PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

PH Schwäbisch Gmünd
CAMPUS OF METHODS
Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung

Nett hier. Trotzdem einsam.

Warum Baden-Württemberg sich verbündet

Prof. Dr. Marlen Niederberger

Bündnis gegen Einsamkeit Baden-Württemberg Montag, 02.11.2026



Ansprechperson:
Prof. Dr. Marlen Niederberger
Studiengangsleitung B.Sc. / M.Sc. Gesundheitsförderung und Prävention
Abteilung Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung und Prävention
Institut für Gesundheitswissenschaften
Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
marlen.niederberger@ph-gmuend.de

Nett hier. Trotzdem einsam?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

BADEN-WÜRTTEMBERG

4,7%
Arbeitslosenquote: zweitniedrigste nach Bayern in Deutschland
Regionaldirektion BW, Sept. 2026

46%
engagieren sich freiwillig: bundesweit Platz 1
Freiwilligensurvey 2019

≈ 89.000
eingetragene Vereine: Platz 3 aller Bundesländer
Schubert & Thormann 2026

38%
fühlen sich mindestens moderat einsam, 8% stark einsam
Digutsch et al. 2025, Online-Befragung, n = 1.842

Wirtschaftlich stark, hoch engagiert und sozial gut organisiert.

➢ **Und doch fühlt sich mehr als jeder Dritte in Baden-Württemberg zumindest moderat einsam und etwa jeder Zehnte stark.**

Worum es heute geht

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

1. Was ist Einsamkeit?
2. Was wissen wir über Einsamkeit? Prävalenz, Betroffene, Auswirkungen
3. Warum schafft es niemand allein?
4. Was wirkt gegen Einsamkeit? Ansätze und Blick ins Ausland
5. Was passiert in Deutschland?
6. Was sagt die Wissenschaft? Hinweise für das Bündnis

1. Was ist Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Definition (Perlman & Peplau 1981; Luhmann 2022)

Negatives Gefühl, wenn soziale Beziehungen **weniger oder weniger befriedigend** sind als gewünscht – Quantität und Qualität.

Einsamkeit	**Soziale Isolation**	**Alleinsein**
subjektiv und belastend	objektiver Mangel an Kontakten	selbst gewählt, kann angenehm sein

Formen (Luhmann 2022)

- **Situativ:** ausgelöst durch spezifische Ereignisse wie Umzug, Trennung oder Verlust
- **Chronisch:** hält länger als zwei Jahre an

Einsamkeit kann motivieren: sie signalisiert, Verbindung zu suchen (Cacioppo & Cacioppo 2018)

Wird sie chronisch, wird sie zum Risiko für die Gesundheit und für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

2. Was wissen wir über Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Prävalenz

19%

der Erwachsenen in Deutschland sind zumindest manchmal einsam

2021/22 (2017: 14%)

Entringer et al. 2025 (SOEP)

8-10% 11%

Stark bzw. erhöht einsam (2021):

Ba-Wü Deutschland

Einsamkeitsbarometer 2024; Digutsch et al. 2025

- Baden-Württemberg liegt **im unteren Bereich der Länder** (8% Niedersachsen bis 16% Thüringen) (Einsamkeitsbarometer 2024)
- **International:** In der EU 13% meistens oder immer einsam (JRC 2023), weltweit rund **1 von 6** Menschen (WHO 2025)

Einsamkeit kann jede*n treffen, aber nicht alle gleich wahrscheinlich.

2. Was wissen wir über Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Betroffene

Alter, Geschlecht, Region (Einsamkeitsbarometer 2024)

- **Alter:** am höchsten bei jungen Erwachsenen (18–29 J. 14%), am niedrigsten bei 51–75 J. (10%), danach steigend
- **Hochaltrige im Heim ohne Partner*in:** 40 %
- **Geschlecht:** Frauen 13 %, Männer 10 %
- **Stadt/Land, Ost/West:** kein signifikanter Unterschied

Soziale Lage (Einsamkeitsbarometer 2024; Entringer et al. 2025)

- **Niedriges Einkommen:** Einsame im Mittel ein rund 13% niedrigeres Äquivalenzeinkommen
- **Erwerbslosigkeit:** 26% vs. 10% bei Erwerbstätigen
- **Migrationserfahrung:** 16% vs. 10%; **Fluchterfahrung:** 25% vs. 11%
- **Schwerbehinderung:** 19% vs. 10%

Einsamkeit folgt sozialer Ungleichheit: Notwendigkeit einer gezielten Ansprache (Entringer et al. 2025)

Gleichzeitig Betroffenheit auch in scheinbar günstigen Lebenslagen: z.B. Menschen in Partnerschaft (Einsamkeitsbarometer 2024); **Eltern** (Kent-Marvick et al. 2022) **oder Führungskräfte** (Bryan et al. 2023) **d.h. alle müssen mitbedacht werden**

2. Was wissen wir über Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Individuelle Folgen

+ 26%

höheres Sterberisiko bei Einsamkeit, vergleichbar mit 15 Zigaretten täglich

Holt-Lunstad et al. 2015

Psychische Gesundheit

- Höheres Risiko für **Depression, Angst- & Schlafstörungen** (Mann et al. 2022)
- **Kognitiver Abbau**, erhöhtes Demenzrisiko (Hawkley & Cacioppo 2010)

Körperliche Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (Hawkley & Cacioppo 2010)
- Effekt auf Mortalität (Holt-Lunstad et al. 2015)

Wahrnehmung und Verhalten

- **Erhöhte Wachsamkeit** für soziale Signale und Zurückweisung, negativere Erwartungen an andere (Cacioppo & Hawkley 2009)
- **Weniger Vertrauen** und mehr Distanz (Lieberz et al. 2021)

Einsamkeit geht mit weniger Vertrauen einher: in andere Menschen, in Institutionen und in die Demokratie.

2. Was wissen wir über Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Gesellschaftliche Folgen: Vertrauen und Demokratie

Erwachsene (einsam vs. nicht einsam)

- **Seltener Vertrauen in Bundestag:** 39% vs. 50%, **und in Parteien:** 20% vs. 29%
- **Starker Verschwörungsglaube:** 25% vs. 16% (Einsamkeitsbarometer 2024)
- **Wählen seltener:** rund 4 Prozentpunkte weniger bei starker Einsamkeit (Langenkamp 2021)

Bei jungen Menschen zeigt sich zusätzlich:

- **Glauben seltener, etwas verändern zu können:** 60% vs. 42% (16–30 J.; Bertelsmann Stiftung 2025)
- **Billigen häufiger Gewalt gegen Politiker*innen:** 34% vs. 25% (16–23 J.; Neu et al. 2023)

Wer sich abgehängt oder einsam fühlt, zieht sich aus Freundeskreisen und sozialen Netzwerken zurück, **aber** auch aus der Demokratie.

2. Was wissen wir über Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Gesellschaftliche Folgen: Kosten

USA:
154 Mrd. $

pro Jahr allein durch Fehlzeiten einsamer Beschäftigter

Lustig & Bowers 2022

UK: ≈ 900 £

pro Person und Jahr höhere Gesundheitskosten bei häufig einsamen Menschen

Morrish et al. 2025

Deutschland: ?

keine bundesweiten Kostenschätzungen; Hinweise auf mehr Arztbesuche

Boehlen et al. 2023

- Kosten entstehen v. a. in der **Gesundheitsversorgung** (insb. Arztbesuche, Klinikaufenthalte) und in der **Arbeitswelt** (Fehlzeiten, geringere Produktivität) (Eyerund & Orth 2019)

Einsamkeit kostet. Wie viel in Deutschland, wissen wir nicht.

3. Warum schafft es niemand allein?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

… weder als einzelner Mensch

- **Scham:** Einsamkeit ist tabuisiert, Betroffene suchen selten Hilfe (Barreto et al. 2022)
- **Verfestigung:** Einsamkeit hält an; wer einsamer ist als andere, bleibt es häufig (Mund et al. 2020)
- **Doppelte Benachteiligung:** die am stärksten Betroffenen haben die wenigsten Ressourcen (Entringer et al. 2025)
- **Teufelskreis:** Misstrauen und Rückzug verstärken Einsamkeit (Cacioppo & Cacioppo 2018)

… noch als einzelner Akteur oder Sektor

- **Hohe Verbreitung:** kein Akteur erreicht alle Betroffenen
- **Viele Ursachen:** auf individueller, sozialer und struktureller Ebene
- **Viele Lebensbereiche:** Soziales, Bildung, Arbeit, Wohnen, Freizeit, Gesundheit
- **Komplexität von Maßnahmen auf Verhältnisebene** (z.B. Weg zum Seniorencafé)

Einsamkeitsprävention braucht ein Zusammenspiel verschiedener Akteure, Sektoren und Ebenen.

4. Was wirkt gegen Einsamkeit?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

VERHALTENSEBENE

Individuell

- Beratung, Therapie, Training sozialer Kompetenzen (Hansen et al. 2024)
- Wirkung moderat (Lasgaard et al. 2025)
- Effekte halten bis ca. 6 Monate, langfristig kaum untersucht (Lasgaard et al. 2025)

VERHÄLTNISEBENE

Gemeinschaftlich

- Gruppenangebote, z.B. Tanz, Bewegung (MacIntyre & Musella 2023)
- Aktionen zum Kennenlernen der Nachbarschaft (Effekte auch nach 6 Monaten messbar) (Fong et al. 2021)
- Dritte Orte wie Cafés, Bibliotheken in Wohnortnähe (Neu 2022)

Strukturell

- Koordinierungs- und Lotsenstellen, lokale Partnerschaften (TNLCF 2022)
- Erreichbarkeit: Nahverkehr, Fahrdienste, Grünflächen (Neu 2022)
- Entstigmatisierung: Fachkräfte schulen, Einsamkeit offen ansprechen (Sawdon et al. 2023)

Individuelle Ansätze helfen, erreichen aber vor allem die, die Hilfe suchen. Verhältnisbezogene Maßnahmen erreichen alle, auch die am stärksten Betroffenen.

Doch gerade hier braucht es Austausch und Kooperation: ein Bündnis.

4. Was wirkt gegen Einsamkeit? Blick ins Ausland

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Acht Länder mit nationaler Politik gegen Einsamkeit

Großbritannien (2018) Niederlande (2018) Japan (2021) USA (2023)
Dänemark (2023) Deutschland (2023) Finnland (2024) Schweden (2025)

- **Ähnliche Ziele:** Einsamkeit verringern, Teilhabe und soziale Verbindung stärken
- **Japan:** als einziges Land gesetzlich verankert
- **Dänemark:** einziges messbares Ziel – Einsamkeit bis 2040 halbieren

(Goldman et al. 2026)

8 von 194

WHO-Mitgliedstaaten haben eine nationale Politik gegen Einsamkeit; keine davon ist bisher umfassend evaluiert

Goldman et al. 2026, Stand Feb. 2025

Einsamkeit als Querschnittsaufgabe

- Bedeutet Zusammenarbeit über Politikfelder hinweg, mit Fokus auf Entstigmatisierung und Ansätzen vor Ort
- Entspricht dem Ansatz **Health in All Policies**: politische Entscheidungen werden auf ihre Folgen für Gesundheit bzw. Einsamkeit geprüft und mögliche Synergien genutzt

5. Was passiert in Deutschland?

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Bund: Rahmen, kein Gesetz

- **Strategie gegen Einsamkeit** (2023), »140 Maßnahmen, jährliches Monitoring
- **Einsamkeitsbarometer:** jährlich seit 2024
- **Kompetenznetz Einsamkeit** (2022): Forschung und Transfer
- **Allianz gegen Einsamkeit** (2026): über 100 Unterzeichnende, auch Ba-Wü

Länder: Strategien, Bündnisse

- **NRW:** Stabsstelle (2022), Aktionsplan (2024), Aktionsbündnis (2026)
- **Rheinland-Pfalz:** Strategie „MitMenschen!“ (2025)
- **Bayern:** Netzwerk gegen Einsamkeit (2025)
- **Baden-Württemberg:** Bündnis gegen Einsamkeit (2026)
- **Hessen:** Aktionsplan geplant

Kommunen: vielfältig, kaum erfasst

- Bundesprogramm „Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“: ca. 20 Kommunen (2024–2027)

Bewährte Bausteine, z.B.:

- **Dortmund:** Koordinierungsstelle
- **Frankfurt a. M.:** Gesundheitsamt vermittelt Kulturangebote (Social Prescribing)
- **Kirchheim u. T.:** aufsuchende Einsamkeitsdetektiv*innen

Ziel des Bündnisses gegen Einsamkeit: Akteure an einen Tisch bringen, bestehende Initiativen bündeln und gemeinsam eine wirksame Strategie gegen Einsamkeit entwickeln und umsetzen (Staatsministerium BW 2026)

6. Hinweise aus der Wissenschaft

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

1. Lokale und gezielte Aktivitäten

Lokale Partnerschaften ausbauen und fördern: Sie erreichen auch Menschen, die sonst schwer erreichbar sind, z.B. Alleinlebende

2. Konsumfreie Orte für wiederholte Begegnung

Zugehörigkeit und Freundschaft brauchen Zeit (» 200 Std. bis zur engen Freundschaft)

(Hall 2019; Fong et al. 2021)

3. Betroffene aktiv einbeziehen

Programme wirken besser, wenn Teilnehmende und Betroffene von Anfang an mitgestalten (Sheffield Hallam University 2021)

4. Geduld und Ausdauer

Zusammenarbeit ist mühsam, kann aber über Jahre tragen und über Legislaturperioden hinaus bestehen

(TNLCF 2022)

5. Messbare Ziele setzen

Ziele, Zwischenziele und Indikatoren festlegen – SMART bleiben

(Goldman et al. 2026)

6. Ausprobieren & lernen

Programme als Lernprozess anlegen: herausfinden, was wirkt, anpassen und Erkenntnisse teilen

(Skivington et al. 2021)

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Einsamkeit ist kein individuelles Versagen, sondern eine strukturelle Aufgabe.

Mit dem Bündnis geht Baden-Württemberg das Thema gemeinsam an.

„Nett hier!“

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit und viel Erfolg dem Bündnis!

Kontakt

Prof. Dr. Marlen Niederberger (marlen.niederberger@ph-gmuend.de)

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Institut für Gesundheitswissenschaften

Abteilung Forschungsmethoden in der Gesundheitsförderung und Prävention

Oberbettringer Str. 200

D-73525 Schwäbisch Gmünd



Literatur (1/2)

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Barreto, M., van Breen, J., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A. M., 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), 2658–2679. https://doi.org/10.1177/02654075221087190

Bertelsmann Stiftung (2025). Jung, einsam – und engagiert? Die Einsamkeit junger Menschen ist eine Gefahr für die Demokratie. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Boehlen, F. H., Heider, D., Schellberg, D., Hohls, J. K., Schöttker, B., Brenner, H., Friederich, H.-C., König, H.-H. & Wild, B. (2023). Gender-specific association of loneliness and health care use in community-dwelling older adults. BMC Geriatrics, 23(1), 502. https://doi.org/10.1186/s12877-023-04201-9

Bryan, B. T., Andrews, G., Thompson, K. N., Qualter, P., Matthews, T. & Arseneault, L. (2023). Loneliness in the workplace: A mixed-method systematic review and meta-analysis. Occupational Medicine, 73(9), 557–567. https://doi.org/10.1093/occmed/kqad138

Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). Advances in Experimental Social Psychology, 58, 127–197. https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003

Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences, 13(10), 447–454. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005

Digutsch, J., Luhmann, M. & Steinmayr, R. (2025). Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt Baden-Württemberg 2025. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Einsamkeitsbarometer 2024: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin: BMFSFJ.

Entringer, T. M., Stacherl, B. & Kumrow, L. (2025). Einsamkeit in Deutschland: Die gefährdetste Gruppe sind Menschen mit niedrigem Einkommen. DIW Wochenbericht, 92(5).

Eyerund, T. & Orth, A. K. (2019). Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. IW-Report Nr. 22/2019. Köln: Institut der deutschen Wirtschaft.

Fong, P., Cruwys, T., Robinson, S. L., Haslam, S. A., Haslam, C., Mance, P. L. & Fisher, C. L. (2021). Evidence that loneliness can be reduced by a whole-of-community intervention to increase neighbourhood identification. Social Science & Medicine, 277, 113909. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113909

Freiwilligensurvey 2019: Simonson, J., Kelle, N., Kausmann, C. & Tesch-Römer, C. (Hrsg.) (2022). Freiwilliges Engagement in Deutschland. Der Deutsche Freiwilligensurvey 2019. Wiesbaden: Springer VS. Länderergebnisse nach Staatsministerium BW (2021).

Goldman, N., Alemdar, M., Megges, H., Matsumoto, N., Schoenmakers, E., van den Berg, P. et al. (2026). National policy responses to address loneliness: A global scoping review of 194 WHO member states. Health Policy, 165, 105553. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2025.105553

Hall, J. A. (2019). How many hours does it take to make a friend? Journal of Social and Personal Relationships, 36(4), 1278–1296. https://doi.org/10.1177/0265407518761225

Hansen, T., Nes, R. B., Hynek, K., Nilsen, T. S., Reneflot, A., Stene-Larsen, K., Tornes, R. A. & Bidonde, J. (2024). Tackling social disconnection: An umbrella review of RCT-based interventions targeting social isolation and loneliness. BMC Public Health, 24.

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. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

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. https://doi.org/10.1177/1745691614568352

JRC 2023: Berlingieri, F., Colagrossi, M. & Mauri, C. (2023). Loneliness and social connectedness: Insights from a new EU-wide survey. Fairness Policy Brief 3/2023. European Commission, Joint Research Centre (JRC).

Kent-Marvick, J., Simonsen, S., Pentecost, R., Taylor, E. & McFarland, M. M. (2022). Loneliness in pregnant and postpartum people and parents of children aged 5 years or younger: A scoping review. Systematic Reviews, 11, 196. https://doi.org/10.1186/s13643-022-02065-5

Literatur (2/2)

PH Schwäbisch Gmünd
University of Education

Langenkamp, A. (2021). Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. Social Science Quarterly, 102(4), 1239–1254. https://doi.org/10.1111/ssqu.12946

Lasgaard, M., Qualter, P., Løvschall, C., Laustsen, L. M., Lim, M. H., Sjøl, S. E., Burke, L., Blæhr, E. E., Maindal, H. T., Hargaard, A.-S., Christensen, R. & Christiansen, J. (2025). Are loneliness interventions effective for reducing loneliness? A meta-analytic review of 280 studies. American Psychologist. https://doi.org/10.1037/amp0001578

Lieberz, J., Shamay-Tsoory, S. G., Saporta, N., Esser, T., Kuskova, E., Stoffel-Wagner, B., Hurlemann, R. & Scheele, D. (2021). Loneliness and the social brain: How perceived social isolation impairs human interactions. Advanced Science, 8(21), 2102076.

Luhmann, M. (2022). Definition und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 1/2022. Kompetenznetz Einsamkeit.

Lustig, S. & Bowers, A. (2022). Empowering employers to address loneliness in the workforce. Journal of Employee Assistance, 52(4), 10–13.

MacIntyre, H. & Musella, M. (2023). Tackling loneliness interventions: Insights on the current landscape, evidence and evaluation practice. London: What Works Centre for Wellbeing & Campaign to End Loneliness.

Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlief, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S. & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57(11), 2161–2178. https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7

Morrish, N., Spencer, A. & Medina-Lara, A. (2025). How loneliness relates to health, wellbeing, quality of life, and healthcare resource utilisation and costs across multiple age groups in the UK. PLOS ONE, 20(9). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327671

Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N. & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. Personality and Social Psychology Review, 24(1), 24–52. https://doi.org/10.1177/1088868319850738

Hinweis zur KI-Nutzung: Bei der Literaturrecherche, Strukturierung und sprachlichen Überarbeitung dieses Vortrags wurde Claude (Anthropic) unterstützend eingesetzt. Alle Inhalte, Zahlen und Quellen wurden von der Autorin geprüft; die Verantwortung liegt bei ihr.

Neu, C. (2022). Place matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE-Expertise 8/2022. Frankfurt a. M.: Kompetenznetz Einsamkeit.

Neu, C., Küpper, B. & Luhmann, M. (2023). Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Berlin: Das Progressive Zentrum.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Hrsg.), Personal relationships 3: Relationships in disorder (S. 31–56). Academic Press.

Regionaldirektion Baden-Württemberg der Bundesagentur für Arbeit (2026). Der Arbeitsmarkt in Baden-Württemberg, September 2026.

Sawdon, E., Standing-Tattersall, C., Weston-Stanley, P., Martin, A. & Dinos, S. (2023). Loneliness stigma: Rapid evidence assessment. London: Department for Culture, Media and Sport.

Schubert, P. & Thormann, T. (2026). Vereinssterben oder neue Gründungsdynamik? Aktuelle Zahlen zur Entwicklung der Vereinslandschaft in Deutschland. ZiviZ im Stifterverband.

Sheffield Hallam University (2021). Evaluation of Age Better in Sheffield: Impact on social isolation and loneliness. Sheffield: Centre for Regional Economic and Social Research.

Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M. et al. (2021). A new framework for developing and evaluating complex interventions: Update of Medical Research Council guidance. BMJ, 374, n2061. https://doi.org/10.1136/bmj.n2061

Staatsministerium Baden-Württemberg (2026). Land wird Bündnis gegen Einsamkeit gründen. Pressemitteilung vom 19.06.2026.

The National Lottery Community Fund (TNLCF) (2022). Ageing Better programme: Summative report and learning. London: TNLCF.

World Health Organization (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. Genf: WHO.