



© Scusi | Fotolia

GesellschaftsReport BW  
Ausgabe 1 – 2024

# Soziale Isolation und Einsamkeit armutsgefährdeter Menschen in Baden-Württemberg



Baden-Württemberg

STATISTISCHES LANDESAMT  
FAFO FAMILIENFORSCHUNG



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# Soziale Isolation und Einsamkeit armutsgefährdeter Menschen in Baden-Württemberg

## Das Wichtigste in Kürze

- Armutsgefährdete Menschen in Baden-Württemberg fühlen sich häufiger einsam und sozial isoliert als nicht-armutsgefährdete Menschen. Bundesweite Berechnungen zeigen zudem, dass armutsgefährdete Personen, die zusätzlich erwerbslos sind, einen geringen Bildungsstand, einen schlechteren Gesundheitszustand oder eine Behinderung haben, häufiger von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen sind. Neben Armutsgefährdeten sind weitere Risikogruppen unter anderem Frauen, Alleinlebende und Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft.
- Die statistischen Analysen für Baden-Württemberg deuten darauf hin, dass Armut, Erwerbslosigkeit, ein schlechter Gesundheitszustand sowie häufig wahrgenommene Geringschätzung zu einem häufigeren Einsamkeits- und Isolationsempfinden führen. Das gilt für armutsgefährdete und nicht-armutsgefährdete Menschen. Bei armutsgefährdeten Menschen ruft eine wahrgenommene Geringschätzung allerdings in stärkerem Maße Gefühle sozialer Isolation hervor als bei nicht-armutsgefährdeten Menschen.
- Die Analysen lieferten aber auch Erkenntnisse für isolationsreduzierende Faktoren. Je größer die Zufriedenheit mit dem eigenen Familienleben ist, desto seltener ist das Gefühl sozialer Isolation. Eine Stärkung sozialer Nahbeziehungen kann demnach gegen Isolationsgefühle helfen. Dieser Effekt ist bei armutsgefährdeten Menschen besonders stark.
- Armut und Einsamkeit bzw. soziale Isolation sind in der Gesellschaft mit Stigmata behaftet. Unter anderem deshalb nehmen Betroffene nur selten Unterstützungsangebote und/oder Hilfeleistungen wahr. Lösungsansätze sollten zu einer Enttabuisierung sowohl von Einsamkeit, sozialer Isolation als auch von Armut beitragen.
- Um Einsamkeit und soziale Isolation zu reduzieren, ist es sinnvoll, die kulturelle und soziale Teilhabe zu stärken und möglichst niedrigschwellige Zugänge zu Angeboten und Hilfeleistungen zu gewährleisten. Da bei armutsgefährdeten Menschen neben Einsamkeit und sozialer Isolation oft weitere Problemlagen kumulieren, wie Krankheit, Schulden oder psychosoziale Einschränkungen, reicht es nicht, Einzelmaßnahmen für spezifische Probleme isoliert voneinander zu betrachten. Vielmehr gilt es, unterschiedliche Angebote bekannt zu machen, miteinander zu vernetzen und so allen leichteren Zugang zu schaffen, zum Beispiel in Quartierstreffs oder Stadtteilhäusern.

## 1. Einleitung

In den letzten Jahrzehnten ist in Deutschland im Rahmen einer voranschreitenden Individualisierung eine zunehmende Fragmentierung sozialer Beziehungen zu beobachten. Dabei gehen nicht nur vermehrt soziale Unterstützungsnetzwerke verloren, sondern auf emotionaler Ebene auch ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit (vgl. Langenkamp und Bienstman 2022). Eine Folge davon ist ein verstärktes Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation. Unter anderem durch die COVID 19-Pandemie hat sich die Situation im Hinblick auf das Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation weiter verschärft. Während sich in Deutschland 2017 etwa 14,2 % in der Bevölkerung zumindest manchmal einsam fühlten, so waren es 2021 schon 42,3 % (vgl. Entringer 2022).

**Soziale Isolation** ist die objektive physische Trennung von Anderen, also das Fehlen sozialer Kontakte und Interaktionen. **Einsamkeit** dagegen beschreibt die Diskrepanz zwischen der Qualität der gewünschten und der tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen. Dahinter stehen eine subjektive Bewertung und Erfahrung der eigenen sozialen Interaktionen. Das Gefühl von Einsamkeit stellt sich ein, wenn ein Individuum soziale Interaktionen qualitativ als unbefriedigend wahrnimmt und/oder quantitativ einen Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen erlebt (vgl. Perlman und Peplau 1981; Sipowicz et al. 2021). Das Einsamkeitsempfinden unterscheidet sich von Person zu Person. Menschen mit wenigen sozialen Kontakten erleben soziale Isolation, fühlen sich aber nicht zwingend einsam. Umgekehrt ist es auch möglich, sich umgeben von Menschen wie bspw. in einer Schulklasse einsam zu fühlen (vgl. Weiss 1973). Aufgrund ihrer Subjektivität ist Einsamkeit für Außenstehende oft nicht erkennbar. Es besteht jedoch ein Zusammenhang zwischen beiden Konstrukten, sowohl hinsichtlich Quantität als auch Qualität sozialer Interaktionen und Beziehungen (vgl. Luhmann et al. 2023).

Einsamkeit und soziale Isolation können jeden und jede treffen, jedoch gibt es bestimmte Lebensumstände, in denen Einsamkeit und/oder soziale Isolation verstärkt auftreten. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die sich in prekären Lebenslagen befinden. Diese sind nicht nur in ihrer materiellen, sozialen und kulturellen Teilhabe eingeschränkt, mit entsprechenden negativen Folgen auf soziale Nahbeziehungen, sondern sie erleben in ihrem Alltag auch häufig Stigmatisierung (vgl. Velimsky 2024). Nicht zuletzt deshalb gelten Armut bzw. Armutsgefährdung<sup>1</sup> als zentrale Ursachen von Einsamkeit und sozialer Isolation (vgl. Dittmann und Goebel 2022; Walker und Bantebya-Kyomuhendo 2014). Weitere Risikogruppen sind Alleinlebende, Angehörige ethnischer oder sexueller Minderheiten (vgl. Krieger et al. 2021), Menschen mit Behinderungen, Hochaltrige oder auch chronisch Kranke, wobei die genannten Merkmale mit Armut einhergehen können und so Einsamkeit und soziale Isolation noch verschärfen können.

---

1 Als armutsgefährdet gelten Personen, deren Nettoäquivalenzeinkommen weniger als 60 % des Medians der Äquivalenzeinkommen der Bevölkerung in Privathaushalten am Hauptwohnsitz beträgt. Als arm gelten Personen, deren Nettoäquivalenzeinkommen weniger als 50 % des Medians beträgt. Das Äquivalenzeinkommen ist ein auf der Basis des Haushaltsnettoeinkommens berechnetes bedarfsgewichtetes Pro-Kopf-Einkommen je Haushaltsmitglied. Die Bedarfsgewichtung erfolgt anhand der OECD-Skala. Für weitere Informationen siehe <https://www.gesellschaftsmonitoring-bw.de/themenfelder/armut-und-reichtum/armut-armutsgefaehrdung/#toggle-id-1>, abgerufen am 05.05.2024.

Mit dem Zusammenhang zwischen Armutsgefährdung und Einsamkeit sowie sozialer Isolation in Baden-Württemberg befasst sich dieser GesellschaftsReport, der auch Teil der Armutsberichterstattung des Landes ist.<sup>2</sup> Der Blick auf Einsamkeit und soziale Isolation ist im Kontext der Armutsberichterstattung besonders relevant, da beide Phänomene nicht nur multiple Auswirkungen auf das Individuum haben, sondern auch gesellschaftliche Folgen daraus resultieren können, wie im Folgenden skizziert wird.

Viele Menschen erleben im Lebensverlauf immer wieder kurze Phasen von Einsamkeit und/oder sozialer Isolation<sup>3</sup>, ohne dass damit bleibende negative Folgen verbunden sind. Erst wenn soziale Isolation und/oder Einsamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen, können sie sich verstetigen, was gravierende und bleibende Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit, Gesundheit (vgl. Cudjoe et al. 2020) und die Lebenserwartung (vgl. Holt-Lunstad et al. 2015) haben kann. Solche gesundheitlichen Folgen können psychischer Art sein. Dazu zählen Depression, Schlafstörungen, Suizidgedanken (siehe unter anderem Donovan et al. 2017; Van Orden et al. 2010; Achterbergh et al. 2020; Hawkey et al. 2009). Es können auch physische Folgen auftreten, wie ein höheres Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen (siehe unter anderem Zawadzki und Gavrilova 2021; Hakulinen et al. 2018; Valtorta et al. 2016).<sup>4</sup>

Gleichzeitig können länger andauernde Phasen von Einsamkeit und sozialer Isolation einzelner Individuen auch weitreichende gesellschaftliche Folgen haben. So führt eine schlechtere physische und psychische Verfasstheit bspw. zu höheren Kosten für das Gesundheitssystem (zum Beispiel durch häufigere Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte) (siehe unter anderem Holt-Lunstad et al. 2010; Fulton und Jupp 2015). Einsamkeit und soziale Isolation stehen auch in Zusammenhang mit einem geringeren sozialen Vertrauen und einer erhöhten Angst, von anderen negativ wahrgenommen zu werden (vgl. Cacioppo et al. 2006; Rotenberg 2010). Dies kann distanziertes Verhalten gegenüber anderen bewirken (vgl. Luhmann et al. 2016), wobei sich Betroffene noch weiter isolieren und sich so noch einsamer fühlen (siehe unter anderem Hawkey und Cacioppo 2010; Twenge et al. 2007; 2001). Darüber hinaus zeigen erste empirische Befunde, dass Einsamkeit mit einem geringeren Vertrauen in demokratische Institutionen wie Justiz, Parlamente und Parteien einhergeht (vgl. Schobin 2022; 2018), zu einer geringeren politischen Beteiligung führt (siehe Langenkamp 2021a; 2021b) und die Wahrscheinlichkeit einer Hinwendung zu (rechten) populistischen Parteien erhöhen kann (vgl. Langenkamp und Bienstman 2022) und somit direkte Auswirkungen auf das Funktionieren repräsentativer Demokratie haben kann.

- 
- 2 Die modulare Armutsberichterstattung umfasst neben dem GesellschaftsReport vier weitere Module: das Gesellschaftsmonitoring BW, Kurzanalysen, Berichte zur gesellschaftlichen Teilhabe und einen jährlichen Fachtag, um Ergebnisse aus der Berichterstattung und die Fördermaßnahmen des Landes mit der Öffentlichkeit unter Einbezug von Menschen mit Armutserfahrung zu diskutieren. Nähere Informationen unter: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/leistungen-unterstuetzung/armutsbekaempfung#c160675>, abgerufen am 07.05.2024.
  - 3 Beide Phänomene können in unterschiedlichen Lebenszyklen auftreten.
  - 4 Für eine ausführliche Übersicht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation siehe (Park et al. 2020; Hawkey und Cacioppo 2010).

In diesem Bericht wird mithilfe quantitativer Auswertungen auf Basis der Befragung des Sozioökonomischen Panels von 2021<sup>5</sup> für Baden-Württemberg untersucht, inwieweit Armutsgefährdung zu einem häufigeren Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation beiträgt und welche Gruppen armutsgefährdeter Menschen besonders betroffen sind. Darüber hinaus werden für ein besseres Verständnis weitere mögliche Einflussfaktoren auf Einsamkeit und soziale Isolation untersucht, unter anderem die Gesundheit, das soziale Umfeld, der Arbeitsstatus, Freizeitaktivitäten oder wahrgenommene Geringschätzung im Alltag. Dabei wird getestet inwieweit diese möglichen Einflussfaktoren Einsamkeit und/oder soziale Isolation bei armutsgefährdeten Menschen im Besonderen erhöhen oder aber vermindern können. Die Ergebnisse liefern Ansatzpunkte für mögliche Stell-schrauben, um Einsamkeit und sozialer Isolation zu begegnen. Unterstützt werden die empirischen Befunde durch Praxisbeispiele aus Baden-Württemberg, die Möglichkeiten einer niedrigschwelligen Prävention und Intervention von Einsamkeit und sozialer Isolation vor allem für armutsgefährdete Menschen aufzeigen.

## 2. Einsamkeit und soziale Isolation bei armutsgefährdeten Menschen: Ein Überblick

Prekäre Lebensverhältnisse<sup>6</sup> gelten als eine der Hauptursachen für psychische Erkrankungen wie Depression, Angstzustände, aber auch für Einsamkeit und soziale Isolation (siehe Andress und Burkatzki 1999; Böhnke 2008; Dittmann und Goebel 2022; Ridley et al. 2020; Walker und Ban-tebya-Kyomuhendo 2014). Besonders Einschränkungen in der gesellschaftlichen Teilhabe<sup>7</sup> können bei armutsgefährdeten Menschen Einsamkeit und soziale Isolation verstärken (vgl. Machielse 2006). So fehlen armutsgefährdeten Menschen häufig die finanziellen Mittel um Kontakte zu pflegen, zum Beispiel durch gemeinsame Aktivitäten wie einen Kinobesuch oder Ausflüge. Auch die Mitgliedschaft in einem Verein ist unter anderem aufgrund anfallender Mitgliedsbeiträge nur eingeschränkt möglich (vgl. Velimsky 2024). Mit der Dauer der Armut verändert sich in vielen Fällen folglich die Zusammensetzung des sozialen Umfeldes. Dabei werden nicht nur die sozialen Netzwerke kleiner. Es steigt auch der Anteil derer, die sich in einer ähnlichen Lebenslage befinden. Damit gehen wichtige Kontakte verloren, die Betroffene in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe unterstützen können (vgl. Böhnke und Link 2017; Velimsky 2024). Je länger eine Armutssituation andauert, desto höher ist das Risiko sozialer Isolation (vgl. Eckhard 2018). Gleichzeitig können kritische Lebensereignisse wie Krankheit oder der Verlust des Arbeitsplatzes sowohl Armut als auch soziale Isolation wahrscheinlicher machen.

- 
- 5 Das Sozioökonomische Panel (SOEP) ist eine seit 1984 durchgeführte repräsentative Befragung, in der Personen wiederholt befragt werden (Panel). Im Auftrag des DIW Berlin werden in Deutschland zurzeit jedes Jahr etwa 30 000 Personen in fast 11 000 Haushalten befragt.
  - 6 Der Begriff prekär kann auch mit unsicher, heikel oder ungewiss umschrieben werden. Eine prekäre Lebenssituation ist folglich ein Zustand, der von Ungewissheit und (ökonomischer) Instabilität geprägt ist (vgl. Velimsky 2024).
  - 7 Dazu zählen materielle, politisch institutionelle Teilhabe, sowie soziale und kulturelle Teilhabe (siehe Kronauer 2010).

Viele soziale Beziehungen basieren außerdem auf dem Prinzip der Reziprozität: Geringe ökonomische Ressourcen schmälern die Möglichkeiten, andere Menschen zu unterstützen oder Unterstützung zu erwidern (vgl. Dittmann und Goebel 2022; Böhnke und Link 2017). Für langfristig intakte soziale Beziehungen ist eine Begegnung auf Augenhöhe wichtig. Das bedeutet beim Treffen mit Freunden nicht darauf angewiesen zu sein, dass man eingeladen wird, sondern zum Beispiel im Restaurant auch in der Lage zu sein, dem Gegenüber ein Getränk auszugeben oder bei einem Geburtstag ein Geschenk kaufen zu können. Ist dies nicht möglich, dann kann das zu einer Vermeidung sozialer Kontakte auf Seiten von Betroffenen führen (vgl. Velimsky 2024). Hinzu kommt, dass armutsgefährdete Menschen im medialen bzw. politischen Diskurs, aber auch in ihrem persönlichen Alltag oft Stigmatisierung erleben (vgl. Velimsky 2024), was den beschriebenen Rückzug aus sozialen Beziehungen forcieren kann (vgl. Damelang und Kloß 2013). So gelten Diskriminierungserfahrungen als Risikofaktoren für Einsamkeit (vgl. Kuyper und Fokkema 2010). Da sowohl Armut als auch Einsamkeit in der Gesellschaft mit Stigmata behaftet sind (vgl. Kerr und Stanley 2021) kann dies nicht nur das Zugehörigkeitsgefühl Betroffener zur Gemeinschaft negativ beeinflussen (vgl. Stewart et al. 2009), sondern auch in doppelter Hinsicht die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen hemmen.

### *Einsamkeit und soziale Isolation in Baden-Württemberg*

Nach Daten des Sozioökonomischen Panels von 2021 haben sich in Baden-Württemberg 17,5 % aller Befragten in den vergangenen 4 Wochen oft oder sehr oft einsam gefühlt.<sup>8</sup> Im Hinblick auf das Gefühl sozialer Isolation<sup>9</sup> waren es 15,8 %.

In Baden-Württemberg fühlten sich sowohl Armutsgefährdete als auch Nicht-Armutsgefährdete im Durchschnitt eher selten einsam oder isoliert. Allerdings gibt es signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen mit einem etwas häufigeren Auftreten von Einsamkeit und Isolationsgefühlen bei armutsgefährdeten Menschen (*siehe Anhangschaubild 1*).<sup>10</sup>

Um ein detaillierteres Bild zum Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation bei armutsgefährdeten Menschen zeichnen zu können, werden im Folgenden spezifische soziodemografische Merkmale innerhalb der Gruppe näher betrachtet und mit nicht-armutsgefährdeten Menschen verglichen (*siehe Tabelle 1*). Aufgrund der geringen Fallzahlen für Baden-Württemberg erfolgt die Auswertung auf Basis von Bundesdaten. Die Ergebnisse geben dennoch Hinweise darauf, welche soziodemografischen Gruppen armutsgefährdeter Menschen sich im Vergleich zu nicht-armutsgefährdeten Personen besonders einsam und sozial isoliert fühlen. Für die Berechnungen wurde jeweils der Anteil derer, die sich oft bzw. sehr oft einsam oder sozial isoliert fühlen, zusammengefasst. Neben den soziodemografischen Merkmalen Alter, Geschlecht und Bildungsstand werden auch die Lebensform, ob eine deutsche Staatsbürgerschaft vorliegt, ehrenamtliches Engagement sowie der Gesundheitsstatus und eine mögliche Behinderung näher betrachtet.

---

8 Gefragt wurde: Bitte geben Sie für jedes der folgenden Gefühle an, wie oft Sie dieses Gefühl in den letzten 4 Wochen erlebt haben. *Wie oft haben Sie sich einsam gefühlt?* (bpl\_05\_05).

9 Eine umfassende Messung von sozialer Isolation ist mit den vorhandenen Daten nicht möglich. Daher wird soziale Isolation im Folgenden über das subjektive Isolationsgefühl der Befragten gemessen. Gefragt wurde: *Wie oft fühlen Sie sich sozial isoliert?* (bpl\_09\_03).

10 Aufgrund der geringen Fallzahlen für Baden-Württemberg sind die Ergebnisse mit Vorsicht zu interpretieren.



Es ist anzunehmen, dass die Zusammensetzung des Haushalts Auswirkungen auf Einsamkeit und soziale Isolation hat. So gilt zum Beispiel allein zu leben in diesem Zusammenhang als Risikofaktor (vgl. Krieger et al. 2021), ebenso wie der Verlust des Arbeitsplatzes (vgl. Eckhard 2018). Letzterem kommt eine wichtige gesellschaftliche Integrationsfunktion zu (Castel 2000; Paugam 2008). Auch Beeinträchtigungen durch eine Behinderung oder ein allgemein schlechter Gesundheitsstatus, wie zum Beispiel Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit, ein eingeschränktes Sehvermögen oder Gehör können die Fähigkeit mit anderen zu kommunizieren erschweren (vgl. Rokach 2005). Vor allem eine reduzierte Mobilität kann die Möglichkeiten einschränken, an alltäglichen sozialen Aktivitäten teilzunehmen (vgl. Luhmann et al. 2023). Die Migration in ein anderes Land geht häufig mit einem Verlust sozialer Kontakte einher. Gleichzeitig ist das Zurechtfinden im neuen gesellschaftlichen Kontext und die soziale Integration ein länger andauernder Prozess, in dem gerade hinsichtlich möglicher Sprachbarrieren Gefühle von Unsicherheit oder Ohnmacht auftreten können (Dittmann und Goebel 2022). Ein länger andauerndes soziales Engagement kann dagegen Einsamkeit verringern (vgl. McHugh Power et al. 2019).

Die deskriptiven Analysen in *Tabelle 1* zeigen insgesamt für alle betrachteten Merkmale ein häufigeres Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation bei armutsgefährdeten im Vergleich zu nicht-armutsgefährdeten Menschen.

Allgemein fühlten sich armutsgefährdete Personen in Deutschland häufiger oft/sehr oft einsam (15,4 %) und sozial isoliert (13,4 %) als nicht-armutsgefährdete Personen (einsam: 7,2 %; sozial isoliert: 6,1 %). Besonders hoch war der Anteil bei armutsgefährdeten Frauen. 17,3 % der befragten armutsgefährdeten Frauen fühlten sich in den letzten 4 Wochen oft bzw. sehr oft einsam. Bei armutsgefährdeten Männern waren es 12,9 %. Bei dem Gefühl sozialer Isolation konnten dagegen keine Geschlechterunterschiede festgestellt werden (*siehe Tabelle 1*).

Unter armutsgefährdeten Befragten fühlten sich Alleinlebende besonders häufig einsam (21,4 %) und sozial isoliert (15,6 %). Auch armutsgefährdete Personen ohne deutsche Staatsbürgerschaft waren überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit (18,8 %)<sup>11</sup> und sozialer Isolation betroffen (14,8 %). Weitere Risikofaktoren bei armutsgefährdeten Menschen waren Erwerbslosigkeit (einsam: 16,9 %, sozial isoliert: 17 %) und ein geringer Bildungsstand (einsam: 20,5 %, sozial isoliert: 16,6 %). Diese Faktoren führten auch bei nicht-armutsgefährdeten Menschen zu einem häufigeren Auftreten von Einsamkeit und Isolation.

Am häufigsten wurden Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation genannt von armutsgefährdeten als auch nicht-armutsgefährdeten Menschen mit einem schlechten Gesundheitszustand. 30,6 % aller armutsgefährdeten und 20,4 % aller nicht-armutsgefährdeten Befragten mit einem schlechten Gesundheitszustand fühlten sich häufig einsam. Etwas geringer waren die Werte bezüglich sozialer Isolation (armutsgefährdet: 28,6 %; nicht-armutsgefährdet: 13,9 %).

---

11 Dittmann und Goebel (2022) zeigen zudem, dass eine direkte Migrationserfahrung Einsamkeit verstärken kann.

### Einsamkeit und soziale Isolation anhand unterschiedlicher soziodemografischer Merkmale für armutsgefährdete und nicht-armutsgefährdete Menschen in Deutschland

Merkmal	Einsamkeit (in den letzten 4 Wochen)		Isolation	
	armutsgefährdet	nicht armutsgefährdet	armutsgefährdet	nicht armutsgefährdet
	in %			
<b>Insgesamt</b>	<b>15,4</b>	<b>7,2</b>	<b>13,4</b>	<b>6,1</b>
<b>Geschlecht</b>				
Mann	12,9	5,4	13,2	5,1
Frau	17,3	9,0	13,5	7,1
<b>Lebensform</b>				
1-Personen HH	21,4	14,4	15,6	6,6
(Ehe-)Paar ohne Kind	–	4,0	(...)	4,0
Alleinerziehend	(...)	12,4	(...)	10,8
Paar mit Kindern	(...)	5,0	12,4	7,1
Mehrgenerationen HH	–	–	–	–
<b>Deutsche Staatsbürgerschaft</b>				
ja	14,8	7,1	13	5,9
nein	(18,8)	(8,9)	14,8	9,1
<b>Alter</b>				
Von ... bis unter ... Jahren				
18–24	(...)	10,2	(8,5)	10,9
25–49	15,4	6,3	14,6	6,8
50–64	(18,0)	5,5	20,2	5,9
65+	(15,0)	9,5	(9,4)	4,0
<b>Bildung</b>				
niedrig	20,5	9,6	16,6	10,5
mittel	14,7	8,1	13,1	6,5
hoch	–	5,3	10,8	4,0
<b>Erwerbsstatus</b>				
erwerbslos	16,9	10,6	17,0	7,4
nicht erwerbslos	12,9	5,4	9,1	5,5
<b>Gesundheitsstatus (subjektiv)</b>				
eher gut/sehr gut	(9,9)	4,5	8,7	4,4
eher schlecht/schlecht	30,6	20,4	28,6	13,9
<b>Behinderung</b>				
ja	(23,5)	12,2	22,9	11,3
nein	13,5	6,5	11	5,4
<b>Ehrenamtliches Engagement</b>				
nie/selten	16,3	7,8	13,9	6,8
oft/sehr oft	–	4,8	–	3,8

Tabelle 1:  
Einsamkeit und soziale Isolation anhand unterschiedlicher soziodemografischer Merkmale für armutsgefährdete und nicht-armutsgefährdete Menschen in Deutschland

Anmerkung: Es ist für armutsgefährdete und nicht-armutsgefährdeten Menschen in Deutschland der Anteil derer dargestellt, die sich oft bzw. sehr oft einsam oder sozial isoliert fühlen. Beide Indikatoren sind auf einer 5er-Skala operationalisiert (0= sehr selten/nie bis 4= sehr oft). Als armutsgefährdet gelten Personen, deren Einkommen weniger als 60 % des Median-Nettoäquivalenzeinkommens beträgt. Zellen mit einer Fallzahl unter 100 sind mit einer Klammer versehen. Bei einer Fallzahl unter 50 werden keine Ergebnisse präsentiert.

Datenquelle: SOEP 2021 (V38) – gewichtete Daten, Anteile in (%), eigene Darstellung und Berechnung FamilienForschung Baden-Württemberg im Statistischen Landesamt.



Damit bestätigt sich das Bild aus der weiter oben skizzierten Studienlage. Auch bei Menschen mit Behinderungen ist der Anteil derer, die sich oft bis sehr oft einsam und isoliert fühlen, etwa doppelt so hoch wie bei Menschen ohne Behinderungen. Das gilt für Armutsgefährdete als auch Nicht-Armutsgefährdete, wobei bei Armutsgefährdeten die Werte besonders hoch waren (einsam; 23,5 %; sozial isoliert: 22,9 %). Bei nicht-armutsgefährdeten Personen, die sich oft/sehr oft ehrenamtlich engagieren, traten Einsamkeit und soziale Isolation dagegen weniger häufig auf (einsam: 4,8 %; sozial isoliert: 3,8 %) <sup>12</sup> (siehe Tabelle 1).

Insgesamt zeigen die deskriptiven Analysen, dass Armut zu einem häufigeren Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation führt, wobei dies durch bestimmte Faktoren wie allein zu leben, keine deutsche Staatsbürgerschaft zu besitzen, Erwerbslosigkeit, ein geringer Bildungsstand, eine schlechte Gesundheit oder Behinderungen verschärft wird.

#### *Multivariate Analysen zu Einsamkeit und sozialer Isolation in Baden-Württemberg*

Nachdem die soziodemografische Verteilung von Einsamkeit und sozialer Isolation mit Bezug zu Armutsgefährdung gezeigt wurde, können multivariate Analysen <sup>13</sup> vertiefte Informationen geben. So kann getestet werden, welche präsentierten Ergebnisse für Baden-Württemberg Bestand haben, wenn in den Analysen gleichzeitig andere Einflussfaktoren und Indikatoren mitberücksichtigt werden.

Neben den bereits betrachteten Indikatoren werden für die multivariaten Analysen folgende Erklärungsfaktoren mitberücksichtigt: Die Anzahl enger Freunde, die Häufigkeit der Nutzung sozialer Medien in der Freizeit sowie wahrgenommene Geringschätzung im Alltag. <sup>14</sup> Die Anzahl enger Freunde misst vor allem die Quantität sozialer Beziehungen. Durch die Nutzung sozialer Medien kann einerseits die Quantität von sozialen Kontakten erhöht werden, was sozialer Isolation entgegenwirken kann. Andererseits ist denkbar, dass die Qualität solcher Kontakte als nicht erfüllend im Vergleich zu persönlichen Treffen wahrgenommen wird (vgl. Luhmann et al. 2023). Schließlich erleben Menschen in prekären Lebenslagen in ihrem Alltag besonders häufig Geringschätzung bzw. Stigmatisierung. Sie reagieren daher auch oft sensibel gegenüber solchen Erfahrungen, was dazu führen kann, dass sie sich aus der Gesellschaft zurückziehen (vgl. Dittmann und Goebel 2022).

---

12 Aufgrund geringer Fallzahlen können zu armutsgefährdeten Menschen keine Aussagen getroffen werden.

13 Der Vorteil der Berechnung einer linearen multivariaten Regression besteht darin, dass die jeweiligen Zusammenhänge unter Kontrolle anderer relevanter Merkmale getestet werden. Es ist an dieser Stelle zu betonen, dass die präsentierten statistischen Befunde auf Querschnittsdaten beruhen und nur bedingt Aussagen zu Kausalitäten zulassen.

14 Geringschätzung bedeutet in diesem Kontext, das häufige Gefühl von anderen nicht gewürdigt zu werden und dass andere auf einen herabsehen. Hierzu wurde ein Index aus der Zustimmung zu folgenden Fragen erstellt: 1) *Ich werde von anderen nicht gewürdigt.* 2) *Andere sehen auf mich herab.*

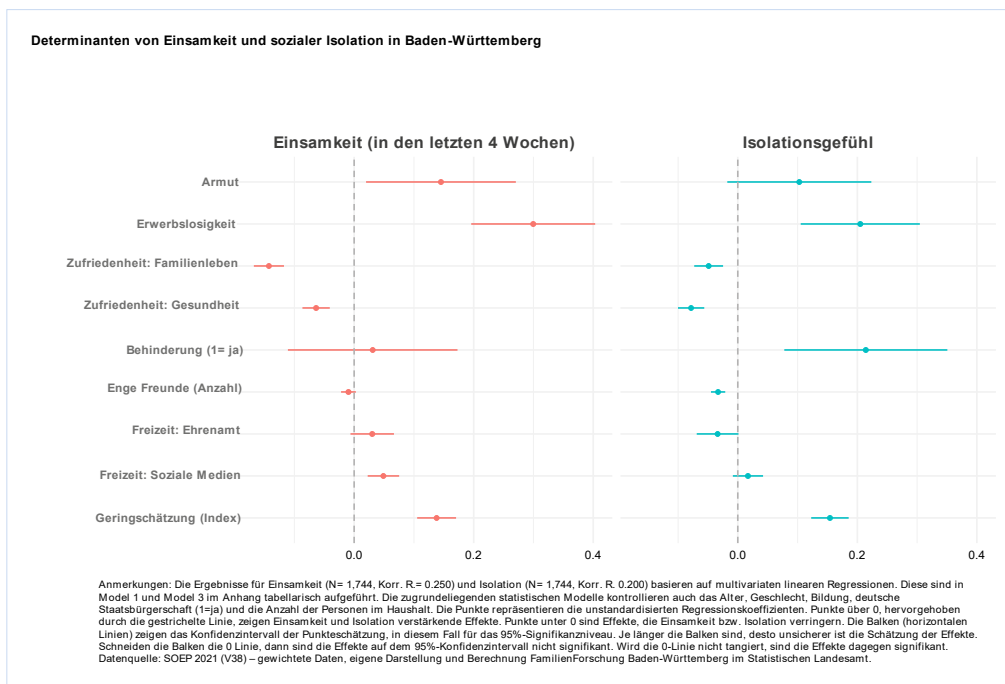


Abbildung 1:  
Determinanten von  
Einsamkeit und sozialer  
Isolation in Baden-  
Württemberg

Die statistischen Analysen zu den Einflussfaktoren auf Einsamkeit und soziale Isolation in Baden-Württemberg<sup>15</sup> in *Abbildung 1* zeigen: Armut<sup>16</sup>, Erwerbslosigkeit, ein schlechter subjektiv empfundener Gesundheitszustand sowie eine häufig wahrgenommene Geringerschätzung im Alltag führten zu einem häufigeren Auftreten von Einsamkeit und dem Gefühl sozialer Isolation.<sup>17</sup> Einsamkeit und soziale Isolation traten dagegen seltener auf je größer die Zufriedenheit mit dem eigenen Familienleben ist, was die Wichtigkeit sozialer Nahbeziehungen in diesem Zusammenhang betont. Eine höhere Anzahl an engen Freunden kann zudem Isolationsgefühlen entgegenwirken. Ein häufiger Konsum von sozialen Medien in der Freizeit verstärkt Einsamkeit eher. Es scheint, dass Online-Kontakte nicht als erfüllend wahrgenommen werden, gerade wenn diese die Anzahl persönlicher Treffen weniger werden lassen oder ersetzen. Hierzu bedarf es weiterer Forschung.

In einem weiteren Schritt wird nun geprüft, ob die beschriebenen Faktoren das Einsamkeits- und Isolationsempfinden speziell bei armutsgefährdeten Menschen vermindern oder verstärken können (Interaktionseffekte). So kann mehr darüber erfahren werden, wie armutsgefährdete Menschen besser vor Einsamkeit und sozialer Isolation geschützt werden können. Aufgrund geringer Fallzahlen für Baden-Württemberg wurden die Analysen auf Bundesebene durchgeführt. Die Interaktionen, die signifikante Ergebnisse zeigen, sind in den *Abbildungen 2 und 3* grafisch dargestellt.

- 15 Um eine Vergleichbarkeit mit den deskriptiven Analysen zu ermöglichen und aufgrund der geringen Fallzahlen in Baden-Württemberg, wurden alle multivariaten Analysen für die Bundesebene repliziert. Alle Modelle wurden auf Multikollinearität und Heteroskedastizität überprüft. Es wurden jeweils robuste Standardfehler berechnet. Aus Platzgründen sind einige Kontrollvariablen in den Modellen nicht aufgeführt. Eine ausführliche Dokumentation der Modelle zu Einsamkeit findet sich in *Anhangtabelle 1*, zu Isolation in *Anhangtabelle 2*.
- 16 Der Effekt von Armutsgefährdung auf soziale Isolation ist nur für die Bundesebene signifikant, was an der geringen Anzahl an armutsgefährdeten Personen im Sample für Baden-Württemberg liegen kann (*siehe Anhangtabelle 1*).
- 17 Eine Auswertung für Stuttgart von 2023 zeigt auch einen negativen Einfluss eines geringen Nettoeinkommens, eines schlechten Gesundheitszustands und von Stigmatisierung auf das Einsamkeitsempfinden (vgl. Heinsohn et al. 2024).

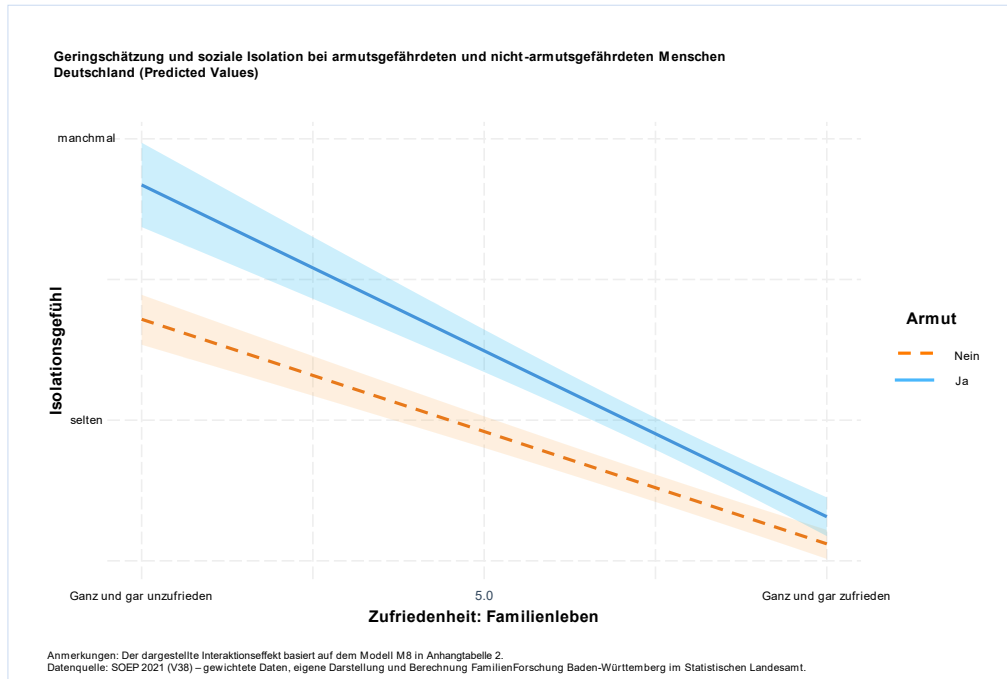


Abbildung 2: Geringschätzung und soziale Isolation bei armutsgefährdeten und nicht-armutsgefährdeten Menschen Deutschland (Predicted Values)

Ein häufigeres Erleben von Geringschätzung im Alltag verstärkt das Gefühl von sozialer Isolation bei armutsgefährdeten Menschen in besonderem Maß (*siehe Abbildung 2*). Das bedeutet, bei armutsgefährdeten Menschen (blaue Linie) hat erlebte Geringschätzung stärkere Auswirkungen auf das Isolationsempfinden im Vergleich zu nicht-armutsgefährdeten Personen (orange Linie). Die Forschung zeigt hierzu, dass armutsgefährdete Menschen nicht nur besonders häufig Stigmatisierung in ihrem Alltag erleben (vgl. Stewart et al. 2009; Velimsky 2024), sondern auch teilweise bestimmte Vorurteile anderer übernehmen (Selbststigmatisierung). Sie schämen sich für ihre Lebenslage und meiden in der Folge soziale Kontakte (vgl. Dittmann und Goebel 2022).

Im Gegensatz dazu kann eine hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Familienleben besonders stark bei armutsgefährdeten Menschen das Auftreten von Isolationsgefühlen verringern (*siehe Abbildung 3*). Im Schaubild sinkt die Häufigkeit von sozialer Isolation für beide Gruppen (armutsgefährdete und nicht-armutsgefährdete Menschen), je zufriedener Befragte mit dem eigenen Familienleben sind. Der isolationsreduzierende Effekt ist bei armutsgefährdeten Personen jedoch stärker (blaue Linie). Das führt dazu, dass bei hoher Zufriedenheit mit dem Familienleben die Unterschiede im Isolationsempfinden zwischen armutsgefährdeten und nicht-armutsgefährdeten Personen kaum noch vorhanden sind (*rechts unten in Abbildung 3*). Der Befund legt nahe, dass stabile soziale Nahbeziehungen wichtig sind, um sozialer Isolation vorzubeugen, insbesondere für armutsgefährdete Menschen. In diesem Zusammenhang zeigen Studien, dass das soziale Netz infolge von Armut zwar kleiner wird, aber gerade Kontakte zu Familienmitgliedern und zu engen Freundinnen und Freunden davon weniger berührt sind (vgl. Böhnke und Link 2017). Doch auch solche Beziehungen müssen gepflegt werden und erfordern ein Mindestmaß an sozialer und kultureller Teilhabe (vgl. Velimsky 2024). Somit kann die Stärkung von gesellschaftlicher Teilhabe auch isolationsmindernd wirken. Aufgrund geringer Fallzahlen wurde die Analyse nur für Gesamtdeutschland durchgeführt.

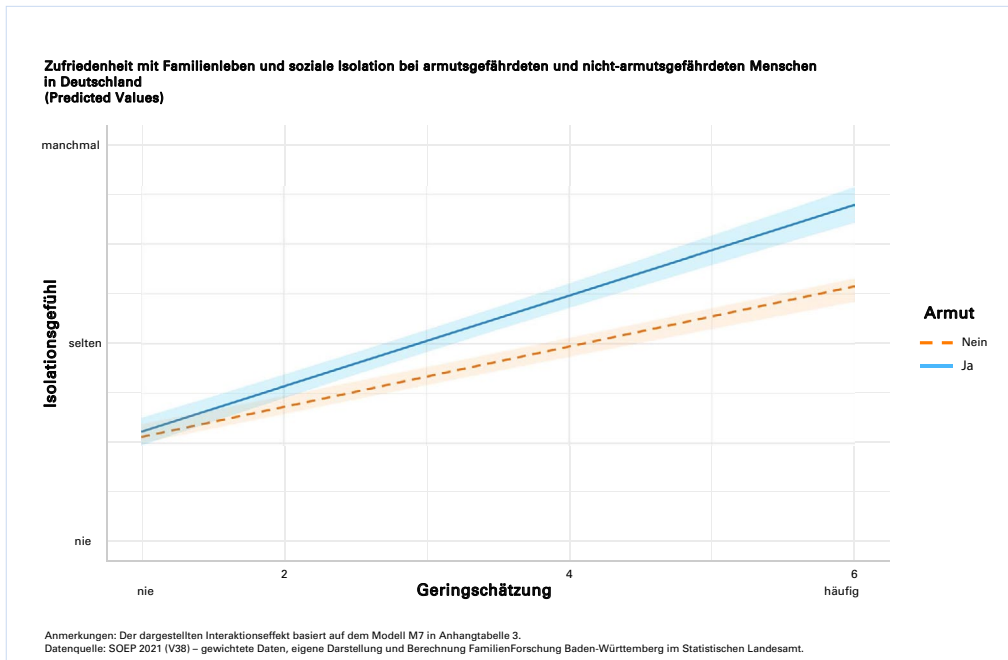


Abbildung 3:  
Zufriedenheit mit  
Familienleben und  
soziale Isolation bei  
armutsgefährdeten und  
nicht-armutsgefährdeten  
Menschen in Deutschland  
(Predicted Values)

Insgesamt bestätigen auch die multivariaten Analysen, dass Armutsgefährdung, Erwerbslosigkeit, ein schlechter Gesundheitszustand, sowie häufig wahrgenommene Geringschätzung Einsamkeit und ein Gefühl sozialer Isolation häufiger auftreten lassen. Geringschätzung hat dabei einen besonders negativen Effekt bei armutsgefährdeten Menschen. Einen reduzierenden Effekt hat dagegen eine größere Zufriedenheit mit dem eigenen Familienleben, wobei diese besonders bei armutsgefährdeten Menschen gegen Isolationsgefühle zu helfen scheint.

Im nächsten Kapitel richtet sich der Blick auf Beispiele in Baden-Württemberg, die diese Ziele verfolgen. Diese ausgewählten Initiativen und Projekte liefern Erkenntnisse bezüglich der Prävention und/oder Intervention von Einsamkeit und sozialer Isolation und zeigen Möglichkeiten auf, wie ein niedrighschwelliger Zugang für armutsgefährdete Menschen zu Angeboten und Hilfeleistungen ermöglicht werden kann. Denn sowohl Armut als auch Einsamkeit sind mit Stigmata behaftet, was dazu führen kann, dass Hilfeleistungen nur selten in Anspruch genommen werden (vgl. Friedrichsen und Schmacker 2019; Kerr und Stanley 2021).

### 3. Praxisbeispiele

Damit Angebote und Hilfeleistungen hinsichtlich Einsamkeit und sozialer Isolation in Anspruch genommen werden können, ist es zuerst notwendig, diese zu kennen. Eine niedrigschwellige Übersicht zu wohnortspezifischen Angeboten inklusive Kontaktdaten bietet die Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit (KNE).

Das **KNE**<sup>18</sup> befasst sich mit Ursachen und Folgen von Einsamkeit und fördert zugleich auch die Prävention und Intervention bei Einsamkeit. Ziel des Projekts ist, bestehendes Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen. Ein wichtiges Angebot des KNE ist die sogenannte **„Angebotslandkarte“**.<sup>19</sup> Diese bietet einen niedrigschwelligen bundesweiten Überblick über Angebote zu Einsamkeit. Über die Suchfunktion können so Angebote in der Nähe des Wohnortes abgerufen werden. Eine Filterfunktion erlaubt eine zielgenaue Suche telefonischer, digitaler und/oder analoger Angebote sowie Programme für spezifische Altersgruppen. Über eine Abfrage auf der Webseite können Initiativen und Träger zudem ihre Angebote zum Thema Einsamkeit eintragen und so eine größere Sichtbarkeit erreichen. Neben der Angebotslandkarte gibt es auch eine Liste überregionaler bzw. bundesweiter Programme. Diese beinhaltet unter anderem Hilfs- und Beratungsangebote, Modellprojekte oder digitale Teilhabeinitiativen mit Bezug zu Einsamkeit.

Die **Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit** geht noch einen Schritt weiter, indem unterschiedliche Angebote miteinander vernetzt werden, was die Hürden der Inanspruchnahme für armutsgefährdete Personen reduziert. In der Strategie wird auch soziale Isolation als negatives Empfinden mit Bezug zu Einsamkeit mitgedacht.

Die Landeshauptstadt Stuttgart engagiert sich seit 2022 unter anderem mit der Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit verstärkt gegen Einsamkeit und soziale Isolation.<sup>20</sup> Ziel der Strategie ist es, das Thema Einsamkeit und soziale Isolation zu enttabuisieren, dafür zu sensibilisieren, ein breites Unterstützungsangebot sichtbar zu machen sowie in Kooperation mit unterschiedlichen Praxispartnern neue Angebote zu initiieren bzw. bestehende weiterzuentwickeln. In der ersten Strategiephase wurde mit der Initiative „Gemeinsam – ZusammenHalt finden“ der Fokus auf die Einbindung und Weiterentwicklung vieler Stuttgarter Angebote gelegt, um tragfähige Strukturen für Prävention und Intervention in Stuttgart aufzubauen. In der zweiten Phase seit 2023 wird die Öffentlichkeit mit der Kampagne „GemEINSAMkeiten“ stärker angesprochen. Die Kampagne verfolgt das Ziel, möglichst viele Menschen für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren. Vermittelt wird, dass es viele Wege aus der Einsamkeit gibt und alle etwas dazu beitragen können. „Wenn jeder mehr nach sich und seinen Mitmenschen schaut oder einfach mal ‘hallo’ sagt, dann wäre schon viel gegen Einsamkeit getan“ (Dr. Daniela Neumann, Strategische Sozialplanung der Stadt Stuttgart). Anhand von unterschiedlichen Beispielen wird aufgezeigt, was

---

18 Das KNE ist am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. in Frankfurt am Main angesiedelt. Zur Webseite <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>, abgerufen am 10.03.2024.

19 Zur Angebotslandkarte <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>, abgerufen am 10.03.2024.

20 Unter Federführung der Abteilung Strategische Sozialplanung wurde die Strategie beteiligungsorientiert und prozesshaft entwickelt. Zur Webseite: <https://stuttgart.de/gemeinsam>, abgerufen am 10.05.2024.

gemeinsame Erlebnisse wie Teamsport, Flohmarktbesuche, Spaziergänge oder Spieleabende bewirken können. Zu sehen sind diese Motive auf Werbeflächen im Stadtgebiet. Daneben umfasst die Kampagne auch Gratispostkarten („City Cards“), die in Einrichtungen, aber auch in Bars, Clubs oder Restaurants ausliegen und sowie eine Strategie in den sozialen Medien, bei der über 1 Mill. Menschen erreicht werden konnten. Wichtig sei eine einfache und verbindliche Ansprache, die sich an alle Menschen richtet und nicht versucht, Betroffene spezifisch anzusprechen. Denn eine allzu offensive Ansprache sei vor allem für armutsgefährdete Betroffene nicht zielführend, da sie mit der Gefahr einer Stigmatisierung verbunden ist, so Frau *Dr. Neumann*. Die Webseite der Stadt Stuttgart<sup>21</sup> informiert über eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote gegen Einsamkeit und soziale Isolation. Die meisten sind kostenfrei und so auch für Armutsgefährdete zugänglich. Zu den Angeboten gehören unter anderem Quartierstreffs oder Nachbarschaftshilfen, gruppenspezifische Beratungsangebote, offene Sport- und Bewegungsangebote sowie Angebote für den Akutfall, Kontakte zur Telefonseelsorge oder zur Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart.

Das Ziel ist es, ein Netz gegen Einsamkeit zu spannen. Gerade für Menschen in prekären Lebenslagen ist die Vernetzung niedrigschwelliger Angebote und Hilfesysteme entscheidend, denn viele trauen sich aus Scham oder anderen Hemmnissen nicht, auf die zuständigen Stellen zuzugehen. Einsamkeit und soziale Isolation sind oft nur ein Leidensfaktor in einer multiplen Problemlage, die meist auch weitere Belastungen wie Krankheit, dauerhafte Erwerbslosigkeit, Schulden oder psychosoziale Einschränkungen umfasst. Solch einen niedrigschwelligen Zugang zu schaffen, erfordert viel Zeit und Ressourcen. Dazu zählen zugehende Strukturen, die nicht nur spezifische Gruppen ansprechen, sondern für alle Menschen zugänglich sind und die Betroffene in ihrem gewohnten Lebensumfeld erreichen. **Stadteilhäuser** oder **Quartierstreffs** eignen sich hierzu gut. Diese offenen Treffpunkte sind für alle zugänglich und befinden sich innerhalb der Stadtbezirke. Sie umfassen darüber hinaus auch generationenübergreifende Begegnungsangebote.

In einem weiteren Angebot bietet die **„Straßenuniversität“ des gemeinnützigen diakonischen Sozialunternehmens Neue Arbeit**, Bildungs- und Kulturangebote von armutsgefährdeten Menschen für Menschen mit und ohne Armutsgefährdung in den Sozialräumen prekär lebender Menschen an.<sup>22</sup> Dazu zählen unter anderem Malworkshops, Gesprächsrunden zu politischen und gesellschaftlichen Themen oder gemeinsame Ausflüge.

Eine weitere Herausforderung ist es, armutsgefährdete und/oder ältere Menschen mit den entsprechenden Informationen zu versorgen, da deren digitale Teilhabe oft eingeschränkt ist. Daher wird versucht, Informationen über dezentrale Akteurinnen und Akteure zu streuen. Einen Überblick über kleinräumige Angebote zu behalten ist allerdings zeitintensiv. Die Selbsthilfekontaktstelle **KISS Stuttgart**<sup>23</sup> baut in diesem Rahmen mit dem Jobcenter Stuttgart eine Unterstützungsdatenbank auf, in der Unterstützungsangebote gegen Einsamkeit und soziale Isolation speziell für armutsgefährdete Menschen gelistet sind.

---

21 Die Angebote sind gelistet unter: <https://www.stuttgart.de/leben/soziales/gemeinsam-gegen-einsamkeit/angebote.php>, abgerufen am 12.03.2024.

22 Nähere Informationen unter: <https://strassenuniversitaet.neuearbeit.de/>, abgerufen am 12.03.2024.

23 Nähere Informationen unter: <https://www.kiss-stuttgart.de/>, abgerufen am 12.03.2024.

Darüber hinaus hilft die Landesstrategie „**Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten**“<sup>24</sup> Kommunen und Zivilgesellschaft in Baden-Württemberg bei einer alters- und generationengerechten Quartiersentwicklung vor Ort. Dabei will Quartiersentwicklung Gemeinschaft jenseits familiärer Strukturen dort erlebbar machen, wo sie entsteht: In den Nachbarschaften, Stadtvierteln, Dörfern und Gemeinden. Kommunen und zivilgesellschaftliche Akteurinnen und Akteure können je nach Bedarf die passenden Maßnahmen zur Umsetzung ihrer lokalen Quartiersprojekte auswählen. Mithilfe von Beratung, Förderungen, Vernetzung, Informationsvermittlung und Qualifizierung wird die kommunale Quartiersentwicklung vorangetrieben, gestärkt und unterstützt. Hierbei werden die Ziele der Begegnung, Beteiligung und Teilhabe großgeschrieben, was auch zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation beitragen kann. Bisher wurden 691 Kommunen erreicht und 513 Projekte mit über 20 Mill. Euro gefördert.

## 4. Schlussfolgerungen

Die Analysen dieses Reports zeigen, dass Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation in der Bevölkerung von Baden-Württemberg ein relevantes Problem sind: Nach Daten des Sozioökonomischen Panels von 2021 haben sich 17,5 % in den vergangenen 4 Wochen oft oder sehr oft einsam gefühlt und 15,8 % sozial isoliert. Armutsgefährdete Menschen fühlen sich dabei häufiger einsam und sozial isoliert als nicht-armutsgefährdete Menschen.

Am häufigsten leiden Menschen mit einem schlechten Gesundheitszustand unter Gefühlen von Einsamkeit und sozialer Isolation. Die empirischen Analysen bestätigen den engen Zusammenhang zwischen Armut, Gesundheit und Einsamkeit oder sozialer Isolation. Zudem verdeutlichen sie, dass neben Armut und Gesundheit auch Erwerbslosigkeit oder das Vorliegen von Behinderungen das Auftreten von Einsamkeit und sozialer Isolation erhöhen. Wenn diese Merkmale zusammen mit Armut kumuliert auftreten, dann erhöht dies stark das Gefühl von Einsamkeit und sozialer Isolation. Das bedeutet, dass Angebote gegen Einsamkeit und soziale Isolation insbesondere auch Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und multiplen Belastungen berücksichtigen sollten. Gleichzeitig sollten Angebote allen offenstehen, wie die Erfahrungen der Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit zeigen. Dabei kann die Vernetzung von niedrigschwelligen Angeboten zu unterschiedlichen Problemlagen im Rahmen einer Strategie gegen Einsamkeit und soziale Isolation dazu beitragen, den multiplen Ursachen von Einsamkeit und sozialer Isolation besser zu begegnen.

Im Alltag erlebte Geringschätzung wirkt sich bei armutsgefährdeten Menschen stärker auf das Gefühl sozialer Isolation aus als bei nicht-armutsgefährdeten Menschen. Stigmatisierungserfahrungen führen häufig zum Rückzug von Betroffenen und damit in die soziale Isolation. Eine wertschätzende Haltung gegenüber Betroffenen und die Stärkung ihrer Ressourcen im Sinne des Empowermentansatzes ist wichtig, wenn es darum geht, das Gefühl sozialer Isolation zu verringern. Zudem ist es notwendig, im öffentlichen Diskurs armutsgefährdete Menschen, sowie von Einsamkeit und sozialer Isolation Betroffene nicht zu stigmatisieren und allgemein diese Themen

---

24 Die Strategie wurde im Jahr 2017 ins Leben gerufen und ist ein zentraler gesellschaftspolitischer Gestaltungsauftrag des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. Nähere Informationen unter: [www.quartier2030-bw.de](http://www.quartier2030-bw.de), abgerufen am 06.05.2024.



aus der Tabuzone zu holen. Über Einsamkeit und soziale Isolation in der Öffentlichkeit zu informieren und aufzuklären, ist ein möglicher Ansatzpunkt, um Hemmschwellen zur Inanspruchnahme von Angeboten und empfundene Stigmata abzubauen.

Die Ergebnisse dieses Reports weisen zudem darauf hin, dass eine hohe Zufriedenheit mit dem eigenen Familienleben besonders bei armutsgefährdeten Menschen das Auftreten von Isolationsgefühlen verringern kann. Dies zeigt, dass Familie und generell stabile soziale Nahbeziehungen wichtige Ressourcen sind, um den Kreislauf zwischen Armut und sozialer Isolation zu durchbrechen. Ein weiterer Ansatzpunkt, um der sozialen Isolation insbesondere von armutsgefährdeten Menschen zu begegnen, ist daher die Stärkung von Familien durch familienunterstützende Angebote wie Familienbildung, -beratung und -erholung.

Die Praxisbeispiele bestätigen, dass die Information über bestehende Angebote ein wichtiger Ansatzpunkt zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation ist. Die Angebotslandkarte des KNE setzt hierbei an. Auch die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit greift dies auf und informiert auf der Homepage der Stadt Stuttgart über offene und meist kostenfreie Angebote, bei denen es um Austausch oder gemeinsame Aktivitäten geht.

Zugänge zu Angeboten armutssensibel und niedrighschwellig zu gestalten, kann dazu beitragen, Betroffene durch entsprechende Angebote zu erreichen. Dabei sind neben informierenden und bekanntmachenden Maßnahmen besonders aufsuchende Strukturen bedeutend. Hier ist das unmittelbare Lebensumfeld von betroffenen Menschen ein wichtiger Ansatzpunkt. Nach den Erfahrungen der Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit, ist es wichtig, nicht nur spezifische Gruppen anzusprechen, sondern solche vernetzte Angebotsstrukturen für alle Menschen zugänglich und in ihrem gewohnten Lebensumfeld erreichbar zu machen und das Thema Einsamkeit nicht direkt anzusprechen. Es ist wichtig, beispielsweise mit Unterstützung durch die Angebote der Landesstrategie „Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten“, Orte für Begegnungen, wie bspw. Quartierstreffs, zu schaffen. Hier können verschiedene Angebote vernetzt und zusammengeführt werden sowie niederschwellig über Angebote informiert werden.

Die Analysen und Praxisbeispiele zeigen insgesamt die Relevanz des Themas und der Auseinandersetzung mit Ursachen und Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation für die Gesellschaft und ihren sozialen Zusammenhalt. Einsamkeit und soziale Isolation sind nicht nur ein individuelles Problem, sondern haben gesellschaftliche Dimension. Besonders die Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt sind noch wenig erforscht. Hier könnten weitere Analysen helfen, weitere Erkenntnisse für praktisches Handeln zu gewinnen.

## 5. Literatur

Achterbergh, Louis, Alexandra Pitman, Mary Birken, Eiluned Pearce, Herman Sno, und Sonia Johnson (2020): The Experience of Loneliness among Young People with Depression: A Qualitative Meta-Synthesis of the Literature. *BMC Psychiatry* 20 (1): 415.

Andress, Hans-Jürgen, und Eckhard Burkatzki (1999): *Leben in Armut: Analysen der Verhaltensweisen armer Haushalte mit Umfragedaten*. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Böhnke, Petra (2008): Are the Poor Socially Integrated? The Link between Poverty and Social Support in Different Welfare Regimes. *Journal of European Social Policy* 18 (2): S.133–150.

Böhnke, Petra, und Sebastian Link (2017): Poverty and the Dynamics of Social Networks: An Analysis of German Panel Data. *European Sociological Review* 33 (4): S. 615–632.

Cacioppo, John T., Louise C. Hawkley, John M. Ernst, Mary Burleson, Gary G. Berntson, Bita Nouriani, und David Spiegel (2006): Loneliness within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective. *Journal of Research in Personality* 40 (6): S. 1054–1085.

Castel, Robert (2000): *Die Metamorphosen der sozialen Frage: eine Chronik der Lohnarbeit*. Édition discours 13. Konstanz: UVK, Univ.-Verl. Konstanz.

Cudjoe, Thomas K.M., David L. Roth, Sarah L. Szanton, Jennifer L. Wolff, Cynthia M. Boyd, und Roland J. Thorpe (2020): The Epidemiology of Social Isolation: National Health and Aging Trends Study. Herausgegeben von Deborah Carr. *The Journals of Gerontology: Series B* 75 (1): S. 107–113.

Damelang, Andreas, und Georgi Kloß (2013): Poverty and the Social Participation of Young People – an Analysis of Poverty-Related Withdrawal Mechanisms. *Journal for Labour Market Research* 46 (4): S. 321–333.

Dittmann, Jörg, und Jan Goebel (2022): *Einsamkeit und Armut*. 5. KNE Expertisen. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit.

Donovan, Nancy J., Qiong Wu, Dorene M. Rentz, Reisa A. Sperling, Gad A. Marshall, und M. Maria Glymour (2017): Loneliness, Depression and Cognitive Function in Older U.S. Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 32 (5): S. 564–573.

Eckhard, Jan (2018): Does Poverty Increase the Risk of Social Isolation? Insights Based on Panel Data from Germany. *The Sociological Quarterly* 59: 338–59.

Entringer, Theresa (2022): *Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland*. 4. KNE Expertisen. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit.

Faden-Kuhne, Kristine Stephanie Saeth, Jan A. Velimsky – Familienforschung Baden-Württemberg (FaFo) (2024): Altersarmut und Teilhabe in Baden-Württemberg. 1. Bericht zur gesellschaftlichen Teilhabe in Baden-Württemberg im Auftrag des Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg.

Friedrichsen, Jana, und Renke Schmacker (2019): Die Angst vor Stigmatisierung hindert Menschen daran, Transferleistungen in Anspruch zu nehmen. DIW Wochenbericht.

Fulton, Lauren, und Ben Jupp (2015): Investing to tackle loneliness: A discussion paper.

Hakulinen, Christian, Laura Pulkki-Råback, Marianna Virtanen, Markus Jokela, Mika Kivimäki, und Marko Elovainio (2018): Social Isolation and Loneliness as Risk Factors for Myocardial Infarction, Stroke and Mortality: UK Biobank Cohort Study of 479 054 Men and Women. *Heart* 104 (18): S. 1536–1542.

Hawkley, Louise C., und John T. Cacioppo (2010): Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40 (2): S. 218–227.

Hawkley, Louise C., Ronald A. Thisted, und John T. Cacioppo (2009): Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses. *Health Psychology* 28 (3): S. 354–363.

Heinsohn, Till, Daniela Neumann, und Gabriele Reinhardt (2024): Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit: Valide Erhebung von Einsamkeit mit aktuellen Daten der Stuttgart-Umfrage liefert eine verbesserte Grundlage, *Statistik und Informationsmanagement Monatshefte*, Nr. 3: 48–60.

Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, und J. Bradley Layton (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. Herausgegeben von Carol Brayne. *PLoS Medicine* 7 (7).

Holt-Lunstad, Julianne, J Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris und David Stephenson (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. In: *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10. Jg., Heft 2, S. 227–237.

Kerr, Natalie A., und Taylor B. Stanley (2021): Revisiting the Social Stigma of Loneliness. *Personality and Individual Differences* 171 (März): 110482.

Krieger, Tobias, Noëmi Seewer, und Andrej Skoko (2021): Chronische Einsamkeit – mehr als ein Symptom einer Depression. *PiD – Psychotherapie im Dialog* 22 (03): S. 59–63.

Kronauer, Martin (2010): *Exklusion: die Gefährdung des Sozialen im hoch entwickelten Kapitalismus*. 2., Aktualisierte und Erweiterte Auflage. Frankfurt: Campus Verlag.

Kuyper, Lisette, und Tineke Fokkema (2010): Loneliness Among Older Lesbian, Gay, and Bisexual Adults: The Role of Minority Stress. *Archives of Sexual Behavior* 39 (5): S: 1171–1180.

Langenkamp, Alexander (2021a): Enhancing, Suppressing or Something in between – Loneliness and Five Forms of Political Participation across Europe. *European Societies* 23 (3): S. 311–332.

Langenkamp, Alexander (2021b): Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. *Social Science Quarterly* 102 (4): S. 1239–1254.

Langenkamp, Alexander, und Simon Bienstman (2022): Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. *Political Psychology* 43 (5): S. 931–949.

Luhmann, Maike, Johannes Bohn, Jana Holtmann, Tobias Koch, und Michael Eid (2016): I'm Lonely, Can't You Tell? Convergent Validity of Self- and Informant Ratings of Loneliness. *Journal of Research in Personality* 61 (April): S. 50–60.

Luhmann, Maike, Susanne Buecker, und Marilena Rüsberg. 2023. Loneliness across Time and Space. *Nature Reviews Psychology* 2 (1): S. 9–23.

Machielse, Anja (2006): Theories on Social Contacts and Social Isolation. In *Social Isolation in Modern Society*, von R. P. Hortulanus, Anja Machielse, und Ludwien Meeuwesen, S. 13–36. London: Routledge.

McHugh Power, Joanna E., Andrew Steptoe, Frank Kee, und Brian A. Lawlor (2019): Loneliness and Social Engagement in Older Adults: A Bivariate Dual Change Score Analysis." *Psychology and Aging* 34 (1): S. 152–62.

Park, Caroline, Amna Majeed, Hartej Gill, Jocelyn Tamura, Roger C. Ho, Rodrigo B. Mansur, Flora Nasri, u. a. (2020): The Effect of Loneliness on Distinct Health Outcomes: A Comprehensive Review and Meta-Analysis. *Psychiatry Research* 294 (Dezember): 113514.

Paugam, Serge (2008): *Die elementaren Formen der Armut*. 1. Aufl. Hamburg: Hamburger Edition.

Perlman, Daniel, und Letitia Anne Peplau. 1981. Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, Nr. 3. Jg: S. 31–56.

Ridley, Matthew, Gautam Rao, Frank Schilbach, und Vikram Patel (2020): Poverty, Depression, and Anxiety: Causal Evidence and Mechanisms. *Science* 370 (6522):

Rokach, Ami (2005): Homeless Youth: Coping with Loneliness. *International Journal of Adolescence and Youth* 12 (1–2): S. 91–105.

Rotenberg, Ken J. (2010): The conceptualization of interpersonal trust: A basis, domain, and target framework. In *Interpersonal Trust during Childhood and Adolescence*, herausgegeben von Ken J. Rotenberg, 1. Aufl., S. 8–27. Cambridge University Press.

Schobin, Janosch (2018): Einsamkeit und Vertrauen. Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In *Das Einsamkeits-Buch: wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*, herausgegeben von Thomas Hax-Schoppenhorst, Michaela Abresch, Eleonore Arrer, und Ulrike Farin, 1. Auflage, S. 46–67. Bern: Hogrefe.

Schobin, Janosch (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. 5. KNE Expertisen. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit.

Sipowicz, Kasper, Marlena Podlecka, Łukasz Mokros, und Tadeusz Pietras (2021): Lonely in the City–Sociodemographic Status and Somatic Morbidities as Predictors of Loneliness and Depression among Seniors–Preliminary Results. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (14): 7213.

Stewart, Miriam J., Edward Makwarimba, Linda I. Reutter, Gerry Veenstra, Dennis Raphael, und Rhonda Love (2009): Poverty, Sense of Belonging and Experiences of Social Isolation. *Journal of Poverty* 13 (2): S. 173–195.

Twenge, Jean M., Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, Natalie J. Ciarocco, und J. Michael Bartels (2007): Social Exclusion Decreases Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (1): S. 56–66.

Twenge, Jean M., Roy F. Baumeister, Dianne M. Tice, und Tanja S. Stucke (2001): If You Can't Join Them, Beat Them: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (6): S. 1058–1069.

Valtorta, Nicole K, Mona Kanaan, Simon Gilbody, Sara Ronzi, und Barbara Hanratty (2016): Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Observational Studies. *Heart* 102 (13): S. 1009–1016.

Van Orden, Kimberly A., Tracy K. Witte, Kelly C. Cukrowicz, Scott R. Braithwaite, Edward A. Selby, und Thomas E. Joiner (2010): The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review* 117 (2).

Velimsky, Jan A. (2024): Repräsentationsvorstellungen von Menschen in prekären Lebenslagen. Die Auswirkungen von politischer und sozialer Exklusion am Beispiel Langzeiterwerbsloser. Dissertation – Stuttgart: Universität Stuttgart (forthcoming).

Walker, Robert, und Grace Bantebya-Kyomuhendo (2014): *The shame of poverty*. First edition. Oxford: Oxford University Press.

Weiss, Robert Stuart (1973): *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press.

Zawadzki, Matthew J., und Larisa Gavrilova (2021): All the Lonely People: Comparing the Effects of Loneliness as a Social Stressor to Non-Lonely Stress on Blood Pressure Recovery. *International Journal of Psychophysiology* 167 (September): S. 94–101.



**Determinanten von Einsamkeit in Baden-Württemberg und Deutschland**

Anhangtabelle 1:  
Determinanten von  
Einsamkeit in Baden-  
Württemberg und  
Deutschland

Merkmal	Abhängige Variable: Einsam in den letzten 4 Wochen	
	Baden-Württemberg (M1)	Deutschland (M2)
Armut	0.145* (0.064)	0.105** (0.038)
Personen im HH (Anzahl)	-0.112*** (0.028)	-0.081*** (0.009)
Arbeitslos	0.300** (0.093)	0.195*** (0.029)
Zufriedenheit: Familienleben	-0.143*** (0.025)	-0.161*** (0.008)
Zufriedenheit: Gesundheit	-0.064** (0.020)	-0.054*** (0.007)
Behinderung (1= ja)	0.031 (0.142)	0.001 (0.042)
Enge Freunde (Anzahl)	-0.010 (0.011)	-0.006 (0.003)
Freizeit: Ehrenamt	0.030 (0.026)	-0.006 (0.009)
Freizeit: Soziale Medien	0.049* (0.022)	0.017* (0.007)
Geringschätzung-Index	0.138*** (0.030)	0.103*** (0.009)
Konstante	3.026*** (0.332)	3.498*** (0.115)
N	1,744	15,132
Korr. R2	0.250	0.214

Anmerkungen: \*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001, Multivariate Lineare Regressionen mit robusten Standardfehlern. Weitere Kontrollvariablen: Alter, Geschlecht, Bildung und deutsche Staatsbürgerschaft.

Datenquelle: SOEP 2021 (V38) – gewichtete Daten, eigene Darstellung und Berechnung FamilienForschung Baden-Württemberg im Statistischen Landesamt.



<b>Determinanten von sozialer Isolation in Baden-Württemberg und Deutschland</b>						
Merkmal	Abhängige Variable: Isolationsgefühl					
	Baden-Württemberg			Deutschland		
	(M3)	(M4)	(M5)	(M6)	(M7)	(M8)
Armut	0.103 (0.116)	0.600 (0.582)	-0.076 (0.213)	0.153*** (0.038)	0.624*** (0.147)	-0.050 (0.068)
Personen im HH (Anzahl)	0.011 (0.028)	0.006 (0.028)	0.008 (0.029)	0.003 (0.011)	0.003 (0.011)	0.003 (0.011)
Arbeitslos	0.205* (0.093)	0.198* (0.093)	0.200* (0.091)	0.185*** (0.031)	0.183*** (0.030)	0.181*** (0.030)
Zufriedenheit: Familienleben	-0.049* (0.023)	-0.038 (0.024)	-0.047* (0.023)	-0.085*** (0.008)	-0.073*** (0.009)	-0.085*** (0.008)
Zufriedenheit: Gesundheit	-0.078** (0.026)	-0.078** (0.025)	-0.079** (0.025)	-0.044*** (0.008)	-0.044*** (0.008)	-0.044*** (0.008)
Behinderung (ja/nein)	0.214 (0.142)	0.207 (0.142)	0.213 (0.142)	0.088* (0.039)	0.081* (0.038)	0.088* (0.039)
Enge Freunde (Anzahl)	-0.033*** (0.009)	-0.033*** (0.009)	-0.033*** (0.009)	-0.016*** (0.003)	-0.016*** (0.003)	-0.016*** (0.003)
Freizeit: Ehrenamt	-0.034 (0.026)	-0.033 (0.025)	-0.035 (0.025)	-0.025* (0.009)	-0.025** (0.009)	-0.025** (0.009)
Freizeit: Soziale Medien	0.017 (0.023)	0.018 (0.023)	0.018 (0.023)	0.011 (0.008)	0.011 (0.008)	0.012 (0.007)
Geringschätzung Index	0.154*** (0.029)	0.152*** (0.029)	0.142*** (0.029)	0.167*** (0.010)	0.167*** (0.010)	0.151*** (0.011)
Armut * Zufr. Familienleben		-0.062 (0.069)			-0.060** (0.018)	
Armut* Geringschätzung			0.069 (0.077)			0.076** (0.024)
Konstante	2.818*** (0.356)	2.744*** (0.358)	2.845*** (0.360)	2.709*** (0.122)	2.620*** (0.126)	2.735*** (0.122)
N	1,744	1,744	1,744	15,131	15,131	15,131
Korr. R2	0.200	0.202	0.201	0.180	0.182	0.182

Anmerkungen: \*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001, Multivariate Lineare Regressionen mit robusten Standardfehlern. Weitere Kontrollvariablen: Alter, Geschlecht, Bildung und deutsche Staatsbürgerschaft.

Datenquelle: SOEP 2021 (V38) – gewichtete Daten, eigene Darstellung und Berechnung FamilienForschung Baden-Württemberg im Statistischen Landesamt.

Anhangtabelle 2:  
Determinanten von  
sozialer Isolation in  
Baden-Württemberg und  
Deutschland

## Impressum

Der GesellschaftsReport BW wird herausgegeben vom  
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration  
Baden-Württemberg  
Else-Josenhans-Straße 6  
70173 Stuttgart  
Tel.: 0711 123-0  
Internet: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/>

### **Autor**

Velimsky, Jan A.

### **Redaktion**

Regina Koch-Richter

### **Layout**

Andrea Mohr

### **Copyright-Hinweise**

© Statistisches Landesamt Baden-Württemberg, Fellbach, 2024

### **Fotonachweis Titelbild**

Scusi / Fotolia

### **Verteilerhinweis**

Diese Informationsschrift wird von der Landesregierung in Baden-Württemberg im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Unterrichtung der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von deren Kandidatinnen und Kandidaten oder Helferinnen und Helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen.

**Missbräuchlich** ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist auch die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die vorliegende Druckschrift nicht so verwendet werden, dass dies als Parteinahme des Herausgebers zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Diese Beschränkungen gelten unabhängig vom Vertriebsweg, also unabhängig davon, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Informationsschrift dem Empfänger zugegangen ist.

**Erlaubt** ist es jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.