

Antrag 146/I/2026**Jusos LDK****Der Landesparteitag möge beschließen:****Der Bundesparteitag möge beschließen:****Empfehlung der Antragskommission****Annahme (Konsens)****Einsamkeit ist eine soziale Frage – niemand soll allein bleiben müssen!**

1 Einsamkeit hat sich in unserer Gesellschaft zu einem drän-
2 genden Problem entwickelt. Aktuelle Studien zufolge
3 fühlt sich fast jeder zweite junge Mensch in Deutsch-
4 land einsam. In Europa insgesamt berichten 57 % der 18-
5 bis 35-Jährigen von moderater bis starker Einsamkeit. Ein
6 alarmierender Wert, der zeigt, dass die seit der Corona-
7 Pandemie erhöhte Einsamkeit unter jungen Menschen
8 anhält. Einsamkeit ist damit längst kein Schicksal, nur ver-
9 einzelt Betroffener mehr, sondern ein Massenphänomen
10 in der Mitte der Gesellschaft. Junge Menschen sind äh-
11 nlich stark betroffen wie ältere. Dieser Befund ist kein Zu-
12 fall, sondern Ausdruck gesellschaftlicher Veränderungen,
13 auf die Politik eine Antwort finden muss.

14

15 Jugend in der Einsamkeit

16 Die Einsamkeit junger Menschen hat in den letzten Jahren
17 deutlich zugenommen. Während der Pandemie erlebte
18 sie einen drastischen Höhepunkt. Im ersten Corona-Jahr
19 fühlten sich dreimal so viele Menschen einsam wie zu-
20 vor und auch nach Aufhebung der Maßnahmen liegen die
21 Quoten weiter über dem Vorkrisenniveau. Viele Jugend-
22 liche und junge Erwachsene stehen unter hohem Druck
23 in Ausbildung, Studium oder Job, ziehen für Karriere und
24 Bildung häufig in fremde Städte und müssen sich sozia-
25 le Netzwerke immer wieder neu aufbauen. Zugleich er-
26 zeugt die allgegenwärtige digitale Kommunikation neue
27 Probleme: Soziale Medien suggerieren ständig, alle ande-
28 ren hätten ein erfülltes Sozialleben. Wer da nicht mithal-
29 ten kann, fühlt sich umso isolierter. Die Schwelle, persön-
30 liche Kontakte im „echten Leben“ zu knüpfen, ist höher
31 geworden. Hinzu kommen finanzielle Hürden: Wer wenig
32 Geld hat, kann sich Freizeitaktivitäten, Reisen oder Ausge-
33 hen, alles Gelegenheiten, um Leute zu treffen, oft nicht
34 leisten. Einsamkeit ist somit auch eine soziale Frage im
35 Sinne von Verteilungsgerechtigkeit: Armut und unsiche-
36 re Lebensverhältnisse begünstigen Vereinsamung. Umge-
37 kehrt sind höhere Bildung und wirtschaftliche Sicherheit
38 nachweislich Schutzfaktoren, weil sie Teilhabe am gesell-
39 schaftlichen Leben erleichtern.

40

41 Gesamtgesellschaftliches Problem

42 Einsamkeit macht vor keiner Altersgruppe Halt. Nach wie
43 vor sind auch viele Senior*innen einsam. Insbesondere
44 Menschen, denen Partner*in oder Freundeskreis wegge-
45 brochen sind, oder Ältere mit geringem Einkommen. Al-
46 tersarmut verstärkt die Gefahr der Vereinsamung deut-
47 lich. Gleichzeitig zieht sich Einsamkeit durch alle Gene-

48 rationen und Milieus. FINTA-Personen berichten häufi-
49 ger von Einsamkeit als Männer, Singles und Alleinleben-
50 de sind stärker betroffen als Menschen, die mit ihrer Fa-
51 milie zusammenleben, und Menschen mit gesundheitli-
52 chen Einschränkungen oder Behinderungen kämpfen oft
53 mit sozialer Isolation. Menschen mit Migrationsgeschich-
54 te, BiPoCs oder queere Menschen sind dabei besonders
55 häufig von Einsamkeit betroffen, die durch Diskriminie-
56 rung verstärkt wird.

57

58 **Berlin als "Hauptstadt der Einsamkeit"**

59 In Berlin fühlen sich vergleichsweise besonders viele iso-
60 liert, weshalb Berlin in Medien bereits als „Hauptstadt
61 der Einsamkeit“ bezeichnet wird. Allein die hohe Zahl von
62 über 50 % Single-Haushalten in Berlin verdeutlicht, wie
63 viele Menschen potenziell ohne tägliche Ansprechperson
64 leben. Doch Einsamkeit ist mehr als nur allein zu woh-
65 nen. Sie bedeutet, dass soziale Beziehungen fehlen oder
66 als unzureichend empfunden werden. Dieses Gefühl der
67 sozialen Leere ist für die Betroffenen schwerwiegend, und
68 es darf von der Politik nicht länger als privates Problem
69 abgetan werden. Dabei kann Einsamkeit nicht allein an
70 den Wohnverhältnissen oder an dem Beziehungsstatus
71 einer Person festgemacht werden. Durch die massive ge-
72 sellschaftliche Zentrierung von romantischen Zweierbe-
73 ziehungen betrifft Einsamkeit häufig auch Menschen in
74 romantischen Beziehungen, deren sonstiges soziales Um-
75 feld unter der Zentrierung der romantischen Zweierbezie-
76 hung leidet.

77

78 **Gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen**

79 Chronische Einsamkeit ist nicht harmlos, sondern macht
80 auf Dauer krank. Sozial isolierte Menschen haben ein
81 deutlich höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie
82 Depressionen und Angststörungen. Auch körperlich sind
83 die Auswirkungen dramatisch. So erhöht Einsamkeit das
84 Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfäl-
85 len um rund 30 %, und anhaltende Isolation ist so schäd-
86 lich für die Gesundheit wie das Rauchen von 15 Zigaretten
87 täglich. Studien zeigen zudem eine Verbindung zwischen
88 Einsamkeit und einem erhöhten Risiko für Demenz im Al-
89 ter sowie Suizid. Sie verkürzt Lebenszeit und Lebensquali-
90 tät.

91 Darüber hinaus untergräbt eine vereinsamte Gesellschaft
92 ihren eigenen Zusammenhalt. Menschen, die sich dauer-
93 haft ausgeschlossen fühlen, verlieren das Vertrauen in die
94 Gemeinschaft. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Gesellschaft
95 leidet und Einsamkeit kann so zu einem politischen Pro-
96 blem werden: Wer keine Bindungen spürt, fühlt sich vom
97 demokratischen Gemeinwesen nicht vertreten. Untersu-
98 chungen warnen, dass Vereinsamung Misstrauen und po-
99 litische Entfremdung fördert und anfälliger für radikale
100 Ansichten macht. Es geht also nicht „nur“ um individu-

101 elles Wohlbefinden, sondern um gesellschaftliche Stabi-
102 lität, Demokratie und Kampf gegen menschenfeindliche
103 politische und religiös begründete Ideologien. Wir dürfen
104 nicht zulassen, dass sich immer mehr Menschen ins sozia-
105 le Abseits zurückziehen und so womöglich anfällig wer-
106 den für extremistisches Gedankengut oder Versprechun-
107 gen autoritärer Bewegungen, weil ihnen Gemeinschaft
108 und Halt fehlen. Einsamkeit zu bekämpfen, heißt, sozialen
109 Zusammenhalt zu stärken.

110

111 **Politischer Handlungsauftrag**

112 Niemand soll allein bleiben müssen! Einsamkeit ist kein
113 persönliches Versagen und auch kein unvermeidliches
114 Schicksal, sondern eine gesellschaftliche Herausforde-
115 rung, die wir gemeinsam angehen können. Andere Län-
116 der haben das bereits erkannt. Großbritannien etwa hat
117 2018 als erstes Land der Welt ein eigenes Ministerium und
118 eine Beauftragte für Einsamkeit geschaffen, um staatli-
119 che Maßnahmen gegen Isolation zu koordinieren. In Ja-
120 pan gibt es seit 2021 ebenfalls einen Regierungsbeauf-
121 tragten für Einsamkeit, nachdem die Suizidraten wäh-
122 rend der Pandemie alarmierend stiegen. Auch in Deutsch-
123 land hat das Thema inzwischen politische Aufmerksam-
124 keit erlangt: Ende 2023 hat die Bundesregierung eine res-
125 sortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit mit über
126 100 Einzelmaßnahmen beschlossen. Im Zentrum steht da-
127 bei die Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders, et-
128 wa durch Förderung von Mehrgenerationenhäusern, dem
129 Ausbau von Beratungsangeboten und dem neuen Kom-
130 petenznetz Einsamkeit zur Vernetzung von Wissenschaft
131 und Praxis. Diese ersten Schritte begrüßen wir ausdrück-
132 lich. Allerdings richten sich viele der bestehenden Pro-
133 gramme vor allem an Senior*innen. Spezifische Ansätze
134 für jüngere Menschen fehlen bislang weitgehend. Wir for-
135 dern daher, die Bekämpfung von Einsamkeit in allen Al-
136 tersgruppen entschlossen voranzutreiben. Hier sind Bund,
137 Länder und Kommunen gleichermaßen gefragt.

138

139 **Wohnen neu denken - gemeinschaftlich und nachhaltig**

140 Da wir den Großteil unserer Freizeit in den eigenen vier
141 Wänden verbringen, müssen wir bei der Bekämpfung
142 von Einsamkeit insbesondere das Wohnen neu denken
143 - gemeinschaftlich und nachhaltig. Alternative, gemein-
144 schaftliche Wohnformen auch über das klassische WG-
145 Alter hinaus können helfen, Einsamkeit im Alltag spürbar
146 zu reduzieren. Unterschiedliche Wohnkonzepte können
147 dabei passgenau auf die verschiedenen Wünsche und Be-
148 dürfnisse in den jeweiligen Lebensphasen zugeschnitten
149 werden. Von geteilten Gärten- und Balkonflächen über
150 Gemeinschaftsräume im Haus oder geteilte Küchen für
151 zwei oder mehr Parteien bis hin zu tatsächlichen WGs für
152 alle Altersgruppen lassen sich alle möglichen Lösungen
153 realisieren. Die moderne Architektur bietet hierfür bereits

154 zahlreiche überzeugende Ansätze, und Initiativen.
155 Land und Bund sind in der Pflicht, hier Verantwortung
156 zu übernehmen, solche Wohnformen aktiv zu fördern
157 und selbst anzubieten. Auf Landesebene sollte die Stär-
158 kung lebendiger Quartiere im Mittelpunkt stehen: Wo Flä-
159 chen gemeinschaftlich genutzt werden, entstehen nied-
160 rigschwellig zugängliche Begegnungsräume.
161 Dabei kann gemeinschaftliches Wohnen auf weniger Flä-
162 che nicht nur zur Bekämpfung des Wohnraummangels,
163 sondern auch zu mehr Nachhaltigkeit beitragen. In einer
164 dicht besiedelten Stadt wie Berlin lässt sich die Pro-Kopf-
165 Wohnfläche verringern. Autos oder große Elektrogeräte
166 wie Waschmaschinen und Kühlschränke können gemein-
167 sam genutzt werden.
168 Schließlich muss auch an die Ältesten gedacht werden,
169 denn unter Senior*innen ist Einsamkeit besonders ver-
170 breitet. Jeder ältere Mensch sollte die Möglichkeit ha-
171 ben, in einem Seniorenwohnheim zu leben, das nicht nur
172 Pflege bietet, sondern durch Treffpunkte und Socializing-
173 Angebote Gemeinschaft stärkt. Hier muss der Sozial-
174 staat massiv investieren, um solche Wohnformen für al-
175 le bezahlbar zu machen. Nicht zu vergessen sind be-
176 reits bestehende solidarische Strukturen: Wohnungsbau-
177 genossenschaften schaffen seit Jahrzehnten bezahlbaren
178 Wohnraum und beruhen ursprünglich auf der Idee ge-
179 meinschaftlichen Lebens und gegenseitiger Verantwor-
180 tung. Hier wollen wir anknüpfen. Genossenschaften kön-
181 nen mehr sein als günstige Vermieterinnen, sie können
182 Orte der Begegnung, der Mitbestimmung und des aktiven
183 Zusammenlebens sein. Dieses Potenzial gilt es neu zu be-
184 leben und politisch zu stärken.

185

186 **Begegnen - Konsumfreie Treffpunkte für alle Generatio-** 187 **nen**

188 Auch außerhalb des eigenen Zuhauses brauchen wir Treff-
189 punkte, die jede*r kostenlos nutzen kann, um sich mit sei-
190 nen Freund*innen zu treffen oder neue Kontakte zu knüp-
191 fen. Dabei spielen Stadtteiltreffs eine wichtige Rolle und
192 sollten unbedingt weiter gestärkt werden. Zudem können
193 beispielsweise bestehende Bibliotheken ausgebaut wer-
194 den: mit schönen und kostenfreien Aufenthaltsräumen, in
195 denen alle Altersgruppen lesen, arbeiten, spielen oder ein-
196 fach zusammensitzen können. Kostenlos ausleihbare Ge-
197 räte, Spiele oder Instrumente, die sich nicht jede*r selbst
198 leisten kann, können soziale Ungleichheiten ausgleichen
199 und Zusammenhalt stärken.
200 Auch im Freien brauchen wir solche kostenlosen Begeg-
201 nungsräume: schön gestaltete Parks, Grillstellen und frei
202 zugängliche Sport- oder Spielgeräte sowie ansprechen-
203 de Plätze in Städten können Aufenthaltsqualität schaf-
204 fen, die Menschen ausdrücklich einlädt, statt sie zu ver-
205 drängen. Dazu gehört, an bestimmten, klar definierten
206 Orten auch ein gewisses Maß an Lautstärke, Musikboxen

207 und lebendigem Treiben zu tolerieren. Wo viele Menschen
 208 zusammenkommen, entsteht unvermeidlich auch Müll –
 209 statt dies als Argument gegen Nutzung zu verwenden,
 210 sollten die Bezirke gute Abfallkonzepte bereitstellen. So
 211 werden öffentliche Räume zu attraktiven Begegnungsor-
 212 ten für alle, die Einsamkeit im Alltag wirksam entgegen-
 213 wirken können.

214

215 **Von Vorbildern lernen**

216 Einige Kommunen und Bezirke gehen mit gutem Vorbild
 217 voran. So hat Reinickendorf 2024 als bundesweit erster Be-
 218 zirk einen hauptamtlichen Einsamkeitsbeauftragten ein-
 219 gestellt. Diese Stelle dient als zentrale Anlauf- und Koor-
 220 dinationsperson, um vor Ort Strategien gegen Einsamkeit
 221 zu entwickeln, Akteur*innen zu vernetzen und Präventi-
 222 onsprojekte ins Leben zu rufen. Daran wollen wir anknüp-
 223 fen. Es braucht eine gemeinsame Kraftanstrengung auf al-
 224 len Ebenen, damit niemand in unserem Land und unserer
 225 Stadt mit seinem Alleinsein allein gelassen wird.

226

227 **Deshalb fordern wir:**

228

229 **Auf Bezirks- und Landesebene**

- 230 • In allen Berliner Bezirken soll eine Beauftragte ge-
 231 gen Einsamkeit etabliert werden. Diese koordiniert
 232 vor Ort Präventionsmaßnahmen, vernetzt soziale
 233 Träger, Initiativen und Nachbarschaftsprojekte und
 234 entwickelt Konzepte.
- 235 • Die Bezirke sollen dafür jeweils eine Strategie gegen
 236 Einsamkeit erarbeiten und mit ausreichenden Res-
 237 sourcen ausstatten.
- 238 • Der Senat wird aufgefordert, ein Landesprogramm
 239 gegen Einsamkeit aufzulegen.
- 240 • Dieses soll kommunale Aktivitäten fördern und ber-
 241 linweit bündeln. Konkret brauchen wir mehr Begeg-
 242 nungsstätten und Nachbarschaftszentren, die nied-
 243 rigschwellige Angebote für einsame Menschen je-
 244 den Alters bereithalten, von generationenübergrei-
 245 fenden Begegnungscafés bis zu kulturellen Freizeit-
 246 gruppen: Das Land muss hier insbesondere auch
 247 entsprechend finanzielle Mittel bereitstellen
- 248 • Berlin soll zudem eine jährliche Aufklärungskam-
 249 pagne starten, um über Einsamkeit zu informieren,
 250 Vorurteile abzubauen und Betroffene zu ermutigen,
 251 Hilfe in Anspruch zu nehmen. In Schulen, Hochschu-
 252 len und Ausbildungsstätten sollen Präventionspro-
 253 gramme gegen soziale Isolation verankert werden.
- 254 • Quartiere sollen gestärkt werden. Bei der Stadtpla-
 255 nung soll der Fokus auf lebendigen Quartieren lie-
 256 gen, die Begegnungsräume schaffen, in denen Men-
 257 schen ihren Alltag auf niedrigschwellige Weise ge-
 258 meinschaftlich leben können.
- 259 • Hierfür sollen:

- 260 • Bezirksbibliotheken ausgebaut und mit attraktiven
- 261 Aufenthaltsräumen sowie kostenlos ausleihbaren
- 262 Geräten, Spielen und Musikinstrumenten ausge-
- 263 stattet werden.
- 264 • Treffpunkte im Freien wie Parks oder Plätze verschö-
- 265 nert und mit beispielsweise Grillstellen und kosten-
- 266 los ausleihbaren Spiel- und Sportgeräteboxen aus-
- 267 gestattet werden.
- 268 • Durch ein Umdenken in der Kultur soll an bestimm-
- 269 ten Orten eine höhere Toleranz für Lärm, Musikbox-
- 270 en und Menschenmengen zum Standard werden.
- 271 Sperrstunden oder Musikboxen-Verbote vertreiben
- 272 Menschen, statt soziale Zusammenkünfte zu ermu-
- 273 tigen.
- 274 • Beim Bau von neuem Wohnraum soll besonders
- 275 auf gemeinschaftliche Wohnformen gesetzt wer-
- 276 den, die für alle Generationen attraktiv und bezahl-
- 277 bar sind.
- 278 • Der Senat soll sich auf Bundesebene dafür stark
- 279 machen, dass urbane Ballungsräume mit hohen
- 280 Einsamkeitsraten, zB Berlin, besondere Unterstüt-
- 281 zung bei der Umsetzung von Anti-Einsamkeits-
- 282 Maßnahmen erhalten.

283

284 **Auf Bundesebene:**

- 285 • SPD-Bundestagsfraktion und Bundesministerien
- 286 sollen die im Dezember 2023 gestartete Bun-
- 287 desstrategie gegen Einsamkeit mit Nachdruck
- 288 umsetzen und weiterentwickeln. Dabei muss
- 289 explizit die Lebenswelt junger Menschen berück-
- 290 sichtigt werden, indem z. B. Patenschafts- und
- 291 Mentor*innenprogramme, die einsame Jugendliche
- 292 mit Ehrenamtlichen zusammenbringen, geschaffen
- 293 werden.
- 294 • Wir fordern die Einsetzung eines*r Bundesbeauf-
- 295 tragten für die Bekämpfung von Einsamkeit, der*die
- 296 die Maßnahmen koordiniert und deren Fortschritt
- 297 regelmäßig evaluiert.

298

299 Einsamkeit soll als fester Aspekt in die Gesundheitspoli-
 300 tik integriert werden: Ärzt*innen und psychosoziale Bera-
 301 tungsstellen müssen für das Thema sensibilisiert werden
 302 und Betroffene aktiv auf Unterstützungsangebote hin-
 303 weisen.