



# Warum Einsamkeit zur Schlüsselfrage Sozialer Arbeit wird

Die „Plattform Gegen Einsamkeit“ ist eine seit 2021 bestehende österreichweite Anlaufstelle und ein Kompetenznetzwerk. Die beiden Autorinnen führen in ihrem Beitrag aus, warum diese Plattform initiiert wurde, sie eine praxisnahe Ressource darstellt und welche besondere Rolle der Sozialen Arbeit bei der Überwindung von Einsamkeit zukommt.

Valeria **Romme**, Fiona **Bourlos-May**

## Einsamkeit wächst weltweit

Einsamkeit ist längst kein Randphänomen mehr. Nationale und internationale Studien zeigen, dass sich immer mehr Menschen dauerhaft einsam fühlen – unabhängig von Alter, Bildung oder Erwerbsstatus. Laut der WHO fühlt sich weltweit jeder sechste Mensch einsam (WHO, 2025: 25); chronische Einsamkeit hat dabei erhebliche Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit. Auch die soziale Teilhabe sowie demokratische Beteiligung werden durch ausgeprägte Einsamkeit geschwächt (Bertelsmann Stiftung, 2025: 15). Gleichzeitig bleibt Einsamkeit oft unsichtbar: Sie äußert sich leise, individuell und jenseits klassischer Problemlagen.

Für die Soziale Arbeit ist Einsamkeit kein neues, aber ein zunehmend wahrnehmbares Thema. In Beratungsgesprächen, in der Arbeit mit Familien, älteren Menschen, Jugendlichen oder armutsgefährdeten Gruppen ist sie häu-

fig präsent – nicht immer explizit benannt, aber spürbar als Hintergrundbelastung. Einer der wichtigsten Hebel in der Einsamkeitsbekämpfung ist es, Einsamkeit als Querschnittsthema sozialer Ungleichheit, Gesundheit und sozialer Infrastruktur zu verstehen, und damit rückt auch die Soziale Arbeit als eine wichtige Säule in Prävention und Bewältigung in die Wirksamkeit, nicht nur, weil sie ganz nah bei den Menschen stattfindet.

## Einsamkeit in Österreich: Zahlen, Entwicklungen und Handlungsbedarf

Auch in Österreich ist Einsamkeit ein relevantes gesellschaftliches Thema. Studien zeigen, dass sich 28% der Bevölkerung zumindest zeitweise einsam fühlt, ein nicht unerheblicher Teil sogar dauerhaft. Hochgerechnet sind das 1 832 000 in Österreich lebende Personen (Statistik Austria, 2025: 11). Lediglich 66% der Befragten waren zufrieden mit ihren sozialen Beziehungen (Statistik Austria, 2025:

12). Besonders betroffen sind ältere und alleinlebende Menschen, Alleinerziehende, armutsgefährdete Personen. Eine Bevölkerungsgruppe, die seit kurzem im Kontext von Einsamkeit in die öffentliche Aufmerksamkeit rückt, ist die der jungen Menschen, vor allem wenn sie sich in Übergangsphasen befinden. Untersuchungen zeigen eine hohe Gefährdung unter jungen Menschen, insbesondere Mädchen, mit niedrigem Familienwohlstand, Migrationsbiographie und jene, die der queeren Community angehören (GOEG, 2022). Die rezente Studie der Caritas zu Einsamkeit zeigt, dass 10% keine Person haben, auf die sie sich im Notfall verlassen können (FORESIGHT, 2025: 6). Mehr als ein Fünftel fühlt sich einsamer als vor fünf Jahren und 26% haben Sorge, in Zukunft noch einsamer zu werden (ebd.). Gleichzeitig ist zu sagen, dass Einsamkeit in Bevölkerungsbefragungen in Österreich bislang nicht systematisch als eigene sozialpolitische Kategorie erhoben, sondern vor allem über Indikatoren der psychosozialen Gesundheit, des Wohlbefindens und der sozialen Teilhabe sichtbar gemacht wird.

Die COVID-19-Pandemie hat bestehende Tendenzen deutlich verstärkt. Soziale Kontakte wurden eingeschränkt, gewohnte Begegnungsräume fielen weg, Unterstützungsnetze brachen teilweise zusammen. Viele dieser Effekte wirken bis heute nach. Einsamkeit verursacht nicht nur individuelles Leid, sondern zieht auch gesamtgesellschaftliche Kosten nach sich – etwa durch erhöhte Gesundheitsausgaben, frühere Pflegebedürftigkeit oder den Rückzug aus demokratischer Teilhabe.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich: Einsamkeit ist auch in Österreich kein individuelles Randproblem, sondern eine soziale Herausforderung, die präventive, strukturelle und beziehungsorientierte Antworten erfordert. Allein, sozial isoliert oder doch einsam?

Einsamkeit wird häufig mit Alleinsein verwechselt. Sozialwissenschaftlich betrachtet handelt es sich laut Prof. Dr. Maike Luhmann jedoch nur bei der Einsamkeit um ein schmerzhaftes, subjektives Empfinden fehlender sozialer Verbundenheit, das auch inmitten sozialer Kontakte auftreten kann (vgl. Luhmann, 2022: 17). Menschen können in Partnerschaften, Familien oder Teams leben und sich dennoch einsam fühlen. Entscheidend für das Wohlbefinden ist meist nicht die Anzahl, sondern die Qualität sozialer Beziehungen, die das Gefühl der sozialen Verbundenheit erzeugen.

- **Alleinsein** ist ein vielschichtiges Konzept, das körperliche Abgeschiedenheit, emotionale Isolation und selbstgewählte Einsamkeit umfasst. Es beschreibt einen Zustand, in dem man ohne die physische Präsenz anderer ist – sei es aus Notwendigkeit, aus Präferenz oder als Folge von Umständen.
- **Soziale Isolation** bezeichnet das objektive Fehlen von sozialen Interaktionen, Beziehungen oder Netzwerken. Soziale Isolation kann freiwillig sein, bedingt durch persönliche Vorlieben oder Notwendigkeiten,

oder unfreiwillig, verursacht durch Umstände wie Alter, Behinderung oder geografische Abgeschiedenheit.

- **Einsamkeit** ist ein komplexer und vielschichtiger emotionaler Zustand und in erster Linie ein schmerzlich empfundenes subjektives Gefühl. Im Gegensatz zur physischen Abgeschiedenheit des Alleinseins ist Einsamkeit die empfundene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen. Sie wird von psychologischen, sozialen und biologischen Faktoren beeinflusst und hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit.

### Soziale Arbeit wirkt, wo Einsamkeit entsteht

Die besondere Stärke der Sozialen Arbeit liegt in ihrer Beziehungsorientierung. Zuhören, ernst nehmen, begleiten, vermitteln – diese scheinbar „weichen“ Faktoren sind zentrale Wirkmechanismen gegen Einsamkeit. Gerade in einer zunehmend beschleunigten und individualisierten Gesellschaft schafft Soziale Arbeit Räume, in denen Menschen sich gesehen fühlen und Vertrauen entwickeln können.

Dabei zeigt sich: Oft braucht es keinen großen Interventionismus, sondern niederschwellige, kontinuierliche Angebote, die soziale Kontakte ermöglichen und stabilisieren. Ein gemeinsamer Spaziergang, ein offener Treffpunkt, ein Gespräch ohne Zeitdruck – solche Formate wirken präventiv, bevor Einsamkeit chronisch wird.

Aus der Praxis der Plattform gegen Einsamkeit wissen wir: Viele Betroffene berichten, dass der erste Schritt der schwierigste ist. Scham, Unsicherheit oder negative Vorerfahrungen verhindern häufig, Unterstützung anzunehmen. Hier leisten Sozialarbeiter\*innen und Sozialpädagog\*innen entscheidende Arbeit, indem sie ermutigen, begleiten und Brücken bauen, auch über institutionelle Grenzen hinweg.

### Der erste Schritt ist oft der schwerste

Einsamkeit ist auch ein räumliches Phänomen. Fehlende Begegnungsorte, Konsumzwang oder fehlende soziale Anknüpfungspunkte verstärken soziale Isolation. Die Gemeinwesenarbeit spielt daher eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, soziale Infrastruktur aufzubauen und zu sichern. Gemeinwesenarbeit wirkt dort, wo Einsamkeit entsteht: im Grätzl, im Dorf, im Wohnumfeld. Sie stärkt Nachbarschaften, fördert Beteiligung und ermöglicht kollektive Lösungen. Besonders wirksam sind Formate, die von den Menschen selbst mitgestaltet werden und an bestehende Ressourcen anknüpfen. So wird Zugehörigkeit nicht „verordnet“, sondern gemeinsam entwickelt.

Für alle, die Begegnungsangebote suchen, bietet die Plattform gegen Einsamkeit hierfür eine wertvolle Ressource, die bestehende Angebote sichtbar macht, vernetzt und unterstützt: Über eine kostenlose österreichweite Da-

tenbank werden Begegnungs- und Engagementangebote zugänglich gemacht, ergänzt durch individuelle und persönliche Beratung und Vermittlung. Ziel ist es, Betroffenen wie Fachkräften Orientierung zu geben und den Zugang zu Gemeinschaft zu erleichtern.

Zwischen Praxis und Politik: Die Plattform gegen Einsamkeit als nationale Anlaufstelle und Kompetenznetzwerk  
Einsamkeit findet zunehmend auch auf politischer Ebene Gehör. Bundesministerin Korinna Schumann betont in ihren öffentlichen Stellungnahmen regelmäßig, dass sozialer Zusammenhalt, Teilhabe und ein verlässliches Sozial- und Gesundheitssystem zentrale Voraussetzungen für ein gutes Leben sind – und dass niemand in Österreich allein gelassen werden darf. Diese Haltung unterstreicht: Einsamkeit ist kein individuelles Problem, sondern eine gesellschaftliche Gestaltungsaufgabe.

Für die Soziale Arbeit bedeutet das auch, sich aktiv in politische Diskurse einzubringen. Die Plattform gegen Einsamkeit arbeitet daher an der Schnittstelle von Praxis, Forschung und Policy. Im Rahmen europäischer Kooperationen wie dem Interreg-Projekt KORALE werden Good Practices analysiert, Erfolgsfaktoren identifiziert und Empfehlungen für regionale politische Maßnahmen entwickelt.

Um auf die anhaltende Einsamkeit in Österreich zu reagieren, wurde 2021 mit Unterstützung des Sozialministeriums die Plattform Gegen Einsamkeit in Österreich ins Leben gerufen. Sie versteht sich als nationale Anlauf- und Kompetenzstelle, die Einsamkeit sichtbar macht, Wissen bündelt und konkrete Unterstützung ermöglicht.

Ein zentrales Element ist die kostenlose, österreichweite Online-Datenbank, in der Begegnungs-, Beratungs- und Engagementangebote gegen Einsamkeit auffindbar sind. Diese richtet sich sowohl an Betroffene und deren Umfeld als auch an Fachkräfte der Sozialen Arbeit. Ergänzend bietet die Plattform Beratung und Vermittlung, unterstützt beim Finden passender Angebote für den ersten Schritt aus der Isolation. Bei den monatlichen gemeinsamen Spaziergängen können Interessierte viele Schritte gemeinsam gehen und unbeschwert gemeinsam plaudern.

Darüber hinaus fungiert die Plattform als Vernetzungsdrehscheibe: Initiativen, Organisationen und Projekte werden miteinander verbunden, Good Practices sichtbar gemacht und fachlicher Austausch ermöglicht. Mit dem jährlich vergebenen Österreichischen GEMEINSCHAFTSPREIS erhalten engagierte Projekte eine Bühne, wodurch nicht nur Anerkennung geschaffen, sondern auch

## BACHELOR Soziale Arbeit

### Abschluss

Bachelor of Arts in Social Sciences | B.A. | BA

### Zeitmodell

6 Semester, Vollzeit

### Aufbau

1. – 3. Semester: Grundstudium
4. Semester: Integratives Berufspraktikum
5. Semester: Internationales Semester
6. Semester: Bachelorarbeit & -prüfung



## MASTER Soziale Arbeit, Sozialpolitik & -management

### Abschluss

Master of Arts in Social Sciences | M.A. | MA

### Zeitmodell

4 Semester, Vollzeit  
Mittwoch bis Freitag  
fallweise Samstag

### Aufbau

1. – 3. Semester: Kernmodule
2. – 4. Semester: Wahlmodule\*
3. Semester: Internationales Semester
4. Semester: Masterarbeit & -prüfung





zur gesellschaftlichen Sensibilisierung und Enttabuisierung von Einsamkeit beigetragen wird.

Für die Soziale Arbeit ist die Plattform gegen Einsamkeit eine praxisnahe Ressource. Sie unterstützt Fachkräfte dabei,

- geeignete Angebote für Klient\*innen zu finden,
- regionale Strukturen zu überblicken,
- eigene Projekte sichtbar zu machen,
- und Einsamkeit als Querschnittsthema in der Arbeit mitzudenken.

Gerade in der Gemeinwesenarbeit zeigt sich der Mehrwert dieser Bündelung: Lokale Begegnungsangebote entfalten ihre Wirkung oft erst dann voll, wenn sie auffindbar, vernetzt und langfristig eingebettet sind. Die Plattform trägt dazu bei, diese sozialen Infrastrukturen zu stärken und überregional zugänglich zu machen.

### „Einsamkeit lässt sich nur durch Beziehung überwinden“

Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Initiatorin der Plattform gegen Einsamkeit, bringt es auf den Punkt:

*„Einsamkeit ist ein ernstzunehmender Gesundheits- und Sozialfaktor. Sie entsteht dort, wo Beziehungen fehlen oder brüchig werden – und sie lässt sich nur durch Beziehungen überwinden. Prävention beginnt im Alltag, in der Nachbarschaft und in der sozialen Arbeit.“*

Diese Perspektive deckt sich mit den Erfahrungen vieler Sozialarbeiter\*innen: Wirksame Einsamkeitsprävention ist langfristig, beziehungsorientiert und lokal verankert. Sie braucht Zeit, Ressourcen und verlässliche Strukturen – jenseits kurzfristiger Projektlogiken.

Für Sozialarbeiter\*innen und Sozialpädagog\*innen lassen sich daraus mehrere praxisrelevante Impulse ableiten:

- Einsamkeit früh wahrnehmen und ansprechen, auch wenn sie nicht explizit benannt wird
- Begegnung als eigenständige Intervention ernst nehmen
- Kooperationen im Sozialraum stärken und Angebote bündeln
- Betroffene beim ersten Schritt aktiv begleiten
- Einsamkeit als Querschnittsthema in Teams, Einrichtungen und Konzepten mitdenken

### Warum Soziale Arbeit eine Schlüsselrolle für gesellschaftlichen Zusammenhalt spielt

Einsamkeit stellt die Soziale Arbeit vor neue Herausforderungen – und eröffnet zugleich zentrale Handlungsfelder. In der Verbindung von individueller Unterstützung, Gemeinwesenarbeit und politischer Mitgestaltung liegt

### Plattform gegen Einsamkeit

Datenbank-Unterstützungsangebote gegen Einsamkeit in Ihrer Nähe



### Gemeinschaftspreis 2026

Der Österreichische GEMEINSCHAFTSPREIS ist ein weiterer wichtiger Schritt, um Initiativen sichtbar zu machen und Einsamkeit gemeinsam entgegenzuwirken. Mach mit und hilf uns, Einsamkeit in Österreich aktiv zu bekämpfen! Kennst du ein Projekt, das unbedingt dabei sein sollte? Teile diesen Beitrag & erzähl es weiter!



großes Potenzial. Die Plattform Gegen Einsamkeit versteht sich dabei als Partnerin der Sozialen Arbeit: vernetzend, unterstützend und praxisnah.

Einsamkeit ist kein neues Phänomen, aber eines, das stärker als bisher benannt, ernst genommen und strukturell bearbeitet werden muss. Die Plattform gegen Einsamkeit bietet hierfür eine unterstützende Infrastruktur – nicht als Ersatz für bestehende Angebote, sondern als verbindendes Element zwischen individueller Unterstützung, Gemeinwesenarbeit und politischer Gestaltung.

#### Valeria Romme

ist Sozioökonomin, Projektleitung Plattform Gegen Einsamkeit



#### Fiona Bourlos-May

ist Kultur- und Sozialanthropologin, Projektmitarbeiterin Plattform Gegen Einsamkeit



Unter dem rechts stehenden QR-Code finden Sie das Literaturverzeichnis: