

Spotlight Demografie

(Gem)einsame Stadt?

Kommunen gegen soziale Isolation im Alter

Fakten, Trends und Empfehlungen für die Praxis
von Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung und Körber-Stiftung



Eine Kooperation von

 **Körber**
Stiftung

Berlin-Institut



für Bevölkerung
und Entwicklung

Im Lebenslauf sind Menschen vor allem mit **30 und 60** einsam. Ab **75 Jahren** steigt Einsamkeit dann stark und kontinuierlich an.

Einsamkeit nimmt gesellschaftlich zukünftig zu, weil es mehr Ältere gibt. Mit den Babyboomern steht fast **1/3** der Bevölkerung vor dem Ruhestand.

Einsamkeit im Alter wird verstärkt durch Armut, Krankheit und mangelnde Bildung.

14,7 Prozent

der Älteren mit niedrigem Bildungsstand fühlen sich einsam; nur **7,3 Prozent** derer mit hoher Bildung.

Einsamkeit kostet – den Einzelnen Lebensqualität und die Gesellschaft hohe Gesundheitskosten. Einsame Menschen haben z. B. eine um etwa **40 Prozent** höhere Wahrscheinlichkeit, dement zu werden.

Kommunen sind Schlüsselakteure in der Bekämpfung der Einsamkeit ihrer älteren Bewohner und Bewohnerinnen. Bis **2035** wird der Anteil der **über 64-Jährigen** stark steigen.

Kommunen können Einsamkeit und soziale Isolation vor Ort verringern: durch Begegnungsorte, Mehrgenerationenwohnen und Teilhabemöglichkeiten für Ältere. Eine Faustregel: Infrastruktur und Angebote sind für Ältere attraktiv, wenn sie in maximal **20 Minuten** erreichbar sind.

20 Minuten

Editorial



Großbritannien gründet ein Ministerium zur Bekämpfung von Einsamkeit, Städte wie Aarhus in Dänemark widmen dem Phänomen ganze Strategien, und die psychologische Forschung spricht sogar von einer Epidemie der Einsamkeit oder einer neuen Volkskrankheit. Es ist von zunehmendem Individualismus in der Gesellschaft die Rede, in der Alte, Schwache und Kranke außen vor bleiben. Das Zusammenleben verschiedener Generationen, in dem Senioren im Kreise ihrer Familie integriert sind und dort versorgt werden, ist zum Auslaufmodell geworden. Stattdessen leben immer mehr Ältere alleine oder in Pflegeheimen. Fest steht, Einsamkeit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft, daher lohnt ein Blick hinter die dramatische Beschreibung.

Verschiedene Studien bestätigen, dass der Anteil von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, ab einem Alter von 75 Jahren kontinuierlich ansteigt. Allerdings ist diese Einsamkeitsquote über die letzten Jahre und Jahrzehnte konstant geblieben. Die Herausforderungen sind somit keinesfalls neu und sie werden auch nicht durch Entwicklungen wie die Digitalisierung verstärkt. Auch von einer flächendeckenden Vereinsamung älterer Menschen kann nicht die Rede sein.¹ Das Problem liegt darin, dass in unserer Gesellschaft die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer vor der Verrentung stehen und damit eine stark wachsende Zahl von Menschen in ein Alter kommt, in dem die Einsamkeit ein Thema werden kann. Die Babyboomer führen uns vor Augen, dass wir dem Risikofaktor Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Denn sie hat Folgen für die Betroffenen, aber auch für uns alle als Gesellschaft: Einsame Menschen sind weniger gesund, neigen häufiger zu Demenz und sind früher und länger pflegebedürftig.

Soziale Isolation im Alter ist jedoch keine Zwangsläufigkeit. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die sie

begünstigen. Und diesen können altersfreundliche Kommunen gezielt begegnen. Entscheidend ist die soziale Teilhabe – und zwar schon bevor Menschen überhaupt vereinsamen. Diese Teilhabe findet in den Städten, Quartieren oder Dörfern statt. Unsere Kommunen sind Schlüsselakteure in der Bekämpfung der Einsamkeit. Altersfreundliche Kommunen sind sich dieser Herausforderung bewusst, sie nehmen sie an und gestalten sie. Sie schaffen offene Räume für Begegnung und Engagement, aktivieren und ermöglichen. Sie erproben innovative Wohn- und Kommunikationskonzepte, die auf ein lebendiges soziales Miteinander setzen.

Eine Gesellschaft, die es schafft, Einsamkeit gar nicht erst entstehen zu lassen, kümmert sich aktiv um das Wohlergehen der Menschen. Sie spart nebenbei enorme Pflege- und Unterbringungskosten. Sie gewinnt aktive und engagierte Bürgerinnen und Bürger und kreiert gleichzeitig ein lebenswertes Umfeld für alle Generationen. Das dient dem Gemeinwohl und verhilft zugleich dem Einzelnen zu einem gesunden, aktiven, inhaltsvollen Leben.

Das Zeitfenster für Prävention steht jetzt offen – und es öffnet sich lokal!

Werfen Sie mit uns einen Blick durch dieses Fenster und planen Sie die altersfreundliche Kommune von morgen.

Eine gesellige Lektüre wünschen

Karin Haist,
*Leiterin Projekte demografische Zukunftschancen
der Körber-Stiftung*

Catherina Hinz
*Direktorin, Berlin-Institut für Bevölkerung
und Entwicklung*

Einsamkeit und soziale Isolation als gesellschaftliche Phänomene

Der Begriff Einsamkeit beschreibt ein subjektives Empfinden, während mit sozialer Isolation objektiv fehlende Kontakte von Menschen bezeichnet werden. Beides nimmt zum Ende des Lebens hin zu.

Menschen haben als soziale Wesen das Bedürfnis nach Beziehungen. Fehlt der regelmäßige Kontakt zu anderen, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, fühlen sich viele Menschen einsam.

Die Forschung versteht unter Einsamkeit das subjektive Empfinden, dass die Qualität und Quantität der vorhandenen sozialen Beziehungen nicht den eigenen Erwartungen entspricht. Einsamkeit ist daher nicht gleich Alleinsein: Ist dieses gewollt, muss es nicht schlecht sein. Einsamkeit hingegen ist mit negativen Emotionen und Auswirkungen auf die Gesundheit verbunden. Umfragen erfassen Einsamkeit meist, indem sie Erwartung und Realität gegenüberstellen: Die Befragten sollen bewerten, inwieweit sie Aussagen wie »Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohlfühle« zustimmen.² Ob ein Mensch Einsamkeit empfindet, variiert daher stark mit den persönlichen Erwartungen an das eigene soziale Umfeld. Kulturelle Vorstellungen beeinflussen diese. Menschen in Osteuropa etwa haben einer Studie zufolge eine vergleichsweise niedrige »Einsamkeitstoleranz«, da starke familiäre Bindungen hier traditionell als die Norm gelten.³

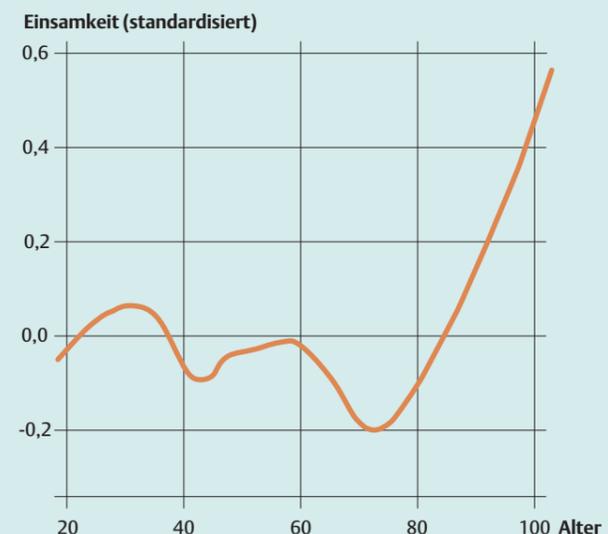
Soziale Isolation bezeichnet im Gegensatz zur subjektiv empfundenen Einsamkeit die objektive Abwesenheit sozialer Kontakte, messbar unter anderem an der Zahl der Vertrauenspersonen.⁴ Sozial isolierte Menschen sind nicht automatisch einsam. Jedoch haben sie ein höheres Risiko, in die Einsamkeit zu rutschen: Stirbt beispielsweise plötzlich der Partner, ohne dass regelmäßiger Kontakt zu anderen Vertrauenspersonen besteht, ist die Gefahr groß, Einsamkeit zu empfinden und darunter zu leiden. Aufgrund des starken Zusammenhangs werden die Begriffe Einsamkeit und soziale Isolation in diesem Papier nicht streng getrennt.

Unabhängig von individuellen und kulturellen Unterschieden ist Einsamkeit in Deutschland ein breites gesellschaftliches Phänomen. Verschiedene Umfragen kommen zum Ergebnis, dass Menschen im Laufe des Lebens immer wieder Phasen von Einsamkeit erleben. Welche Altersgruppen dabei am stärksten betroffen sind, variiert je nach Untersuchung leicht. Mehrere Studien sind sich aber einig, dass Einsamkeit und soziale Isolation zum Ende des Lebens hin ansteigen.^{5, 6}

Einsamkeit ist also für Menschen aller Altersgruppen ein Thema. Die Ursachen für und Folgen von Einsamkeit sowie sinnvolle Wege, sie zu bekämpfen, dürften sich aufgrund der unterschiedlichen Lebensumstände der verschiedenen Altersgruppen jedoch mitunter stark unterscheiden. Das vorliegende Papier beschäftigt sich vorwiegend mit der Einsamkeit im Alter, ihren speziellen Ursachen und den Möglichkeiten, ihr auf kommunaler Ebene effektiv zu begegnen.

Ab 75 nur noch aufwärts

Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit, Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten (= 0,0)



Eine großangelegte Studie mit repräsentativen Daten über alle Altersgruppen hinweg legt nahe, dass Erwachsene in Deutschland im Durchschnitt ungefähr mit 30 und dann wieder mit 60 Jahren leicht erhöhte Phasen der Einsamkeit erleben. Dazwischen nimmt die Einsamkeit wieder ab. Ab dem Erreichen des 75. Lebensjahres steigt sie konstant an und erreicht Höchstwerte. Im Durchschnitt empfanden die Befragten über alle Altersgruppen hinweg selten Einsamkeit.

(Quelle: Luhmann & Hawkey 2016⁷)

Einsamkeit in jungen Jahren

Mehrere Studien machen darauf aufmerksam, dass aktuell insbesondere die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen zunimmt. In einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts Splendid unter Personen zwischen 18 und 69 Jahren erreicht die Gruppe der 18- bis 39-Jährigen mit Abstand die höchsten Einsamkeitswerte. Zwischen 2017 und 2019 stieg der Anteil der Einsamen in dieser Altersgruppe von etwa 17 auf 23 Prozent.⁸ Die Ursachen für Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter sind schlecht erforscht: Viele der Risikofaktoren, die für andere Altersgruppen relevant sind, können sie nicht oder nur teilweise erklären. Die Einsamkeit scheint mit den unterschiedlichen Erwartungen an das eigene Leben je nach Alter zu variieren: Beispielsweise empfinden junge Erwachsene mehr Einsamkeit, wenn sie einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen. Erwachsene mittleren Alters sind mit Vollzeitjob dagegen weniger einsam, da dies eher der Erwartung an diese Lebensphase entspricht.⁹

Psychologie der Einsamkeit

Einsamkeit ist ein negativer und stressreicher emotionaler Zustand. Dieser entsteht aus der Diskrepanz zwischen gewünschtem und aktuellem Ausmaß der sozialen Verbundenheit eines Menschen. Die Evolutionary Theory of Loneliness erklärt das Erleben von Einsamkeit durch eine Kombination aus Anlage (d. h. Genen) und Umweltfaktoren. Einsamkeit kann wie ein

Warnsignal anzeigen, dass soziale Beziehungen gefährdet oder beschädigt sind. Sie hat die evolutionsbiologische Funktion, einsamen Menschen den Impuls zu geben, sich mit für sie bedeutsamen Menschen zu verbinden und heilsame Beziehungen (wieder) herzustellen, zu verbessern oder neu aufzubauen. Damit legt Einsamkeit im Gehirn eine wichtige Grundlage für Verhaltensinitiierung und kann als Risikowahrnehmung, Änderungsmotivation und intentionsbildend wirken. Gesellschaftlich ist Einsamkeit ein

Indikator dafür, dass nicht nur einzelne Menschen ausgeschlossen werden, sondern dass sich ganze soziale Gruppenverbindungen, also der gesellschaftliche Zusammenhalt, auflösen und wichtige Kompetenzen der Mitglieder der Gruppe nicht mehr ausreichend ausgeprägt sind (z. B. Empathie).

Sonia Lippke,
Gesundheitspsychologin,
Jacobs University Bremen

Einsamkeit in der alternden Gesellschaft

Einsamkeit ist schon deshalb ein wichtiges demografisches Thema, weil mit dem Älterwerden der Babyboomer die absolute Zahl der Älteren – und damit der von Einsamkeit Gefährdeten – zunimmt.

In Deutschland sind Frauen und Männer, die im Alter Einsamkeit erleben, eine Minderheit. In unterschiedlichen Studien liegt der Anteil der einsamen Menschen zwischen 60 und 85 Jahren bei etwa sechs bis elf Prozent.^{10, 11, 12, 13} Dabei variieren allerdings die Definitionen: Während manche Studien von phasenweiser Einsamkeit sprechen, haben andere strengere Kriterien und berücksichtigen nur Menschen, die unter tiefer, regelmäßiger Einsamkeit leiden.

Laut dem Deutschen Alterssurvey, der eine sehr strikte Definition anwendet, leiden rund acht Prozent in der Gruppe der 65- bis 84-Jährigen unter Einsamkeit. Damit waren 2017 etwa 1,2 Millionen Menschen dieses Alters einsam.¹⁴

Internationale Studien zeigen eindeutig, dass die Einsamkeit im hohen Alter zunimmt. Dies ist für Deutschland allerdings für die Gruppe der Hochaltrigen über 85 Jahren unzureichend erfasst. Selbst altersbezogene Studien wie der Deutsche Alterssurvey oder die Generali Altersstudie beziehen Personen über 85 Jahren kaum oder gar nicht ein.^{15, 16} Die nicht-repräsentative Generali Hochaltrigenstudie zeigt jedoch, dass Einsamkeit für besonders alte Menschen immer relevanter wird: Während ein Drittel der Befragten zwischen 85 bis 89 Jahren angab, unter Phasen von Einsamkeit zu leiden, traf das für die Hälfte der 90- bis 94-Jährigen und fast 60 Prozent der 95- bis 98-Jährigen zu.¹⁷

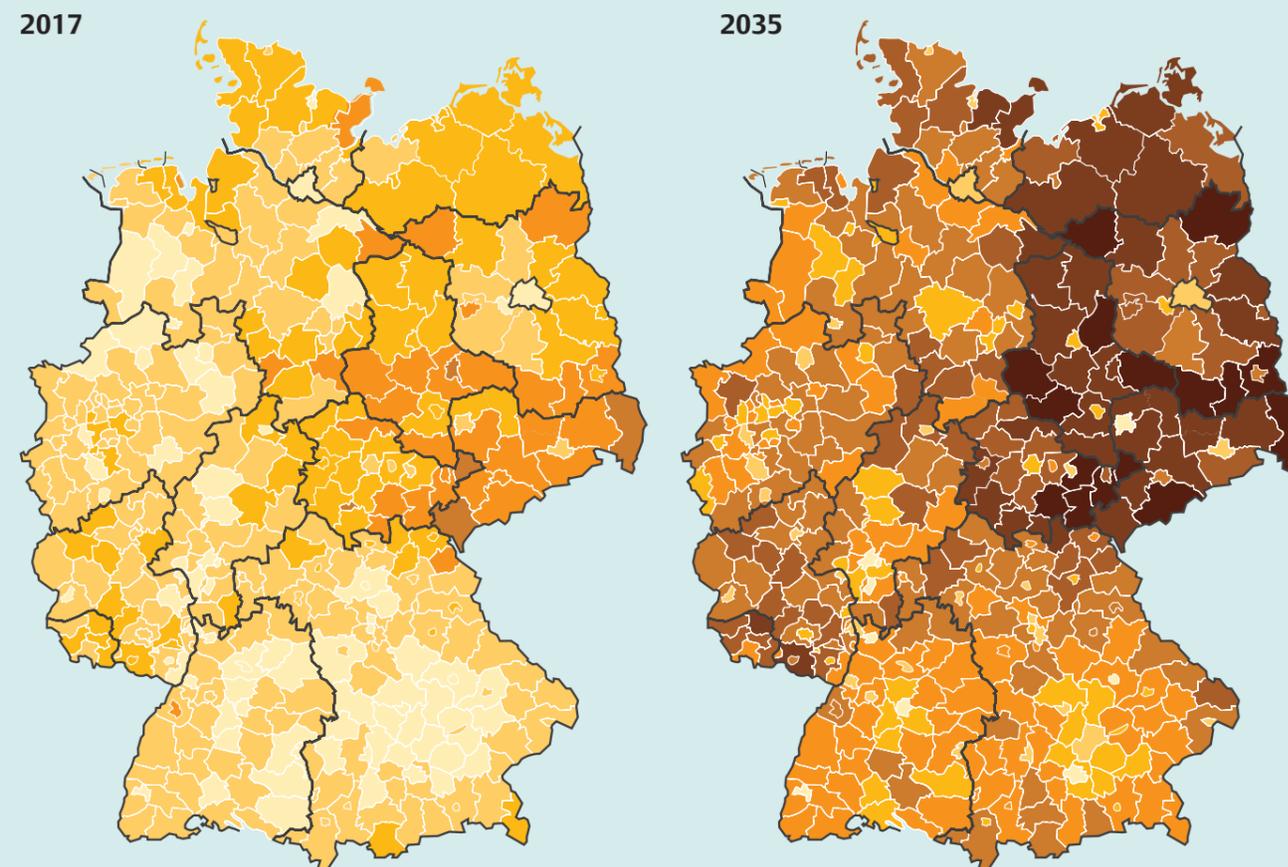
Ähnlich schlecht dokumentiert ist die Einsamkeit von Heimbewohnern: Der Deutsche Alterssurvey geht gar nicht auf sie ein, in der Generali Hochaltrigenstudie sind sie unterrepräsentiert. Eine Auswertung internationaler Studien zum Thema erlaubt immerhin eine grobe Einschätzung: Die Autoren nehmen an, dass 22 bis 42 Prozent der über 60-jährigen Heimbewohner sich einsam fühlen. Die Einsam-

keit unter ihnen ist damit mindestens doppelt so weit verbreitet wie bei Älteren, die in den eigenen vier Wänden leben.¹⁸

Wie aber wird sich die Einsamkeit im Alter in Zukunft entwickeln? Der Deutsche Alterssurvey legt nahe, dass die Tendenz, im hohen Alter stärker zu vereinsamen, für künftige Generationen schwächer ausgeprägt sein könnte. In Umfragen unter verschiedenen Altersgruppen im Alter von über 60 Jahren zeigt sich, dass die jüngeren Jahrgänge mit einem niedrigeren Ausgangsniveau der Einsamkeit starten und voraussichtlich einen weniger steilen Anstieg im Alter erleben werden. Die künftigen 70- bis 80-Jährigen dürften daher seltener einsam sein als die heutigen.¹⁹ Trotz dieser rückläufigen Tendenz wird jedoch die absolute Zahl der einsamen Älteren aus demografischen Gründen zunehmen. Die sogenannten Babyboomer, also die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre, machten 2017 etwa 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland aus. Zum Vergleich: Der Anteil aller 1949 oder früher Geborenen an der Gesamtbevölkerung lag 2017 bei lediglich 18 Prozent.²⁰ Wenn die Babyboomer altern, wird sich das Gewicht der Älteren in der Gesellschaft also spürbar erhöhen. Zudem steigt die Lebenserwartung und damit auch die Zahl derer, die ein sehr hohes und dadurch einsamkeitsgefährdetes Alter erreichen. Während 2018 Männer und Frauen mit 65 Jahren davon ausgehen konnten, noch 19,5 respektive 23 Lebensjahre vor sich zu haben, dürften es 2031 bereits 23,5 Jahre für Männer und 26,5 Jahre für Frauen sein.²¹

Deutschland altert

Prozentualer Anteil der über 64-Jährigen an der Gesamtbevölkerung nach Kreisen und kreisfreien Städten



- unter 20
- 20 bis unter 23
- 23 bis unter 26
- 26 bis unter 29
- 29 bis unter 32
- 32 bis unter 35
- 35 bis unter 38
- 38 und mehr

Die Alterung der deutschen Bevölkerung wird sich in den nächsten Jahren fortsetzen. Während die attraktiven Großstädte in Ost und West viele junge Menschen anziehen, altern andere, oft ländlichere Kreise besonders schnell. So dürfte 2035 in den thüringischen und brandenburgischen Kreisen Spree-Neiße, Greiz, Elbe-Elster und dem Altenburger Land der Anteil der über 64-Jährigen bei mehr als 40 Prozent liegen.

(Datengrundlage: Statistisches Bundesamt²²; CIMA^{23, 24})

Warum die Einsamkeit Einzelner die Gesellschaft als Ganzes angeht

Einsamkeit kann krank machen, und sozial isolierte Ältere brauchen früher Pflege. Die Bekämpfung und Prävention von Einsamkeit sind also gesellschaftlich sinnvoll. Besonders die Kommunen sind gefragt.



Zahlreiche Studien zeigen, dass sich Einsamkeit negativ auf die Gesundheit auswirkt: Einsamkeit führt zu erhöhtem Blutdruck und steigert damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Falle eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls ist das Risiko, daran zu sterben, für einsame Menschen höher.²⁵ Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen auch psychische Erkrankungen sowie Demenz. In einer englischen Langzeitstudie mit etwa 6.700 Teilnehmenden über 50 Jahre weisen einsame Menschen im Vergleich zu nicht einsamen Menschen eine um 40 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit auf, dement zu werden. Verheiratet zu sein und eine große Anzahl an engen Kontakten milderten das Demenzrisiko dagegen ab.²⁶ Eine andere Studie stellt ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen, etwa Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, bei Einsamen fest.²⁷ Auf die Gesundheit wirkt sich auch aus, dass einsame und sozial isolierte Menschen vergleichsweise häufig rauchen, unter Übergewicht leiden und seltener Sport treiben.²⁸

Wenn sie gesundheitlich angeschlagen sind, fehlt sozial isolierten Älteren die emotionale und praktische Unterstützung ihres Umfelds, die sie benötigen, um weiter unabhängig zu Hause leben zu können. Die Konsequenz: Einsame und isolierte Senioren werden früher pflegebedürftig, unabhängig von sonstigen Erkrankungen.²⁹ Auch wurde nachgewiesen, dass Ältere, die unter chronischer Einsamkeit leiden, öfter zum Arzt gehen, ohne jedoch häufiger zur Behandlung ins Krankenhaus eingewiesen zu werden.³⁰ Einsamkeit im Alter bringt somit nicht nur einen enormen Verlust an Lebensqualität für den Einzelnen, sondern kommt auch die Gesellschaft teuer zu stehen.

Einsamkeit beeinflusst auch das Umfeld der betroffenen Person. Soziologen fanden heraus, dass enge Freunde und Angehörige von Einsamen nach einer Weile selbst Gefühle der Einsamkeit entwickeln – die Gefühle werden auf das soziale Umfeld übertragen. Einsamkeit ist gewissermaßen »ansteckend«, weshalb auch betreuende und pflegende Angehörige und Pflegekräfte gefährdet sind.³¹

Das Gesundheitssystem muss die durch Einsamkeit ausgelösten oder beschleunigten Erkrankungen, die frühere Pflegebedürftigkeit und die Belastung von Pflegenden, die sich mit dem demografischen Wandel verschärfen werden, auffangen. Die Kosten dafür dürften hoch sein. Prävention und ein höheres Bewusstsein für die Problematik müssen daher in die Öffentlichkeit getragen und gesellschaftlich verankert werden. Den Kommunen kommt dabei eine wichtige Rolle zu, denn im Zusammenleben vor Ort entscheidet sich, ob Menschen sich einsam fühlen. Um der Einsamkeit im Alter gezielt entgegenzutreten zu können, sollten Entscheiderinnen und Entscheider in den Kommunen die Risikofaktoren kennen, die Einsamkeit bedingen oder fördern.

Was zu Einsamkeit führt und welche Trends zu erwarten sind

Die Faktoren, die Einsamkeit begünstigen, lassen sich benennen. Die demografische Entwicklung wird manche Auslöser für Einsamkeit abschwächen, andere aber auch verstärken.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Unsere persönlichen und kulturellen Vorstellungen, wie soziale Beziehungen aussehen sollten, prägen es. Dennoch lassen sich eine Reihe objektiver Faktoren identifizieren, die über zahlreiche wissenschaftliche Studien hinweg mit Einsamkeit in Verbindung gebracht werden. Diese Faktoren unterliegen demografischen und gesellschaftlichen Trends und dürften sich in Zukunft anders auf die Einsamkeit unter Älteren auswirken als heute. Das Kapitel wirft daher auch einen Blick auf diese Entwicklungen.

In Armut eher einsam

Menschen mit niedrigem Einkommen sind häufig von gesellschaftlichen Aktivitäten ausgeschlossen. Wer schauen muss, wie er oder sie über die Runden kommt, hat wenig Zeit, Freunde zu treffen oder sich sozial zu engagieren. Es fehlt an finanziellen Mitteln, um kommerzielle Angebote wie Sportkurse wahrzunehmen oder um sich mit Bekannten im Café zu verabreden.³² Die Häufigkeit von Kontakten und die Größe von sozialen Netzwerken sinken nachweislich mit geringerem Einkommen. Ein höheres Einkommen dagegen steigert das Selbstwertgefühl und macht eine Person attraktiver in den Augen anderer, der Freundeskreis wird diverser.³³

Die vorhandenen Studien zu Einsamkeit im Alter zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Altersarmut und der Gefahr, zu vereinsamen: Im Deutschen Alterssurvey 2014 gab etwa jeder fünfte Befragte, der unter Altersarmut litt, an, auch tiefe Einsamkeit zu erleben. In der Vergleichsgruppe, die nicht mit Armut zu kämpfen hat, war dagegen nur jeder Dreizehnte einsam.

Altersarmut wiegt auch deshalb schwer, weil Menschen im Alter kaum noch Gelegenheit haben, an ihrer schlechten finanziellen Situation etwas zu ändern. Im Vergleich zu früheren Lebensphasen hält die Armut fast immer an und wirkt sich bis ins höchste Alter aus. In der Generali Hochaltrigenstudie berichtet die Hälfte der 85- bis 99-Jährigen, die unter Altersarmut leiden, von Phasen der Einsamkeit, während das nur für ein Drittel der finanziell besser Gestellten zutrifft.

Trend: Mehr Arme im Alter

Generell sind Personen mit langen Phasen der Arbeitslosigkeit sowie niedrigem Bildungsstand stark gefährdet, im Alter zu wenig zum Leben zu haben. Laut einer Prognose der Bertelsmann Stiftung wird die Altersarmut in Deutschland moderat zunehmen. Im Zeitraum 2015 bis 2029 haben etwa neun Prozent der Rentnerhaushalte³⁴ Anspruch auf Grundsicherung im Alter. Ihr Anteil dürfte 2035 bis 2039 auf

Diese Faktoren bedingen die Einsamkeit im Alter

1. Armut sorgt für Einsamkeit
2. Krankheit isoliert
3. Geringe Bildung ist ein lebenslanger Einsamkeitsfaktor
4. Alleinstehende sind eher einsam
5. Mangel an sinnvollen Aufgaben macht einsam
6. Wer nicht mobil ist, kann nicht teilhaben

etwa zwölf Prozent steigen. Da aufgrund des demografischen Wandels die Gruppe der Älteren in der Gesellschaft größer wird, ist in absoluten Zahlen mit einem deutlichen Anstieg der von Armut betroffenen Älteren zu rechnen.³⁵

Dabei lassen sich klare Trends erkennen: Altersarmut ist aktuell ein sehr weibliches und überwiegend in den alten Bundesländern auftretendes Phänomen. Westdeutsche Rentnerinnen haben ihr Erwerbsleben

oft für Kinder oder zu pflegende Angehörige unterbrochen oder gänzlich zurückgestellt. Das führt zu geringen Rentenanwartschaften und bei Scheidung oft in die Altersarmut.³⁶ Doch auch die Grundsicherungsquote in den neuen Bundesländern wird sich zukünftig erhöhen. Altersarmut dürfte weiterhin vermehrt alleinstehende Frauen treffen – und zwar in Ost wie West. Auch wenn die Erwerbsbeteiligung von Frauen gestiegen ist, arbeiten sie häufiger in schlechter

Zunehmende Altersarmut im Osten

Anteil der Haushalte, in denen mindestens eine Person Rente bezieht und Anspruch auf Grundsicherung im Alter hat



In Zukunft nähern sich die alten und neuen Bundesländer bei der Altersarmut an. Denn im Osten werden vermehrt Menschen mit Brüchen in ihren Erwerbsbiografien in Rente gehen, die durch die hohe Arbeitslosigkeit nach der Wende entstanden sind. Gleichzeitig werden die Rentner, die in der DDR ein stabiles Erwerbsleben ohne Unterbrechungen erlebt haben, immer weniger. 2039 werden daher etwa zwölf Prozent der Rentnerhaushalte in Ost und West Grundsicherung beziehen.

(Datengrundlage: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung³⁷)

- alleinstehende Frauen
- Migrationshintergrund 1. Generation
- West
- Gesamt
- Ost

Wo es sich in Deutschland länger lebt

Lebenserwartung von Neugeborenen in Jahren, 2013 bis 2015

- unter 79
- 79 bis unter 80
- 80 bis unter 81
- 81 bis unter 82
- 82 und mehr



Die Lebenserwartung ist ein Querschnittsindikator: Je besser es den Menschen finanziell geht, je höher sie gebildet sind und je mehr Chance sie zur gesellschaftlichen Teilhabe haben, desto länger leben sie. Zwischen einzelnen Regionen bestehen große Unterschiede: Während Neugeborene im reichen Landkreis Starnberg bei München durchschnittlich 83,4 Jahre alt werden, können Menschen im rheinland-pfälzischen Pirmasens nur mit etwa 77,4 Jahren rechnen.

(Datengrundlage: BBSR³⁸)



bezahlten Branchen und öfter in Teilzeit als Männer. Ähnliches gilt für Frauen und Männer mit Migrationshintergrund: Aufgrund von Niedriglohnbeschäftigung und phasenweiser Arbeitslosigkeit treten sie die Rente oft mit niedrigeren Ansprüchen an.

Krankheit isoliert

Wie im vorangehenden Kapitel geschildert, kann Einsamkeit eine Zunahme gesundheitlicher Probleme, eine frühere Pflegebedürftigkeit und sogar eine höhere Sterbewahrscheinlichkeit mit sich bringen. Doch Krankheit kann nicht nur Folge, sondern auch Ursache von Einsamkeit und sozialer Isolation sein. Die kranke Hüfte, die am Besuch der Sportgruppe oder des Tanzkurses hindert, das nachlassende Gehör, das vom Telefonieren abhält, oder die verminderte Sehkraft, die dazu führt, dass man seltener aus dem Haus geht, bedeuten für ältere Menschen oft den Rückgang ihrer sozialen Kontakte. Körperliche Einschränkungen machen einsam. So berichten in Umfragen ältere Menschen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht beurteilen, auch von höherer Einsamkeit: In der repräsentativen Generali Altersstudie 2017 unter 65- bis 85-jährigen in Deutschland erleben 13 Prozent der Befragten mit schlechter Gesundheit häufig Einsamkeit, und 35 Prozent derselben Gruppe erleben sie immerhin gelegentlich. Unter den Befragten, die ihren Gesundheitszustand als gut einschätzen, fühlen sich dagegen nur ein Prozent häufig und neun Prozent gelegentlich einsam. Deutlich wird der Zusammenhang auch bei der bereits erwähnten hohen Einsamkeit unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen: Der Verlust der Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen, der den Umzug in eine Pflegeeinrichtung nötig macht, bedeutet auch die Aufgabe der gewohnten Umgebung und damit oft der sozialen Kontakte.³⁹

Trend: Steigende (gesunde) Lebenserwartung

Aufgrund des medizinischen Fortschritts steigt die Lebenserwartung in Deutschland nahezu konstant. Ob eine Zunahme der Lebensjahre auch ein Mehr an gesunder, aktiver Lebenszeit bedeutet, wird in der Fachwelt schon länger diskutiert. Nach der Expansionsthese, etabliert durch den Psychiater und Epidemiologen Ernest Gruenberg, führt der Anstieg der Lebenserwartung auch zu mehr Krankheitsjahren. Dank verbesserter Therapien können Menschen Infektionen besser überstehen und auch mit chronischen Leiden immer länger leben.⁴⁰ Die optimistischere Kompressionsthese des Philosophen und Mediziners James Fries besagt dagegen, dass sich die chronischen Erkrankungen, wie sie für das Alter typisch sind, zunehmend ans Ende der Lebenszeit verlagern und die Phase eingeschränkter Gesundheit damit anteilig kürzer ausfällt.⁴¹

In Deutschland hat die gesunde Lebenszeit zwischen 2010 und 2016 insgesamt zugelegt. Dennoch müssen 2016 geborene Mädchen und Jungen mit etwa 16 respektive 13 Krankheitsjahren im Alter rechnen.⁴² Einiges deutet darauf hin, dass es insbesondere Menschen mit besserer Bildung und höherem Einkommen gelingt, ihr gesundes Leben zu verlängern.⁴³ Der sozioökonomische Status entscheidet also nicht nur über die Lebenserwartung, sondern auch über die Zahl der Jahre, die von Krankheit geprägt sind.

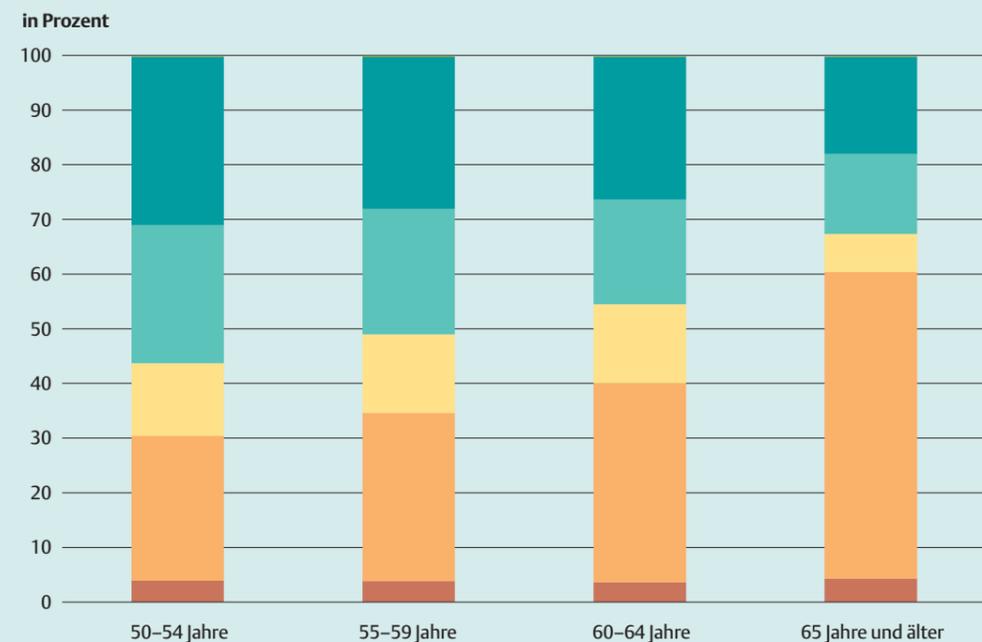
Geringe Bildung – ein lebenslanger Einsamkeitsfaktor

Im Deutschen Alterssurvey 2014 zeigen sich klare Unterschiede im Einsamkeitsempfinden zwischen den verschiedenen Bildungsschichten: Befragte mit niedrigem Bildungsstand fühlen sich doppelt so häufig einsam wie jene mit hoher Bildung (14,7 Prozent gegenüber 7,3 Prozent).

Generell bestimmt die Bildung, die ein Mensch von Kindheit an erfährt, wesentlich, wie sich das weitere Leben entwickelt – denn sie wirkt entscheidend auf andere Faktoren wie Gesundheit und Einkommen. Der Zusammenhang zwischen höherer Bildung und höherer Lebenserwartung ist weltweit gut belegt.⁴⁴ Bildung führt statistisch betrachtet dazu, dass Menschen gesundheitliche Prävention betreiben, Übergewicht vermeiden und eher auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum verzichten, was das (gesunde) Leben verlängert.⁴⁵ Bildung steigert darüber

Je jünger, desto besser gebildet

Allgemeine Schulausbildung der Bevölkerung ab 50 Jahren, 2017



In der Altersgruppe der über 65-jährigen haben fast 60 Prozent der Menschen einen Hauptschulabschluss. Unter den 50- bis 54-jährigen halbiert sich der Anteil der Hauptschulabgänger auf knapp 30 Prozent, genauso viele konnten die Hochschulreife erlangen.

(Datengrundlage: Statistisches Bundesamt⁴⁶)

- ohne allgemeinen Schulabschluss
- Haupt- / Volksschulabschluss
- Abschluss der polytechnischen Oberschule
- Realschule oder gleichwertiger Abschluss
- Fachhochschul- oder Hochschulreife
- ohne Angabe zur Art des Abschlusses

hinaus das Einkommen und senkt die Wahrscheinlichkeit, arbeitslos zu werden und später unter Altersarmut zu leiden.⁴⁷ Damit wirkt Bildung indirekt auf das Risiko, im Alter zu vereinsamen. Doch sie hat auch einen ganz direkten Einfluss auf Einsamkeit: Menschen mit höherem Bildungsniveau gelingt es in der Regel, ein größeres Netzwerk aufzubauen und stabilere Beziehungen zu führen. Bildung sorgt außerdem dafür, dass Menschen weniger chronischen Stress empfinden und unter weniger Angst, Nervosität und emotionaler Labilität leiden – was vorbeugend gegen Einsamkeitsgefühle wirkt.⁴⁸

Trend: Die Bildungsexpansion trägt Früchte

Heutige Ältere sind im Vergleich zu ihren Kindern und Enkeln formal schlechter gebildet: Während heute mehr als die Hälfte eines Geburtsjahrgangs die allgemeine Hochschulreife erreicht, waren die Abiturienten unter den 1952 und früher Geborenen mit 18 Prozent in der Minderheit. Die Babyboomer-Generation war die erste, die in Nachkriegsdeutschland spürbar von der Bildungsexpansion profitierte: Von den zwischen 1958 und 1962 Geborenen verließen bereits 28 Prozent die Schule mit der Hochschulreife.

Hochaltrige Singles

Zahl der Einpersonenhaushalte in Deutschland nach Altersgruppen, in Millionen, 1972 bis 2018



Einpersonenhaushalte haben bei allen Altersgruppen über 60 Jahren zugenommen. Besonders ausgeprägt ist der Anstieg bei den über 74-Jährigen. Das liegt unter anderem an der stark gestiegenen Lebenserwartung allgemein. Da Frauen in Partnerschaften meist die jüngeren sind und zudem eine höhere Lebenserwartung als Männer haben, sind es in den höchsten Altersgruppen vor allem sie, die verwitwet oder alleinstehend leben.⁴⁹

(Datengrundlage: Statistisches Bundesamt⁵⁰, keine Daten für 1983 und 1984)

Dabei sind es vor allem die weiblichen Angehörigen dieser Jahrgänge, die deutlich höhere Bildungsabschlüsse als ihre Mütter erlangten.⁴⁸

Die Babyboomer dürften sich dank ihres höheren Bildungsniveaus also besser vor Einsamkeit schützen können als ihre Vorgängergenerationen. Jedoch konnten längst nicht alle ihre bessere Bildung auch in ein hohes und regelmäßiges Einkommen umsetzen. Ob für den Taxi fahrenden Geisteswissenschaftler der höhere Bildungsstand den Effekt eines geringeren Einkommens in Sachen Einsamkeit im Alter abmildern kann, bleibt abzuwarten.

Alleinstehende sind eher einsam

In vielen Umfragen zur Einsamkeit geht das Vorhandensein eines Partners oder einer Partnerin Hand in Hand mit geringeren Einsamkeitswerten. Für Ältere scheint insbesondere die Beziehung zum Ehepartner ein wichtiger Schutz vor Einsamkeit zu sein. Dies hilft allerdings nur, sofern der Partner als Vertrauensperson gesehen wird.⁵² In der Generali Altersstudie 2017 geben alleinstehende Befragte höhere Einsamkeitswerte an: In der Altersgruppe der 65- bis 85-Jährigen fühlen sich zehn Prozent der Singles häufig und 35 Prozent gelegentlich einsam, was für lediglich

zwei Prozent beziehungsweise elf Prozent der Befragten mit Partner zutrifft.

Die Beziehung zu den Kindern kann ebenso gegen Einsamkeit helfen, auch weil durch die Kinder Kontakt zu anderen Menschen jüngerer Alters entsteht.⁵³ Jedoch sind Eltern nicht unbedingt von Einsamkeit ausgenommen und Kinderlose nicht automatisch einsam: Die Qualität der Beziehung entscheidet, ob sie vor Einsamkeit schützt. Ist das Verhältnis gut, sind echte Begegnungen wirksamer als das Kontakthalten über Distanz. Doch es bringt wenig, wenn die Kinder in der Nähe oder sogar im selben Haus leben, solange die Beziehung nicht positiv und vertrauensvoll ist, wie eine Studie unter deutschen und türkischstämmigen Älteren in Deutschland zeigt.⁵⁴

Trend: Öfter Single, weiter weg vom Nachwuchs

Während in den älteren Generationen die Ehe beinahe die universale Lebensform beim Eintritt in die Rente war, haben viele der Babyboomer das traditionelle Familienmodell hinter sich gelassen. Waren die 40- bis 54-Jährigen 1996 noch zu 83 Prozent verheiratet, galt das im Jahr 2014 für lediglich 67 Prozent.⁵⁵ Dafür steigt der Anteil der Ledigen und Geschiedenen. Damit sind auch die Einpersonenhaushalte auf dem Vormarsch.

Die Babyboomer entschieden sich deutlich seltener für Kinder als ihre Vorgängergenerationen. Seit den 1970er Jahren nimmt der Trend zu kleineren Familien beziehungsweise Kinderlosigkeit immer mehr zu. Während Frauen, die 1930 geboren wurden, im Laufe ihres Lebens durchschnittlich 2,1 Kinder zur Welt brachten, hatten 1960 geborene Frauen nur noch durchschnittlich 1,7 Kinder.⁵⁶

Und auch die Beziehung zum eigenen Nachwuchs hat sich gewandelt. So ist die Wohnform des Mehrgenerationenhaushaltes stark vom Aussterben bedroht: Drei- und Mehrgenerationenhaushalte machen nicht einmal mehr ein Prozent der Haushalte in Deutschland aus.⁵⁷ Die Wohnentfernung zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern hat sich dagegen in den letzten Jahrzehnten ständig vergrößert. Lebten 1996 bei etwa 40 Prozent der Eltern die erwachsenen Kinder in der Nachbarschaft oder im gleichen Ort, traf dies 2014 nur noch bei einem Viertel der Eltern zu. Die Kinder von Hochgebildeten leben dabei im Durchschnitt besonders weit weg. Der Trend dürfte sich in Zukunft weiter verstärken: Schon heute leben die er-



wachsenen Kinder der jüngeren Alterskohorten weiter von ihren Eltern weg als in den Elterngenerationen davor. Gleichzeitig bleiben Kinder und ihre Eltern auch über die Entfernung hinweg in engem Kontakt und Austausch: Die Kontakthäufigkeit und Qualität der Beziehung hat sich seit den 1990er Jahren nicht verändert – hier dürften die neuen Kommunikationsmedien eine entscheidende Rolle spielen.

Die Lebensrealität der älteren Generationen hat sich also insgesamt stark gewandelt: Mehr Menschen erreichen das dritte Alter ledig, geschieden, ohne Kinder oder mit Kindern, die weit entfernt leben. Familiäre Aufgaben sind für Senioren daher zur Ausnahme geworden: Auch wenn die Zahl zuletzt leicht gestiegen ist, ist aktuell lediglich weniger als ein Drittel der Großeltern in die Betreuung der Enkelkinder eingebunden.⁵⁸

Für immer mehr Menschen ist es auch schon im mittleren Alter normal, das Leben ohne Partner und mit weit entferntem oder gar keinem Nachwuchs zu verbringen. Dies könnte bedeuten, dass die Menschen früh ein außerfamiliäres Netzwerk aufbauen, auf das sie auch im Alter zurückgreifen können.

Ohne Aufgabe – und ohne Netzwerk

Wer in soziale Aktivitäten eingebunden ist, ist weniger einsam – Engagierte sind öfters unter Menschen, die Zahl und die Häufigkeit der sozialen Kontakte steigen.⁵⁹ Dabei zeigen Untersuchungen, dass man sich für die positiven Effekte nicht einmal mit allen Kontakten bestens verstehen muss: Ein großes Netzwerk ist unabhängig von der Qualität der Beziehungen schon hilfreich gegen Einsamkeit. Unbedeutend, wie groß und gut ihr bestehendes Netzwerk ist, fühlen sich Menschen auch weniger einsam, je öfter sie die Gelegenheit haben, unter Leuten zu sein und neue Kontakte zu knüpfen.⁶⁰

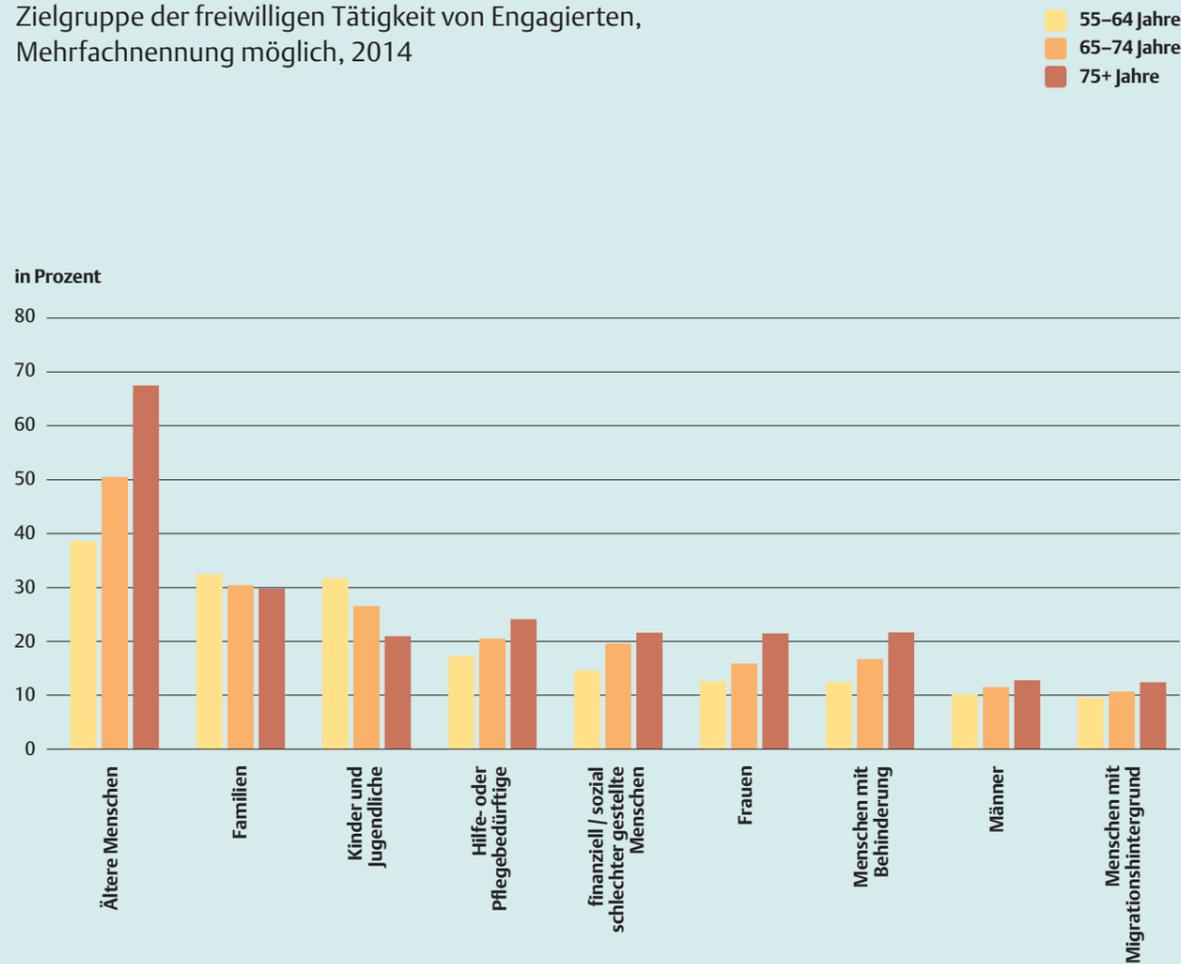
Trend: Hohe Motivation zu partizipieren – unter geeigneten Bedingungen

Der Freundeskreis und außerfamiliäre Netzwerke werden immer wichtiger. Während sich für viele berufstätige Männer und Frauen aus der Arbeit heraus soziale Kontakte und Freundschaften ergeben, müssen sich Ruheständler aktiv bemühen und mitunter eine neue Aufgabe suchen, um regelmäßig unter Menschen zu kommen.

Die Motivation, sich im Ruhestand gesellschaftlich einzubringen, wächst seit Jahren. Laut dem deutschen Freiwilligensurvey hat sich das Engagement der über 55-Jährigen seit 1999 insgesamt um zehn Prozent gesteigert. Besonders stark wuchs es bei den 65- bis 74-Jährigen, von denen sich 2014 etwa 42 Prozent engagierten – ein Indikator dafür, dass die Menschen heute kurz nach dem Eintritt in den Ruhestand so fit und motiviert sind wie nie zuvor.

Ältere für Ältere

Zielgruppe der freiwilligen Tätigkeit von Engagierten, Mehrfachnennung möglich, 2014



Im Gegensatz zu Engagierten aus jüngeren Altersgruppen, die sich besonders häufig für Kinder, Jugendliche und Familien einsetzen, arbeiten die Älteren besonders oft in Projekten für andere ältere Menschen mit. Von den Engagierten über 75 Jahren setzen sich fast 70 Prozent für ihre Altersgenossen ein.

(Datengrundlage: Vierter Deutscher Freiwilligensurvey⁶¹)

Im höheren Alter geben viele ihr Engagement auf. Der Grund ist oft die Gesundheit – unter den über 75-Jährigen mit schlechtem Gesundheitszustand sind nur noch zehn Prozent gesellschaftlich aktiv. Engagement ist ebenso eng mit dem Bildungsstand verknüpft. Unter den Älteren wird dies besonders deutlich: Von den über 75-Jährigen mit hohem Bildungsstand bringen sich doppelt so viele gesellschaftlich ein (39 Prozent) wie von den über 75-Jährigen mit niedriger Bildung (18 Prozent). Auch das Beschäftigungsniveau spielt eine Rolle: In Regionen mit niedriger Arbeitslosigkeit engagieren sich mehr Menschen als in Regionen mit vielen Arbeitslosen. Da Menschen, die in der Vergangenheit soziale Aufgaben übernommen haben, eher bereit sind, dies auch später wieder zu tun, dürften es Regionen mit niedriger Arbeitslosigkeit besonders leicht haben, ihre Ruheständler fürs Engagement zu gewinnen. Das Gegenteil gilt für Regionen mit hoher Arbeitslosigkeit.⁶²

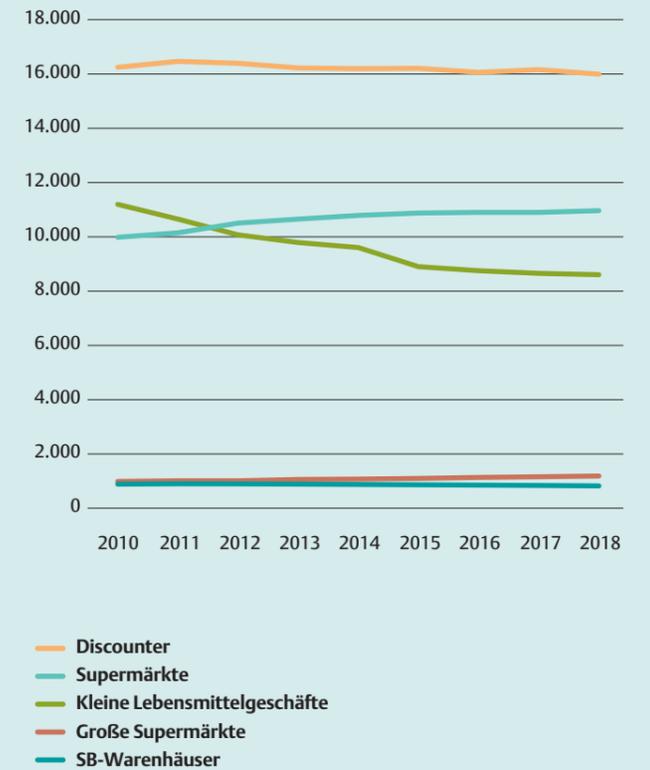
Für das Engagement spricht für Ältere an vorderster Stelle die Gelegenheit, sympathischen Menschen auch aus anderen Generationen zu begegnen und Spaß zu haben. Ein Hindernis ist die Befürchtung, sich zu hohem Stress auszusetzen und sich zu sehr zu binden. So berichtete fast die Hälfte der über 65-Jährigen, die sich noch nie engagiert haben, dass sie keine Verpflichtungen haben wollen.⁶³ Generell bevorzugen Senioren zeitlich flexible, häufig auch zeitlich begrenzte Formen des Engagements.⁶⁴

Mobilität und Infrastruktur für gesellschaftliche Teilhabe

Wer regelmäßig aus dem Haus geht, um eine Kleinigkeit einzukaufen, den Arzt aufzusuchen oder andere Notwendigkeiten zu erledigen, der kommt automatisch leichter unter Menschen und hat mehr sozialen Kontakt. Ältere haben dabei oft einen verringerten Aktionsradius: Was oder wen ein Mensch innerhalb von 20 Minuten erreichen kann, ist für die altersfreundliche Stadt Newcastle eine entscheidende Frage, wenn es darum geht, ob Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.⁶⁵ Besonders Senioren sind daher auf kurze Wege und eine gute Verkehrsanbindung angewiesen, um Freunde im Café zu treffen, ihr Engagement ausüben zu können, oder auch, um im höheren Alter noch selbstständig einkaufen zu gehen. Echte Kontakte sind zwar wertvoller, um Einsamkeit vorzubeugen, aber auch das Internet kann für manche als Fenster in die Welt dienen.⁶⁶

Immer weniger kleine Läden

Anzahl der Lebensmittelgeschäfte in Deutschland nach Betriebsformen, 2010 bis 2018



Während die Zahl der Lebensmittelgeschäfte in Deutschland insgesamt sinkt, sind es insbesondere die kleinen Geschäfte mit weniger als 400 m² Verkaufsfläche, die schließen. In Deutschland sind Discounter am häufigsten, die auf Flächen bis zu 1.000 m² umschlagstarke Artikel anbieten. Zuletzt nahmen auch die Supermärkte mit einer Fläche zwischen 400 bis 2.500 m² zu.

(Datengrundlage: EHI Retail Institute e.V.⁶⁷)

Trend: Weniger vor Ort, mehr digital?

Das Angebot an Geschäften und Mobilitätsinfrastruktur ist momentan einem starken Wandel unterworfen. So leidet der Einzelhandel überall unter dem wachsenden Onlinegeschäft. Experten erwarten, dass zahlreiche etablierte Einzelhandelsketten ihre stationären Geschäfte nicht auf Dauer halten können.⁶⁸

Trends für das Alter in der Zukunft

1. Altersarmut nimmt zu
2. Die Anzahl gesunder Lebensjahre wächst
3. Das Bildungsniveau steigt
4. Familiäre Nahbeziehungen werden seltener
5. Engagement wird gesucht, muss aber passen
6. Digitalisierung ermöglicht neue Mobilität

In ländlichen Regionen ist der Rückbau und Wandel des Einzelhandels schon länger und deutlicher zu spüren als in der (Groß-)Stadt. Die Zahl kleiner Einzelhändler in der Dorfmitte nimmt seit Jahren ab, zugunsten großer Discounter am Ortsrand, die meist nur mit dem Auto zu erreichen sind. Auch Banken ziehen sich zunehmend aus den kleinen Ortschaften zurück, während Hausärzte auf dem Land häufig keinen Nachfolger finden.

Zum nachlassenden Einkaufsangebot kommt im ländlichen Raum auch noch ein Aussterben des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV): Der hohe Motorisierungsgrad sowie der anhaltende Bevölkerungsschwund aus ländlichen Regionen führen dazu, dass immer weniger Menschen Busse und Bahnen nutzen und der ÖPNV stark ausdünnt. Häufig sind die einzigen regelmäßigen Verbindungen am Tag Schulbusse. Wenn durch den demografischen Wandel immer weniger Kinder eingeschult werden, dürften jedoch auch diese langsam wegfallen. Mobilität und damit auch die soziale Einbindung sind auf dem Land immer mehr vom Auto abhängig.⁶⁹

Zwar sind die heutigen Senioren mobil wie nie, insbesondere weil sich inzwischen deutlich mehr Frauen hinters Steuer setzen als früher. Doch Autofahren kann sich nicht jeder leisten: Weniger als die Hälfte der Senioren mit niedrigem sozioökonomischem Status nutzt einer Umfrage zufolge regelmäßig ein Auto im Alltag.⁷⁰ Auch aus gesundheitlichen Gründen ist selbst zu fahren für manche keine Option. Arme oder kranke Senioren in den ländlichen

Regionen dürften daher automatisch mehr von Einsamkeit und Isolation betroffen sein. Dass ältere Dorfbewohner bereits jetzt zunehmend Schwierigkeiten haben, mobil zu bleiben, zeigt sich seit einiger Zeit an der Zunahme von Krankenfahrten. Neue Mobilitäts- und Versorgungskonzepte wie Bürgerbusse, Sammeltaxis und mobile Dienste sind also dringend notwendig, damit die ältere Landbevölkerung nicht den Anschluss verliert. Leider laufen solche Projekte bisher kaum flächendeckend und häufig nur als Pilotprojekte in einzelnen Gemeinden.⁷¹

Die Digitalisierung und die neuen Kommunikationsmedien wecken die Hoffnung, neue Formen des Austausches zu bieten und neue Mobilitätsangebote in dünn besiedelten Gebieten zu ermöglichen. Die heutigen Senioren stehen den digitalen Medien jedoch mehrheitlich kritisch oder desinteressiert gegenüber – zwei Drittel der 75- bis 85-Jährigen sind »internet-abstinent«. In den älteren Jahrgängen ist auch noch das traditionelle Geschlechterbild spürbar, in dem Technik einen »typisch männlichen« Bereich darstellt: Ältere Frauen nutzen die neuen Technologien deutlich weniger als die Männer. Noch stärker als ein hohes Alter ist allerdings der Effekt des Einkommens auf die Internetnutzung: Unter über 65-Jährigen mit niedrigem sozioökonomischen Status nutzen es lediglich 23 Prozent. Für die große Mehrheit dieser Gruppe besteht also die Gefahr der digitalen Exklusion.

Die jüngeren Generationen werden den »digitalen Graben« teilweise überwinden: Denn die heute 65- bis 74-Jährigen haben die Anfänge der digitalen Revolution teilweise noch im Berufsleben miterlebt und sind dem Internet und Smartphones gegenüber deutlich aufgeschlossener. 51 Prozent nutzen das Internet mehrmals pro Woche oder häufiger.⁷²

Fazit: Randgruppen sind besonders gefährdet

Nicht jeder ist von Einsamkeit gleichermaßen betroffen – es gibt Hochrisikogruppen. Dennoch geht das Thema alle an. Ein nationaler Dialog könnte weiterhelfen.

Einsamkeit im Alter hat verschiedene Gründe, die von unterschiedlichen gesellschaftlichen Trends beeinflusst werden. Einerseits wird die Altersarmut insgesamt steigen, mehr Menschen werden ohne Partner und ohne Kinder alt, und der Infrastruktur-Abbau im ländlichen Raum wird eher zunehmen. Diese Entwicklungen begünstigen Einsamkeit. Andererseits werden sich mehrere Trends auch positiv auf die Einsamkeit der morgigen Älteren auswirken: Diese werden durchschnittlich so mobil, gesund, gebildet, engagiert und digital aktiv alt wie keine Generation vor ihnen.

Die genannten Faktoren wirken nicht nur unabhängig voneinander, sondern stehen in engem Zusammenhang. Niedriges Einkommen, zeitweise Arbeitslosigkeit, schlechte Gesundheit, niedriger Bildungsstand, digitaler Analphabetismus und geringes freiwilliges Engagement kommen häufig zusammen und stellen die Menschen an den Rand der Gesellschaft. Leben sie zudem in Regionen mit nachlassender Infrastruktur, haben sie noch geringere Chancen, der Gefahr der Vereinsamung zu entkommen. In Zeiten zunehmend individueller Lebensstile nimmt zudem die Bedeutung außerfamiliärer Netzwerke zu: Diese aufzubauen, ist für Arme und Kranke jedoch schwerer. So erstaunt es nicht, dass im Deutschen Alterssurvey 2014 fast die Hälfte der Befragten, die sich als sozial exkludiert, also auf gesellschaftlicher Ebene ausgeschlossen wahrnehmen, auch Einsamkeit empfindet.

Kommunen müssen daher mit gezielten Angeboten auf diese Hochrisikogruppen zugehen. Das folgende Kapitel gibt dazu konkrete Vorschläge. Doch auch auf überregionaler Ebene sollte das Thema Einsamkeit – insbesondere, aber nicht nur im Alter – mehr Platz einnehmen. Ein nationaler Dialog kann zum Ziel haben, die Vermeidbarkeit und »Heilbarkeit« von Einsamkeit in den Vordergrund zu stellen und

das mit Einsamkeit verbundene Stigma zu reduzieren. Breite Aufklärung über die Risikofaktoren kann dazu beitragen, Menschen für die Einsamkeit ihrer Nachbarn, Freunde und Familienmitglieder zu sensibilisieren sowie der eigenen Einsamkeit vorzubeugen. Dies wird in Großbritannien bereits umgesetzt: Die britische Regierung ernannte 2018 eine Einsamkeitsministerin. Einsamkeit fließt seither als Querschnittsthema in verschiedene Strategien der Ministerien für Gesundheit, Bildung, Wohnen, Wirtschaft, Digitales und Transport ein und wird in Zukunft beispielsweise im Schulunterricht thematisiert. Zusätzliche Gelder stehen für Präventionsmaßnahmen wie die Etablierung von Gemeinschaftsorten zur Verfügung.⁷³ Eine große Kampagne mehrerer britischer Stiftungen sorgt für zusätzliche mediale Aufmerksamkeit: In den sozialen Medien wird dafür geworben, wieder mehr auf andere Menschen zuzugehen und Einsamkeit im eigenen Umfeld nicht einfach auszublenden.⁷⁴ Solche nationalen Kampagnen würden es auch den deutschen Kommunen erleichtern, lokale Maßnahmen gegen Einsamkeit durchzusetzen.



Handlungsempfehlungen für Kommunen

Was Verwaltung, Politik und ihre Verbündeten aus Wirtschaft, Sozial-, Kultur- und Bildungsinstitutionen vor Ort gegen Einsamkeit tun können

Strategie entwickeln

Wenn Kommunen die Gefahren der Einsamkeit für ihre älteren Bewohner und die Gesellschaft erkennen, ist bereits ein erster Schritt getan: die Sensibilisierung der Verwaltung und lokaler Organisationen für die Relevanz des Themas. Die Vermeidung von Einsamkeit im Alter gehört zur Altersfreundlichkeit von Kommunen. Denn altersfreundlich zu sein, bedeutet mehr, als nur Sitzgelegenheiten oder Aufzüge im öffentlichen Raum zu schaffen: Ganz wichtig ist auch die gesellschaftliche Einbindung Älterer. Wird auf nationaler Ebene mehr zu Einsamkeit diskutiert, kann das Kommunen helfen, das Thema auf lokaler Ebene aufzugreifen und in Maßnahmen umzusetzen. Eine Prüfung der Risikofaktoren vor Ort und Bürgerbefragungen bilden dabei die Basis, um geeignete Konzepte zur Prävention und Minimierung von Einsamkeit zu entwickeln. Die Kommunen sollten besonderes Augenmerk auf Gruppen legen, die häufig von Einsamkeit betroffen sind, aber noch selten in Untersuchungen vorkommen oder von Programmen angesprochen werden: Dazu gehören Hochaltrige (im Alter von über 85), Pflegeheimbewohner, aber auch pflegende Angehörige.

MÖGLICHE MASSNAHMEN:

- **Datencheck durchführen:** Welche Risikofaktoren treffen auf die lokalen Alterskohorten zu?
- **Bürger befragen:** Wie leben die Älteren und was brauchen sie?
- **Besonderes Augenmerk auf Risikogruppen legen:** Hochaltrige (85+/90+), Pflegeheimbewohner, Ältere mit körperlichen Einschränkungen wie schwindendes Hören oder Immobilität, pflegende Angehörige
- **Das Thema enttabuisieren:** Kampagnen und Veranstaltungen zu Einsamkeit
- **Kommunale Partner,** zum Beispiel Bildungs-, Gesundheits-, Kultureinrichtungen sensibilisieren
- **Angebote bündeln:** Synergien erzeugen zwischen vorhandenen Angeboten, Partnern, Standorten

BEISPIEL:

[Digitale Plattform Genlyd, Aarhus/Dänemark](#) (siehe Seite 22–24)

Wohnen »mit Anschluss« fördern

Kaum etwas prägt das subjektive Gefühl, einsam zu sein, so stark wie die eigene Wohnsituation. Kommunale Verwaltungen und Wohnungswirtschaft haben keinen Einfluss auf private Lebensführung. Aber sie können bei Wohnungsbau und -modernisierung, Quartiers- und Stadtentwicklung wichtige Weichen stellen dafür, dass Ältere nicht nur möglichst lange im gewohnten Umfeld in altersgerechten Wohnungen leben können, sondern auch an Gemeinschaftsangebote und Begegnungsräume angeschlossen bleiben. Gerade für sozial Schwächere, die stärker von Einsamkeit bedroht sind, muss es bezahlbare Angebote für »Wohnen mit Anschluss« geben. Spätestens mit den Baby-boomern werden auch Generationen alt, die neuen Wohnformen wie z. B. Alters-WGs gegenüber aufgeschlossener sind.

MÖGLICHE MASSNAHMEN:

- **Altersfreundliche Wohnungssanierungen unterstützen:** Älteren ermöglichen, im gewohnten sozialen Umfeld zu bleiben
- **Mehr kleine Wohnungen in zentraler Lage für alleinlebende Ältere anbieten**
- **Gemeinschaftsräume in Neubauten einplanen**
- **Generationenübergreifendes Wohnen fördern**
- **Innovative Wohnformen erproben und fördern:** Junge Alte frühzeitig zum Zusammenleben motivieren, solange Umzug noch gesundheitlich möglich ist

BEISPIELE:

[Modellprojekt LeNa Hamburg – lebenslanges Wohnen in lebendigen Nachbarschaften](#)⁷⁵
[Stiftungsdorf Ellener Hof, Bremer Heimstiftung](#)⁷⁶
[Generationernes Hus, Aarhus/Dänemark](#) (siehe Seite 22–24)



Das Dokk1 in Aarhus ist eine Bibliothek – und gleichzeitig ein für alle einladender Ort der absichtslosen Begegnung

Soziale Partizipation ermöglichen

Menschen, die an Aktivitäten mit anderen teilhaben und sich engagieren, sind weniger gefährdet, einsam zu sein. Deshalb ist alles zu fördern, was ältere Menschen in sozialen Kontakt und Verantwortung für andere bringt. Wichtig zu wissen: Engagement und soziale Aktivitäten sollten Menschen angeboten werden, bevor sie vereinsamt sind, im besten Fall schon in Lebensphasen, in denen sie beruflich und familiär gut eingebunden und gesundheitlich fit sind. Solche Angebote sollten primär ein gemeinsames Interesse oder ein Lernziel in einer Gruppe verfolgen, mit sozialem Kontakt als Nebenprodukt. Aber auch Menschen, die bereits von Einsamkeit betroffen sind, müssen gezielt angesprochen werden. Hier reicht es nicht, Angebote zu schaffen, die auf Eigeninitiative in Anspruch genommen werden können. Diese Hürde ist für Betroffene oft zu hoch. Denn Menschen ziehen sich durch lange Einsamkeit immer mehr in die private Sphäre zurück. Sie müssen durch zugewandte, aktivierende Beratungsangebote und ein sensibles, nicht stigmatisierendes Umfeld an Teilhabemöglichkeiten herangeführt werden. Dazu gehören individuelle und aufsuchende Angebote, wie Telefon- oder Besuchsdienste durch Ehrenamtliche.

MÖGLICHE MASSNAHMEN:

- **Gute Rahmenbedingungen für Engagement schaffen**
- **Selbstorganisation durch Ältere zulassen**
- **Engagementbörsen anbieten**
- **Selbst neue Angebote schaffen:** Gruppenaktivitäten zur Prävention, Individualangebote für stark Isolierte
- **Angebote für Senioren mit Blick auf soziale Einbindung umbauen,** z. B. »Oma auf Rädern« statt »Essen auf Rädern«
- **Politische Partizipation Älterer zum Beispiel in Seniorenbeiräten ermöglichen und ernst nehmen**

BEISPIELE:

[Good morning Louth, County of Louth/Irland](#)⁷⁷
[Silbernetzhotline, Berlin und Brandenburg](#)⁷⁸
[SeniorPartner-Tandems, Diakonie Hamburg](#)⁷⁹

Öffentliche Orte gestalten

Begegnung und soziales Miteinander verhindern Einsamkeit – und brauchen Orte. Im Umkehrschluss gilt: Wo Begegnungsorte im öffentlichen Raum fehlen, sind mehr Menschen isoliert. In der Stadtentwicklung und ihrem Sozialraummanagement sollten Kommunen attraktive Orte daher mitbedenken. Das bedeutet einerseits, soziale Orte, an denen sich Menschen sowieso über den Weg laufen, wie Bahnhofsplätze oder Dorfkern, attraktiv zu gestalten, z. B. durch ansprechende Architektur und Möglichkeiten zum Austausch, wie Sitzgruppen. Es bedeutet aber auch, viel stärker quartiersnahe Bürgerhäuser und Treffpunkte jeder Größe einzurichten. Wichtig: Besonders den finanziell Schwächeren fehlen Orte, an denen sie ohne Konsumzwang unter Leute kommen. Vieles können Städte auch mit Partnern gemeinsam organisieren. Bibliotheken, Sporthallen, Supermärkte – vorhandene Infrastruktur kann vielfach neu genutzt werden. Eine Faustregel, die sich im britischen Newcastle bewährt: Begegnungsorte und Angebote zur sozialen Versorgung sollten von den Bürgern in maximal 20 Minuten erreicht werden können, um auch für Ältere mit eingeschränkter Mobilität attraktiv zu sein.

MÖGLICHE MASSNAHMEN:

- **Öffentliche soziale Orte bewusst gestalten, damit (zufällige) generationenübergreifende Begegnung möglich wird**
- **Durch ansprechende Architektur und Bauweise soziale Orte aufwerten**
- **Explizite Treffpunkte schaffen,** z. B. multifunktionale Geschäfte mit Einkaufsmöglichkeit, Kaffee-Ecke, Bibliothek, Behördenfunktion, kulturellem Angebot
- **Orte ohne Konsumzwang konzipieren, um finanziell Schwächere einzubeziehen**
- **Für Menschen im ländlichen Raum: Gute Mobilitätsangebote zu diesen Orten schaffen**

BEISPIEL:

[Dokk1, Aarhus, Dänemark](#) (siehe Seite 22–24)
[Kotitori und Lähitori, Tampere/Finnland](#)⁸⁰
[DORV-Zentrum Barmen](#)⁸¹

Foto: Dokk1/Adam Mark

Aktiv informieren, sensibel kommunizieren

Wenn Einsamkeit als kommunales Thema erkannt und gezielte Angebote und Orte zur Partizipation und Begegnung geschaffen wurden, sollten die Informationen dazu auch über möglichst viele Kanäle an die Bürger getragen werden. Neue digitale Kommunikationskanäle können genutzt werden, um Kontaktbörsen und Nachbarschaftsangebote auszubauen. Während heutige Ältere noch an die digitalen Medien herangeführt werden müssen, sind die Babyboomer gegenüber Smartphone und Internet schon deutlich aufgeschlossener. Nur scheinbar ein Widerspruch: Infrastruktur und Angebote gegen Einsamkeit sollten nicht explizit als solche benannt sein. Niemand will als »einsam« stigmatisiert werden. Immer zu bedenken: Wer schon in Einsamkeit lebt, hat auch seine Kommunikationskanäle eingeschränkt, kann aber vielleicht mit Informationen an Orten wie Arztpraxen oder in Apotheken erreicht werden.

MÖGLICHE MASSNAHMEN:

- Die Risikogruppen über die Angebote der Kommunen aktiv informieren: Zum Renteneintritt oder zu runden Geburtstagen im hohen Alter Informationsmaterial verschicken oder Hausbesuche abstatten, um so auch Daten zu Problemregionen zu erheben (analog zu Besuchen bei der Erstgeburt in vielen Kommunen)
- Hausärzte, Pflegedienstleister, Apotheken, Friseure, Bäcker sensibilisieren, sodass diese auf Angebote hinweisen können
- Ärzte ermuntern, chronisch einsamen Älteren soziale Angebote zu »verschreiben«

BEISPIELE:

Social Prescribing, Rotherham/England⁸², nationale Ausweitung des Programms durch Einsamkeitsstrategie der Regierung geplant⁸³

Digitales Schwarzes Brett: Plattform www.genlydaarhus.dk

der Stadt Aarhus (siehe Seite 22–24)

Nachbarschaftsplattform nebenan.de⁸⁴



»Sollen wir zusammen einen Kaffee trinken?« oder »Wollen wir uns bald mal sehen?« – simpel und ansprechend funktionieren die Postkarten aus dem Genlyd-Programm in Aarhus als Gesprächseröffnung. Sie sind in der ganzen Stadt präsent

Quellenangaben

- 1 Bundesministerium für Familie, Senioren & Frauen und Jugend (2019). *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte – Alterwerden im sozialen Wandel. Zentrale Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 1996 bis 2017*. Berlin.
- 2 Mahne, K. et al. (2017). *Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*. s.1.: Springer. bit.ly/2krcYLF (14.10.2019).
- 3 Hansen, T. & Slagsvold, B. (2016). *Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey*. *Social Indicators Research*, 129(1), S. 445–464. bit.ly/1GH66sg (14.10.2019).
- 4 Jong Gierveld, J. de & van Tilburg, T. (2010). *The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness. Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys*. *European journal of ageing*, 7(2), S. 121–130.
- 5 Vogel, C. et al. (2019). *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Alterwerden im sozialen Wandel*. Wiesbaden: Springer VS. bit.ly/2lChOEX (14.10.2019).
- 6 Luhmann, Maike Hawkey, Louise C. (2016). *Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age*. *Developmental Psychology*, 52(6), S. 943–959. bit.ly/2lCi0VH (14.10.2019).
- 7 S. Endnote 6.
- 8 SPLENDID RESEARCH GmbH (2019 & 2017). *Wie einsam fühlen sich die Deutschen? Repräsentative Umfrage*. bit.ly/2lLrOos (14.10.2019).
- 9 S. Endnote 6.
- 10 S. Endnote 5.
- 11 Ruhr-Universität Bochum (2019). *Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter*. bit.ly/2lE9Qw8 (14.10.2019).
- 12 Generali Deutschland AG, Köcher, R. & Sommer, M. (2017). *Generali Altersstudie 2017. Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- 13 S. Endnote 8.
- 14 Huxhold, O., Engstler, H. & Hoffmann, E. (2019). *Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017*. www.dza.de/informationsdienste/gerostat/index.php?eID=tx_securedownloads&p=112&u=0&g=0&t=1562676776&hash=03a61b7bcd4b2f2516699b01c68a1267541914b&file=fileadmin/dza/pdf/factsheets/Fact_Sheet_Einsamkeit_2019_05_16_Internet.pdf (14.10.2019).
- 15 Deutscher Bundestag 19. Wahlperiode (2018). *Einsamkeit im Alter – Auswirkungen und Entwicklungen*. Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Katrin Werner, Dr. Petra Sitte, Doris Achelwilm, weiterer Abgeordneter und der Fraktion DIE LINKE. – Drucksache 19/4314. dipbt.bundestag.de/dip21/btd/19/047/1904760.pdf (14.10.2019).
- 16 S. Endnote 12.
- 17 Zeckra, C., Amrhein, A., Sittler, L. & Kruse, A. (2014). *Generali Hochaltrigenstudie: Teilhabe im hohen Alter*. Köln und Heidelberg. bit.ly/2aEBu53 (14.10.2019).
- 18 Victor, C. (2012). *Loneliness in care homes: A neglected area of research?* *Aging Health*, (8), S. 637–646. bit.ly/2lDowf1 (14.10.2019).
- 19 S. Endnote 1.
- 20 Statistisches Bundesamt (2019). *GENESIS-Online Datenbank*. Wiesbaden. bit.ly/2BYrYDp (14.10.2019).
- 21 Holtemöller, O. et al. (2018). *Zu den rentenpolitischen Plänen im Koalitionsvertrag 2018 von CDU, CSU und SPD: Konsequenzen, Finanzierungsoptionen und Reformbedarf* (IWH Discussion Papers 5/2018). bit.ly/2kbJjG6 (14.10.2019).
- 22 S. Endnote 20.
- 23 Cima (2019). *Cima Deutschlandprognose*. Hannover.
- 24 Slupina, M. et al. (2019). *Die demografische Lage der Nation. Wie zukunftsfähig Deutschlands Regionen sind* (1. Auflage). Berlin: Berlin Institut f. Bevölkerung u. Entwicklung.
- 25 Hakulinen, C. et al. (2018). *Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality*. *UK Biobank cohort study of 479 054 men and women*. *Heart (British Cardiac Society)*, 104(18), S. 1536–1542.
- 26 Rafnsson, S. B. et al. (2017). *Loneliness, Social Integration, and Incident Dementia Over 6 Years*. *Prospective Findings From the English Longitudinal Study of Ageing*. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*.
- 27 Jacob, L. et al. (2019). *Relationship between living alone and common mental disorders in the 1993, 2000 and 2007 National Psychiatric Morbidity Surveys*. *PloS one*, 14(5), e0215182.
- 28 Fokkema, T. & Naderi, R. (2013). *Differences in late-life loneliness. A comparison between Turkish and native-born older adults in Germany*. *European journal of ageing*, 10(4), S. 289–300.
- 29 Hanratty, B. et al. (2018). *Loneliness as a risk factor for care home admission in the English Longitudinal Study of Ageing*. *Age and ageing*, 47(6), S. 896–900.
- 30 Gerst-Emerson, K. & Jayawardhana, J. (2015). *Loneliness as a public health issue. The impact of loneliness on health care utilization among older adults*. *American journal of public health*, 105(5), S. 1013–1019.
- 31 Cacioppo, J. T. et al. (2008). *Alone in the Crowd. The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network*. *SSRN Electronic Journal*.
- 32 Hawkey, L. C. et al. (2008). *From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness. The Chicago health, aging, and social relations study*. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 63(6), S. 375–384.
- 33 Böhnke, P. & Link, S. (2017). *Poverty and the Dynamics of Social Networks. An Analysis of German Panel Data*. *European Sociological Review*, 33(4), S. 615–632.
- 34 Haushalte, in denen mindestens eine Person Rente bezieht und Anspruch auf Grundsicherung im Alter hat
- 35 Geyer, J. et al. (2019). *Anstieg der Altersarmut in Deutschland: Wie wirken verschiedene Rentenreformen?* www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/anstieg-der-altersarmut-in-deutschland-wie-wirken-verschiedene-rentenreformen/ (14.10.2019).
- 36 Damm, T. & Klingholz, R. (2017). *Frauen im Ruhestand*. bit.ly/2yaWkEC (14.10.2019).
- 37 S. Endnote 35.
- 38 Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (2017). *Lebenserwartung neugeborener Mädchen/neugeborener Jungen – Landkreise und kreisfreie Städte*. Bonn. bit.ly/2lYzXhe (14.10.2019).
- 39 S. Endnote 18.
- 40 Statistisches Bundesamt, Deutsches Zentrum für Altersfragen & Robert Koch Institut (2009). *Gesundheit und Krankheit im Alter* (Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes). bit.ly/2k7jEON (14.10.2019).
- 41 Sütterlin, S. (2017). *Hohes Alter, aber nicht für alle. Wie sich die soziale Spaltung auf die Lebenserwartung auswirkt* (Originalausgabe Juni 2017). Berlin.
- 42 Eurostat (2019). *Healthy life years statistics*. bit.ly/2k7k3kh (14.10.2019).
- 43 Max-Planck-Institut für demografische Forschung (2016). *Interview: Die Jahrhundert-Frage der Demografie*. bit.ly/2kng0k1 (14.10.2019).
- 44 Baker, D. P., Leon, J., Smith Greenaway, E. G., Collins, J. & Movit, M. (2011). *The education effect on population health. A reassessment*. *Population and development review*, 37(2), S. 307–332.
- 45 Klingholz, R. & Lutz, W. (2016). *Wer überlebt? Bildung entscheidet über die Zukunft der Menschheit* (1. Aufl.). Frankfurt: Campus Verlag.
- 46 S. Endnote 20.
- 47 Nürnberg: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) (2014). *Lebensverdienste nach Qualifikation: Bildung lohnt sich ein Leben lang* (IAB-Kurzbericht). bit.ly/2lGjVsi (14.10.2019).

- 48 Bishop, A. J. & Martin, P. (2007). *The Indirect Influence of Educational Attainment on Loneliness among Unmarried Older Adults*. *Educational Gerontology*, 33(10), S. 897–917.
- 49 S. Endnote 2.
- 50 S. Endnote 20.
- 51 S. Endnote 20.
- 52 S. Endnote 32.
- 53 S. Endnote 4.
- 54 S. Endnote 28.
- 55 S. Endnote 2.
- 56 S. Endnote 20.
- 57 Statistisches Bundesamt (2016). *Pressemitteilung Nr. 263*. bit.ly/2k7pNdl (14.10.2019).
- 58 S. Endnote 2.
- 59 S. Endnote 6.
- 60 S. Endnote 32.
- 61 Vogel, C. et al. (2017). *Freiwilliges Engagement älterer Menschen. Sonderauswertungen des Vierten Deutschen Freiwilligensurveys*. Berlin.
- 62 S. Endnote 61.
- 63 Simonson, J. et al. (2017). *Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- 64 Institut für Demoskopie Allensbach (2012). *Generali Altersstudie 2013*. Frankfurt am Main (21.06.19).
- 65 Kiziak, T. et al. (2014). *Stadt für alle Lebensalter. Wo deutsche Kommunen im demografischen Wandel stehen und warum sie altersfreundlich werden müssen* (Originalausg. Nov. 2014). Berlin: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung.
- 66 ZDF heute (2018). *Problem Einsamkeit*. Interview mit der Psychologin Maïke Luhmann. bit.ly/2lK79ca (14.10.2019).
- 67 EHI Retail Institute e. V. (2019). *Anzahl der Lebensmittelgeschäfte in Deutschland nach Betriebsformen (2010–2018)*. Köln. bit.ly/2kcf3uM (14.10.2019).
- 68 Kolf, F. (03.01.19). *Der Einzelhandel droht 2019 zum Opfer der Digitalisierung zu werden*. *Handelsblatt*. bit.ly/2m8j8Rn (14.10.2019).
- 69 Klingholz, R., Slupina, M. & Sütterlin, S. (2015). *Von Hürden und Helden. Wie sich das Leben auf dem Land neu erfinden lässt* (Originalausg.). Berlin.
- 70 S. Endnote 12.
- 71 S. Endnote 69.
- 72 S. Endnote 12.
- 73 Büro der britischen Premierministerin (2018). *PM launches Government's first loneliness strategy*. 10 Downing Street, London. bit.ly/2kzvfX3 (14.10.2019).
- 74 *Campaign to End Loneliness* (2019). *About the campaign*. bit.ly/lX7Zjz (14.10.2019).
- 75 <https://www.saga.hamburg/fuer-unsere-mieter/service-center/lena-lebendige-nachbarschaft>. <http://www.proquartier.de/quartiersentwicklung/lena-lebendige-nachbarschaft/> (14.10.2019)
- 76 <https://www.bremer-heimstiftung.de/wohnen/haeuser/stiftungsdorf-ellener-hof/> (14.10.2019)
- 77 <https://www.netwellcasala.org/good-morning-louth/>
- 78 <https://www.silbernetz.org/> (14.10.2019)
- 79 <https://www.diakonie-hamburg.de/de/rat-und-hilfe/pflege/unterstuetzung-zu-hause/besuchs-und-begleitdienste/> (14.10.2019)
- 80 <https://www.koerber-stiftung.de/haus-im-park/offene-orte/tampere> (14.10.2019)
- 81 <https://www.dorv.de/konzept-idee/index.php> (14.10.2019)
- 82 <https://www.varotherham.org.uk/social-prescribing-service/> (14.10.2019)
- 83 S. Endnote 77.
- 84 <https://nebenan.de/about> (14.10.2019)

Stadt gegen Einsamkeit

Im Rahmen der Expedition Age & City 2019 besuchte die Körber-Stiftung Aarhus. Die Teilnehmenden aus deutschen Kommunen lernten viele innovative Angebote gegen Einsamkeit kennen. Und eine visionäre Verwaltung.

Die zweitgrößte dänische Stadt hat der Einsamkeit den Kampf angesagt. Dafür steht eine umfassende städtische Strategie, die ein lebendiges Miteinander fördert und soziale Isolation bekämpft. Mit seiner Active Citizenship Policy stärkt der Stadtrat Engagement und Partizipation. Und in der Verwaltung zielt das für das Thema Alter zuständige Health and Care Department (HCD) darauf, dass Ältere möglichst lange und selbstständig zu Hause leben, in das gesellschaftliche Leben vor Ort eingebunden sind und gemeinsam mit der Kommune Verantwortung für sich übernehmen. Das überraschende Motto des Departments lautet dabei: »Wir halten die Bürger fern«. Direktor Hosea-Che Dutschke erläutert die von ihm erdachte provokative Strategie: Je besser die Bürger leben, desto weniger brauchen sie die Serviceleistungen seiner Abteilung.

Einen Schwerpunkt legt das HCD deshalb auf Prävention. Denn wenn Menschen gar nicht erst in die Situation kommen, einsam zu sein – mit allen individuellen und gesellschaftlichen Folgen –, kann die Stadt eine große Menge an Ressourcen sparen. Das dänische Sozialsystem sieht die Verantwortung für Ältere bei den Kommunen. Mit einer stark alternden Bevölkerung, die in Dänemark wie auch überall sonst in Europa existiert, hat selbst Aarhus als junge Universitätsstadt gar keine andere Wahl, als sich Gedanken über die Zukunft des Umgangs mit älteren Bürgerinnen und Bürgern zu machen. Die Konzentration auf herkömmliche kostenintensive Heimunterbringung und Pflege ist auf Dauer schwer zu leisten.

Konkret bedeutet das: Mit der aktiven Bekämpfung von Einsamkeit und der Aktivierung von älteren Bürgerinnen und Bürgern für gesellschaftliches Engagement und Selbstorganisation werden ihre Gesundheit und Selbstständigkeit umfassend unterstützt. Die Verwaltung selbst sorgt dafür, dass die

Älteren fit und zufrieden bleiben, damit sie die Angebote des Wohlfahrtsstaates so spät wie möglich in Anspruch nehmen müssen. Um auch Menschen zu erreichen, die bereits von Einsamkeit betroffen sind, schafft die Stadt Bewusstsein für das Thema. Sie informiert umfassend und positiv über offene Angebote und sensibilisiert die Menschen, die potenziell mit Betroffenen in Kontakt kommen. So dürfen z. B. Ärztinnen oder Apotheker mit Einverständnis der Betroffenen Kontaktdaten an Ansprechpersonen des HCD weitergeben. Diese speziell geschulten Fachleute nehmen dann Kontakt auf und unterstützen Betroffene bei ihrem Weg aus der Einsamkeit.

Aarhus bietet außerdem digitale und analoge Begegnungsorte, die offen für Menschen aller Herkunft und Altersklassen sind. Mit genlydaarhus.dk wurde eine Onlineplattform für selbstorganisierte Kontakte zwischen den Bürgerinnen und Bürgern geschaffen. Vom gemeinsamen Kaffeetrinken bis zu großen »Clean Ups« – also gemeinsamem Stadt-Putzen – können die Aarhuserinnen und Aarhuser hier ihr gesellschaftliches Miteinander organisieren. Vier Sozialarbeiter unterstützen als »Brückenbauer« die Kontaktaufnahme, vor allem bei Menschen, die sich damit schwertun. Simpel, praktisch und niedrigschwellig sind auch die ansprechend gezeichneten Postkarten, die überall in Aarhus auf Genlyd hinweisen – und selbst als Gesprächseröffnung dienlich sind: »Sollen wir zusammen essen?« steht darauf oder »Wollen wir ausgehen?«.

Engagement und Begegnung brauchen aber auch reale Orte. Dieser Tatsache wird die Stadt gerecht, indem sie attraktive Zentren für und mit der Bevölkerung gestaltet. Das Dokk1, die größte Bibliothek Skandinaviens, liegt im Herzen der Stadt und bietet als multifunktionale Einrichtung städtische Dienstleistungen, kulturelle Angebote und viele Räume für

selbst organisierte Treffen und Aktivitäten. So wird ein Ökosystem für absichtsvolle und absichtslose Begegnungen geschaffen. Auch das Folkestedet, ein Quartierstreff mit Café, Bühne und Seminarräumen, ist einer von vielen solchen Orten. Dort können ältere Bürgerinnen und Bürger ihren Interessen nachgehen, z. B. Rockkonzerte veranstalten oder sich bis ins hohe Alter weiterbilden. Insgesamt 38 solcher Zentren gibt es in der Stadt.

In Aarhus werden auch neue Wohnkonzepte erprobt. Mit dem Generationernes Hus entsteht ein Mehrgenerationenwohnhaus der Superlative. Über mehrere Stockwerke werden derzeit im neu erschlossenen Stadtteil Aarhus Ø insgesamt 304 Wohnungen und WGs für Studierende, Familien, Ältere und Pflegebedürftige gebaut. Auch eine Kita und eine multifunktionale Theaterfläche sind im Gebäude enthalten. Das Vorzeigeprojekt legt viel Wert auf zufällige, aber häufige Begegnungen der künftigen Bewohnerinnen und Bewohner. So gibt es zum Beispiel keine Privatbalkone in den einzelnen Apartments, dafür aber große Gemeinschaftsterrassen.

Einen weiteren Faktor, mit dem die Stadt Einsamkeit und Alterung begegnet, nennen die Dänen »frihedsteknologi« – Freiheitstechnologie. Damit sind technische Innovationen gemeint, die die Selbstständigkeit und Mobilität von Menschen fördern, die andernfalls auf Pflege oder Unterbringung angewiesen wären – auch als Welfare Technology oder Ambient Assisted Living Technology bekannt. Mit dem DokkX unterhält das HCD ein eigenes Center for Assisted Living Technologies: Von der Treppe, die auf Knopfdruck zur Hebebühne wird, bis zum tremorsicheren Essbesteck können die Bürger und Bürgerinnen von Aarhus hier mitten in der Stadt alles finden, was gutes Leben im Alter technisch unterstützt. Mit dem DokkX schafft Aarhus gleichzeitig auch Räume für

»Wir sind dazu da, unseren Bürgern ein besseres Leben zu ermöglichen – am besten, indem wir sie von uns fernhalten.«

Hosea-Che Dutschke,
Direktor des Health and
Care Departments, Aarhus





- 1 Begegnungen im öffentlichen Raum
- 2 ARoS Aarhus Kunstmuseum
- 3 Stadtteilzentrum Folkestedet
- 4 DokkX – Center of Assisted Living Technologies

Aarhus ist nicht nur eine junge, attraktive Handels- und Universitätsstadt, sondern kümmert sich auch strategisch und praktisch um gutes Altwerden vor Ort

Start-up-Unternehmen: In gezielter Kooperation mit der städtischen Universität wird so eine kreative Gründerszene in diesem Bereich unterstützt. Dabei geht man über reine Assistenzsysteme weit hinaus und schafft Möglichkeiten, dank derer unterstützungsbedürftige Menschen mit technischen Mitteln weiter am sozialen Miteinander teilhaben können. Ganz nebenbei entwickelt sich Aarhus so als Innovationsstandort zur Heimat von Unternehmen in einem Zukunftsmarkt.

Wer nicht persönlich in das Technologie-Center DokkX kommen kann, für den transportiert ein Ausstellungsbus die innovativen Hilfsmittel auch regelmäßig ins eigene Quartier. Erproben, ausleihen oder Verbesserungswünsche anmelden sind ausdrücklich erwünscht. Verwaltung auf Dänisch – das heißt nie, nur gute Angebote zu machen, sondern immer auch, sie proaktiv an die Bürgerinnen und Bürger heranzutragen und sie gemeinsam mit ihnen weiterzuentwickeln. Zum 75. Geburtstag erhält jeder Bewohner und jede Bewohnerin ein briefliches Angebot der Stadt zum persönlichen Besuch. Wer zustimmt, kann zu Hause oder an einem öffentlichen Ort einen Mitarbeiter des HCD treffen. Ziel ist es, verbindliche Verabredungen zu treffen, wie die Besuchten eigenständig

leben und gesellschaftlich teilhaben können. Denn HCD-Direktor Hosea-Che Dutschke will weg vom Verständnis eines sozialen Selbstbedienungsladens, wonach Verwaltung den Bürgern eine wohlfahrtsstaatliche Rundumversorgung bieten müsse. Der öffentliche Sektor müsse für den Rahmen sorgen. Aber das, was »Wohlfahrt« ausmache, könne nur gemeinsam von der Verwaltung und den Bürgerinnen und Bürgern geschaffen werden.

Die Körber-Stiftung besuchte die Stadt Aarhus im Rahmen ihres Projekts »Expedition Age & City« im September 2019. Den Expeditionsteilnehmenden, Demografieverantwortliche aus verschiedenen deutschen Kommunen, wurde vor Augen geführt, dass es nicht nur die Einrichtungen und strategischen Planungen sind, die Aarhus besonders machen, sondern die Haltung der Verantwortlichen in der Verwaltung. Berichte und Filme zu Aarhus unter www.koerber-stiftung.de/age&city



Fotos: Visit Aarhus/Anders Heide, ARoS Aarhus Kunstmuseum/Anders Trærup, Folkestedet/Thorbjørn Wangen, Center of Assisted Living Technologies/Aarhus Kommune

Alter und Kommune als Thema der Körber-Stiftung

In unseren Städten und Gemeinden konkretisiert sich, wie das Zusammenleben in einer Gesellschaft gelingt, die älter und vielfältiger wird. Die Körber-Stiftung begleitet Kommunen im demografischen Wandel. Sie lädt lokale Entscheiderinnen und Entscheider ein, Expertenimpulse und gute Praxis kennenzulernen und sich kollegial auszutauschen.

Körber Demografie-Symposien

Die jährliche Fachkonferenz für die kommunale Gestaltung des demografischen Wandels widmet sich wechselnden Themen. Wissenschaft und gute Praxis zeigen, wie Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft zu einem guten Zusammenleben vor Ort beitragen können.

Stadtlabor demografische Zukunftschancen

In der Workshop-Reihe kommen die Schlüsselakteure für Demografie aus kommunalen Verwaltungen bei drei zweitägigen Treffen zusammen. Sie lernen innovative Ansätze und bewährte Konzepte für Altersfreundlichkeit kennen. Für eine der Teilnehmerstädte entwickeln sie selbst kreative Lösungen.

Expedition Age & City

Kommunale Alters- und Demografieverantwortliche reisen in eine internationale altersfreundliche Stadt. Sie erhalten Einblick in strategische Konzepte und wegweisende Modelle und reflektieren gemeinsam, was davon ihre Arbeit inspirieren kann.

Spotlight Demografie

Die Reihe präsentiert Analysen und praktische Handlungsempfehlungen zu den Themen Alter und Demografie. Die Broschüren sind kostenfrei bestellbar unter www.koerber-stiftung.de/publikationen/koerber-topics

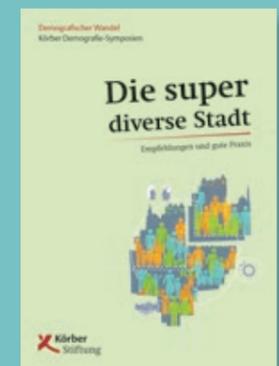
Die Babyboomer gehen in Rente. Was das für die Kommunen bedeutet.
Spotlight Demografie 3
Informationen für lokale Entscheiderinnen und Entscheider.



Aufbruch: Gründergeist und soziale Verantwortung.
Spotlight Demografie 2
Impulse für eine neue Gründergeneration 60plus.



Die superdiverse Stadt. Empfehlungen und gute Praxis.
Spotlight Demografie 1
Inspirationen für den Umgang mit einer Gesellschaft, die vielfältiger wird.



Körper-Stiftung

Gesellschaftliche Entwicklung braucht Dialog und Verständigung. Die Körper-Stiftung stellt sich mit ihren operativen Projekten, in ihren Netzwerken und mit Kooperationspartnern aktuellen Herausforderungen in den Handlungsfeldern Innovation, Internationale Verständigung und Lebendige Bürgergesellschaft. Die drei Themen »Neues Leben im Exil«, »Technik braucht Gesellschaft« und »Der Wert Europas« stehen derzeit im Fokus ihrer Arbeit.

1959 von dem Unternehmer Kurt A. Körper ins Leben gerufen, ist die Stiftung heute mit eigenen Projekten und Veranstaltungen national und international aktiv. Ihrem Heimatsitz Hamburg fühlt sie sich dabei besonders verbunden; außerdem unterhält sie einen Standort in Berlin.

Körper-Stiftung

Haus im Park
Gräpelweg 8
21029 Hamburg
Telefon +49 · 40 · 72 57 02 - 30
Telefax +49 · 40 · 72 57 02 - 24
E-Mail demografie@koerber-stiftung.de
www.koerber-stiftung.de

Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung ist ein unabhängiger Thinktank, der sich mit Fragen regionaler und globaler demografischer Veränderungen beschäftigt. Das Institut wurde 2000 als gemeinnützige Stiftung gegründet und hat die Aufgabe, das Bewusstsein für den demografischen Wandel zu schärfen, nachhaltige Entwicklung zu fördern, neue Ideen in die Politik einzubringen und Konzepte zur Lösung demografischer und entwicklungspolitischer Probleme zu erarbeiten.

In seinen Studien, Diskussions- und Hintergrundpapieren bereitet das Berlin-Institut wissenschaftliche Informationen für den politischen Entscheidungsprozess auf. Das Berlin-Institut erhält keinerlei öffentliche institutionelle Unterstützung, sondern finanziert sich durch Projektförderungen, Forschungsaufträge, Spenden und Zustiftungen.

Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Schillerstraße 59
10627 Berlin
Telefon +49 · 30 · 31 01 68 - 35
Telefax +49 · 30 · 22 32 48 - 46
E-Mail info@berlin-institut.org
www.berlin-institut.org

Impressum

»(Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter«
erstellt vom Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung
und der Körper-Stiftung, November 2019

Studie: Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung; Expedition Aarhus: Körper-Stiftung

Herausgeber: Körper-Stiftung, Hamburg

V.i.S.d.P.: Dr. Lothar Dittmer, Körper-Stiftung

Text und Recherche Studie: Ann-Kathrin Schewe, Tanja Kiziak, Catherina Hinz,
Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Text und Recherche Aarhus: Karin Haist, Jonathan Petzold, Körper-Stiftung

Redaktion: Karin Haist, Jonathan Petzold

Titelgrafik: Oliver Sperl | oliversperl.de

Infografiken: Christina Ohmann | christinaohmann.de & Jörg Scholz | traktorimnetz.de

Gestaltung: Groothuis | groothuis.de

Druck: GutenbergBeuys | feindruckerei.de