung

**4.23** Digitale Kompetenzen sind auch für ältere Menschen zunehmend eine Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Erste Türöffner in die digitale Welt sind insbesondere Anwendungen, die dem Aufrechterhalten von Kontakten dienen, der Einbindung in die Nachbarschaft und gemeinsamen Hobbies. Der Erwerb digitaler Kompetenzen älterer Menschen wird durch die Bundesregierung gefördert.

Dabei gilt es, auch Menschen mit Pflegebedarfen sowie außerhalb der Häuslichkeit lebende ältere Menschen zu berücksichtigen. Durch die Änderungen im § 8 Abs. 8 SGB XI durch das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (gültig seit dem 01.07.2023) sind nunmehr auch die Aus-, Fort- und Weiterbildungen sowie Schulungen zu digitalen Kompetenzen von Pflegebedürftigen und Pflegekräften in der Langzeitpflege förderfähig (vergleiche § 8 Abs. 8 Satz 3 SGB XI).

**4.24** Die Vermittlung von Kompetenzen bei jungen Menschen im achtsamen Umgang mit digitalen Medien und sozialen Netzwerken wird durch die Bundesregierung gefördert.

### Freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt

**4.25** Freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt von Menschen unterschiedlicher Altersgruppen sowie das vielfältige Vereinsleben (zum Beispiel Sport- und Musikvereine) tragen dazu bei, das soziale Miteinander und die soziale Teilhabe sowie die Selbstwirksamkeit von Menschen zu stärken und bedeutungsvolle Interaktionen zu fördern. Zugleich schaffen Infrastrukturen des Engagements (zum Beispiel Initiativen, Vereine) Orte und Anlässe für Teilhabe, Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Wichtig ist deren Offenheit für Menschen aller sozialen Schichten und Altersstufen. Die Einbindung gerade älterer Menschen mit ihrer langen Lebenserfahrung stärkt den Austausch zwischen den Generationen, schafft Begegnung und kann so dazu beitragen, Einsamkeit insbesondere im Alter zu mindern. Das freiwillige Engagement wird durch die Bundesregierung gefördert.

**4.26** Das demokratische Engagement von Bürgerinnen und Bürgern wird durch das BMFSFJ und das BMI gefördert und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit bekämpft.

**5 Menschen mit Einsamkeitserfahrungen erhalten niedrigschwellige und barrierefreie Zugänge zu bedürfnisorientierten Angeboten.**

Einsamkeit, die über einen längeren Zeitraum anhält, ist bei vielen Menschen mit einer Erosion des Vertrauens in andere Menschen sowie mit Gefühlen der Scham und Schüchternheit verbunden. Oft fällt es Menschen daher schwer, ohne Unterstützungs- und Hilfsangebote Wege aus der Einsamkeit zu finden (Schobin 2022). Menschen, die Einsamkeit erleben, brauchen deshalb niedrigschwellige Zugänge zu Angeboten der sozialen Infrastruktur. Bereits bestehende Angebote sollten stärker auf ihre Bedürfnisse angepasst und niedrigschwellige Unterstützungs- und Hilfsangeboten ausgebaut werden (Neu und Müller 2020). Dabei sollte auf eine zielgruppenorientierte, partizipative sowie altersspezifische und diskriminierungssensible Ansprache und Ausgestaltung geachtet werden. Zudem sollten die Angebote barrierefrei zugänglich sein. Zwar konnte durch bisherige Forschung keine Überlegenheit einer bestimmten Interventionsart für eine bestimmte Zielgruppe identifiziert werden, doch Interventionen gegen Einsamkeit können wirksamer sein, wenn die unterschiedlichen Bedürfnisse verschiedener Alters- und Risikogruppen in der Angebotsgestaltung berücksichtigt werden (Bücker 2022b).

Als Schutzfaktoren für Einsamkeit im Alter gilt beispielsweise ein großes soziales Netzwerk mit für die jeweiligen Personen bedeutsamen Personen. Diese Schutzfunktion kann dabei sowohl für Menschen, die in Privathaushalten leben als auch für Personen, die in Heimen leben, beobachtet werden (Kaspar et al. 2022). Daher sind Angebote, die auf eine Erweiterung und den Erhalt von sozialen Kontakten ausgerichtet sind, für ältere Menschen sinnvoll. Ebenso sind aufsuchende Angebote ein vielversprechender Ansatz, um Einsamkeit bei älteren und mobilitätseingeschränkten Personen zu reduzieren (Bücker 2022). In Bezug auf jüngere Erwachsene werden hingegen Angebote zur Förderung

von sozialen Fähigkeiten empfohlen (Bücker 2022b). Besonders vulnerable Gruppen sollten dabei in den Blick genommen werden. Um dies zu erreichen, werden folgende Maßnahmen ergriffen.

**Kernmaßnahmen:**

- 5.1 Projekte und Programme mit Angeboten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit für unterschiedliche Zielgruppen werden durch die Bundesregierung modellhaft gefördert. Dabei wird eine Evaluation der Projekte und Programme durchgeführt.
- 5.2 Es werden bundesweite sowie kostenfreie vielfältige digitale, telefonische und lokale Beratungsangebote gefördert, die auf unterschiedliche Zielgruppen ausgerichtet sind und Menschen unterstützen. Dabei werden auch von Einsamkeit betroffene Menschen beraten und unterstützt.

**Weitere Maßnahmen:**

- 5.3 Die Perspektive von Menschen mit Einsamkeitserfahrungen aus unterschiedlichen sozialen Gruppen wird in der Konzeption von Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit mitgedacht und in der Ausgestaltung der Maßnahmen einbezogen.
- 5.4 Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie haben zu einem signifikanten Anstieg von Einsamkeit in der Gesellschaft und insbesondere unter jungen Menschen geführt. Deshalb fördert das BMFSFJ vielfältige Angebote zur Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe von jungen Menschen. Daher unterstützt der Bund auch weiterhin Angebote der offenen Kinder- und Jugendarbeit, der Schul- und Jugendsozialarbeit sowie der Jugendverbandsarbeit, die zudem für das Thema sensibilisiert werden sollen.

# Literaturverzeichnis

**Berlingieri, Francesco; Colagrossi, Marco; Mauri, Caterina (2023):** Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey, European Commission, JRC133351. Online verfügbar unter <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>, zuletzt geprüft am 07.12.2023.

**Bücker, Susanne; Maes, Marlies; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maïke (2020):** Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. In: Eur J Pers 34 (1), S. 8–28. DOI: 10.1002/per.2229.

**Bücker, Susanne (2022):** Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 10). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Bücker, Susanne; Beckers, Aline (2023):** Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit (KNE Expertisen, 12). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788>, zuletzt geprüft am 07.12.2023

## **Bundesarbeitsgemeinschaft der**

**Seniorenorganisationen – BAGSO (Hg.) (2019):** Dokumentation des Fachkongresses. Einsamkeit im Alter – aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen. BAGSO. Bonn.

**Deutscher Ethikrat (2022):** Suizid – Verantwortung, Prävention und Freiverantwortlichkeit. Stellungnahme. Hg. v. Deutscher Ethikrat. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.ethikrat.org/fileadmin/Publikationen/Stellungnahmen/deutsch/stellungnahme-suizid.pdf>, zuletzt geprüft am 10.01.2023.

**Dittmann, Jörg; Goebel, Jan (2022):** Einsamkeit und Armut. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 5). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt geprüft am 03.11.2022.

**Entringer, Theresa (2022):** Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 4). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Entringer, Theresa; Kröger, Hannes (2021):** Weiterhin einsam und weniger zufrieden. Die Covid-19-Pandemie wirkt sich im zweiten Lockdown stärker auf das Wohlbefinden aus. Hg. v. DIW (DIW aktuell, 67). Online verfügbar unter [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.820781.de/diw\\_aktuell\\_67.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.820781.de/diw_aktuell_67.pdf), zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Erzen, Evren; Çikrikci Özkan (2018):** The effect of oneliness on depression: A meta-analysis. Int J Soc Psychiatry. 2018 Aug; 64(5):427-435. DOI: 10.1177/0020764018776349. PMID: 29792097.

**European Commission; Joint Research Centre (2021):** Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. Online verfügbar unter <https://data.europa.eu/doi/10.2760/28343>, zuletzt geprüft am 17.11.2022.



**Fischer, Mirjam (2022):** Einsamkeit unter LSBTQI\* Menschen. Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 7). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2859/>, zuletzt geprüft am 24.10.2022.

**His Majesty's (HM) Government (2018):** A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. Department for Digital, Culture, Media and Sport. Online verfügbar unter <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>, zuletzt geprüft am 17.11.2022.

**Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022):** Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte, 4). Online verfügbar unter [https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus\\_D80plus/20220126\\_D80\\_Kurzbericht-Nummer-4\\_Jan2022.pdf](https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf), zuletzt geprüft am 01.12.2022.

**Kasprowski, David; Fischer, Mirjam; Chen, Xiao; Vries, Lisa De; Kroh, Martin; Kühne, Simon; Richter, David (2021):** Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI\*-Menschen: DIW Wochenbericht Nr. 6/2021. Online verfügbar unter [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.810350.de/21-6-1.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.810350.de/21-6-1.pdf), zuletzt geprüft am 08.11.2023.

**Landtag NRW (2022):** Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>, zuletzt geprüft am 14.03.2023.

**Langenkamp, Alexander (2021a):** Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. In: Social Science Quarterly 102 (4), S. 1239–1254. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Langenkamp, Alexander (2021b):** The influence of loneliness on perceived social belonging and trust believes - longitudinal evidence from the Netherlands. In: OSF Preprints. Online verfügbar unter <https://doi.org/10.31219/osf.io/erpja>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Luhmann, Maike (2022):** Definitionen und Formen der Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Lyu, Yingying; Forsyth, Ann (2022):** Planning, Aging, and Loneliness: Reviewing Evidence About Built Environment Effects. In: Journal of Planning Literature, 37(1), S. 28–48, DOI: 10.1177/08854122211035131.

**Mund, Marcus (2022):** Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 3). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>, zuletzt geprüft am 15.11.2022.

**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 12.10.2022.

**Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike (2023):** Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Hg. v. Progressives Zentrum. Online verfügbar unter [https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf), zuletzt geprüft am 07.12.2023.

**Neu, Claudia; Müller, Fabian (2020):** Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland. Sozialverband Deutschland. Berlin. Online verfügbar unter <https://www.sovd.de/fileadmin/bundesverband/pdf/broschueren/gesundheit/Gutachten-Einsamkeit-sovd.pdf>, zuletzt geprüft am 02.12.2022.

**Qiao, Luyao; Wang, Gege; Tang, Zhenyu; Zhou, Sigi; Min, Jun; Yin, Jin; Li, Min (2022):** Association between loneliness and dementia risk: A systematic review and metaanalysis of cohort studies. *Front Hum Neurosci*. 2022 Dec 1. DOI: 10.3389/fnhum.2022.899814. PMID: 36530204.

**Rapolienė, Gražina; Aartsen, Marja (2021):** Lonely societies: low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans. In: *European Journal of Ageing*, DOI: 10.1007/s10433-021-00649-z.

**Ren, Yi; Savadlou, Aisouda; Park, Soobin; Siska, Paul; Epp, Jonathan R.; Sargin, Derya (2023):** The impact of loneliness and social isolation on the development of cognitive decline and Alzheimer's Disease. *Front Neuroendocrinol*. 2023 Apr. DOI: 10.1016/j.yfrne.2023.101061. PMID: 36758770.

**Schobin, Janosch (2022):** Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 14.10.2022.

**Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias (2021):** Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ - Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/IA.1/EK/17.\\_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/IA.1/EK/17._WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf), zuletzt geprüft am 14.03.2023.

**Thomas, Severine (2022):** Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: *Soziale Passagen* 14 (1), S. 97–112. DOI: 10.1007/s12592-022-00415-7.

**UN (2002):** Madrid International Plan of Action on Ageing and the Political Declaration. Hg. v. United Nations. United Nations - Second World Assembly on Aging. Madrid, Spain. Online verfügbar unter <https://www.un.org/development/desa/ageing/madrid-plan-of-action-and-its-implementation.html>, zuletzt geprüft am 10.01.2023.

**UN (2020):** Resolution adopted by the General Assembly on 14 December 2020. United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030). United Nations. Online verfügbar unter <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N20/363/87/PDF/N2036387.pdf?OpenElement>, zuletzt geprüft am 07.12.2023.

**Valtorta, Nicole K.; Kanaan, Mona; Gilbody, Simon; Ronzi, Sara; Hanratty, Barbara (2018):** Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing. *Eur J Prev Cardiol*. 2018 Sep;25(13):1387–1396. DOI: 10.1177/2047487318792696. PMID: 30068233.

**WHO (2021):** Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. World Health Organization. Online verfügbar unter <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve>, zuletzt geprüft am 17.11.2022.

# Anhang: Liste laufender und angestrebter Maßnahmen

Es handelt sich sowohl um laufende und angestrebte Maßnahmen einschließlich solcher Maßnahmen aus dem Koalitionsvertrag (KoaV), bei denen die Prüfung der Umsetzbarkeit noch nicht abgeschlossen ist oder die innerhalb der Bundesregierung noch nicht abgestimmt sind.

Zur Laufzeit: Umsetzung ab 2024 fortfolgende nur, soweit den fachlich betroffenen Einzelplänen Finanzmittel zur Verfügung stehen.

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
<b>1</b>	<b>Sensibilisieren</b>		
1.1	<b>Öffentlichkeitswirksame Aktionen und Sensibilisierungskampagnen</b>		BMFSFJ
1.1.1	Eine bundesweite <b>Sensibilisierungskampagne zu Einsamkeit</b> , die sich sowohl an Menschen mit Einsamkeitserfahrungen als auch an ihr Umfeld richtet, wird durch das BMFSFJ konzeptioniert und durchgeführt. Dabei werden digitale Kommunikations-, Informations- sowie Social-Media-Angebote erstellt, um die unterschiedlichen Zielgruppen sowohl im analogen als auch im digitalen Raum zu erreichen, für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und über entsprechende Beratungs- und Hilfsangebote zu informieren.	seit 11/2022–12/2023 Fortsetzung angestrebt	BMFSFJ
1.1.2	<b>Öffentlichkeitswirksame Aktionen des BMFSFJ</b>	bis 12/2025	BMFSFJ
1.2	<b>Etablierung einer Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“</b>		BMFSFJ
1.2.1	Planung und Umsetzung einer bundesweiten <b>Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“</b>	erstmalig in 6/2023, weitere angestrebt	BMFSFJ
1.3	<b>Förderung regelmäßiger, niedrigschwelliger und öffentlicher Informationsveranstaltungen zentraler Einrichtungen</b>		BMFSFJ
1.3.1	Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das vom Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. durchgeführt und vom BMFSFJ gefördert wird, führt die Veranstaltungsreihe <b>KNE Salons</b> durch, die überwiegend online stattfindet. Die Reihe beleuchtet unterschiedliche Aspekte des Themas Einsamkeit aus praxisnaher sowie wissenschaftlicher Perspektive.	2021–2024	BMFSFJ
1.4	<b>Durchführung beziehungsweise Förderung regelmäßiger über-regionaler Fachkonferenzen</b>		BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
1.4.1	Am 13. und 14. Juni 2022 veranstaltete das KNE in Kooperation mit dem BMFSFJ die <b>Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“</b> . An der Veranstaltung nahmen Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Engagierte, Politikerinnen und Politiker, Forschende sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Wohlfahrtsverbänden und anderen Projekten sowie Organisationen teil. Am 12. Juni 2023 fand die zweite Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ statt.	06/2022 06/2023 weitere angestrebt	BMFSFJ
1.5	<b>Förderung von anwendungsnahen Publikationen zentraler Einrichtungen</b>		BMFSFJ
1.5.1	Das KNE erstellt <b>Theorie-Praxis-Leitfäden</b> mit Fokus auf Zivilgesellschaft, Kommunen und Digitalisierung sowie weitere anwendungsnahe Publikationen.	2021–2024	BMFSFJ
<b>2</b>	<b>Wissen stärken</b>		
2.1	<b>Förderung eines Einsamkeitsbarometers</b>		BMFSFJ
2.1.1	Das KNE arbeitet in Zusammenarbeit mit dem BMFSFJ an der <b>Etablierung eines Einsamkeitsbarometers</b> . Das Barometer hat zum Ziel, die Datengrundlage politischer und fachlicher Entscheidungen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zu verbessern und eine wichtige Grundlage für weiterführende Einsamkeitsforschung zu liefern.	2023–2025	BMFSFJ
2.2	<b>Förderung von praxis- und betroffenenaher Forschung</b>		BMFSFJ
2.2.1	Im Rahmen der <b>qualitativen Praxisforschung des KNE</b> mit betroffenen Personen sowie Expertinnen und Experten sollen förderliche und hinderliche Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit identifiziert werden.	2021–2024	BMFSFJ
2.3	<b>Förderung von Forschung</b>		übergreifend
2.3.1	Das BMBF unterstützt mit dem „Rahmenprogramm Gesundheitsforschung“ Forschung zu Volkskrankheiten, sowohl durch Maßnahmen der Projektförderung als auch durch die „Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung“. Beispielsweise wird zurzeit das künftige Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit aufgebaut, das Forschung zu Präventions- und Interventionsmöglichkeiten sowie zu Vulnerabilitäts- und Resilienzfaktoren bei psychischen Erkrankungen umsetzen wird.	seit Ende 2018 mit Laufzeit von 10 Jahren	BMBF
2.4	<b>Förderung von Expertisen</b>		BMFSFJ
2.4.1	Das Kompetenznetz Einsamkeit veröffentlicht im Rahmen der Schriftenreihe <b>KNE Expertisen</b> , wissenschaftliche Ausarbeitungen von Expertinnen und Experten zum Thema Einsamkeit. Dabei werden vorhandenes Wissen gebündelt und Forschungslücken aufgezeigt.	2021–2024	BMFSFJ
2.5	<b>Monitoring-Bericht zur Umsetzung der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit</b>	ab Start der Umsetzung, zunächst bis 12/2025	FF BMFSFJ
2.5.1	Die <b>Geschäftsstelle zur Begleitung der Strategie gegen Einsamkeit</b> am KNE unterstützt die Berichterstellung.	8/2022–12/2025	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
2.6	<b>Prüfauftrag zur Förderung von universitären Lehrstühlen zum Thema Einsamkeit</b>		BMFSFJ und zuständige Ressorts
<b>3 Praxis stärken</b>			
3.1	<b>Ausbau altersunabhängiger und diskriminierungssensibler Zugänge zu Förderprogrammen – Fokus vulnerable Gruppen</b>		BMFSFJ
3.2	<b>Regelmäßige Austausch- und Partizipationsformate</b>		BMFSFJ
3.2.1	Im Rahmen der Netzwerkarbeit des KNE werden unterschiedliche Akteurinnen und Akteure, die im zivilgesellschaftlichen Raum, in der Wissenschaft und der Politik, in der Vorbeugung sowie Linderung von Einsamkeit aktiv sind, durch unterschiedliche Netzwerkveranstaltungen zusammengebracht.  Ziel dieses Vernetzens ist es, die Arbeit und Maßnahmen gegen Einsamkeit durch bestehendes Wissen und Erfahrungen weiterzuentwickeln.	2021–2025	BMFSFJ
3.3	<b>Systematisierung der zahlreichen und vielfältigen Maßnahmen</b>		BMFSFJ
3.3.1	Das Kompetenznetz Einsamkeit arbeitet mit einer <b>Online-Umfrage</b> an einer Erfassung von Projekten und Initiativen, die zum Thema Einsamkeit arbeiten und legt dazu einen Bericht vor.	2021–2024	BMFSFJ
3.4	<b>Entwicklung nachhaltiger sowie prozessorientierter und die Fortentwicklung bestehender Förderprogramme</b>		BMFSFJ
3.5	<b>Förderung regelmäßiger Informationsformate zu aktuellen Themen und Entwicklungen im Kontext von Einsamkeit</b>		BMFSFJ
3.5.1	<b>Newsletter</b> des Kompetenznetzes Einsamkeit	2021–2024	BMFSFJ
3.5.2	<b>Podcast</b> des Kompetenznetzes Einsamkeit	2021–2024	BMFSFJ
<b>4 Bereichsübergreifend agieren</b>			
4.1	<b>Bundesweite Koalition zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit</b>		übergreifend
4.2	<b>Etablierung einer interministeriellen Arbeitsgruppe zum Thema Einsamkeit</b>		übergreifend, FF BMFSFJ
4.3	<b>Regelmäßiger Austausch zwischen dem Bund und den zuständigen Ressorts der Länder unter Berücksichtigung bestehender Strukturen</b>		BMFSFJ
<b>Gesellschaft vor Ort</b>			
4.4	<b>Förderung sozialer Orte für Austausch, Begegnung und Engagement</b>		übergreifend
4.4.1	Das <b>Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus. Miteinander – Füreinander</b> fördert rund 530 Mehrgenerationenhäuser (MGH) in ganz Deutschland. Als Begegnungsorte stärken sie das nachbarschaftliche Miteinander und tragen zur Attraktivität der Kommunen bei. 442 Mehrgenerationenhäuser (83 Prozent) haben im Jahr 2021 konkret Angebote für die Zielgruppe „Einsame Menschen“ umgesetzt.	2021–2028	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.4.2	Das Bundesprogramm „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ (BGZ) fördert Projekte, die das Miteinander in den Städten und Kommunen nachhaltig positiv verändern. Die Projekte eröffnen Räume für gemeinsame Aktivitäten und die Chance, sich gegenseitig zu akzeptieren, wertzuschätzen und kennenzulernen. Einer der Förderungsschwerpunkte für Neuprojekte in 2023 und 2024 ist „ <b>Wege aus der Isolation – Begegnung und Teilhabe fördern</b> “.	seit 2021	BMI
4.4.3	Das BMEL unterstützte im Rahmen des <b>Bundesprogramms Ländliche Entwicklung und Regionale Wertschöpfung (BULEplus)</b> Ideen zur flexiblen und vielfältigen Nutzung von Gebäuden als sogenannte Mehrfunktionshäuser, die nicht nur die Grundversorgung zurück in die Ortschaften bringen, sondern vielfach von Vereinen, Initiativen und anderen Gruppen als attraktive Begegnungsorte genutzt werden. Die Förderung von Mehrfunktionshäusern ist nunmehr Bestandteil der <b>Regelförderung der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes“ (GAK)</b> .  Das BMEL unterstützte im Rahmen der Bekanntmachung „Soziale Dorfentwicklung“ des BULEplus insgesamt 36 Projekte, die eindrucksvoll zeigen konnten, wie eine Stärkung von Gemeinschaften, die Einbindung verschiedener gesellschaftlicher Gruppen und Generationen und die Unterstützung von engagierten Akteurinnen und Akteuren in ländlichen Räumen aussehen können. Aufbauend auf dem Erfolg der Bekanntmachung werden in einer <b>Folgebekanntmachung</b> die Erkenntnisse und Ansätze aufgegriffen und in den Themenfeldern „Schaffung sozialer Begegnungsorte“ und „Soziale Isolation und Einsamkeit“ vertieft und weiterentwickelt.		BMEL
4.4.4	Das BMEL fördert unter dem Dach des Nationalen Aktionsplans für gesunde Ernährung und mehr Bewegung IN FORM das <b>Projekt „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern</b> “ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), dessen Angebote insbesondere einsame ältere Menschen, solche mit niedrigem Einkommen und ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in den Blick nehmen. Wichtige Partner in dem Projekt sind Akteurinnen und Akteure der kommunalen Seniorenarbeit, der Kommunalpolitik, der Zivilgesellschaft sowie Vertretungen von Migrant*innenorganisationen und Integrationsagenturen.	07/2021–06/2024	BMEL
4.5	<b>Entwicklung von Handlungsempfehlungen „Sozialer Gelegenheitsstrukturen“ in integrativer Sozialplanung für Kommunen</b>		BMFSFJ und zuständige Ressorts
4.6	<b>Unterstützung zur Gründung lokaler „Allianzen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit“</b>		BMFSFJ und zuständige Ressorts
4.7	<b>Maßnahmen auf kommunaler Ebene im Rahmen der verfassungsrechtlichen Möglichkeiten zur Gestaltung der Folgen des demografischen Wandels</b>		übergreifend

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.7.1	Kommunen werden durch das vom BMFSFJ geförderte <b>Modellprojekt Zukunftswerkstatt Kommunen – Attraktiv im Wandel (ZWK)</b> im Kompetenzzentrum Technik – Diversity – Chancengleichheit e.V. dabei unterstützt, die Folgen des demografischen Wandels zu gestalten. Dabei spielen auch ein aktives gesellschaftliches Miteinander aller Generationen und die Integration von migrationserfahrenen Menschen eine Rolle. Die Kommunen entwickeln individuell und unter Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern Maßnahmen, wozu auch Orte der Begegnung für ältere Menschen oder Jugendliche zählen können.	2021–2024	BMFSFJ
4.7.2	Mit dem <b>Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“</b> unterstützt das BMWSB ganz konkret Maßnahmen zum Abbau von Barrieren im Wohnbestand. Das Programm richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Alter und Einkommen und soll insbesondere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sowie Familien mit Kindern helfen, möglichst lange in ihrem gewohnten Wohnumfeld leben zu können. Ein weiterer Vorteil des Programms besteht darin, dass es unabhängig vom Alter und Einkommen förderfähig ist. Die Fördermittel können für verschiedene Maßnahmen eingesetzt werden, darunter Sanitärräume, Anpassungen des Raumzuschnitts, Überwindung von Barrieren im Eingangsbereich und Wohnungszugang sowie Wohnumfeldmaßnahmen. Mit all diesen Maßnahmen wird unterstützt, dass Menschen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld leben können, wo sie ihre bisherigen sozialen Kontakte weiter pflegen können.	seit 2014	BMWSB
4.7.3	Der Entwurf des <b>Nationalen Aktionsplans zur Überwindung der Obdach- und Wohnungslosigkeit</b> wird derzeit gemeinsam mit den Stakeholdern aus den Bundesressorts, den Länderministerien, den kommunalen Spitzenverbänden sowie Vertreterinnen und Vertreter von Betroffenen aus Zivilgesellschaft und Immobilienwirtschaft entwickelt und im ersten Quartal 2024 in das Bundeskabinett eingebracht. Für die Bereitstellung von Unterkünften für Wohnungslose sind die Kommunen verantwortlich.	offen	BMWSB

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.7.4	<p><b>Städtebauförderung des Bundes und der Länder</b></p> <p>Mit Finanzhilfen nach Artikel 104b GG beteiligt sich der Bund maßgeblich an der Förderung der Erneuerung, der Erhaltung und Stabilisierung von Städten und Gemeinden. Seit über 50 Jahren unterstützt der Bund gemeinsam mit den Ländern durch die Städtebauförderung die Kommunen bei ihren städtebaulichen Anpassungsbedarfen und bei der Bewältigung städtebaulicher Missstände. Übergeordnetes Ziel der Städtebauförderung ist es, Teilhabe und Austausch am gesellschaftlichen Leben für alle zu ermöglichen.</p> <p>Maßnahmen wie die Aufwertung und Anpassung des Wohnumfeldes und des öffentlichen Raumes als Begegnungs-, Aufenthalts- und Bewegungsorte sowie der Verbesserung kinder-, familien- und altengerechter sozialer Infrastrukturen tragen dazu bei, Gelegenheiten für den sozialen Austausch zu schaffen und damit Einsamkeit entgegenzuwirken. Barrierefreiheit beziehungsweise -armut sind eine Grundvoraussetzung für die Zugänglichkeit. Städtebauliche Maßnahmen der Barrierefreiheit beziehungsweise Barrierearmut sind in der Städtebauförderung als förderfähige Maßnahmen programmübergreifend explizit verankert.</p> <p>Die Städtebauförderung unterstützt in allen Programmen das Ziel der „Sicherung gleichwertiger Lebensverhältnisse“. Dies gilt insbesondere für städtische und ländliche Räume mit erhöhten strukturellen Schwierigkeiten.</p> <p>Eine besondere Bedeutung hat die Kombination von (städte-)baulichen Maßnahmen mit sozial-integrativen Maßnahmen im Programm „Sozialer Zusammenhalt“. Das Programm stabilisiert und wertet Stadt- und Ortsteile auf, die vor erheblichen sozialen Herausforderungen stehen. Es verbessert damit die Wohn- und Lebensverhältnisse sozial benachteiligter Gruppen in Gebieten mit hoher sozialer Segregation. Die Integration und Inklusion benachteiligter Bevölkerungsgruppen, die Stärkung der sozialen Teilhabe sowie die Beteiligung und Aktivierung der Bewohnerinnen und Bewohner stehen im Fokus, um insbesondere auch sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Dem von Kommunen eingerichteten Quartiersmanagement kommt in Gebieten des Programms an der Schnittstelle zwischen kommunaler Verwaltung und Politik, sozialen Trägern und weiteren Aktiven sowie den Bürgerinnen und Bürgern im Quartier als Vernetzungsstelle eine besondere Bedeutung zu.</p>	seit 1971	BMWSB
4.8	<b>Anregung zur Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern</b>		BMFSFJ
4.9	<b>Stärkung von generationenübergreifenden Wohnformen</b>		BMFSFJ
4.9.1	Das BMFSFJ unterstützt gemeinschaftliche Wohnformen mit der Förderung des Projekts <b>„Wissen, Informationen, Netzwerke – WIN für Gemeinschaftliches Wohnen“</b> . Das Unterstützungs- und Informationsangebot des FORUMS Gemeinschaftliches Wohnen e. V. hilft Projektträgern und Initiativen bei der Planung und Entwicklung gemeinschaftlicher Wohnprojekte.	2020–2024	BMFSFJ
4.9.2	Mit dem <b>Modellprogramm „Leben wie gewohnt“</b> werden durch das BMFSFJ Bau- und Investitionsprojekte des gemeinschaftlichen Wohnens gefördert, um Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange Zuhause zu wohnen, soziale Teilhabe anzuregen und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken.	2020–2023	BMFSFJ



Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
<b>Bildung</b>			
4.10	<b>Förderung der Thematisierung von psychischer Gesundheit, Einsamkeit sowie der Bedeutung sozialer Beziehungen in der schulischen Bildung, insbesondere in Schulen (u. a. in der Ganztagsbetreuung) sowie in der Pädagogik der frühen Kindheit</b>		BMFSFJ
4.10.1	Im Rahmen eines Modellvorhabens werden „Mental Health Coaches“ ab Beginn des Schuljahres 2023/24 eingesetzt. Mit dem Modellprogramm können bundesweit mehrere zehntausend Kinder und Jugendliche in über 100 Schulen erreicht werden.	Schuljahr 2023/24	BMFSFJ
4.11	<b>Stärkung der Einbindung des Themas Einsamkeit in Berufsausbildungen und Studiengängen mit Gesundheits- und Sozialbezug</b>		übergreifend
4.12	<b>Förderung der Bildung im Alter im Sinne des lebenslangen Lernens</b>		BMFSFJ
4.12.1	Förderung der Servicestelle Bildung und Lernen im Alter bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), die eine Veranstaltungsdatenbank, gute Praxisbeispiele, Literatur und Materialien zum lebenslangen Lernen bietet.	2023–2025	BMFSFJ
<b>Arbeitswelt</b>			
4.13	<b>Förderung der Sensibilisierung von Akteurinnen und Akteuren der Arbeitswelt</b>		BMFSFJ
4.14	<b>Förderung von Engagement in der nachberuflichen Phase</b>		BMFSFJ
4.14.1	Kooperationen zwischen Unternehmen/Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern sowie Einrichtungen sozialer Infrastruktur, wie den <b>Mehrgenerationenhäusern</b>	2021–2028	BMFSFJ
<b>Gesundheit und Pflege</b>			
4.15	<b>Sensibilisierung von Akteurinnen und Akteuren sowie Institutionen des Gesundheitswesens/Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz (NPK)</b>		übergreifend
4.16	<b>Förderung der Sensibilisierung und Information von psychologischem, psychotherapeutischem und psychiatrischem Fachpersonal</b>		übergreifend
4.17	<b>Resilienz sowie die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen stärken, Einsamkeit sowie Probleme mit mentaler Gesundheit entstigmatisieren</b>		übergreifend
4.17.1	Das BMBF fördert in einer zweijährigen Projektförderphase den Aufbau des künftigen <b>Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit</b> , in dessen Rahmen unter anderem Schutz- und Risikofaktoren für psychische Beeinträchtigungen erforscht werden. Dies umfasst auch die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien in der Lebenswelt KiTa und Schule.	seit Mai 2023	BMBF
4.18	<b>Förderung von Maßnahmen zur Weiterentwicklung hospizlicher und palliativer Angebote</b>		BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.18.1	Das BMFSFJ führt das Pilotprogramm „ <b>Sterben wo man lebt und zu Hause ist</b> “ zur Weiterentwicklung ambulanter, teilstationärer und stationärer Angebote in der Hospizarbeit und Palliativversorgung durch. Die Projekte unterstützen den Verbleib im eigenen Zuhause und damit den Erhalt von Beziehungen zur Nachbarschaft, zum Freundeskreis sowie zu An- und Zugehörigen. Damit beugt das Programm sozialer Isolation am Lebensende vor.	2020–2024	BMFSFJ
4.19	<b>Entlastung pflegender Angehöriger durch die Weiterentwicklung der Familienpflegezeit. Um die Situation von pflegenden Angehörigen zu verbessern, sieht der Koalitionsvertrag die Weiterentwicklung der Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetze vor, auch durch Ermöglichung von mehr Zeitsouveränität. Durch zeitliche Entlastung kann ein weiterer externer Risikofaktor der Einsamkeit reduziert werden. Das BMFSFJ bereitet eine grundlegende Reform der Familienpflegezeit zur Sicherstellung einer besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf vor.</b>	laufende Legislaturperiode	BMFSFJ
4.19.1	<b>Entlastung pflegender Angehöriger</b> mittels kompetenter und empathischer <b>Beratung durch das Pflegetelefon</b> . Das Pflegetelefon des BMFSFJ fungiert als Beratungshotline für pflegende Angehörige rund um das Thema Pflege. Das Angebot des Pflegetelefons richtet sich an Pflegebedürftige, pflegende Angehörige, Dienstleister im Pflegesektor, sowie die Arbeitgeber und das Umfeld von pflegenden Angehörigen.	fortlaufend	BMFSFJ
4.20	<b>Förderung von Maßnahmen zur Erhaltung von Kompetenzen älterer Menschen sowie zur Unterstützung</b>		übergreifend
4.20.1	Umsetzung der <b>Nationalen Demenzstrategie</b>	2020–2026	BMFSFJ, BMG
4.20.2	Mit dem ab 2023 bis 2026 vom BMFSFJ geförderten <b>Projekt „Länger fit durch Musik“</b> des Bundesmusikverbands Chor & Orchester e.V. sollen Chor- und Orchesterleitungen bundesweit auf ihre alternden Mitglieder vorbereitet werden. Musizieren soll ihnen auch im Alter und bei einer Demenz möglich bleiben. Über das Medium Musik soll dem Verlust kognitiver Fähigkeiten vorgebeugt und ein soziales Miteinander ermöglicht werden.	2023–2026	BMFSFJ
4.20.3	Das <b>Bundesprogramm „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“</b> fördert die Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichem Engagement vor Ort, um Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen Teilhabe zu ermöglichen, sie bei Bedarf zu unterstützen und der Gesellschaft das Thema Demenz näherzubringen. Nichtwissen im Kontext von Demenz führt häufig zu Vorurteilen, Rückzug und Ausgrenzung und verhindert Unterstützung. Sie werden dabei durch eine Netzwerkstelle unterstützt, die bei der BAGSO angesiedelt ist.	2020–2026	BMFSFJ
4.20.4	Über die Website <b>Wegweiser Demenz</b> wird Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen sowie Interessierten ein breit gefächertes Informationsangebot zum Thema Demenz bereitgestellt. Zusätzlich wird eine <b>digitale Austauschplattform über die Foren</b> angeboten, welche von qualifizierten Moderatorinnen und Moderatoren betreut wird. Das Thema Einsamkeit wurde hier bereits thematisiert.	fortlaufend beziehungsweise Dauerprojekt	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.20.5	Aktivitäten der Mehrgenerationenhäuser zur Erhaltung der Kompetenzen älterer Menschen sowie zu deren Unterstützung	2021–2028	BMFSFJ
4.21	<b>Weiterentwicklung der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung</b>		BMG
4.22	<b>Prüfen der Möglichkeiten der Weitervermittlung an soziale Anlaufstellen</b>		BMFSFJ und zuständige Ressorts
<b>Digitalisierung</b>			
4.23	<b>Förderung digitaler Kompetenzen älterer Menschen</b>		übergreifend
4.23.1	Der <b>DigitalPakt Alter</b> fördert unter anderem bis Ende 2025 bundesweit 300 Erfahrungsorte, an denen ältere Freiwillige kostenfrei digitale Kompetenzen an Ältere aus der Umgebung vermitteln – in Begegnungsstätten, MGH, Pflegeheimen oder auch daheim. Ältere Menschen lernen, wie digitale Technologien den Alltag erleichtern und bereichern können und knüpfen beim gemeinsamen Lernen langfristige Kontakte untereinander. Die Geschäftsstelle des Digital-Pakt Alter befindet sich bei der BAGSO.	2023–2025	BMFSFJ
4.23.2	Der <b>Digitale Engel plus</b> vermittelt älteren Menschen praxisnah, persönlich und vor Ort, wie die täglichen Abläufe und Gewohnheiten durch digitale Anwendungen bereichert und erleichtert werden können. Hierfür fahren die Digitalexpertinnen und -experten mit zwei Infomobilen durch ganz Deutschland. Im persönlichen Gespräch werden digitale Angebote vorgestellt, konkrete Fragen beantwortet und Ängste abgebaut. Das Projekt wird von Deutschland sicher im Netz e.V. (DsiN) durchgeführt.	2022–2025	BMFSFJ
4.23.3	Förderung digitaler Kompetenzen durch Aktivitäten der <b>Mehrgenerationenhäuser</b>	2021–2028	BMFSFJ
4.24	<b>Förderung digitaler Kompetenzen junger Menschen im achtsamen Umgang mit digitalen Medien und sozialen Netzwerken</b>		BMFSFJ, übergreifend
<b>Engagement und Ehrenamt</b>			
4.25	<b>Stärkung des freiwilligen und bürgerschaftlichen Engagements und Ehrenamts</b>		übergreifend
4.25.1	Förderung des <b>Bundesfreiwilligendienstes</b> und der <b>Jugendfreiwilligendienste</b> . Ziel ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr für junge Menschen bis 27 in den Jugendfreiwilligendiensten oder für Menschen aller Altersgruppen im Bundesfreiwilligendienst. Sowohl der Bundesfreiwilligendienst als auch die Jugendfreiwilligendienste können im Einzelfall durch Einsätze von Freiwilligen eine direkte (einsam Freiwillige leisten „gegen die persönliche Einsamkeit“ einen Freiwilligendienst) oder indirekte (Freiwillige widmen sich Menschen, die ansonsten einsam wären) Wirkung gegen Einsamkeit haben. Diese mögliche Wirkung wird weder qualitativ noch quantitativ erhoben oder ausgewertet.	fortlaufend Gesetzesgrundlage	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
4.25.2	Förderung der <b>Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt</b> zur Stärkung, Vernetzung und Unterstützung von bürgerschaftlichem und ehrenamtlichem Engagement.	fortlaufend Gesetzesgrundlage	BMFSFJ, BMI und BMEL
4.25.3	Erarbeitung einer <b>Engagementstrategie</b> des Bundes. Die Beteiligung von freiwillig und bürgerschaftlich Engagierten und ihren Organisationen wird durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) ermöglicht und vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) unterstützt.	bis Ende 2024	BMFSFJ, übergreifend
4.25.4	Förderung von generationenübergreifenden <b>Patenschafts- und Mentoringprojekten durch die „Aktion Zusammen Wachsen“ (AZW)</b> . Die Bundesservicestelle „Aktion Zusammen Wachsen“ wird vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) durchgeführt.	seit 2008	BMFSFJ
4.25.5	Förderung des bürgerschaftlichen Engagements durch Aktivitäten der <b>Mehrgenerationenhäuser</b>	2021–2028	BMFSFJ
4.25.6	Förderung des bürgerschaftlichen Engagements im Rahmen des <b>Bundesprogramms „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ (BGZ)</b>	seit 2021	BMI
4.25.7	Förderung des Ehrenamts im Rahmen des Bundesprogramms <b>„Integration durch Sport“ (IdS)</b>	seit 2001	BMI
4.25.8	Förderung des bürgerschaftlichen Engagements durch das Programm <b>„Houses of Resources“ (HoR)</b>	seit 2016	BMI
4.26	<b>Förderung des demokratischen Engagements und der Bekämpfung gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit</b>		BMFSFJ, BMI
4.26.1	Das demokratische Engagement von Bürgerinnen und Bürgern wird durch das BMFSFJ unter anderem mit dem <b>Bundesprogramm „Demokratie leben!“</b> gefördert. Es stärkt die Zivilgesellschaft in ihrem Einsatz für ein besseres, demokratisches Miteinander und gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit. Beispielsweise widmet sich das mehrjährige Modellprojekt <i>kollekt</i> Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen und geht der Frage auf den Grund, inwiefern sie demokratieentfremdende Tendenzen oder gar extremistische Denkmuster befördern können. Weiterhin wird etwa im Rahmen von <b>Partnerschaften für Demokratie</b> demokratisches Engagement vor Ort gefördert und die Zivilgesellschaft gestärkt, in dem unter anderem demokratische Beteiligungsprozesse etabliert und weiterentwickelt werden. Anhand der lokalen Gegebenheiten und Problemlagen entwickeln sie gemeinsam eine auf die konkrete Situation vor Ort abgestimmte Strategie.	2020–2024	BMFSFJ
4.26.2	Förderung des demokratischen Engagements und der Bekämpfung gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit durch Aktivitäten der <b>Mehrgenerationenhäuser</b>	2021–2028	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
<b>5</b>	<b>Menschen unterstützen – Angebote ausbauen</b>		
5.1	<b>Förderung von Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit</b>		übergreifend
5.1.1	Das BMFSFJ fördert das <b>Modellprojekt des Malteser Hilfsdienstes „Miteinander Füreinander“</b> , um Einsamkeit bei älteren Menschen vorzubeugen und zu reduzieren. Dazu werden an rund 110 Standorten Seniorinnen und Senioren, vor allem Hochaltrige, mit vielfältigen Angeboten und über unterschiedliche Zugänge erreicht.	07/2020–12/2024	BMFSFJ
5.1.2	Mit dem <b>ESF Plus-Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“</b> werden mehr als 70 Projekte mit sozial neuartigen Angeboten gefördert, die Einsamkeit und sozialer Isolation vorbeugen und diese lindern sollen.	10/2022–09/2027	BMFSFJ
5.1.3	Das BMFSFJ fördert das <b>Modellprojekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) „Verein(t) gegen Einsamkeit“</b> . Es soll eine Strategie für Sportvereine erarbeitet und erprobt werden, wie einsame Menschen durch die 87.000 Sportvereine und die Vielfalt an Sportverbänden in Deutschland erreicht und in die Sportvereine integriert werden können. Das Projekt nutzt die Potenziale des Sports, um Einsamkeit in der Gesellschaft vorzubeugen und zu lindern.	10/2022–09/2024	BMFSFJ
5.1.4	Das BMFSFJ bereitet ein weiteres <b>ESF Plus-Programm gegen Einsamkeit</b> „Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“ zur modellhaften Erprobung in Kommunen für die Zielgruppe der 28- bis 59-Jährigen vor, das bereits im ESF Plus-Bundesprogramm hinterlegt ist. Für diese Zielgruppe liegen übergreifend noch wenig Erkenntnisse und Wissen zu spezifischen Interventionen und Angeboten gegen Einsamkeit vor. Deshalb soll die soziale Teilhabe und die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit beziehungsweise sozialer Isolation von Menschen und deren finanzielle Absicherung gefördert und dafür auf kommunaler Ebene modellhafte Maßnahmen erprobt werden. Erkenntnisse werden überregional verbreitet.	angestrebt: 2024–2027	BMFSFJ
5.1.5	Im Rahmen des <b>Bundesprogramms Ländliche Entwicklung und Regionale Wertschöpfung (BULEplus)</b> hat das BMEL eine Bekanntmachung unter dem Titel <b>„Soziale Dorfentwicklung – Starke Gemeinschaften für zukunftsfähige ländliche Räume“</b> veröffentlicht. Gesucht werden modellhafte Projekte im Bereich der sozialen Dorfentwicklung, die sich einem der folgenden thematischen Schwerpunkte widmen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaffung oder Nutzbarmachung sozialer Begegnungsorte und Treffpunkte,</li> <li>• Unterstützungs- und Begleitstrukturen für ältere Menschen,</li> <li>• Vielfalt, gesellschaftlichen Zusammenhalt und Inklusion leben,</li> <li>• Mehr Selbstverantwortung für eine aktive soziale Dorfentwicklung.</li> </ul> Im Rahmen von BULEplus wurde aus dem BMEL im Förderprogramm „Land.Digital“ das Projekt „Regionale CommunitySoftware Inklusion4.0“ gefördert.	2023–2026/2027	BMEL
5.2	<b>Förderung niedrigschwelliger digitaler und telefonischer Beratungsangebote</b>		übergreifend

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
5.2.1	Förderung der Telefonseelsorge: Die <b>TelefonSeelsorge Deutschland e.V.</b> bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. Sie ist per Telefon, Mail und Chat kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.	fortlaufend	BMFSFJ
5.2.2	Förderung der <b>Nummer gegen Kummer</b> : Die „Nummer gegen Kummer“ berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern – am Telefon und online. Die Geschäftsstelle des Nummer gegen Kummer e.V. koordiniert das bundesweite Netzwerk der „Nummer gegen Kummer“.	01/2023–12/2025	BMFSFJ
5.2.3	Förderung des <b>Projekts [U25] Suizidprävention</b> des Deutschen Caritasverbandes: [U25] ist ein niedrigschwelliges, kostenfreies Online-Hilfsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen. Die Beratung erfolgt ausschließlich anonym per Mail im Caritas-Beratungssystem durch ehrenamtliche Gleichaltrige (Peerberater*innen), die die Ratsuchenden durch ihre Krisen begleiten. Unterstützt werden die Ehrenamtlichen durch pädagogische Fachkräfte.	01/2022–12/2024	BMFSFJ
5.2.4	<b>Förderung des Angebots Jugendnotmail.de</b> Dies ist ein Online-Beratungsangebot für junge Menschen, die in psychische Not geraten sind. Rund 250 ehrenamtliche Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie und Sozialpädagogik beraten zu Themen wie Depression, Selbstverletzung, Suizidgedanken, Gewalt, Mobbing, Missbrauch, familiäre Probleme, Essstörungen etc. Das Angebot leistet einen entscheidenden Beitrag in der präventiven psychosozialen Kinder- und Jugendhilfe. Kinder und Jugendliche werden hier vertraulich und behutsam beraten. Das vertrauliche und kostenlose Angebot steht 24 Stunden am Tag zu Verfügung. Ziel des seit 2001 bestehenden Projekts ist es, im Dialog mit den Heranwachsenden individuelle Lösungen für die jeweiligen Lebenssituationen zu finden, sie zu stärken und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, die es ihnen ermöglichen, sich selbst Unterstützung zu organisieren.	05/2023–04/2026	BMFSFJ
5.2.5	Förderung von <b>JUUUUPPORT.de</b> . Dies ist eine bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben. Ehrenamtlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz Deutschland, die JUUUUPPORT-Scouts, helfen Gleichaltrigen vertraulich bei Online-Problemen wie digitale Einsamkeit, Cybermobbing, exzessive Mediennutzung. Die Beratung via Kontaktformular oder Messenger (WhatsApp) ist datenschutzkonform und kostenlos. Neben der Beratung betreibt JUUUUPPORT aktive Aufklärungs- und Präventionsarbeit.	2023–2024	BMFSFJ
5.2.6	Förderung von <b>Lambda Peersupport</b> für LSBTQI* Jugendliche und junge Erwachsene durchgeführt im Jugendnetzwerk Lambda e.V.	jährlich	BMFSFJ

Nr.	Titel und Beschreibung	Laufzeit	Ressort
5.2.7	Förderung der <b>Geschäftsstelle der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke)</b> : Die bke-Jugendberatung berät Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren über die Webseite <a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a> anonym, kostenfrei und datensicher. Die Beratung erfolgt ausschließlich von berufserfahrenen Fachkräften aus Familien- und Jugendberatungsstellen bundesweit. Die bke-Jugendberatung begleitet die von Einsamkeit betroffenen Jugendlichen in Einzel- und Gruppenangeboten und unterstützt sie dabei, auch außerhalb der virtuellen Welt soziale Kontakte einzugehen. Bei Bedarf motivieren die Fachkräfte diese Jugendlichen, passende Unterstützungsangebote vor Ort zu nutzen.	jährlich	BMFSFJ
5.3	<b>Einbezug der Betroffenenperspektive in der Ausgestaltung von Maßnahmen</b>		übergreifend
5.3.1	Die <b>KNE AG</b> ist eine Gruppe von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind. Sie beraten und begleiten die Arbeit des Kompetenznetzes Einsamkeit kritisch und flankieren diese durch ihre Expertise.	2021–2024	BMFSFJ
5.4	<b>Förderung der gesellschaftlichen Teilhabe junger Menschen</b>		BMFSFJ
5.4.1	Förderung „ <b>Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit</b> “	2023–2024	BMFSFJ
5.4.2	Förderung von „ <b>Off-Road-Kids</b> “ der bundesweit tätigen Hilfsorganisation Off-Road-Kids-Stiftung für Straßenkinder, junge Obdachlose und akut von Obdachlosigkeit bedrohte junge Menschen bis 27 Jahre in Deutschland.	01/2021–12/2023 angestrebt bis 12/2025	BMFSFJ
5.4.3	Das <b>Bundesforum Männer (BFM)</b> betreibt im Rahmen der <b>Projektförderung „Männer stärker in die Gleichstellungspolitik“</b> das <b>Portal <a href="http://www.maennerberatungsnetz.de">www.maennerberatungsnetz.de</a></b> . Es richtet sich speziell an Jungen und Männer und vereinfacht die Suche nach Hilfe und Beratungsangeboten, die Männlichkeitsbilder/männliche Sozialisation/Stereotype mindestens in ihrer Arbeit reflektieren. Es bündelt Beratungsangebote für Männer bei Fragen von A bis Z: Arbeit, Armut, Bildung, Erziehung, Familie, Gesundheit, Gewalt, Haft & Gefängnis, Homosexualität, Krise, Partnerschaft, Pflege, Obdachlosigkeit, Sexualität, Trennung & Scheidung, Vaterschaft, Vereinbarkeit, Zufriedenheit. Die Angebote reichen von Einzelberatung über die Selbsthilfegruppe bis zur angeleiteten Männergruppe. Über die Eingabe der Postleitzahl und des gesuchten Beratungsthemas können sie sich in wenigen Schritten über die Angebote in ihrer Nähe informieren. Das Angebot <a href="http://maennerberatungsnetz.de">maennerberatungsnetz.de</a> dient der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit, indem eine schwieriger zu erreichende Zielgruppe in problematischen Lebenslagen mit einem spezifischen Angebot angesprochen wird.	02/2020 - 12/2023	BMFSFJ

