




Alt und einsam

Yvonne Wilke, Politikwissenschaftlerin
Tagung „Einsam“ 21./22.11.2025 in Frankfurt a.M.

A photograph of two elderly men sitting at a table outdoors. The man on the left is wearing a grey flat cap, glasses, and a red and black plaid shirt. The man on the right is wearing glasses and a light blue sweater. They are both looking down at a document on the table. The background shows green trees and a building.

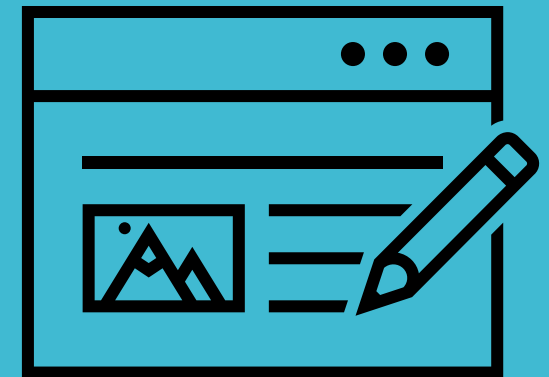
"Ältere haben kein
höheres
Einsamkeitsrisiko"

(Huxhold 2023)

Was Sie erwartet

- Daten und Fakten zur Einsamkeit älterer Menschen
- Zugänge zu älteren Menschen
- Best-Practice-Beispiele aus Frankfurt a.M.
- Roundtables zum Thema Alt und einsam

Daten und Fakten zur Einsamkeit älterer Menschen



Welche älteren Menschen fühlen sich einsam?

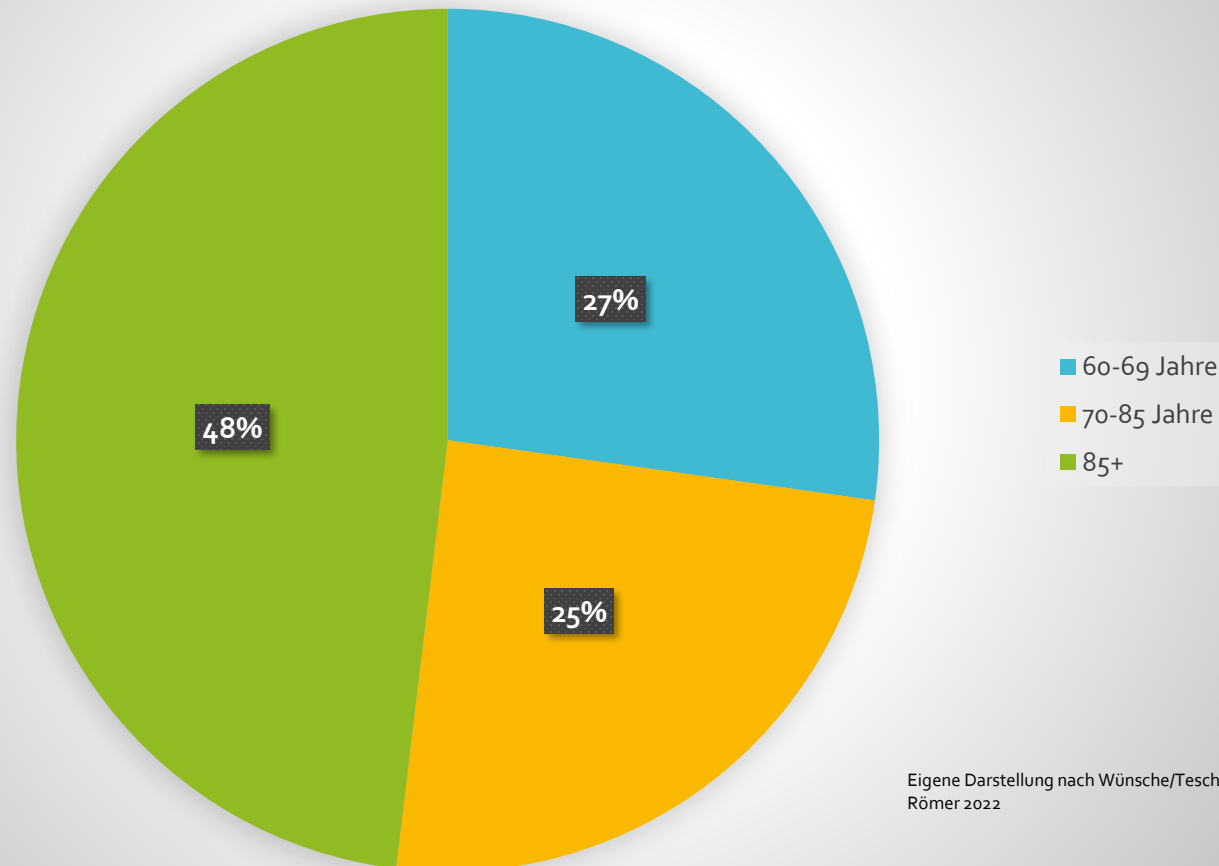




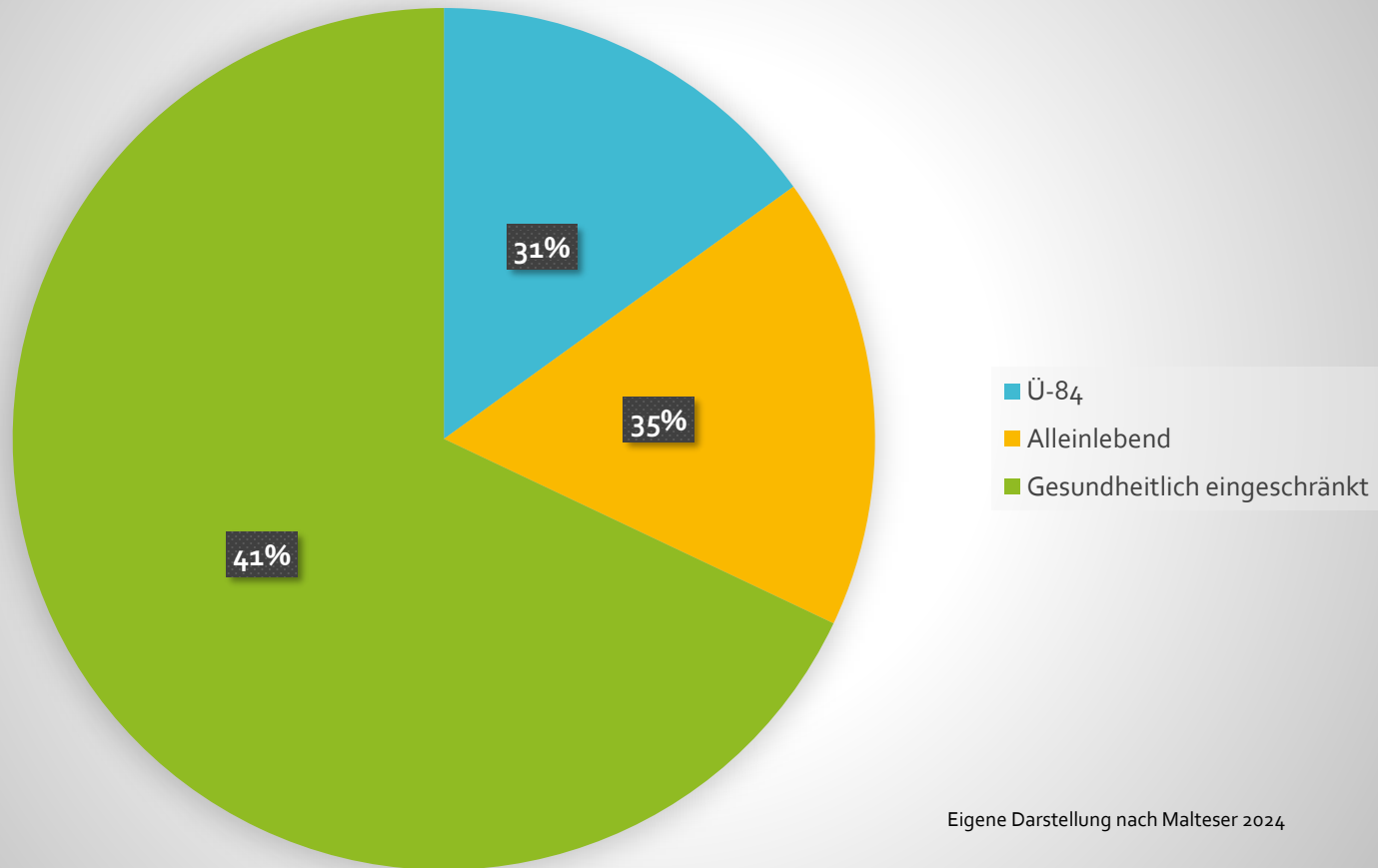
- 10,2 Prozent der über 75-jährigen fühlten sich im Jahr 2021 einsam
- Stabiler Wert (außer in der Corona-Pandemie)
- Leicht höheres Einsamkeitsrisiko als bei jüngeren Menschen

(BMFSFJ 2024)

Welche Altersgruppe fühlt sich einsam?



Welche älteren Menschen sind besonders einsam?

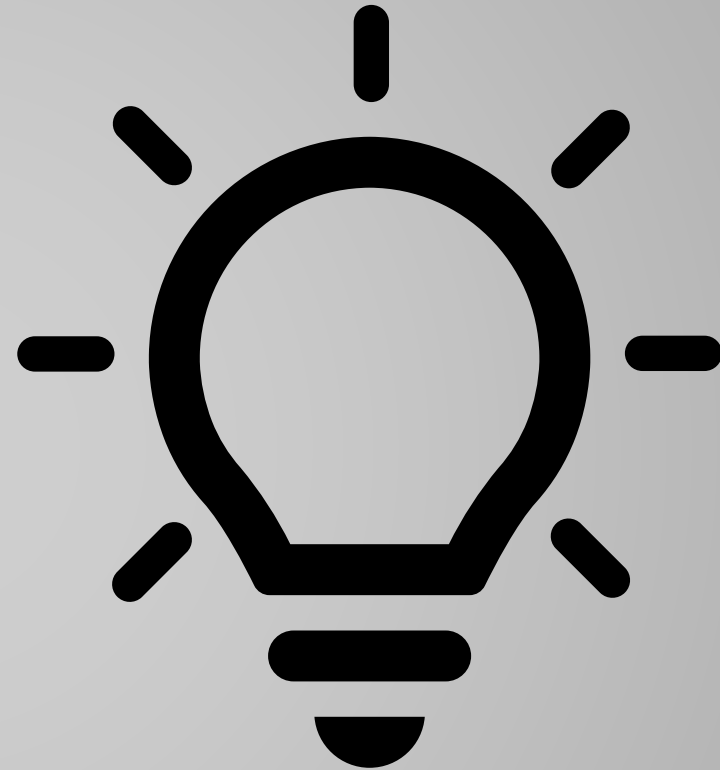


Eigene Darstellung nach Malteser 2024

Steigendes Alter führt nicht automatisch zu höherem Einsamkeitsempfinden

Aber Begleitfaktoren wie
Pflegebedürftigkeit,
eingeschränkte Mobilität,
Altersarmut erhöhen das
Risiko.

(Huxhold/Engstler 2019)



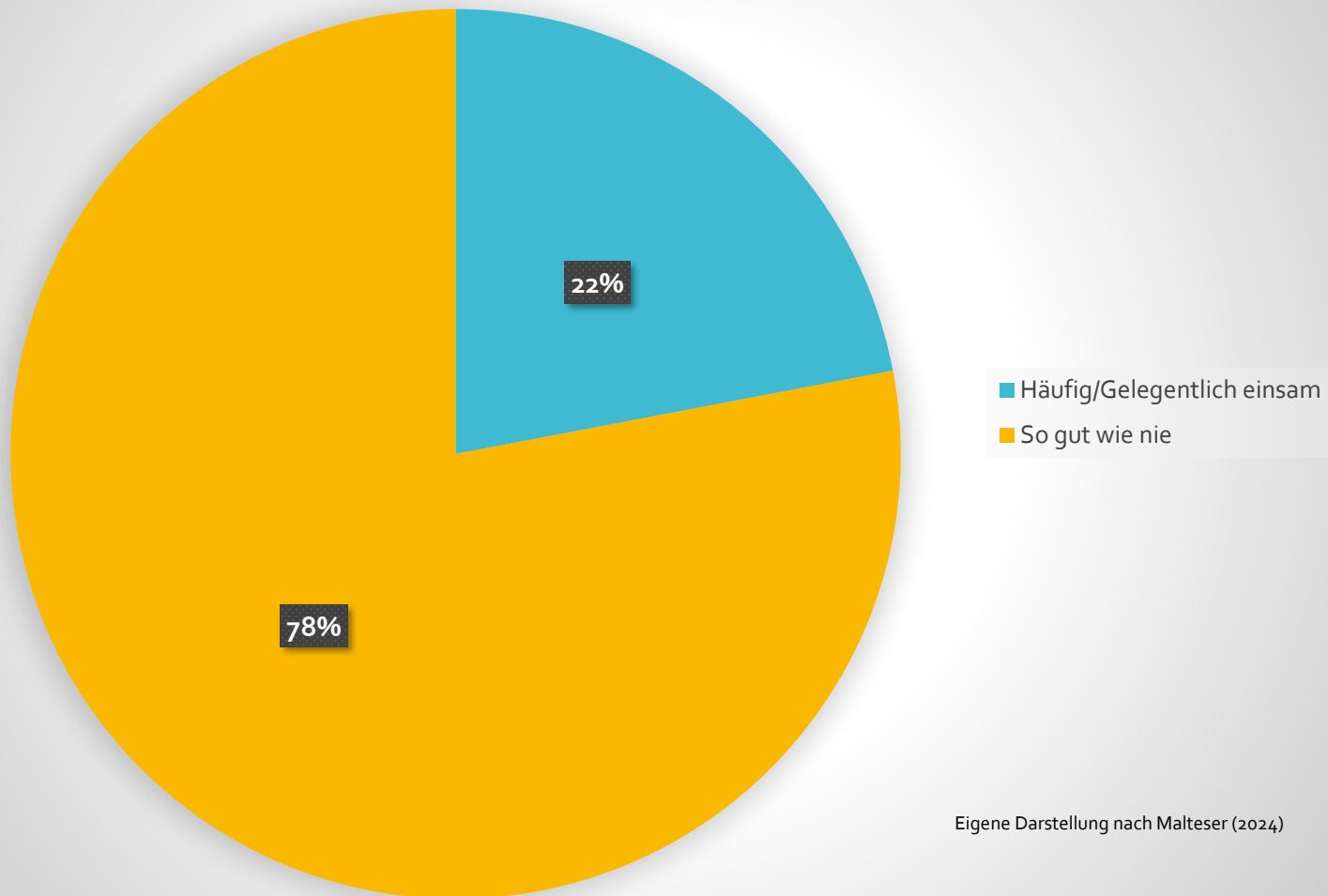
Gesundheitliche Auswirkungen von Einsamkeit bei alten Menschen

- Verschlechterung des Gesundheitszustandes bereits durch kurze Phasen von sozialer Isolierung (Pantel 2022)
- Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten → Männer stärker betroffen (Bücker 2022)
- Verschlechterung der Demenzerkrankung → Risikoquote von 40%, wenn vor Beginn der Demenz ein Einsamkeitsempfinden vorlag (Bücker 2022)
- Erhöhung der die Sterblichkeitsrate um 50% (Pantel 2022)

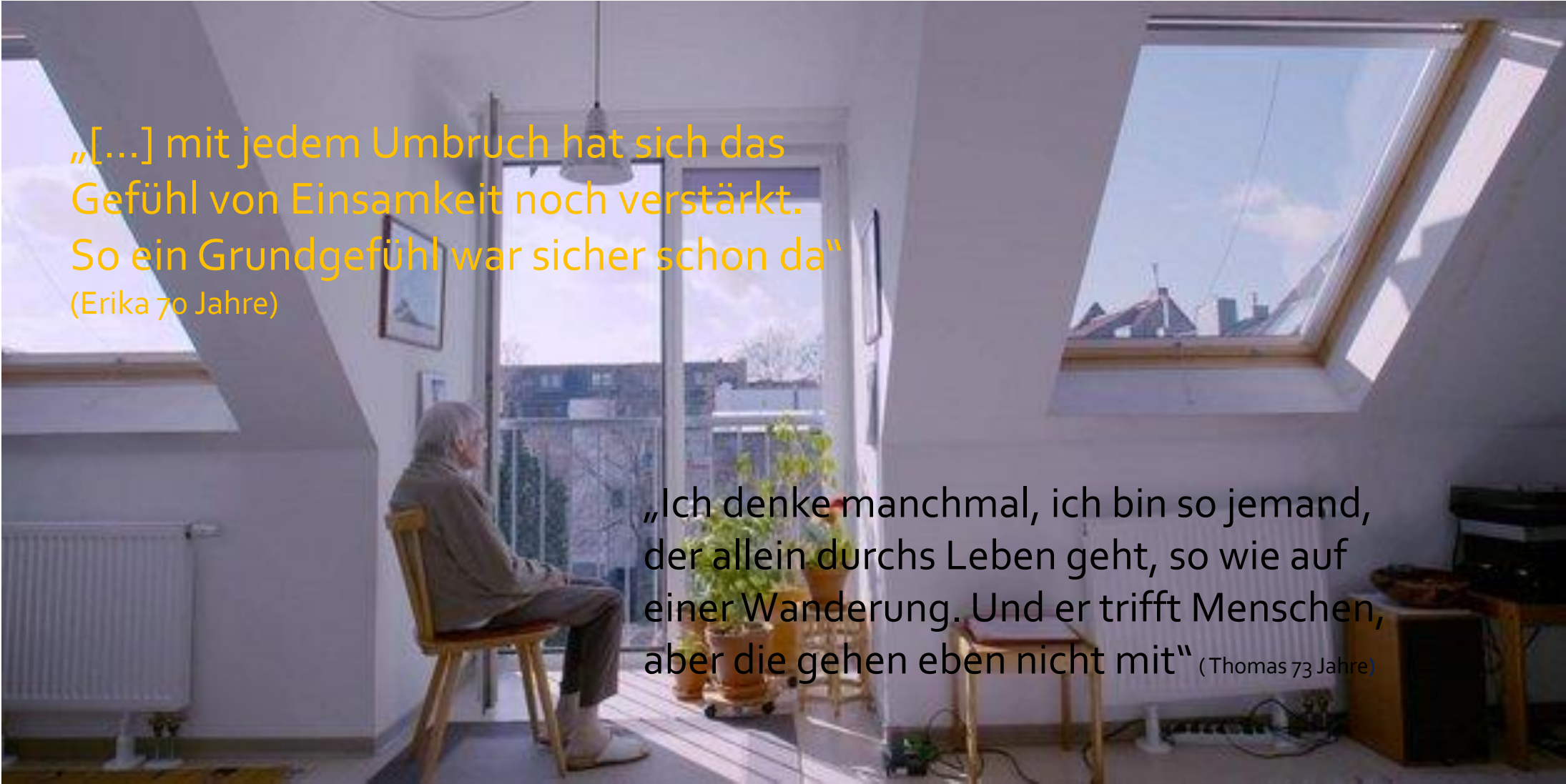
Arm im Alter=Einsam?

- „Armut macht einsam“ (Dittmann/Goebel 2022: 6)
- „Sozialscham“: Armut im Alter ist mit Scham und verstärkter Einsamkeit verbunden
- Soziale Teilhabe wird eingeschränkt
- Wechselwirkung Armut – Einsamkeit (ebd.)

Wie häufig fühlen sich ältere Menschen einsam?



Eigene Darstellung nach Malteser (2024)




„[...] mit jedem Umbruch hat sich das Gefühl von Einsamkeit noch verstärkt. So ein Grundgefühl war sicher schon da“
(Erika 70 Jahre)

„Ich denke manchmal, ich bin so jemand, der allein durchs Leben geht, so wie auf einer Wanderung. Und er trifft Menschen, aber die gehen eben nicht mit“ (Thomas 73 Jahre)

Wie erleben Betroffene Einsamkeit und was hilft dagegen?

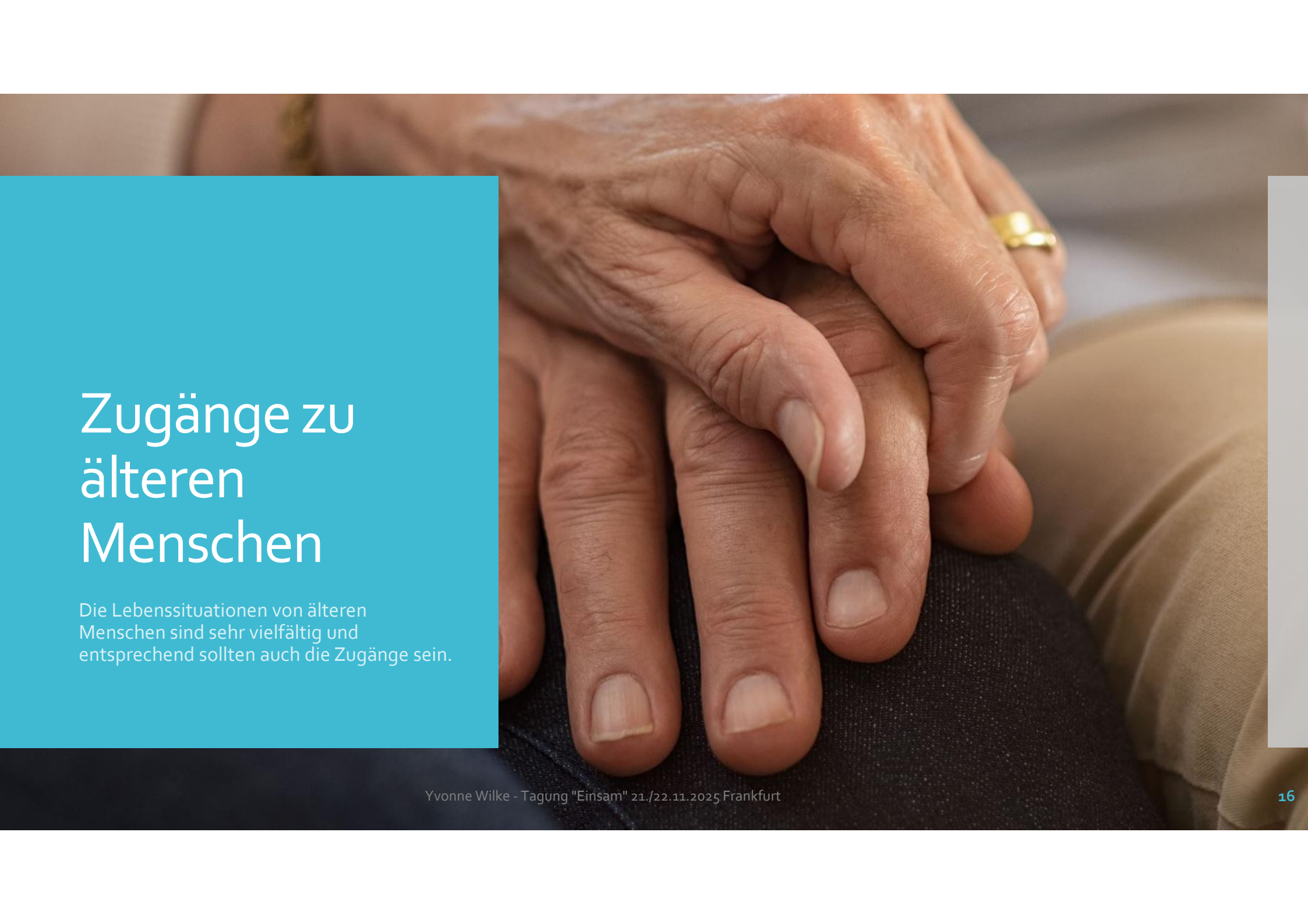
Kurzfilm der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen BAGSO e.V.

- Im Rahmen des [Wettbewerbs "Einsam? Zweisam? Gemeinsam!"](#) entstand dieser Kurzfilm, in dem zwei Frauen und ein Mann über ihre Erfahrungen berichten.



Wie erkenne ich Einsamkeit?

Einsamkeit hat viele
Gesichter...



Zugänge zu älteren Menschen

Die Lebenssituationen von älteren Menschen sind sehr vielfältig und entsprechend sollten auch die Zugänge sein.



Quelle: Malteser



Quelle: BMFSFJ



Quelle: AWO Mönchengladbach



Quelle: Caritasverband Bonn

Wie gelingen Zugänge?

(Klein et al. 2021)

- Zielgruppen identifizieren
- Lebenslagen der Zielgruppe kennen
- Kenntnisse über verschiedene Altersbilder
- Kostenfreie, barrierefreie Angebote schaffen
- Indirekter Zugang durch "Schlüsselpersonen" wie Pflegedienste, Hausärzt*innen, Angehörige
- Altersgerechte Öffentlichkeitsarbeit

Durch welche Angebote gelingen Zugänge?

(Klein et al. 2021)

- Ermöglichende Zugänge vor Ort schaffen
 - Ortsnahe Angebote in Senior*inneneinrichtungen, Quartiersmanagement, Nachbarschaftshilfe etc.
 - Aufsuchende Angebote wie Besuchsdienste, Street Work
- Begegnungen im Sozialraum ermöglichen
 - Plauderkassen
 - (Plauder)Bänke
 - Offene Treffs
- Angebote an Kompetenzen und Interessen ausrichten



Best-Practice Beispiele

Welche Angebote für
ältere Menschen gibt
es in Frankfurt?

Ein paar Beispiele



Gemeinsam gegen Einsamkeit e.V.,
<https://gemeinsamgegeneinsamkeit.org/>

Freunde alter Menschen e.V., <https://famev.de/>



Yvonne Wilke - Tagung "Einsam" 21./22.11.2025 Frankfurt



Besuchsdienst mit Hund, Malteser Hilfsdienst,
<https://www.malteser.de/besuchshunde>

Interkultureller Treff OASI, Caritasverband Frankfurt
<https://www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/menschen-staerken/migration-und-flucht/erwachsene/interkultureller-treff-oasi/interkultureller-treff-oasi>



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt: Yvonne Wilke, Email: y.wilke@gmx.net

Sie finden mich auch auf LinkedIn

Roundtables

Tisch 1 Zugänge

- Welche Erfahrungen haben Sie zum Thema Zugänge zu älteren Menschen gemacht?
- Welchen Hürden sind Sie begegnet?
- Was war erfolgreich?
- Wie können Zugänge gelingen?
- Was braucht es dafür?

Tisch 2 Gesellschaft

- Wo sind ältere Menschen in die Gesellschaft integriert?
- Wo gelingt dies nicht und warum?
- Wie kann gesellschaftliche Verantwortung für ältere Menschen gestärkt werden?
- Welche Initiativen kennen Sie?
- Welche politischen Ansätze braucht es?

Tisch 3 Prävention

- Welche Schutzmechanismen können gegen Einsamkeit helfen?
- Wie können Menschen diese bereits in jüngeren Jahren aufbauen?
- Welche Best-Practice-Beispiele kennen Sie?
- Inwiefern können z.B. auch Arbeitgeber präventive Angebote machen?