

1 **Antrag 3**

2
3
4 **Einsamkeit verhindern: Risiken ermitteln, soziales Netzwerk fördern**

5
6
7 **Vorbemerkung:**

8
9 Das Saarland hat im bundesweiten Vergleich den höchsten Anteil einsamer Menschen (13,4 Prozent)¹
10 an der Gesamt-Bevölkerung. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 9,5 Prozent.

11
12 Alleinsein ist nicht per se ein gesellschaftliches Problem, sondern gehört zum Alltag vieler Menschen.
13 Problematisch wird dieser Zustand immer dann, wenn er als leidvoll erlebt wird, etwa wenn die be-
14 troffenen Menschen aus eigener Kraft keine sozialen Kontakte mehr knüpfen oder pflegen können
15 oder wenn die gewünschten Beziehungen nicht oder nicht mehr möglich sind. Die persönlichen Folgen
16 für die Betroffenen in allen Altersgruppen sind gravierend. Einsamkeit als leidvoller Dauerzustand hat
17 erhebliche negative Konsequenzen für die betroffenen Menschen und ihre Umgebung, für die Wirt-
18 schaft und für die gesamte Gesellschaft.

19
20 ***Einsamkeit macht krank!***

- 21 • Einsamkeit belastet die Psyche: Einsame Menschen leiden häufig unter einem geringeren Selbst-
22 wertgefühl, unter Schlafproblemen, Stress und Suizidgedanken. Studien zeigen außerdem, dass Ein-
23 samkeit in einem mit Tabakkonsum vergleichbaren Ausmaß die Sterblichkeit erhöht, im Zusammen-
24 hang mit risikobehaftetem Verhalten, Herzinfarkten, Schlaganfällen steht und zu einer höheren An-
25 fälligkeit für Depressionen sowie Alzheimer führt.² Einsame Menschen sind eher übergewichtig, ha-
26 ben ein erhöhtes Diabetes-Risiko, berichten über weniger körperliche Aktivitäten und rauchen auch
27 häufiger.³ Die sozialen Verhältnisse verteilen die Gesundheitsbelastungen ungleich – ungewollte
28 Einsamkeit trifft sehr viel häufiger arme Menschen.

29
30 ***Einsamkeit kostet!***

- 31 • Wer einsam ist, fokussiert sich auf seine Beschwerden. Durch vermehrte Arztbesuche, längere Kran-
32 kenhausaufenthalte und eine höhere Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden entstehen
33 enorme Kosten für das Gesundheits- und Pflegesystem.
- 34 • Das gesellschaftliche Gefüge wandelt sich, Alltagskontakte dünnen aus. Einsamkeit betrifft auch die
35 mittleren Altersgruppen. Überdurchschnittlich stark vertreten ist etwa die Gruppe der 30- bis 39-
36 Jährigen. Dies alles hat auch wirtschaftliche Folgen: Eine Studie hat ergeben, dass sich einsame Mit-
37 arbeitende weniger leistungsfähig in Teamarbeiten zeigen. Aufgrund von Fehlzeiten und einer ge-
38 ringeren Produktivität büßt die Wirtschaft hohe Verluste ein.

39
40 ***Einsamkeit schwächt die Gesellschaft!***

- 41 • Rückzug, selbstbezogenes und distanziertes Verhalten gegenüber anderen Menschen kann durch
42 Einsamkeit begünstigt werden. Einsamkeit beruht unter anderem auf negativen Einstellungen ge-
43 genüber dem eigenen Ich im Verhältnis zu anderen. Einsame Menschen fühlen sich häufiger von
44 sozialen Interaktionen bedroht und ziehen sich folglich weiter zurück, was ihre Lage chronifiziert
45 und verschärft. Vereinsamung wirkt sich daher negativ auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt

¹ IW-Report 22/2019: Einsamkeit in Deutschland.

² IW-Report 22/2019: Einsamkeit in Deutschland

³ Bürger / Huxhold 2014: Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter.

46 aus, sie kann plötzlich auftretende Auflehnung und Aggressionen fördern und zu selbst- bzw. fremd-
47 gefährdendem Verhalten führen.

48

49 **Mehr politisches Handeln ist gefragt, nicht nur Therapie!**

50 Einsamkeit wird primär als individuelles Problem wahrgenommen, etwa bei körperlichen und seeli-
51 schen Erkrankungen oder Behinderungen, beim Verlust des Lebenspartners, bei häuslicher oder sexu-
52 alisierter Gewalt, als Heimweh im Rahmen beruflicher Mobilität und besonders bei Migration oder
53 auch als Rückzug aus Scham bei sozialen Schwierigkeiten. Auch wenn in all diesen Fällen für die Be-
54 troffenen therapeutische Hilfe sinnvoll ist und zugänglich gemacht werden muss, darf es nicht nur bei
55 therapeutischen Angeboten bleiben.

56

57 Vereinsamung und sozialer Isolation muss durch gezieltes politisches Handeln entgegengewirkt wer-
58 den. Zwar erarbeitet die Bundesregierung seit Juni 2022 eine Strategie gegen Einsamkeit, die bis zum
59 Ende der Legislaturperiode Maßnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit für alle Al-
60 tersgruppen sowie betroffene Lebensphasen beinhalten soll. Andere Länder sind schon weiter: Groß-
61 britanien hat beispielsweise Einsamkeit als strukturelles Problem erkannt und 2018 eine nationale
62 Einsamkeitsstrategie mit einer **Ministerin für Einsamkeit** aufgesetzt. Eine international vergleichende
63 Studie zeigt, dass das Einsamkeitsniveau von Deutschland und Großbritannien gleich hoch liegt.⁴

64 Wesentlich ist die **Sensibilisierung** für die individuelle und gesellschaftliche Bedeutung der als leidvoll
65 erfahrenen Vereinsamung. Einsamkeitsauslösende Faktoren können individuell sehr unterschiedlich
66 sein, dennoch ist es in struktureller Hinsicht bedeutsam, dass verwitwete Personen (15,9 Prozent) am
67 stärksten von Einsamkeit betroffen sind, ebenso die Altersgruppe der Über-60-Jährigen (10,8 Prozent).

68

69 Bei der VdK-Pflegestudie zur Situation in der häuslichen Pflege gab jeder fünfte saarländische Pflege-
70 bedürftige an, täglich von Einsamkeit betroffen zu sein (20,5 Prozent) und ein ähnlicher Anteil litt wö-
71 chentlich darunter (23,9 Prozent).

72

73 Zu den sozialen Begleiterscheinungen der Einsamkeit gehört ein als schlecht empfundener oder tat-
74 sächlich schlechter Gesundheitszustand. Erwerbslosigkeit, geringe Bildung sowie größere Armut ste-
75 hen ebenfalls im Zusammenhang mit Einsamkeit.⁵

76

77 Einsame Menschen nutzen Studien zufolge seltener **institutionalisierter Angebote** als andere. Ein-
78 samkeitsmindernd wirkten dagegen eine häufigere Teilnahme an Freizeitaktivitäten. Das Einsam-
79 keitsrisiko wird minimiert durch bürgerschaftliche Partizipation, sinnstiftende Aktivitäten und nied-
80 rigschwellige, in der Lebenswelt der Betroffenen verankerte Kontaktmöglichkeiten. Um tatsächlich
81 wirkungsvoll Einsamkeit zu verhindern oder zu mindern, bedarf es daher auch der Unterstützung
82 beim Umgang mit Kontaktängsten und -barrieren bis hin zur Erschließung der positiven und kreativen
83 Seiten der Einsamkeit und der Kompetenzen des Einzelnen im Umgang mit Einsamkeit.

84

85 Für Menschen, die schon in jüngeren Jahren zu Einsamkeit neigen, verschärft sich die Situation in hö-
86 herem Alter. Kommunikationsfähigkeit und -freudigkeit kann man lernen. Soziales und emotionales
87 Lernen, Kontaktfindung und Kontaktpflege sollten zum Bildungskanon bei allen Bildungsangeboten ge-
88 hören. Einsamkeitsrisiken muss dringend vorgebeugt werden.

89

⁴ Randall et al. 2019: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuring-nationalwellbeing/internationalcomparisons2019>

⁵ Diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht einschätzen fühlen sich häufiger einsam (28 Prozent) als Menschen mit gutem Gesundheitszustand (6 Prozent). Wer Voll- oder Teilzeit arbeitet, ist seltener von Einsamkeit bedroht als Nicht-Erwerbstätige. Allerdings bedarf es weiterer Forschung zum (wechselseitigen) Zusammenhang.

90 Nach dem Verlust des Partners sind Menschen besonders häufig von Einsamkeit betroffen. Deshalb
91 braucht es die Stärkung der Trauerbegleitung in Abgrenzung zur therapeutischen Bearbeitung von
92 Trauer als Teil von psychischen Erkrankungen bzw. als erschwerte Trauer. Die Einsamkeit trauernder
93 Menschen muss stärker in den Blick rücken und niedrigschwellige Angebote von Kirchen, Wohlfahrts-
94 verbänden, Selbsthilfeorganisationen sowie den Hospizdiensten müssen gefördert werden.
95

96 **Unsere Forderungen:**

97
98 **1. Der Sozialverband VdK Saarland fordert die Landesregierung auf, eine saarländische Strategie ge-**
99 **gen Einsamkeit in Zusammenarbeit mit den kommunalen Gebietskörperschaften und dem Landes-**
100 **senioren- sowie dem Landesbehindertenbeirat zu entwickeln.** Darin sollen jeweils **zielgruppenspezi-**
101 **fische Maßnahmen für städtische und ländliche Gebiete** vorgesehen werden, die zum Ziel haben, die
102 öffentlich zu beeinflussenden Ursachen von Einsamkeit und mögliche Hilfen zur Bewältigung zu be-
103 nennen und Verantwortlichkeiten hierfür festzuhalten.
104

105 Die Bekämpfung von Einsamkeit in allen Generationen muss eine **kommunale Pflicht- und damit eine**
106 **politische Gestaltungsaufgabe** werden. Sie sollte sich in einem Landesseniorenmitwirkungsgesetz, in
107 der kommunalen Alten-, Kinder- und Jugendhilfe und in der Schüler-, Auszubildenden- und Studenten-
108 Mitwirkung als Aufgabenstellung wiederfinden. Auch den Seniorenbeiräten muss dies als ver-
109 pflichtende Aufgabe zugewiesen werden, sie müssen hierfür eigene Budgets erhalten.
110

111 **2. Der Sozialverband VdK Saarland fordert die Landesregierung auf, die Bekämpfung von Einsamkeit**
112 **in einen neu zu definierenden Pflichtenkatalog für die Kommunen zu integrieren.** Eine Neufassung
113 des Kommunalselbstverwaltungsgesetzes (KSVG), die das „soziale Wohl“ genauer definiert, ist drin-
114 gend geboten. Das Gleiche gilt für eine Aktualisierung des „verstaubten“ §71 SGB XII zum Thema „Al-
115 tenhilfe“. Hier sollten durch ein ergänzendes Landesgesetz verbindliche Strukturen für die kommunale
116 Altenhilfe und die Förderung des Landes geschaffen werden. Dazu gehört auch, dass was man unter
117 Altenhilfe versteht, inhaltlich zu modernisieren. Auch **Orts- und Bezirksräte** sollten zur Einsamkeitsbe-
118 kämpfung verpflichtet werden. Zur Aktivierung gemeinschaftsbildenden bürgerschaftlichen Engage-
119 ments in Dörfern und Stadtquartieren **sollten ihnen eigene Budgets durch die Gemeinde- und Stadt-**
120 **räte zur Verfügung gestellt werden.**
121

122 Einsamkeit überwindende Gemeinschaften können auch durch wirksame Beteiligungsformen entste-
123 hen. Deshalb sollten den Gemeinden verstärkt **Bürger-Partizipation ermöglicht und wirksame Selbst-**
124 **organisation erlaubt werden.** Damit könnten sie gerade für einsame Menschen Versorgungsstruktu-
125 ren etablieren, die den Hilfebedarf reduzieren sowie Lebensqualität sichern. (-> siehe Antrag „Soziale
126 Infrastruktur und Mobilität“).
127

128 Die Kommunalverwaltungen müssen verpflichtet werden, fußläufig erreichbare niedrigschwellige
129 **Treffpunkte** in allen Wohnquartieren zu schaffen und zu unterhalten. Sie sollten angehalten werden,
130 ständig zu prüfen, ob vorhandene Begegnungsangebote die Bedürftigsten tatsächlich erreichen.

131 Kommunale Gebietskörperschaften müssen anhand von Bürgerbefragungen und sozioökonomischen
132 Daten für ihre Bevölkerung wesentliche **Risikofaktoren für Einsamkeit** ermitteln und Anregungen ge-
133 ben, wie sie Einsamkeit reduzieren und altersfreundliche Lebensräume schaffen können. **Ehrenamtli-**
134 **che Initiativen und Vereine** spielen hierbei eine besonders wichtige Rolle. **Deshalb ist in jeder Ge-**
135 **meinde ein öffentliches Programm nötig, um Einsamkeit als soziale Herausforderung zu bearbeiten.**
136 Dabei sind auch die Schnittstellen zu Bildung und sozialer Teilhabe einzubeziehen. Regelmäßig muss
137 die Kommune durch unabhängige Institute prüfen lassen, ob sich in ihren Wohnquartieren die Einsam-
138 keitsquoten verringern und die vorhandenen Maßnahmen mindernd wirken.
139

140 **3. Der Sozialverband VdK Saarland fordert die Landesregierung auf, den Ausbau von Mobilität stär-**
141 **ker voranzutreiben.** Jedem Menschen muss es möglich sein, mobil zu bleiben, damit er ohne Hürden

142 familiäre und persönliche Kontakte pflegen kann. Das Mobilitätsangebot muss von allen erreichbar
143 und nutzbar sein. Es soll dazu dienen, Kontakte zu pflegen und Begegnungsangebote wahrzunehmen:
144 kurz getaktet, auch am Wochenende, bezahlbar und barrierefrei. Die kommunalen Verkehrsträger und
145 das Saarland müssen hierzu einen gesetzlichen Sicherstellungsauftrag bekommen.
146

147 **4. Der Sozialverband VdK Saarland fordert Kommunen auf, stärker aktives Lernen bis ins Alter durch**
148 **digitale Medien mit kostenfreien Bildungsangeboten zu fördern, um interessierte Menschen an die**
149 **Nutzung moderner Kommunikationssysteme heranzuführen.** Die Digitalisierung eröffnet älteren
150 Menschen und Menschen mit Einschränkungen neue Möglichkeiten der Teilhabe. Die öffentliche Hand
151 muss sicherstellen, dass alle Wohnungen Zugang zu Internet und WLAN haben und auch private Haus-
152 halte mit digitalen Kommunikationssystemen ausgestattet sind (-> siehe Antrag Wohnen). Die soziale
153 Wohnraumförderung der Landesregierung muss zukünftig auch die Förderung digitaler Kommunikati-
154 onswege in Wohnungen beinhalten.
155

156 **5. Der Sozialverband VdK Saarland fordert, dass die soziale und emotionale Bildung integraler Be-**
157 **standteil von Bildung werden.** Lehrer und Erzieher müssen befähigt werden, aktiv und motivierend
158 Kontaktfähigkeit zu fördern und Kommunikationshemmungen zu überwinden. Es gibt Persönlichkeits-
159 entwicklungen, die verstärkt zu Einsamkeit führen. Bereits in der frühen Kindheit werden Hürden für
160 das spätere Kommunikationsverhalten aufgebaut oder die Kommunikationsfähigkeit gestärkt. Gleiches
161 gilt für die schulische und die berufliche Bildung sowie das Studium. Kommunikationskompetenz
162 ist eine Schlüsselkompetenz für die persönliche und berufliche Entwicklung, aber auch für das persön-
163 liche Wohlergehen. Gerade die enormen Herausforderungen unserer modernen und dynamischen In-
164 formations-, Kommunikations- und Wissensgesellschaft fordern eine professionelle Kontakt- und Kom-
165 munikationsbildung. Hierzu gehört auch die Befähigung, Einsamkeitsrisiken durch die elektronische
166 „Einweg-Kommunikation“ zu erkennen und ihnen nicht zu erliegen. Wer Gemeinschaft erfährt, lernt
167 sich auszutauschen, Rücksicht zu nehmen, sich durchzusetzen, aber auch sich zu begrenzen.
168

169 **6. Der Sozialverband VdK Saarland fordert Unternehmen und Verwaltungen auf, durch ihre Arbeits-**
170 **organisation einsamkeitsmindernd zu wirken.** Das Wirtschaftssystem, welches immer noch stark auf
171 Konkurrenz, Wettbewerb und Abschottung ausgerichtet ist, begünstigt Einsamkeitsfaktoren. Mehr
172 Teamarbeit und Gemeinschaftspflege sind notwendig, um produktive Solidarität zu üben und Einsam-
173 keit vorzubeugen.
174

175 **7. Der Sozialverband VdK Saarland fordert die Landesregierung auf, mit einem Sofortprogramm kurz-**
176 **fristige Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit zu fördern.** Dazu gehört ein quartiersbezogenes
177 Management mit einem regelmäßigen **Besuchsangebot für einsame Menschen.** In jeder Gemeinde
178 sollte ein hauptamtlicher „Einsamkeitsbeauftragter“ bestellt werden. Er sollte ein spezifisches kom-
179 munales Jahresprogramm mit den örtlichen Akteuren (ehrenamtliche Multiplikatoren, interessierte
180 Bürger, Kirchen und Vereine) erarbeiten und umsetzen. Die Landesregierung sollte dafür sorgen, dass
181 gute Beispiele prämiert und multipliziert werden. Bei größeren Wohneinheiten, insbesondere in den
182 Städten, sollten auch die Wohnungsbaugesellschaften in die Pflicht genommen werden, soziale Besu-
183 che bei einsamen Menschen zu organisieren.
184

185 **Das Programm „Gemeindeschwester plus“**, wie es im Regierungsprogramm der Saar-SPD von 2022-
186 2027 vorgesehen ist, muss auch darauf abzielen, die Einsamkeit älterer Menschen einzudämmen und
187 schnellstens im Saarland auf den Weg gebracht werden, um gesundes Älterwerden im eigenen Zu-
188 hause zu fördern (-> siehe Antrag Pflege). Der Sozialverband VdK Saarland hat bereits ein Konzept für
189 „Präventive Hausbesuche“ vorgelegt, das hierfür eingesetzt werden kann.
190

191 Jede Gemeinde sollte einen **Abhol- und Bring-Service zu Veranstaltungen, Einkaufsmöglichkeiten und**
192 **sozialen Angeboten** vorhalten. Eine große Bedeutung zum Abbau von Einsamkeit hat beispielsweise

193 ein **gemeinsames Essensangebot**, das an einem öffentlichen Treffpunkt (Dorfkneipe; DGH u.ä.) plat-
194 ziert werden soll. Das gemeinsame Essen fördert auch den sozialen Zusammenhalt. Deshalb: **Statt „Es-**
195 **sen auf Rädern“ lieber „auf Rädern zum Essen“.**

196
197 Alle Wohnquartiere müssen **fußläufig erreichbare Begegnungsorte** erhalten mit inklusiven Gruppen-
198 angeboten, die nicht mit Kosten für die Teilnehmenden verbunden sind. Sie sollen präventiv wirken.
199 Es sind passende Begegnungsangebote zu schaffen, bspw. für ältere Frauen, für Menschen mit niedri-
200 ger Bildung, mit geringerem Einkommen und für Menschen mit Behinderungen. Öffentliche soziale
201 Orte müssen multifunktional gestaltet werden, so dass generationenübergreifende Begegnungen
202 möglich sind.

203
204 Die Kommunen müssen **günstige Rahmenbedingungen für ehrenamtliche Initiativen** zur Bekämpfung
205 von Einsamkeit schaffen (-> siehe Antrag „Soziale Infrastruktur und Mobilität“).

206
207 Ein **flächendeckendes, auch zugehendes Angebot der Trauerberatung und Trauerbegleitung** muss
208 durch kirchliche und kommunale Träger gewährleistet werden.

209
210 Nötig ist die **Förderung von Selbsthilfegruppen**, die sich dem Thema Einsamkeit in ihren verschiede-
211 nen Ausprägungen widmen und die Stärkung jeglicher Art von Besuchsdiensten.

212
213 Der Sozialverband VdK Saarland fordert jede Kommune auf, einsamkeitsvermeidende Wohnungsan-
214 gebote zu schaffen, die altersfreundlich und kommunikationsfördernd mit Gemeinschaftsräumen so-
215 wie **innovativen Wohnkonzepten** umgesetzt werden (-> siehe Antrag „Wohnen“).

216
217 Mit einer nachhaltig wirkenden **Kampagne** sollten Kommunen alle Haushalte für diese Thematik **sen-**
218 **sibilisieren** und über kontinuierliche Informationsstrategien die lokalen Möglichkeiten zur Teilhabe für
219 alle bewerben.

220
221 **Zu guter Letzt:**

222
223 **Der VdK will mit gutem Beispiel vorangehen.** Die VdK-Kreis- und Ortsverbände integrieren Menschen
224 in die Gemeinschaft, indem sie **gemeinschaftsfördernde Aktivitäten organisieren.** Auch „**Hilfe zur**
225 **Selbsthilfe**“ oder Feste vor Ort, die Initiierung aktiver Nachbarschaften, die Mitwirkung in Bürger-Bei-
226 räten sowie in Mehrgenerationen-Häusern gehören dazu. Dazu gehört auch der Aufbau digitaler Kom-
227 munikationssysteme in der Gemeinde und in den Wohnungen interessierter Bürger. Alle Veranstaltun-
228 gen sollten alle Generationen, ganz besonders auch Berufstätige und Familien ansprechen, damit mehr
229 Zusammenhalt gelingt.

230
231

232 **Antragsteller**

233
234 Landesvorstand

235
236 **Empfehlung des Sozialpolitischen Ausschusses**

237
238 Annahme