

Einsamkeit im Alter begegnen: Wen die Silbernetz-Hotline erreicht und was sie bewirkt

Oliver Huxhold
Deutsches Zentrum für Altersfragen

„Einfach mal reden“ – Ergebnisse der Evaluationsstudie zur Reichweite und Wirksamkeit der Silbernetz-Hotline
Abschlussstagung am 24. Juni 2026 Berlin & Online

Was untersuchen wir?

Wirkung

Erreicht die Maßnahme ihre angestrebten Ziele?

- Veränderung relevanter Zielgrößen
- Ausmaß und Richtung der Veränderung
- Können Veränderungen plausibel auf die Maßnahme zurückgeführt werden?

Reichweite

Erreicht die Maßnahme die richtigen Personen?

- Umfang der erreichten Personengruppe
- Zusammensetzung der erreichten Personen
- Vergleich mit einer Referenzpopulation

Alle Personen in Deutschland im gleichen Alter!

Warum untersuchen wir die Reichweite?

- **Weil Einsamkeit den Weg zu Hilfe erschweren kann:**
 - Einsame Menschen erwarten häufiger Zurückweisung und ziehen sich eher zurück.
- **Weil niedrigschwellige Angebote genau hier ansetzen:**
 - Sie sollen Kontakt ermöglichen, ohne hohe Zugangshürden zu erzeugen.
- **Weil Wirkung ohne Reichweite wenig aussagt:**
 - Ein Angebot kann nur dann Einsamkeit mildern kann, wenn es die intendierte Zielgruppe erreicht.

Wen soll Silbernetz erreichen?

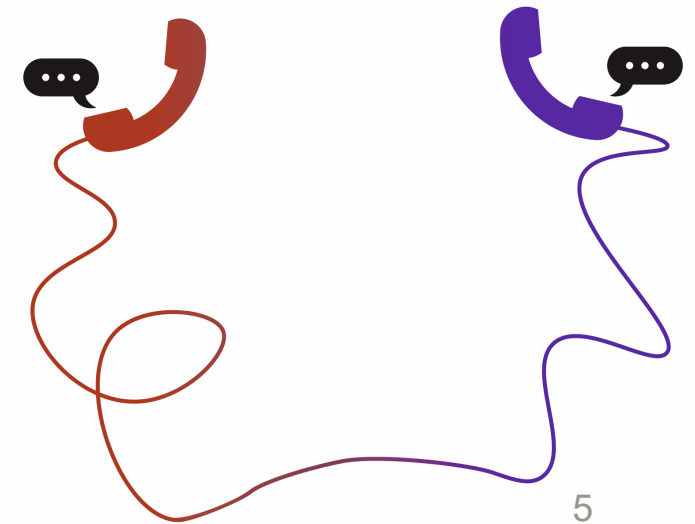
Ältere Menschen die

- vielleicht gesundheitlich eingeschränkt sind
- vielleicht nicht gut sozial eingebunden sind
- vielleicht ein schlechtes Altersselbstbild haben
- einsam sind!



Die Erstanrufenden in unserer Untersuchung...

- ... sind eine Gruppe von 208 Personen.
- ... sind zwischen 50 und 93 Jahren und im Durchschnitt 72,5 Jahre alt.
- ... sind zu 80% Frauen.
- ... haben eher einen mittleren (61%) oder hohen Bildungsgrad (32%).

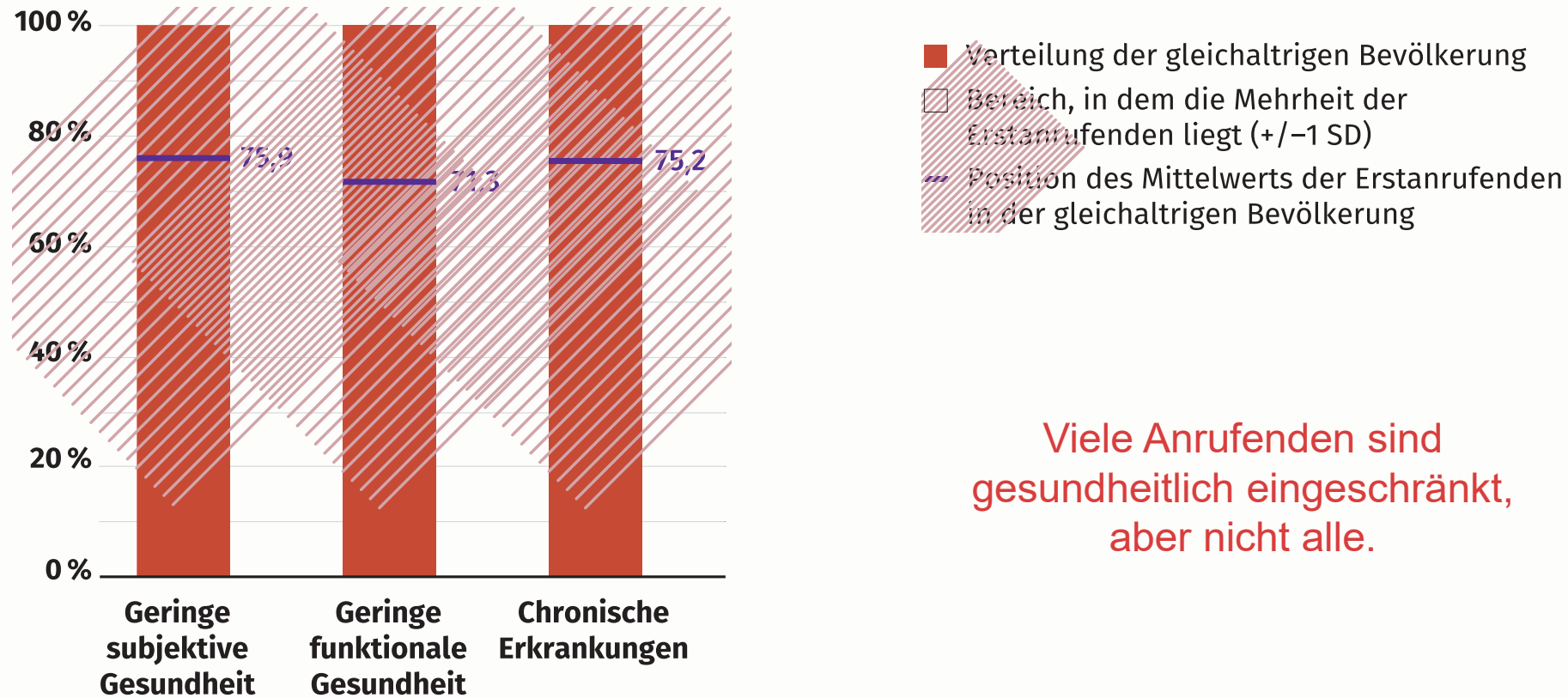


Und wie haben wir Reichweite untersucht?

1. Den Erstanrufenden wurden jeweils fünf Personen aus dem Deutschen Alterssurvey (DEAS) mit gleichem Alter und Geschlecht zugeordnet ($n = 1040$).
2. Diese DEAS-Stichprobe ist gewichtet repräsentativ für die Deutsche Bevölkerung im Alter von 50 bis 93 Jahren in Bezug auf Geschlecht, Region, Bildung.
3. In Multigruppenmodellen wurden die Erstanrufenden mit den DEAS-Personen verglichen.

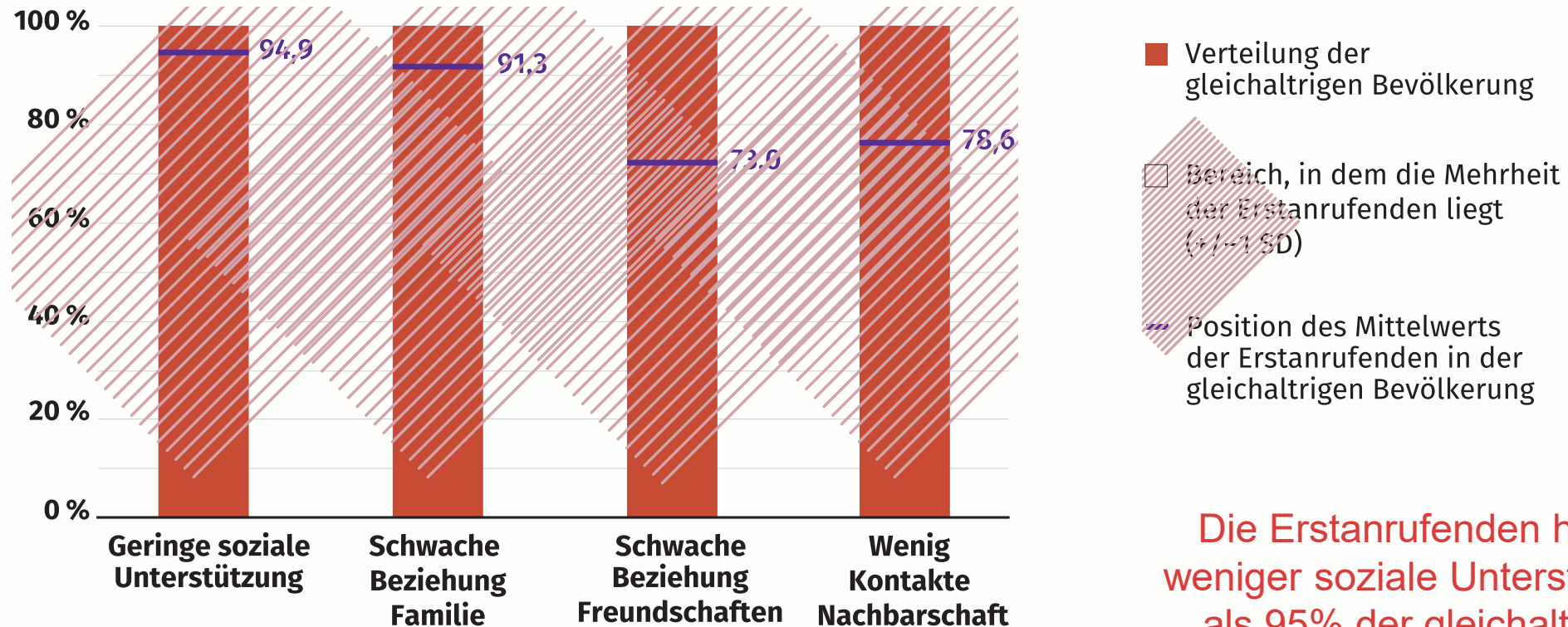


Wie steht es um die Gesundheit der Erstanrufenden?



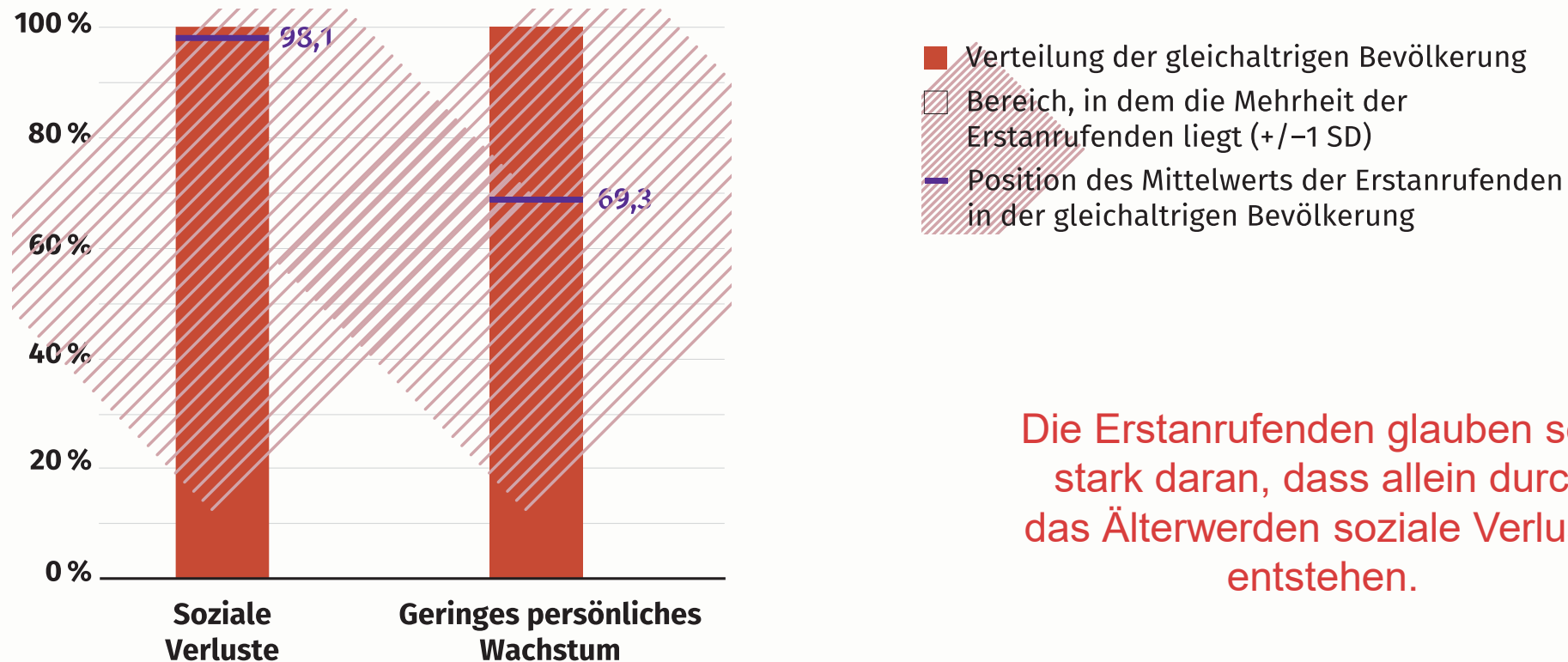
Viele Anrufenden sind
gesundheitlich eingeschränkt,
aber nicht alle.

Über welche soziale Ressourcen verfügen die Erstanrufenden?



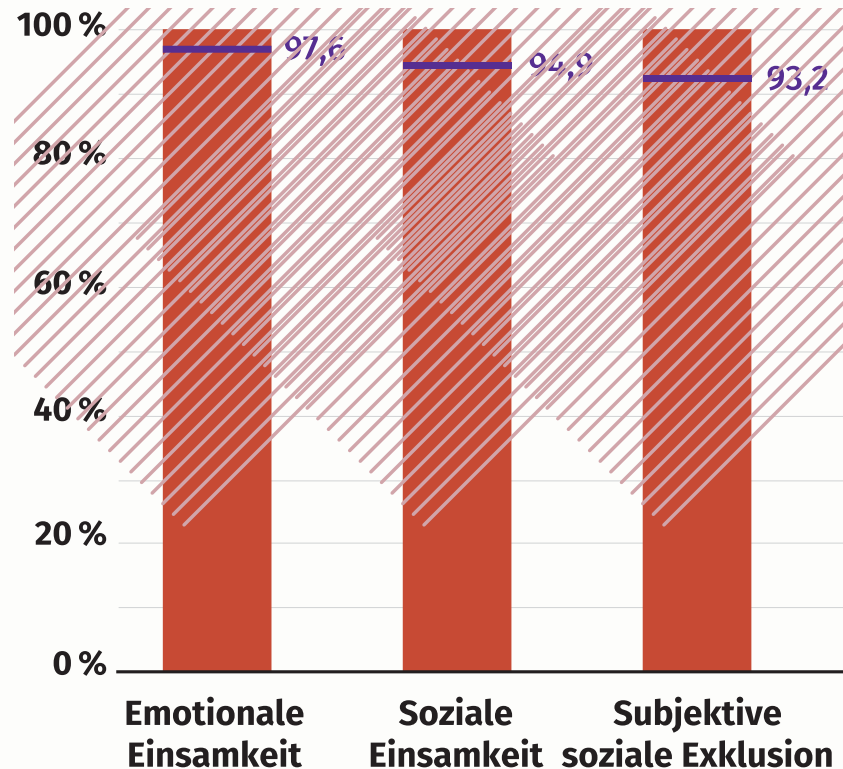
Die Erstanrufenden haben weniger soziale Unterstützung als 95% der gleichaltrigen Bevölkerung!

Welches Bild haben die Erstanrufenden von ihrem Älterwerden?



Die Erstanrufenden glauben sehr stark daran, dass allein durch das Älterwerden soziale Verluste entstehen.

Wie einsam und wie ausgeschlossen fühlen sich die Erstanrufenden?



- Verteilung der gleichaltrigen Bevölkerung
- ▨ Bereich, in dem die Mehrheit der Erstanrufenden liegt (+/-1 SD)
- Position des Mittelwerts der Erstanrufenden in der gleichaltrigen Bevölkerung

Die Erstanrufenden empfinden in der großen Mehrheit starke emotionale und soziale Einsamkeit und fühlen sich ausgeschlossen von der Gesellschaft.

Wen erreicht Silbernetz?

- Die Erstanrufenden unterscheiden sich in ihrer gesundheitlichen Lage, ihren Freundschaften und ihren Kontakten in der Nachbarschaft.
- Gleichzeitig berichten sie fast durchgängig hohe emotionale und soziale Einsamkeit.
- Viele erleben wenig soziale Unterstützung und belastete soziale Beziehungen, insbesondere im familiären Umfeld.
- Auffällig ist zudem: Viele verbinden ihre sozialen Verluste stark mit dem Älterwerden.

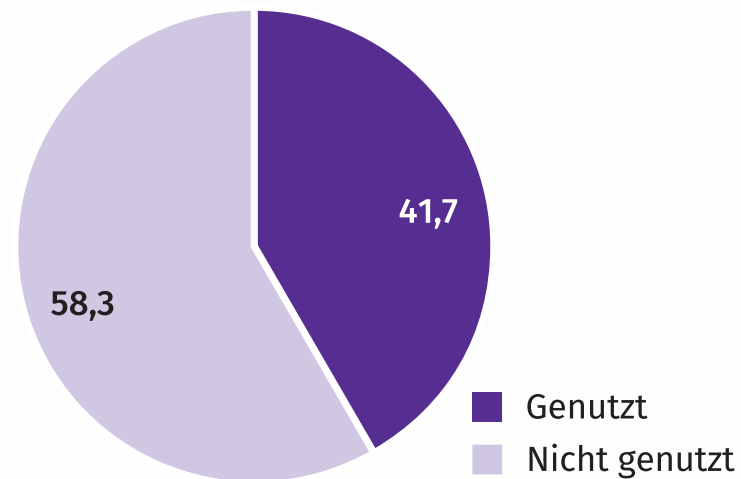
Fazit:

Silbernetz erreicht eine breite Gruppe älterer Menschen aber mit einem klaren gemeinsamen Kern: Einsamkeit, wenig Unterstützung und altersbezogene soziale Verlusterfahrungen.

Wie haben wir die Wirkung untersucht?

1. Zwei Befragungen der Erstanrufenden im Abstand von drei Monaten
2. Schätzung individueller Veränderungen mit latenten Differenzmodellen

Anteil der Erstanrufenden, die die Hotline nach dem ersten Interview genutzt haben (%)

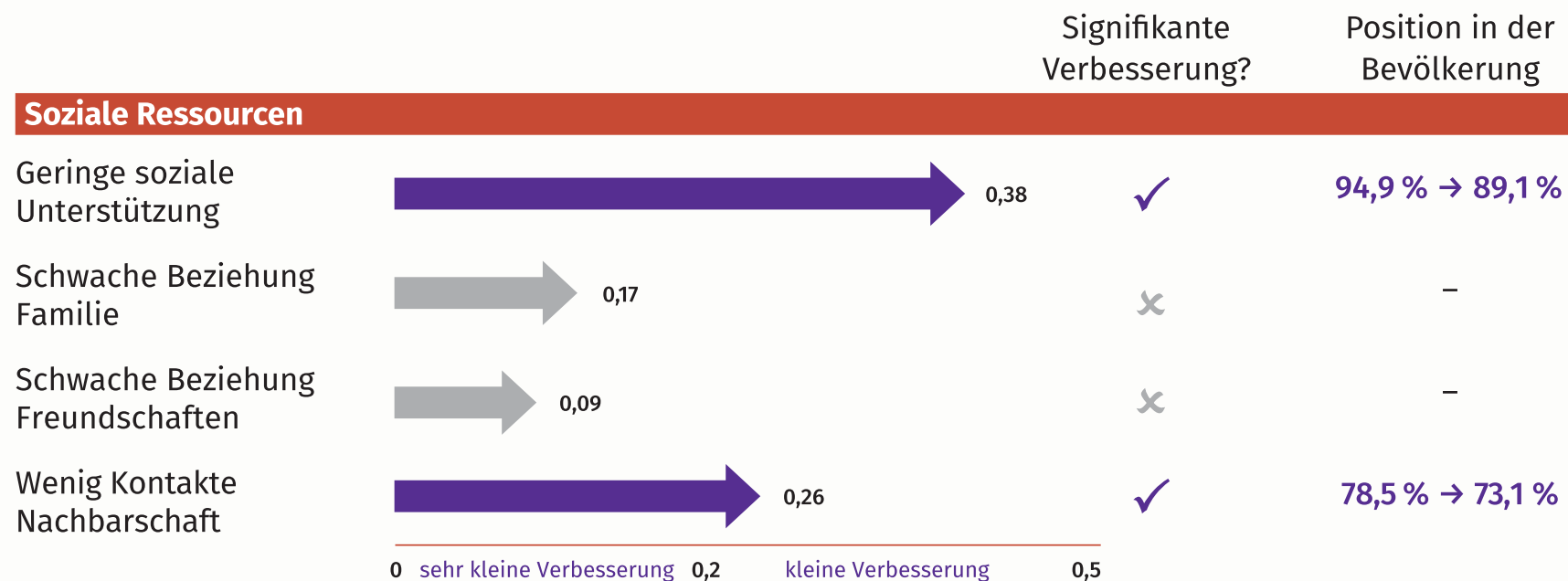


Wie haben wir die Wirkung untersucht?

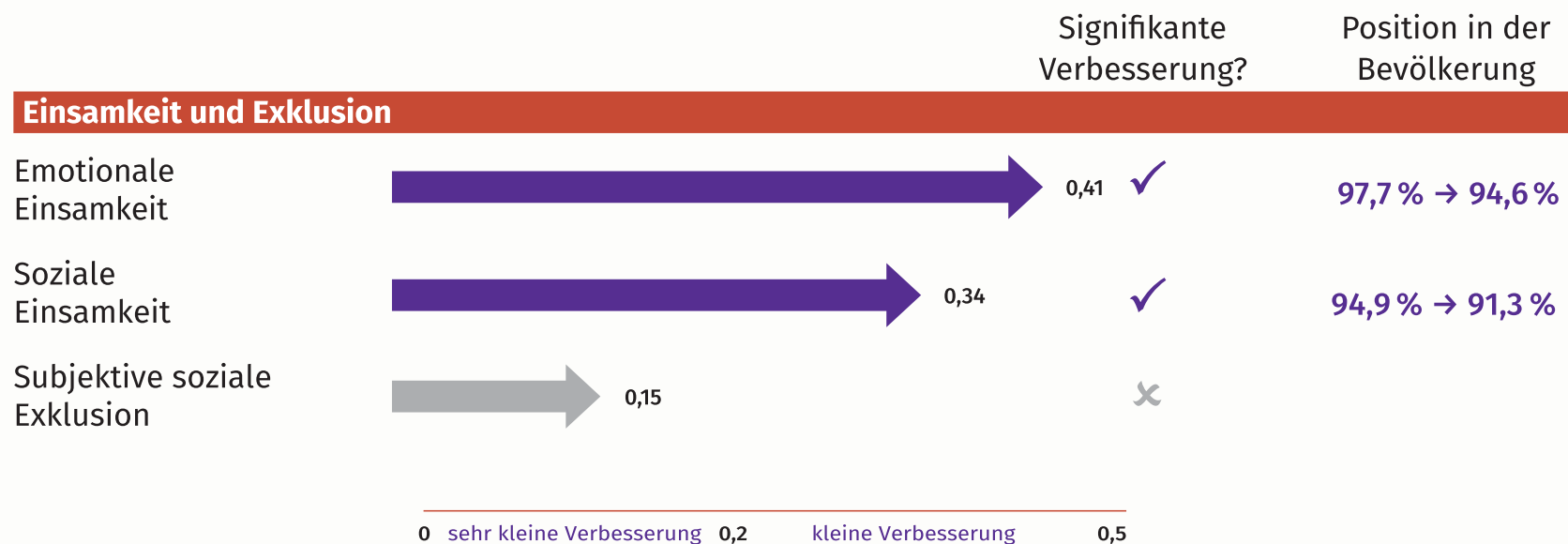
1. Zwei Befragungen der Erstanrufenden im Abstand von drei Monaten
2. Schätzung individueller Veränderungen mit latenten Differenzmodellen
3. Anzahl der Anrufe bei Silbernetz wurden statistisch ausgeglichen

Die nachfolgenden Analysen basieren somit auf dem Effekt eines Gespräches!

Veränderungen in den sozialen Ressourcen

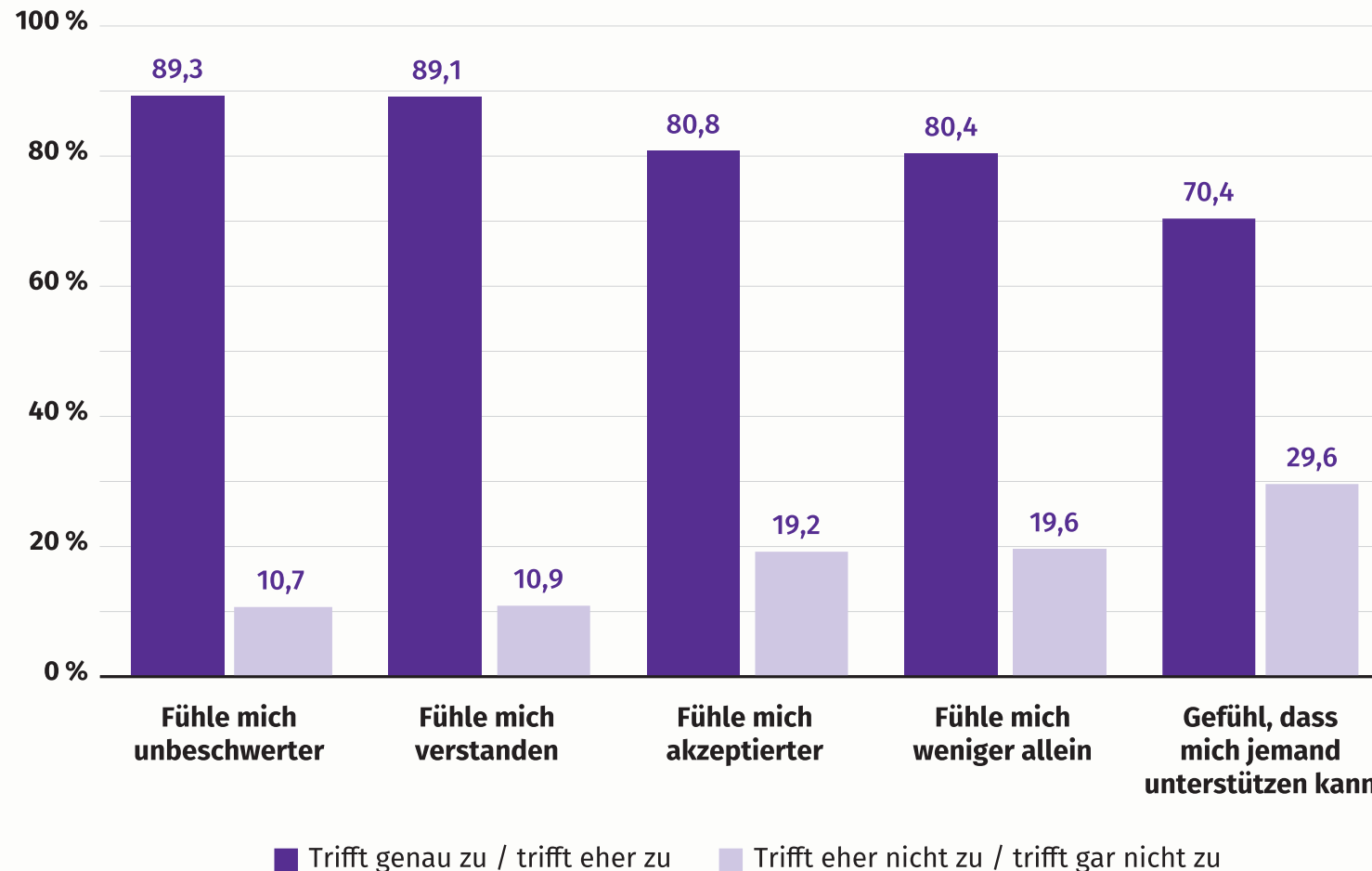


Veränderungen in Einsamkeit und sozialer Exklusion



Wie schätzen die Erstanrufenden ihre Erfahrungen mit der Hotline ein?

Erfahrungen von Menschen, die die Hotline mehrfach genutzt haben ($n = 55$)



Was bewirkt Silbernetz?

- Verbesserungen zeigen sich vor allem beim subjektiven Einsamkeitserleben, bei wahrgenommener Unterstützung und bei negativen Erwartungen an soziale Verluste im Alter.
- Unterstützende Gespräche können helfen, sich verstanden, akzeptiert und weniger allein zu fühlen.
- Stärker gewachsene soziale Beziehungen, etwa zu Familie und Freund*innen, verändern sich dagegen kaum innerhalb von drei Monaten.
- Auch nach den Verbesserungen bleibt die Belastung der Erstanrufenden im Vergleich zur gleichaltrigen Bevölkerung hoch.

Fazit:

Die Gespräche können erste Entlastung schaffen und wichtige Impulse setzen, auch wenn die Erstanrufenden nach drei Monaten weiterhin deutlich belastet bleiben.

Handlungsempfehlungen

Die Silbernetz-Hotline ausbauen und gezielt weiterentwickeln

- Nachfrage übersteigt das derzeitige Angebot deutlich
- Ausbau finanzieller und personeller Ressourcen zentral
- Unterrepräsentierte Gruppen gezielter ansprechen: Männer, Personen mit niedrigerem Bildungsniveau

Die Türöffnerfunktion der Silbernetz-Hotline weiter stärken

- Gespräche können erste Veränderungsimpulse setzen
- Silberinfo und Verweise auf weiterführende Angebote ausbauen
- Verbindung zu Gruppen-, Begegnungs- und Teilhabeformaten

Handlungsempfehlungen

Evaluationen laufender Maßnahmen realistisch planen und ausreichend ausstatten

- Evaluation bestehender Angebote braucht viel Zeit für Abstimmung und Anpassung an die Praxis
- Bei einsamkeitsbelasteten und schwer erreichbaren Gruppen ist die Gewinnung von Teilnehmenden anspruchsvoll und erfordert Zeit
- Belastbare Wirkungsnachweise erfordern große Stichproben und komplexe Analysen

Maßnahmen gegen Einsamkeit zielgruppensensibel und theoriegeleitet evaluieren

- Nicht nur prüfen, **ob** ein Angebot wirkt, sondern auch **für wen** und **warum**
- Unterschiedliche Ursachen von Einsamkeit erfordern unterschiedliche Unterstützungsansätze
- Reichweite systematisch als Qualitätsmerkmal einbeziehen: Erreicht eine Maßnahme die Menschen, die sie erreichen soll?