



**Landkreis  
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

# Herzlich Willkommen zur Veranstaltung

„Einsamkeit im Alter verstehen und  
gemeinsam handeln“

20.02.2026



# Fachbereich 31 Gesellschaftliche Teilhabe, rechtliche Betreuung und Pflege

- Behindertenbeauftragte
- Betreuungsstelle
- Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement
- Pflegestützpunkt
- Projektmanagement
- Seniorenberatung



**Landkreis  
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

# Seniorenpolitisches Gesamtkonzept

für den Landkreis Aschaffenburg

20.02.2026



# Handlungsfelder

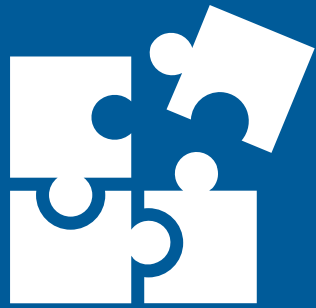
1. Integrierte Orts- und Entwicklungsplanung
2. Wohnen zu Hause
3. Beratung, Information und Öffentlichkeitsarbeit
4. Präventive Angebote
5. Gesellschaftliche Teilhabe
6. Bürgerschaftliches Engagement
7. Unterstützung pflegender Angehöriger
8. Angebote für besondere Zielgruppen
9. Kooperations- und Vernetzungsstrukturen
10. Hospiz- und Palliativversorgung

+ Querschnittsthemen „Personal“ und „Altersarmut“

# Handlungsempfehlung

## Handlungsfeld „Gesellschaftliche Teilhabe“ & „Präventive Angebote“

Ziele und Maßnahmen	Adressatin / Adressat	zeitliche Priorisierung
<p>Ausbau von Angeboten für Seniorinnen und Senioren zur Vorbeugung von Einsamkeit (zum Beispiel Seniorennachmittage, Besuchsdienste), gegebenenfalls unter Einbindung tiergestützter Arbeit</p>	<p>Landkreis Aschaffenburg, Stadt, Märkte und Gemeinden, Wohlfahrtsverbände, weitere Akteurinnen und Akteure der lokalen Seniorenarbeit, Gesundheitsregionplus, Mehrgenerationenhäuser, Kirchengemeinden, Volkshochschulen, Bibliotheken, Cafés, örtlich aktive Ehrenamtliche, Bauernhöfe als Anbieter</p>	<p>mittelfristig und kontinuierlich</p>



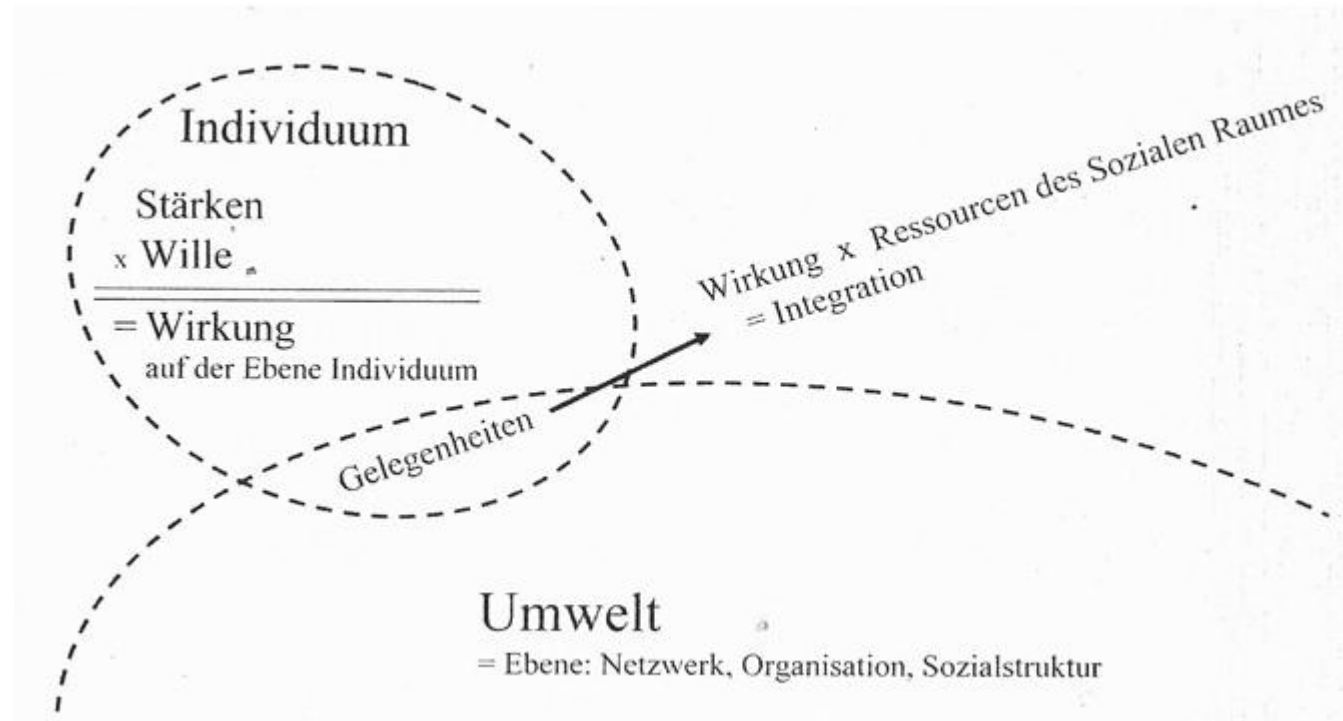
# Sozialraumorientierte Einbindungsarbeit

Prof. Dr. Michael Noack

Professor für Methoden der Sozialen Arbeit  
am Fachbereich Sozialwesen  
der Hochschule Niederrhein



# Einsamkeit bei älteren Menschen



# Übersicht

1. Einsamkeitsverständnis
2. Einsamkeit: *Ursachen und Folgen*
3. Einsamkeitsbezogene *Prävention und Unterstützung*

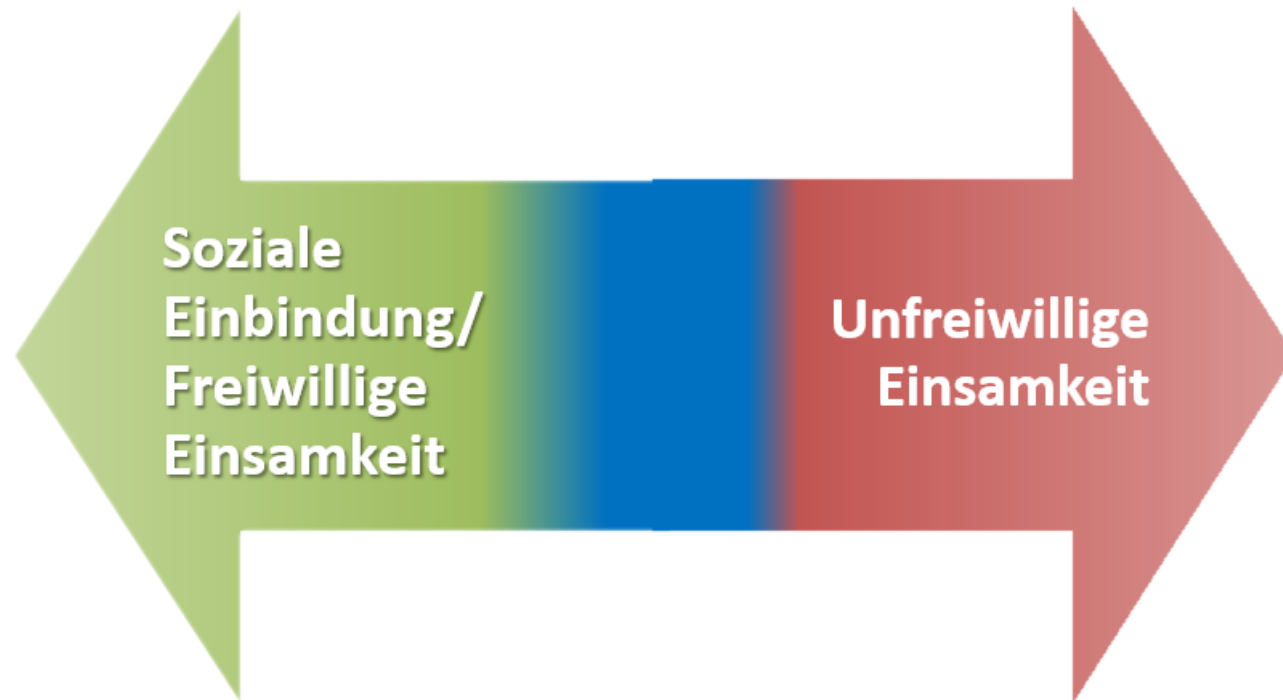
# 1. Einsamkeitsverständnis

## ▪ Begriffsklärung

Soziale Isolation	Freiwillige Einsamkeit	Unfreiwillige Einsamkeit	Vereinsamung
<p>Soziale Isolation ist die „<b>objektive Isoliertheit</b>“ einer Person.</p>	<p><b>Gewollter Rückzug aus sozialen Verbindungen</b>, sodass wenige und/oder Kontakte als soziale Isolation feststellbar sind, subjektiv aber nicht als Mangel erlebt werden.</p>	<p>Nicht erfüllte <b>Erwartungen an die Qualität und Quantität sozialer Beziehungen</b>.</p>	<p>Beschreibt den <b>Prozess sich verstetigender sozialer Isolation</b>, „der von chronischen, intensiven, negativen Gefühlen des Mangels an affektiven Bindungen begleitet wird.“</p>
<p>(Bücker et al. 2019, S. 9)</p>	<p>(vgl. Noack, 2022, S. 13)</p>	<p>(vgl. Pepleau, Perlmann, 1982, S. 31)</p>	<p>(Schobin 2018: 48).</p>

# 1. Einsamkeitsverständnis

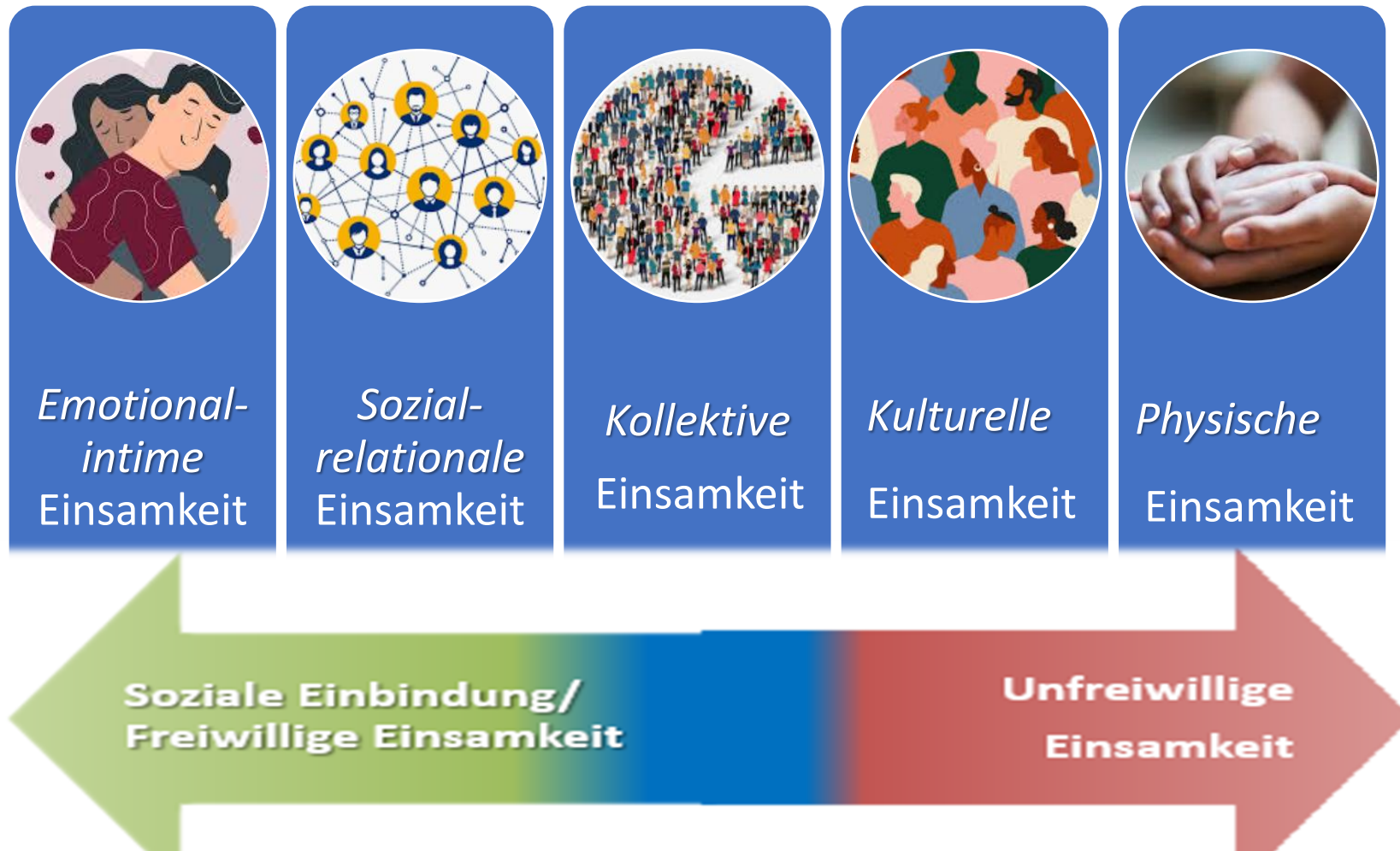
- Einbindungskontinuum



(Noack, 2022, S. 14)

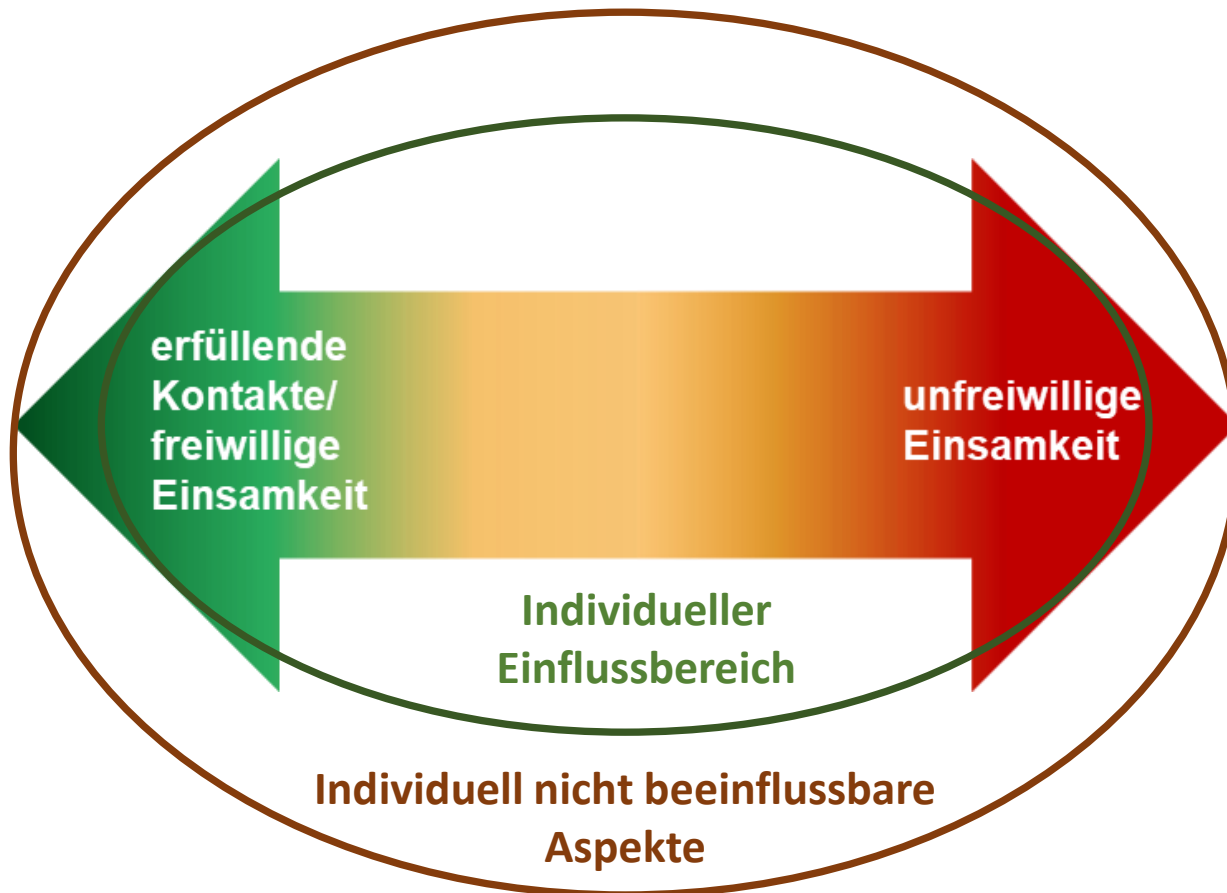
# 1. Einsamkeitsverständnis

- Einbindungskontinuum und Einsamkeitsformen (vgl. Luhmann 2021)



# 1. Einsamkeitsverständnis

- **Einsamkeit und Einsamkeitsregulation** (Noack 2022; Schobin 2018; Thoma 2013)



Regulations- ebenen	Regulatoren ( <i>Beispiele</i> )
<b>Mikroebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische und physische Verfassung</li> <li>• Charaktereigenschaften</li> </ul>
<b>Mesoebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertvorstellungen zum „normalen“ Kontaktstatus</li> <li>• Einbettung in Netzwerke und Organisationen</li> </ul>
<b>Makroebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftspolitische Prozesse, die die Teilhabechancen und den sozioökonomischen Status einer Person beeinflussen.</li> </ul>

## 2. Einsamkeit: *Ursachen und Folgen*

- **Einsamkeitsbezogene Risikofaktoren**

- **Die Anbahnung und Pflege von Kontakten kann erschwert werden, wenn u.a.**

- **kritischen Lebensphasen, Umbruchphasen oder Zeitmangel** auftreten (vgl. Bücken et al. 2020),
- **Diskriminierungserfahrungen** gemacht werden (vgl. Luhmann et al., 2023: 14),
- **ein geringer sozioökonomischer Status** Teilhabemöglichkeiten einschränkt und mit Scham einhergeht (vgl. Dittmann, Goebel, 2022),
- **regionale Faktoren** die Erreichbarkeit von Begegnungs- und Freizeitororten erschweren (Das Progressive Zentrum et al., 2023) und / oder
- **physische Einschränkungen, psychische Erkrankungen** (Hutten et al., 2022) oder **Persönlichkeitsmerkmale** (emotionale Instabilität, Introversio, geringer Selbstwert [Bücken et al., 2020]) die Kontakthanbahnung und -pflege erschweren.

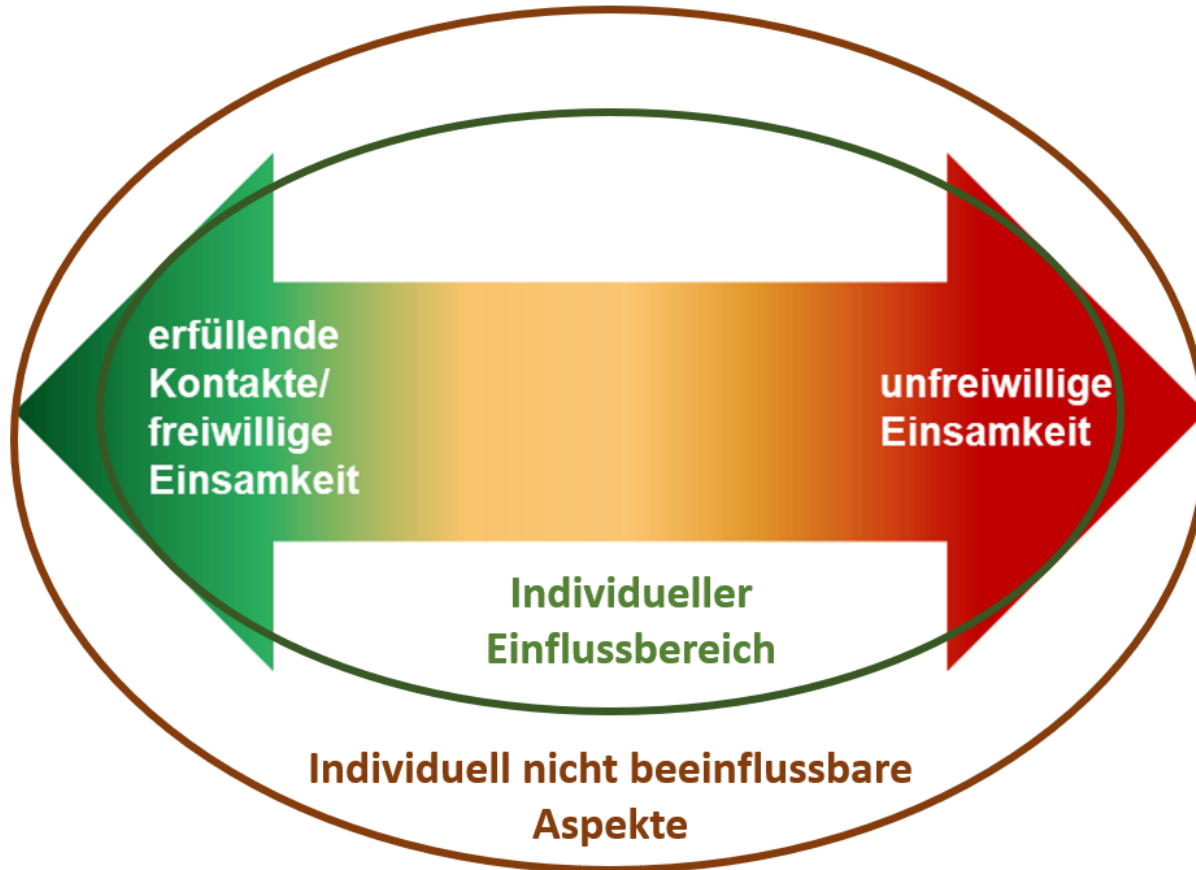
## 2. Einsamkeit: *Ursachen und Folgen*

- **Individuelle und gesellschaftliche Folgen chronischer unfreiwilliger Einsamkeit**

Individuelle Folgen	Gesellschaftliche Folgen
<b>(Früh)kindliche Einsamkeit kann Jahren später zu psychischen Beeinträchtigungen führen (Borg-Laufs, 2022: 169).</b>	<b>Verringerung prosozialen Verhaltens (Gasteiger-Klicpera &amp; Klicpera, 2003).</b>
<b>Physische Beeinträchtigungen (u.a. schlechte Schlafqualität [Cacioppo, Patrick 2011/2008])</b>	<b>Vertrauensverlust in Mitmenschen (Goldenberg et al., 2017).</b>
<b>Psychische Beeinträchtigungen (u.a. Depression [Cacioppo, Patrick 2011/2008])</b>	<b>Vertrauensverlust in Institutionen (Schobin, 2018)</b>
<b>Geringeres Einkommen im Erwachsenenalter (von Soest et al., 2020).</b>	<b>Hinwendung zu (rechts)extremen Gruppenbindungsangeboten mit Aufwertungspotenzial (Das Progressive Zentrum et al., 2023).</b>

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Einsamkeit und Einsamkeitsregulation** (Noack 2022; Schobin 2018; Thoma 2013)



Regulations- ebenen	Regulatoren ( <i>Beispiele</i> )
Mikroebene	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psychische und physische Verfassung</li><li>• Charaktereigenschaften</li></ul>
Mesoebene	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wertvorstellungen zum „normalen“ Kontaktstatus</li><li>• Einbettung in Netzwerke und Organisationen</li></ul>
Makroebene	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesellschaftspolitische Prozesse, die die Teilhabechancen und den sozioökonomischen Status einer Person beeinflussen.</li></ul>

# 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Interventionsherausforderungen**



Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

- **Einsamkeitsspezifische Unterstützung**

- Hilfs-, Begegnungs- und Unterstützungsangebote, die für die Zielgruppe „einsame Menschen“ gedacht sind.

- **Einsamkeitsunspezifische Unterstützung**

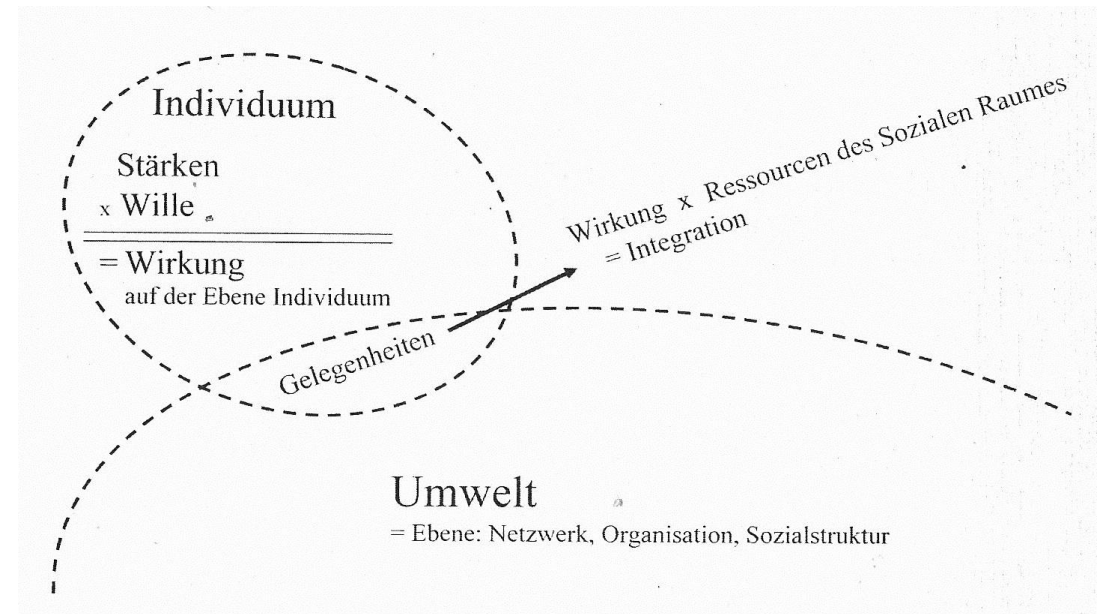
- Hilfs-, Begegnungs- und Unterstützungsangebote, mit denen einsame Menschen nicht im Speziellen adressiert werden, die aber dennoch für diese hilfreich sein können.

# 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Erweiterung innerer und ...

... äußerer Räume

## Fachkonzept Sozialraumorientierung



Quelle: verändert nach Godehardt-Bestmann 2020

Quelle: Früchtel et al. 2013

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Herausforderungen**

- **Wie lässt sich Kontakt älteren Menschen aufbauen, die keine Unterstützungsangebote aufsuchen, weil sie von Informationen abgeschnitten sind oder sich für ihre Einsamkeit schämen?**
- **Wie können ältere Menschen, die Hilfe aufsuchen, weil sie nicht einsam sein wollen, dabei unterstützt werden, ihre Kontaktinteressen zu realisieren?**
- **Welche Aktivitäten im Einsamkeitskontext sind Ihnen bekannt bzw. welche gestalten Sie?**

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Studie: „Unterstützungsbedarfe älterer Menschen mit Migrationserfahrung in Mönchengladbach Rheydt (MigRheydt)“ (vgl. Celik, Oeben, Noack, 2022)
- **Forschungsfrage:** Welche Ressourcen und Unterstützungsbedarfe haben ältere Menschen mit Migrationserfahrung und pflegende Angehörige?
- **Laufzeit:** Juni 2020 – Juli 2021
- **Studiendesign:**



### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Studie „Unterstützungsbedarfe älterer Menschen mit Migrationserfahrung in Mönchengladbach Rheydt (MigRheydt)“ (vgl. Celik, Oeben, Noack, 2022)
- Zentrales Ergebnis: „Ich hätte erwartet schon früher einen Brief zu erhalten, wo drinsteht: ‚Herr xx, Sie leben jetzt schon 50 Jahre in unserer Stadt. Benötigen Sie etwas im Alter?‘“

- **Rückschlüsse:**

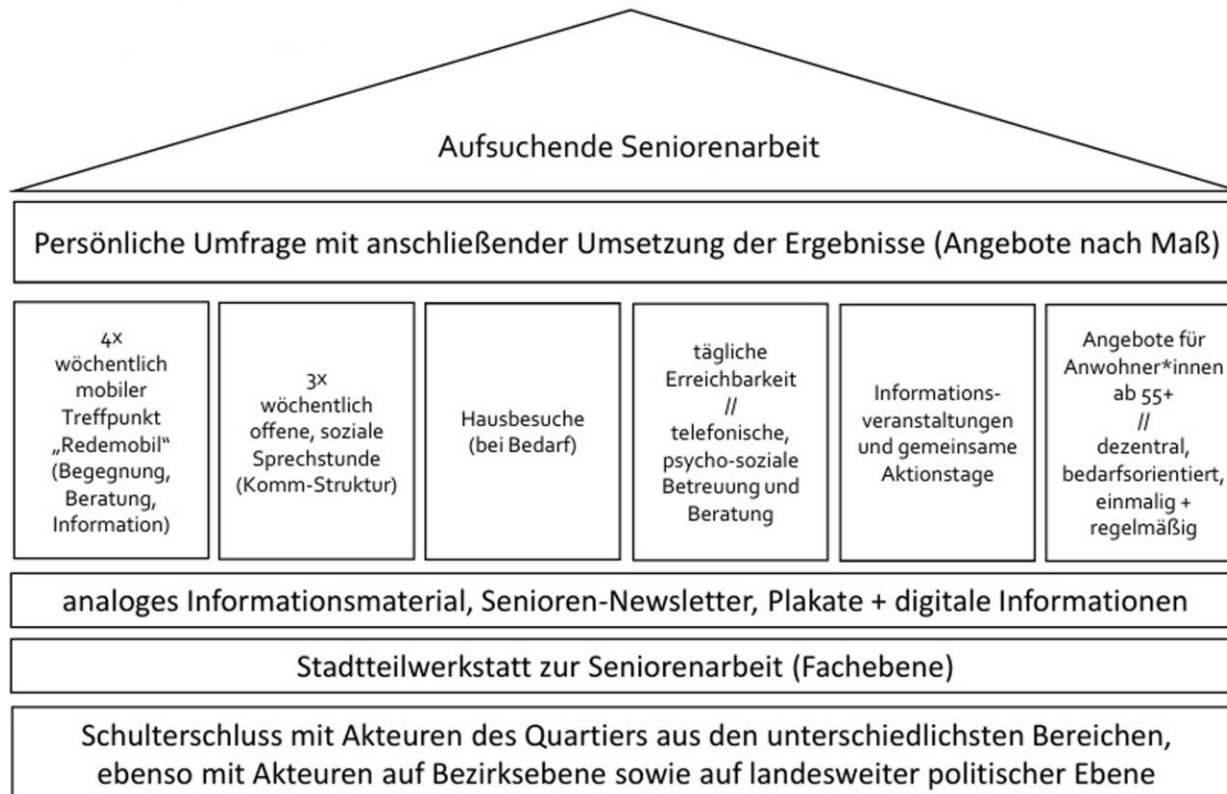
Zugehende Beratung und Begleitung von (älteren) Menschen mit und ohne Migrationserfahrung.

Vernetzung von (älteren) Menschen mit und ohne Migrationserfahrung um Einsamkeit vorzubeugen und / oder zu lindern.



### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Aufsuchende Seniorenarbeit des Förderervereins Heerstraße Nord e. V** (vgl. Bath, Noack 2026)



### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Herausforderungen**

- **Wie lässt sich Kontakt älteren Menschen aufbauen, die keine Unterstützungsangebote aufsuchen, weil sie von Informationen abgeschnitten sind oder sich für ihre Einsamkeit schämen?**
- **Wie können ältere Menschen, die Hilfe aufsuchen, weil sie nicht einsam sein wollen, dabei unterstützt werden, ihre Kontaktinteressen zu realisieren?**
- **Welche Aktivitäten im Einsamkeitskontext sind Ihnen bekannt bzw. welche gestalten Sie?**

# 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Lösungorientierte Beratung (Shazer, Dolan, 2020) zur Entwicklung gewollter Zukunftsbilder
- **Situationserfassung: Ressourcen erkunden**

<p><b>Persönliche Ressourcen</b></p> <p>Ich kenne mich mit Politik aus</p> <p>Skaten ist meine Leidenschaft</p> <p>Meine Freundin sagt, ich kann gut zuhören</p>	<p><b>Soziale Ressourcen</b></p> <p>Meine Freundin ist mir sehr wichtig.</p> <p>Mit Jan und Erik gehe ich regelmäßig skaten.</p> <p>In meiner Klasse verstehe ich mich nur mit Aileen gut.</p> <p>Am Wochenende besuche ich gern meine Oma.</p>
<p><b>bezogen auf:</b></p> <p><b>Niklas K.</b></p>	
<p><b>Materielle Ressourcen</b></p> <p>Ich habe ein eigenes Zimmer.</p> <p>Mit meinem Fahrrad kann ich in Brützingen fast alles erreichen. Um mal nach Mehringen zu kommen muss ich aber viel Geld für den Bus zahlen</p>	<p><b>Institutionelle Ressourcen</b></p> <p>Wenn es mir schlecht geht, gehe ich gern in den Blitz feiern, um mich abzulenken.</p> <p>Manchmal gehe ich zur Hausaufgabenhilfe im Jugendzentrum, wenn meine Mutter mir nicht helfen kann.</p>

„Erkunden von Ressourcen - Fragebeispiele“
<p><b>Persönliche Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Was machen Sie / was machst Du gern?“</li> <li>• „Welche Hobbys haben Sie / hast Du?“</li> <li>• „Worüber freuen Sie sich / Du dich?“</li> <li>• „Was sind Ihre / Deine besonderen Fähigkeiten?“</li> <li>• Was würde xy (hier eine nahestehende Person nennen) als Ihre / als Deine besonderen Fähigkeiten nennen?</li> </ul>
<p><b>Soziale Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Bei wem würden Sie sich / würdest Du dir Rat holen?“</li> <li>• „Mit wem haben Sie / mit wem hast Du Spaß“</li> <li>• „Mit wem verbringen Sie / verbringst Du gerne Zeit?“</li> <li>• „Gibt es jemanden in der Arbeit bzw. Schule, der Dir / Ihnen besonders wichtig ist?“</li> </ul>
<p><b>Materielle Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie ist Ihre finanzielle Situation?“</li> <li>• „Wie ist Ihre Wohnsituation?“</li> <li>• „Bekommst Du Taschengeld? Was musst Du damit finanzieren?“</li> <li>• „Hast Du ein eigenes Zimmer? Schreibtisch? Computer? Fernseher?“</li> </ul>
<p><b>Infrastrukturelle Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie ist die Einkaufssituation hier?“</li> <li>• „Welche Freizeitmöglichkeiten gibt es im Umfeld?“</li> <li>• „Welche Verkehrsmittel benutzen Sie / benutzt Du?“</li> <li>• „Welche Sozialen Dienste sind für Sie / für Dich hilfreich?“</li> <li>• „Wo verbringen Sie / verbringst Du gern Freizeit?“</li> <li>• „Wo treffen Sie / triffst Du Freunde und Bekannte?“</li> <li>• „Worauf würden Sie / würdest Du in Deinem Wohnort nicht verzichten wollen?“</li> </ul>

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Lösungorientierte Beratung zur Entwicklung gewollter Zukunftsbilder
- **Sitzungsziel klären und Situation analysieren**
  - Woran werden Sie merken, dass sich unsere Gespräche lohnen?
  - Wie haben Sie es geschafft, die Einsamkeitsgefühle so lange auszuhalten?
- **Lösungssuche**
  - Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 gar nicht eingebunden und 10 von erfüllend eingebunden bedeutet, wo würden Sie sich momentan einordnen?
  - Was würden Sie anders machen, wenn Sie anstelle von 3 auf 4 stehen würden?
  - Kann es sein, dass Sie sich auch mal weniger einsam gefühlt hast?

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- Lösungorientierte Beratung zur Entwicklung gewollter Zukunftsbilder
- Fortschritte begleiten
  - Was hat sich seit dem letzten Gespräch für Sie geändert?
  - Bei unserem letzten Gespräch haben Sie sich im Hinblick auf das Einsamkeitserleben bei zwei eingestuft. Heute sind Sie auf Stufe drei. Was haben Sie getan, um dahin zu kommen?“

### 3. Einsamkeit: *Prävention und Unterstützung*

- **Herausforderungen**

- **Wie lässt sich Kontakt älteren Menschen aufbauen, die keine Unterstützungsangebote aufsuchen, weil sie von Informationen abgeschnitten sind oder sich für ihre Einsamkeit schämen?**
  - **Wie können ältere Menschen, die Hilfe aufsuchen, weil sie nicht einsam sein wollen, dabei unterstützt werden, ihre Kontaktinteressen zu realisieren?**
- **Welche Aktivitäten im Einsamkeitskontext sind Ihnen bekannt bzw. welche gestalten Sie?**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊

*Zum Vertiefen:*



# Literatur- und Quellenangaben

**Bath, S.; Noack, M. (2026): Einsamkeit und Gemeinwesenarbeit. In: Soziale Arbeit in Österreich 1 / 2026. Im Erscheinen**

**Borg-Laufs, M. (2022): Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen. In: Noack Napoles J.; Noack, M. (Hrsg.) (2022): Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim: Juventa. S.: 164-175.**

**Bücker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. European Journal of Personality, 34(1), 8–28.**

<https://doi.org/10.1002/per.222>

**Cacioppo, J. T.; Patrick, W. (2011 [2008]): Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt. Heidelberg: Springer Spektrum. Aus dem Amerikanischen von Jorunn Wissmann. Original: Cacioppo, J. T.; Patrick, W. (2008): Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York/London: W. W. Norton.**

**Celik, B.; Oeben, M.; Noack, M. (2022): Should I stay or should I go? Erreichbarkeit älterer Menschen mit Migrationserfahrung. In: Blätter der Wohlfahrtspflege 5/2022. S. 182–185.**

**Das Progressive Zentrum (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. 2023. <https://www.progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/> (Zugriff: 28.04.2023).**

**Dittmann, J., & Goebel, J. (2022): Einsamkeit und Armut: KNE Expertise, 5/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/> Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2023). Loneliness and scholastic self-beliefs among adolescents: A population-based survey. Scandinavian Journal of Educational Research, 67(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865>**

**Früchtel, F.; Budde, W.; Cyprian, G. (2013): Sozialer Raum und Soziale Arbeit. Textbook: Theoretische Grundlagen. 3., überarb. Aufl. Wiesbaden: Springer VS.**

**Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J. (2021): Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. Frontiers in Psychology, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>**

**Gasteiger-Klicpera, B., & Klicpera, C. (2003). Warum fühlen sich Schüler einsam? Einflussfaktoren der Einsamkeit im schulischen Kontext. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 52(1), 1–16**

**Godehardt-Bestmann, S. (2020): Alltagsräume und Eigensinn: Die Themen der Eingliederungshilfe, Jugendhilfe und Altenhilfe auf der Folie der Sozialraumorientierung leistungsübergreifend im RAUM. In: 2. Ulmer Kongress Sozialraumorientierung. Ulm, 22.-23. Oktober 2020**

**Goldenberg, A., Garcia, D., Halperin, E., & Gross, J. J. (2020): Collective Emotions. Current Directions in Psychological Science, 29(2), 154–160. <https://doi.org/10.1177/0963721420901574>**

**Hinte, W.; Noack, M. (2022): Sozialraumorientierte Perspektive. Was wollen einsame Menschen? In: Noack Napoles Juliane/Noack, Michael (Hg.) (2022): Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim, S. 70-90.**

**Luhmann, M.; Brickau, D.; Schäfer, B.; Mohr, P.; Schmitz, M.; Alicia Neumann, A.; Steinmay, R. (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Verfügbar unter: [www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit) (letzter Zugriff: 30.04.2024).**

**Luhmann, Maïke (2020): Definitionen und Formen der Einsamkeit. In: KNE Expertise 1. [kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen) (Abfrage: 22.04.2025).**

**von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. Developmental Psychology, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>**

**Noack, M. (2024): Integrierte Methodik in der Sozialen Arbeit. Einzelfall-, gruppen- und gemeinwesenbezogen intervenieren. Stuttgart: Kohlhammer.**

**Noack, M.; Jessen, F. (2023): Bowling alone? Einsamkeit und soziale Orte im Wohnquartier. Peer-reviewter Aufsatz. , In: Soziale Arbeit 72 (2023), 7.23. S. 256–263.**

**Noack, M. (2022): Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation. Weinheim: Juventa.**

**Schobin, J. (2018): Vereinsamung und Vertrauen – Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Hax-Schoppenhorst, T. (Hrsg.): Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe, S. 46 -67.**

**Shazer, S. D.; Dolan, Y. (2020): Mehr als ein Wunder. Lösungsfokussierte Kurztherapie heute. Unter Mitarbeit von M. von Varga Kibéd. 7. Aufl. Heidelberg: Carl-Auer.**

**Thoma, J. (2013): Einsamkeit – Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit. In: Neue Praxis 4, S. 377–385.**



**Landkreis  
Aschaffenburg**

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

# Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

**Kontakt:      [projektmanagement31 @Lra-ab.bayern.de](mailto:projektmanagement31@Lra-ab.bayern.de)**

**[www.landratsamt-aschaffenburg.de](http://www.landratsamt-aschaffenburg.de)**