



Einfach mal reden

Reichweite und Wirkung der Silbernetz-Hotline gegen Einsamkeit

Begleitwort des Kompetenznetz Einsamkeit

Einsamkeit hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend als relevantes Thema etabliert und Eingang in den öffentlichen, politischen und wissenschaftlichen Diskurs erhalten. Mit der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit hat das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend einen wichtigen Rahmen geschaffen, um Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung systematisch zu adressieren und ressortübergreifend zu bearbeiten. Ein zentrales Ziel der Strategie besteht darin, Wissen zu stärken, bestehende Angebote besser zu verstehen und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich zu untersuchen.¹

Vor diesem Hintergrund kommt Evaluationsprojekten eine besondere Bedeutung zu: Sie leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, bestehende Wissenslücken zur Wirkung von Maßnahmen gegen Einsamkeit zu schließen und damit eine Grundlage für zielgerichtete politische und praktische Entscheidungen zu schaffen. Gerade im Bereich niedrigschwelliger Unterstützungsangebote besteht weiterhin ein hoher Bedarf an Erkenntnissen darüber, welche Zielgruppen erreicht werden, wie Angebote

genutzt werden und unter welchen Bedingungen sie wirksam sein können.

Das Evaluationsprojekt „Reichweite und Wirkung der Silbernetz-Hotline“ (ReWiSil) am Deutschen Zentrum für Altersfragen setzt genau an dieser Stelle an. Am Beispiel des Telefonangebots von Silbernetz e. V. wird untersucht, inwiefern ein niedrigschwelliges, anonymes und jederzeit verfügbares Gesprächsangebot dazu beitragen kann, Menschen in Situationen von Einsamkeit zu erreichen und zu entlasten.

Die Untersuchung ist in den breiteren Kontext der Allianz gegen Einsamkeit eingebettet, die darauf abzielt, Akteurinnen und Akteure aus Politik, Zivilgesellschaft und Praxis stärker zu vernetzen und gemeinsame Lernprozesse zu fördern. In diesem Sinne liefert ReWiSil damit erstens spannende Erkenntnisse und Einblicke zu einer konkreten Maßnahme. Zweitens legt die Studie die Grundlage für eine wissenschaftlich fundierte Weiterentwicklung niedrigschwelliger Zugänge zur sozialen Unterstützung. Drittens trägt die Untersuchung dazu bei, übergreifende Fragen der Reichweite, Zugänglichkeit

und Wirksamkeit von Maßnahmen gegen Einsamkeit insgesamt besser zu verstehen.

Aus Perspektive des Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) unterstreicht die ReWiSil-Studie die Bedeutung einer wissenschaftlichen Evaluation von Maßnahmen: Sie macht deutlich, dass die Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit nicht allein durch die Bereitstellung neuer Angebote sichergestellt werden kann, sondern ebenso deren systema-

tischer Analyse, Reflexion und gegebenenfalls Anpassung bedarf. Denn nur so kann gewährleistet werden, dass Unterstützungsstrukturen tatsächlich diejenigen Menschen erreichen, die sie benötigen, und dabei nachhaltig wirksam sind.

Mirjam Dierkes (Projektleiterin) und Dr. Martin Gibson-Kunze (wissenschaftlicher Mitarbeiter), Kompetenznetz Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.



Inhaltsverzeichnis

Begleitwort des Kompetenznetz Einsamkeit	3
Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)	6
Silbernetz e.V.	7
Ausgangslage	8
Evaluationsprojekt ReWiSil: Einsamkeit im Alter wirksam bekämpfen	11
Wen erreicht Silbernetz?	17
Welche Wirkung hat die Silbernetz-Hotline?	24
Wie schätzen die Erstanrufenden die Silbernetz-Hotline ein?	27
Fazit	30
Handlungsempfehlungen	32
Literatur	34
Bildnachweis	35
Impressum	35

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

Das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA) ist ein Bundesforschungsinstitut, das in seinen Studien Aspekte gesellschaftlicher Teilhabe im Lebenslauf thematisiert und dabei insbesondere die zweite Lebenshälfte in den Blick nimmt. Die gewonnenen Erkenntnisse sind die Grundlage für Sozialberichterstattung und Politikberatung. Das Institut besteht seit 1974 und wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Das DZA bearbeitet eine breite Vielfalt an Themen, zum Beispiel die Lebenssituation im Ruhestand, die materielle Situation älterer Menschen, Wohnen im Alter, Altersbilder und Altersdiskriminierung, lebenslanges Lernen und vieles mehr.

Unter der Überschrift „Soziale Beziehungen“ widmet sich das DZA seit vielen Jahren der Erforschung des Themas Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte.

Weitere Informationen zur Arbeit des DZA:
www.dza.de

DZA | Deutsches Zentrum
für Altersfragen



Silbernetz e.V.

Die Initiative Silbernetz startete 2017. Die Initiative ging von Elke Schilling aus, die durch einen Krimi von der Silver Line Helpline in London erfuhr und die Idee für Berlin adaptierte. Über die Jahre wurde das Angebot kontinuierlich erweitert. Am 02.01.2026 wurde die Rufnummer des Silbertelefons zum 1 Millionsten Mal gewählt.



Silbernetz bietet ein dreistufiges Angebot für Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen. Anonym, vertraulich und kostenfrei:

- **Silbertelefon:** Täglich von 8–22 Uhr finden Seniorinnen und Senioren unter 0800 470 8090 ein offenes Ohr zum „einfach mal Reden“.
- **Silbernetz-Freundschaft:** Für regelmäßige persönliche Telefongespräche werden interessierte Seniorinnen und Senioren mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Gespräch anrufen.
- **Silberinfo:** Silbernetz gibt über beide Gesprächsformen Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe und Pflege vor Ort an die Anrufenden.

Weitere Informationen zur Arbeit von Silbernetz:
<https://silbernetz.org/>



Silbernetz

Ausgangslage

Einsamkeit im Alter: Relevanz und gesellschaftliche Bedeutung

Einsamkeit beschreibt ein unangenehmes Gefühl, das entsteht, wenn bestehende soziale Beziehungen nicht ausreichen, um zentrale Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Unterstützung und sozialer Anerkennung zu erfüllen². Einsamkeit kann in jeder Lebensphase auftreten. Da sich die Bedingungen sozialer Einbindung im Verlauf des Lebens unterscheiden, zeigen sich im höheren Lebensalter jedoch besondere Muster.

Älteren Menschen gelingt es oft besser als jüngeren, ihre bestehenden Beziehungen bewusst zu gestalten. Sie konzentrieren sich stärker auf emotional wichtige Kontakte, betonen positive Aspekte im Umgang miteinander und vermeiden eher Konflikte³. Gleichzeitig nehmen jedoch Veränderungen zu, die soziale Beziehungen erschweren. Gesundheitliche Einschränkungen, der Verlust nahestehender Personen sowie die Verkleinerung sozialer Netzwerke² machen es schwieriger, Kontakte aufrechtzuerhalten oder neue Beziehungen aufzubauen. Auch Vorstellungen vom eigenen Älterwerden, sogenannte

Altersselbstbilder, spielen eine wichtige Rolle. Wenn Menschen davon ausgehen, dass soziale Verluste im Alter unvermeidbar sind, kann dies ihr Verhalten beeinflussen. Sie investieren dann möglicherweise weniger in neue Kontakte oder pflegen bestehende Beziehungen weniger aktiv. Auf diese Weise können sich negative Erwartungen weiter verstärken⁴. Die besondere Herausforderung im Alter besteht also weniger darin, dass Einsamkeit häufiger auftritt, sondern darin, dass es für betroffene Menschen schwieriger sein kann, Einsamkeit aus eigener Kraft zu überwinden⁵.

Dabei können Einsamkeitsgefühle gravierende Konsequenzen haben. Zahlreiche Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit beeinträchtigt, sondern auch negative Folgen für die körperliche Gesundheit haben kann⁶. Darüber hinaus kann Einsamkeit dazu führen, dass Menschen sich aus sozialen Aktivitäten zurückziehen, sich weniger als Teil der Gesellschaft fühlen und an Vertrauen in andere verlieren⁷. Vor diesem Hintergrund stellt Einsamkeit im Alter eine zentrale Herausforderung für die öffentliche Gesundheit und den gesellschaftlichen Zusammenhalt dar.

Silbernetz als niedrigschwelliges Angebot zur Bekämpfung von Einsamkeit

Die Bundesregierung hat die Dringlichkeit der Problematik erkannt und unter der Federführung des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) eine umfassende Strategie gegen Einsamkeit entwickelt. Die am 13. Dezember 2023 vom Bundeskabinett beschlossene Strategie umfasst konkrete Maßnahmen zur Prävention und Linderung von Einsamkeit und zielt unter anderem darauf ab, die wissenschaftlichen Grundlagen für Unterstützungsangebote weiterzuentwickeln und zugänglich zu machen¹.

Dabei kommt niedrigschwelligen Angeboten zur Bekämpfung von Einsamkeit eine besondere Bedeutung zu. Sie setzen genau dort an, wo Einsamkeit mit einem Rückzug aus sozialen Aktivitäten einhergeht und es für betroffene Menschen schwierig wird, bestehende Kontakte aufrechtzuerhalten oder neue Beziehungen aufzubauen. Niedrigschwellige Formate können einen ersten Zugang eröffnen, ohne hohe Anforderungen an Mobilität, soziale Kompetenzen oder bestehende Netzwerke zu stellen. Gerade stark von Einsamkeit betroffene Menschen ziehen sich häufig aus sozialen Kontakten zurück und sind dadurch für viele Angebote schwer erreichbar. Dieser Aspekt wurde in bisherigen Evaluationsstudien oft unzureichend berücksichtigt.

Ein solches Angebot stellt der gemeinnützige Verein Silbernetz e.V. dar. Silbernetz verfolgt das Ziel, Einsamkeit im Alter zu reduzieren und ältere Menschen wieder in Kontakt mit anderen zu bringen. Das Angebot richtet sich bundesweit an Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen und zielt darauf ab, Wege aus sozialer Isolation zu eröffnen.

Im Zentrum steht das Silbertelefon, eine kostenfreie Hotline, die täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar ist. Unter dem Motto „Einfach mal reden“ bietet sie ein anonymes und vertrauliches Gesprächsangebot, für das kein konkreter Anlass erforderlich ist. Diese Form des Zugangs ermöglicht es auch Menschen mit geringer sozialer Einbindung, unkompliziert Kontakt aufzunehmen.

Die bundesweite Erreichbarkeit und die hohe Inanspruchnahme mit mehreren zehntausend Gesprächen pro Jahr unterstreichen die Bedeutung des Angebots und seine Sichtbarkeit für die Zielgruppe. Die ehrenamtlich Tätigen bringen dabei Erfahrungen und Qualifikationen unter anderem in den Bereichen soziale Arbeit, Altenpflege, Supervision oder Kommunikation mit. Die hauptamtlichen Mitarbeitenden werden von Silbernetz auf ihre Tätigkeit vorbereitet und geschult⁸.

Offen ist jedoch bislang, welche Personengruppen durch die Silbernetz-Hotline tatsächlich erreicht werden und inwieweit sich im Anschluss an die Nutzung zentrale psychosoziale Aspekte wie Einsamkeitsempfinden oder soziale Einbindung verändern.

Reichweite und Wirkung von Silbernetz (ReWiSil)

Um sich nicht mehr einsam zu fühlen, müssen Menschen Zeit und Energie in soziale Beziehungen investieren können und zugleich Zugang zu entsprechenden Kontaktmöglichkeiten haben. Im höheren Lebensalter sind diese Voraussetzungen jedoch häufig eingeschränkt. Gesundheitliche Belastungen, ein kleineres soziales Umfeld sowie weniger Gelegenheiten zur Kontaktaufnahme erschweren es, Einsamkeit aus eigener Kraft zu überwinden^{2,5}.

Chronische Einsamkeit geht zudem häufig mit Grübeln und der Erwartung einher, von anderen abgelehnt oder nicht verstanden zu werden, was die Motivation für neue Kontakte weiter verringert^{2,6}. Außerdem ist Einsamkeit sozial stigmatisiert und kann insbesondere im Alter mit dem Gefühl verknüpft sein, anderen zur Last zu fallen⁹. Dies kann dazu führen, dass Betroffene ihre Einsamkeit nicht offen ansprechen und Unterstützungsangebote seltener nutzen. Das Angebot von Silbernetz setzt an diesen Hürden an. Durch den anonymen und niedrigschwelligen Zugang können auch Personen erreicht werden, die Hemmschwellen gegenüber formellen Unterstützungsangeboten haben.

Gleichzeitig weisen systematische Übersichtsarbeiten darauf hin, dass Maßnahmen zur Linderung von Einsamkeit häufig nur begrenzte und uneinheitliche Erfolge erzielen¹⁰. Das kann daran liegen, dass bei

der Entwicklung von Maßnahmen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit nicht immer ausreichend berücksichtigt werden.

Für die Silbernetz-Hotline wird erwartet, dass sie eine positive Wirkung entfaltet, da sie gezielt an zentralen Mechanismen von Einsamkeit ansetzt. Forschung zeigt, dass bereits kurze Gespräche mit zuvor unbekanntem Personen zu positiven sozialen Erfahrungen führen und das Gefühl sozialer Verbundenheit stärken können^{11,12}. Für Menschen, die chronisch einsam sind, kann ein solches Gespräch einen ersten Impuls liefern, wieder Vertrauen in soziale Kontakte zu entwickeln. Zusätzlich können die Gespräche belastende Begleiterscheinungen von Einsamkeit verringern, etwa negative Erwartungen, Motivationsverluste und Schamgefühle im Kontakt mit anderen. Indem die Anrufenden gehört und ernst genommen werden, kann das Einsamkeitserleben gemindert und die wahrgenommene soziale Unterstützung gestärkt werden¹³. Gleichzeitig können negative Vorstellungen vom eigenen Älterwerden abgeschwächt werden, was die Bereitschaft erhöht, sich wieder stärker auf soziale Kontakte einzulassen⁴.

Vor diesem Hintergrund untersucht das Projekt ReWiSil die Reichweite und Wirkung der Silbernetz-Hotline: Welche Personengruppen werden erreicht, und inwieweit verändern sich zentrale psychosoziale Aspekte nach der Nutzung? Das Projekt wird im Rahmen der Strategie gegen Einsamkeit vom BMBFSFJ gefördert.

Evaluationsprojekt ReWiSil: Einsamkeit im Alter wirksam bekämpfen

Vorgehen der Studie

Um sowohl die Reichweite als auch die Wirkung der Silbernetz-Hotline untersuchen zu können, wurde ein Prä-Post-Design gewählt. Dabei werden dieselben Personen zu zwei Zeitpunkten befragt, sodass Veränderungen im Zeitverlauf erfasst werden können.

Ein zentrales Merkmal des Studiendesigns war die gezielte Auswahl von sogenannten Erstanrufenden, also Personen, die die Silbernetz-Hotline erstmals nutzen und zuvor noch keinen Kontakt zu diesem Angebot hatten. Ausschließlich Personen aus dieser speziellen Gruppe wurden in die Studie einbezogen. Dadurch kann nachvollzogen werden, welche Personengruppen durch das Angebot erstmals erreicht werden und wie sich ihre Belastungssituation nach dem ersten Gespräch verändert. Bei Anrufenden, die das Angebot bereits länger nutzen, sind mögliche Veränderungen oft schon früher eingetreten und würden sich in der Studie nicht mehr in gleicher Weise zeigen.

Die Gewinnung der Teilnehmenden erfolgte direkt über die Silbernetz-Hotline. Alle Telefonistinnen und

Telefonisten wurden vorab online geschult und nutzten für die Einladung zur Studienteilnahme einen standardisierten Text. Bei Zustimmung zur Studienteilnahme hinterließen die Erstanrufenden ihre Telefonnummer, um für ein etwa 20-minütiges Interview kontaktiert zu werden. Die Interviews wurden von geschulten Interviewerinnen und Interviewern durchgeführt.

Die Erstinterviews fanden im Zeitraum von Juni bis Dezember 2025 statt. Insgesamt konnten 209 Personen befragt werden, von denen 208 in die Analysen einbezogen wurden (eine Person lag unterhalb der festgesetzten Altersgrenze und wurde aus den Analysen ausgeschlossen). Nach etwa drei Monaten wurden die Teilnehmenden erneut kontaktiert und ein zweites Interview durchgeführt (September 2025 bis März 2026). Insgesamt nahmen 144 Personen an beiden Befragungen teil.

Für die Wirkungsanalysen wurden Verfahren eingesetzt, die auch unvollständige Daten berücksichtigen. Dadurch konnte die gesamte Stichprobe ($n = 208$) in die Auswertung einbezogen werden, auch wenn nicht alle Teilnehmenden an beiden

Interviews teilgenommen haben. Die Analysen basieren somit auf allen verfügbaren Informationen zu beiden Zeitpunkten.

Die folgenden Auswertungen beruhen auf einem mehrstufigen statistischen Vorgehen, das verschiedene Verfahren zur Stichprobenanpassung und Effektmodellierung kombiniert. Dadurch können Reichweite und Wirkung des Angebots besonders genau untersucht werden. Eine ausführliche Darstellung der methodischen Vorgehensweise ist im Methodenbericht verfügbar (S. 35).



Die Stichprobe

Bei der Beschreibung der Stichprobe werden zentrale soziodemografische Merkmale wie Alter, Geschlecht und formale Bildung (nach International Standard Classification of Education) sowie der subjektiv eingeschätzte Lebensstandard, also das, was man sich leisten kann, berücksichtigt. Darüber hinaus wird die Lebenssituation der Erstanrufenden dargestellt: einmal anhand der Haushaltsform, also ob die Person allein oder mit weiteren Personen zusammenlebt, dann anhand des Partnerschaftsstatus, das heißt, ob die Person in einer festen Beziehung ist oder nicht, und abschließend auch anhand dessen, ob die befragte Person lebende Kinder hat. Um die Kennzahlen besser einordnen zu können, werden die Ergebnisse jeweils der gleichaltrigen Bevölkerung gegenübergestellt. Dazu wurden Daten aus folgenden bevölkerungsrepräsentativen Befragungen herangezogen: dem Mikrozensus 2022 und dem Deutschen Alterssurvey aus den Erhebungsjahren 2023 und 2024.

Silbernetz-Erstanrufende sind älter und zu hohen Anteilen Frauen

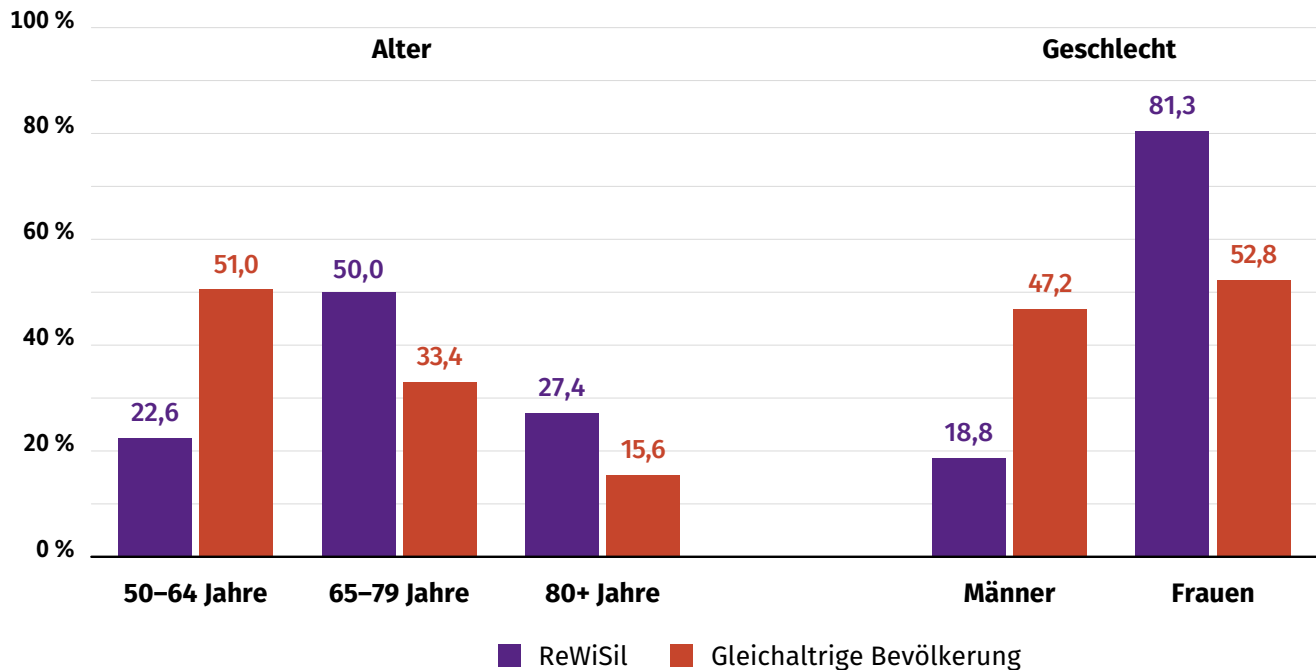
Die Teilnehmenden der Studie sind zwischen 50 und 93 Jahre alt. Zwar richtet sich das Angebot der Silbernetz-Hotline an Personen ab 60 Jahren, dennoch nutzen auch etwas Jüngere das Angebot. Um die Stichprobe der Studie so nah wie möglich an den tatsächlich Nutzenden der Silbernetz-Hotline zu halten, wurden Personen ab 50 Jahren befragt.

Im Vergleich zur Bevölkerung im Alter von 50 bis 93 Jahren nutzen vor allem ältere Menschen die Silbernetz-Hotline: Menschen zwischen 50 und 64 Jahren sind seltener vertreten, während insbesondere 65- bis 79-Jährige und Hochaltrige ab 80 Jahren überproportional häufig anrufen (vgl. Abbildung 1).

An der Studie nahmen deutlich mehr Frauen (etwa 81 Prozent) als Männer (rund 19 Prozent) teil. Dieses Geschlechterverhältnis unterscheidet sich stark von dem der gleichaltrigen Bevölkerung, in der Frauen rund 53 Prozent und Männer etwa 47 Prozent ausmachen (vgl. Abbildung 1). Das heißt: Frauen nutzen überproportional häufig die Silbernetz-Hotline.

Im Interview konnten die Befragten neben „weiblich“ und „männlich“ auch „anderes“ als Geschlecht angeben. Von dieser Möglichkeit machte allerdings keine Person Gebrauch.

Abbildung 1: Anteile der Silbernetz-Erstanrufenden nach Altersgruppe und Geschlecht, im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie Mikrozensus 2022 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 322.671).

Der Altersunterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen mittleren Effekt auf (Cohen's $d = 0,60$).

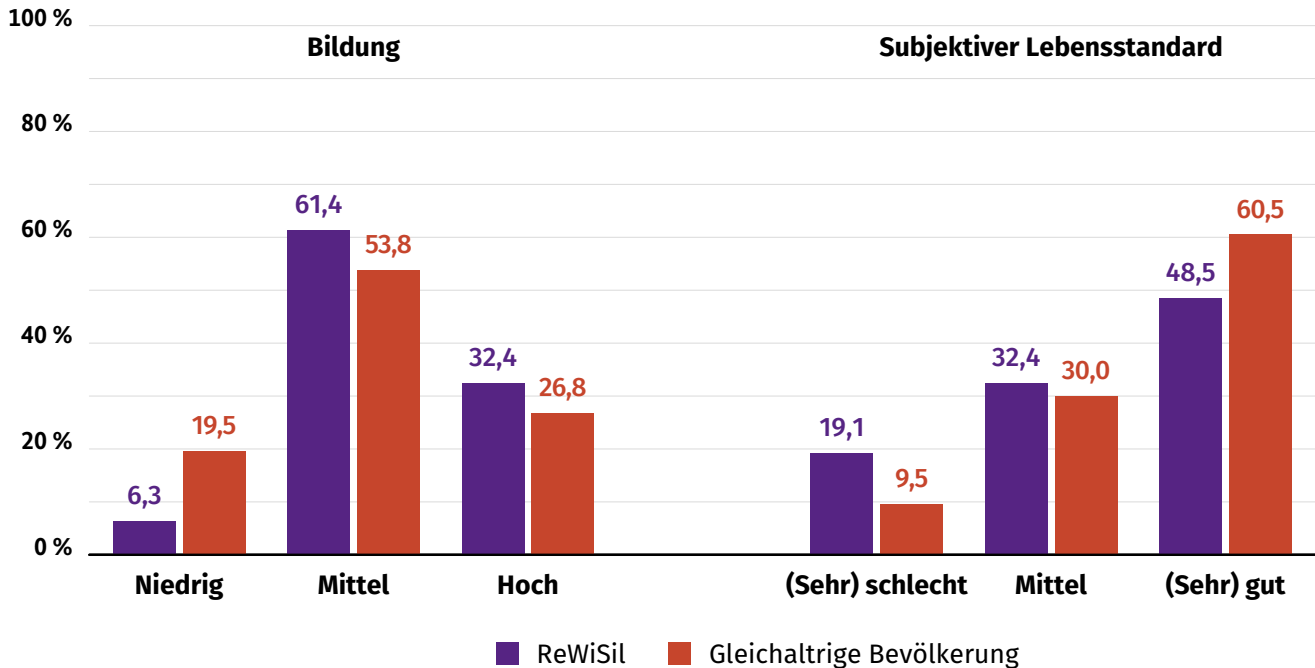
Der Geschlechtsunterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen mittleren Effekt auf (Cramérs $V = 0,30$).

Silbernetz-Erstanrufende haben eher eine mittlere oder hohe Bildung

Insgesamt haben Menschen, die erstmals bei Silbernetz anrufen, eine höhere formale Bildung als gleichaltrige Personen in der Bevölkerung (vgl. Abbildung 2). Sie verfügen häufiger über eine mittlere Bildung (etwa 61 Prozent gegenüber rund 54 Prozent in der gleichaltrigen Bevölkerung) oder

eine höhere Bildung (etwa 32 Prozent gegenüber rund 27 Prozent). Eine niedrige Bildung kommt bei ihnen dagegen deutlich seltener vor (etwa 6 Prozent gegenüber rund 20 Prozent in der gleichaltrigen Bevölkerung).

Abbildung 2: Anteile der Silbernetz-Erstanrufenden nach Bildung und subjektivem Lebensstandard, im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle Bildung: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 207) sowie Mikrozensus 2022 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 317.099). Der Unterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen kleinen Effekt auf (Cramérs $V = 0,20$).

Quelle subjektiver Lebensstandard: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 204) sowie DEAS 2024 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 4.577). Der Unterschied ist statistisch nicht signifikant ($p = 0,062$) und weist einen kleinen Effekt auf (Cramérs $V = 0,15$).

Im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung bewerten Menschen, die erstmals bei Silbernetz anrufen, ihren aktuellen Lebensstandard – also das, was sie sich leisten können – ähnlich wie Personen in der

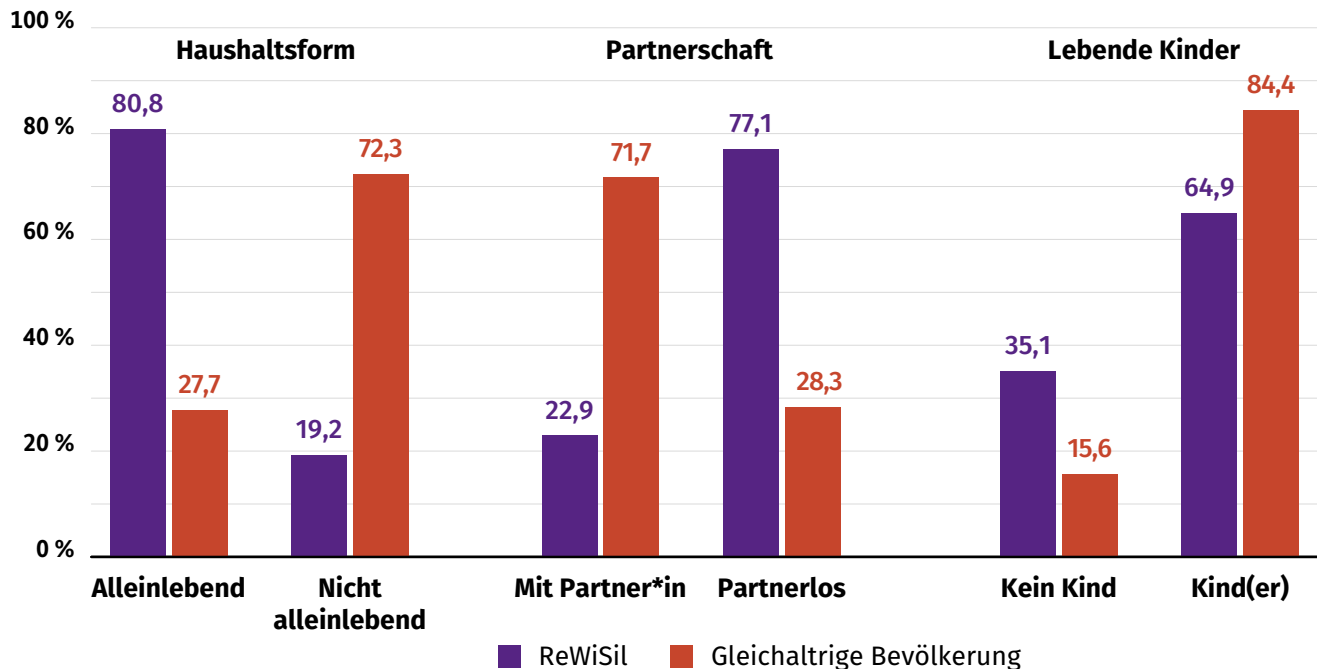
gleichaltrigen Bevölkerung (vgl. Abbildung 2). Die Unterschiede zwischen den Stichproben sind nicht statistisch signifikant.

Silbernetz-Erstanrufende leben meist allein, sind in keiner festen Partnerschaft und haben häufiger keine Kinder

Die Mehrheit der Silbernetz-Erstanrufenden in Privathaushalten lebt allein (rund 81 Prozent), lediglich etwa ein Fünftel (etwa 19 Prozent) lebt mit einer oder mehreren weiteren Personen zusammen

(vgl. Abbildung 3). Dies steht im starken Kontrast zur gleichaltrigen Bevölkerung, die deutlich seltener allein (rund 28 Prozent) und mehrheitlich in Mehrpersonenhaushalten lebt (etwa 72 Prozent).

Abbildung 3: Anteile der Silbernetz-Erstanrufenden nach Haushaltsform, Partnerschaft und Vorhandensein von lebenden Kindern im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle Haushaltsform: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie Mikrozensus 2022 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 317.107). Der Unterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen starken Effekt auf (Cramérs $V = 0,53$).

Quelle Partnerschaft: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 205) sowie DEAS 2024 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 3.989). Der Unterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen mittleren Effekt auf (Cramérs $V = 0,49$).

Quelle lebende Kinder: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2023 (gewichtet, eigene Berechnungen, n = 3.971). Der Unterschied ist statistisch signifikant ($p < 0,001$) und weist einen kleinen Effekt auf (Cramérs $V = 0,28$).

Mehr als drei Viertel der Silbernetz-Erstanrufenden (etwa 77 Prozent) befinden sich in keiner festen Partnerschaft (vgl. Abbildung 3). Entsprechend gering ist der Anteil derjenigen, die zum Zeitpunkt der Studie in einer festen Partnerschaft waren (rund 23 Prozent). Dieses Bild unterscheidet sich deutlich von der gleichaltrigen Bevölkerung: Dort ist die Mehrheit in einer festen Partnerschaft (rund 72 Prozent), während ein kleinerer Teil nicht in einer festen Partnerschaft ist (etwa 28 Prozent).

Auch hinsichtlich der lebenden Kinder unterscheiden sich die Silbernetz-Erstanrufenden von der gleichaltrigen Bevölkerung (vgl. Abbildung 3). Ein

vergleichsweise großer Anteil der Erstanrufenden hat keine Kinder (etwa 35 Prozent im Vergleich zu rund 16 Prozent in der gleichaltrigen Bevölkerung). Demgegenüber haben Erstanrufende seltener ein oder mehrere Kinder (rund 65 Prozent) als Personen in der gleichaltrigen Bevölkerung (etwa 84 Prozent).

Hinsichtlich des Wohnorts zeigt sich kein signifikanter Unterschied zwischen den Silbernetz-Erstanrufenden und der gleichaltrigen Bevölkerung (ohne Abbildung). Unterschieden wurde hier zwischen Stadt (ab 5.000 Ortsansässige) und Land (bis 5.000 Ortsansässige). Die große Mehrheit der Erstanrufenden lebt in der Stadt (etwa 83 Prozent). Auch in der gleichaltrigen Bevölkerung dieser Altersgruppe ist der Anteil der in der Stadt lebenden Personen hoch (etwa 87 Prozent). Entsprechend lebt ein kleinerer Teil auf dem Land (rund 17 Prozent der Erstanrufenden zu rund 13 Prozent in der gleichaltrigen Bevölkerung).



Zusammenfassend zeigt sich, dass sich die Silbernetz-Erstanrufenden in mehreren zentralen Merkmalen von der gleichaltrigen Bevölkerung unterscheiden. Sie sind im Durchschnitt älter und der Anteil von Frauen ist überdurchschnittlich hoch. Zwar verfügen Silbernetz-Erstanrufende häufiger über eine mittlere oder höhere formale Bildung, bewerten ihren Lebensstandard jedoch ähnlich im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung. Gleichzeitig leben sie überwiegend allein, sind meist nicht in einer festen Partnerschaft und haben häufiger keine Kinder. Hinsichtlich des Wohnorts unterscheiden sie sich hingegen nicht von der gleichaltrigen Bevölkerung.

Wen erreicht Silbernetz?

Im Folgenden wird die Reichweite von Silbernetz betrachtet. Dabei steht die Frage im Mittelpunkt, inwieweit mit der Silbernetz-Hotline Personen erreicht werden, die von Einsamkeit und damit verbundenen Belastungen betroffen sind. Zur Einschätzung der Reichweite werden verschiedene Indikatoren aus den Bereichen Gesundheit, soziale Ressourcen, Altersselbstbilder sowie Einsamkeit und soziale Exklusion herangezogen.

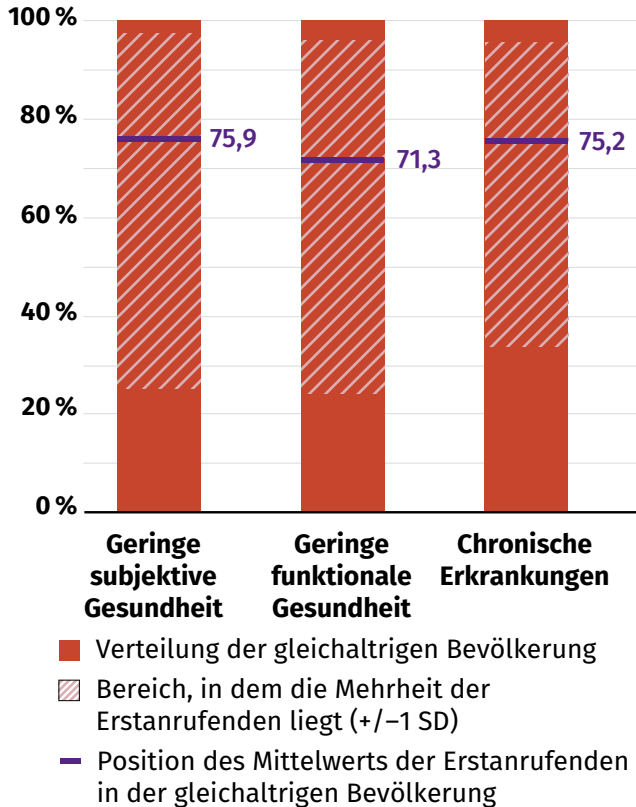
Um die Reichweite von Silbernetz einordnen zu können, werden die Durchschnittswerte der Erstanrufenden für jeden einzelnen Indikator innerhalb der Verteilung der gleichaltrigen Bevölkerung verortet. Dabei stellt die rote Säule die gleichaltrige Bevölkerung (50–93 Jahre) dar. Die lila Linien innerhalb der roten Säulen zeigen, wo sich die Erstanrufenden im Durchschnitt in der gleichaltrigen Bevölkerung befinden. Über die Abbildungen lässt sich daher schnell ablesen, wie belastet die Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung sind. Zusätzlich zeigt der schraffierte Bereich an, wie unterschiedlich die Erstanrufenden im

Hinblick auf ihre individuelle Belastungssituation sind. Die Schraffur markiert den Bereich, in dem die überwiegende Mehrheit der Erstanrufenden mit ihren Angaben liegt (das heißt der Bereich von ± 1 Standardabweichung (SD) um den Mittelwert).

Viele, aber nicht alle Erstanrufenden bei Silbernetz sind gesundheitlich belastet

Gesundheit spielt eine wichtige Rolle für das Risiko von Einsamkeit im Alter⁶. Deshalb stellte sich die Frage, in welchem Ausmaß die Erstanrufenden gesundheitlich belastet sind. Im Folgenden betrachten wir dazu verschiedene Aspekte von Gesundheit: die subjektive Gesundheit, also die eigene Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustands, Einschränkungen in Beweglichkeit und Alltag sowie chronische Erkrankungen, also längerfristige gesundheitliche Probleme.

Abbildung 4: Die Gesundheit von Silbernetz-Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle geringe subjektive Gesundheit: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2024 (gewichtet, gematched, eigene Berechnungen, n = 1.040).

Quelle geringe funktionale Gesundheit & chronische Erkrankungen: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2023 (gewichtet, gematched, eigene Berechnungen, n = 1.040).

Erstanrufende sind im Durchschnitt in allen drei Bereichen gesundheitlich stärker belastet als die gleichaltrige Bevölkerung. Die Unterschiede zwischen Erstanrufenden und der gleichaltrigen Bevölkerung sind in allen drei Gesundheitsbereichen statistisch signifikant.

Im Durchschnitt berichten sie eine geringere subjektive Gesundheit als rund 76 Prozent, eine geringere funktionale Gesundheit als etwa 71 Prozent und weisen mehr chronische Erkrankungen auf als etwa 75 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung (in Abbildung 4 an den lila Linien zu erkennen).

Zugleich wird sichtbar, dass sich die gesundheitliche Belastung von Erstanrufenden breit verteilt (in Abbildung 4 an der Schraffur zu erkennen). Silbernetz erreicht also sowohl stärker gesundheitlich belastete als auch weniger stark gesundheitlich belastete ältere Menschen.



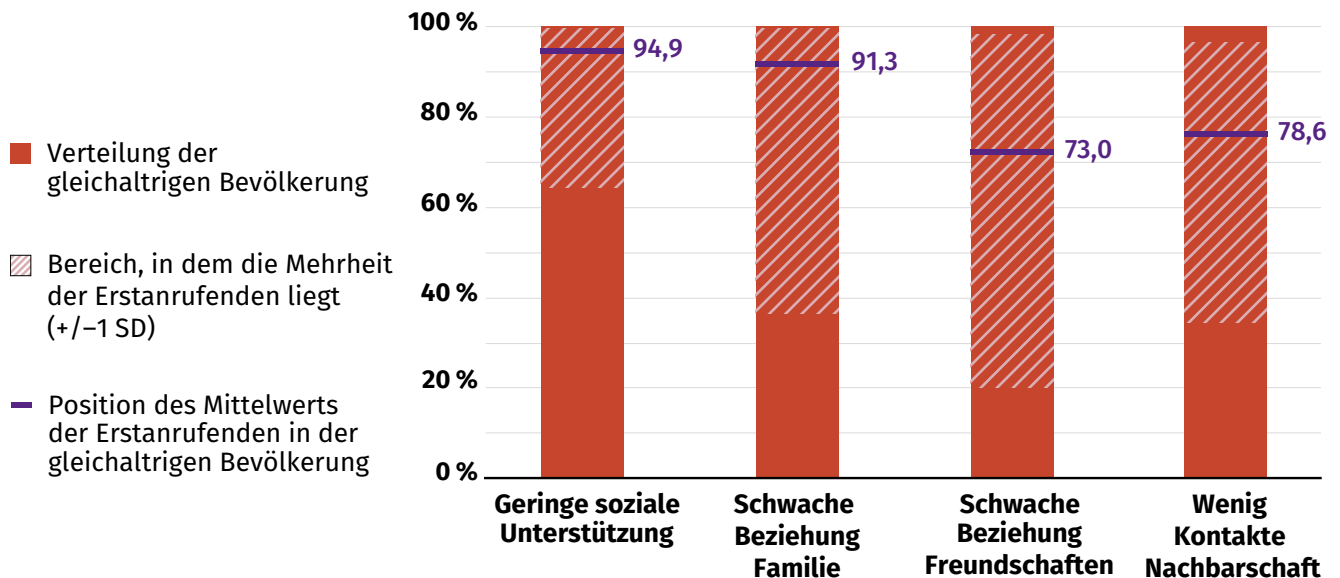
Insgesamt zeigt sich, dass Silbernetz eine im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung gesundheitlich stärker belastete Gruppe erreicht. Gleichzeitig wird deutlich, dass sich die Reichweite nicht auf eine eng umfasste Gruppe mit besonders schweren gesundheitlichen Einschränkungen begrenzt. Vielmehr erreicht Silbernetz auch ältere Menschen mit moderateren gesundheitlichen Belastungen.

Erstanrufende bei Silbernetz berichten deutlich eingeschränkte soziale Ressourcen, aber nicht in allen Beziehungsbereichen

Soziale Beziehungen und Unterstützung sind wichtige Ressourcen gegen Einsamkeit^{2,14}. Deshalb betrachten wir im Folgenden, über welche sozialen Ressourcen die Erstanrufenden verfügen. Dazu gehören die wahrgenommene soziale Unterstützung,

die Qualität der Beziehungen zur Familie, die Qualität von Freundschaften sowie Kontakte in der Nachbarschaft. Diese Aspekte geben Hinweise auf vorhandene soziale Ressourcen, beschreiben jedoch nicht direkt, ob sich Menschen einsam fühlen.

Abbildung 5: Soziale Ressourcen von Silbernetz-Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2024 (gewichtet, gematched, eigene Berechnungen, n = 1.040).

Silbernetz-Erstanrufende weisen deutlich geringere soziale Ressourcen als die gleichaltrige Bevölkerung auf. Die Unterschiede zwischen den Erstanrufenden und der gleichaltrigen Bevölkerung sind in allen betrachteten Ressourcenbereichen statistisch signifikant. Im Durchschnitt berichten die Erstanrufenden eine geringere wahrgenommene soziale Unterstützung als rund 95 Prozent und eine geringere Qualität der Familienbeziehungen als etwa 91 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung. Auch die Qualität von Freundschaften und der Kontakt in der Nachbarschaft ist bei den Erstanrufenden im Durchschnitt schwächer ausgeprägt, wenn auch in weniger gravierendem Ausmaß. Im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung berichten die Erstanrufenden im Durchschnitt eine geringere Qualität von Freundschaftsbeziehungen als etwa 73 Prozent und weniger Kontakte in der Nachbarschaft als rund 79 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung (in Abbildung 5 an den lila Linien zu erkennen).

Zugleich macht die Abbildung deutlich, dass sich die soziale Einbindung zwischen den Bereichen unterschiedlich verteilt (in Abbildung 5 an der Schraffur zu erkennen). Bei der wahrgenommenen sozialen Unterstützung liegen die Werte eines großen Teils der Erstanrufenden im oberen Belastungsbereich. Das heißt, ein Großteil der Erstanrufenden ist von geringer sozialer Unterstützung betroffen. Bei der Qualität der Familienbeziehungen und Freundschaften sowie bei den Nachbarschaftskontakten ist die Streuung deutlich größer. Das heißt, Silbernetz erreicht sowohl Menschen mit eingeschränkten als auch umfassenderen sozialen Beziehungen.

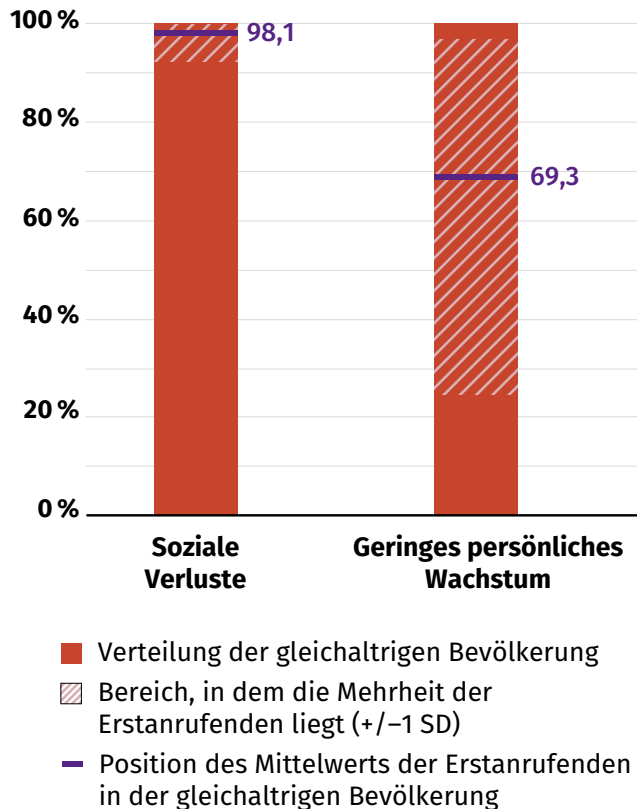


Insgesamt zeigt sich damit ein klares Bild: Silbernetz erreicht Menschen, die sich in sozial eingeschränkteren Lebenslagen befinden als die gleichaltrige Bevölkerung. Besonders ausgeprägt sind Defizite bei wahrgenommener sozialer Unterstützung und der Qualität der Familienbeziehungen. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Einschränkungen nicht für alle Erstanrufenden und alle Ressourcenbereiche gleichermaßen bestehen. Silbernetz erreicht damit in hohem Maße ältere Menschen mit deutlich eingeschränkten sozialen Ressourcen, ohne auf eine eng abgegrenzte Gruppe beschränkt zu sein.

Erstanrufende bei Silbernetz verbinden das Älterwerden in hohem Maße mit sozialen Verlusten

Auch Vorstellungen vom eigenen Älterwerden können beeinflussen, wie leicht es Menschen gelingt, sich aus Einsamkeit zu befreien⁵. Deshalb betrachten wir im Folgenden, wie die Erstanrufenden ihr eigenes Älterwerden einschätzen. Im Mittelpunkt stehen zwei Aspekte von Altersselbstbildern, also Einstellungen zum eigenen Älterwerden. Soziale Verluste beschreiben die Erwartung, dass Älterwerden mit geringerer gesellschaftlicher Anerkennung, weniger sozialer Einbindung und häufigerem Alleinsein verbunden ist. Geringes persönliches Wachstum erfasst, in welchem Ausmaß Menschen erwarten, dass Älterwerden mit weniger Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung einhergeht.

Abbildung 6: Altersselbstbilder der Silbernetz-Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2023 (gewichtet, gematched, eigene Berechnungen, n = 1.040).

In Bezug auf soziale Verluste weisen die Silbernetz-Erstanrufenden im Durchschnitt deutlich negativere Altersselbstbilder auf als die gleichaltrige Bevölkerung. Auch die Überzeugung, dass das Alter mit geringer persönlicher Weiterentwicklung einhergeht, ist bei den Erstanrufenden im Durchschnitt stärker ausgeprägt, wenn auch weniger stark als die Erwartung sozialer Verluste. Die Unterschiede zwischen Erstanrufenden und der gleichaltrigen Bevölkerung sind in beiden Bereichen statistisch signifikant. Im Durchschnitt erwarten die Erstanrufenden mehr soziale Verluste als rund 98 Prozent und sie berichten schlechtere Erwartungen bezüglich ihrer persönlichen Weiterentwicklung mit dem Älterwerden als etwa 69 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung (in Abbildung 6 an den lila Linien zu erkennen).

Zugleich wird deutlich, dass sich die beiden Facetten von Altersselbstbildern unterschiedlich verteilen (in Abbildung 6 an der Schraffur zu erkennen). Die Erwartung sozialer Verluste ist bei den meisten Erstanrufenden sehr stark ausgeprägt. Beim persönlichen Wachstum zeigt sich dagegen eine deutlich größere Streuung. Die Einschätzungen reichen von weniger pessimistischen Erwartungen bis hin zu deutlich negativen Zukunftsperspektiven.



Die Ergebnisse zeigen, dass viele Silbernetz-Erstanrufende mit dem Älterwerden vor allem negative soziale Veränderungen verbinden. Solche Altersselbstbilder können das Verhalten beeinflussen, etwa die Bereitschaft, soziale Kontakte zu suchen oder aufrechtzuerhalten, und damit dazu beitragen, bestehende Einsamkeit zu verstärken⁴.

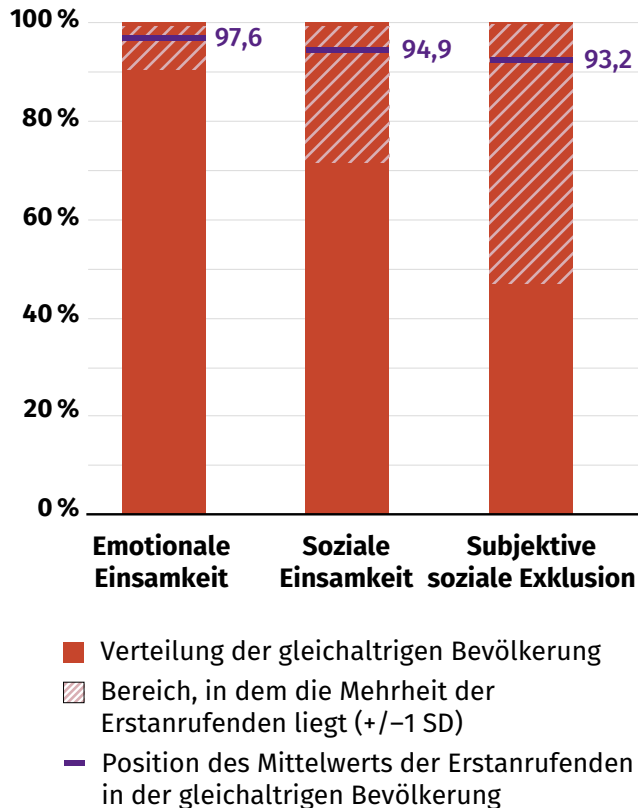
Silbernetz erreicht ältere Menschen mit sehr hohem Einsamkeitserleben

Einsamkeit und subjektive soziale Exklusion sind kein einheitliches Erleben, sondern können unterschiedliche Formen annehmen. Deshalb betrachten wir im Folgenden drei zentrale Formen sozialer Belastung: emotionale Einsamkeit, also das Fehlen enger, vertrauensvoller Beziehungen, in denen man

sich austauschen und über persönliche Probleme sprechen kann, soziale Einsamkeit als Ausdruck eines fehlenden breiteren sozialen Umfelds sowie soziale Exklusion, also das Gefühl, kein Teil der Gesellschaft zu sein und nicht an gesellschaftlich wichtigen Aktivitäten teilnehmen zu können.



Abbildung 7: Einsamkeit und soziale Exklusion von Silbernetz-Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung (50–93 Jahre) in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208) sowie DEAS 2024 (gewichtet, gematched, eigene Berechnungen, n = 1.040).

Die Silbernetz-Erstanrufenden sind im Durchschnitt hinsichtlich ihrer emotionalen und sozialen Einsamkeit, aber auch bezüglich ihrer wahrgenommenen sozialen Exklusion deutlich stärker belastet als die gleichaltrige Bevölkerung. Die Unterschiede zwischen den Erstanrufenden und der gleichaltrigen

Bevölkerung sind in allen drei Bereichen statistisch signifikant und weisen auf eine außergewöhnlich hohe Belastung der Erstanrufenden hin.

Im Durchschnitt sind die Erstanrufenden emotional einsamer als rund 98 Prozent, sozial einsamer als etwa 95 Prozent und fühlen sich stärker von der Gesellschaft ausgeschlossen als etwa 93 Prozent der gleichaltrigen Bevölkerung (in Abbildung 7 an den lila Linien zu erkennen).

Zugleich wird in der Abbildung sichtbar, dass die individuelle Belastung zwischen den Bereichen unterschiedlich verteilt ist (in Abbildung 7 an der Schraffur zu erkennen). Die emotionale Einsamkeit ist bei den meisten Erstanrufenden stark im oberen Belastungsbereich konzentriert. Bei sozialer Einsamkeit ist die Streuung bereits größer. Am deutlichsten zeigt sich die Streuung jedoch bei der wahrgenommenen sozialen Exklusion. Silbernetz erreicht hier also sowohl sehr stark belastete als auch weniger stark belastete Personen.

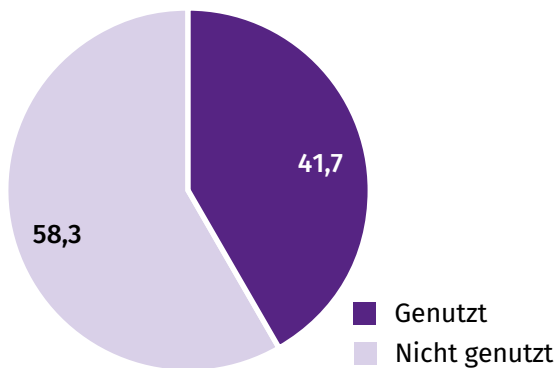


Gerade weil Menschen mit ausgeprägter emotionaler und sozialer Einsamkeit häufig schwer zu erreichen sind, ist dieses Ergebnis besonders bemerkenswert. Forschung weist darauf hin, dass chronische Einsamkeit oft mit sozialem Rückzug, Unsicherheit im sozialen Kontakt und negativen Erwartungen gegenüber zwischenmenschlichen Begegnungen einhergeht, was die Nutzung von Unterstützungsangeboten erschweren kann^{6,10}. Umso bedeutsamer ist es, dass Silbernetz auch diejenigen erreicht, für die soziale Kontakte besonders schwer zugänglich sind und für die ein solches Angebot deswegen besonders relevant ist.

Welche Wirkung hat die Silbernetz-Hotline?

Im Folgenden wird die Wirkung der Silbernetz-Hotline betrachtet. Die Analysen zeigen die Veränderungen in zentralen psychosozialen Bereichen innerhalb von drei Monaten nach dem ersten Gespräch mit der Silbernetz-Hotline. Dabei ist zu berücksichtigen,

Abbildung 8: Anteile der Silbernetz-Erstanrufenden, die die Silbernetz-Hotline zwischen dem ersten und dem zweiten Interview genutzt haben, in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 139, Angaben in Prozent).

dass die meisten Erstanrufenden in diesem Zeitraum nur ein Gespräch mit der Hotline geführt haben, nämlich das Erstgespräch kurz vor dem ersten Interview. Weniger als die Hälfte, also etwa 42 Prozent der Befragten, gaben an, die Silbernetz-Hotline zwischen dem ersten und dem zweiten Interview genutzt zu haben (vgl. Abbildung 8). Wenn doch mehrere Gespräche geführt wurden, wurde dies in den Analysen statistisch berücksichtigt. Die dargestellten Veränderungen lassen sich daher auf die Wirkung eines einzelnen Gesprächs zurückführen.

Untersucht wurden drei zentrale Bereiche, in denen positive Effekte durch die Silbernetz-Hotline erwartet wurden: Einsamkeit und soziale Exklusion, soziale Ressourcen und Altersselbstbilder. Diese Bereiche bilden unterschiedliche, aber miteinander verbundene Aspekte sozialer Einbindung im Alter ab. Aspekte der Gesundheit wurden in diesem Zusammenhang nicht betrachtet, da hier kurzfristig keine Veränderungen aufgrund der Nutzung der Silbernetz-Hotlines zu erwarten sind.

Verbesserte wahrgenommene Einbindung, aber anhaltende Belastungen!

Abbildung 9: Veränderungen nach einem Gespräch mit der Silbernetz-Hotline



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 208).

Die Analysen zeigen, dass ein erstmaliges Gespräch mit der Silbernetz-Hotline mit einer Verbesserung der wahrgenommenen sozialen Einbindung einhergeht. So gehen sowohl die emotionale als auch die soziale Einsamkeit signifikant zurück, und auch der Mangel an wahrgenommener sozialer Unterstützung nimmt deutlich ab (vgl. Abbildung 9). In eine ähnliche Richtung weisen die Altersselbstbilder: Die Vorstellung, dass Altern mit sozialen Verlusten verbunden ist, wird signifikant abgeschwächt.

Gleichzeitig wird deutlich, dass sich diese Effekte nicht auf alle Bereiche übertragen lassen. Zum einen verändern sich weder die subjektive soziale Exklusion noch positive Altersselbstbilder im Sinne von persönlicher Weiterentwicklung (vgl. Abbildung 9). Das heißt, die Nutzung der Silbernetz-Hotline führt nicht dazu, dass sich die Erstanrufenden insgesamt stärker als Teil der Gesellschaft fühlen oder positivere Zukunftserwartungen entwickeln.

Zum anderen zeigen sich auch in Bezug auf die sozialen Ressourcen klare Unterschiede in der Veränderbarkeit. Trotz verbesserter wahrgenommener sozialer Unterstützung bleiben Defizite in engeren sozialen Beziehungen, insbesondere Familien- und Freundschaftsbeziehungen, weitgehend bestehen. Hier zeigen sich keine signifikanten Verbesserungen nach dem Erstgespräch mit Silbernetz. Diese Beziehungen haben sich typischerweise über längere Zeiträume entwickelt und sind häufig so verfestigt, dass sie sich kaum durch ein einzelnes Gespräch oder auch durch mehrere Gespräche in

einem Zeitraum von 3 Monaten beeinflussen lassen. Eine Ausnahme bilden Kontakte in der Nachbarschaft – diese sind auch kurzfristig veränderbar und haben sich nach erstmaliger Nutzung der Silbernetz-Hotline signifikant verbessert.

Das insgesamt differenzierte Muster der Befunde spricht dafür, dass es sich nicht um einen allgemeinen Effekt der Befragung oder eine unspezifische Verbesserung über alle Bereiche hinweg handelt. Vielmehr zeigen sich Veränderungen in denjenigen Bereichen, die durch das niederschwellige Angebot der Silbernetz-Hotline plausibel beeinflusst werden können, während andere Bereiche unverändert blieben.



Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass ein erstes Gespräch mit der Silbernetz-Hotline vor allem Bereiche beeinflusst, die durch ein solches Angebot plausibel beeinflusst werden können. Dazu gehören insbesondere das subjektive Einsamkeitserleben, die wahrgenommene soziale Unterstützung sowie die Erwartung sozialer Verluste beim Älterwerden. Dagegen bleiben stärker verfestigte soziale Strukturen, wie enge Familien- und Freundschaftsbeziehungen, sowie weiter gefasste Einschätzungen gesellschaftlicher Einbindung und positiver Zukunftserwartungen hinsichtlich des eigenen Älterwerdens weitgehend unverändert. Hervorzuheben ist jedoch, dass die Erstanrufenden trotz der beobachtbaren Verbesserungen auf einem höheren Belastungsniveau verbleiben als die gleichaltrige Bevölkerung.

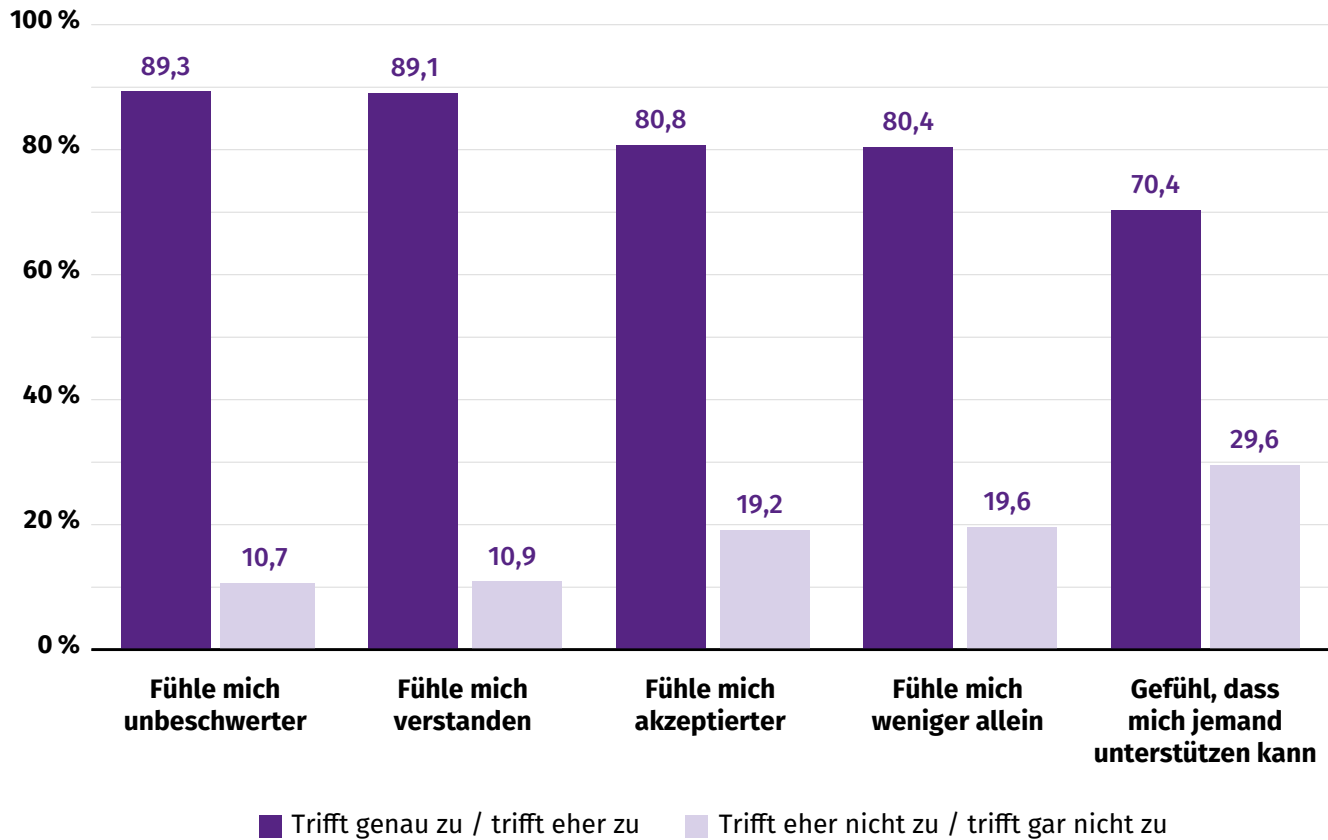
Wie schätzen die Erstanrufenden die Silbernetz-Hotline ein?

Im zweiten Interview wurden die Erstanrufenden direkt zu ihren Erfahrungen mit der Silbernetz-Hotline befragt. Dabei wurde zunächst gefragt, ob die Person die Silbernetz-Hotline seit dem ersten Interview erneut genutzt hat. Wie in Abbildung 8 (S. 24) bereits gezeigt, gaben lediglich rund 2 von 5 Erstanrufenden an, die Silbernetz-Hotline nach dem ersten Anruf erneut genutzt zu haben. Personen, die die Silbernetz-Hotline nach dem ersten Interview erneut genutzt haben, wurden anschließend darum gebeten, ihre Einschätzung zur subjektiven Auswirkung der Gespräche zu geben. Abschließend wurden alle Erstanrufenden gefragt, ob sie vorhaben, die Silbernetz-Hotline in Zukunft zu nutzen und ob sie die Silbernetz-Hotline einer anderen Person empfehlen würden.

Durch die Silbernetz-Hotline-Gespräche fühlt sich die große Mehrheit der Erstanrufenden weniger allein

Die Erstanrufenden berichten überwiegend von positiven Erfahrungen im Kontakt mit Silbernetz (vgl. Abbildung 10). So geben etwa 89 Prozent an, sich durch die Gespräche unbeschwerter zu fühlen, beziehungsweise sich verstanden zu fühlen. Auch ein Gefühl von Akzeptanz wird von einer großen Mehrheit wahrgenommen (rund 81 Prozent). Zudem berichten etwa 80 Prozent, sich durch die Gespräche weniger allein zu fühlen. Etwas geringer fällt die Zustimmung bei der Aussage aus, dass sie durch die Gespräche mit Silbernetz das Gefühl haben, dass es jemanden gibt, der sie unterstützen kann: Hier stimmen etwa 70 Prozent der Erstanrufenden zu.

Abbildung 10: Subjektive Wirkung der Gespräche mit der Silbernetz-Hotline in Prozent



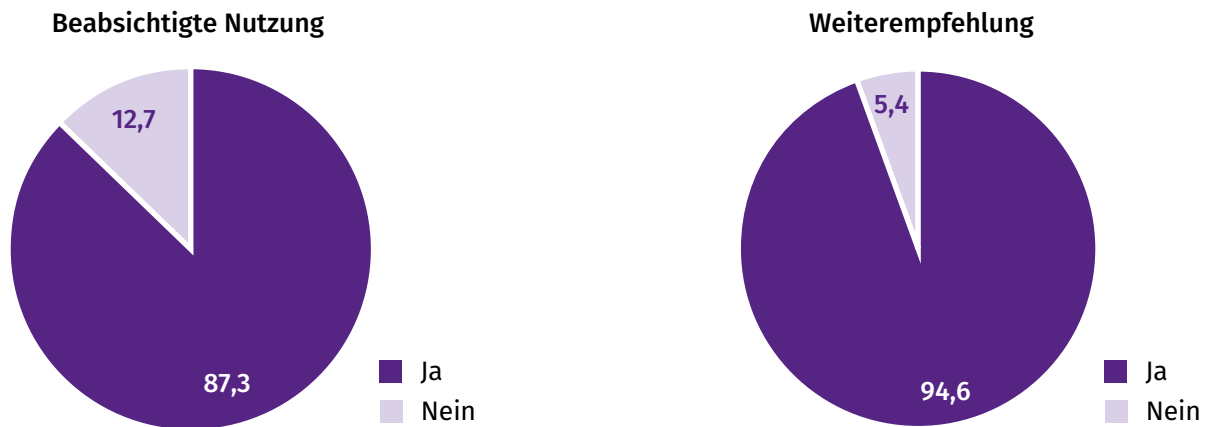
Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 56 „Fühle mich unbeschwerter“, n = 52 „Fühle mich verstanden“, n = 56 „Fühle mich akzeptierter“, n = 55 „Fühle mich weniger allein“, n = 54 „Gefühl, dass mich jemand unterstützen kann“).

Die große Mehrheit der Erstanrufenden wollen die Silbernetz-Hotline in Zukunft wieder nutzen und würden sie weiterempfehlen

Obwohl nur rund 40 Prozent der Erstanrufenden die Silbernetz-Hotline zwischen den beiden Interviews genutzt haben, geben fast 9 von 10 Erstanrufenden an, die Silbernetz-Hotline in Zukunft nutzen

zu wollen. Zudem gaben rund 95 Prozent der Erstanrufenden an, dass sie die Silbernetz-Hotline einer anderen Person weiterempfehlen würden (vgl. Abbildung 11).

Abbildung 11: Beabsichtigte Nutzung der Silbernetz-Hotline in der Zukunft und Weiterempfehlung der Silbernetz-Hotline in Prozent



Quelle: ReWiSil 2026 (eigene Berechnungen, n = 126 beabsichtigte Nutzung, n = 130 Weiterempfehlung, Angaben in Prozent).



Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass die Silbernetz-Hotline zwar von weniger als der Hälfte der Erstanrufenden während des Erhebungszeitraums wiederholt genutzt wurde, die wahrgenommene Wirkung der Gespräche jedoch überwiegend äußerst positiv ausfiel. Die große Mehrheit berichtet, dass sie sich nach den

Gesprächen unbeschwerter, verstanden, akzeptierter und weniger allein fühlen. Entsprechend hoch ist auch die zukünftige Nutzungsabsicht sowie die Bereitschaft, dieses Angebot weiterzuempfehlen. Dies deutet auf eine hohe Zufriedenheit und Akzeptanz der Silbernetz-Hotline unter den Erstanrufenden hin.

Fazit

Einsamkeit zu bekämpfen ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung mit weitreichenden Folgen für Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Gerade für ältere Menschen kann es schwierig sein, sich ohne Unterstützung aus Einsamkeit zu befreien, wenn gesundheitliche Belastungen, begrenzte soziale Möglichkeiten und negative Vorstellungen vom Älterwerden zusammenwirken. Vor diesem Hintergrund legen die Ergebnisse dieser Studie nahe, dass die Silbernetz-Hotline zwei zentrale Herausforderungen adressiert: schwer belastete und oft schwer erreichbare Menschen zu erreichen sowie erste Schritte zur Linderung von Einsamkeit zu ermöglichen.

Die *Reichweitenanalysen* zeigen, dass die Silbernetz-Hotline insbesondere ältere Menschen mit hohen Belastungen erreicht, darunter viele Personen mit ausgeprägter emotionaler und sozialer Einsamkeit und wahrgenommener sozialer Exklusion. Zugleich wird die Hotline auch von Menschen mit weniger eingeschränkten sozialen Ressourcen und geringeren gesundheitlichen Problemen genutzt. Insgesamt werden gerade jene Gruppen erreicht, für die es besonders schwierig sein kann, Einsamkeit aus eigener Kraft zu überwinden und bei denen sich Einsamkeit leichter zu einem Teufelskreis aus Rückzug und Isolation verfestigen kann. Gerade weil

Evaluationen von Einsamkeitsinterventionen die Reichweite der Maßnahmen bislang selten untersuchen, kommt diesem Befund besondere Bedeutung zu: Er legt nahe, dass niedrigschwellige und anonyme Angebote – wie das der Silbernetz-Hotline – besonders dafür geeignet sein können, Menschen mit hohen Zugangshürden zu erreichen.

Die *Wirkungsanalysen* zeigen zugleich, dass bereits kurze, unterstützende Gespräche, wie sie die Silbernetz-Hotline anbietet, positive Veränderungen anstoßen können. Verbesserungen zeigen sich vor allem in Bereichen, die durch ein solches Angebot gut beeinflussbar sind: beim Einsamkeitserleben, bei der als unzureichend wahrgenommenen sozialen Unterstützung, bei Kontakten in der Nachbarschaft sowie bei negativen Erwartungen hinsichtlich sozialer Verluste beim Älterwerden. Die Befunde passen zu theoretischen Annahmen, dass bereits kurze unterstützende Interaktionen dazu beitragen können, Rückzug und negative Erwartungen aufzubrechen. Indem Anrufende gehört und ernst genommen werden, könnten zudem Stigmatisierungserfahrungen abgeschwächt und die Bereitschaft gestärkt werden, sich wieder mehr auf soziale Kontakte einzulassen. Die beobachteten Veränderungen erscheinen damit weniger wie einzelne, voneinander unabhängige Effekte, sondern eher wie Hinweise auf

eine beginnende Aufwärtsspirale, die neue soziale Schritte erleichtert. Diese Interpretation wird zusätzlich durch Rückmeldungen jener Erstanrufer gestützt, die die Silbernetz-Hotline wiederholt genutzt haben und überwiegend berichten, sich durch die Gespräche verstanden, akzeptiert und weniger allein zu fühlen.

Insgesamt legen die Befunde nahe, dass bereits kurze, unterstützende Gespräche dabei helfen können, den Teufelskreis von Einsamkeit zumindest teilweise zu durchbrechen und erste Schritte aus dem sozialen Rückzug zu ermöglichen. Zugleich zeigen die Ergebnisse, dass die Silbernetz-Erstanrufer im Schnitt trotz beobachteter Verbesserungen weiterhin auf einem im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung sehr hohen Belastungs-

niveau verbleiben und sich enge, über längere Zeit gewachsene soziale Beziehungen nur begrenzt verändern (zumindest in dem sehr kurzen Zeitraum von 3 Monaten). Die besondere Bedeutung der Silbernetz-Hotline liegt also nicht darin, intensive Unterstützung zu ersetzen, sondern darin, schwer erreichbaren Menschen einen neuen Zugang zu eröffnen, erste Veränderungsimpulse zu setzen und als Türöffner für weiterführende Hilfen zu wirken. Gerade darin liegt auch die Bedeutung niedrigschwelliger und anonymer Gesprächsangebote für die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit: Sie können einen wichtigen Baustein präventiver und unterstützender Maßnahmen bilden – insbesondere für Menschen, die durch klassische Angebote oft schwer erreicht werden.



Handlungsempfehlungen

Die Silbernetz-Hotline ausbauen und gezielt weiterentwickeln

Die Ergebnisse zeigen, dass die Silbernetz-Hotline insbesondere Menschen erreicht, die stark von Einsamkeit belastet und häufig schwer erreichbar sind. Zudem deuten die Befunde darauf hin, dass bereits kurze Gespräche erste Entlastung und positive Impulse ermöglichen können. Gleichzeitig übersteigt die Nachfrage das derzeitige Angebot deutlich. Ein Ausbau finanzieller und personeller Ressourcen, insbesondere zur Gewinnung weiterer haupt- und ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, erscheint daher zentral.

Darüber hinaus sollten bislang unterrepräsentierte Gruppen gezielter angesprochen werden, insbesondere Männer, Menschen im Übergang in den Ruhestand und Personen mit niedrigerem Bildungsniveau. Zielgruppenspezifische Ansprache und Öffentlichkeitsarbeit könnten dazu beitragen, die Reichweite der Silbernetz-Hotline noch weiter zu erhöhen.

Die Türöffnerfunktion der Silbernetz-Hotline weiter stärken

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Gespräche mit der Silbernetz-Hotline wichtige erste Veränderungsimpulse setzen können, weiterreichende Unterstützung jedoch nicht ersetzen. Gerade deshalb erscheint es sinnvoll, die Türöffnerfunktion des Angebots stärker mit weiteren Angeboten gegen Einsamkeit zu verknüpfen.

Mit Silberinfo besteht bereits ein wichtiger Ansatz, Hilfesuchenden Wege zu Unterstützungs- und Teilhabeangeboten zu eröffnen. Darauf aufbauend könnte insbesondere die Verbindung zu weiteren Einsamkeitsangeboten – etwa Gruppen- und Begegnungsformaten – gestärkt werden. Hilfreich könnte zudem sein, Telefonistinnen und Telefonisten bei Silbernetz einen besseren Überblick über passende weiterführende Angebote zu ermöglichen.

Ziel wäre nicht, den offenen und anonymen Charakter der Hotline zu verändern, sondern den durch das Gespräch eröffneten Impuls bei Bedarf in weiterführende Wege aus der Einsamkeit zu übersetzen.

Evaluationen laufender Maßnahmen realistisch planen und ausreichend ausstatten

Die Evaluation laufender Maßnahmen gegen Einsamkeit erfordert häufig mehr Zeit, als üblicherweise in Förderkontexten vorgesehen ist. Ein Grund dafür ist, dass Evaluationsdesigns bei bestehenden Maßnahmen möglichst partizipativ entwickelt und an die spezifischen Bedingungen vor Ort angepasst werden sollten. Die Einbindung von Mitarbeitenden in den Maßnahmen ist für die Gewinnung von Teilnehmenden an der Evaluation oft unverzichtbar und kann zugleich dazu beitragen, tragfähige Designs und praxistaugliche Materialien zu entwickeln. Dies erfordert Zeit und enge Abstimmung.

Hinzu kommt, dass die Gewinnung von Teilnehmenden, insbesondere bei schwer erreichbaren und von Einsamkeit belasteten Menschen, oft besonders herausfordernd ist. Gleichzeitig erfordert der Nachweis auch kleinerer Wirkungseffekte große Stichproben und anspruchsvolle statistische Verfahren. Ausreichend Zeit und personelle Ressourcen für Stichprobengewinnung, Datenauswertung und Aufbereitung sind deshalb notwendig, um belastbare Ergebnisse zu ermöglichen.

Maßnahmen gegen Einsamkeit zielgruppensensibel und theoriegeleitet evaluieren

Trotz der ermutigenden Befunde dieser Studie bleibt die wissenschaftliche Evidenz zu wirksamen Maßnahmen gegen Einsamkeit insgesamt begrenzt. Es braucht daher weitere Evaluationsstudien. Damit diese aussagekräftig sein können, sollten sie auf einem fundierten Verständnis der Ursachen beruhen, durch die Einsamkeit entsteht und sich verfestigen kann.

Wichtig ist dabei, nicht nur zu untersuchen, ob ein Angebot wirkt, sondern auch, für wen es wirkt und warum. Die Befunde zur Silbernetz-Hotline legen nahe, dass ein anonymes Gesprächsangebot gerade für Menschen hilfreich sein kann, die stark einsamkeitsbelastet sind und sich in einem vorurteilsfreien Gespräch verstanden und entlastet fühlen. Andere Ursachen von Einsamkeit können jedoch andere Unterstützungsansätze erfordern. Menschen, die etwa durch intensive Pflegeaufgaben sozial eingeschränkt sind, benötigen möglicherweise weniger ein Gesprächsangebot als vielmehr Entlastung im Alltag, um wieder Zeit und Energie für ihre bestehenden sozialen Kontakte zu haben.

Evaluationsstudien sollten solche Unterschiede stärker berücksichtigen und prüfen, ob Angebote zur jeweiligen Zielgruppe und zu den beabsichtigten Wirkungen passen. Dazu gehört auch, die Reichweite eines Angebots als Qualitätsmerkmal systematisch in den Blick zu nehmen, denn nur so lässt sich prüfen, ob eine Maßnahme tatsächlich die Menschen erreicht, die sie am dringendsten benötigen.

Literatur

- 1** Bundesregierung (2023). Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Dezember, 2023.
<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- 2** Huxhold, O., & Fiori, K. L. (2024). Understanding loneliness in late life. *Current Opinion in Psychology*, 57, 101801.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101801>
- 3** Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- 4** Schwartz, E., Ayalon, L., & Huxhold, O. (2020). Perceptions of aging and social involvement. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), 563–573. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa008>
- 5** Huxhold, O., & Henning, G. (2023). The risks of experiencing severe loneliness across middle and late adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad099>
- 6** Hawkey, 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.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- 7** Langenkamp, A. (2023). The influence of loneliness on perceived connectedness and trust beliefs – Longitudinal evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7), 2298–2322.
<https://doi.org/10.1177/02654075221144716>
- 8** Silbernetz (2024). Über uns. Online:
<https://silbernetz.org/ueber-uns/> (zuletzt abgerufen 08.04.2026)
- 9** Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2022). Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(9), 2656–2684.
<https://doi.org/10.1177/02654075221087190>
- 10** Bücker, S., & Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. *KNE Expertisen*, 12, 1–92.
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-12>
- 11** Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922.
<https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- 12** Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013). Effects of self-disclosure on liking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 315–336.
<https://doi.org/10.1177/0265407512459033>
- 13** Zhang, X., & Dong, S. (2022). Social support and loneliness: A meta-analysis. *Acta Psychologica*, 227, 103616.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>
- 14** Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 26(2), 225–249.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>

Bildnachweis

Alle Fotos sind KI-generiert, erstellt von zweiband.media, Berlin.

Zur Broschüre:

<https://doi.org/10.60922/nfbv-gz74>



Zum Methodenkasten:

<https://www.dza.de/forschung/aktuelle-projekte/evaluationsprojekt-reichweite-und-wirkung-der-silbernetz-hotline-rewisil/methodenkasten-rewisil>



Impressum

Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.) (2026).
Einfach mal reden – Reichweite und Wirkung der
Silbernetz-Hotline gegen Einsamkeit.

Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.
Online verfügbar unter doi: 10.60922/nfbv-gz74

© Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin 2026
Alle Rechte vorbehalten
Manfred-von-Richthofen-Straße 2
12101 Berlin

Diese Broschüre ist ein Produkt des Evaluationsprojekts: Reichweite und Wirkung der Silbernetz-Hotline (ReWiSil) des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA). Sie wurde konzipiert und umgesetzt unter Mitarbeit von Dr. Oliver Huxhold, Céline Arriagada, Dr. Nadiya Kelle, Dr. Svenja M. Spuling, Dr. Jenna Wünsche, Andrea Blume und Stefanie Hartmann.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Druck und Gestaltung:

zweiband.media GmbH, Berlin

