



Slinky Springs to Fame



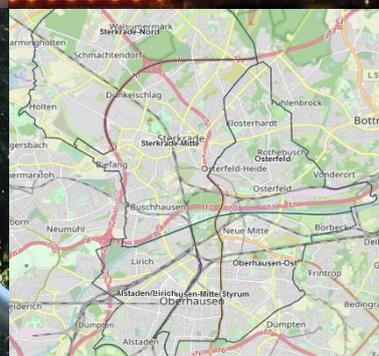
Centro Haltestelle



Gasometer Oberhausen



Kaisergarten



KURZREPORT: LEBEN IN OBERHAUSEN

EINSAMKEITSBELASTUNG IN OBERHAUSEN

EINFLUSS SOZIALER BEZIEHUNGEN



IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Oberhausen, Der Oberbürgermeister

bearbeitet von: Thomas Meister

Redaktion: Thomas Meister

Bilder: Skyline Oberhausen – Titelseite | © JiSign – Fotolia
Bilder: Collage Titelbilder – Titelseite | © Stadt Oberhausen (www.oberhausen.de)

Zentrale Information:

Stadtverwaltung Oberhausen
Dezernat 0/Strategische Planung und Stadtentwicklung
Fachbereich 4-5-10, Statistik
46042 Oberhausen
Tel.: 0208/825-2044 Fax: 0208/825-5120

e-mail: statistik@oberhausen.de

August 2025

ISSN 0940-5607 (Print)
ISSN 2190-4480 (Internet)

© Stadt Oberhausen – Fachbereich Statistik, Oberhausen, 2025.
Vervielfältigung und Verbreitung – auch auszugsweise – mit Quellenangabe gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	4
Abbildungsverzeichnis	4
Einleitung	5
Datengrundlage und Erfassung von Einsamkeitsbelastungen.....	6
Datengrundlage: Umfrage „Leben in Oberhausen“	6
Begriff „Einsamkeit“ & Erfassung von Einsamkeitsbelastungen.....	7
Einsamkeitsbelastung in Oberhausen.....	8
Einsamkeitsbelastung und Zufriedenheit mit sozialen Kontakten.....	9
Einsamkeitsbelastung nach Altersgruppen.....	12
Einsamkeitsbelastung nach persönlichen Einkommensgruppen.....	14
Zusammenfassung.....	17

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anteil der Antwortenden mit erhöhter Einsamkeitsbelastung	8
Abbildung 2: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Zufriedenheit mit sozialen Kontakten	9
Abbildung 3: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Häufigkeit sozialer Kontakte und Mediennutzung	10
Abbildung 4: Anteil der von Einsamkeit Belasteten in Abhängigkeit vom Vorhandensein nahestehender Personen	11
Abbildung 5: Einsamkeitssituationen und Einsamkeitsbelastung.....	11
Abbildung 6: Bedeutung der Zufriedenheit mit Sozialkontakten für Einsamkeitsbelastung - nach Altersgruppen	12
Abbildung 7: Bedeutung der Häufigkeit sozialer Kontakte / Nutzung diverser Medien für Einsamkeitsbelastungen – nach Altersgruppen	13
Abbildung 8: Bedeutung von Einsamkeitsempfinden in unterschiedlichen Situationen für Einsamkeitsbelastungen – nach Altersgruppen	13
Abbildung 9: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von Zufriedenheit mit sozialen Kontakten und Einkommensgruppen.....	14
Abbildung 10: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Häufigkeit von Besuchen oder Nutzung sozialer Medien und Einkommensgruppen	15
Abbildung 11: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von Einkommensgruppen und der Situation oft oder selten empfundener Einsamkeit.....	16

Einleitung

Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen und ist in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit und Wissenschaft gerückt. Nicht zuletzt in Folge der Corona-Pandemie – in dieser Zeit sind die Einsamkeitsbelastungen in Deutschland stark angestiegen. Einsamkeit bedeutet in dem Zusammenhang der Zustand, indem die betroffenen Personen ihre sozialen Beziehungen als unzureichend empfinden (qualitativ oder quantitativ). Das heißt, dass die subjektive Wahrnehmung bzw. die empfundene Einsamkeit hierbei entscheidend ist. Einsamkeit kommt in den verschiedensten Altersgruppen und Lebenssituationen vor und kann sich unterschiedlich stark auswirken. Auch die Ursachen variieren von Person zu Person.¹

Zu den Risikofaktoren von Einsamkeit zählen unter anderem objektive soziale Isolation, Partnerlosigkeit, gesundheitliche Einschränkungen, Armut, Arbeitslosigkeit oder der Migrationshintergrund.²

Im Rahmen des Einsamkeitsbarometers 2024³ wurden erstmals umfassende Langzeitdaten zu Einsamkeitsbelastungen in Deutschland vorgestellt und die Entwicklung in der Gesellschaft beschrieben. Die Datengrundlage für den Bericht bildet dabei das Sozio-oekonomische Panel (SOEP)⁴. Neben der Darstellung von Langzeitdaten, die auch einen internationalen Vergleich ermöglichen sollen, werden in dem Bericht auch Einsamkeitsbelastungen unterschiedlicher Gruppen beschrieben und vulnerable Gruppen sowie Risikofaktoren herausgearbeitet.

Doch wie sieht die Einsamkeitsbelastung in Oberhausen aus? Im ersten Bericht⁵ wurden im wesentlichen Bevölkerungsgruppen anhand unterschiedlicher soziodemografischer Merkmale und deren jeweilig differierende Einsamkeitsbelastung betrachtet. Dabei waren vor allem Alter und Einkommen maßgebliche Diskriminanten. Diese werden nun auch im folgenden zweiten „Einsamkeitsbericht“ aufgegriffen. Den inhaltlichen Schwerpunkt bildet hierin jedoch der Einfluss, den Quantität und Qualität sozialer Beziehungen auf die Einsamkeitbelastung der Befragten ausmachen. Zudem wird der Beitrag von unterschiedlichen Situationen für das Auftreten von Einsamkeitsbelastungen untersucht. Vorab erfolgt noch einmal – wie im ersten Einsamkeitsbeitrag – eine kurze Einführung in die verwendeten Datengrundlagen, eine Begriffsbestimmung von „Einsamkeit“ und das verwendete Messkonzept zur Erfassung der Einsamkeitsbelastung.

¹ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): „Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland“.

² Vgl. Prof. Dr. Maike Luhmann: „Deutscher Bundestag, Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021“.

³ Dieser ist im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und vom Kompetenznetz Einsamkeit erarbeitet worden.

⁴ „Das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) ist eine der größten und am längsten laufenden multidisziplinären Panelstudien weltweit, für die derzeit jährlich etwa 30.000 Menschen in knapp 22.000 Haushalten befragt werden.“; DIW Berlin: https://www.diw.de/de/diw_01.c.615551.de/forschungsbasierte_infrastruktureinrichtung_sozio-oekonomisches_panel_soep.html (abgerufen am 05.03.2025).

⁵ Stadt Oberhausen (Hrsg.): „Oberhausener Datenspiegel. Ausgabe II / 2025“.

Datengrundlage und Erfassung von Einsamkeitsbelastungen

In den nachfolgenden beiden Unterkapiteln soll zunächst die Datengrundlage aus der Umfrage „Leben in Oberhausen“ vorgestellt werden. Daran anknüpfend wird der Begriff Einsamkeit sowie die Erfassung von Einsamkeitsbelastungen genauer erläutert.

Datengrundlage: Umfrage „Leben in Oberhausen“

Seit 1989 führt der Fachbereich Statistik im Auftrag des Rates der Stadt Oberhausen regelmäßig eine Bürger*innenbefragung durch. Zentrales Ziel dieser Befragungen ist der Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern. Es sollen Anhaltspunkte für Entscheidungen gewonnen und der Stadtverwaltungen sowie weiteren Adressaten Informationen über die Lebenssituationen der Oberhausener Bürger*innen geliefert werden. Dabei fließen Meinungen, Vorstellungen, Erfahrungen und Prioritäten, die das städtische Leben betreffen mit ein.

Für die Befragung in 2024 wurde aus dem aktuellen Melderegister eine Zufallsstichprobe von 12.000 Bürger*innen im Alter von 16 bis 80 Jahren gezogen. Insgesamt haben 2.461 Bürger*innen aus Oberhausen im Erhebungszeitraum vom 05.10.2024 bis 17.11.2024 an der Befragung teilgenommen. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 21 Prozent (Basis: Nettostichprobe ohne neutrale Ausfälle).

Die Befragung basiert auf dem Konzept einer Mehrthemenumfrage, das aus Standardfragen (ermöglicht Zeitvergleiche) und variablen Fragenblöcken besteht, die jeweils aktuelle Themen in der Stadt aufgreifen. Hierunter zählt in der Befragung 2024 auch das Thema „Soziales Miteinander“ bzw. „Einsamkeit“.¹



¹ Für weitere Informationen bezüglich der Bürger*innenbefragung s. Leben in Oberhausen. Ergebnisse aus der Bürger*innenbefragung 2024. (abrufbar im Oberhausener Informationssystem (OBIS): https://www.duva-server.de/OBIS/sites/Dokumente/Beitr%C3%A4ge%20zur%20Stadtentwicklung/Nr_116%20Leben%20in%20Oberhausen%202024.pdf).

Begriff „Einsamkeit“ & Erfassung von Einsamkeitsbelastungen

Beim Einsamkeitsbarometer 2024 wird folgende Definition von Einsamkeit herangezogen:

„Einsamkeit beschreibt die ‚unangenehme Erfahrung, bei der die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden‘ (eigene Übersetzung nach Perlman & Peplau, 1981).“¹

Wie bereits eingangs erwähnt, bedeutet dies, dass die subjektive Wahrnehmung bzw. die empfundene Einsamkeit der betroffenen Personen entscheidend ist. Einsamkeit ist dabei nicht gleichzusetzen mit sozialer Isolation, da diese nicht unbedingt mit einem unangenehmen Empfinden einhergehen muss. Andersherum kann es auch sein, dass sich Personen einsam fühlen, obwohl sie sich in Gruppen aufhalten.

Ab wann kann man von Einsamkeit sprechen? Die Messung von Einsamkeit stellt eine Herausforderung dar, da Einsamkeit unterschiedlich erfasst werden kann. Somit sind Einsamkeitsdaten auch nicht immer vergleichbar.

In Anlehnung an den Einsamkeitsbarometer 2024 wurde daher bei der Umfrage „Leben in Oberhausen“ ein Messinstrument verwendet, das auch beim Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) eingesetzt wird: die 3-Item-Version der UCLA-LS².

Hier erhalten die befragten Personen die nachfolgenden drei Fragestellungen (Items), die sie anhand einer fünfstufigen Skala (1 = „nie“ bis 5 = „sehr oft“) beantworten können.

- „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?“
- „Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?“
- „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?“

Die Berechnung des Merkmals „Einsamkeitsbelastung“ erfolgt mit Hilfe dieser drei Fragestellungen. Es wird zunächst eine gemittelte Summenskala aus diesen drei Items gebildet, die anschließend in zwei Kategorien aufgeteilt wird:

- **Erhöhte Einsamkeitsbelastung:** Werte über drei (>3)
„Semantisch entspricht dies der Gruppe von Menschen, die sich häufiger als ‚manchmal‘ einsam fühlen.“³
- **Keine erhöhte Einsamkeitsbelastung:** Wert gleich oder kleiner drei (≤ 3)
„Semantisch entspricht dies der Gruppe von Menschen, die sich nur ‚manchmal‘ oder seltener als ‚manchmal‘ einsam fühlen.“⁴

Im nachfolgenden Kapitel soll nun die Einsamkeitsbelastung in Oberhausen näher beleuchtet werden.

¹ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): „Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland“, S.13.

² Kurzform der University of California at Los Angeles Loneliness Scale

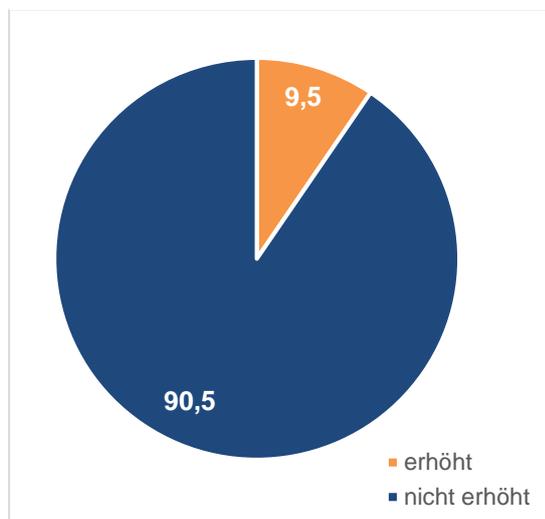
³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.): „Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland“; S. 13.

⁴ Ebd. S. 15.

Einsamkeitsbelastung in Oberhausen

Wie auch der vorhergehende Bericht zur Einsamkeitsbelastung in Oberhausen, verarbeitet der folgende Beitrag die Ergebnisse der Bürger*innenbefragung „Leben in Oberhausen“ von Ende 2024. Dabei liegt der Fokus nicht wie im ersten Teil auf der Einsamkeitsbelastung von Personen in Abhängigkeit von deren soziodemografischen und sozioökonomischen Merkmalen. Vielmehr wird die unterschiedliche Belastung durch Einsamkeit im Zusammenhang mit der Quantität und Qualität sozialer Beziehungen und der jeweiligen Situation, in der sie gegebenenfalls auftritt, betrachtet. Auch der empfundene Mangel an bestimmten sozialen Kontakten und Ereignisse, die mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung einhergehen, werden thematisiert.

Abbildung 1: Anteil der Antwortenden mit erhöhter Einsamkeitsbelastung



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Die Ermittlung der Einsamkeitsbelastung stützt sich dabei auf die Ergebnisse des ersten Einsamkeitsberichtes¹. Die in diesem Zusammenhang ermittelte Quote, der von einer erhöhten Einsamkeitsbelastung Betroffenen, beläuft sich auf insgesamt 9,5 Prozent (vergleiche Abbildung 1).

Fast jede zehnte Person fühlt sich damit von Einsamkeit negativ betroffen. Wie der erste Beitrag zeigte, erhöhte sich der Anteil der Belasteten insbesondere in Abhängigkeit vom angegebenen Haushaltseinkommen (niedriges), der Haushaltsform (Alleinerziehend) und dem Alter, wobei bei Letzterem vor allem die jüngeren Personen häufiger betroffen waren.

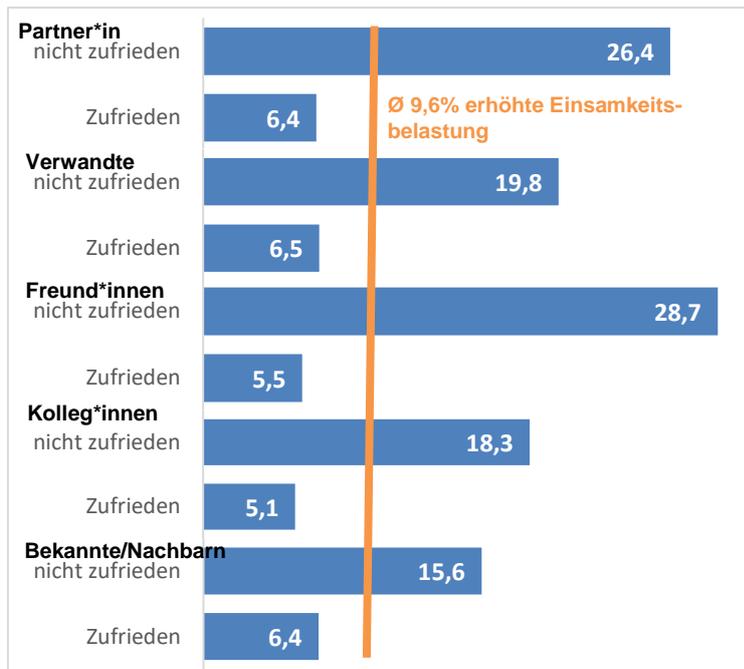
Der folgende Beitrag befasst sich mit Aspekten, die nicht die Personen selbst kennzeichnen. Vielmehr werden deren Beziehungen, spezielle situative Komponenten und Ereignisse in den Blick genommen, von denen angenommen werden kann, dass diese Einfluss auf das Empfinden einer belastenden Einsamkeit haben.

¹ Stadt Oberhausen (Hrsg.): „Oberhausener Datenspiegel. Ausgabe II / 2025“.

Einsamkeitsbelastung und Zufriedenheit mit sozialen Kontakten

Als erstes wurden im Rahmen der Befragung die Zufriedenheit mit unterschiedlichen sozialen Kontakten abgefragt. Dabei ist allgemein festzustellen, dass bei Personen, die mit ihren sozialen Kontakten nicht zufrieden sind, der Anteil derjenigen mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung deutlich erhöht und zwar unabhängig von der jeweiligen Art der Kontaktperson.

Abbildung 2: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Zufriedenheit mit sozialen Kontakten

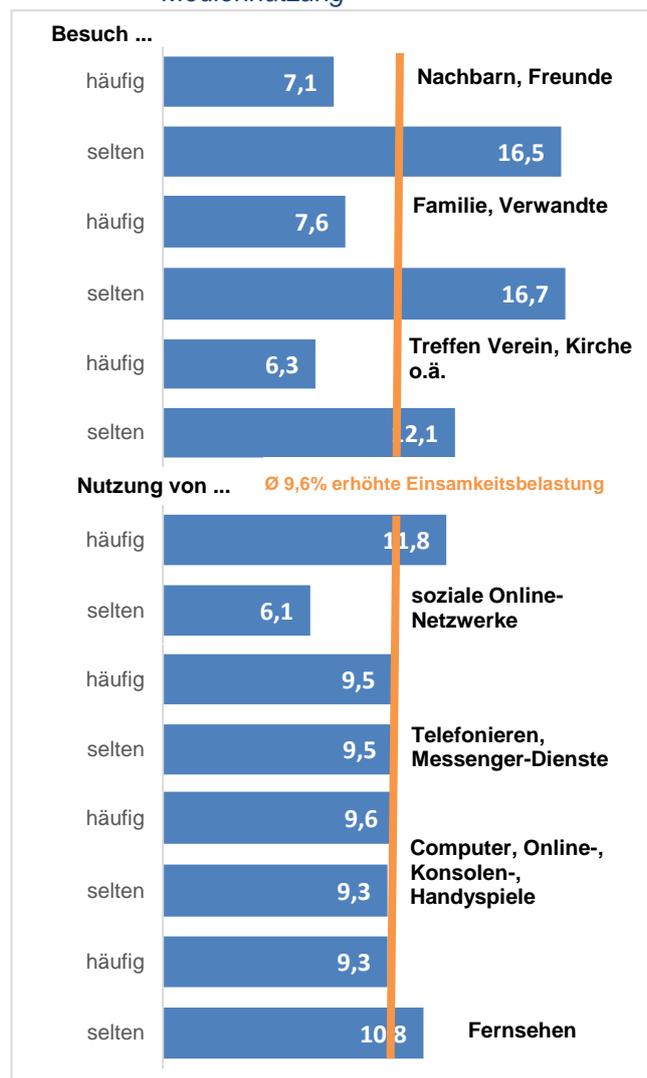


Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Wie Abbildung 2 zeigt, bewegt sich der Anteil der von Einsamkeit Belasteten bei der Gruppe, die mit ihren sozialen Kontakten Zufriedenen zwischen 5,1 und 6,5 Prozent.¹ Die Gruppe der Nichtzufriedenen weist dagegen einen Anteil von 15,6 bis 28,7 Prozent von Einsamkeitsbelasteten auf. Besonders hoch ist der Anteil unter den Nichtzufriedenen mit dem/der Partner*in (26,4 Prozent) und mit dem/der Freund*in (28,7 Prozent). Sie weist damit eine dreimal so hohe Einsamkeitsbelastung auf wie der Durchschnitt der Befragten (9,5 Prozent) und eine fast fünfmal so hohe wie die der Zufriedenen mit dem/der Partner*in und/oder Freund*in.

¹ Unter der Kategorie „zufrieden“ wurden die Antwortkategorien „sehr zufrieden“ und „zufrieden“ zusammengefasst aus der Befragung „Leben in Oberhausen“ zusammengefasst. Die Kategorie „nichtzufrieden“ fasst die Antwortmöglichkeiten „teils, teils“, „unzufrieden“ und „sehr unzufrieden“ zusammen.

Abbildung 3: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Häufigkeit sozialer Kontakte und Mediennutzung



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Neben der Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten zu unterschiedlichen Personengruppen wurde auch die Häufigkeit der sozialen Kontakte beziehungsweise die Häufigkeit der Nutzung unterschiedlicher Medien als ein Faktor für das Empfinden von (belastender) Einsamkeit abgefragt.¹

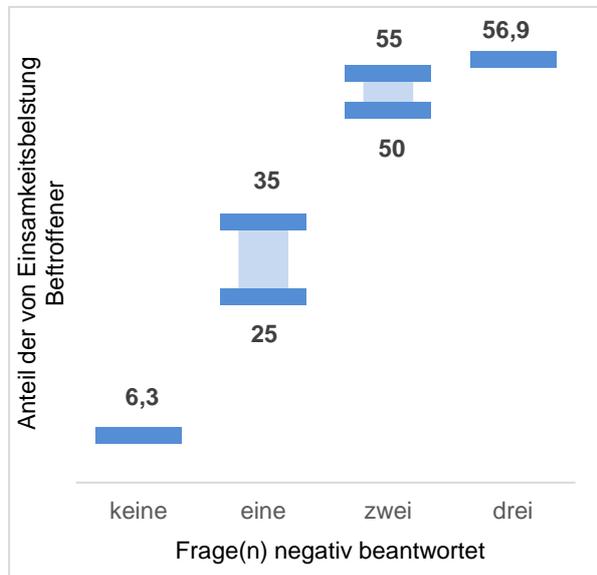
Dabei geht der häufige Besuch von Nachbarn, Freunden und Bekannten, von Verwandten und Familienangehörigen sowie Treffen im Verein, Stammtisch und ähnlichem mit einer unterdurchschnittlich häufigen Einsamkeitsbelastung einher, während seltene Besuche und Kontakte mit einer überdurchschnittlich häufigen Einsamkeitsbelastung verbunden sind (vergleiche Abbildung 3). Umgekehrt verhält es sich mit der Häufigkeit der Nutzung sozialer Online-Netzwerke. Hier verweist eine häufige Nutzung auf eine eher erhöhte Einsamkeitsbelastung, während die Gruppe derjenigen, mit seltener Nutzung durch einen unterdurchschnittlichen Anteil an Personen mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung gekennzeichnet ist. Kaum bis keinen Effekt üben hingegen die unterschiedliche Häufigkeit der Nutzung von Medien wie Fernsehen, Telefonieren, Messengerdienste und Computer- oder Handyspiele auf die Betroffenheit von Einsamkeitsbelastungen aus.

Ein weiterer Einflussfaktor, von dem angenommen werden kann, dass er erheblichen Einfluss auf das Empfinden von Einsamkeitsbelastungen hat, ist das Vorhandensein beziehungsweise die Abwesenheit emotional stabilisierender Personen. Abgefragt wurde in diesem Zusammenhang das Vorhandensein von Personen, auf

- „die mich unterstützen und auf die ich mich verlassen kann“,
- „denen ich mich nahe fühle“ und
- „mit denen ich über vertrauliche und persönliche Angelegenheiten reden kann“.

¹ Die folgende Betrachtung fasst die Antwortkategorien zur Häufigkeit sozialer Kontakte /Mediennutzung „nie“ und „selten“ zu „selten“ zusammen, mindestens einmal im Monat“, „einmal in der Woche“ und „täglich“ zu „häufig“

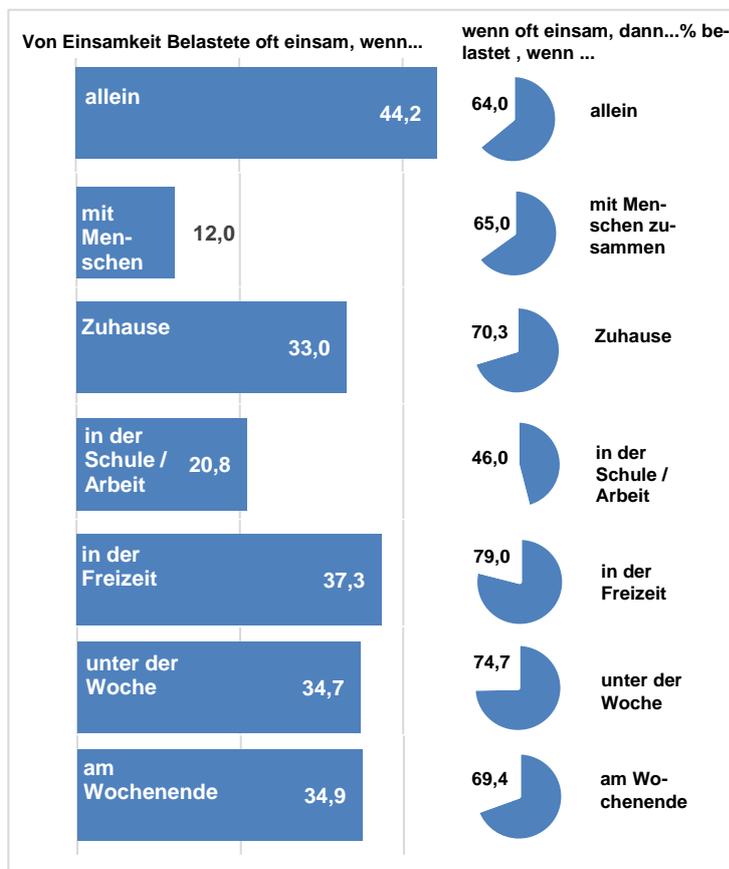
Abbildung 4: Anteil der von Einsamkeit Belasteten in Abhängigkeit vom Vorhandensein nahestehender Personen



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Abbildung 4 zeigt, dass der Anteil der von Einsamkeit Belasteten nur bei 6,3 Prozent liegt, wenn die Befragten in allen drei oben genannten Aspekten für sich Personen mit der jeweiligen Eigenschaft benennen können. In der Gruppe derjenigen, die eine Frage negativ beantworteten („stimme (eher) nicht zu“) steigt der Anteil der von Einsamkeit Belasteten auf 25 bis 35 Prozent (in Abhängigkeit davon, welche Frage negiert wurde). Bei zwei negativen Antworten steigt der Anteil auf 50 bis 55 Prozent, bei allen drei Antworten auf 56,9 Prozent.

Abbildung 5: Einsamkeitssituationen und Einsamkeitsbelastung



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Bei denjenigen Befragten, die angegeben haben, in letzter Zeit einsam gewesen zu sein¹, wurde die Situation erfragt, in der sie sich einsam gefühlt haben. Dabei zeigt sich, dass unter den aufgeführten Situationen „Alleinsein“ von einsamkeitsbelasteten Personen als häufigste Randbedingung für das Empfinden von Einsamkeit genannt wird (vergleiche Abbildung 5, linke Seite). Dabei tritt das Gefühl der Einsamkeit genauso häufig am Wochenende wie unter der Woche auf, häufiger Zuhause und in der Freizeit als unter Menschen oder auf der Arbeit/ Schule.

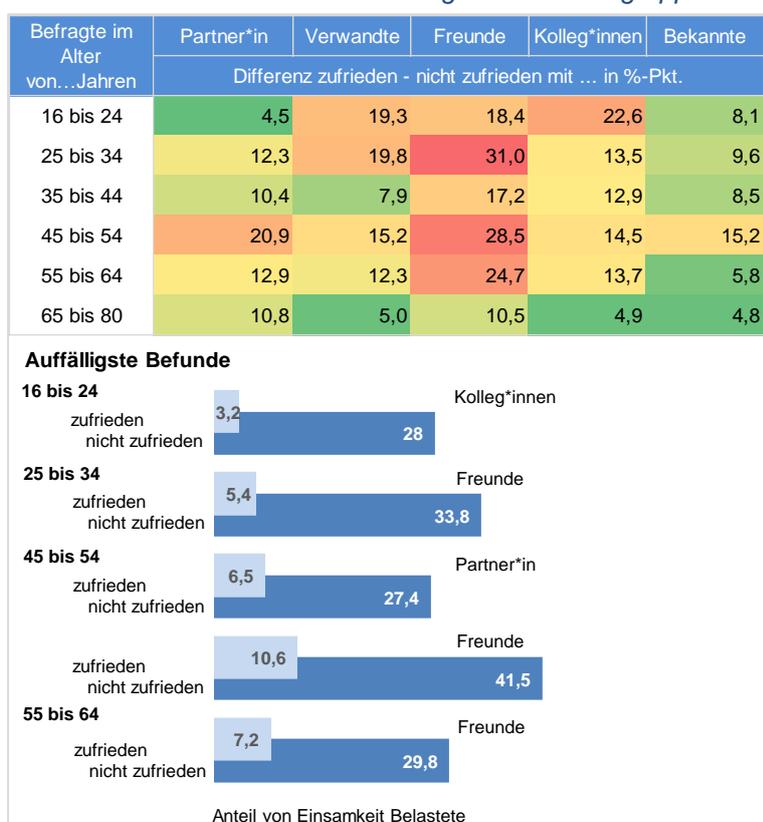
Umgekehrt wird aber eine empfundene Einsamkeit relativ unabhängig von der jeweiligen Situation als ähnlich häufig belastend bewertet. So liegt der Anteil

¹ Die Frage lautete: „Wie häufig haben Sie sich in den letzten sechs Monaten einsam gefühlt.“ Die Antwortmöglichkeiten waren: Nie – Selten – Manchmal – Oft – Sehr oft. Allen, die mindestens „Selten“ geantwortet haben, wurden die folgenden Fragen zur Situation, in der Sie sich einsam gefühlt haben, gestellt.

der durch Einsamkeit Belasteten, die sich oft alleine einsam fühlen im Vergleich zu denen, die sich unter Menschen einsam fühlen bei 64 beziehungsweise 65 Prozent. Einsamkeit wird folglich „unter Menschen“ seltener als solche wahrgenommen, ist aber, wenn es wahrgenommen wird, gleich häufig belastend. Besonders häufig belastend, aber nicht so häufig, sind Situationen, in denen man sich in der Freizeit, unter der Woche oder Zuhause einsam fühlt. 79, 74,7, beziehungsweise 70,3 Prozent empfinden häufige Einsamkeit in diesen Situationen als belastend (vergleiche Kreisdiagramme Abbildung 5). Häufige Einsamkeit in der Schule oder am Arbeitsplatz wird hingegen nur in 46 Prozent der Fälle als belastend empfunden.

Einsamkeitsbelastung nach Altersgruppen

Abbildung 6: Bedeutung der Zufriedenheit mit Sozialkontakten für Einsamkeitsbelastung – nach Altersgruppen



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Der erste Bericht zur Einsamkeitsbelastung in Oberhausen¹ hat bereits die unterschiedliche Einsamkeitsbelastung der betrachteten Altersgruppen thematisiert. Dieser kam zu dem Ergebnis, dass der Anteil der von Einsamkeit Belasteten unter den jüngeren Altersgruppen deutlich erhöht ist, während dieser bei den älteren Befragten deutlich unter dem Durchschnittswert für die Befragten liegt. Grundsätzlich lässt sich dieser Befund auch bei einer weiter ausdifferenzierten Betrachtung der Ergebnisse nach der weiter oben vorgenommenen Differenzierung nach der Zufriedenheit mit sozialen Kontakten beobachten. Diese hat einen unterschiedlich starken Effekt auf den Anteil der von Einsamkeit Belasteten in der jeweiligen Gruppe. Abbildung 6/Tabelle zeigt zum einen den Unter-

schied, den die Zufriedenheit gegenüber der Unzufriedenheit mit den jeweiligen Sozialkontakten für die relative Häufigkeit der Einsamkeitsbelastung in den Altersgruppen ausmacht. Zum anderen werden im Anschluss deren wichtigsten Befunde aufgeführt. Generell auffällig ist, dass die Zufriedenheit mit den Sozialkontakten zu Bekannten und Nachbarn nur eine untergeordnete Rolle für die relative Häufigkeit der Einsamkeitsbelastung aufweist (über alle Altersgruppen hinweg). Gleiches gilt für die Bedeutung der Zufriedenheit mit den Sozialkontakten der Altersgruppe der 65 bis 80-Jährigen insgesamt.

Den größten Unterschied macht in diesem Zusammenhang die Zufriedenheit mit den Sozialkontakten zu Freunden aus. Diese ist für die Altersgruppen zwischen 25 und 64 Jahren im

¹ Vgl. Stadt Oberhausen (Hrsg.): „Oberhausener Datenspiegel. Ausgabe II / 2025“.

Rahmen der Einsamkeitsbelastung am bedeutsamsten. Lediglich bei den 16 bis 24-Jährigen spielt die Zufriedenheit mit Kolleg*innen eine wichtigere Rolle.

Abbildung 7: Bedeutung der Häufigkeit sozialer Kontakte / Nutzung diverser Medien für Einsamkeitsbelastungen – nach Altersgruppen

Befragte im Alter von...Jahren	Nachbarn, Freunde	Familie, Verwandte	Treffen Verein, Kirchengem. o.ä.	Soz. Online-Netzwerke	Telef., Messenger-Dienste	Computer-, Handy-, Konsolenspiele	Fernsehen
	Differenz Besuch selten - häufig / Nutzung selten - häufig						
16 bis 24	14,4	13,3	14,4	0,3	3,7	1,5	29,9
25 bis 34	27,2	16,5	3,0	-6,8	-1,7	1,0	9,0
35 bis 44	3,8	7,3	8,2	-4,6	-2,4	-0,5	-3,7
45 bis 54	15,3	17,1	4,9	-2,2	16,6	-2,2	5,4
55 bis 64	12,5	12,1	2,8	-0,9	6,7	3,8	-1,2
65 bis 80	-1,3	1,8	1,9	-4,1	-0,2	0,2	1,5

Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Die Häufigkeit von Besuchen beziehungsweise die Nutzung bestimmter Medien hat - mit Ausnahme negativen Auswirkung von seltenen Kontakten zu Nachbarn und Freunden bei der Altersgruppe der 25 bis 34-Jährigen - hingegen eher geringe Effekte auf die unterschiedliche Einsamkeitsbelastung der Befragten nach Altersgruppen (vergleiche Abbildung 7).¹ Plausibel ist auch, dass die seltenere Nutzung etwa von sozialen Online-Netzwerken eher zu einem tendenziell geringeren Auftreten von Einsamkeitsbelastungen führt. Bemerkenswert auch hier, dass sämtliche Faktoren kaum einen Effekt bei der Altersgruppe der 65 bis 80-Jährigen zeigen.

Abbildung 8: Bedeutung von Einsamkeitsempfinden in unterschiedlichen Situationen für Einsamkeitsbelastungen – nach Altersgruppen

Befragte im Alter von...Jahren	alleine	mit Menschen zusammen	Zuhause	in Schule / Arbeit	Freizeit	unter der Woche	Wochenende
	Differenz häufig - selten einsam gefühlt, wenn...						
16 bis 24	25,0	21,7	34,3	5,0	73,7	38,9	40,3
25 bis 34	46,8	48,0	62,3	33,8	54,6	56,2	71,2
35 bis 44	53,4	13,5	52,1	17,0	57,8	58,3	39,7
45 bis 54	66,3	69,0	62,8	50,1	76,0	73,4	83,0
55 bis 64	65,1	39,7	75,2	38,4	81,4	68,5	64,0
65 bis 80	36,3	-9,1	52,6	27,1	68,6	55,1	37,3

Quelle: Leben in Oberhausen 2024

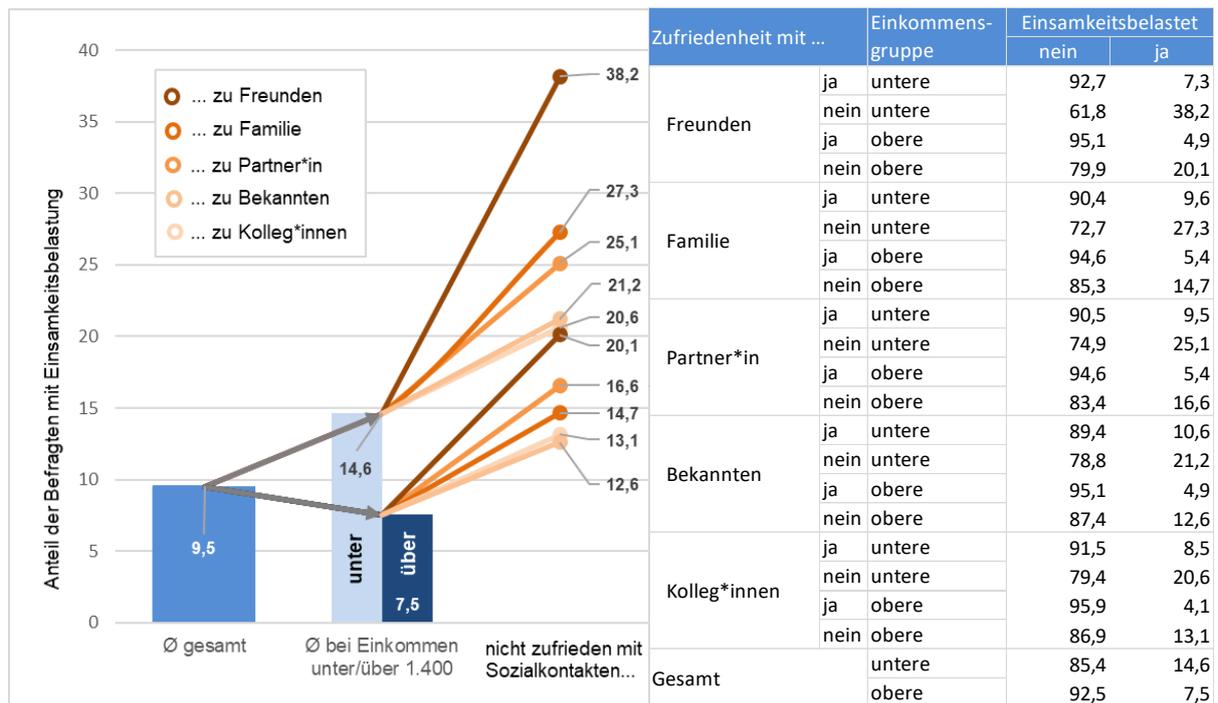
Das häufige Empfinden von Einsamkeit in bestimmten Situationen wird von den Befragten nach Altersgruppen als zum Teil sehr unterschiedlich häufig belastend wahrgenommen (vergleiche Abbildung 8). Häufiges Einsamkeitsempfinden ist vor allem in der Freizeit bei den 16 bis 24 und den 45 bis 80-Jährigen problematisch. Bei den 25 bis 34-Jährigen ist bei häufiger Einsamkeit am Wochenende die Belastung am gravierendsten. Grundsätzlich wird häufige Einsamkeit von der Altersgruppe der 45 bis 54-Jährigen gleichzeitig auch häufig als belastend wahrgenommen.

¹ Den stärksten Effekt weist in diesem Zusammenhang das seltene Nutzen von Fernsehen und Streamingangeboten mit um +29,9 Prozentpunkte erhöhten Einsamkeitsbelastung im Vergleich zu einer häufigen Nutzung auf. Allerdings werden hier nur insgesamt neun Fälle betrachtet.

Einsamkeitsbelastung nach persönlichen Einkommensgruppen

Wie bereits im ersten Einsamkeitsbeitrag¹ dargestellt, differiert der Anteil der von Einsamkeit Belasteten besonders stark zwischen Personen mit geringem und höheren Einkommen.² Während in der Gruppe derjenigen mit einem persönlichen Nettoeinkommen von unter 1.400 Euro der Anteil der Einsamkeitsbelasteten bei 14,6 Prozent liegt, liegt dieser in der Gruppe der Personen mit 1.400 Euro Nettoeinkommen und mehr bei lediglich 7,5 Prozent. Abbildung 8 zeigt die weitere Differenzierung der beiden Einkommensgruppen nach der Zufriedenheit mit sozialen Kontakten.

Abbildung 9: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von Zufriedenheit mit sozialen Kontakten und Einkommensgruppen



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Grundsätzlich zeigt sich, dass für beide Einkommensgruppen mit der Unzufriedenheit mit ihren sozialen Kontakten auch der Anteil der von Einsamkeit Belasteten ansteigt. Jedoch ist dieser Anstieg bei der Gruppe der Personen mit einem Einkommen von unter 1.400 Euro stärker. Besonders wichtig ist – wie auch bei der Differenzierung nach Altersgruppen gesehen – die Beziehung zu Freunden. Wird diese als nicht zufriedenstellend wahrgenommen, steigt der Anteil der von Einsamkeit Belasteten am deutlichsten an. Insgesamt bleiben jedoch alle Belastungswerte der oberen Einkommensgruppe unterhalb der der unteren Einkommensgruppe. Umgekehrt senkt die Zufriedenheit mit den sozialen Kontakten bei beiden Einkommensgruppen den Belastungsanteil deutlich unter das Durchschnittsniveau von 14,6 beziehungsweise 7,5 Prozent (vergleiche Abbildung 9, Tabelle).

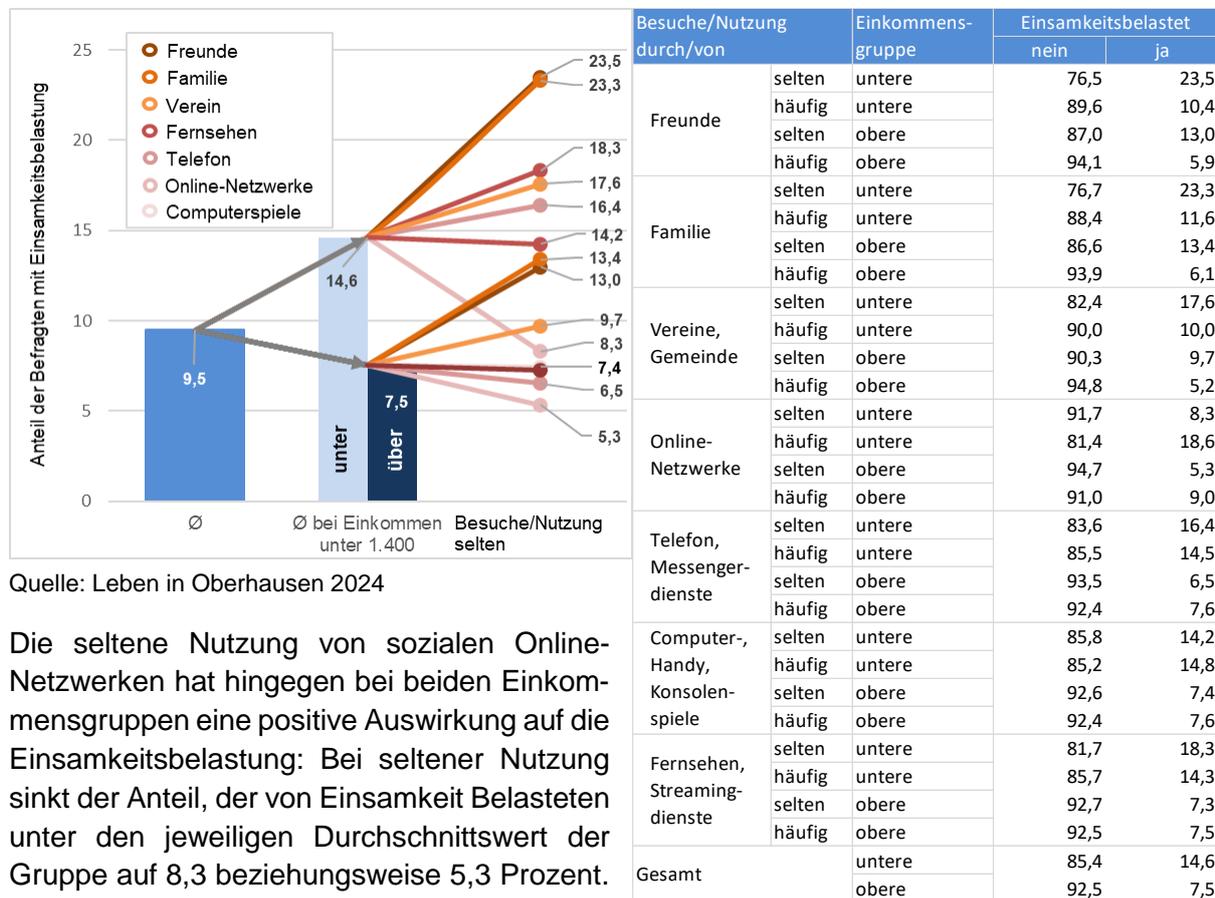
Die Häufigkeit von Besuchen durch Freunde, Verwandte oder Bekannte sowie das Aufsuchen von Vereinen, Gemeinden und ähnlichen sowie die Nutzung von sozialen Medien haben im Vergleich zur Zufriedenheit mit Sozialkontakten einen geringeren Effekt auf die Einsamkeitsbelastung der Befragten.

¹ Stadt Oberhausen (Hrsg.): „Oberhausener Datenspiegel. Ausgabe II / 2025“.

² In diesem Zusammenhang wird wie in dem oben genannten Bericht zwischen Personen mit unter 1.400 Euro Nettoeinkommen und Personen mit 1.400 Euro oder mehr unterschieden.

Seltene Besuche durch Freunde / Nachbarn / Bekannte oder Familie / Verwandte haben die stärksten negativen Auswirkungen auf den Anteil der von Einsamkeit Belasteten, sowohl in der unteren als auch der oberen Einkommensgruppe (vergleiche Abbildung 10).

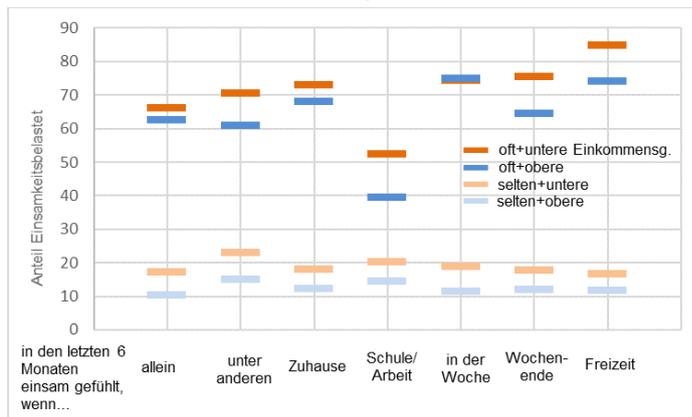
Abbildung 10: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von der Häufigkeit von Besuchen oder Nutzung sozialer Medien und Einkommensgruppen



Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Die seltene Nutzung von sozialen Online-Netzwerken hat hingegen bei beiden Einkommensgruppen eine positive Auswirkung auf die Einsamkeitsbelastung: Bei seltener Nutzung sinkt der Anteil, der von Einsamkeit Belasteten unter den jeweiligen Durchschnittswert der Gruppe auf 8,3 beziehungsweise 5,3 Prozent. Einen unterschiedlichen Effekt hat die seltene Nutzung von Telefon oder Messengerdiensten: Während sich bei der unteren Einkommensgruppe die Anteile mit Einsamkeitsbelastung erhöhen, sinken diese bei der höheren Einkommensgruppe leicht ab. Ähnliches lässt sich für die seltene Nutzung von Fernsehen und Streamingdiensten beobachten. Bei umgekehrter Perspektive fällt vor allem das Ergebnis häufiger Besuch von Vereinen, Kirchengemeinden, Stammtisch und ähnlichen auf. Anders als bei seltenen Besuchen, die eine nicht allzu starke negative Auswirkung auf die Einsamkeitsbelastung haben, hat hier ein häufiger Besuch deutlich positive Auswirkungen (vergleiche Abbildung 10, Tabelle), die bei beiden Einkommensgruppen noch über denen von Freunden und Familie liegen. Komplementär zu den positiven Effekten einer seltenen Online-Netzwerknutzung führt eine häufige Nutzung bei der unteren Einkommensgruppe zu deutlich erhöhten Anteilswerten bei der Einsamkeitsbelastung.

Abbildung 11: Einsamkeitsbelastung in Abhängigkeit von Einkommensgruppen und der Situation oft oder selten empfundener Einsamkeit



In letzten 6 Monaten Einsam gefühlt, wenn...		Einkommens- gruppe	Einsamkeitsbelastet	
			nein	ja
allein	selten	untere	83,0	17,0
	oft	untere	33,9	66,1
	selten	obere	89,8	10,2
	oft	obere	37,5	62,5
unter anderen	selten	untere	76,9	23,1
	oft	untere	29,4	70,6
	selten	obere	85,0	15,0
	oft	obere	39,1	60,9
Zuhause	selten	untere	82,0	18,0
	oft	untere	27,1	72,9
	selten	obere	87,7	12,3
	oft	obere	32,1	67,9
Schule/ Arbeit	selten	untere	79,9	20,1
	oft	untere	47,7	52,3
	selten	obere	85,7	14,3
	oft	obere	60,5	39,5
in der Woche	selten	untere	81,2	18,8
	oft	untere	25,6	74,4
	selten	obere	88,7	11,3
	oft	obere	25,0	75,0
Wochen- ende	selten	untere	82,3	17,7
	oft	untere	24,5	75,5
	selten	obere	87,9	12,1
	oft	obere	35,6	64,4
Freizeit	selten	untere	83,3	16,7
	oft	untere	15,2	84,8
	selten	obere	88,4	11,6
	oft	obere	25,9	74,1
gesamt	untere	85,4	14,6	
	obere	92,5	7,5	

Quelle: Leben in Oberhausen 2024

Der Anteil der von Einsamkeit Belasteten nach Einkommensgruppen unterscheidet sich – wie auch bei der Differenzierung der Befragten nach Altersgruppen – stark davon, ob diese sich in letzter Zeit häufig oder selten einsam gefühlt haben, was grundsätzlich wenig überrascht, da das Verspüren von Einsamkeit eine Voraussetzung für eine Einsamkeitsbelastung darstellt. Gleichzeitig wird in Abbildung 11 dazu noch die Situation unterschieden, in der das Einsamkeitsempfinden aufgetreten ist. Dabei wird deutlich, dass, wie bei den Betrachtungen zuvor, die untere Einkommensgruppe unabhängig von der jeweiligen Situation häufiger von Einsamkeitsbelastungen betroffen ist als die obere Einkommensgruppe. Eine Ausnahme bildet hierbei die Einsamkeitsbelastung bei Personen, die sich häufig in der Woche einsam gefühlt haben. Bei dieser Betrachtung liegt die Gruppe der oberen Einkommen bei den Anteilen der von Einsamkeit Belasteten leicht über der unteren Einkommensgruppe. Insgesamt ist die Einsamkeitsbelastung bei denjenigen am höchsten, die sich oft in der Freizeit einsam gefühlt haben.

Zusammenfassung

Zusammenfassend widmet sich der zweite Bericht zur Einsamkeitsbelastung in Oberhausen der Bedeutung sozialer Beziehungen und spezifischer Situationen für das Erleben von Einsamkeit. Untersucht werden unter anderem die Qualität und Quantität sozialer Kontakte, das Fehlen bestimmter Bezugspersonen sowie typische Einsamkeitssituationen.

Wie bereits im ersten Bericht festgestellt, liegt die allgemeine Quote von Einsamkeit Belasteten unter den Befragten bei 9,5 Prozent. Dabei ist auffällig, dass Personen, die mit ihren sozialen Kontakten unzufrieden sind – unabhängig von der Art der Beziehung –, deutlich häufiger von Einsamkeit betroffen sind. So liegt der Anteil einsamer Personen in dieser Gruppe je nach Kontaktart zwischen 15,6 Prozent und 28,7 Prozent. Am stärksten betroffen sind Befragte, die mit dem/der Partner*in oder Freund*innen unzufrieden sind. Hier ist die Einsamkeit dreimal so häufig wie im Durchschnitt der Befragten.

Auch die Häufigkeit sozialer Kontakte hat einen Einfluss: Regelmäßige persönliche Begegnungen mit Freunden, Verwandten oder Nachbarn sowie Aktivitäten in Vereinen oder Stammischen gehen mit einer geringeren Einsamkeit einher. Umgekehrt ist eine intensive Nutzung sozialer Online-Netzwerke mit höherer Einsamkeitsbelastung verbunden. Klassische Medien wie Fernsehen oder Telefon zeigen hingegen kaum Wirkung auf das Einsamkeitsempfinden.

Ein zentraler Einflussfaktor ist das Vorhandensein emotional unterstützender Personen – also Menschen, denen man sich nahe fühlt, auf die man sich verlassen kann und mit denen man über Persönliches sprechen kann. Personen, die in allen drei Bereichen Unterstützung wahrnehmen, sind mit 6,3 Prozent deutlich seltener einsam. Fehlt diese Unterstützung, steigt die Einsamkeitsquote drastisch an – bei allen drei Typen von Bezugspersonen sogar auf fast 57 Prozent.

Typische Situationen, in denen sich Einsamkeit besonders bemerkbar macht, sind das Alleinsein, die Freizeit sowie das Zuhause-Sein. Einsamkeit tritt sowohl unter der Woche als auch am Wochenende auf, wobei sie in sozialen Kontexten seltener wahrgenommen, aber nicht weniger häufig belastend erlebt wird.

In der Betrachtung nach Altersgruppen zeigen sich unterschiedliche Muster: Bei jungen Erwachsenen (16–24 Jahre) spielt die Zufriedenheit mit Kolleg*innen eine größere Rolle, während bei den 25–64-Jährigen vor allem die Freundschaften entscheidend sind. Bei Personen über 65 Jahre ist die Kontaktqualitäten im Zusammenhang mit Einsamkeit von untergeordneter Bedeutung. Auch die Mediennutzung hat in dieser Altersgruppe einen geringeren Einfluss.

Einkommensunterschiede zeigen ebenfalls einen deutlichen Zusammenhang mit Einsamkeit. Personen mit einem monatlichen Nettoeinkommen unter 1.400 Euro sind mit 14,6 Prozent fast doppelt so häufig einsam wie jene mit höherem Einkommen (7,5 Prozent). Die Unzufriedenheit mit sozialen Kontakten wirkt sich dabei in der unteren Einkommensgruppe besonders stark negativ aus. Gleichwohl profitieren beide Gruppen von positiven sozialen Beziehungen – insbesondere Freundschaften – deutlich. Auch hier zeigt sich: Häufige persönliche Kontakte, vor allem durch Besuche und Vereinsaktivitäten, wirken vorbeugend gegen Einsamkeit. Bemerkenswert ist, dass gerade die regelmäßige Teilnahme an Vereinsleben, Kirchengemeinden oder ähnlichen Aktivitäten eine noch stärkere positive Wirkung auf das Einsamkeitsempfinden hat als der Kontakt zu Familie oder Freunden.