



Engagiert gegen Einsamkeit

Was bedeutet das?

Prof. Dr. Maike Luhmann,
Ruhr-Universität Bochum

Mittwoch, 28.02.2024, 17:00–18:30 Uhr

Agenda

- Begrüßung
- Grußbotschaft des Ministerpräsidenten
- **Vortrag Prof. Dr. Maike Luhmann, Teil I**
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- **Vortrag Prof. Dr. Maike Luhmann, Teil II**
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Vorstellung Stabstelle Demografischer Wandel, Einsamkeit
- Vorstellung Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement
- Feedback und Abschied

Eine Frage zum Start

Einsamkeit –
Was bedeutet das für Sie?



Referentin

Prof. Dr. Maike Luhmann
Ruhr-Universität Bochum



© RUB, Marquard



RUB

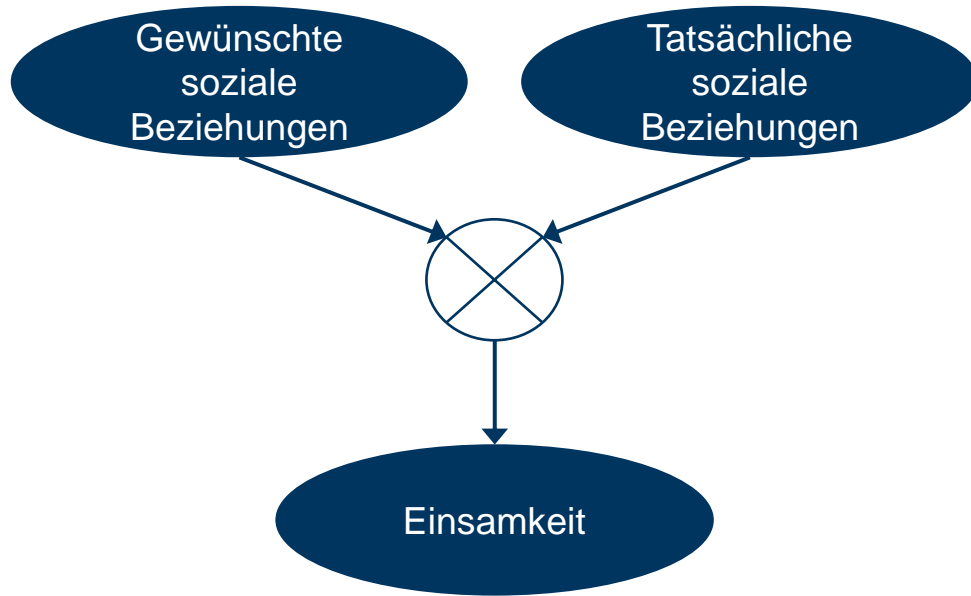
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

EINSAMKEIT UND ENGAGEMENT

Prof. Dr. Maike Luhmann

Engagiert gegen Einsamkeit | 28.02.2024

WAS IST EINSAMKEIT?



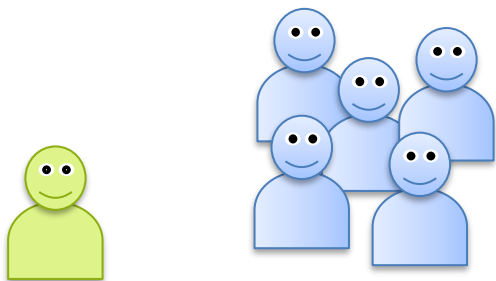
Wichtigste Punkte

- Subjektiv
- Qualität > Quantität
- Schmerzhaft

WAS EINSAMKEIT NICHT IST

Soziale Isolation

- Objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Nicht unbedingt schmerzhaft



Alleinsein

- Freiwillig alleine sein
- Angenehm

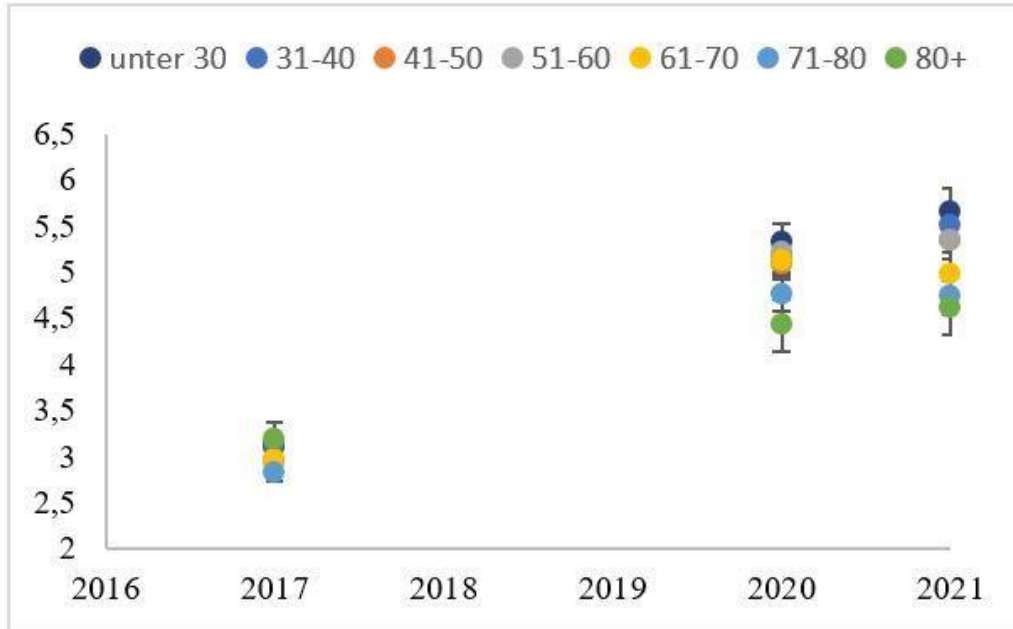


WIE VERBREITET IST EINSAMKEIT?

Herausforderungen

- Keine einheitliche Messung von Einsamkeit
- Keine Krankheit → keine Diagnosekriterien
- Daher unklar: Ab wann gilt jemand als einsam?

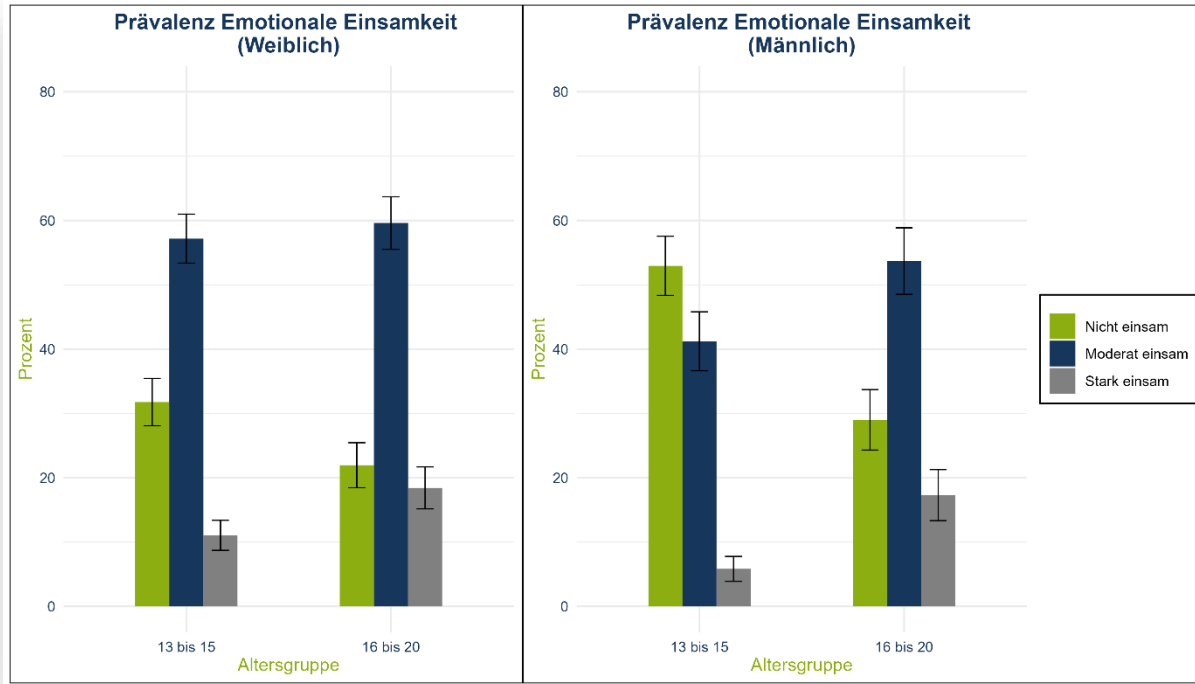
EINSAMKEIT IN DER COVID-19-PANDEMIE



SOEP

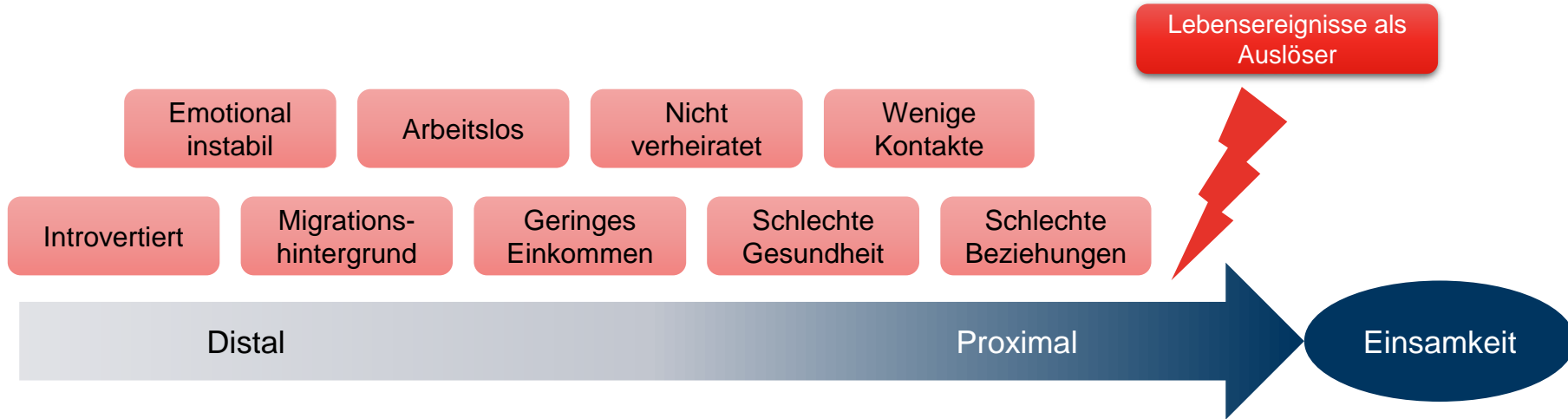
Entringer & Kröger, 2021

EINSAMKEIT BEI JUGENDLICHEN IN NRW



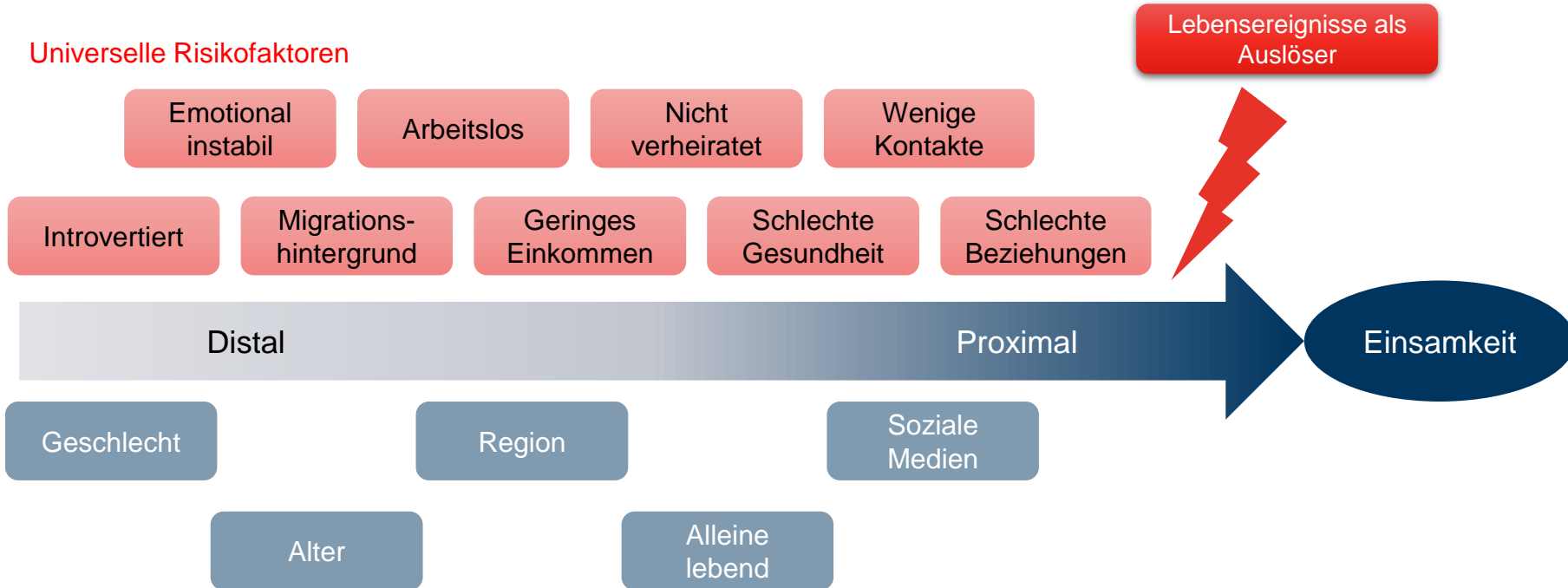
- **Starke emotionale Einsamkeit** betrifft 4% bis 11% der jüngeren Jugendlichen und 16% bis 19% der älteren Jugendlichen
- Mehr als die Hälfte der Befragten sind **mindestens moderat einsam**

RISIKOFAKTOREN

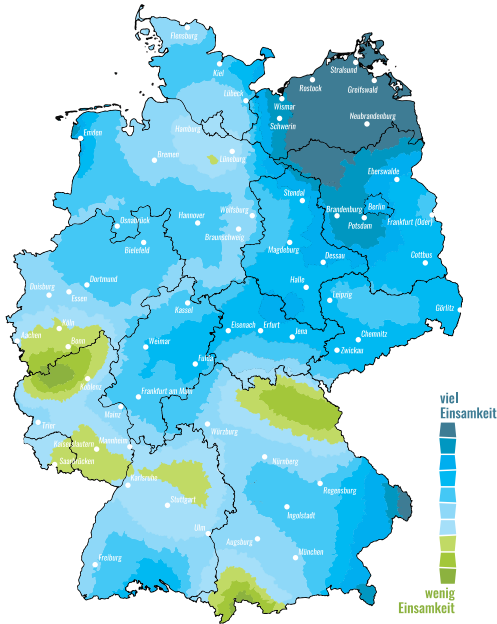


INDIVIDUELLE RISIKOFAKTOREN

Universelle Risikofaktoren



REGIONALE UNTERSCHIEDE



SOEP, Welle 2013, $N = 17,602$

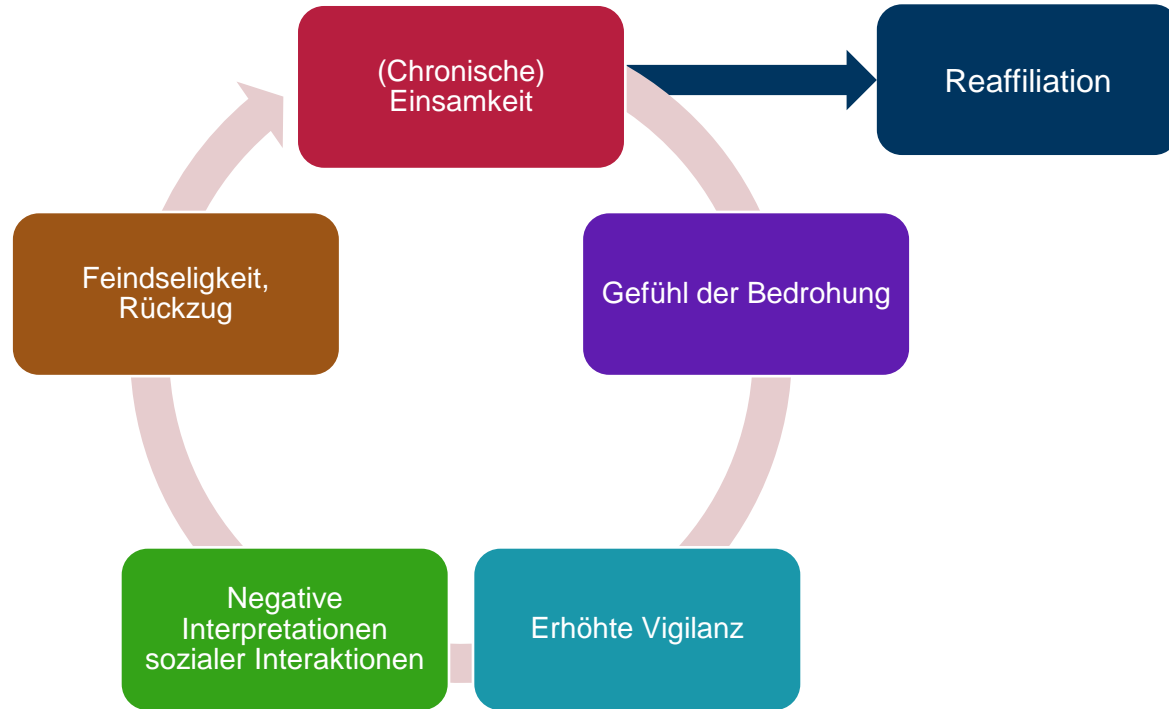
Buecker, Ebert, Götz, Entringer & Luhmann, 2020

Keine systematischen Unterschiede zwischen Stadt und Land

Höhere regionale Einsamkeit hängt zusammen mit:

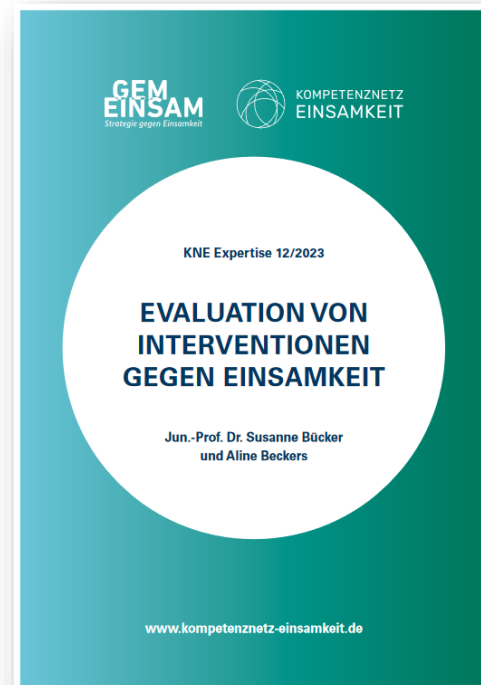
- Fluktuation in der Bevölkerung
- Entfernung zum nächsten Oberzentrum
- Entfernung zu Parks und Sport-/Freizeit-Einrichtungen
- Geringere Fußgängerfreundlichkeit (Walkability)
- Wahrgenommene Nachbarschafts-Beziehungen

PSYCHOLOGISCHE FOLGEN



WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

- **Aufrechterhaltung** von bestehenden sozialen Netzwerken
- Aufbau **neuer** Sozialkontakte
- Verstärkung der **sozialen Unterstützung**
- Verbesserung der **sozialen Fähigkeiten**
- Veränderung **kognitiver Muster**



ZWISCHENFAZIT

Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Problem

- Betrifft viele Menschen in Deutschland (aber die meisten nicht!)
- Anstieg während der Covid-19 Pandemie
- Signifikante gesundheitliche und psychische Auswirkungen

Einsamkeit kann in jeder Altersgruppe auftreten

Die wichtigsten Risikofaktoren gegen Einsamkeit sind:

- Armut und Arbeitslosigkeit
- Gesundheitliche Einschränkungen und fehlende Teilhabe
- Soziale Isolation und unzureichende soziale Beziehungen

EINSAMKEIT UND ENGAGEMENT

Engagiert gegen
Einsamkeit

Ehrenamtliche Angebote
gegen Einsamkeit

Engagiert aus der
Einsamkeit

Bürgerschaftliches Engagement
als ein Weg aus der Einsamkeit

ANGEBOTE GEGEN EINSAMKEIT



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



ANGEBOTE GEGEN EINSAMKEIT

bochum Suchen Zurücksetzen

Angebot	Institution	Ort	PLZ	Straße und Hausnummer	Telefon-Nr.	Webseite	Beschreibung
Telefonischer Besuchsdienst für ältere Bürger*innen in Bochum	Seniorenbüros Bochum	Bochum	44793	Heuversstraße 2	01637802758		Mehr Info
Projekt „Miteinander und nicht allein“	DRK Bochum	Bochum	44795	An der Holtbrücke 2-6			Mehr Info
Quartiersbüro Bochum	+DRK-Kreisverband Bochum e. V.	Bochum	44795	An der Holtbrücke 2 – 6			Mehr Info
Seniorenbüros-Bochum	DRK-Kreisverband Bochum e. V.	Bochum	44892	Alte Bahnhofstr. 6			Mehr Info
Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R.	Jüdische Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen	Bochum	44791	Erich-Mendel-Platz1			Mehr Info
#WEGEweisend - abgesichert & eingebunden ins Alter	Innere Mission – Diakonisches Werk Bochum e. V.	Bochum	44793	Heuverstr. 2	0151-57680723		Mehr Info
Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R. Treffpunkt für Holocaustüberlebende	Jüdische Gemeinde Bochum Herne-Hattingen	Bochum	44791	Erich-Mendel-Platz1			Mehr Info
Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R. Hilfe im Alltag	Jüdische Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen	Bochum	44791	Erich-Mendel-Platz1			Mehr Info
Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R. Treffpunkt für Senioren	Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R. Treffpunkt für Senioren	Bochum	44791	Wichernstr. 6-8			Mehr Info
Begegnungsstätte RAMBAM Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R.	Begegnungsstätte RAMBAM Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R.	Bochum	44799	Am Langen Seil 122	0234/9826441		Mehr Info

Gesamtanzahl der Einträge: 26

DREI BEISPIELE



Silbernetz



eigen.

VON EINSAM- UND GEMEINSAMKEITEN.

ENGAGIERT AUS DER EINSAMKEIT?

Ehrenamtlich engagierte Menschen sind tendenziell weniger einsam (Akhter-Khan et al., 2022)

- Vor allem bei zeitlich intensivem Engagement (Cho & Xiang, 2023)
- Ausnahme: politisches Engagement (Langenkamp, 2021)
- Erklärungen: Mehr Selbstwirksamkeit, Sinnerleben, soziale Kontakte (Lee, 2022)

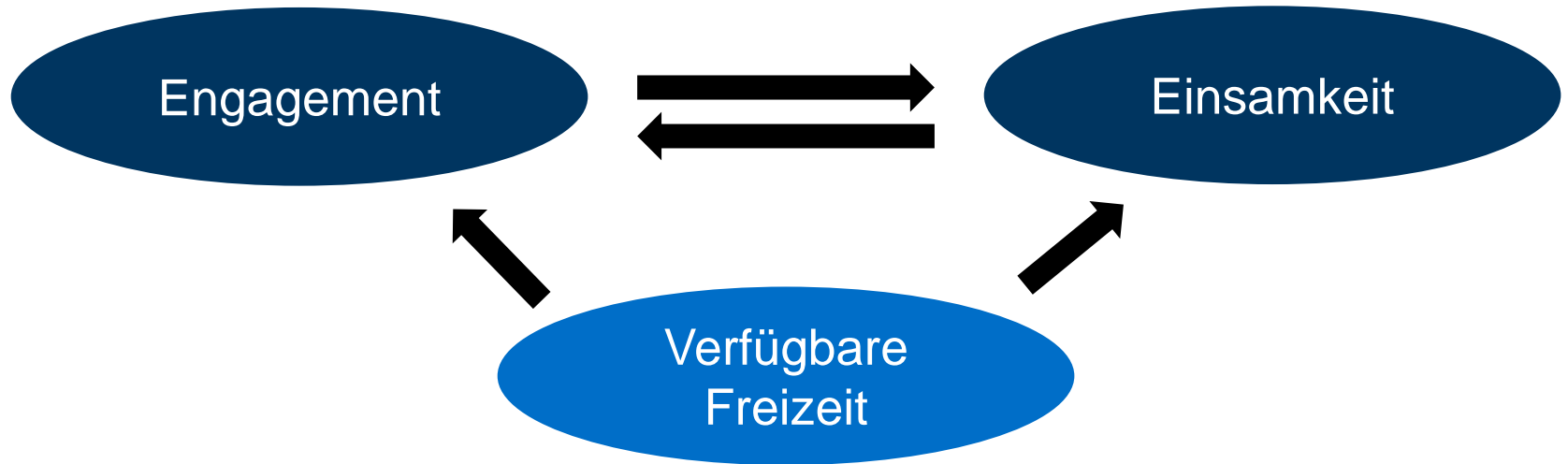
Aber:

- Anzahl und Qualität von Studien ist bisher noch nicht überzeugend
- Fokus auf ältere Erwachsene, kaum Befunde aus Europa/Deutschland
- Verschiedene Arten des Engagements wurden kaum untersucht
- Größtenteils querschnittliche Studien

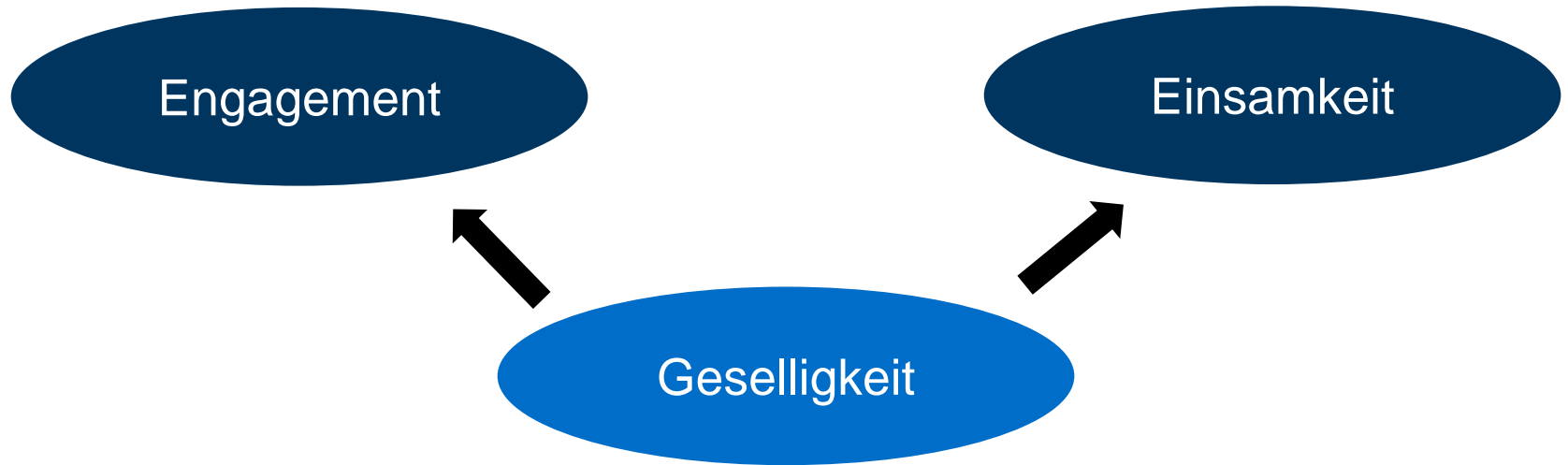
ENGAGIERT AUS DER EINSAMKEIT?



ENGAGIERT AUS DER EINSAMKEIT?



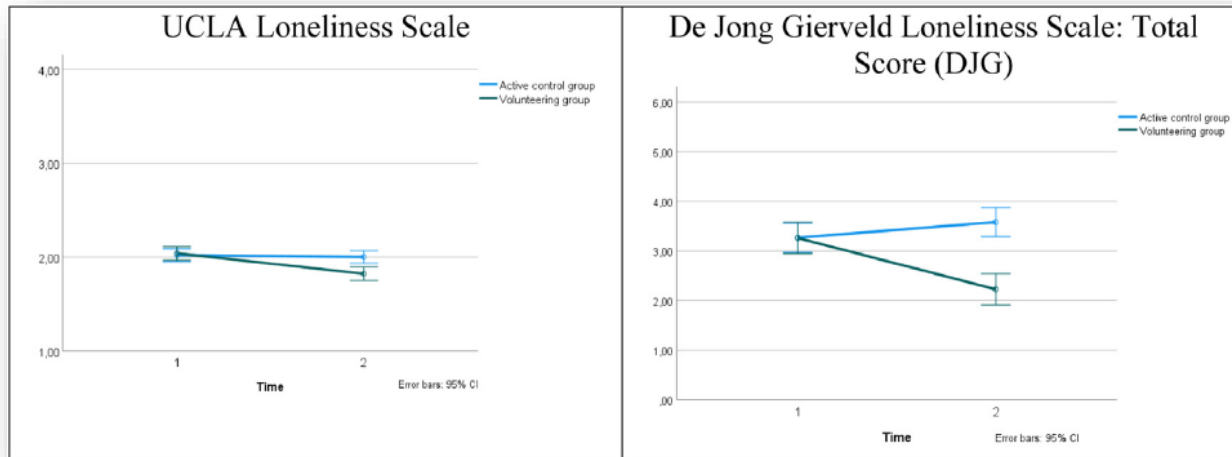
ENGAGIERT AUS DER EINSAMKEIT?



EINE BEISPIELHAFTE STUDIE (Warner et al., 2023)

Randomisiert-kontrolliertes Studiendesign (RCT)

- Freiwilligen-Gruppe
- Aktive Kontrollgruppe



FAZIT

Freiwilliges Engagement scheint etwas mit geringerer Einsamkeit einherzugehen

- Schwache aber statistisch signifikante Zusammenhänge

Freiwilliges Engagement kann doppelt wirksam sein

- Gesamtgesellschaftliche Bekämpfung von Einsamkeit ist auf engagierte Bürger:innen angewiesen
- Positive Effekte für die Engagierten

Studienlage ist noch dünn und lässt viele Fragen offen

- Führt freiwilliges Engagement zu Einsamkeit, oder umgekehrt?
- Warum und für wen kann freiwilliges Engagement Einsamkeit reduzieren?

VIELEN DANK!



<http://www.pml.psy.rub.de>



maike.luhmann@rub.de

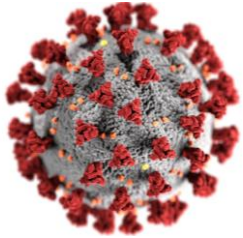


[@maikeluhmann.bsky.social](https://bsky.app/profile/maikeluhmann.bsky.social)



[@maikeluhmann](https://x.com/maikeluhmann)

WARUM SPRECHEN WIR ÜBER EINSAMKEIT?

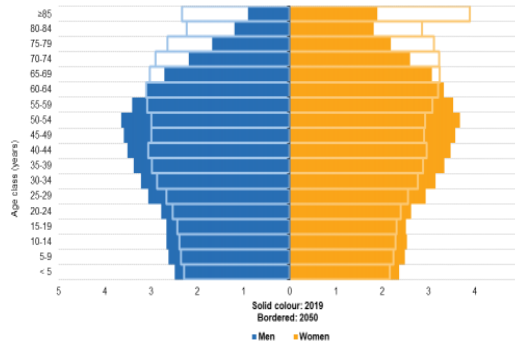


Covid-19-Pandemie



Digitalisierung

Alternde Gesellschaft

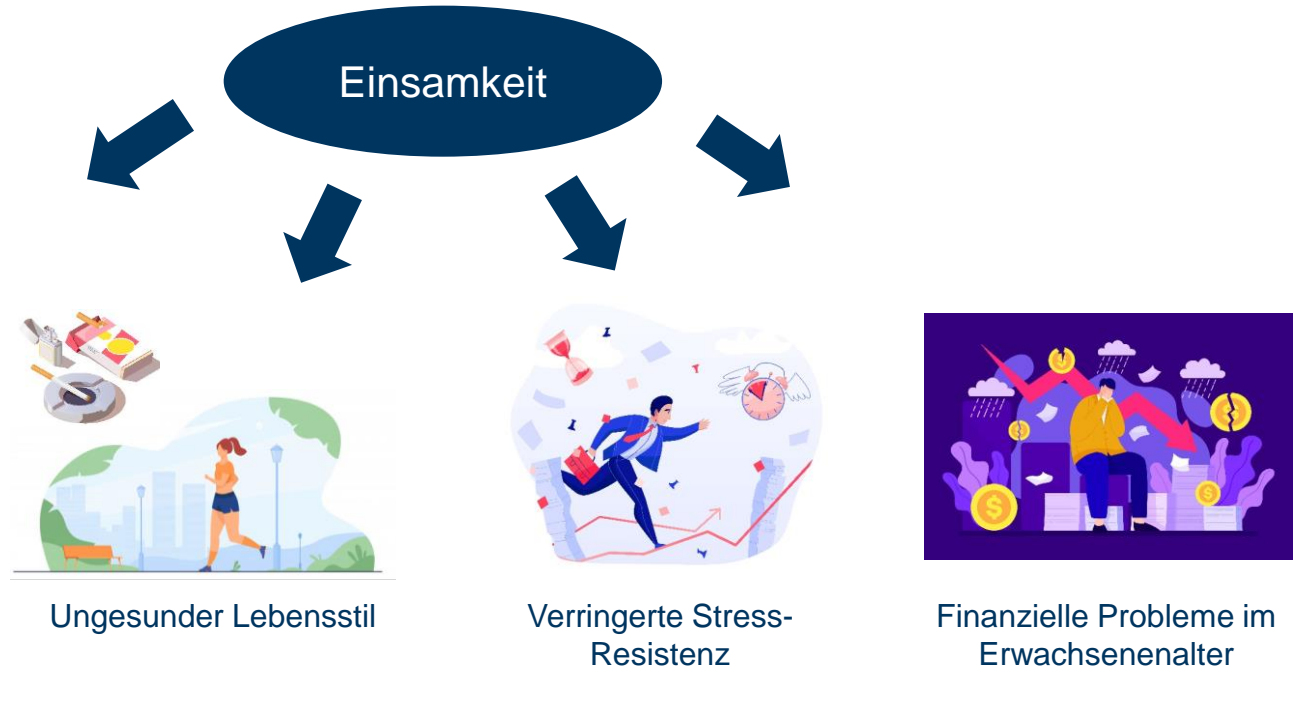


Mobilität

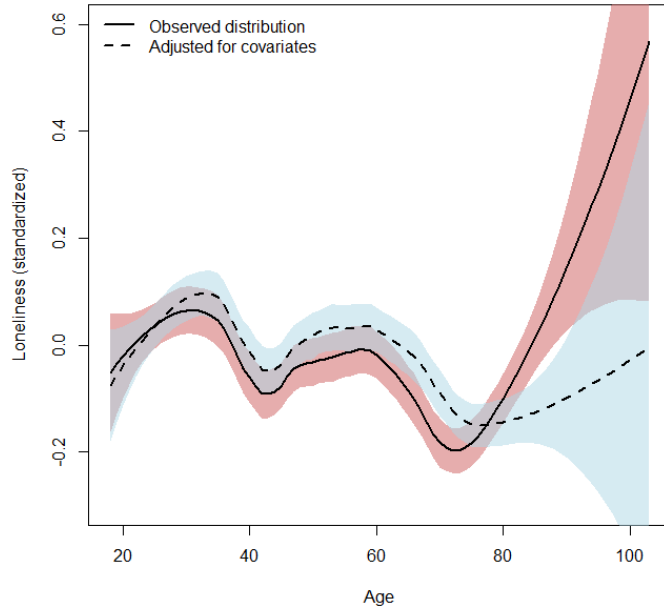


FOLGEN VON EINSAMKEIT

Matthews et al., 2019; Vanhalst et al., 2012; von Soest et al., 2020; Qualter et al., 2015



EINSAMKEIT ÜBER DIE LEBENSSPANNE



SOEP, Welle 2013, $N = 16,132$

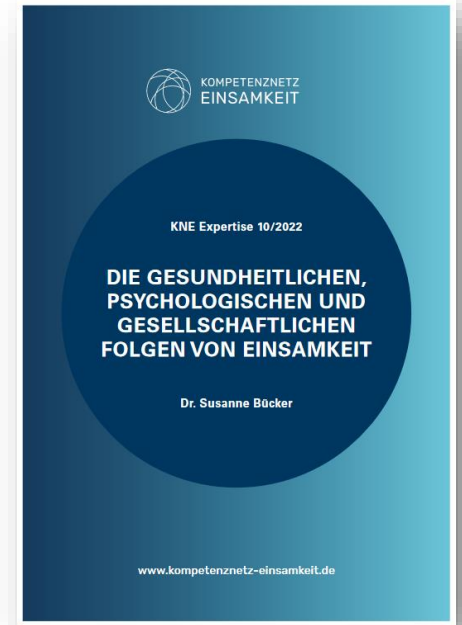
Luhmann & Hawkey, 2016

- Einsamkeit ist besonders verbreitet im hohen Alter (vor der Covid 19-Pandemie)
- Aber auch **jüngere Erwachsene** leiden unter Einsamkeit
- **Ursachen** von Einsamkeit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter weniger gut erforscht als für ältere Menschen

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für ...

- Erkrankungen der oberen Atemwege (Cohen, 2021)
- Verschiedene Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Schlaganfälle (Valtora et al., 2016; Hawkley et al., 2010)
- Schmerzsymptome (Loeffler & Steptoe, 2021)
- Diabetes Typ 2 (Lukaschek et al., 2017)
- Mortalität (Holt-Lunstad et al., 2015)



Vorstellung der Stabstelle Demografischer Wandel und Einsamkeit



Aufgaben/Funktion

- Seit Oktober 2022
- Geschäftsbereich des Ministerpräsidenten in der Staatskanzlei
- Sina Breitenbruch-Tiedtke (Leiterin) und Marc Zabel (Referent)
- Enquetekommission Einsamkeit im Landtag Nordrhein-Westfalen (65 Handlungsempfehlungen)
- Zukunftsvertrag CDU und Bündnis 90/Die Grünen
- Antrag „Einsamkeit bekämpfen – Ehrenamt stärken“ (Drucksache 18/4121) der regierungstragenden Fraktionen

Ziele Handlungsstrategie gegen Einsamkeit (5-Säulen-Modell)

1. Phänomen erschließen
2. Sensibilisieren
3. Bündelung von Best-Practices und Vernetzung
4. Ressortübergreifende Maßnahmen
5. Stärkung Sport und Ehrenamt



Rechteckiges Ausschneiden

Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit

Hier finden Sie eine Übersicht zu verschiedenen Angeboten und Initiativen in Nordrhein-Westfalen. Damit haben Sie eine Anlaufstelle auch in Ihrer Nähe.



Du **+**
Wir **=**
Eins **♥**

Nordrhein-Westfalen
 gegen Einsamkeit.

Angebot	Institution	Ort	PLZ	Straße und Hausnummer	Telefon-Nr.	Webseite	Beschreibung
Aktion zum Osterfest für jung und alt	Caritas RheinBerg	Bergisch Gladbach	51465	Laurentiusstr. 4-12			M
Seniorentreff (Initiative gegen Einsamkeit im Alter) im Jugendzentrum am Mastweg	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wuppertal e.V.	Wuppertal	42283	Humboldtstraße 20	0202 8906114		M
Büdchen	Bahnhof Aachen-Rothe Erde	Aachen	52066	Beverstr. 48	0241-9780117		M

Was haben wir dieses Jahr noch für große Meilensteine vor?

- Einsamkeitskonferenz
- Aktionsplan gegen Einsamkeit
- Online-Plattform

Vielen Dank !

Melden Sie sich gerne:

Sina Breitenbruch-Tiedtke
Referatsleiterin

Marc Zabel
Referent

Staatskanzlei des Landes
Nordrhein-Westfalen
Stabsstelle Demografischer
Wandel, Einsamkeit
Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 837-1302

Staatskanzlei des Landes
Nordrhein-Westfalen
Stabsstelle Demografischer
Wandel, Einsamkeit
Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 837-1675



Landesserviceestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Landesserviceestelle für bürgerschaftliches Engagement Nordrhein-Westfalen

Wissensträgerin. Lotsin. Vermittlerin.

Online, 28. Februar 2024



Warum und wozu gibt es die Landesserviceestelle?

- Zentrale Anlaufstelle des Landes Nordrhein-Westfalen für Engagierte, Initiativen, Vereine und weitere zivilgesellschaftliche Organisationen zu allen Fragen rund um das Ehrenamt
- Grundlage: [Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen](#)
- Ziel: Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements



Was sind die Aufgaben der Landesserviceestelle?

Landesserviceestelle als Wissensträgerin, Lotsin und Vermittlerin

- Bündeln, sortieren und vermitteln von maßgebenden Informationen rund ums Ehrenamt – insbesondere zu Fördermitteln und Rechtsthemen
- Beraten und lotsen zu bereits bestehenden Angeboten von Akteurinnen und Akteuren der Engagementlandschaft
- Ergänzen bestehender Beratungs- und Unterstützungsmaßnahmen mit eigenen Angeboten



Unser Angebot: Vielfältige Informationen im Engagement-Portal

- Informationen zu diversen Fragestellungen mit Engagementbezug
- Schwerpunkte: **Rechtsthemen** und **Fördermittel** des Landes, des Bundes, der EU und Stiftungen
- Ausgewählte **Themenseiten** wie z.B. Antisemitismus im Ehrenamt oder Energiepreiskrise und Engagement

Engagement und Fördermittel von A bis Z

Engagierte in Nordrhein-Westfalen haben vieles gemeinsam – allen voran, dass sie mit ihrer Arbeit tolle Unterstützung für die Gesellschaft leisten und ihr Engagement freiwillig und unentgeltlich ausüben.



Rechtliche Hinweise

Auch rund um Ehrenamt und Vereinsarbeit stellen sich immer wieder rechtliche Fragen. Hier haben wir für Sie unter anderem Informationen zum Vereinsrecht, zu Steuerrecht und Gemeinnützigkeit, zum Versicherungs- und Datenschutz zusammengestellt.

- Zum Angebot der Landesserviceestelle:
www.engagiert-in-nrw/landesserviceestelle.de



Unser Angebot: Engagement-Newsletter

- Quartalsweise erscheinender Newsletter sowie Sondernewsletter
- Informationen zu den engagementbezogenen Angeboten der Staatskanzlei, der Ministerien sowie weiterer Organisationen
- Eine Anmeldung ist hier möglich:
<https://www.engagiert-in-nrw.de/newsletter>



Ivan/Adobe Stock



Unser Angebot: Servicehotline und E-Mail-Beratung



Andrey Popov / Adobe Stock

- Servicehotline:
0211 837-1677
Dienstags 12:00 – 14:00 Uhr
Keine individuelle Rechtsberatung!
- E-Mail-Beratung:
LandesservicestelleBE@stk.nrw.de
Jederzeit!



Unser Angebot: Boxenstopp fürs Ehrenamt – Wissen, Tipps und Austausch für Engagierte

- Kostenfreie Online-Veranstaltungen für Engagierte
- Aktuelle Veranstaltungsreihen:
 - Fördermittel im Fokus
 - Mahlzeit! Recht und Regeln am Mittag
 - Stark fürs Ehrenamt
- Zum Boxenstopp fürs Ehrenamt:
<https://veranstaltungen-landesserviceestelle-nrw.de/>



pch.vector.www.freepik.com



Hier finden Sie uns!

- Engagement-Portal des Landes Nordrhein-Westfalen: www.engagiert-in-nrw.de/landesservicestelle
- Facebook: www.facebook.com/engagiertinnrw
- Instagram: www.instagram.com/engagiert_in_nrw



© Facebook



© Instagram



Landesserviceestelle
für bürgerschaftliches Engagement
Nordrhein-Westfalen

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weiterführende Informationen

- Themenreihe Einsamkeit: <https://veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de/category/einsamkeit/>
- Definitionen und Formen der Einsamkeit (Prof. Dr. Maike Luhmann): <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>
- Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit (Übersicht mit Suchfunktion): <https://www.land.nrw/einsamkeit>
- Abschlussbericht der Enquetekommission zu den Folgen von chronischer Einsamkeit (Download): https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17._WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf
- Fünf-Säulen-Modell: <https://www.land.nrw/einsamkeit>

Nächste Veranstaltungen

Fördermittel im Fokus

- „Kommunale Partnerschaften – Town Twinning (CERV)“
Dienstag, 05.03.2024, 17:00–18.15 Uhr

Stark fürs Ehrenamt

- „Entdecke und nutze deine Superkräfte“
Montag, 11.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Efa – Ehrenamt für Alle. Hilfeempfangende werden zu Hilfegebenden“
Montag, 18.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Konflikte konstruktiv nutzen!“
Montag, 08.04.2024, 17:00–18.30 Uhr

Mahlzeit! Recht & Regeln am Mittag

- „Gemeinnützigkeit in der Praxis“
Mittwoch, 13.03.2024, 12:15–12:50 Uhr
- „Zusammenarbeit mit dem Finanzamt als gemeinnützige Organisation“
Mittwoch, 17.04.2024, 12:15–12:50 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Nächste Veranstaltungen

Themenreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“

- „Projekte und Ideen“
Montag, 04.03.2024, 17:00–18.30 Uhr
- „Mögliche Umsetzung und Rechtsformen“
Dienstag, 12.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Akteurinnen, Akteure und Handlungsansätze“
Dienstag, 19.03.2024, 17:00-18.30 Uhr
- „Im Sportverein“
Mittwoch, 10.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Gemeinsam ein Projekt entwickeln“
Dienstag, 16.04.2024, 17:00-19:00 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Vielen Dank!

Aufzeichnung der Veranstaltung
und weitere Informationen zum Thema in Kürze auf:

www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Sie finden uns auch in den sozialen Medien:

Facebook: <https://www.facebook.com/engagiertinnrw>

Instagram: https://www.instagram.com/engagiert_in_nrw/

