

Einsamkeit im Alter verstehen: Ausgangslage und Aufbau der Silbernetz-Evaluation (ReWiSil)

Svenja M. Spuling

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

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



Jeder Mensch fühlt sich hin und wieder einsam

Salzburger Nachrichten George Clooney fühlt sich einsam

George Clooney fühlt sich einsam

Samstag Auch ein Hollywood-Star wie George Clooney hat Alltagssor...

tz > Stars & TV

„Diese Einsamkeit ...“ Helene Fischer gibt Einblicke in ihr Seelenleben

17.02.2022, 15:36 Uhr

Kommentare

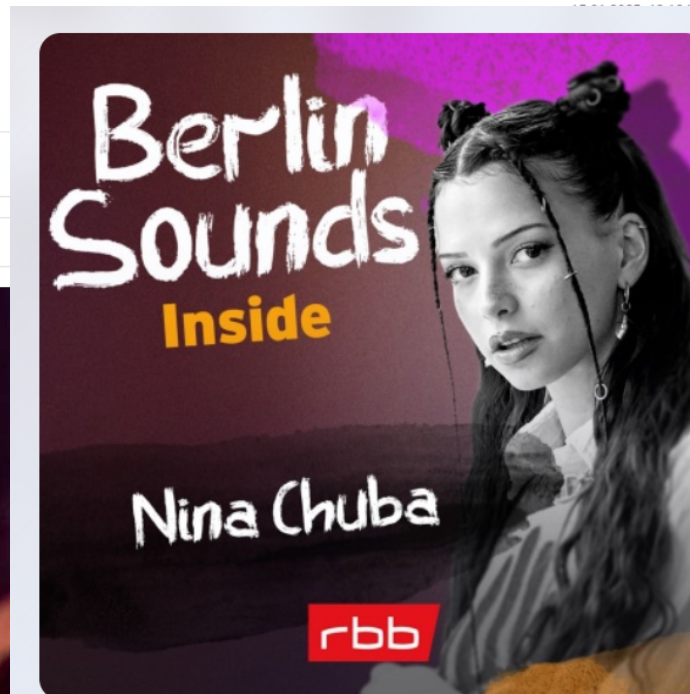
Uns auf Google folgen



Köln Region Freizeit WM FC Panorama Politik Wirtschaft Kultur Rätsel Newsletter E-Paper

Startseite > Panorama > Promis & TV > Jennifer Lopez spricht über ihre Einsamkeit

Kein Liebesglück Jennifer Lopez spricht über ihre Einsamkeit



radio3

"Ich bin ein Loner" NINA CHUBA über Einsamkeit und Erfolg

Berlin Sounds Inside – Der Musiktalk mit Anja Caspary · 09.12.2025 · 31 Min.

▶ Abspielen + ⋮

Allein, isoliert, einsam?

Allein sein



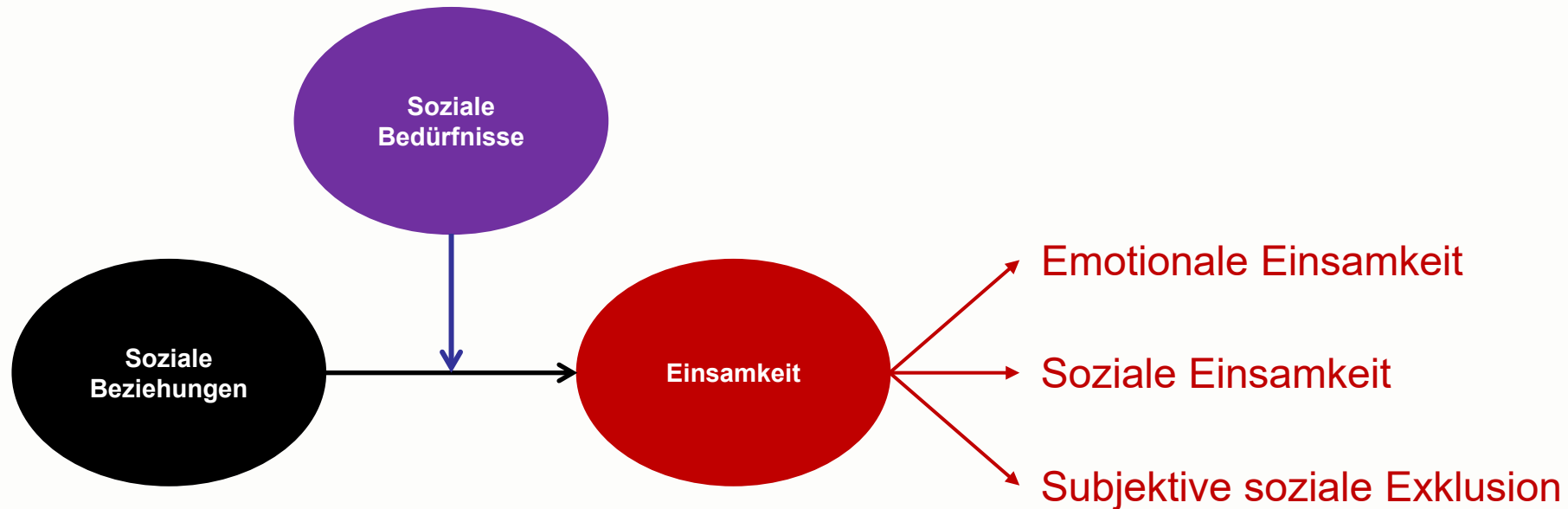
≠ einsam sein

≠ sozial isoliert sein

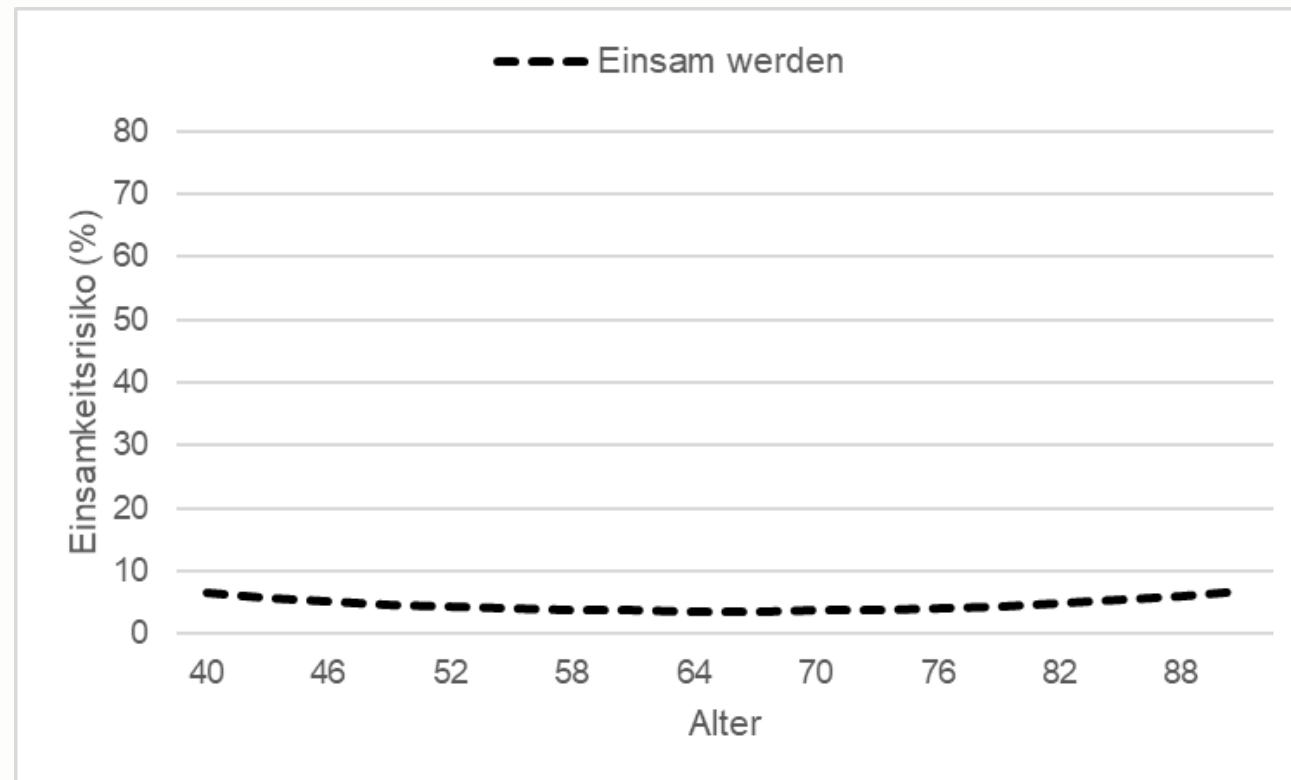


Einsamkeit...

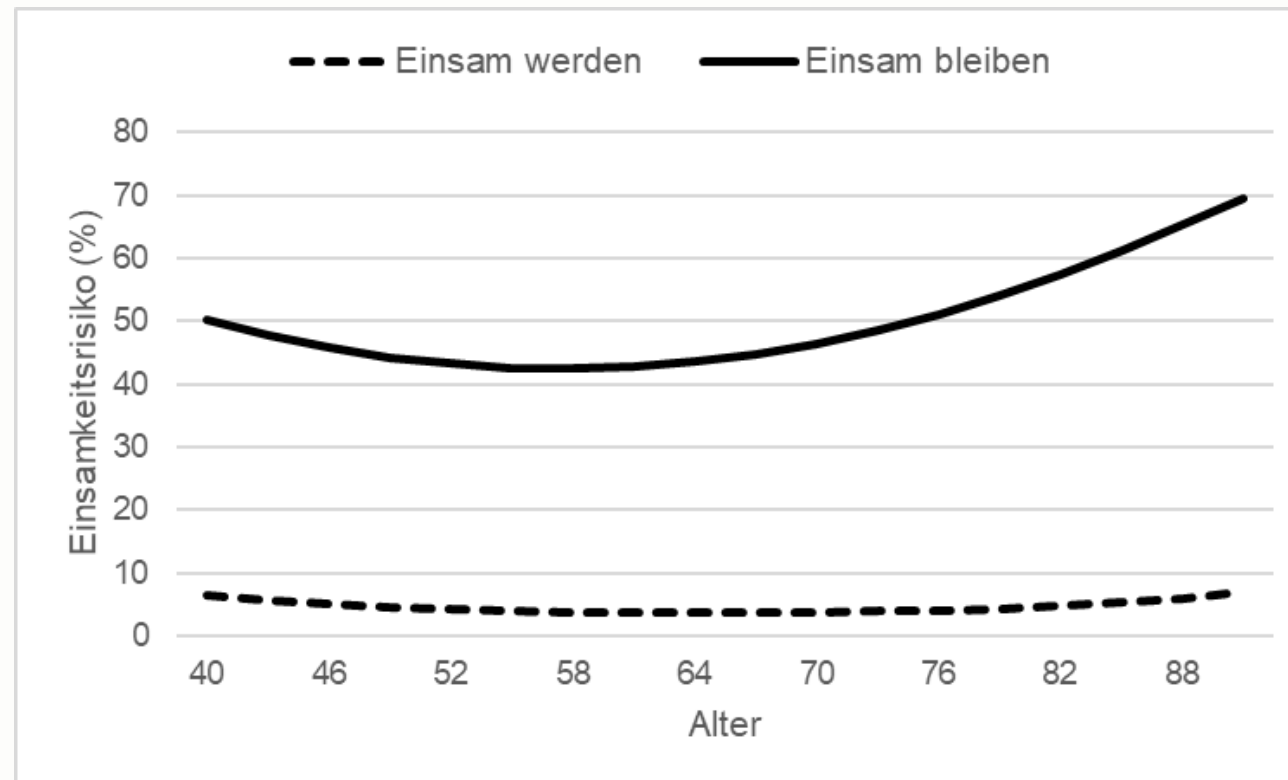
...ist das **subjektive** Gefühl, das entsteht, wenn die bestehenden sozialen Beziehungen nicht die individuellen sozialen Bedürfnisse befriedigen können.



Einsam werden vs. bleiben



Einsam werden vs. bleiben



Moderates Erleben von Einsamkeit...

...hat eine Warnfunktion wie Hunger oder Schmerz und soll Menschen animieren, den Kontakt zu Anderen zu suchen.



Quelle: Norbert Kundrak (@trebron)

Schwerwiegendes oder chronisches Einsamkeitserleben...

... wirkt wie ein chronischer Stressor, der Wohlergehen und Gesundheit tiefgreifend schädigen kann.



Quelle: ©Getty Images/ Thanasis Zovolis

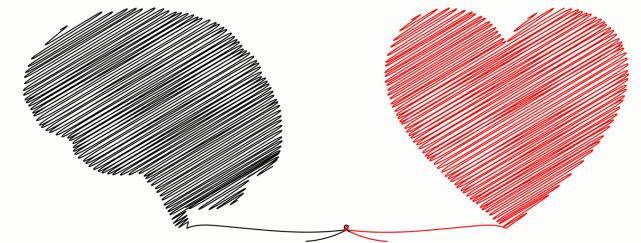
Chronische Einsamkeit schädigt die Gesundheit

Mental

- Geringere Lebenszufriedenheit (VanderWeele et al., 2012)
- Häufigeres Erleben negativer Emotionen (Stephoe et al., 2011)
- Höheres Risiko für Depressionen (Cacioppo et al., 2010)

Körperlich

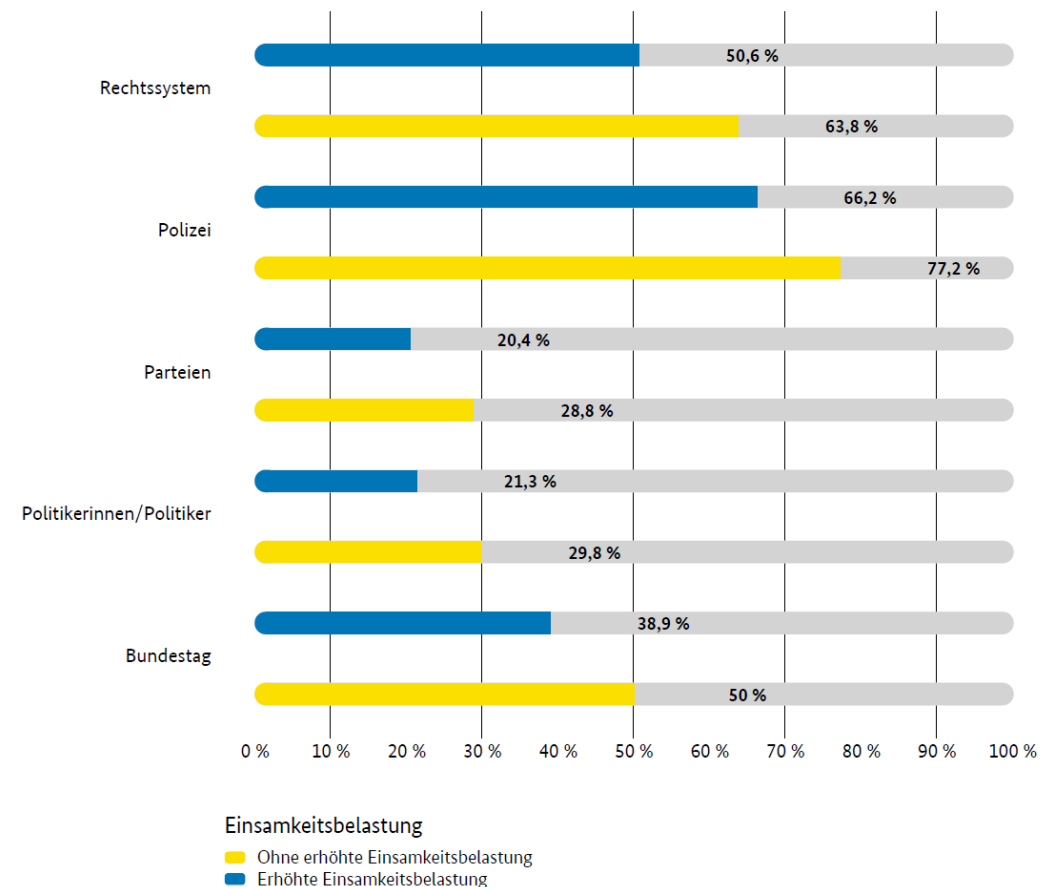
- Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Hawkley et al., 2006)
- Höheres Krebsrisiko (Fox et al., 1994)
- Höheres Risiko für Demenz (Holwerda et al., 2014)
- Höheres Sterblichkeitsrisiko (Holt-Lundstad et al., 2010)



Einsamkeit ist gesamtgesellschaftlich relevant

- Gesundheitliche Auswirkungen relevant für den Arbeitsmarkt und das Gesundheitssystem
- Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Einstellung zu Demokratie
- Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung berichten zu geringeren Anteilen Vertrauen in Institutionen

Abbildung 6.1: Vertrauen in politische Institutionen nach Einsamkeitsbelastung (2021), Instrument: UCLA-LS



(Quelle: Einsamkeitsbarometer 2024, Schobin et al., 2024) 10

Der Teufelskreis der Einsamkeit

Chronische Einsamkeit kann

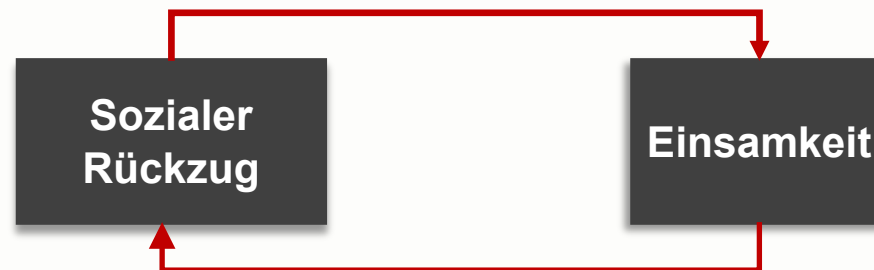
...den Selbstwert verringern.

...dazu führen, dass die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.

...abweisendes Verhalten fördern.

→ weiterer sozialer Rückzug

→ verstärktes Einsamkeitserleben



Cacioppo & Patrick (2008)



<https://www.flickr.com/photos/skothman/15991732105>

Auf was achten bei der Bekämpfung von Einsamkeit?

- Um Einsamkeit zu überwinden, müssen bestehende weniger enge Beziehungen vertieft oder neue Beziehungen aufgebaut werden
- Ältere Menschen haben ein besonders hohes Risiko, einsam zu bleiben
- Voraussetzung einer erfolgreichen Maßnahme zur Linderung von Einsamkeit ist es, dass wirklich die Personen erreicht werden, die erreicht werden müssen
→ **Reichweite**
- Nicht direkt bei Einsamkeit ansetzen (Scham), sondern bei Begleiterscheinungen oder Vorläufern von Einsamkeit
→ **Wirkung**



ReWiSil = Reichweite und Wirkung der Silbernetz-Hotline

- Evaluation der Silbernetz-Hotline
- Teil der Strategie gegen Einsamkeit:
Evaluation von Maßnahmen zur Reduktion von Einsamkeit

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Zwei zentrale Forschungsfragen

- 1) Wie ist es um die **Reichweite** von Silbernetz bestellt: Wie vielfältig ist die Gruppe älterer, einsamer Menschen, die erreicht werden?
- 2) Wie ist es um die **Wirkung** der Silbernetz-Hotline bestellt: Reduzieren die Gespräche mit den Mitarbeiter*innen der Silbernetz-Hotline das subjektive Einsamkeitserleben?



Silbernetz

Wie erreicht Silbernetz einsame Menschen?

- **Anonymität** und leichte Zugänglichkeit senken Hemmschwellen (Scham), auch für chronisch einsame Personen
- **Niederschwelliger Zugang** ermöglicht auch mobilitätseingeschränkten und sozial isolierten älteren Menschen Unterstützung

Einfach mal reden
0800 4 70 80 90

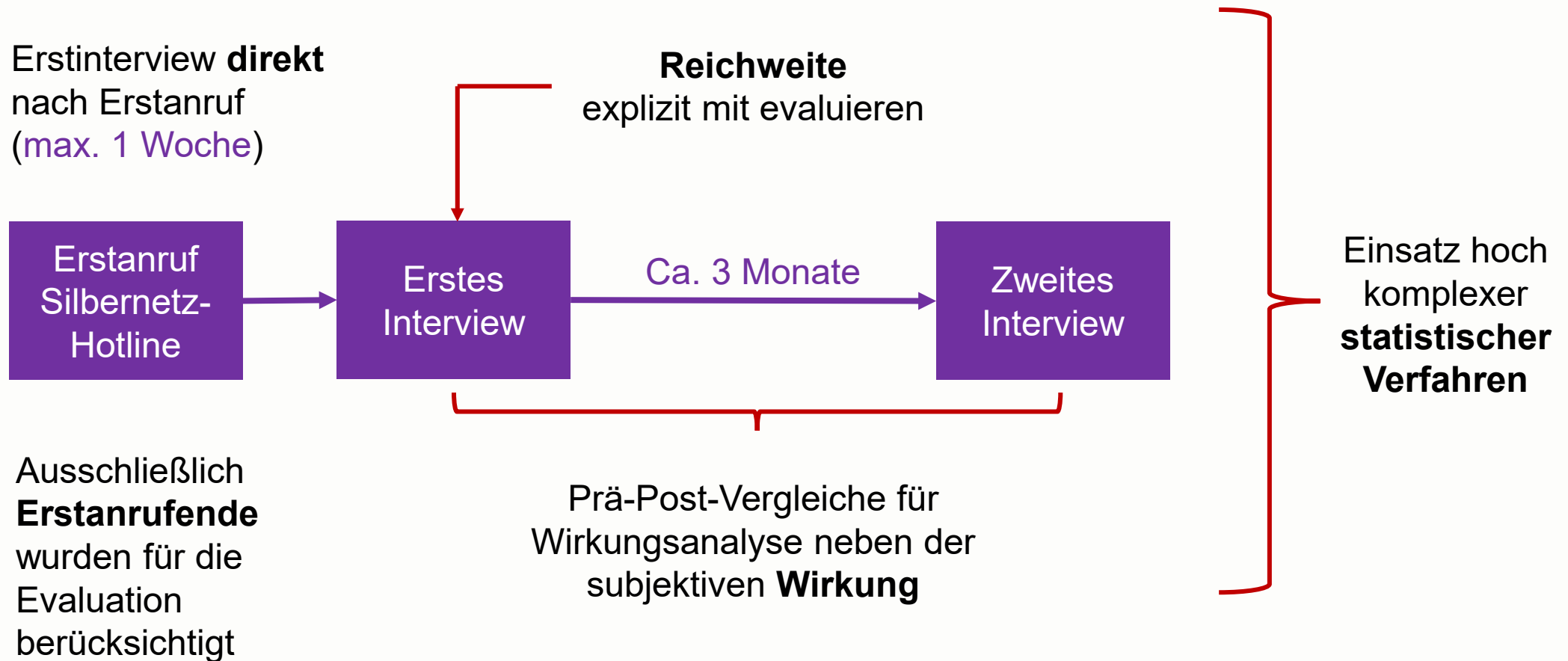
Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Quelle: <https://silbernetz.org/>

Warum wirken Gespräche mit der Silbernetz-Hotline?

- Steigerung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung und konkrete Hinweise auf regionale Hilfeleistungen könnte einsame Menschen befähigen, bestehende Kontakte zu intensivieren oder neue Kontakte aufzubauen → **Verringerung des Einsamkeitserlebens**
- Gespräche bieten emotionale, informative und selbstwertsteigernde Unterstützung
→ **Verringerung negativer Begleiterscheinungen von Einsamkeit**
- Wahrnehmung und Wertschätzung der Anrufenden verringern **negative Altersselbstbilder**

Aufbau der Evaluation → Prä-Post Design mit Erstanrufenden



Herausforderungen und unsere Lösungen

- Evaluation einer laufenden Maßnahme
→ **Austausch, Selbsterfahrung**
- Partizipatives Projekt mit verschiedenen Akteuren
→ **Kontinuierlicher Austausch**
- Nur Erstanrufende wurden befragt
 - 124 Erstanrufende/Woche münden in 57 Gespräche (46%), davon **11 Zusagen** (19%)
→ **Verlängerung der Befragungszeit, zusätzliche Befragung der Telefonist*innen**
- Erinnerungsprobleme bei Befragten beim ersten und besonders beim zweiten Interview
→ **Viel Zeit für (erneute) Aufklärung, deutlich längere Interviewzeiten**
- Kurze Projektlaufzeit → ...?



ABER... ...und danke!!

**Einsamkeit im Alter verstehen:
Ausgangslage und Aufbau der Silbernetz-Evaluation (ReWiSil)**

Svenja M. Spuling
Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Berlin

