



PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT IN ÖSTERREICH

Der Einsamkeit begegnen

Die Rolle sozialer Räume für diese
gesellschaftliche Herausforderung

Johannes Gorbach

Beiratsmitglied Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

hallo@socialcity.at

+43 676 77 52 562

plattform-gegen-einsamkeit.at

socialcity.at

interregeurope.eu/korale

1



social city
WIEN



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



**Interreg
Europe**



Co-funded by
the European Union

KORALE



Ablauf Vortrag

Theoretische Annäherung an Einsamkeit

- Begriffsdefinition & Verlauf
- Risikofaktoren & aktuelle Zahlen

Soziale Räume

- Einsamkeit & Gesellschaft
- Raum ... eine ungleichheitsgenerierende Dimension?

Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

- Aufbau & Ziele
- Aktivitäten & Maßnahmen

Fragen & Diskussion



Mein Zugang & Hintergrund



Sozialwissenschaft & Sozialraumorientierte Soziale Arbeit

Stabstelle Projektmanagement & Wirkung beim Wiener Hilfswerk

Zuständig für Wirkungsevaluierung & Kund*innenzufriedenheit

Beirat & Vortragender bei der Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

Bis 2024

Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule Campus Wien

Forschungsprojekt Public Value of Participation in Urban Development

Zuvor mehrere Jahre bei Social City Wien u.a. zum Thema Einsamkeit

Social Innovation Research Unit [SIRU] u.a. zu Einsamkeitsforschung

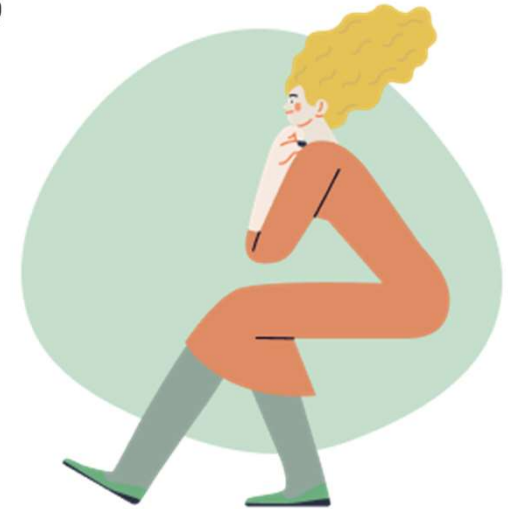
Aufbau Plattform gegen Einsamkeit in Österreich Projektleitungsteam



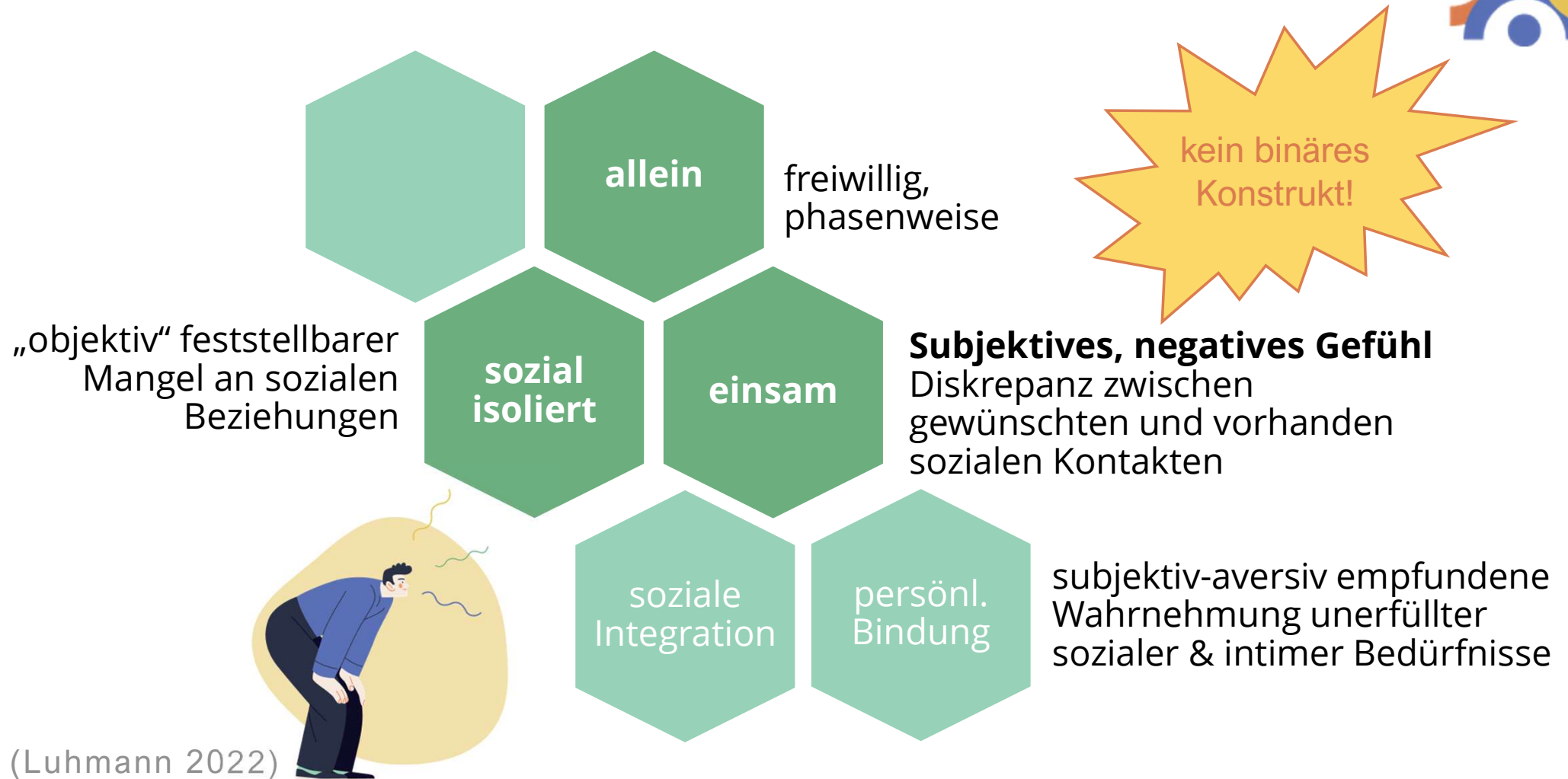


Theoretische Annäherung

Was ist Einsamkeit?



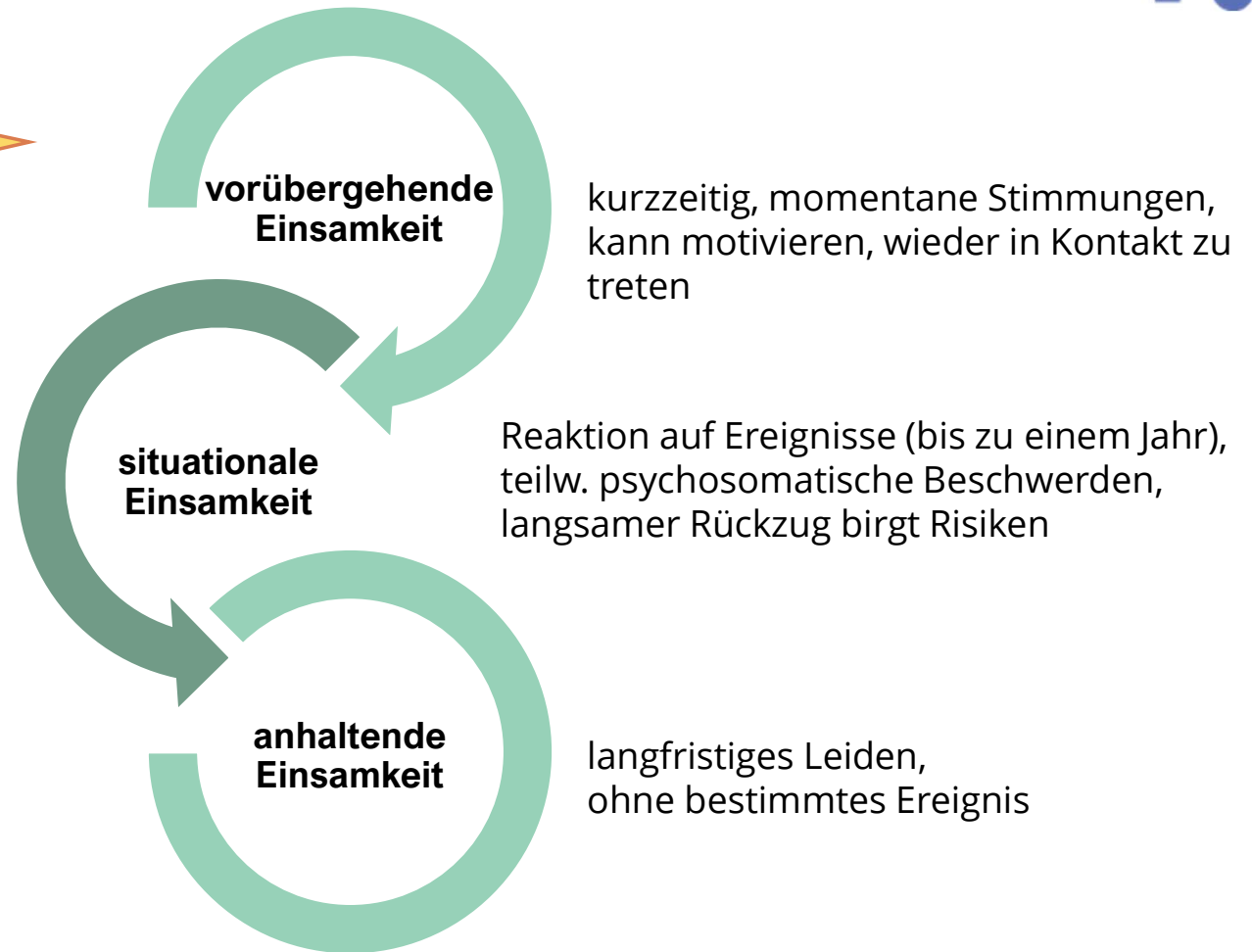
Einsamkeit – Alleinsein – Soziale Isolation



Verlauf von Einsamkeit



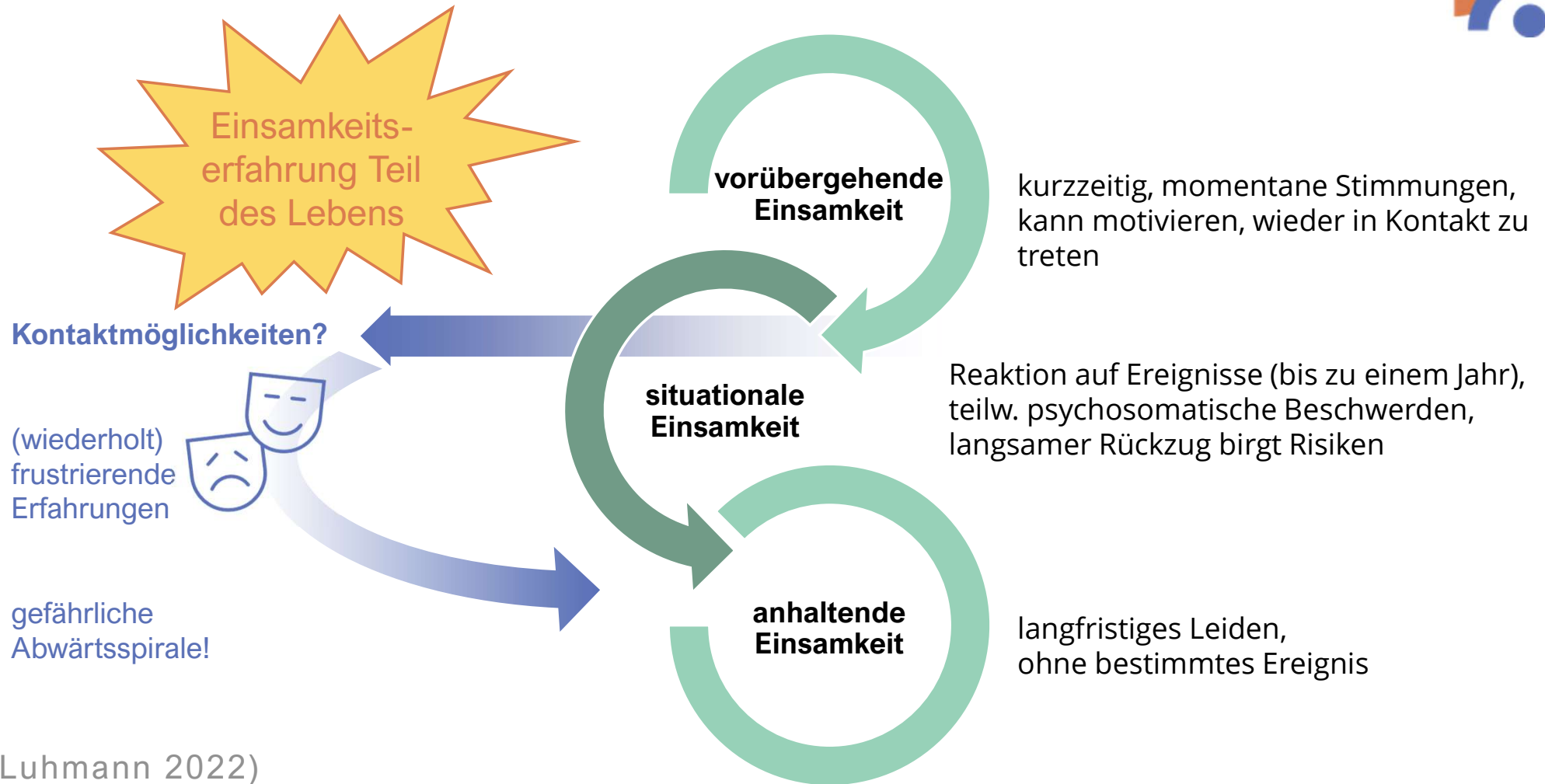
Intensität, Dauer
& Häufigkeit
variiert



(Luhmann 2022)



Verlauf von Einsamkeit



Einsamkeit & Gesundheit



Anhaltende
Einsamkeit

**Gesundheits-
risiken**



Einsamkeit ist
keine Krankheit

Erwiesene Zusammenhänge:

- Höheres Mortalitätsrisiko
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Demenz
- Alzheimer
- Depressionen
- Angststörungen
- Schädliche Verhaltensweisen, wie Rauchen, Schlaf- oder Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung

(Baarck, Kovacic 2022)

... aber ein kausaler Risikofaktor für **Gesundheit & Sterblichkeit** (Holt-Lunstad 2021)



Risikofaktoren

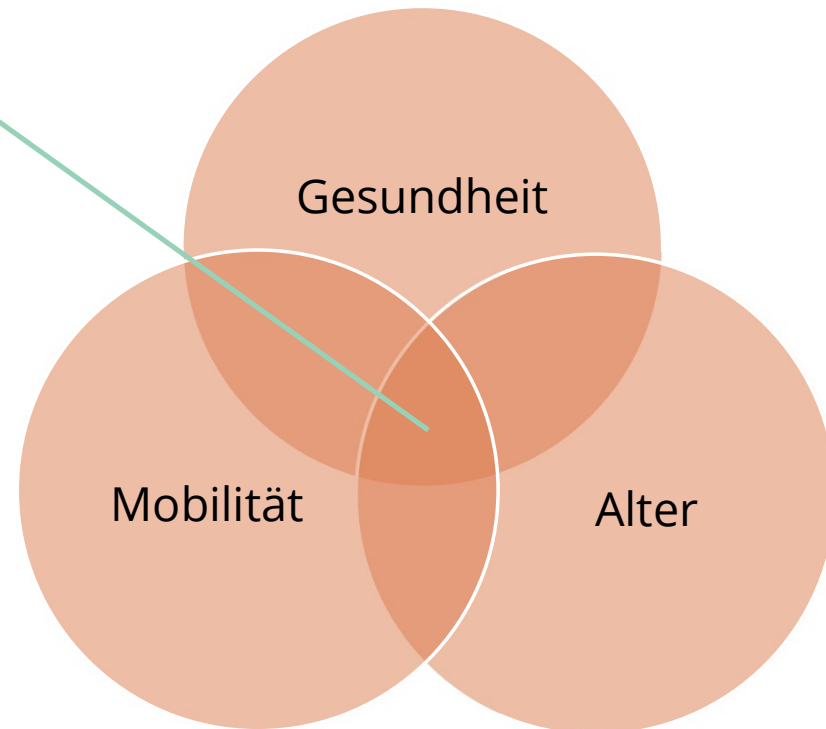


Sozialleben und persönliches Umfeld:
Familiäre Situation, Partnerschaften,
Peers, Beruf ... (Casabianca & Kovacic
2022; Petrich 2011; Baarck et al. 2021)

Ältere besonders vulnerabel?

(Casabianca, Kovacic 2022)

Altern mit Risikofaktoren assoziiert
soziales/berufliches Umfeld, Mobilität
Gesundheitszustand oder Einkommen



ABER Pandemie zeigte: Kontaktbeschränkungen trafen Jüngere! (Schiestl 2021)

Aufbau von Resilienz im Leben? „Chronifizierung“ bei Jüngeren?



Risikophasen

Umbrüche im Lebensverlauf (am Beispiel Wohnen)
mit Risiken für Einsamkeit oder soziale Isolation



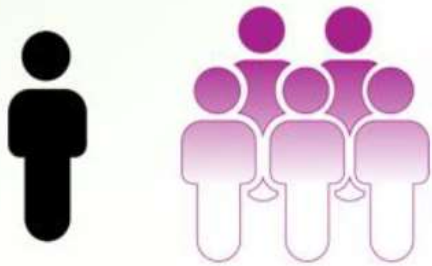


Publikation 2025

LONELINESS IS A GLOBAL PROBLEM

Loneliness affects
1 IN 6
people worldwide

16%



Rates are highest among

YOUNG PEOPLE

and in

LOW-INCOME COUNTRIES



20.9% (13–17-years)
17.4% (18–29-years)

24.0%
African Region

10.0%
European Region

Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en



Österreich: Caritas SORA-Kurzbefragung Einsamkeit 2023

42 % fühlen sich **zumindest manchmal einsam.**

16 % erleben **Einsamkeit mehr als die Hälfte der Zeit oder öfter.**

Besonders betroffen: **Menschen über 65** und **Menschen mit geringem Einkommen**

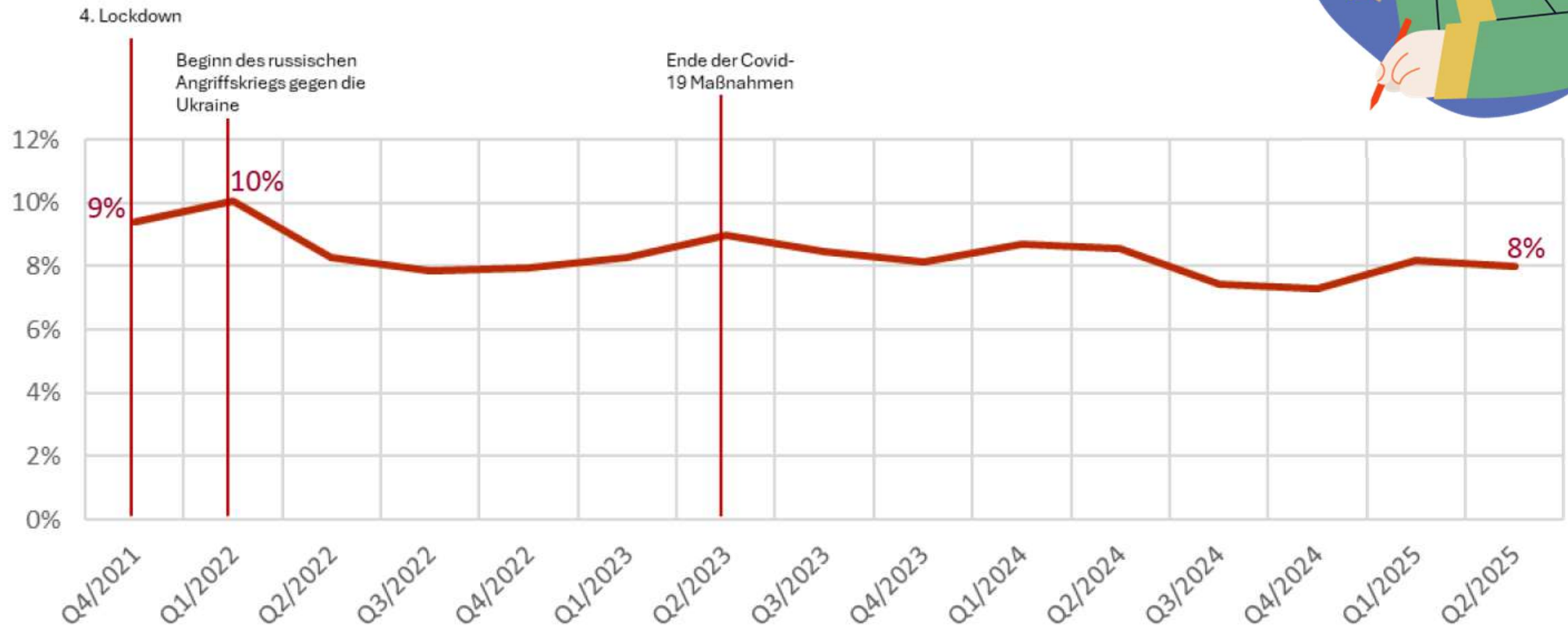
Europa: Studie des Joint Research Centre (JRC) 2022

35 % erleben Einsamkeit **zumindest gelegentlich**

13 % der Europäer*innen fühlen sich **sehr oft oder immer einsam** (Ö <10%)

Besonders betroffen: **Gen Z (15-30)**, **LGBTQIA+** Personen & Menschen mit **Behinderung oder Migrationserfahrung**

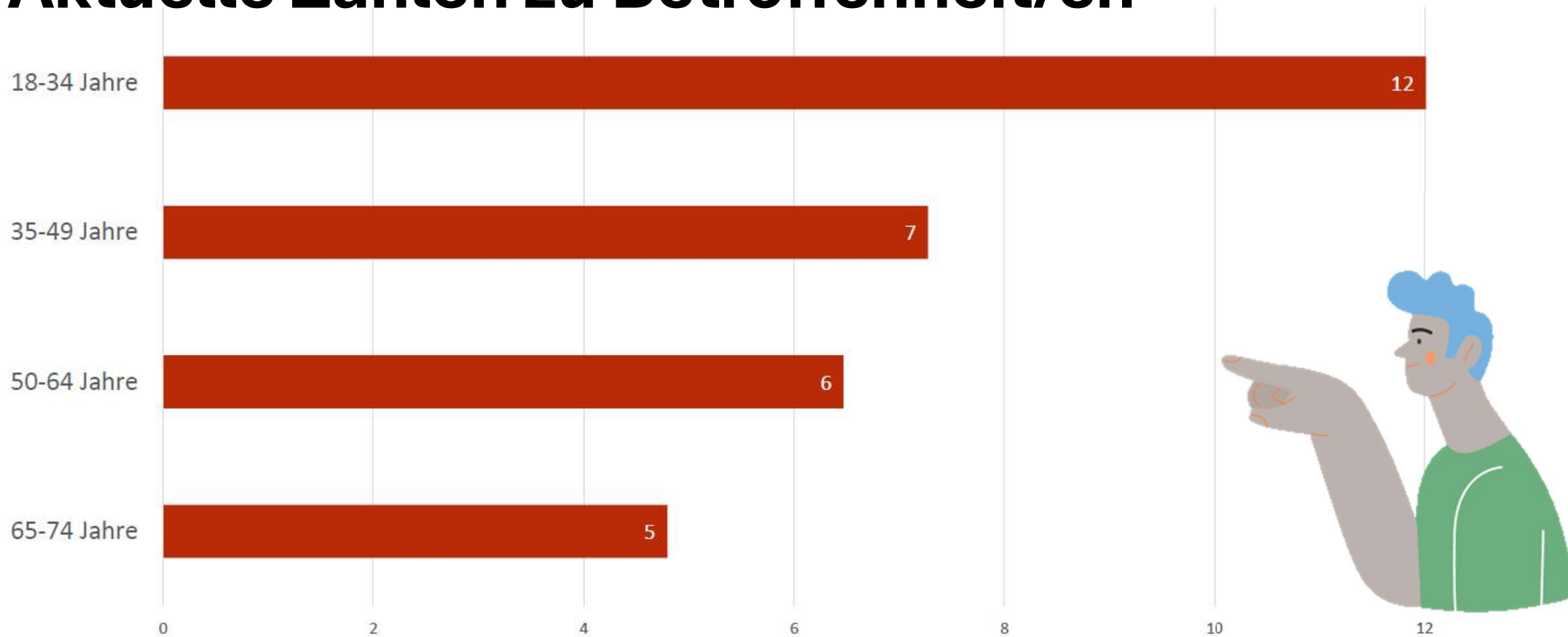
Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht’s uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten 4 Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

So geht’s uns heute – Zeitverlauf Entwicklung des Einsamkeitsempfindens in den letzten 4 Wochen (Q4/2021 bis Q2/2025) – immer oder meistens
(Enachescu et al. 2025)

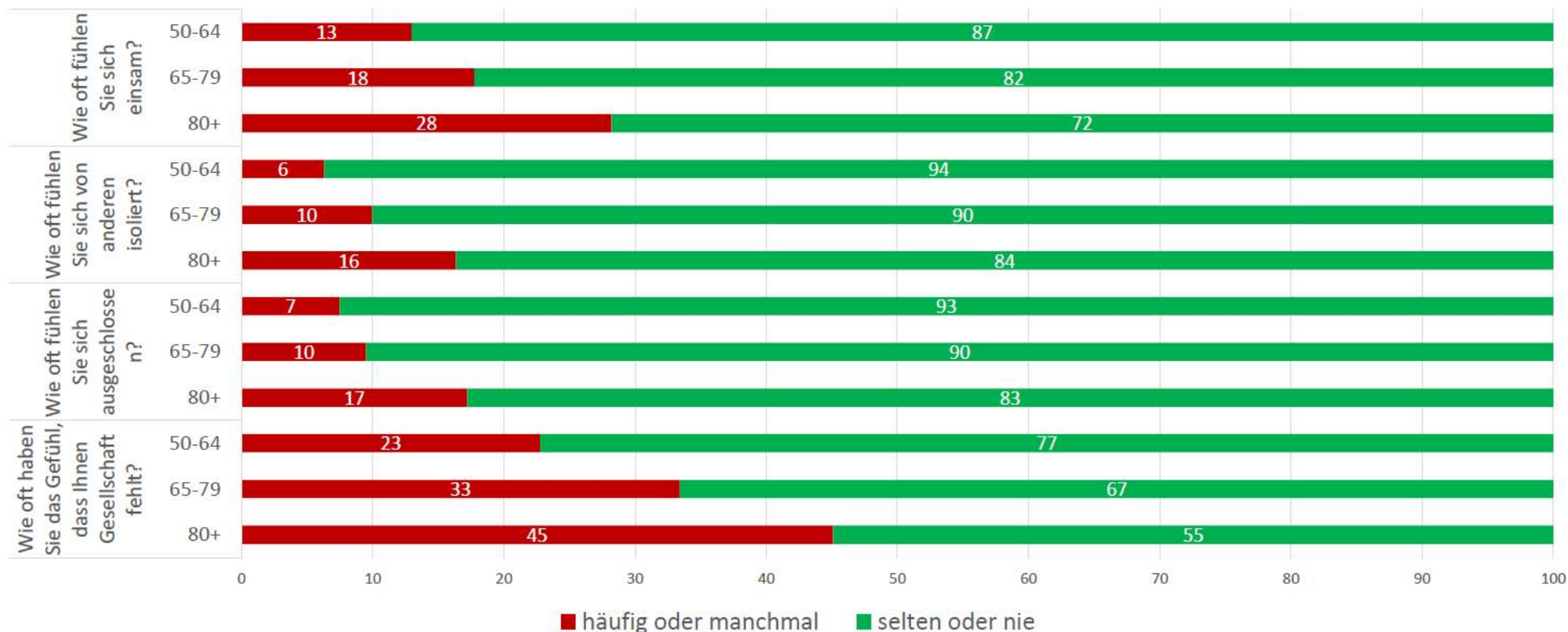
Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht’s uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ – Meistens oder Immer. N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

So geht’s uns heute – Q2/2025 Einsamkeit in den letzten vier Wochen – nach Altersgruppen in Prozent – immer oder meistens
(Enachescu et al. 2025)

Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en



Quelle: The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) - Austria (Welle 9: 2021/2022). N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter ab 50 Jahren) = 3.258 - 3.262 (Personen, die auf die jeweilige Frage mit „weiß nicht“ oder „keine Angabe“ antworteten, wurden für die Auswertung ausgeschlossen. Gewichtete Ergebnisse. Aufgrund der geringen Fallzahlen (unter 20 bzw. unter 50 der ungewichteten Fälle) werden die Kategorien „häufig“ und „manchmal“ nicht getrennt ausgegeben.

SHARE – 9. Welle 2021/2022 Einsamkeitsempfinden nach Altersgruppen – in Prozent
(Enachescu et al. 2025)

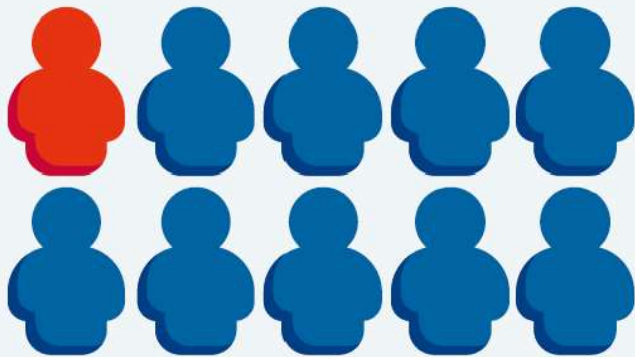
Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en

Einsamkeitsempfinden bei Personen ab 50 Jahren in Österreich nach gesundheitlichen Einschränkungen

SHARE-Erhebung 9. Welle 2021/2022, N=3.383, gewichtete Ergebnisse

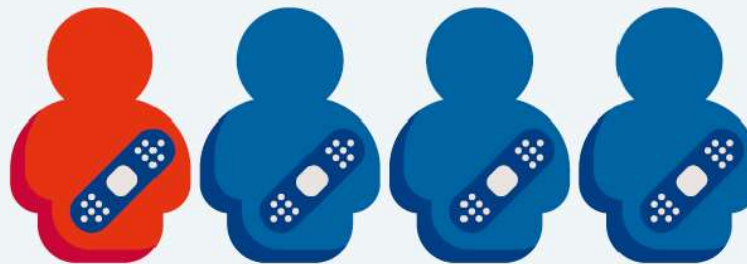
● mind. gelegentlich einsam

10 %



Personen ab 50 ohne gesundheitliche Einschränkungen

25 %



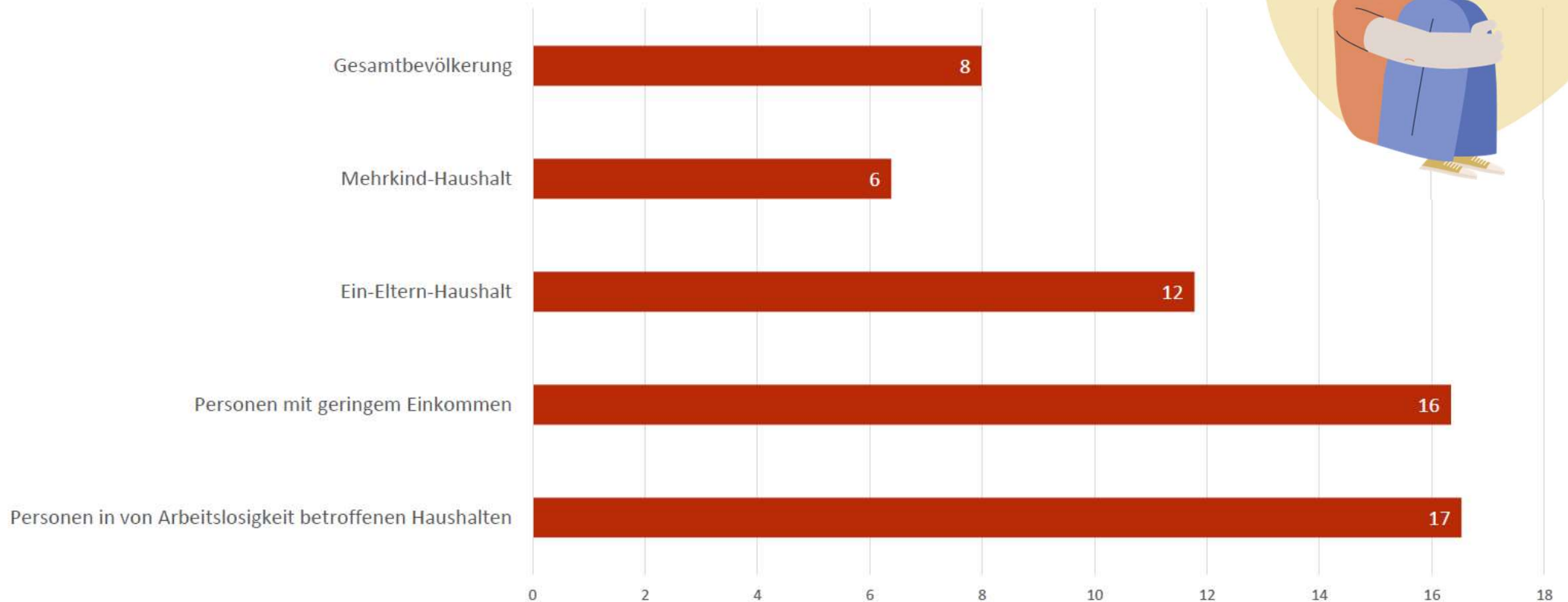
Personen ab 50 mit gesundheitlichen Einschränkungen (stark oder etwas eingeschränkt seit mind. 6 Monaten)



Quelle: SHARE-Erhebung 9. Welle 2021/2022, N=3.383, Graphik erstellt von Statistik Austria

SHARE – 9. Welle 2021/2022 Alter und gesundheitliche Einschränkungen
(Enachescu et al. 2025)

Aktuelle Zahlen zu Betroffenheit/en



Quelle: STATISTIK AUSTRIA: „So geht’s uns heute“ (Welle 15: Q2/2025). Fragestellung: „Wie oft waren Sie während der letzten vier Wochen einsam?“ Antworten: Immer / Meistens / Manchmal / Selten / Nie.
N (Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 18 bis 74 Jahren) = 3.847. Gewichtete Ergebnisse

So geht’s uns heute – Q2/2025 Einsamkeitsempfinden in den letzten vier Wochen nach vulnerablen Gruppen – in Prozent (immer oder meistens einsam)
(Enachescu et al. 2025)

Zusammengefasst



- **Einsamkeit** = vielschichtige, zutiefst menschliche Erfahrung
- **Soziale Isolation** = Hauptrisikofaktor für Einsamkeit
- **Vielfältige Risiken** für Gesundheit (& Gesellschaft)
- **Unterschiedliche Betroffenheit/en**
soziale Gruppen & Lebensphasen mit besonderem Risiko
- **Differenzierte Lösungen erforderlich!**
... **ABER** bereits zahlreiche erprobte Strategien vorhanden.





Soziale Räume

... und ihre Rolle im Umgang
mit der gesellschaftlichen
Herausforderung Einsamkeit



Einsamkeit & Gesellschaft



Einsamkeit...

... variiert stark von **Gesellschaft zu Gesellschaft**

(klein-)räumliche Dimensionen

... korreliert positiv mit **Armut & Diskriminierung**

sozio-ökonomische Dimensionen

... ist negativ assoziiert mit **Vertrauen in Gesellschaft**

(demokratie-)politische Dimensionen

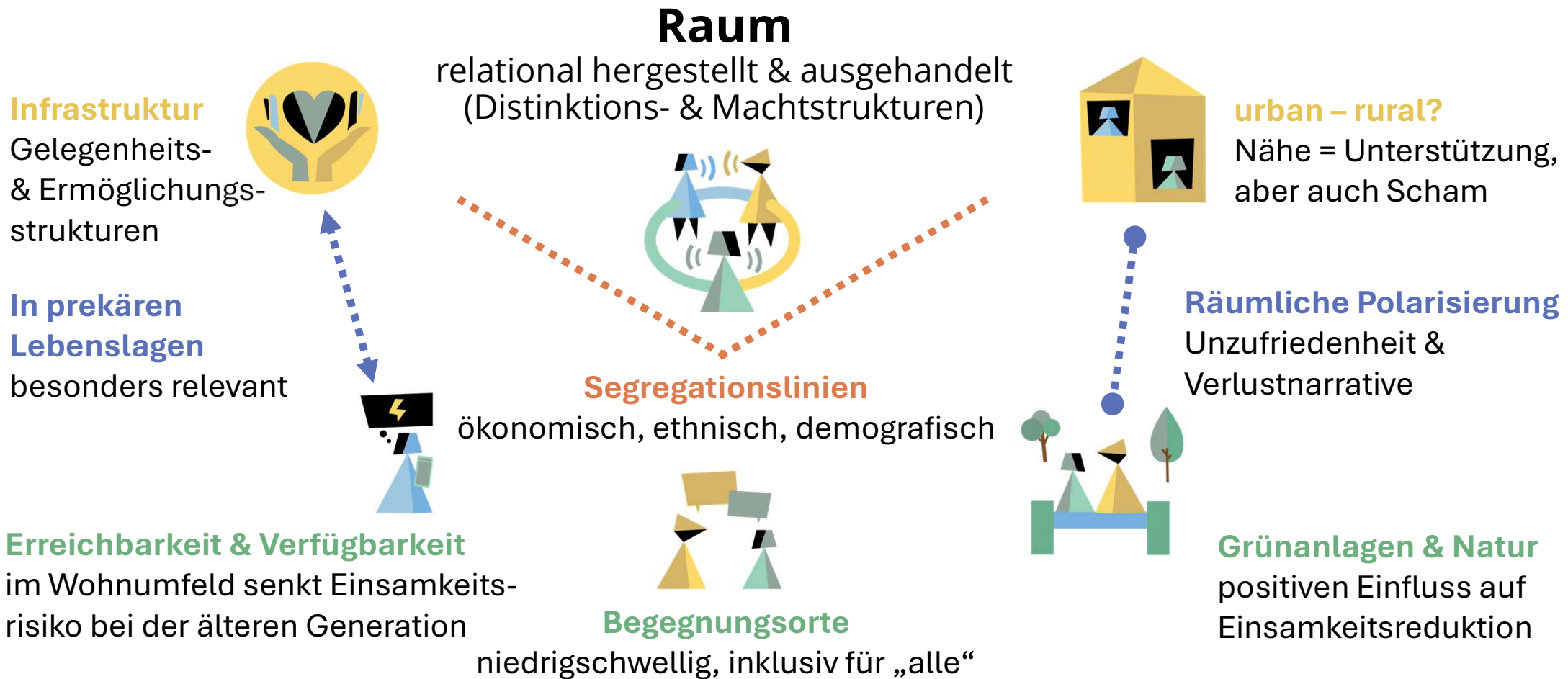
- **Soziale Exklusion:** Geringere **politische Partizipation**, Zugehörigkeit & weniger Verpflichtungsgefühl gegenüber der Gesellschaft
- „Veränderte“ **soziale Netzwerke**, Rückzugsmechanismen, Zugehörigkeitsgefühle, Entfremungsrisiko, Vermeidungsstrategien, Schamkrise, Enttäuschung oder sogar Radikalisierung



(Bücker 2022; Schobin 2022; Dittmann & Goebel 2022; Neu 2022)

Raum ... (Neu 2022)

eine ungleichheitsgenerierende Dimension?





Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

ENTSTEHUNGSGESCHICHTE & INNOVATIONSPROZESS

social city
WIEN



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

2018 - Workshop Einsamkeit & soziale Isolation

2019 - Fokusgruppendifkussion & Solution Brunch
im Dachverband Wiener Sozialeinrichtungen

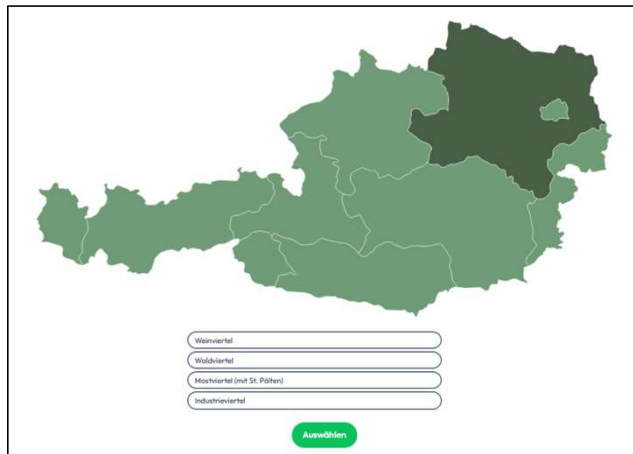
2020 - Kampagne #LauteStimmenGegenEinsamkeit

2021 - Initiative für eine nationale Anlauf- & Kompetenzstelle

2022 - Start Plattform gegen Einsamkeit
mit Unterstützung des Sozialministeriums



PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT: AUFBAU



1. ONLINE PLATTFORM

Datenbank & Vermittlung anbieten

2. NETZWERK

Brücke zwischen Zielgruppen bauen

3. PILOTPROJEKTE

Wissenschaftliche Begleitung & Evaluation ermöglichen

PLATTFORM GEGEN EINSAMKEIT: ZIELE



- **PARTIZIPATION & ENGAGEMENT**
- **AUFMERKSAMKEITS & BEWUSSTSEINSBILDUNG**
- **SOLIDARISCHER AUSTAUSCH & DIAGLOG**
- **POLICY & FORSCHUNG**

PARTIZIPATION & ENGAGEMENT: SPAZIERGÄNGE & BEGEGNUNGSCAFES

PILOTPROJEKT „DASGYM. BUDDIES“



AUFMERKSAMKEITS & BEWUSSTSEINSBILDUNG Österreichischer GEMEINSCHAFTSPREIS



Gewinnerprojekt 2025: **Hobby Lobby**

Die Hobby Lobby organisiert **kostenlose Freizeitangebote** für Kinder und Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Familien und schafft **Räume für Begegnung, Gemeinschaft und gesellschaftliche Teilhabe.**



SOLIDARISCHER AUSTAUSCH & DIAGLOG: INTERNATIONAL FORUM AGAINST LONELINESS



POLICY & FORSCHUNG

PROJEKTPARTNERSCHAFT

KORALE 2024-2028

- Erste **Europäische Initiative** zur **Bewältigung & Prävention** von Einsamkeit & sozialer Isolation durch **politische Maßnahmen** in **sechs europäischen Regionen**
- Fokus: **Wissenstransfer** zwischen inter- & regionaler Ebene
- Zielgruppe:
Jugendliche/Junge Erwachsene & ältere Menschen
- **Wiener Gesundheitsziele:**
Psychosoziale Gesundheit & Gesundheitskompetenz
- **Österr. Gesundheitsziel:** Sozialen Zusammenhalt stärken
- Ab **2028:** Veröffentlichung **Sammlung von Good Practices & Policy-Leitfaden**



Interreg
Europe



Co-funded by
the European Union

KORALE





Diskussion & Fragen ?



VIELEN DANK!



**PLATTFORM GEGEN
EINSAMKEIT**



KONTAKT:

hallo@socialcity.at

+43 676 77 52 562

plattform-gegen-einsamkeit.at

socialcity.at

interregeurope.eu/korale

Quellen 1/2

- Baarck J., Balahur-Dobrescu A., Cassio L.G., D`hombres B., Pasztor Z., Tintori G. (2021): Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data. Publications Office of the European Union: Luxembourg, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/67ee8c53-edcc-11eb-a71c-01aa75ed71a1/language-en> [18.09.2023]
- Baarck J., Kovacic M. (2022): The relationship between loneliness and health, Publications Office of the European Union: Luxembourg, https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC129972/JRC129972_01.pdf [18.09.2023]
- Bücken S. (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/> [18.09.2023]
- Bücken S., Beckers A. (2023): Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788?tmstv=1678965306> [18.09.2023]
- Caritas (2023): Kurzbefragung: Ergebnisse der SORA Umfrage zum Thema „Einsamkeit in Österreich“ https://www.caritas-wien.at/fileadmin/storage/wien/hilfe-angebote/Studien/Foresight_ExecSum_Kurzbefragung_Einsamkeit_2023.pdf [18.09.2023]
- Casabianca E., Kovacic M. (2022): Loneliness among older adults – A European perspective. European Commission, JRC129421, https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC129421/JRC129421_01.pdf [18.09.2023]
- Dittmann J., Goebel J. (2022): Einsamkeit und Armut. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/> [18.09.2023]
- European Commission (2022): Loneliness prevalence in the EU. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en [26.09.2025]
- Enachescu J., Wittman L., Trap J. (2025): Einsamkeit in Österreich. Ein Überblick über die Verbreitung und Struktur von Einsamkeit. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK). https://www.statistik.at/fileadmin/publications/Einsamkeit_Bericht-20251209.pdf [05.05.2026]
- Forster M., Gorbach J. (2022): Angebote gegen Einsamkeit. Identifikation wirksamer Maßnahmen zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit in der Wiener Stadtbevölkerung. Forschungsbericht Social Innovation Research Unit [SIRU]. Gefördert von der Stadt Wien Kultur Wissenschaft & Forschung. https://78b437b227.clvaw-cdnwnd.com/4374b445d97e879def0cf6b4e587554a/200000082-05c9d05c9f/Endbericht_Angebote_gegen_Einsamkeit.pdf?ph=78b437b227 [18.09.2023]

Quellen 2/2

- Holt-Lunstad J. (2021): The Major Health Implications of Social Connection. In: Current Directions in Psychological Science, 30 (3), S. 251–259.
- Linnemann M., Pressler M. (1995): Einsamkeit bewältigen – Eine Lern- und Praxisanleitung für die Altenhilfe. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Luhmann M. (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/> [18.09.2023]
- Mayer M. (2020): Pflegephänomen Einsamkeit. In: Pflege Zeitschrift 73(9): 22-24. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7429413/pdf/41906_2020_Article_783.pdf [18.09.2023]
- Mitschke C., Höfer L., Schobin J. (2022): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. KNE Transfer. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5014/> [18.09.2023]
- Neu C. (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/> [18.09.2023]
- Petrich D. (2011): Einsamkeit im Alter Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft. Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band Nr. 6
- Schiestl D.W. (2022): Einsamkeit in der Corona-Krise: Ein Update, Austrian Corona Panel Project (ACPP): Corona-Blog: Corona-Dynamiken 38, <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/corona-dynamiken-38-einsamkeit-in-der-corona-krise-ein-update/> [18.09.2023]
- Schiestl D.W. (2021): Die vielen Gesichter der Einsamkeit in der Corona-Krise, Austrian Corona Panel Project (ACPP): Corona-Blog 98, <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog98/> [18.09.2023]
- Schobin J. (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/> [18.09.2023]
- World Health Organization (2025): From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection, <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360> [01.10.2025]