



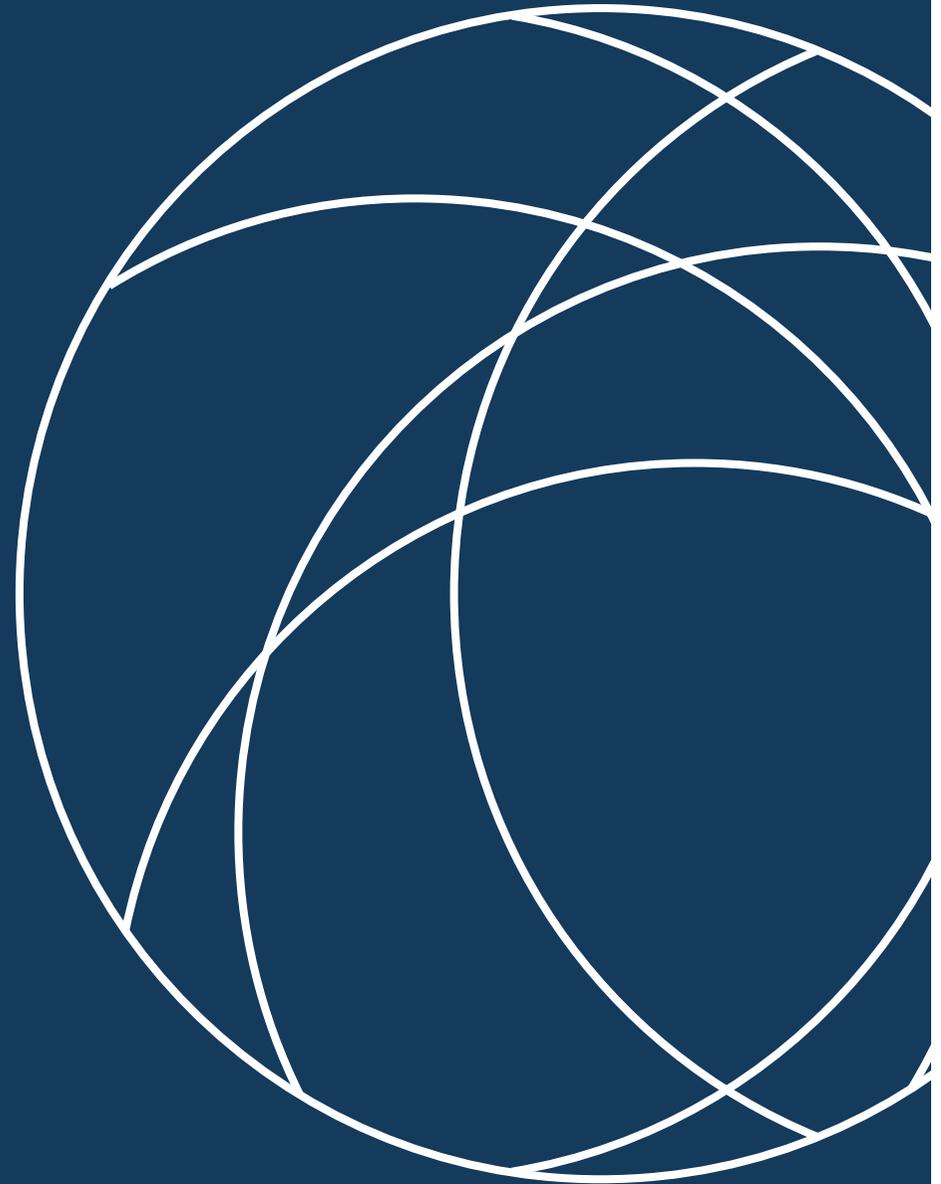
KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT

**KNE Transfer**

# **EINSAMKEIT – EINBLICKE IN THEORIE UND PRAXIS**

**Fokus Digitalisierung**

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)



## Vorbemerkung

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) hat die Publikationsreihe KNE Transfer „Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis“ entwickelt, in der aktuelle zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bestehendes Praxis- und Erfahrungswissen zum Thema zusammenfließen und öffentlich zugänglich gemacht werden. Zudem werden Forschungsbedarfe und zukünftige Handlungsoptionen aufgezeigt. Die Themen orientieren sich jeweils an den Jahresschwerpunkthemen des KNE. Der erste Jahresschwerpunkt im Jahr 2022 stand unter der Überschrift „Zivilgesellschaft“, der zweite Jahresschwerpunkt im Jahr 2023 betrachtete das Thema „Kommune“ und der diesjährige Jahresschwerpunkt 2024 adressiert das Thema „Digitalisierung“.<sup>1</sup>

Die Publikation soll Akteur\*innen, die in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit aktiv werden möchten, Anregungen bieten. Als Quellen dienen im Besonderen die KNE Expertisen<sup>2</sup> und das KNE Theorie- und Praxisaustauschformat der KNE Salons<sup>3</sup>.

**Auf Grundlage eines differenzierten und umfassenden Blicks auf Einsamkeit leistet das KNE einen Beitrag zur Sensibilisierung und Aufklärung.**

<sup>1</sup> Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-transfer/kne-transfer-01>

<sup>2</sup> Ein Überblick über die aktuellen Expertisen findet sich hier: <https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

<sup>3</sup> Im Jahr 2024 haben unter dem Schwerpunkt "Digitalisierung" KNE Salons zu den Themen "Einsamkeit und Digitalisierung", "Einsamkeit (und Interventionen) in digitalen Welten" und "Digitale Wege aus der Einsamkeit" stattgefunden. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.youtube.com/@Kompetenznetz-Einsamkeit/videos>

## Zum Kompetenznetz Einsamkeit

Seit August 2021 fördert das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) das Projekt Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. (ISS e. V.) angesiedelt ist. Das KNE setzt sich mit den Ursachen, Folgen und den unterschiedlichen Erlebensweisen von Einsamkeit<sup>4</sup> auseinander. Im Zentrum der Arbeit des KNE stehen dabei die Identifizierung von förderlichen und hinderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland, sowohl aus der Perspektive von betroffenen Menschen als auch aus der Perspektive von Akteur\*innen<sup>5</sup>. Ziel ist es, Wissen in der (Fach-)Öffentlichkeit zu verbreiten und die Zivilgesellschaft, Verbände, Bund, Länder und Kommunen miteinander zu vernetzen. Dazu verbindet das KNE eigene Praxisforschung mit Netzwerkarbeit und Formaten des Wissenstransfers.

<sup>4</sup> Einsamkeit kann auch mit sozialer Isolation einhergehen – ebenso kann soziale Isolation Einsamkeit bedingen oder verstärken. Der Fokus der Arbeit des KNE liegt auf der Betrachtung des Phänomens Einsamkeit, lässt jedoch angrenzende Konzepte wie das der sozialen Isolation nicht außer Acht.

<sup>5</sup> Unter Akteur\*innen versteht das KNE in diesem Kontext Personen, Institutionen und Organisationen, die sich fachlich oder wissenschaftlich mit den Themen Einsamkeit und soziale Isolation auseinandersetzen und/oder auf direkte oder indirekte Weise mit von Einsamkeit und sozialer Isolation betroffenen Menschen arbeiten.

# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b> .....	<b>2</b>		
<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>		
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>5</b>		
1.1 Was ist Einsamkeit?.....	5		
1.2 Risikofaktoren, vulnerable Gruppen und Auswirkungen von Einsamkeit.....	7		
1.3 Digitaler Wandel, digitale Kompetenz und digitale Souveränität.....	0		
<b>2 Einsamkeit und Digitalisierung</b> .....	<b>12</b>		
2.1 Einsamkeit im Kontext von Alter und Digitalisierung.....	13		
2.2 Einsamkeit im Kontext von Geschlecht und Digitalisierung.....	15		
2.3 Einsamkeit, Digitalisierung und Radikalisierung.....	18		
2.3.1 Einsamkeit und Radikalisierung.....	19		
2.3.2 Digitalisierung und Radikalisierung.....	20		
		<b>3</b>	
		<b>Digitale Wege aus der Einsamkeit – Hinweise aus der Praxis</b> .....	<b>22</b>
		3.1 Vermittlung digitaler Kompetenz.....	22
		3.2 Digitale Hilfs- und Unterstützungsangebote.....	24
		3.3 Digitale Teilhabe und Vernetzungsangebote.....	26
		<b>4 Fazit</b> .....	<b>27</b>
		<b>5 Literaturverzeichnis</b> .....	<b>29</b>
		<b>Impressum</b> .....	<b>33</b>



# 1 Einleitung

Einsamkeit betrifft – wenngleich in jeweils unterschiedlicher Häufigkeit (vgl. Kap. 1.2) – nahezu alle Bevölkerungsgruppen und Milieus in unserer Gesellschaft. Die Digitalisierung durchdringt mittlerweile alle Lebensbereiche. Allein insofern kann davon ausgegangen werden, dass beide Bereiche oftmals Schnittpunkte aufweisen, an denen sich Wechselwirkungen zwischen ihnen ergeben. Die dritte Ausgabe der Publikationsreihe „Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis“ des Kompetenznetzes Einsamkeit (KNE) widmet sich einer konzeptionellen, wissenschaftsbasierten Annäherung an die Zusammenhänge zwischen beiden Handlungsfeldern. Die Ausrichtung der hierzu gewählten Perspektiven orientiert sich an dem Spannungsbogen, der sich zwischen Optionen des Zusammenhalts und der Teilhabe einerseits sowie den Risiken von Spaltung und Ausgrenzung in unserer Gesellschaft andererseits ergibt. Erkenntnisinteresse besteht zuvorderst bezüglich der Frage, welches Potenzial digitale Errungenschaften haben, um Prozessen der Vereinsamung sowie sozialer Isolierung entgegenzuwirken. Inwiefern können sie gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern? Welche Risiken der Vereinsamung und Separierung bringen sie demgegenüber mit sich?

Den gesellschaftlichen Spaltungsrisiken im Zusammenspiel von Einsamkeit und Digitalisierung wird gleichsam in Streiflichtern zu den Themen Geschlechterunterschiede und Alter sowie durch erste Annäherungen an den Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Digitalisierung und Radikalisierung in unserer Gesellschaft nachgegangen.

Hieran anschließend wird anhand der Praxisbeispiele der KNE Salons 2024, die sich mit dem Schwerpunkt „Digitalisierung“ befassten, aufgezeigt, welche praktischen Ansätze es bereits gibt, den digitalen Raum dazu zu nutzen, miteinander in Verbindung zu treten, Einsamkeit zu überwinden und einem gezielten Missbrauch digitaler Medien zur gesellschaftlichen Spaltung Einhalt zu gebieten.

Einführend ist indes zu klären, was unter „Einsamkeit“ und den Begriffen „Digitalisierung“, „digitale Kompetenz“ und „digitale Souveränität“ zu verstehen ist.

## 1.1 Was ist Einsamkeit?<sup>1</sup>

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Gefühl, das häufig als schmerzvoll und unangenehm empfunden wird. Es entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen im Hinblick auf deren Qualität und/oder Quantität als unzureichend wahrgenommen werden. Abzugrenzen ist das subjektive Gefühl der Einsamkeit vom objektiven Zustand des Alleinseins, welcher selbst gewählt ist und auch als positiv empfunden werden kann. Ebenso unterscheidet sich Einsamkeit von sozialer Isolation. Soziale Isolation beschreibt einen objektiv messbaren Zustand, der durch Indikatoren wie

<sup>1</sup> Es handelt sich bei dieser Darstellung um eine überarbeitete und aktualisierte Version des Abschnitts 1 „Was ist Einsamkeit?“ aus der KNE Transfer Publikation „Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis - Fokus Kommunen“.

die Größe des sozialen Netzwerks sowie die Häufigkeit und Länge sozialer Interaktionen bestimmt wird. Dieser Zustand muss nicht zwingend als negativ empfunden werden. Sozial isolierte Personen sind also nicht zwangsläufig einsam, und einsame Menschen sind umgekehrt auch nicht immer sozial isoliert (Luhmann 2022).

Luhmann unterscheidet Einsamkeit nach Beziehungsformen, zeitlicher Dauer, Häufigkeit und Intensität sowie nach dem Grad der objektiven sozialen Isolation. Die verschiedenen Formen, die voneinander abgegrenzt werden können, sind emotionale, soziale/relationale, kollektive, kulturelle und physische Einsamkeit (Luhmann 2022; Schobin et al. 2021). Diese Differenzierungen lassen sich in ein dreidimensionales Modell integrieren, in dem die verschiedenen Kategorien (Formen, Dauer und Grad an Isolation) miteinander kombiniert werden. Hierdurch entstehen dann mehrere mögliche Konstellationen von Einsamkeit (Luhmann 2022).

Seit einigen Jahren erfährt das Thema zunehmende Aufmerksamkeit in Forschung und öffentlichen Debatten sowie durch politische Maßnahmen. Dies liegt unter anderem daran, dass insbesondere chronische Einsamkeit diverse negative Auswirkungen auf die Gesundheit der betroffenen Personen haben kann. Dazu zählen sowohl psychische als auch physische Gesundheitseinbußen. Bei den psychischen Auswirkungen sind beispielsweise erhöhte Risiken für Depressionen, suizidale Gedanken und Angststörungen zu nennen. Zu den physischen Auswirkungen zählen erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes (Bücker 2022; Mitschke et al. 2023). Weitere mögliche Folgen von chronischer

Einsamkeit werden im Abschnitt 1.2 beleuchtet.

Einsamkeit, die episodisch und situativ auftritt, wird in der Forschung als produktives psychologisches Anpassungssignal gesehen und als eher nicht problematisch eingeschätzt. Chronische und intensive Einsamkeit hingegen zeigt belastende Auswirkungen und erfordert gezielte Maßnahmen zur Linderung und Prävention (Entringer 2022).

Insgesamt ist Einsamkeit ein komplexes und vielschichtiges Phänomen. Die Differenzierung zwischen Einsamkeit, sozialer Isolation und Alleinsein ist entscheidend, um geeignete Maßnahmen zur Unterstützung und Prävention entwickeln zu können. Einsamkeit kann viele Gesichter haben und unterschiedlich erlebt werden, je nach den individuellen und strukturellen Faktoren, die das Einsamkeitserleben beeinflussen (Schobin et al. 2024; Luhmann 2022).

## 1.2 Risikofaktoren, vulnerable Gruppen und Auswirkungen von Einsamkeit<sup>2</sup>

Wie oben erwähnt, kann Einsamkeit verschiedene Auswirkungen haben, z. B. auf die psychische und physische Gesundheit, aber auch auf das soziale Gefüge der Gesellschaft. In Deutschland wird Einsamkeit immer mehr als ernstzunehmendes gesellschaftliches Problem anerkannt, das unterschiedliche Bevölkerungsgruppen unterschiedlich stark betrifft. Die Einsamkeitsforschung zeigt, dass Einsamkeit nicht nur das individuelle Wohlbefinden beeinträchtigt, sondern auch weitreichende gesellschaftliche Konsequenzen hat (Schobin et al. 2024; Entringer 2022).

Personen sind nicht gleichermaßen von Einsamkeit betroffen beziehungsweise bedroht. Verschiedene Risikofaktoren sorgen für eine erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Einsamkeitsbelastung, es gibt aber auch Resilienzquellen, die davor schützen. Im Folgenden sollen zunächst einige Risikofaktoren skizziert werden.

<sup>2</sup> Es handelt sich bei dieser Darstellung um eine überarbeitete und aktualisierte Version des Abschnitts 2 „Welche Bedeutung hat Einsamkeit für Kommunen?“ aus der KNE Transfer Publikation „Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis - Fokus Kommunen“.

### *Einfluss der Corona-Pandemie*

Nach einer Auswertung des Einsamkeitsbarometers 2024 stiegen die Einsamkeitsbelastungen in der Bevölkerung in Deutschland (ab 18 Jahren) von 7,6 % im Jahr 2017 durch die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf 28,2 % im Jahr 2020. Im Jahr 2021 wurde bei 11,3 % der Gesamtbevölkerung eine erhöhte Einsamkeitsbelastung festgestellt. Nach einem sehr starken Anstieg im Pandemiejahr 2020 ist die Einsamkeitsbelastung in der Bevölkerung im Jahr 2021 wieder gesunken. Im Vergleich zu der letzten Erhebung im Jahr 2017 ist sie jedoch weiterhin erhöht. Zudem verdeutlichen die Analysen des Einsamkeitsbarometers, dass der Rückgang nicht in allen Gruppen gleich stark ausfällt (Schobin et al. 2024).

### *Altersspezifische Unterschiede*

Bis zur Corona-Pandemie waren ältere Personen über 75 Jahre häufiger von Einsamkeit betroffen als jüngere Personen. Die Einsamkeitsbelastungen von Kindern und Jugendlichen – insbesondere im Zeitraum vor der Corona-Pandemie – sind nur wenig erforscht (Entringer 2022; Schütz und Bilz 2023). Mit der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen sind die Einsamkeitsbelastungen in allen erhobenen Altersgruppen (18 – 75+ Jahre) gestiegen. Allerdings war der Anstieg bei den 18- bis 29-Jährigen so stark, dass sie im Jahr 2020 am stärksten von Einsamkeit betroffen waren, also auch stärker als die über 75-Jährigen.

Zudem verharren die Einsamkeitsbelastungen bei den jüngeren Altersgruppen, verglichen mit der Zeit vor der Pandemie, auf einem höheren Niveau, während sich die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Personen im Jahr 2021 eher wieder auf das Vorpandemie-Niveau zubewegen (Schobin et al. 2024).

#### Geschlechtsspezifische Unterschiede

In Bezug auf das Geschlecht herrscht in der Forschung aktuell keine Einigkeit (Mund 2022). Die Daten des Sozio-Oekonomischen-Panels (SOEP), auf denen auch das 2024 erstmals veröffentlichte Einsamkeitsbarometer beruht, zeigen allerdings eine etwas höhere Einsamkeitsbelastung bei Frauen als bei Männern, die sich während der Corona-Pandemie signifikant verstärkt hat (Schobin et al. 2024; Entringer 2022).

#### *Einsamkeit bei marginalisierten Gruppen*

Personen mit Migrations- oder Fluchterfahrung sowie LSBTIQ\*-Personen sind ebenfalls häufiger von Einsamkeit betroffen. Diese Gruppen haben oft weniger soziale Unterstützung und sind stärker von sozialen und wirtschaftlichen Benachteiligungen betroffen, was das Risiko von Einsamkeit erhöht (Schobin et al. 2021; Schobin et al. 2024).

#### *Einsamkeit und Care-Arbeit*

Ein weiterer Risikofaktor für eine erhöhte Einsamkeitsbelastung ist die Übernahme von Care-Arbeit. Personen, die die Pflege von Freund\*innen oder Angehörigen übernehmen, sind signifikant stärker von Einsamkeit betroffen als jene, die dies nicht tun. Ebenso sind Alleinerziehende deutlich stärker von Einsamkeit betroffen als Personen, die ihr Kind oder ihre Kinder mit Partnerin\*in erziehen, und Personen, die keine Kinder erziehen. Somit berührt das Thema Einsamkeit auch gleichstellungs- und familienpolitische Bereiche. Zudem sind Care-Arbeit leistende Menschen häufig von Armut bedroht oder betroffen, woraus sich eine weitere Schnittstelle zwischen Armutsbekämpfung und Einsamkeitsprävention ergibt (Schobin et al. 2024).

Auf der anderen Seite sind Personen, die in Alten- und Pflegeheimen leben, ebenfalls häufiger von Einsamkeit betroffen als Personen, die nicht in stationären Einrichtungen leben. Die Corona-Pandemie hat diesen Effekt erheblich verstärkt (Schobin et al. 2024; Kaspar et al. 2022).

#### *Einfluss der Armut*

Armut und armutsbezogene Faktoren sind in der Forschung schon lange dafür bekannt, Einsamkeitsbelastungen zu verstärken (Schobin et al. 2024; Dittmann und Goebel 2022). Armut steht in einem starken Zusammenhang mit sozialer Isolation und Einsamkeit. Ob jedoch Armut zu

Einsamkeit führt oder Einsamkeit zu Armut, ist aufgrund der unterschiedlichen Studiendesigns nicht immer überprüfbar (Dittmann und Goebel 2022; Lelkes 2011; Böhnke 2008). Erwerbslose Personen sind eher von Einsamkeit betroffen als Personen, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Ebenso ist das Äquivalenzeinkommen von einsamkeitsbelasteten Personen niedriger als das von Personen, die nicht von Einsamkeit betroffen sind (Schobin et al. 2024).

#### *Bildungsniveau und Einsamkeit*

Ein höheres Bildungsniveau wirkt sich protektiv auf die Einsamkeitsbelastung aus. Das lässt sich damit erklären, dass Personen mit höherer Bildung besseren Zugang zum Arbeitsmarkt haben und damit auch zu mehr Wohlstand. In der Regel sind diese auch gesünder als Personen mit niedrigerer Bildung, was das Risiko von Einsamkeit reduziert (Schobin et al. 2024).

#### *Psychische und physische Gesundheit*

Einsamkeit hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Studien belegen, dass Menschen mit hoher Einsamkeitsbelastung häufiger unter psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen leiden. Zudem berichten 60,7 % der Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung von einer unterdurchschnittlichen körperlichen Gesundheit, was

die Bedeutung von Einsamkeit als Gesundheitsrisiko unterstreicht. Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der physischen wie auch psychischen Gesundheit ist wechselseitig: Einsamkeit kann krankmachen, gleichzeitig kann eine Erkrankung auch zu einer erhöhten Einsamkeitsbelastung führen (Schobin et al. 2024).

#### *Einsamkeit und Demokratie*

Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung zeigen einen generalisierten Vertrauensverlust, der sich auf demokratische Institutionen (Rechtssystem, Polizei, Parteien, Politiker\*innen, Bundestag) erstreckt. Ihr politisches Interesse, die Wahlabsicht sowie ihre Bindung an politische Parteien sind schwächer ausgeprägt als bei Personen, die nicht von Einsamkeit betroffen sind. Einsame Personen neigen häufiger dazu, an Verschwörungstheorien zu glauben. Obwohl das politische Interesse bei einsamen Menschen generell niedriger ist, zeigen die Daten insgesamt einen gegenläufigen Trend: Das Desinteresse an Politik sinkt sowohl bei Menschen mit als auch ohne Einsamkeitsbelastungen (Schobin et al. 2024; ausführlicher vgl. Kap. 2.3).

### Zusammenfassung

Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen mit vielfältigen Ursachen und weitreichenden Folgen. Mittlerweile ist das Bewusstsein für die Problematik geschärft und die politische Notwendigkeit ist erkannt, gezielte Maßnahmen zur Prävention und Intervention zu ergreifen. Es bedarf einer umfassenden gesellschaftlichen Anstrengung, um die Auswirkungen von Einsamkeit zu mildern und das Wohlbefinden der betroffenen Menschen zu verbessern. Hierbei spielen Unterstützungssysteme, die Förderung von sozialen Kontakten und die Bekämpfung von Armut eine zentrale Rolle.

## 1.3 Digitaler Wandel, digitale Kompetenz und digitale Souveränität

Von „digitalem Wandel“ oder „digitaler Transformation“ ist die Rede, da die Digitalisierung mittlerweile jeden Lebensbereich durchdringt: Sie verändert die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, uns informieren, konsumieren, soziale Kontakte pflegen, arbeiten oder mobil sind. Damit ergeben sich durch digitale Vernetzung mittels PC, Tablet, Smartphone und Internetzugang neue Möglichkeiten, den eigenen Alltag zu gestalten und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben (Berner et al. 2020).

### Digitalisierung und Exklusionsrisiken

Gleichzeitig ist jedoch auch festzuhalten: Wer digitale Techniken nicht nutzen kann (oder will), hat nicht nur weniger Zugänge zu diesen Möglichkeiten, sondern trägt ein erhöhtes Exklusionsrisiko (vgl. Klein und Stahlmann 2019).

Viele Dienstleistungen und Produkte von Behörden und privaten Unternehmen sind mittlerweile schneller, vermeintlich einfacher und kostengünstiger über das Internet oder Automaten zugänglich (etwa Termine und Formulare oder Anträge für das jeweilige Bürgerbüro, Online-Banking, Flug- und Bahntickets etc.). Mit diesem Zuwachs an digitalen Angeboten schreitet indes zugleich der Abbau von Offline-Angeboten – also von Service und Beratung von Angesicht zu Angesicht – voran.

So kritisiert die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) etwa die Deutsche Bahn, die zunehmend ausschließlich auf digitale Zugänge setzt. Die BAGSO fordert – unterstützt von zahlreichen Verbänden und Vereinen – die Aufrechterhaltung analoger Zugänge zu BahnCard und Sparpreisen sowie „barrierefreier Service-Schalter“<sup>3</sup>. Jüngst ging durch die Medien<sup>4</sup>, dass die Deutsche Post im ländlichen Raum derzeit (Juli 2024) an 141 Pflichtstandorten<sup>5</sup> nicht präsent ist.

<sup>3</sup> Vgl. <https://www.bagso.de/spezial/aktuelles/detailansicht/bahnfahren-ohne-digitalzwang/>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

<sup>4</sup> Vgl. <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/zu-wenige-postfilialen-100.html>, zuletzt geprüft am 18.09.2024.

<sup>5</sup> Pflichtstandorte werden in Gemeinden mit mehr als 2.000 Einwohner\*innen verlangt.

Geschlossen werden soll diese Lücke künftig mit automatisierten Poststationen ohne Personal. Damit gehen vor Ort nicht nur alltägliche Begegnungsräume verloren (vgl. Neu 2022; Potz und Scheffler 2023), sondern es entstehen zudem neue digitale Hürden, die zu nehmen an bestimmte Voraussetzungen gebunden ist.

### *Digitale Zugänge und Teilhabe*

Digitale Teilhabe setzt zum einen eine Mindestausstattung an digitaler Technik (z. B. WLAN, Endgeräte) und zum anderen digitale Kompetenz der Nutzer\*innen voraus. In einer digitalisierten Gesellschaft ist ein gewisses Maß an digitaler Kompetenz daher auch eine Schlüsselqualifikation für die selbstbestimmte Gestaltung des Lebens sowie für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (DigiBäM 2020).

Der Fachbeirat „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ (DigiBäM) beim BMFSFJ<sup>6</sup> betont neue Spielräume, welche die Digitalisierung mit Blick auf die Förderung von Gestaltungs- und Handlungskompetenzen sowie auf die Erweiterung von Handlungsoptionen (nicht nur älterer Menschen) schafft. Voraussetzung hierfür ist die digitale Kompetenz der Nutzer\*innen, um digital souverän handeln zu können:

<sup>6</sup> Der Fachbeirat DigiBäM berät das BMFSFJ im Themenfeld Bildung und Digitalisierung für ältere und mit älteren Menschen und wurde vom Ministerium bereits zum zweiten Mal für die Dauer einer Legislatur einberufen. Vgl. <https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/>, zuletzt geprüft am 30.08.2024. Das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS) e. V. stellt die vom BMFSFJ geförderte Geschäftsstelle des Fachbeirats.

„Digitale Souveränität meint Autonomie in der Nutzung und Nicht-Nutzung digitaler Technik. Digitale Souveränität [...] fließt in die gemeinsamen Gestaltungsprozesse unserer Gesellschaft ein. Zentrale Voraussetzungen für digitale Souveränität sind eine leistungsfähige und sichere Infrastruktur, innovationsoffene Rahmenbedingungen sowie die Ermöglichung des Erwerbs und die Beherrschung von Schlüsselkompetenzen. [...] Nutzerinnen und Nutzern muss die Möglichkeit gegeben sein, Chancen, Herausforderungen, Risiken und Folgen der Techniknutzung abschätzen zu können.“ (DigiBäM 2020)

Embacher (2023) verweist auf die Ambivalenz des digitalen Transformationsprozesses: Digitalisierung verstärke auch bestehende Ausschlüsse und Ungerechtigkeiten und könne neue hervorrufen. Zur Gestaltung einer demokratischen, inklusiven und beteiligungsorientierten digitalen Gesellschaft bedürfe es daher einer aktiven Zivilgesellschaft als Korrektiv. Diese benötige wiederum digitale und Medienkompetenz, um diesen Anforderungen genügen zu können. Der Fachbeirat DigiBäM (2020) betont ergänzend hierzu die Bedeutung digitaler Souveränität als Voraussetzung und als Leitbild auf dem Weg in eine „humane digitale Gesellschaft“. Auch mit Blick auf junge Menschen braucht es Bildung zur „Vermittlung von Medienkompetenz und politischer Diskussionskultur“, besonders hinsichtlich der Stärkung der Demokratie im digitalen Raum (Neu et al. 2023, S. 69).

## 2 Einsamkeit und Digitalisierung

Geht es um Einsamkeit, eröffnen sich hinsichtlich Digitalisierung verschiedene Perspektiven: Digitalisierung liefert zum einen Instrumente zur Prävention und Überwindung von Einsamkeit. So können digitale Angebote Menschen miteinander in Verbindung bringen, indem sie Austausch und Gemeinschaftserfahrungen ermöglichen (hierzu ausführlicher Kap. 3). Außerdem tragen auf Künstlicher Intelligenz (KI) basierende Assistenzsysteme dazu bei, dass Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und/oder Mobilitätseinschränkungen auch digitale Kommunikations- und Teilhabeoptionen nutzen und so am gesellschaftlichen Leben teilhaben können (etwa Vorleseprogramme, Steuerungsassistenten). Darüber hinaus ermöglichen sie vielen Menschen den Verbleib im vertrauten Wohnumfeld (beispielsweise durch Angebote des Ambient Assisted Living [AAL] oder Konzepte des Smart Home).

Zum anderen kann die Digitalisierung das Gefühl der Einsamkeit aber auch verstärken. Zusätzliche Ausgrenzungs- und Vereinsamungsprozesse in der digitalen Welt können dazu beitragen, gesellschaftliche Trennlinien zu verschärfen und gesellschaftliche Spaltung im Kontext von Radikalisierungsprozessen zu befördern (vgl. Kap. 2.3.2).

Der Nutzen digitaler Medien unter isolierten Bedingungen wurde eindrücklich durch die kollektiven Erfahrungen im Kontext eingeschränkter Kontaktmöglichkeiten während der Corona-Pandemie unterstrichen. Im März 2020 kam das gesellschaftliche Leben im Rahmen des ersten bundesweiten „Lockdowns“ weitgehend zum Erliegen. Soziale Bildungs- und Kultureinrichtungen, Restaurants, Büros und vieles andere wurden

zeitweise geschlossen. Gesellschaftliches Miteinander und Begegnungen jenseits des digitalen Raums waren gleichsam unmöglich. Dies hatte einschneidende Auswirkungen auf jedes einzelne Individuum, aber auch auf das soziale Zusammenleben insgesamt. In einem „Sozialraum ohne Raum“ bedurfte es derzeit „kontaktloser Formate der Begegnung“ (Klein et al. 2021).

Mit Blick auf die Soziale Arbeit erscheint dies zunächst als Widerspruch in sich, da sie auf Beziehungs- und Vertrauensarbeit baut, die persönliche Begegnung mit ihren vielfältigeren Möglichkeiten der Kommunikation infolgedessen als unerlässlich erscheint<sup>7</sup>. Gleichwohl waren es die digitalen Medien, die unter solchen Bedingungen alternative Möglichkeiten eröffneten, um miteinander in Verbindung zu bleiben.

<sup>7</sup> Catrin Noone und Phoebe E. McKenna-Plumley (2022) verweisen etwa auf bislang wenig beachtete Zusammenhänge zwischen Berührung – als „fundamentales menschliches Verhalten und starke Form der Kommunikation“ – und Einsamkeit. Sie unterstreichen damit die Bedeutung persönlicher Begegnungen in Präsenz sowie des Themas „Berührung“ für die Einsamkeitsforschung und für das Verständnis von Einsamkeit. Vgl.: Lonely for Touch? A Narrative Review on the Role of Touch in Loneliness, Cambridge University Press, 15. Juli 2022; online verfügbar unter: <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/lonely-for-touch-a-narrative-review-on-the-role-of-touch-in-loneliness/CDE1F21AA-E4DF11822D99450BC5D7E42>, zuletzt geprüft am 18.09.2024.

Was den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Digitalisierung angeht, so ist deren Wechselwirkung durchaus ambivalent. Sowohl die Einschätzung, dass Digitalisierung Einsamkeit befördere, als auch, dass diese sie verhindere, wären daher zu kurz gegriffen. Schobin et. al (2021) unterscheiden in ihrem Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ in Nordrhein-Westfalen drei Thesen, die den Diskurs hierzu bestimmen: Die „Verdrängungsthese“ besagt, dass Einsamkeit und Isolation mit der Nutzung digitaler Medien zusammenhängen können, wenn an die Stelle von Offline-Beziehungen Online-Aktivitäten rücken. Laut „*Stimulations- these*“ können Soziale Medien Einsamkeit und soziale Isolation reduzieren, indem sie bestehende Beziehungen verstärken und Möglichkeiten bieten, neue zu knüpfen. Eine dynamische Wechselwirkung zwischen Einsamkeit/ sozialer Isolation und der Nutzung digitaler Medien besteht hingegen gemäß der „*dynamischen Adaptationsthese*“: Sie geht davon aus, dass das Einsamkeitsempfinden selbst Einfluss darauf hat, wie Personen Soziale Medien nutzen, z. B. ob sie Offline-Beziehungen durch Online-Aktivitäten verdrängen oder neue Beziehungen schaffen beziehungsweise bestehende Beziehungen vertiefen.

## 2.1 Einsamkeit im Kontext von Alter und Digitalisierung

### *Junge Menschen*

Jugendliche und junge Erwachsene erschließen sich über das Internet Zugänge zu Unterhaltung, zu Bildung und Information sowie Sozialisationsräume. Ziegler et al. (2024) illustrieren ihr Nutzungsverhalten unter Bezugnahme auf aktuelle Studien zum Thema wie folgt:

„In Deutschland verbringt die Mehrheit der Heranwachsenden täglich einen großen Teil ihrer Freizeit mit digitalen Medien. Menschen im Alter zwischen zwölf und 19 Jahren hielten sich 2023 durchschnittlich 224 Minuten pro Tag mit Aktivitäten im Internet auf. In der Gruppe der 14- bis 29-Jährigen schaut fast jede\*r täglich Online-Videos, liest Online-Texte und streamt Audioangebote (97 %). Über die Hälfte (62 %) chattet jeden Tag, ein etwas geringerer Anteil (39 %) liked, teilt oder postet täglich Inhalte. Wegen ihrer Unmittelbarkeit und scheinbaren Authentizität, auch wegen der vielen Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten, die sich dadurch eröffnen, ist die Bildkommunikation in Form von Emojis, Fotos und Videos für Heranwachsende besonders attraktiv. WhatsApp, Instagram, TikTok und YouTube sind bei ihnen die beliebtesten Apps“ (ebd., S. 7)

Studien zum Einfluss der Nutzung digitaler Medien auf das Einsamkeitsempfinden von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben – nicht zuletzt aufgrund unterschiedlicher Kriterien, die ihnen jeweils zugrunde liegen – keinen eindeutigen Aufschluss über Ursachenzusammenhänge (Bücker 2024; Schobin et al. 2021). Der aktuelle Forschungsstand deutet aber darauf hin, dass eine exzessive Nutzung sozialer Medien einen Risikofaktor für Einsamkeitsempfinden und soziale Isolation darstellt (Bücker 2024; Schobin et al. 2021; DAK Forschung 2017). Augenfällig ist vor allem, dass zwanghafte Internetnutzung bisweilen zu ähnlichen Symptomen führen kann, wie sie auch intensive Einsamkeitsempfindungen nach sich ziehen können, etwa zu Schlafmangel und einem Gefühl der Abgeschnittenheit. Ferner sind im Kontext exzessiver Nutzung von Online-Medien bei Jugendlichen oftmals Anzeichen einer Depression festzustellen; auch Depressivität und Einsamkeitsempfindungen sind miteinander verknüpft.

Susanne Bücker (2024) stellt fest, dass die Art der Mediennutzung und bestimmte „sensitive Perioden“ im Jugendalter<sup>8</sup> das Einsamkeitserleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen beeinflusst: Während „passives Browsen“ mit höherer Einsamkeit korreliert, sei die „aktive Nutzung“ Sozialer Medien (Versand von Nachrichten, Posten von Beiträgen) eher mit Wohlbefinden verbunden. Umgekehrt führe höheres Einsamkeitsempfinden verstärkt zum Rückzug ins Netz und damit zur Vermeidung sozialer Aktivitäten außerhalb der digitalen Welt.

<sup>8</sup> Die kritischsten Phasen liegen bei jungen Männern im Alter von 14 bis 15 Jahren und mit 19 Jahren, bei jungen Frauen von 11 bis 13 Jahren und mit 19 Jahren. Welche Einflussgrößen diesen Phasen zugrunde liegen, ist bislang unzureichend erforscht. (Bücker 2024)

Eine Studie zu „Risiken und Chancen der Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts“ (Ohlbrecht et al. 2022) kommt zu dem Schluss, dass insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene Soziale Medien das Einsamkeitsempfinden eher begünstigen können. Hintergrund seien Prozesse der Singularisierung (Reckwitz 2017) und der Metrifizierung (beziehungsweise „Quantifizierung des Sozialen“; Mau 2017): Der digitale Raum werde demzufolge zur Arena eines steten Wettbewerbs der Eitelkeiten, eines Wettbewerbs etwa um Likes bei Facebook, um optimale Körpermaße und Fitness. Infolgedessen verschiebe sich das gesellschaftliche Wertesystem, würden im digitalen Raum neue Ängste vor negativen Bewertungen geschürt und Gelegenheiten einer stressfreien, entspannten Teilhabe über das Internet eingeschränkt. Ohlbrecht et. al. (2022, S. 16) schlussfolgern:

„Leitnormen der sozialen Achtung [werden] etabliert, die implizit zum Mithalten und zur Darstellung des Selbst auffordern. Damit schrumpfen legitime, bewertungsfreie Rückzugsräume, denn auch das Private muss in sozialen Netzwerken öffentlichkeitswirksam aufbereitet und inszeniert werden.“<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Im 11. KNE Salon diskutierte das Kompetenznetz Einsamkeit mit Prof. Dr. Ohlbrecht und weiteren Expert\*innen über das Thema „Einsamkeit und Digitalisierung“. Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/11-kne-salon-einsamkeit-und-digitalisierung>, zuletzt geprüft am 16.10.2024.

### Ältere Menschen

Mit Blick auf ältere Menschen ist zunächst festzuhalten, dass sich in dieser Gruppe ein Großteil der Menschen befindet, denen es sowohl an Internet-Kenntnissen als auch an technischer Ausstattung mangelt. So genannte „Offliner\*innen“ – etwa 3,1 Millionen, also 5 % der deutschen Bevölkerung<sup>10</sup> – sind vor allem in der Gruppe der 65- bis 74-Jährigen zu finden (15 % dieser Gruppe, während es in der Gruppe der 16- bis 44-Jährigen nur 2 % sind; vgl. Destatis, Anm. 10). Hinsichtlich einer intersektionalen Analyse dieser Gruppe ist mit Blick auf Offliner\*innen festzustellen, dass neben dem Alter auch ein Zusammenhang mit Geschlecht (Offliner\*innen sind eher weiblich; vgl. Kap. 2.2), sozioökonomischem Status, Bildungsabschluss (Hauptschul- beziehungsweise Volksschulabschluss) sowie mangelnder digitaler Kompetenz besteht (Schobin et al. 2021).

Die Altersgruppe mit der geringsten digitalen Kompetenz und daher mit dem höchsten, durch die Digitalisierung bedingten Exklusionsrisiko liegt bei 70+. Wenngleich die Gruppe der Offliner\*innen stetig abnimmt und vor allem in der Gruppe der 60- bis 69-Jährigen zwischen 2002 und 2018 ein Zuwachs der Internet-Nutzer\*innen um 65 %-Punkte zu verzeichnen war (von 14 % auf 79 %), bleibt die Lücke zwischen den Generationen bestehen.

<sup>10</sup> Vgl. [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24\\_15\\_p002.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_15_p002.html): „Gut 5 % der Menschen im Alter zwischen 16 und 74 Jahren waren im Jahr 2023 in Deutschland sogenannte Offliner – sie hatten noch nie das Internet genutzt. Das entspricht 3,1 Millionen Menschen in Deutschland (...);“ zuletzt geprüft am 30.08.2024.

Zudem ist die Internet-Nutzung in den älteren Kohorten moderater als in den jüngeren (Schobin et al. 2021).

Was nun den Einfluss digitaler Medien auf das Einsamkeitsempfinden älterer Menschen betrifft, so sehen diese laut aktueller Studienlage in der Nutzung digitaler Medien vor allem eine Chance: Das Internet kann dazu beitragen, Kontakthürden zu überwinden und alternative Kommunikationsmöglichkeiten zu erschließen. Dementsprechend weisen ältere Menschen, die digitale Medien nutzen, ein geringeres Maß an Einsamkeitsempfindungen auf als diejenigen, die dies nicht tun (Schobin et al. 2021).

## 2.2 Einsamkeit im Kontext von Geschlecht und Digitalisierung

Wie bereits ausgeführt, werden die Effekte der zunehmenden Digitalisierung in allen Bereichen der Gesellschaft auf das Vorherrschen und das individuelle Erleben von Einsamkeit unterschiedlich eingeschätzt und bewertet. Auch Ohlbrecht et al. (2023) gehen der Frage nach, ob durch die Digitalisierung „die Einbindung von Menschen in befriedigende Sozialbeziehungen erleichtert oder eher verhindert wird“. Ihnen zufolge scheint, nach aktueller Studienlage, die Einschätzung zu überwiegen, dass Vereinigung durch Digitalisierung eher befördert wird, als dass sie dieser

entgegenwirkt. Bezugnehmend auf Spitzer (2018) resümieren sie zudem, dass „die psychischen Belastungen und Einsamkeitsgefühle als Reaktion auf folgenlose Scheinsozialitäten im Internet, Hatespeech und Victim-Blaming, [zunehmen], da vertrauensbildende Grundlagen von Soziabilität verloren gehen, die die verbindlichen und verpflichtenden Interaktionen abseits des virtuellen Raumes bieten und damit gesellschaftlichen Zusammenhalt ermöglichen.“ (Ohlbrecht et al. 2023)

An diese Diagnose wird im Folgenden mit Blick auf gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse in Bereichen des Digitalen, welche mit Einsamkeit in Bezug gebracht werden können, angeknüpft.

#### *Digitale Gewalt und Soziale Medien – Frauen sind spezifisch betroffen*

Ohlbrecht et. al. zielen mit ihrem Argument darauf ab, die einsamkeitsbegünstigenden – und damit schädlichen – Auswirkungen des Digitalen gegenüber (scheinbar) verbindlichen und vertrauensförderlichen Kontakten in der physischen Welt zu betonen. Eine weitere Konsequenz mit unmittelbaren Effekten auf die Verstärkung von Einsamkeit liegt jedoch ebenfalls auf der Hand: Für die Betroffenen von den oben benannten (Hatespeech, Victim-Blaming) sowie weiteren Formen digitaler Gewalt bedeuten diese Erfahrungen häufig, dass sie sich aus digitalen Räumen zurückziehen, um den Angriffen und Anfeindungen zu entgehen. Im Kontext von Einsamkeit ist dies gerade dann besonders nachteilig, wenn der digitale Raum für die Betroffenen vorher Möglichkeiten eröffnete,

Einsamkeitsgefühle zu kompensieren oder zu lindern.

Menschen sind dabei, abhängig von Geschlecht sowie weiteren Identitätsmerkmalen, in unterschiedlicher Weise und in unterschiedlichem Ausmaß von digitaler Gewalt betroffen. Was z. B. die Erfahrung von Hass im Internet angeht, stehen spezifische Gruppen besonders stark im Fokus: Die repräsentative Studie „Lauter Hass – leiser Rückzug“ stellt fest, dass knapp jede dritte befragte Frau im Alter von 16 bis 24 Jahren bereits Hass im Netz erlebt. Der Hass, dem Frauen ausgesetzt sind, ist zudem durch einen spezifisch frauenfeindlichen Charakter gekennzeichnet. Ebenfalls stark betroffen von digitalem, gruppenbezogenem Hass sind laut dieser Studie Menschen mit Migrationshintergrund und queere Personen (Das NETTZ et al. 2024).

Die geschlechtsspezifische Ausprägung von Anfeindungen und Angriffen kann sehr vielfältige Formen annehmen. Die „Typologie misogynen Angriffe online“ umfasst unterschiedliche Ausdrucksformen. Beispielhaft genannt seien hier: die „Darstellung von Frauen als körperlich und intellektuell unterlegen“, die „sexualisierte Abwertung“ oder die Erstellung und Verbreitung von voyeuristischen Videos (BAG „Gegen Hass im Netz“, Textgain 2024). Diese digitalen Angriffe können Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und dazu führen, dass sich die Betroffenen aus dem Netz, aber auch in der physischen Welt zurückziehen. Denn digitale Gewaltformen, wie etwa die Bloßstellung und Verbreitung von intimen Aufnahmen in den Sozialen Medien, wirken sich unmittelbar auf das reale Leben aus, beispielsweise wenn solche Aufnahmen an

Mitschüler\*innen oder Arbeitskolleg\*innen weitergeleitet werden oder damit gedroht wird (vgl. Deutscher Bundestag 2021).

Mit Blick auf den Zusammenhang von Digitalisierung, Einsamkeit und Geschlechterverhältnissen ist der Bereich des Gamings von besonderem Interesse. Denn Online-Spiele, seien es Fitness- und Bewegungsspiele, Action-Games oder Ego-Shooter, werden, gestützt durch wissenschaftliche Studien, durchaus als hilfreich gegen Einsamkeit diskutiert (Barmer 2024; AOK 2023). Gerade der Gaming-Szene wurde aber regelmäßig eine männerdominierte, sexistisch geprägte Kultur attestiert, so dass Frauen in dieser Szene, sofern sie als weiblich identifizierbar sind, einem erhöhten Risiko für Anfeindungen und Belästigungen ausgesetzt sind (vgl. Deutscher Bundestag 2021). Die potenziell einsamkeitslindernde Wirkung durch die Einbindung in eine solche digitale Community wird dadurch im schlimmsten Falle vollständig konterkariert.

Der Druck, Schönheits- und anderen Idealen zu entsprechen, wie sie in den Sozialen Medien verbreitet werden, verstärkt zudem Gefühle von Unzulänglichkeit. Gesundheitliche Probleme körperlicher oder psychischer Art wie Depressionen oder Anorexie können, insbesondere bei Mädchen und Frauen, die Folge sein (Deutscher Bundestag 2021).

Unzulänglichkeitsgefühle und digitale Diskriminierungserfahrungen stellen somit zwei Quellen dar, die geschlechtsspezifische Ausprägungen aufweisen und die Gefühle von Einsamkeit fördern können (vgl. zum Zusammenhang von Diskriminierung und Einsamkeit: Schobin 2022).

### *Digitalisierungsgrad und Zukunftserwartungen – Unterschiede zwischen den Geschlechtern*

Auch mit Blick auf den Digitalisierungsgrad insgesamt (jenseits von Gaming und Sozialen Medien) gibt es noch Unterschiede zwischen den Geschlechtern, wenngleich diese mit höherem Bildungsgrad und jüngerem Alter der Personen abnehmen und im Verhältnis zu den Unterschieden zwischen den Generationen eher gering ausfallen (Initiative D21 e. V. 2024).

Wenn sich Arbeitsinhalte, Alltagsgeschäfte und soziale Kommunikation immer stärker in den digitalen Raum verlagern und sich dieser Trend aller Voraussicht nach zukünftig noch verstärken wird, ist nicht zuletzt von Bedeutung, welche Erwartungen mit dieser Entwicklung verbunden sind. Hinweise hierzu gibt das aktuelle Lagebild (2023/2024) zur Digitalisierung in Deutschland der Initiative D21, die jährlich einen „Digital-Index“<sup>11</sup> erhebt. In der Studie wurden Personen dazu befragt, inwieweit sie davon ausgehen, von der fortschreitenden Digitalisierung zu profitieren. Hier zeigen sich deutliche Geschlechterunterschiede: Im Vergleich zum Vorjahr ist die Erwartung, persönlich von der Digitalisierung zu profitieren, bei der Gruppe der Frauen von allen untersuchten Gruppen am stärksten gesunken und liegt nun bei 47 % – im Unterschied zu 59 % bei den

<sup>11</sup> „Der D21-Digital-Index misst die Anpassungs- und Zukunftsfähigkeit der Digitalen Gesellschaft. Er gibt Auskunft darüber, inwiefern die Digitalisierung verschiedene Lebensbereiche bereits durchdrungen hat und wie gut die Bürger\*innen in der Lage sind, mit den Anforderungen des digitalen Wandels umzugehen. Er zeigt, inwieweit verschiedene Bevölkerungsgruppen mit diesem Wandel Schritt halten und von ihm profitieren können oder ob sie Gefahr laufen, in Zukunft abgehängt zu werden.“ <https://initiatived21.de/publikationen/d21-digital-index/2023-24>).

befragten Männern. Unter ausschließlich Berufstätigen findet sich eine ähnliche Verteilung: Hier erwarten 64 % der Männer, von der Digitalisierung persönlich zu profitieren, aber nur 53 % der Frauen (Initiative D21 e. V. 2024).

Geschlechterbezogene Sonderauswertungen früherer Erhebungen des Digitalindexes aus den Jahren 2019/2020 weisen bereits auf ähnliche Diskrepanzen hin. Hier zeichnet sich eine noch deutlich größere Kluft zwischen den Geschlechtern bei der Einschätzung ab, ob digitalisierungsbedingt positive Veränderungen, hier konkret in der öffentlichen Verwaltung, zu erwarten seien: 53 % der Männer kommen hier gegenüber nur 37 % der Frauen zu einer positiven Einschätzung der Veränderungen (Initiative D21 e. V. 2020).

Insbesondere dieser Befund lässt, mit Blick auf den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und (mangelndem) Vertrauen in staatliche Institutionen, aufmerken. So gibt es belastbare Hinweise, dass „das Einsamkeitsempfinden vermittelt über das interpersonelle Vertrauen mit dem Institutionenvertrauen zusammenhängt“ (Schobin 2022). Erste Forschungsergebnisse legen nahe, dass sich (mangelndes) Vertrauen in die institutionelle Ebene auf (mangelndes) Vertrauen auf der interpersonellen Ebene auswirkt und umgekehrt. (ebd.). Wenn die zunehmende Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung also von deutlich mehr Frauen als Männern skeptisch betrachtet wird, ist hiermit, zumindest potentiell, ein verstärkender Faktor für einen Vertrauensverlust gegenüber öffentlichen Institutionen zu identifizieren, der von einem deutlichen Geschlechter-Bias gekennzeichnet ist.

Insgesamt bleibt festzuhalten: Will man die Potentiale von Digitalisierung nutzen, um Einsamkeit entgegenzuwirken, muss im immer wichtiger werdenden digitalen Raum dafür Sorge getragen werden, dass geschlechtsbezogene Gewalt dort keinen Platz hat und die Vielfalt der Lebensweisen mit Bezug auf geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung Raum findet. Außerdem muss als gesellschaftliche Herausforderung und Aufgabe anerkannt und sichergestellt werden, dass von der Digitalisierung alle, unabhängig von Geschlecht oder anderen Merkmalen und Zuschreibungen, gleichermaßen profitieren – auch, um Einsamkeit entgegenzuwirken. Gerade weil die Digitalisierung nahezu alle Lebensbereiche erfasst, ist es wichtig, die nach wie vor existierende strukturelle Ungleichheit zwischen den Geschlechtern im Blick zu behalten und auf ihren Abbau hinzuwirken.

## 2.3 Einsamkeit, Digitalisierung und Radikalisierung

Da die Zusammenhänge von und Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit, Digitalisierung und Radikalisierung bislang wissenschaftlich nicht ausgelotet sind, soll nachfolgend eine Annäherung an dieses Dreieck versucht werden, indem zunächst Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Radikalisierung und anschließend Zusammenhänge zwischen Digitalisierung und Radikalisierung beleuchtet werden.

### 2.3.1 Einsamkeit und Radikalisierung

Ein relativ neues Thema in der Einsamkeitsforschung ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit, dem sinkenden Vertrauen in die politischen Institutionen liberaler Demokratien (Langenkamp 2021; Schobin 2018) und politischer Radikalisierung (Neu et al. 2023).

Schon Mitte der 1990er Jahre zeigten Studien, dass Einsamkeit das Vertrauen in andere Menschen verringert (Rotenberg 1994). Aktuelle Studien bestätigen diesen Befund: Einsame Menschen haben im Durchschnitt weniger Vertrauen in die Menschen um sie herum (Langenkamp 2023; Rotenberg 2010; Schobin 2018). Aber nicht nur das zwischenmenschliche Vertrauen ist oft geringer – auch das Vertrauen einsamer Menschen in Institutionen ist oft niedriger. Etwa belegen aktuelle Daten des Sozioökonomischen Panels (SOEP), dass Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen weniger Vertrauen in die politischen Parteien, die Politiker\*innen, aber auch in das Rechtssystem und die Polizei haben (Schobin et al. 2024). Diesen Befund erhärten auch Daten des Europäischen Social Surveys (ESS): In praktisch allen europäischen Ländern, die am ESS teilnehmen, ist das Institutionenvertrauen einsamkeitsbelasteter Menschen geringer als das von Menschen ohne Einsamkeitsbelastungen (Schobin 2018; Rapolienė und Aartsen 2022).

Der Verlust des Vertrauens in die politischen Institutionen liberaler Demokratien hat dabei zunächst einen negativen Effekt auf die Partizipation an politischen Prozessen: Zum einen ist das Interesse an der Politik bei Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen messbar niedriger (Schobin et al. 2024). Auch die Bindung an eine bestimmte politische Partei ist geringer (Schobin et al. 2024). Dies kann auch so zusammengefasst werden: Einsamkeit äußert sich bei einem Teil der Betroffenen als eine Zunahme politischer Apathie, die sich beispielsweise darin artikuliert, dass die Bereitschaft sinkt, an Wahlen teilzunehmen (Langenkamp 2021; Schobin et al. 2024). So gaben Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen im SOEP nur zu 70,9 % an, am nächsten Sonntag bestimmt zur Wahl zu gehen, wenn eine Bundestagswahl wäre. Bei Menschen ohne erhöhte Einsamkeitsbelastungen waren es dagegen 80,7 %, also 10,1 Prozentpunkte mehr. Die Abnahme der Bereitschaft zur politischen Partizipation an Wahlen stellt für die Legitimierung demokratischer Politik sicher ein Problem dar. Beunruhigender ist jedoch, dass Menschen, die unter Einsamkeit leiden, häufiger an Verschwörungsideen glauben, z. B., dass eine geheime Elite die Politik im Hintergrund steuert (Neu et al. 2023; Schobin et al. 2024). Der allgemeine Vertrauensverlust, der mit Einsamkeit verbunden ist, kann somit nicht nur praktische Auswirkungen auf die politische Beteiligung in liberalen Demokratien haben, sondern möglicherweise auch Radikalisierungsprozessen Vorschub leisten. So warnt beispielsweise die Mitte-Studie 2022/23 der Friedrich-Ebert-Stiftung (FES), dass Einsamkeit mit demokratiefeindlichen Ansichten und mit der Akzeptanz von Gewalt in Verbindung steht (Neu und Küpper 2023a). Ein weiterer Zusammenhang, der aktuell erforscht

wird, ist zum einen der Zusammenhang zwischen Einsamkeitsbelastungen und der populistischen Stimmabgabe bei Wahlen. So zeigen etwa Daten des SOEP von 2017, dass Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen

in der Tendenz eher eine Bindung zu Parteien verspüren, die am rechten oder am linken Rand des Parteienspektrums angesiedelt sind (Schobin et al. 2023). Ob Einsamkeit jedoch effektiv zu einer populistischen Stimmabgabe beiträgt, ist in der Forschung umstritten (Langenkamp und Bienstman 2022). Zum anderen besteht eine Forschungslücke hinsichtlich der Frage, ob Einsamkeitsbelastungen politische Radikalisierung und/oder politische Gewalt fördern. Von der simplen Zustimmung zu politischer Gewalt ist es ein weiter Weg zu tatsächlichen Gewalttaten.

Viele der vorliegenden Forschungsergebnisse zu terroristischer Einzel-  
tätergewalt legen jedoch eine kausale Verbindung zu maladaptiven  
Vereinsamungsprozessen nahe. Exzessiven Gewalttaten an der Schule  
etwa gehen oft Prozesse wie Schamkrisen und sozialer Rückzug voraus  
(Leuschner 2013), die sich in ähnlicher Weise oft in Vereinsamungsprozessen ereignen (Schobin 2022). Allerdings ist die Forschung zu exzessiver individueller Gewalt bisher nicht unter dem Gesichtspunkt dieser These betrieben worden. Es wurde vor allem die ‚objektive‘ soziale Isolation von Einzeltätern als Risikomerkmale erforscht. Die psychischen Dynamiken von Vereinsamung spielen dagegen bisher eine untergeordnete Rolle, um die psychologische Entstehung von exzessiver Einzel-  
tätergewalt zu verstehen und zu erklären. Dabei ist es jedoch aufgrund der psychologischen und psychosomatischen Auswirkungen von Vereinsamung (internalisierte

Selbstablehnung, negative Sozialattributionen, Misstrauen, Hypervigilanz, Beeinträchtigung des Schlafs etc.) plausibel anzunehmen, dass diese einen kausalen Beitrag zu terroristischer Gewalt leisten könnte, der über den Beitrag (objektiver) sozialer Isolation hinausgeht. Hier ist weitere Forschung nötig.

### 2.3.2 Digitalisierung und Radikalisierung

Unter Bezugnahme auf die „dunklen Seiten der Zivilgesellschaft“ (Roth 2003), von denen aus der digitale Raum zunehmend zu Agitation und Propaganda genutzt wird – z. B. indem auf gesellschaftliche Missstände mit der Verbreitung verschwörungstheoretischer, zumeist auf spezifische gesellschaftliche Gruppen gerichtete Ursachenzuschreibungen reagiert wird –, sieht etwa der Fachbeirat Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen dringenden Handlungsbedarf: Mit Blick auf eine Bedrohung durch „Fake News“ und „Hatespeech“ werde insbesondere mehr Medien- und demokratische Handlungskompetenz benötigt (DigiBäM 2023).

Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene werden von extremistischen Gruppierungen über das Internet zum Zweck der individuellen Meinungs- und politischen Willensbildung gezielt adressiert (Ziegler et al. 2024). Den Vorlieben dieser Zielgruppe(n) entsprechend finden sich – etwa auf Instagram, TikTok, YouTube und auf Gaming-Plattformen – in auf sie zugeschnittenen Formaten demokratie- und menschenfeindliche Positionen. Berührungspunkte zu Demokratie- und Menschenfeindlichkeit

im digitalen Raum sind für junge Menschen niedrigschwellig erreichbar und liegen aufgrund der individuellen Nutzung digitaler Endgeräte außerhalb des Aufmerksamkeitspektrums ihres unmittelbaren sozialen Umfelds (etwa von Eltern und Geschwistern) (ebd.).

Extremistischen Gruppierungen wiederum bietet der digitale Raum optimale Rahmenbedingungen für ihre Agitation. Unabhängig vom eigentlichen Anlass der Nutzung des Internets werden junge Menschen bei ihrem Aufenthalt im Netz schnell mit diskriminierenden und extremistischen Inhalten konfrontiert. So zeigt eine Auswertung der JIM-Studie 2023 (Feierabend et al. 2023), „dass ein Teil der Heranwachsenden allein im Vormonat zur Befragung im Internet mit Fake News (58 %), Verschwörungsmuthe (40 %) und „extremen politischen Ansichten“ (42 %) konfrontiert wurde, Hassbotschaften las (39 %) oder selbst Ziel persönlicher Anfeindungen geworden ist (14 %). Lediglich ein Viertel (27 %) gab an, davon nicht betroffen gewesen zu sein“ (Ziegler et al. 2024). Gleichsam beiläufig kommen junge Nutzer\*innen etwa über Posts und Kommentare in sozialen Netzwerken, über Suchmaschinenanfragen und/oder in Chat-Gruppen von Online-Spielen mit extremistischen Botschaften in Kontakt.

Zugleich tragen junge Nutzer\*innen mitunter selbst durch ihre Zustimmung in Form von Likes und durch das Teilen solcher Nachrichten zur Verbreitung diskriminierender und extremistischer Inhalte bei. Bisher gibt es wenig Informationen dazu, in welchem Ausmaß Jugendliche und junge Erwachsene dies wissentlich und intendiert tun.

Was die Einflussnahme von extremistischen Gruppierungen auf die politische Selbstverortung älterer Internet-Nutzer\*innen betrifft, besteht noch Forschungsbedarf. Müller und Hebbelmann (2024) zeigen in ihrer Studie zu Baden-Württemberg allerdings auf, dass Alter im Kontext lebenslangen Lernens keineswegs vor Radikalisierung schützt und (Rechts-)Extremismus älterer Menschen durchaus ein Risiko für Zivilgesellschaft und gesellschaftlichen Zusammenhalt darstellt.

## 3 Digitale Wege aus der Einsamkeit – Hinweise aus der Praxis

Digitale Angebote schaffen Möglichkeiten, um Menschen miteinander in den Austausch zu bringen, Gemeinschaft zu erfahren und so Einsamkeit vorzubeugen und zu überwinden. In diesem Kapitel werden Praxisbeispiele vorgestellt, die zum Ziel haben, im Kontext digitaler Welten zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit beizutragen.

Die digitale Veranstaltungsreihe KNE Salons des Kompetenznetzes Einsamkeit hat im Jahr 2024 einen Schwerpunkt auf das Thema Einsamkeit und Digitalisierung gelegt. Dazu haben drei Ausgaben der Veranstaltung mit den Titeln „Einsamkeit und Digitalisierung“, „Einsamkeit (und Interventionen) in digitalen Welten“ und „Digitale Wege aus der Einsamkeit“ stattgefunden. In der ersten Ausgabe wurde der Zusammenhang von Einsamkeit und Digitalisierung aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven diskutiert. Damit bot die Veranstaltung den Einstieg in den Themenkomplex. Die beiden darauffolgenden Veranstaltungen fokussierten die Praxisperspektive auf Einsamkeit im digitalen Raum und mögliche Interventions- sowie Linderungsstrategien. Im Rahmen dieser Netzwerkveranstaltungen stellten sich verschiedene Projekte vor, die an einer Schnittstelle von Einsamkeit und Digitalisierung arbeiten, und diskutierten verschiedene Aspekte des Themas.

In einem Punkt waren sich die Referent\*innen der verschiedenen KNE Salons in der Diskussionsreihe dabei einig: Digitale Angebote und digitale Welten können den unmittelbaren sozialen Kontakt nicht ersetzen.

Viele Angebote können jedoch eine Ergänzung zu physischen Kontakten darstellen oder eine Brückenfunktion zu Begegnungen in Präsenz haben.

### 3.1 Vermittlung digitaler Kompetenz

Im Achten Altersbericht der Bundesregierung (Deutscher Bundestag 2020) werden Kompetenzen zum Umgang mit digitalen Technologien in einer Gesellschaft, die zunehmend digitaler wird, als eine wesentliche Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe gesehen. Sind der Zugang zu digitalen Technologien oder die Voraussetzung zur Nutzung bei bestimmten sozialen Gruppen nicht gegeben, droht eine digitale Spaltung. Eine wichtige Zielgruppe sind hier vor allem ältere Menschen. Digitale Kommunikationstechnologien können dazu beitragen, soziale Kontakte zu Freund\*innen und Familie auch über längere Distanzen aufrechtzuerhalten. Zudem bieten sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen oder zu vertiefen. Sie können damit dazu beitragen, das Einsamkeitsrisiko zu reduzieren. Daher ist es wichtig, die digitale Souveränität, also den kompetenten, selbstbestimmten, sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Technologien, zu stärken und zu unterstützen (Deutscher Bundestag 2020).

Dieses Ziel verfolgen verschiedene Initiativen und Organisationen. Durch den **DigitalPakt Alter** sollen digitale Technologien für ältere Menschen zugänglicher gemacht werden und es soll auf die Vorteile und den Nutzen digitaler Technologien in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen aufmerksam gemacht werden. Dazu werden durch den DigitalPakt Alter unter anderem 200 Erfahrungsorte gefördert und begleitet, die als Orte der Begegnung erste Berührungspunkte mit digitalen Technologien ermöglichen. Sie bieten etwa Computer-, Smartphone- und Tablet-Kursangebote sowie Smartphone- und Tablet-Sprechstunden an. Zudem werden ältere Menschen dazu ermutigt, ihr neu erworbenes Wissen an andere weiterzugeben und sich somit selbst zu engagieren.<sup>12</sup>

Der Verein Deutschland sicher im Netz e. V. bietet mit dem Projekt **Digitaler Engel** Unterstützung für ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote. Mit Infomobilen unterstützen Ratgeber\*innen die Menschen direkt vor Ort, z. B. auf Marktplätzen oder in Senior\*innentreffs. Zudem werden Online-Schulungen sowie Angebote in Senior\*inneneinrichtungen vorgehalten.

Der **Digital-Kompass** stellt kostenfreie Angebote für Senior\*innen rund um das Internet bereit. Zudem unterstützen Internetlotsen ältere Menschen an deutschlandweit etwa 100 Standorten dabei, digitale Angebote selbst auszuprobieren. Der Digital-Kompass ist ein Treffpunkt für persönlichen Austausch, für Schulungen vor Ort oder online und um Materialien zu erhalten.

Der Verein **Wege aus der Einsamkeit e. V.** hat es sich ebenfalls zur Aufgabe gemacht, Menschen über 65 Jahre dazu zu ermutigen, digitale Technologien zu nutzen und sich Kompetenzen zum Umgang mit diesen anzueignen. Dazu bieten sie digitale sowie analoge (in Hamburg und Berlin) kostenfreie Gesprächsrunden an, wie zum Thema „Das 1 x 1 der Tablets und Smartphones für Menschen 65+“.

Die weitaus häufigere Nutzung digitaler Technologien durch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ist noch kein Garant für eine umfassende digitale Kompetenz dieser Bevölkerungsgruppen. Ein besonders wichtiger Aspekt erscheint in diesem Kontext die souveräne, verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien, was die Kompetenz voraussetzt, etwa auch Desinformationen und Hetze als solche zu erkennen und sich ihrer Weiterverbreitung zu widersetzen. Digitale Kompetenz umfasst demnach nicht nur technische Nutzungsfertigkeiten, sondern ebenso Medienkompetenz. Der Fachbeirat DigiBäM (2023) verweist mit Blick auf die gesellschaftspolitischen Auswirkungen von Prozessen der Digitalisierung und Datafizierung auf die Notwendigkeit politischer Bildung.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> Eine Vorstellung der Initiative DigitalPakt Alter findet sich in der Video-Aufnahme des 13. KNE Salons „Digitale Wege aus der Einsamkeit“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LGPwZmN0aU>.

<sup>13</sup> Das gilt freilich für alle Altersgruppen, betrifft aber ältere Menschen besonders, da für diese Altersgruppe(n) keine passgenauen Angebote der politischen Bildung vorgehalten werden. Das ist angesichts des demografischen Wandels nicht nachvollziehbar, wird diese Bevölkerungsgruppe – nicht zuletzt auch als Wählerschaft – doch immer einflussreicher (DigiBäM 2023).

Oben skizzierte Zusammenhänge zwischen Einsamkeit, Digitalisierung und gesellschaftlichen Spaltungsprozessen (Kap. 2.2 und 2.3) unterstreichen entsprechende Bedarfe. Ebenso stellt der Fachbeirat DigiBäM (ebd.) fest, dass Medienbildung auch politische Bildung bedeutet und, umgekehrt, politische Bildung ohne Medienbildung zunehmend undenkbar ist.

Zu Ansätzen sowie zur Konsolidierung einer „digitalen Radikalisierungsprävention“ mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen gibt die Handreichung von Ziegler et al. (2024) grundlegende Hinweise bezüglich erforderlicher organisatorischer Voraussetzungen und benötigter Ressourcen für die Einbeziehung digitaler Maßnahmen, zur Bestimmung und Erreichung der Zielgruppe, zur Konzeptentwicklung sowie zur Erhöhung von Akzeptanz und Bekanntheit des jeweiligen digitalen Angebots. Schließlich umfasst die Handreichung auch Anregungen zur Selbstreflexion der eigenen Praxis.

### 3.2 Digitale Hilfs- und Unterstützungsangebote

Digitale Technologien und Plattformen bieten niedrighschwellige Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme. Einige Hilfs- und Unterstützungsangebote nutzen diese Ressource bereits, um insbesondere junge Menschen via Chatfunktionen Zugänge zu Beratungen zu eröffnen. Im Folgenden werden ausgewählte Angebote vorgestellt:

**krisenchat** bietet für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren kostenfreie Beratung via Chat an. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar und wird von ehrenamtlichen Fachkräften aus dem psychosozialen Bereich durchgeführt. Dabei richtet sich das krisenchat-Angebot an alle, die nicht wissen, wen sie adressieren sollen, bisher keine Hilfe gesucht haben und sich noch nie mit ihren Ängsten, Problemen und Sorgen an jemanden gewandt haben. Einsamkeit wird bei etwa 10 % der Chats bei krisenchat explizit benannt.<sup>14</sup>

Auf **jugendnotmail.de** erhalten junge Menschen kostenlos und niedrighschwellig professionelle Unterstützung bei Problemen und Sorgen. Ehrenamtliche Psycholog\*innen und Sozialpädagog\*innen mit Zusatzausbildung beraten und beantworten per Mail und Chat die Kontaktaufnahmen der Kinder und Jugendlichen. jugendnotmail.de bietet seit vielen Jahren Ratsuchenden einen geschützten digitalen Raum, in dem sie sich mitteilen können und in belastenden Situationen Hilfe zur Selbsthilfe sowie Entlastung erfahren. Zudem gibt es moderierte Themenchats, in denen sich die Jugendlichen untereinander austauschen können. Seit einiger Zeit ist das Angebot auch als JUNOMA-App verfügbar.

<sup>14</sup> So Kai Lanz von krisenchat auf der 3. KNE-Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ am 17.06.2024 in Berlin. Mehr Informationen finden Sie auch im aktuellen Jahresbericht von krisenchat.

[U25] der Caritas ist eine niedrigschwellige, kostenfreie Mailberatung für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Krisen. Die Beratung übernehmen ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige (Peerberater\*innen), die durch pädagogische Fachkräfte unterstützt werden. Die Ratsuchenden werden von derselben Peer-Person für die gesamte Dauer der Krise und ggf. darüber hinaus per Mail begleitet.

Junge Menschen nutzen im Vergleich zu älteren Menschen häufiger digitale Medien. Viele junge Menschen sind täglich mehrere Stunden am Tag online und nutzen Soziale Medien, Videoplattformen oder Online-Spiele. Maik Luhmann weist in ihrer Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“ darauf hin, dass junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, vor allem in diesen digitalen Räumen erreicht werden können (Luhmann 2023).

Das Konzept des „Digital Streetwork“ ist eine Form der Jugendsozialarbeit, bei der junge Menschen gezielt im digitalen Raum angesprochen werden. Dazu nutzen sie unterschiedliche Plattformen wie beispielsweise Instagram, TikTok, Twitch oder Jodel. Digital Streetworker\*innen arbeiten kostenfrei, vertraulich und anonym. Im Folgenden werden einige Praxisbeispiele aus diesem Arbeitsfeld vorgestellt.

In Bayern wird ein „**Digital Streetwork**“-Projekt vom Bayerischen Jugendring durchgeführt. Das Projekt richtet sich an junge Menschen aus Bayern zwischen 14 und 27 Jahren. Die Digital Streetworker\*innen sind in verschiedenen Online-Communitys sowie auf unterschiedlichen Plattformen präsent und verfolgen einen aufsuchenden Ansatz, d. h., sie sprechen gezielt junge Menschen an, die in ihren Beiträgen Unterstützungsbedarf signalisieren oder bestimmte Themen ansprechen.<sup>15</sup>

Die Prinzipien der mobilen Jugendarbeit überträgt auch Digital Streetwork Stuttgart als Teil des Projekts Zukunftswelten der Stuttgarter Jugendhaus gGmbH in den digitalen Raum. Digital wird Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis zum Alter von 27 Jahren eine niedrigschwellige Online-Unterstützung angeboten. Durch aufsuchende Arbeit auf den von den Jugendlichen genutzten Plattformen werden Kontakt- und Gesprächsangebote im digitalen Raum vorgehalten. Der Fokus des Projekts liegt dabei auf dem Großraum Stuttgart.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Eine Vorstellung des Projekts Digital Streetwork Bayern finden Sie in der Video-Aufnahme des 12. KNE Salons „Einsamkeit (und Interventionen) in der digitalen Welt“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S-gEetdQsks>.

<sup>16</sup> Eine Vorstellung des Projekts Digital Streetwork Stuttgart findet sich in der Video-Aufnahme des 12. KNE Salons „Einsamkeit (und Interventionen) in der digitalen Welt“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S-gEetdQsks>. Die Evaluation der digitalen Sozialarbeit des Projektes ist unter dem folgenden Link zu finden: 66b085cd14bf395ceadfc996\_sjg\_evaluation\_zukunftswelten\_jul\_2024.pdf (website-files.com).

Die **Amadeu Antonio Stiftung** arbeitet ebenfalls mit mehrjähriger Erfahrung im **Digital Streetwork**. Dabei sind geschulte Mitarbeiter\*innen auf verschiedenen Plattformen im Bereich der Sozialen Medien und speziell im Bereich des Gamings aktiv. Neben der Beratung zu verschiedenen Themen liegt der Schwerpunkt ihrer Arbeit vor allem auf der Unterstützung von Betroffenen und der Intervention bei Vorfällen von Hatespeech und Rechtsextremismus. Darüber hinaus wird im digitalen Raum gegen Beiträge mit gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit vorgegangen und es werden Informationen bereitgestellt, die zu einer differenzierteren Betrachtung beitragen sollen.<sup>17</sup>

Die Online-Plattform **„REDEZEIT FÜR DICH #virtualsupporttalks“** bietet Zugang zu über 350 ausgebildeten und ehrenamtlich tätigen Zuhörer\*innen, die Menschen mit Redebedarf digital oder per Telefon zur Seite stehen. Die Zuhörenden sind geschulte Coaches, Therapeut\*innen und Mental-Health-Expert\*innen und können je nach Thema und Lebenssituation ausgewählt werden. Die Gespräche sind kostenlos und in verschiedenen Sprachen möglich.

**Via** ist ein Projekt des Malteser Hilfsdienst e. V. und bietet Trauernden digitale Unterstützung und Begleitung im Trauerprozess. In Form eines digitalen Inforaums werden Informationen zu den Themen Sterben, Trauer und Tod zur Verfügung gestellt, die die Auseinandersetzung mit dem

<sup>17</sup> Eine Vorstellung der Digital Streetwork der Amadeu Antonio Stiftung findet sich in der Video-Aufnahme des 12. KNE Salons „Einsamkeit (und Interventionen) in der digitalen Welt“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S-gEetdQsks>.

Geschehenen und den Trauerprozess unterstützen können. Zudem wird eine Mail-Beratung angeboten, in der ausgebildete Trauerberater\*innen den individuellen Trauerprozess begleiten. Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich an Trauernde sowie deren Freund\*innen und Angehörige.

### 3.3 Digitale Teilhabe und Vernetzungsangebote

Die Chancen der Digitalisierung liegen vor allem darin, dass digitale Plattformen eine weitere Möglichkeit darstellen, um Menschen miteinander zu vernetzen und zusammenzubringen. Dadurch entstehen neue Formen der sozialen Interaktion, die es Menschen ermöglichen, unabhängig von örtlichen Distanzen und räumlichen Barrieren zu kommunizieren und in den Austausch zu gehen. Online-Plattformen können zudem dabei unterstützen, digital Kontakt aufzunehmen, um analoge Begegnungen zu ermöglichen

**Nebenan.de** ist ein soziales Netzwerk für Nachbarschaften, das lokale Gemeinschaft und Vernetzung fördert. Die kostenlose Plattform ermöglicht Nachbar\*innen, miteinander in Kontakt zu treten, sich gegenseitig zu unterstützen, gemeinsame Aktivitäten zu planen und sich auszutauschen. Ziel sind die Verringerung von Anonymität und die Stärkung des sozialen Miteinanders, damit Nachbarschaften zu lebendigen Gemeinschaften werden.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Eine Vorstellung der Arbeit von nebenan.de findet sich in der Video-Aufnahme des 13. KNE Salons „Digitale Wege aus der Einsamkeit“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LGPwZmN0aU>.

## 4 Fazit

Das **Projekt „Die Gute Stunde“** bietet interaktive Online-Kulturveranstaltungen für Kunst- und Kulturinteressierte an. Das Angebot richtet sich besonders an ältere Menschen, um ihnen ortsunabhängig kulturelle Teilhabe zu ermöglichen. Über eine Videokonferenz-Software werden vielfältige Kulturveranstaltungen übertragen und von Künstler\*innen und Kulturschaffenden gestaltet. Das Programm umfasst diverse Formate sowie Konzerte, Lesungen, Kunstführungen und Filmvorführungen.<sup>19</sup>

Eine Annäherung an die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit und Digitalisierung verweist zunächst auf erheblichen Forschungsbedarf in diesem Bereich. Insbesondere den komplexen Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit, Digitalisierung und Radikalisierung sollte mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden, da sie sowohl auf individueller Ebene für Teilhabe und soziale Einbindung (oder Absonderung) als auch auf gesellschaftlicher Ebene für Zusammenhalt, Integration und damit für den Erhalt einer lebendigen, resilienten Demokratie relevant sind.

Die vorangegangenen Erörterungen zeigen aber auch, dass digitale Technologien, vor allem mit Blick auf ältere Menschen, unverzichtbare Instrumente zur Vermeidung und Linderung von Vereinsamung darstellen. Voraussetzungen für das Gelingen dieses Vorhabens sind zunächst die technische Ausstattung sowie die digitale Kompetenz adressierter Nutzer\*innen. Für Letztere beinhaltet dies auch die Befähigung zur kritischen Nutzung Sozialer Medien.

Mit Blick auf junge Menschen ist eine weitere Schlussfolgerung naheliegend: Für diese Altersgruppen scheint die digitale Welt auch viele Risiken bereitzuhalten. Junge Menschen finden auf Plattformen (wie Instagram und TikTok) stereotype Vorgaben zu Körperidealen und Lebensstilen, mit denen sie ihre eigenen in Vergleich setzen (können). Außerdem birgt die Digitalisierung das Risiko, sich in die digitale Welt zurückzuziehen und sich in der physischen Welt zu isolieren. In diesem Zusammenhang kommt hinzu, dass junge Menschen im digitalen Raum (gewollt oder

<sup>19</sup> Eine Vorstellung des Projekts „Die Gute Stunde“ findet sich in der Video-Aufnahme des 13. KNE Salons „Digitale Wege aus der Einsamkeit“ unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LGPwZmN0aU>.

ungewollt) leicht Zugang zu demokratiefeindlichem, menschenverachtendem Gedankengut und extremistischen Gruppierungen erhalten. Gleichwohl stellen digitale Technologien, vor allem Soziale Medien, für alle Altersgruppen Instrumente zur Verfügung, auch unter eingeschränkten physischen Kontaktmöglichkeiten miteinander in Verbindung zu treten und sich auszutauschen. Darüber hinaus bieten der digitale Raum und die Vielzahl an Plattformen Möglichkeiten für Ausdrucksformen individueller und alternativer Identitäten (beispielsweise in der Gaming-Szene), Vernetzungsmöglichkeiten über den eigenen Nahraum hinweg sowie eine große Bandbreite an Informationen. Der digitale Raum birgt somit Potenziale des Empowerments für marginalisierte Gruppen.<sup>20</sup>

Was die erforderliche Infrastruktur betrifft, um diese Ressourcen auszuschöpfen, so braucht es nicht nur die benötigten Endgeräte, die in Bezug auf ihre Kosten längst nicht für jede\*n erschwinglich sind, sondern den freien Zugang zum Internet (WLAN, Hotspots) im öffentlichen Raum und in sozialen Einrichtungen (beispielsweise in Altenheimen, auf öffentlichen Plätzen, in Bibliotheken etc.) (vgl. DigiBäM 2019).

Im politischen Handeln zu wenig fokussiert wird in diesem Zusammenhang die Bildung für alle Altersgruppen. Dies umfasst: Bildung zur Aneignung digitaler Kompetenzen, zum Erwerb selbstbestimmter

Handlungskompetenz im digitalen Raum, zur Erschließung von Zugängen gesellschaftlicher Teilhabe und zur Sensibilisierung für Fallstricke, die im Netz, offen oder verdeckt, gespannt werden, sowie zum verantwortungsvollen Umgang mit Informationen, die dort angeboten werden. Hier geht es um Bildung zum eigenen Nutzen, die letztlich auch Grundlage für den Zusammenhalt in unserer Demokratie sowie für ihre gemeinsame Gestaltung darstellt.

<sup>20</sup> Vgl. [https://www.routledge.com/The-Digital-Empowerment-Control-Nexus-Precarious-Migrants-Migration-Regimes-and-Digital-Technologies/Nedelcu-Soysuren/p/book/9781032875620?srsltid=AfmBOoqzAQdXw-HDwmlaqkLWqU-0w8CDqh9cChRMsWsFlEr\\_dB7aAbzdX](https://www.routledge.com/The-Digital-Empowerment-Control-Nexus-Precarious-Migrants-Migration-Regimes-and-Digital-Technologies/Nedelcu-Soysuren/p/book/9781032875620?srsltid=AfmBOoqzAQdXw-HDwmlaqkLWqU-0w8CDqh9cChRMsWsFlEr_dB7aAbzdX).

## 5 Literaturverzeichnis

**AOK (2023):** Computerspiele können Krankheiten vorbeugen. Interview mit Manouchehr Shamsrizi. Online verfügbar unter: <https://www.aok.de/pp/gg/magazine/gesundheits-gesellschaft-09-2023/computerspiele-zur-krankheitspraevention/>, zuletzt geprüft am 30.8.2024.

**Barner (2024):** E-Sport und Gaming. Gaming für die Gesundheit? Diese Auswirkungen haben Videospiele. Online verfügbar unter: [https://www.barner.de/gesundheitsverstehen/sport/e-sport/gaming-gesundheit-1135180#Gaming\\_stu00E4rkt\\_die\\_mentale\\_Gesundheit\\_Videospiele\\_ku00F6nnen\\_bei\\_Depressionen\\_und\\_Gefu00FChlen\\_der\\_Einsamkeit\\_helfen-1135180](https://www.barner.de/gesundheitsverstehen/sport/e-sport/gaming-gesundheit-1135180#Gaming_stu00E4rkt_die_mentale_Gesundheit_Videospiele_ku00F6nnen_bei_Depressionen_und_Gefu00FChlen_der_Einsamkeit_helfen-1135180), zuletzt geprüft am 30.8.2024.

**Berner, Frank; Endter, Cordula; Hagen, Christine (2020):** Ältere Menschen und Digitalisierung. Erkenntnisse und Empfehlungen des Achten Altersberichts. Broschüre hg. v. BMFSFJ. Online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/159704/3dab099fb5eb-39d9fba72f6810676387/achter-altersbericht-aeltere-menschen-und-digitalisierung-data.pdf>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Böhnke, Petra (2008):** Are the poor socially integrated? The link between poverty and social support in different welfare regimes. In: Journal of European Social Policy 18 (2), S. 133–150. DOI: 10.1177/0958928707087590.

**Bücker, Susanne (2022):** Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 10). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Bücker, Susanne (2024):** Einsamkeitserfahrungen von Jugendlichen. In: mediendiskurs, 28. Jg., 3/2024 (Ausgabe 109), S. 28–31. Online verfügbar unter: <https://mediendiskurs.online/beitrag/einsamkeitserfahrungen-von-jugendlichen-beitrag-1191/>, zuletzt geprüft am 17.10.2024.

**Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) „Gegen Hass im Netz“/Textgain (2024):** Tracing Online Misogyny. Eine quantitative und qualitative Analyse verschiedener Facetten der Manosphere und misogynen Praxis im deutsch-internationalen Vergleich.

Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.das-netz.de/unsere-neue-studie-zeigt-wie-frauen-im-internet-systematisch-angegriffen-werden>, zuletzt geprüft am 30.8.2024.

**DAK Forschung (2017):** WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. forsa Politik- und Sozialforschung GmbH. Online verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/download/internet-sucht-studie-pdf-2106324.pdf>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Das NETZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher\*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz (Hrsg.) (2024):** Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung. Berlin. Online verfügbar unter: [https://kompetenznetzwerk-hass-im-netz.de/download\\_lauter-hass.php](https://kompetenznetzwerk-hass-im-netz.de/download_lauter-hass.php), zuletzt geprüft am 30.8.2024.

**Deutscher Bundestag (Hg.) (2020):** Achter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland:

Ältere Menschen und Digitalisierung, Drucksache 19/21650. Online verfügbar unter: <https://www.achter-altersbericht.de/>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Deutscher Bundestag (Hg.) (2021):** Dritter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung. Drucksache 19/30750. Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/184544/c0d592d2c37e7e2b-5b4612379453e9f4/dritter-gleichstellungsbericht-bundestagsdrucksache-data.pdf>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**DigiBÄM [Fachbeirat Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen] (2019):** Anforderungen an eine ermöglichende Infrastruktur der kommunalen Daseinsvorsorge. Positionspapier. Online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Positionspapier\\_Infrastruktur.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Positionspapier_Infrastruktur.pdf), zuletzt geprüft am 27.09.2024.

**DigiBäM (2020):** Empfehlungen an die digitale Wirtschaft: Selbstbestimmung und Teilhabe für ältere Menschen auf dem Weg in eine humane digitale Gesellschaft! Online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Empfehlungen\\_des\\_Fachbeirats\\_an\\_die\\_digitale\\_Wirtschaft.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/assets/ezw/pdf/Empfehlungen_des_Fachbeirats_an_die_digitale_Wirtschaft.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**DigiBäM (2023):** Zivilgesellschaft nicht ohne ältere Menschen! Bildung für eine resiliente Demokratie. Positionspapier. Online verfügbar unter: [https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user\\_upload/Positionspapier\\_Zivilgesellschaft\\_barrierefrei.pdf](https://www.digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen.de/fileadmin/user_upload/Positionspapier_Zivilgesellschaft_barrierefrei.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Dittmann, Jörg; Goebel, Jan (2022):** Einsamkeit und Armut. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 5). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt geprüft am 03.11.2022.

**Embacher, Serge (2023):** Prometheus und wir – die Gesellschaft des Digitalen. In: *Forschungsjournal Soziale Bewe-*

*gungen*, Band 36 Heft 4, S. 361–369. Online verfügbar unter: [https://forschungsjournal.de/fjsb/wp-content/uploads/fjsb\\_2023-3\\_embacher.pdf](https://forschungsjournal.de/fjsb/wp-content/uploads/fjsb_2023-3_embacher.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Entringer, Theresa (2022):** Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 4). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Feierabend, Sabine; Rathgeb, Thomas; Kheredmand, Hediye; Glöckler, Stephan (2023):** JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Stuttgart: mpfs – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Online verfügbar unter: <https://www.lfk.de/fileadmin/PDFs/Publikationen/Studien/JIM-Studie/jim-studie-2023.pdf>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Initiative D21 e. V. (Hg.) (2020):** Digitales Leben. Berlin. Online verfügbar unter: [https://initiated21.de/uploads/03\\_Studien-Publikationen/Digitales-Leben/d21-studie\\_digitales\\_leben.pdf](https://initiated21.de/uploads/03_Studien-Publikationen/Digitales-Leben/d21-studie_digitales_leben.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Initiative D21 e. V. (Hg.) (2024):** Digital-Index 2023/24. Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft. Berlin. Online verfügbar unter: [https://initiated21.de/uploads/03\\_Studien-Publikationen/D21-Digital-Index/2023-24/d21digitalindex\\_20232024.pdf](https://initiated21.de/uploads/03_Studien-Publikationen/D21-Digital-Index/2023-24/d21digitalindex_20232024.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022):** Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte, 4). Online verfügbar unter: [https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user\\_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus\\_D80plus/20220126\\_D80\\_Kurzbericht-Nummer-4\\_Jan2022.pdf](https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf), zuletzt geprüft am 01.12.22.

**Klein, Ludger; Stahlmann, Anne (unter Mitarbeit von Maïke Merkle, Sarah Molter und Wolfgang Kleemann) (2019):** „ICH? Zu alt?“ – Diskriminierung älterer Menschen. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojektes. ISS-aktuell 01/2019. Online verfügbar unter: <https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/ISS-Bericht-DiskaeM-final-online.pdf>, zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Klein, Ludger; Merkle, Maïke; Molter, Sarah (unter Mitarbeit von Ursula**

**Woltering) (2021):** Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten Sozialer Arbeit. Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojektes. ISS-aktuell 1/2021. Online verfügbar unter: [https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht\\_Schwierige\\_Zugaenge.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht_Schwierige_Zugaenge.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.

**Langenkamp, Alexander (2021):** Lonely hearts, empty booths? The relationship between loneliness, reported voting behavior and voting as civic duty. In: *Social Science Quarterly* 102 (4), S. 1239–1254. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

**Langenkamp, Alexander (2023):** The Influence of Loneliness on Perceived Connectedness and Trust Beliefs – Longitudinal Evidence from the Netherlands. In: *Journal of Social and Personal Relationships* 40 (7), S. 2298–2322. DOI: 10.1177/02654075221144716.

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

- Lelkes, Orsolya** (2011): Social Inclusion in Europe. Wien: European Centre for Social Welfare Policy and Research.
- Leuschner, Vincenz** (2013): Exzessive individuelle Gewalt. ‚School Shootings‘ und ‚Lone Wolf Terrorism‘ als soziale Phänomene. In: Berliner Journal für Soziologie 23 (1). Online verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/profile/vincenz-leuschner/publication/257701581\\_exzessive\\_individuelle\\_gewalt\\_school\\_shootings\\_und\\_lone\\_wolf\\_terrorism\\_als\\_soziale\\_phanomene/links/5551c9f808ae956a5d260ccd/exzessive-individuelle-gewalt-school-shootings-und-lone-wolf-terroris-m-als-soziale-phaenome-ne.pdf](https://www.researchgate.net/profile/vincenz-leuschner/publication/257701581_exzessive_individuelle_gewalt_school_shootings_und_lone_wolf_terrorism_als_soziale_phanomene/links/5551c9f808ae956a5d260ccd/exzessive-individuelle-gewalt-school-shootings-und-lone-wolf-terroris-m-als-soziale-phaenome-ne.pdf), zuletzt geprüft am 12.11.2024.
- Luhmann, Maike** (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>, zuletzt geprüft am 07.09.2022.
- Luhmann, Maike et al.** (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Online verfügbar unter: <https://www.land.nrw/media/31050/download>, zuletzt geprüft am 26.07.2024.
- Mitschke, Caroline; Höfer, Lisa; Schobin, Janosch** (2023): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5014/>, zuletzt geprüft am 05.10.2023.
- Mau, Steffen** (2017): Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- Müller, Tobias; Hebbelmann, Dennis** (2024): RAGE BW – Rechtsextremismus im Alter als Gefahr für Engagement und Zusammenhalt in Baden-Württemberg. Projektbericht. Online verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/380733933\\_RAGE\\_BW\\_-\\_Rechtsextremismus\\_im\\_Alter\\_als\\_Gefahr\\_fur\\_Engagement\\_und\\_Zusammenhalt\\_in\\_Baden-Wuerttemberg\\_PROJEKTBERICHT](https://www.researchgate.net/publication/380733933_RAGE_BW_-_Rechtsextremismus_im_Alter_als_Gefahr_fur_Engagement_und_Zusammenhalt_in_Baden-Wuerttemberg_PROJEKTBERICHT), zuletzt geprüft am 17.09.2024.
- Mund, Marcus** (2022): Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 3). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>, zuletzt geprüft am 15.11.2022.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike** (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Hg. v. Progressives Zentrum. Online verfügbar unter: [https://www.progressiveszentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressiveszentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf), zuletzt geprüft am 19.04.2024.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate** (2023a): Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In: Andreas Zick, Beate Küpper und Nico Makros (Hg.): Die distanzierte Mitte – Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Bonn: Verlag J.H.W. Dietz Nachf., S. 335–354.
- Ohlbrecht, Heike; Ewert, Daniel; Weihrauch, Stephan** (2022): Projektbericht – Risiken und Chancen der Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts. Im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt. Online verfügbar unter: [https://ms.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Politik\\_und\\_Verwaltung/MS/MS/5\\_Demografie/Digitalisierungsprojekte/DiP\\_2022\\_Projektbericht\\_Einsamkeit\\_Ohlbrecht\\_OVGU\\_05.12.2023\\_final.pdf](https://ms.sachsen-anhalt.de/fileadmin/Bibliothek/Politik_und_Verwaltung/MS/MS/5_Demografie/Digitalisierungsprojekte/DiP_2022_Projektbericht_Einsamkeit_Ohlbrecht_OVGU_05.12.2023_final.pdf), zuletzt geprüft am 30.08.2024.
- Potz, Petra; Scheffler, Nils** (2023): Einsamkeit und integrierte Stadtentwicklung. KNE Expertisen, 14. Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-14>, zuletzt geprüft am 16.10.2024.
- Rapolienė, Gražina; Aartsen, Marja** (2022): Lonely societies: low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans. In: European journal of ageing 19 (3), S. 485–494. DOI: 10.1007/s10433-021-00649-z.

- Reckwitz, Andreas** (2017): Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin: Suhrkamp.
- Rotenberg, Ken J.** (1994): Loneliness and Interpersonal Trust. In: *Journal of Social and Clinical Psychology* 13 (2), S. 152–173. DOI: 10.1521/jscp.1994.13.2.152.
- Rotenberg, Ken J.** (2010): The conceptualization of interpersonal trust: A basis, domain, and target framework. In: Ken J.
- Rotenberg** (Hg.): *Interpersonal Trust during Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 8–27.
- Roth, Roland** (2003): Die dunklen Seiten der Zivilgesellschaft. In: *Forschungsjournal (Neue) Soziale Bewegungen* Band 16, Heft 2, S. 59–73. Online verfügbar unter: <https://forschungsjournal.de/hefte/2003-heft2-konturen-der-zivilgesellschaft-zur-profilierung-eines-begriffs/>, zuletzt geprüft am 09.10.2024.
- Schobin, Janosch** (2018): Verein-samung und Vertrauen. Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Thomas Hax-Schoppenhorst (Hg.): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe, S. 46–67.
- Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias** (2021): *Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit*. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter: [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17\\_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf), zuletzt geprüft am 14.03.2023.
- Schobin, Janosch** (2022): *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe*. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 14.10.2022.
- Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin; Wilke, Yvonne** (2023): *Einsamkeitsbarometer. Pilotbericht*. Hg. v. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V. Frankfurt am Main (KNE Forschung 01/2023). Online verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-forschung-01>, zuletzt geprüft am 12.11.2024.
- Schobin, Janosch; Gibson-Kunze, Martin; Arriagada, Céline** (2024): *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*. Hg. v. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Berlin. Online verfügbar unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>, zuletzt geprüft am 12.11.2024.
- Schütz, Raphael; Bilz, Ludwig** (2023): *Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern*. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*. DOI: 10.1007/s00103-023-03728-x.
- Spitzer, Manfred** (2018): *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer.
- Ziegler, Isabell; Schmidt-Kleinert, Anja; Pape, Judith** (unter Mitarbeit von Irina Volf und Alex Aßmann) (2024): *Digitale Radikalisierungsprävention: Ansätze, Praxisbeispiele und Reflexionsanlässe*. Handreichung der wissenschaftlichen Begleitung des Handlungsfelds Extremismusprävention im Bundesprogramm Demokratie leben! Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V., Frankfurt a.M.. Online verfügbar unter: [https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/Digitale-Radikalisierungspraevention\\_Onlineversion\\_\\_barrierefrei\\_.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/Digitale-Radikalisierungspraevention_Onlineversion__barrierefrei_.pdf), zuletzt geprüft am 12.11.2024.

# Impressum

## **Autor\*innen:**

Dr. Ludger Klein, Mirjam Dierkes,  
Dr. Janosch Schobin

Unter Mitarbeit von:

Céline Arriagada, Lisa Höfer, Axel Weber,  
Charlotte Wind

Verantwortlich: Dr. Ludger Klein

## **Herausgegeben von:**

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.  
Kompetenznetz Einsamkeit

Hauptsitz: Zeilweg 42, 60439 Frankfurt a.M.  
Standort Berlin: Lahnstraße 19, 12055 Berlin

info(at)kompetenznetz-einsamkeit.de  
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Die Veröffentlichung stellt  
keine Meinungsäußerung des BMFSFJ dar.  
Der Inhalt des Dokuments wird vollständig  
von den Autor\*innen verantwortet.

Stand: November 2024  
Erscheinungsjahr: 2024  
ISBN (E-Paper) 978-3-88493-285-8

Gestaltung:  
Simone Behnke, HCC  
[sbehnke@hotchicksandcowboys.com](mailto:sbehnke@hotchicksandcowboys.com)

## **Gefördert vom:**



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



# KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT



Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend