



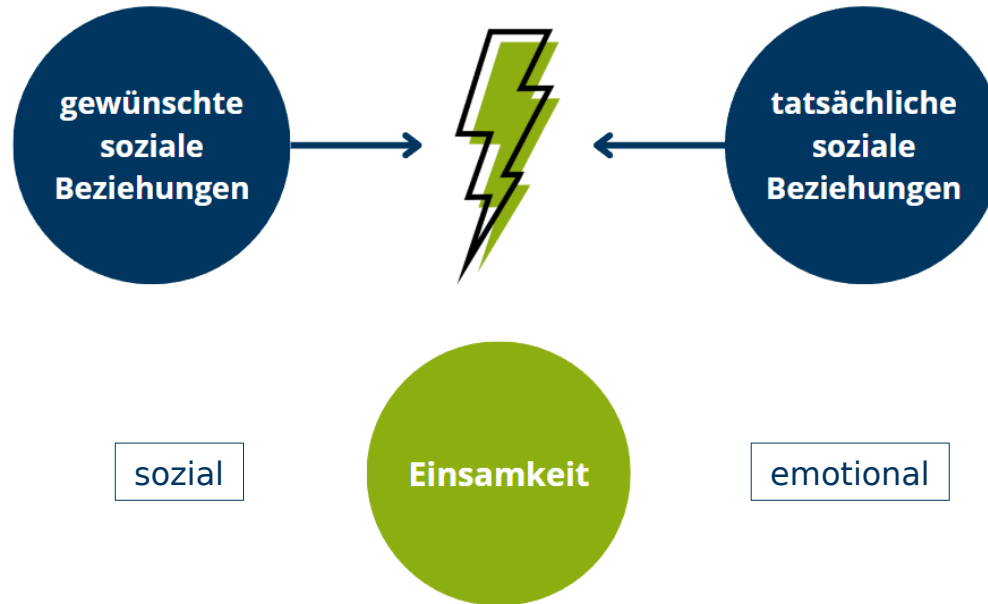
RUB

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# EINSAMKEIT & QUEERNESS

Einführung & Überblick

# Was ist Einsamkeit?



# Wie entsteht Einsamkeit?



# Risikofaktoren

**Psychische  
Beschwerden**

**Gesundheitliche  
Beschwerden**

**einschneidende  
Lebens-  
veränderungen**

**Alleine  
leben/ohne  
Partner:in**

**Armut/  
Arbeitslosigkeit**

**Niedriger  
Bildungsstand**

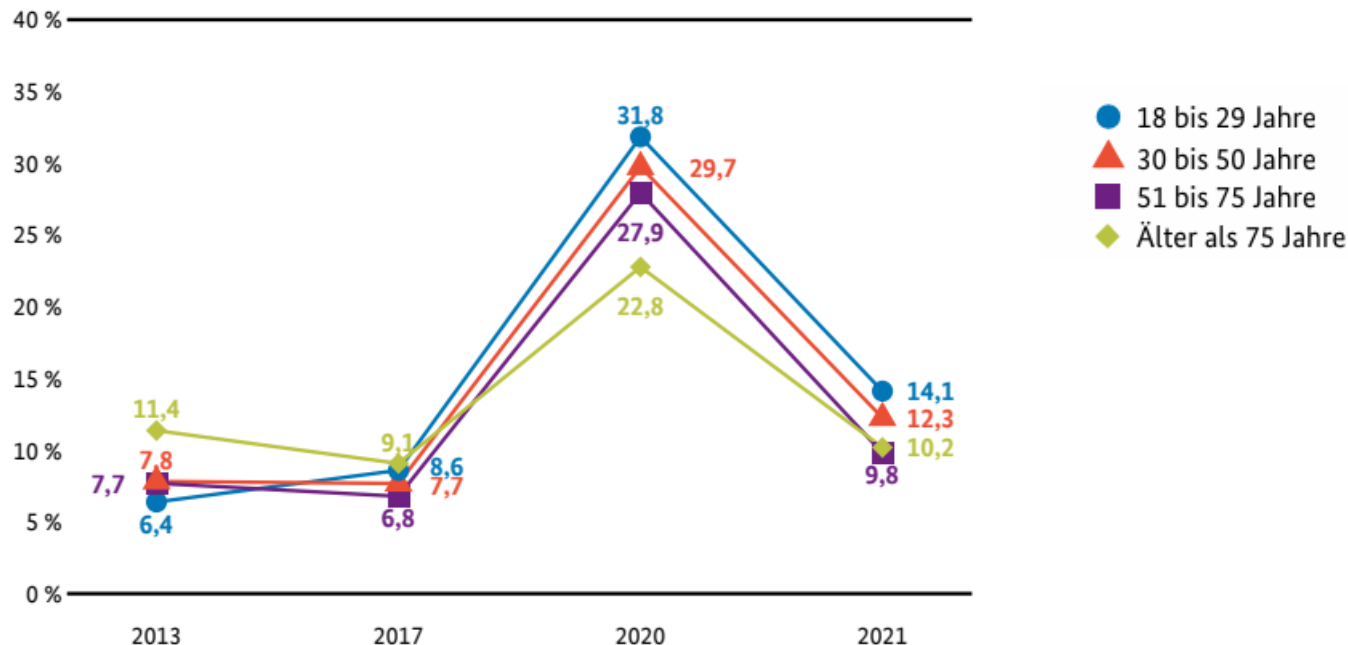
**Migration**

# Folgen von (chronischer) Einsamkeit

- **höheres Risiko für psychische Erkrankungen**
- **Kardiovaskuläre Risiken (Bluthochdruck, Herzinfarkt)**
- **Schwächung Immunsystem**
- **Kognitiver Abbau und erhöhtes Demenzrisiko**
- **Erhöhte Stresslevel und chronische Stressbelastung**
- **Schlafstörungen, geringere körperliche Aktivität, ungesündere Ernährung**
- **Substanzkonsum**

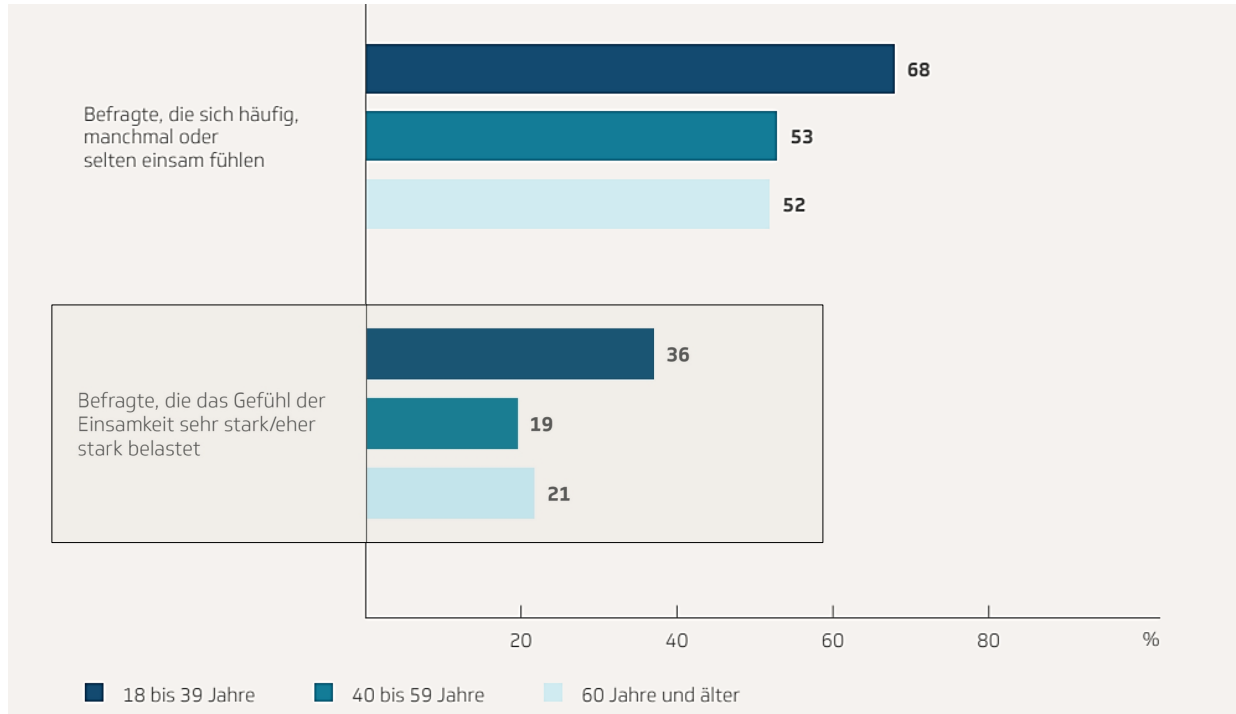


# Entwicklung Einsamkeitsbelastung 2013 - 2021



(Einsamkeitsbarometer 2024)

# Einsamkeitsbelastung 2024

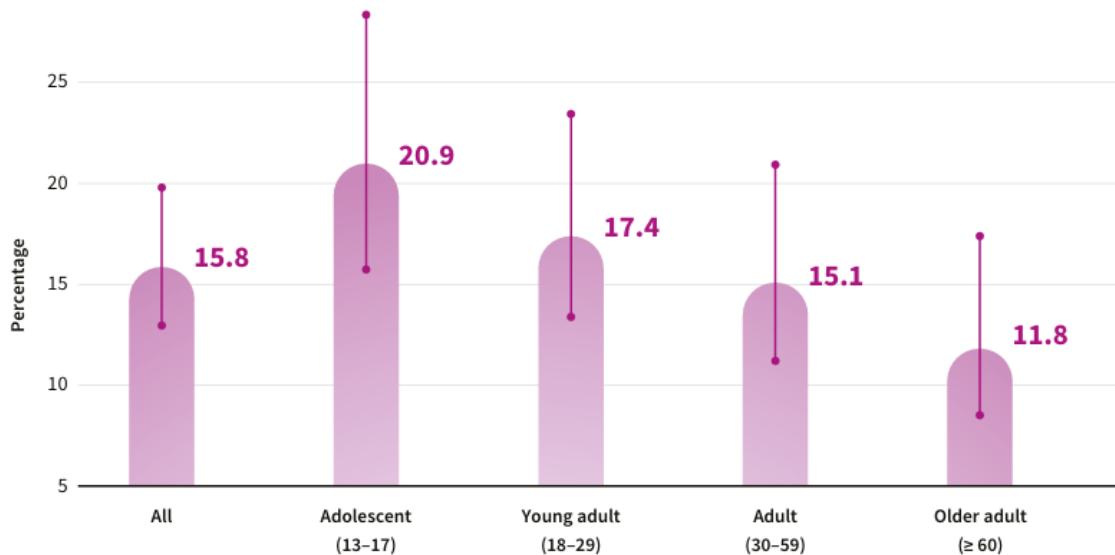


(TK Einsamkeitsreport 2024, Anzahl Befragte = 1403)

# Globale Einsamkeitsbelastung

**Fig. 2.**

Global prevalence (%) of loneliness by age group, 2014–2023 (with 95% uncertainty intervals)

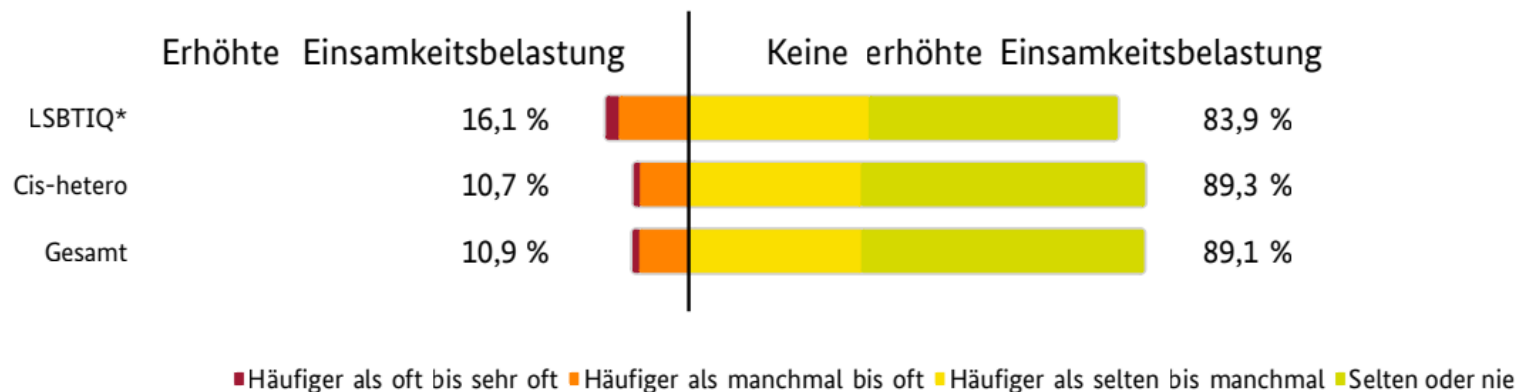


# Risikogruppe junge Menschen



# Einsamkeitsbelastung LSBTIN\*

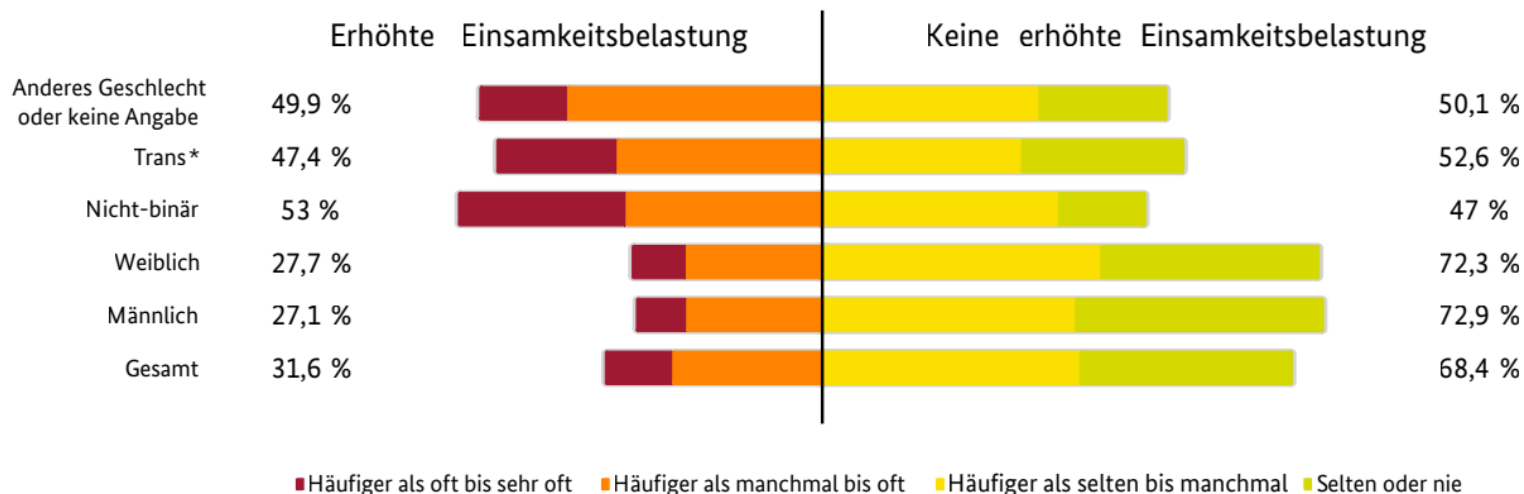
Abbildung 3.1: Einsamkeitsbelastungen nach LSBTIQ\*-Status, Bevölkerung ab 18 Jahren



Datenquelle SOEP 2021, N=16.357<sup>10</sup>

# Einsamkeitsbelastung LSBTIN\*

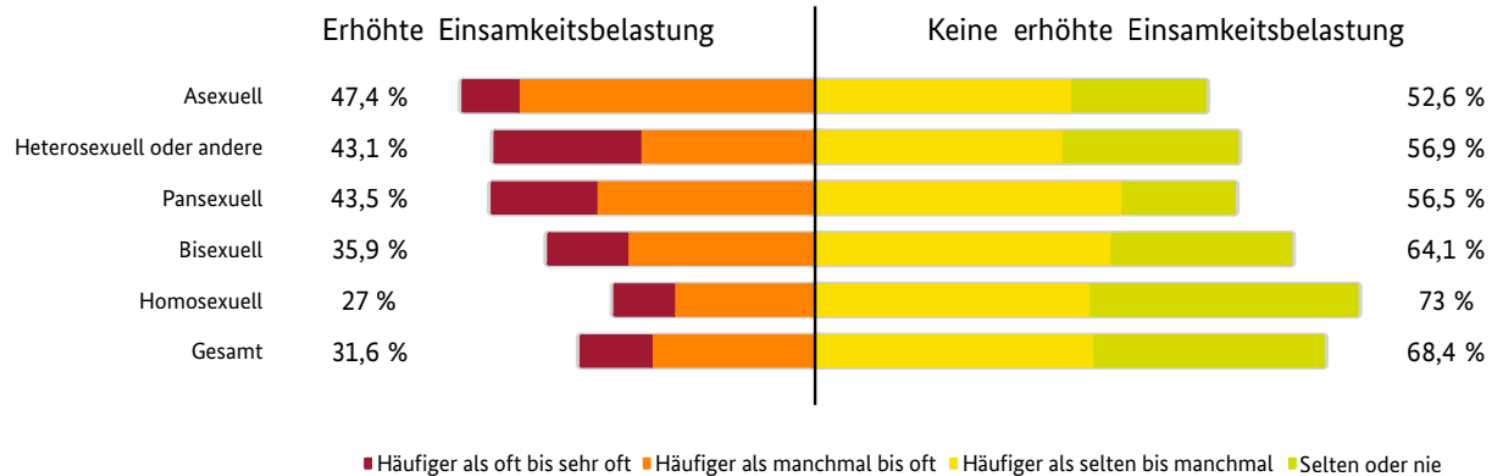
Abbildung 3.2: Einsamkeitsbelastungen nach Geschlechtsidentität, LSBTIQ\*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.672

# Einsamkeitsbelastung LSBTIN\*

Abbildung 3.3: Einsamkeitsbelastungen nach sexueller Orientierung, LSBTIQ\*-Personen ab 18 Jahren



Datenquelle LGBielefeld 2021, N=3.672

# Queere Stimmen

„Und, ja, ich glaube, das ist wirklich einfach dieses, dass man da das Gefühl hat, dass das niemand versteht. Und dass man damit alleine ist, und dass man damit auch immer, für immer alleine damit sein wird, auch wenn das sich als falsch herausgestellt hat. (...) Ich glaub das Gefühl bin ich auch nie so ganz losgeworden, auch wenn ich jetzt weiß, dass ich nicht alleine bin.“

„Ich glaube, die [Freund\*innen] können halt niemals begreifen, was das bedeutet, einfach nur aufgrund dessen, wie man halt ist irgendwie, sich fragen zu müssen: Kann ich so weiterleben? Ne?  
So irgendwie. Weil's halt nicht irgendwie nur darum geht: Ja, ich schneide mir jetzt meine Haare ab. Oder so was. Sondern wirklich um so ganz existentielle Sachen.“

# Vulnerabilität LSBTIN\*

strukturelle  
Faktoren

schlechtere  
psychische  
Gesundheit

schlechtere  
physische  
Gesundheit

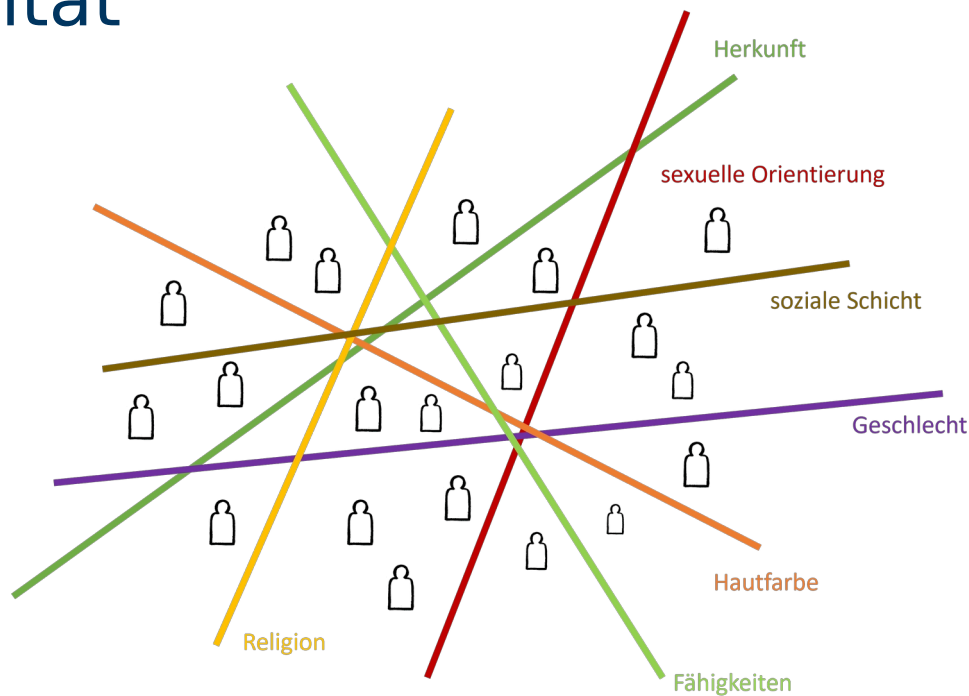
fehlende  
soziale  
Einbindung

LSBTIN\*  
spezifischer  
Stress

intra  
Minderheiten-  
stress

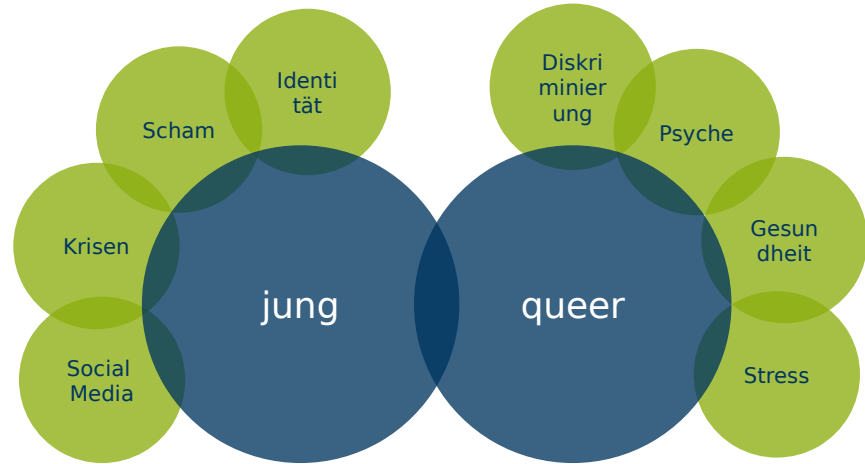
# Exkurs: Intersektionalität

- Menschen erleben Diskriminierung aufgrund verschiedener Identitätsmerkmale
- dadurch wird Diskriminierungserfahrung komplexer (für Betroffene und Außenstehende)
- Zugehörigkeitserleben



# Queere Jugendliche & Einsamkeit

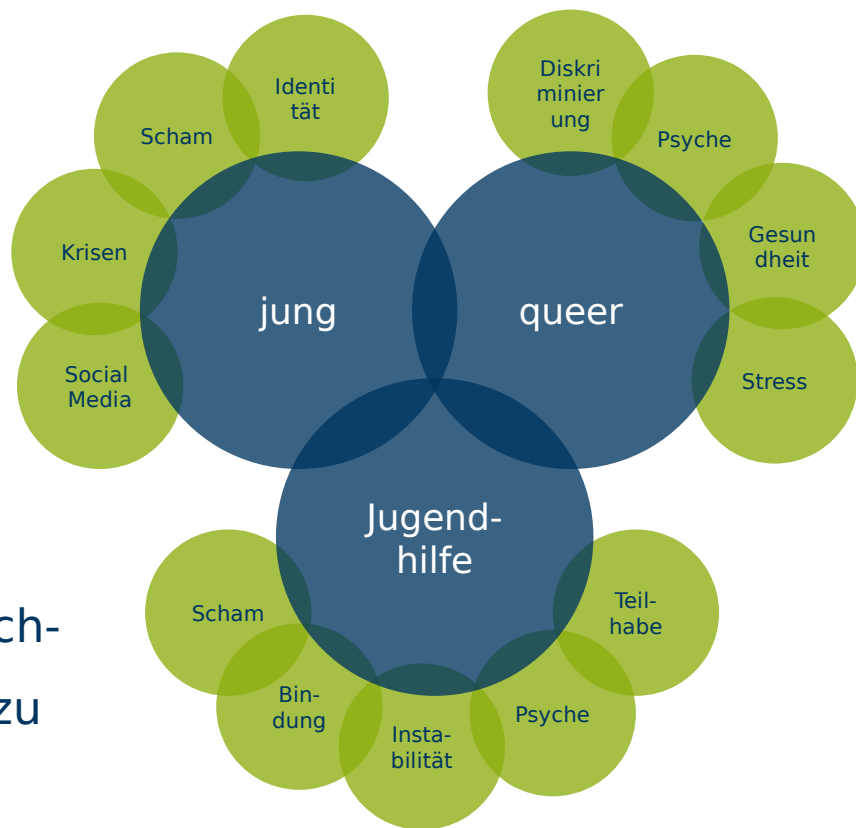
- Fehlende gesellschaftliche Repräsentation und Vorbilder
- Dominanz heteronormativer und binärer Geschlechtervorstellungen
- Angst vor Diskriminierung oder Ablehnung (z. B. in Familie, Schule, Peergroup)
- Schulen und Zuhause als Haupt-Aufenthaltssorte



# Ihre Realität

Was macht die Jugendlichen, denen Sie in Ihrem Berufsalltag begegnen besonders anfällig dafür, Einsamkeit zu erleben?

Nehmen Sie sich mit Ihren Sitznachbar:innen 6 Minuten Zeit, sich dazu auszutauschen.



# LSBTIN\* in der Jugendarbeit unterstützen

- 1. offene, zugewandte Haltung**
- 2. Sensibilisierung und Fortbildung**
- 3. Sichtbarkeit und Normalisierung**
- 4. Raum für Austausch schaffen**
- 5. Externe Ressourcen nutzen**
6. Jugendliche einbinden
- 7. Toolbox erarbeiten**

# Zusammenfassung

- **junge queere Menschen (v.a. im Jugendhilfesystem)**  
**sehr vulnerable Menschen**
- **Einsamkeit in der Praxis verhindern nicht immer einfach**
- **individuelle Lösungen mit Jugendlichen erarbeiten**
- **Basiswissen als hilfreiche Grundlage**

# Fragen



# Quellen

## Folie 2:

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Hrsg.), *Personal Relationships in Disorder* (S. 31-56). Academic Press.

## Folie 3:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. [https:// www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576)

## Folie 4:

Barjaková M. et al. (2023). Risk factors for loneliness: a literature review. *Social Science & Medicine*, 334: 116163.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. [https:// www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576)

Bücker S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Frankfurt: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik / Kompetenznetz Einsamkeit.

Buecker, 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.2229> (Original work published 2020)

Hutten E. et al. (2022). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39: 1482-1507.

Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(7), 793-810. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>

Steinmayr R. et al. (2024). Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage.

Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

# Quellen

## Folie 5:

Adam, E. K., Hawkley, L. C., Kudielka, B. M., & Cacioppo, J. T. (2006). Day-to-day dynamics of experience–cortisol associations in a population-based sample of older adults. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(45), 17058–17063.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2000). Lonely days invade the nights: Social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384–387.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733–767.

Donovan, N. J., Okereke, O. I., Vannini, P., Amariglio, R. E., Rentz, D. M., Marshall, G. A., ... & Sperling, R. A. (2017). Association of higher cortical amyloid burden with loneliness in cognitively normal older adults. *JAMA Psychiatry*, 73(12), 1230–1237.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.

Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.

Lee, S. L., Pearce, E., Ajnakina, O., Johnson, S., Lewis, G., Mann, F., ... & Pitman, A. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 393–403.

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 30(4), 377–385.

# Quellen

## Folie 5:

Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009–1016.

Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., ... & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234–240.

<https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>

## Folie 6:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

## Folie 7:

Techniker Krankenkasse (2024). Einsamkeitsreport 2024. So einsam ist Deutschland.

<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/einsamkeitsreport-60-prozent-kennen-einsamkeit-2187212>

## Folie 8:

## Folie 9:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2025). Einsamkeitsbarometer 2025. Einsamkeitsfokusanalyse zu LSBTIQ\*-Personen: Lebenslagen und Resilienzfaktoren. [https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung\\_eb2025](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung_eb2025)

# Quellen

## Folie 10:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2025). Einsamkeitsbarometer 2025. Einsamkeitsfokusanalyse zu LSBTIQ\*-Personen: Lebenslagen und Resilienzfaktoren. [https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung\\_eb2025](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung_eb2025)

Zindel, Z., Kühne, S., de Vries, L. K., Kroh, M., Kasproski, D., Fischer, M. & Richter, D. (2023). LGBielefeld 2021. Data Report: Online Survey on LGBTQI\* People in Germany. <https://doi.org/10.4119/unibi/2964217>

## Folie 11:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2025). Einsamkeitsbarometer 2025. Einsamkeitsfokusanalyse zu LSBTIQ\*-Personen: Lebenslagen und Resilienzfaktoren. [https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung\\_eb2025](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/veroeffentlichung_eb2025)

Zindel, Z., Kühne, S., de Vries, L. K., Kroh, M., Kasproski, D., Fischer, M. & Richter, D. (2023). LGBielefeld 2021. Data Report: Online Survey on LGBTQI\* People in Germany. <https://doi.org/10.4119/unibi/2964217>

## Folie 12:

Stemmer, E. M., Gavranić, M., Hasenbein, L. & Pothmann, J. (2024). Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung: Zur Lebenssituation von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Deutsches Jugendinstitut (DJI). <https://doi.org/10.36189/DJI202429>

## Folie 13:

Hajek, A., König, H. H., Blessmann, M., & Grupp, K. (2023). Loneliness and Social Isolation among Transgender and Gender Diverse People. Healthcare (Basel, Switzerland), 11(10), 1517. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101517>

Eres, R., Postolovski, N., Thielking, M., & Lim, M. H. (2021). Loneliness, mental health, and social health indicators in LGBTQIA+ Australians. The American journal of orthopsychiatry, 91(3), 358-366. <https://doi.org/10.1037/ort0000531>

# Quellen

## Folie 13:

Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38-56.  
<https://doi.org/10.2307/2137286>

Brooks, V. R. (1981). *Minority Stress and Lesbian Women*. Lexington Books.

Feinstein, B. A., Goldfried, M. R., & Davila, J. (2012). The relationship between experiences of discrimination and mental health among lesbians and gay men: An examination of internalized homonegativity and rejection sensitivity as potential mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 917-927. <https://doi.org/10.1037/a0029425>

Fischer, M. M. (2022). Social exclusion and resilience: examining social network stratification among people in same-sex and different-sex relationships. *Social Forces*, 100(3), 1284-1306.

Zindel, Z., Kühne, S., de Vries, L. K., Kroh, M., Kasproski, D., Fischer, M. & Richter, D. (2023). *LGBielefeld 2021. Data Report: Online Survey on LGBTQI\* People in Germany*. <https://doi.org/10.4119/unibi/2964217>  
[https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/nachrichten/2024/pmk2023-factsheets.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/nachrichten/2024/pmk2023-factsheets.pdf?__blob=publicationFile&v=3)

Pachankis, J. E., Clark, K. A., Burton, C. L., Hughto, J. M. W., Bränström, R., & Keene, D. E. (2020). Sex, status, competition, and exclusion: Intraminority stress from within the gay community and gay and bisexual men's mental health. *Journal of personality and social psychology*, 119(3), 713-740. <https://doi.org/10.1037/pspp0000282>

## Folie 14:

<https://kulturshaker.de/paedagogik-der-begegnung/machtkritische-ansaetze/intersektionalitaet/>

## Folie 15 + 16 + 17

[https://www.queere-jugendarbeit.de/wp-content/uploads/2025/01/Broschuere\\_HTSQJA.pdf](https://www.queere-jugendarbeit.de/wp-content/uploads/2025/01/Broschuere_HTSQJA.pdf)