

# Einsamkeit in der Sozialen Stadt – kann Digitalisierung eine Brücke schlagen?

Kurzexpertise der Bundestransferstelle Sozialer Zusammenhalt



**empirica**

**Auftraggeber**

Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung

**Auftragnehmer**

empirica ag  
Büro: Bonn  
Kaiserstraße 29, 53113 Bonn  
Telefon (0228) 91 48 9-0  
bonn@empirica-institut.de  
www.empirica-institut.de

**Bearbeitung**

Timo Heyn, Meike Heckenroth, Marco Schmandt

Unter Mitarbeit von Katrin Hänsel und Jonas Röder-Löhr

**Projektnummer**

2018100

Bonn, März 2021

---

## INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung.....	2
2.	Ein gesellschaftlicher Trend zu mehr sozialer Isolation und Einsamkeit?.....	3
3.	Armut begünstigt soziale Isolation und Einsamkeit.....	4
4.	Städtische und sozialräumliche Dimension von sozialer Isolation und Einsamkeit .....	5
5.	Mehr Einsamkeit in Gebieten der Sozialen Stadt.....	7
6.	Wie beeinflusst der Lebensraum Soziale Stadt die psychische Gesundheit? .....	10
7.	Soziale Medien und Einsamkeit.....	11
8.	Soziale Isolation im Zeitalter der KI.....	12
9.	Covid-19-Pandemie als Beschleuniger digitaler Instrumente im Quartier.....	14
10.	Schlussfolgerungen.....	17
11.	Literatur .....	19

---

## 1. Einleitung

Die Diskussionen um die Schnittstellen von Gesundheit und Stadtentwicklung werden zunehmend intensiver und differenzierter geführt. Zu dem Umgang mit den Fragen mentaler Gesundheit angesichts der stressenden urbanen Einflussfaktoren ist z. B. eine Charta der Neurourbanistik von dem interdisziplinären Forum Neurourbanistik e.V. erarbeitet worden. Bereits 2003 wurde der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit auf Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gegründet, der sich mit dem Einfluss der sozialen Lage auf die Gesundheit und damit auch mit stadtentwicklungsrelevanten Themen beschäftigt.

Die Bundesregierung verweist in ihrer Antwort auf eine Abgeordnetenfrage<sup>1</sup> bereits vor der Covid-19-Pandemie auf die wachsende gesellschaftliche Ausbreitung von sozialer Isolation und Einsamkeit, die zudem im Zusammenhang mit Krankheitsrisiken steht. Zudem gibt es auch Hinweise auf verstärkende Wirkungen sozialer Segregation auf das Gefühl der Einsamkeit. Diese waren die Auslöser für das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat sowie das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung die vorliegende Kurzexpertise bei empirica als Bundestransferstelle Sozialer Zusammenhalt in Auftrag zu geben.

Mit der Kurzexpertise soll der Zusammenhang mit digitalen Instrumenten im Umgang mit den Kommunikationsprozessen auf Ebene von Quartieren aufgezeigt werden, die ggf. eine Brücke zur Reduzierung von Einsamkeit auslösenden Faktoren bilden können. Hier hat die Covid-19-Pandemie den Entwicklungsprozess, in dem wir uns befinden, rasant beschleunigt, so dass auch die aktuellen Erfahrungen hier berücksichtigt werden können.

Nach der ersten Sichtung vorliegender Studien ist jedoch noch nicht explizit deutlich geworden, welche konkreten Rückschlüsse auf die Programmgebiete des Städtebauförderprogramms Sozialer Zusammenhalt gezogen werden können. Offen geblieben ist auch die Frage, in welchem Maß Einsamkeit in den Programmgebieten auf die Summe individueller Merkmale und somit der Bewohnerzusammensetzung zurückzuführen ist, oder ob darüber hinaus auch weitere Einflussfaktoren des Raums eine Rolle spielen. Um diese Fragen beantworten zu können, haben wir eigene Analysen auf der Grundlage des Soziökonomischen Panels durchgeführt und aufbereitet, um die Relevanz bisheriger Erkenntnisse für die Programmgebiete des Städtebauförderprogramms Sozialer Zusammenhalt<sup>2</sup> zu bewerten.

Die thematischen Schwerpunkte dieser Kurzexpertise verstehen sich als Ergänzung zu den „klassischen“ Aufgabenstellungen der integrierten Quartiersentwicklung. Die Beteiligungsprozesse im Quartier, die Vernetzungsarbeit, die gemeinwesenorientierten Ansätze der Quartiersmanagements, die Qualifizierung von Räumen in Gemeinschaftseinrichtungen oder die Bündelung von Angeboten und Aktivitäten in den Quartieren bilden wichtige Schnittstellen zu den Aufgaben und Herausforderungen, die in der Kurzexpertise untersucht werden. Diese Ansätze werden im Folgenden nicht explizit aufgegriffen, da es im Schwerpunkt um die Relevanz digitaler Möglichkeiten und Perspektiven geht. Selbstverständlich zählen diese „klassischen“ Aufgaben und Ansätze im Kern zur Umsetzung integrierter Quartiersstrategien.

---

<sup>1</sup> Vgl. DRUCKSACHE 19/10456 (2019)

<sup>2</sup> Nach der Neustrukturierung der Städtebauförderung gehen die ehemaligen Programmgebiete der Sozialen Stadt in das neue Programm Sozialer Zusammenhalt über. Da sich die Auswertungen und damit auch die Aussagen in dieser Studie im Wesentlichen auf den Zeitraum vor der Neustrukturierung beziehen, verwenden wir im folgenden Text die Bezeichnung Soziale Stadt für die bisherigen Programmgebiete. Die Erkenntnisse und Rückschlüsse beziehen sich damit implizit auf das Programm Sozialer Zusammenhalt, was nach wie vor die gleichen Zielsetzungen und Schwerpunkte der Sozialen Stadt verfolgt, die mit der Neustrukturierung zudem erweitert wurden.

---

## 2. Ein gesellschaftlicher Trend zu mehr sozialer Isolation und Einsamkeit?

### Einsamkeit ist ein individuelles Gefühl und bisher keine Krankheit

Soziale Isolation beschreibt einen objektiv beobachtbaren Mangel an Kontakten zu anderen Menschen. Menschen mit wenig Kontakten zu anderen Menschen gelten als sozial isoliert. Demgegenüber beschreibt Einsamkeit ein individuell negativ empfundenes Gefühl. Das negative Gefühl entsteht, wenn die geführten sozialen Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Sozial isolierte Menschen sind dabei nicht zwangsläufig einsam, etwa wenn sie weniger soziale Kontakte als andere Menschen benötigen.<sup>3</sup> Einsamkeit muss vom positiven Für-sich-Sein und Zeit alleine zu verbringen unterschieden werden.<sup>4</sup>

Einsamkeit entsteht, wenn es nicht genügend Menschen im eigenen Umfeld gibt, mit denen man Zeit verbringen kann und die einen unterstützen. Wenn die gewünschte soziale Einbindung in die Gesellschaft größer ist als die reale Einbindung, fühlt man sich einsam. Zu den bemerkenswertesten Erkenntnissen im Zusammenhang mit der Einsamkeit zählt, dass dieses Gefühl oft erst in Gesellschaft entsteht, da man sich dort mit seinen Mitmenschen vergleicht. Der scheinbare Widerspruch zwischen Gesellschaft und Einsamkeit löst sich auf, wenn die subjektive vergleichende Perspektive des einzelnen Menschen berücksichtigt wird. Eine soziale Ausschlusserfahrung bzw. das Gefühl von Isolation wird stärker, wenn im Umfeld trotz einer hohen sozialen Dichte das Gefühl der sozialen Eingebundenheit fehlt und keine emotionale Bindung aufgebaut werden kann.

Trotz der häufig festgestellten Zusammenhänge zwischen dem Befund von Einsamkeit und Befunden von Krankheiten gilt Einsamkeit jedoch nicht als Krankheit. Es gibt keine diagnostischen Kriterien und es werden keine Organsysteme direkt in Mitleidenschaft gezogen.<sup>5 6</sup>

### Fehlende soziale Kontakte sind schädlich

Kontakte und persönliche Beziehungen mit anderen Menschen gehören zweifellos zu den Grundbedürfnissen von Menschen, unabhängig von ihrem Alter, ihrer sozialen Lage oder ihrer Herkunft. Soziale Kontakte haben in vielen Lebensbereichen einen hohen Nutzen. Besonders wichtig werden sie als emotionaler Beistand im Umgang mit individuellen Problemlagen, schwierigen Schicksalsschlägen oder herausfordernden Lebenssituationen. Umgekehrt können von fehlenden sozialen Kontakten entsprechend negative Wirkungen bis hin zu gravierenden gesundheitlichen Auswirkungen ausgehen. Einsamkeit wirkt dann als ein Mangelsignal. Wenn der Mangel nicht behoben wird, können soziale Isolation und Einsamkeit zu gesundheitlichen Risiken führen.<sup>7 8</sup> Es gibt Befunde, dass durch soziale Isolation und Einsamkeit gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Depressionen und kardiovaskuläre Erkrankungen<sup>9</sup> ausgelöst werden. Sogar das Mortalitätsrisiko kann dadurch erhöht werden.<sup>10</sup> In der

---

<sup>3</sup> Vgl. ebd.

<sup>4</sup> Vgl. ELBING, E. (1988)

<sup>5</sup> Vgl. SIMMANK, J. (2018)

<sup>6</sup> Vgl. ELBING, E. (1988)

<sup>7</sup> Vgl. HUXHOLD, O. U. H. ENGSTLER (2019)

<sup>8</sup> Vgl. SIMMANK, J. (2018)

<sup>9</sup> Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems

<sup>10</sup> Vgl. HUXHOLD, O. U. H. ENGSTLER (2019)

---

Forschung wird auch darauf verwiesen, dass soziale Isolation mit einem höheren Sterblichkeitsrisiko verbunden ist als Gesundheitsrisiken wie Rauchen oder Alkoholkonsum.<sup>11</sup>

## Soziale Isolation und Einsamkeit nehmen zu

Die wissenschaftlichen Befunde zeigen überwiegend, dass soziale Isolation und Einsamkeit im Zeitverlauf zunehmen. Aus demografischer Perspektive (u. a. höhere Kinderlosigkeit, steigende Zahl der Singlehaushalte und wachsender Anteil älterer Menschen) oder mit Blick auf vergrößerte Wohnentfernungen zwischen Familienmitgliedern gibt es zudem Warnungen vor einer sehr starken Zunahme von Einsamkeit. Die gefühlte Einsamkeit steigt sowohl bei jüngeren als auch bei älteren Menschen an, wobei der Anstieg bei jüngeren Personen stärker ist als bei den Älteren. Die Einsamkeitsquote der 45- bis 84-Jährigen, gemessen am Deutschen Alterssurvey<sup>12</sup>, stieg z. B. von 2011 bis 2017 von 8,6% auf 9,2% an.<sup>13</sup> Nach einer Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft<sup>14</sup> ist das Gefühl der Einsamkeit bei der Gruppe der 20- bis 29-Jährigen gestiegen (29 Prozent von ihnen fühlen sich 2017 im Gegensatz zu 2013 einsamer), während in der Summe über alle Altersgruppen der Vergleichswert leicht rückläufig war. Nach der KiGGS-Studie des RKI fühlen sich 4,2 Prozent der 11- bis 17-Jährigen oft oder immer einsam und 27,6 Prozent fühlten sich manchmal oder selten einsam. Insgesamt fühlt sich jeder fünfte Mensch in Deutschland einsam.<sup>15</sup> Vor der gegenwärtigen Covid-19 Pandemie sprechen mehrere Befunde dafür, dass Einsamkeit über einen längeren Zeitraum in den verschiedenen Altersphasen leicht zugenommen hat.

## 3. Armut begünstigt soziale Isolation und Einsamkeit

### Ein deutlicher Zusammenhang mit Armut

Die Einflussfaktoren auf soziale Isolation und Einsamkeit sind vielfach untersucht worden. Abgesehen von sehr offensichtlichen Einflussfaktoren der Haushaltsform - Singles fühlen sich häufiger einsam als Paarhaushalte - steht das Einkommen in einem deutlichen Bezug zur Einsamkeit. Bei den unterschiedlich von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffenen Menschen, ist Armut ein relevanter Faktor. Einsamkeit begünstigende Faktoren sind neben Armut bzw. niedrigem Einkommen auch Krankheiten oder eine körperliche Einschränkung, geringe Bildung, Mangel an sinnvollen Aufgaben oder fehlende Mobilität. Menschen oder auch Gruppen, bei denen diesen Faktoren besonders häufig vorkommen, sind daher stärker von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffen.<sup>16</sup>

Armut bzw. ein niedriges Einkommen kann dafür sorgen, dass Menschen von gesellschaftlichen Aktivitäten ausgeschlossen werden, da sie nicht genügend finanzielle Mittel haben, um sich etwa kostenpflichtige Freizeitangebote leisten zu können. Auch viele Arbeitsstunden bei gering verdienenden Personen bzw. mehreren Jobs erschweren es, an gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Eine nicht vorhandene Mobilität kann ähnliche Auswirkungen haben, die wiederum auch durch Armut ausgelöst sein kann. Eine Krankheit bzw. körperliche Einschränkungen können sowohl Ursache als auch Folge von Einsamkeit sein. Einerseits kann durch eine Krankheit/ körperliche Einschränkung eine soziale

---

<sup>11</sup> Vgl. ADLI, M. U. S. FINA (2017)

<sup>12</sup> Eine bundesweit repräsentative Quer- und Längsschnittbefragung von Personen ab 40 Jahre.

<sup>13</sup> Vgl. DRUCKSACHE 19/10456 (2019)

<sup>14</sup> Vgl. ORTH, A. K. U. T. EYERUND (2019)

<sup>15</sup> Vgl. SCHINDLER, S-S. (2020)

<sup>16</sup> Vgl. SPOTLIGHT DEMOGRAPHIE (2019)

---

Isolierung stattfinden aufgrund derer sich die Person einsam fühlt. Andererseits können verschiedene Krankheiten durch Einsamkeit beeinflusst werden.

### **Auch Bildung und Einsamkeit stehen in einem Zusammenhang**

Menschen mit einem niedrigen Bildungsstand fühlen sich doppelt so häufig einsam wie Menschen mit einem hohen Bildungsstand, zudem sind sie auch ärmer. Menschen mit einem hohen Bildungsniveau achten tendenziell mehr auf ihre Gesundheit und betreiben häufiger gesundheitliche Prävention. Außerdem verzichten sie öfter auf das Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum. Bessere Bildung steigert außerdem die Jobchancen und führt bei einem besseren Job zu einem höheren Einkommen. Dadurch sinkt die Wahrscheinlichkeit für Armut. Daher kann ein hohes Bildungsniveau bis zu einem gewissen Grad vor Einsamkeit schützen bzw. ein niedriges Bildungsniveau die Gefahr von Einsamkeit betroffen zu sein erhöhen.

Stark geforderte Menschen, Arbeitslose und Geringverdiener\*innen, Alleinerziehende, Einpersonenhaushalte, ältere Menschen, Migrant\*innen sowie Kinder und Jugendliche sind Personengruppen, die besonders von sozialer Isolation und Einsamkeit betroffen sind.<sup>17</sup>

## **4. Städtische und sozialräumliche Dimension von sozialer Isolation und Einsamkeit**

### **Urbaner Stress beeinflusst die psychische Gesundheit**

Kleinräumige Unterschiede spielen, wie wir im nachfolgenden Kapitel zeigen wollen, bei sozialer Isolation und Einsamkeit eine bedeutende Rolle. Da diese Unterschiede auch eine hohe Relevanz für die Fragen im Umgang mit den Befunden und möglichen Lösungen haben, sollen diese auch explizit betrachtet und analysiert werden. Zunächst wollen wir jedoch auf die wissenschaftlichen Beiträge und Diskussionen eingehen, die den Gegensatz urbaner Räume gegenüber nichturbanen Räumen im Fokus haben. Hier geht es um Unterschiede bei gesundheitlichen Themen, etwa den gesundheitlichen Folgen von Stress. Städte können die Ausbreitung von verschiedenen Krankheiten begünstigen. Insbesondere der Stress in Städten rückt als Auslöser für psychische Erkrankungen wie Depressionen stärker in den Vordergrund.<sup>18</sup> Sozialer Stress durch Ablehnung, Ausschluss oder Streitigkeiten erhöht das Risiko für eine Depression, wobei sozialer Stress stärker unter den Bedingungen dichter urbaner Räume entsteht. Im Ergebnis ist das Risiko für psychische Erkrankungen in den Städten deutlich höher als in nicht städtischen Räumen.<sup>19</sup>

### **Dichte als Stressfaktor, auch in der Pandemie**

Historisch betrachtet war auch die Ausbreitung von Infektionskrankheiten in den dicht bewohnten Städten höher als in anderen Regionen, etwa bei der Pest, Cholera, Typhus, Tuberkulose oder Malaria. Auch gegenwärtig wurde die Erstverbreitung von COVID-19 durch Städte begünstigt. Auch heute spielen die hohe Dichte und damit verbundenen Abstandsmängel eine Rolle. Städtische Konzepte und Planungen, die sich auch mit Blick auf die Vermeidung der Ausbreitungen von Krankheiten befassten, haben bereits eine längere Tradition, wie etwa Modelle der Gartenstadt oder Konzepte der gegliederten und aufgelockerten Stadt.<sup>20</sup> Insbesondere die in den letzten Jahren gewachsenen Anforderungen

---

<sup>17</sup> Vgl. ebd.

<sup>18</sup> Vgl. ADLI, M. U. S. FINA (2017)

<sup>19</sup> Vgl. ebd.

<sup>20</sup> Vgl. FRIESECKE, F. (2020)

---

an eine höhere bauliche Dichte in den wachsenden Städten aber auch die Notwendigkeit der Veränderungen des Modal Split zugunsten eines höheren Anteils öffentlicher Verkehrsmittel verdeutlichen unter den Rahmenbedingungen der COVID-19-Pandemie auch eine Ambivalenz unterschiedlicher Ziele und Bedürfnisse. Die Diskussion über städtebauliche Möglichkeiten<sup>21</sup>, mit Blick auf räumliche Distanzierung, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern bzw. zu verlangsamen, hat aktuell an Bedeutung gewonnen. Unter den aktuellen Erfahrungen geht es auch um öffentliche Räume unter den Bedingungen von Ausgangsbeschränkungen und Kontaktsperren. Die Gefahr von sozialer Isolation und Einsamkeit erhöht sich unter den extremen Bedingungen von Ausgangsbeschränkungen und Kontaktsperren und kumuliert mit dem bereits erhöhten sozialen Stress sozialer Dichte bzw. anonymer sozialer Dichte und sozialer Isolation.

### **Kleinräumiger Einfluss auf Einsamkeit durch städtebauliche Qualitäten**

Im Rahmen dieser Kurzexpertise liegt der Fokus auf den städtischen Räumen.<sup>22</sup> Es ist das Anliegen dieser Kurzexpertise herauszuarbeiten, dass es nicht ausreichend ist, nur auf Gegensätze zwischen urbanen und nichturbanen Räumen zu blicken, sondern dass sozialräumliche Unterschiede und damit urbane Gegensätze einen wichtigen Einflussfaktor bilden. Die verfügbaren bzw. recherchierten Befunde und Erkenntnisse zur kleinräumigen Dimension von sozialer Isolation und Einsamkeit aber auch psychischen Belastungen verdeutlichen, dass kleinräumige bzw. sozialräumliche Unterschiede offensichtlich viel schwieriger greifbar sind als Unterschiede zwischen urbanen und nicht urbanen Räumen.

Hinweise liefern zunächst Studien, die belegen, dass die städtebauliche Situation bzw. Umgebung soziale Isolation und Einsamkeit verstärken kann. Hohe Wohndichte kann zu Stress und Unzufriedenheit führen. Diese Unzufriedenheit kann durch eine bessere Wohnsituation oder ein besser gestaltetes Wohnumfeld und funktionierende Nachbarschaft verringert werden.<sup>23</sup> Auch Wohnungen, Stadtviertel und Straßen können das Gefühl von Einsamkeit bestärken. Ein Zusammenhang wird auch festgestellt, wenn geeignete Plätze oder verkehrsberuhigte Zonen fehlen, an denen sich Menschen aufhalten und ihre Freizeit verbringen können.<sup>24</sup> Begegnungen, bei denen sich Menschen kennenlernen oder unterhalten können, werden dadurch verringert.<sup>25</sup>

### **Exklusion durch soziale Segregation**

Einzelne Studien verweisen explizit auf die soziale Segregation, die in einem Zusammenhang mit sozialer Isolation steht, da in sozial segregierten Gebieten anteilig mehr Personengruppen leben, die von sozialer Isolation und Einsamkeit besonders betroffen sind.<sup>26</sup> Es wird darauf hingewiesen, dass soziale Segregation ein Gefühl der Unzugehörigkeit und das Risiko für soziale Ausschluss Erfahrung erhöht, wodurch sich wiederum der soziale Stress und psychische Belastungen erhöhen.<sup>27</sup>

---

<sup>21</sup> Städtebauliche Möglichkeiten sind nur ein Baustein vielfältiger diskutierter Maßnahmen, etwa den auf präventive Verhaltensweisen zielenden Einflussfaktoren.

<sup>22</sup> Die Einflussfaktoren ländlicher, nichturbaner Räume auf Einsamkeit und soziale Isolation sollten in künftigen Analysen gesondert betrachtet werden.

<sup>23</sup> Vgl. BUYS, L. U. E. MILLER (2010)

<sup>24</sup> Bereits Anfang der 1960er Jahre beschrieb Jane Jacobs in ihrem Buch „Tod und Leben großer amerikanischer Städte“, welche Bedeutung lebendige Straßen, Parks und Anlagen in Nachbarschaften haben und wie wichtig funktionelle Planung für das soziale Miteinander ist. Vgl. Jacobs, J. (1963): Tod und Leben großer amerikanischer Städte. Ullstein Berlin, Frankfurt/M., Wien.

<sup>25</sup> Vgl. RAO, A. (2019)

<sup>26</sup> Vgl. LEDERBOGEN, F. U. A. MEYER-LINDENBERG (2015)

<sup>27</sup> Vgl. ADLI, M. U. S. FINA (2017)

---

## 5. Mehr Einsamkeit in Gebieten der Sozialen Stadt

### Was unterscheidet Gebiete der Sozialen Stadt von anderen Gebieten

Um die vorliegenden Befunde für die Gebiete der Sozialen Stadt empirisch konkreter zu fassen, erfolgt eine vergleichende Auswertung auf Basis des Sozioökonomischen Panels (SOEP)<sup>28</sup>. Das SOEP enthält Informationen darüber, ob ein befragter Haushalt (2018 insgesamt 23.583 Haushalte) in einem Städtebaufördergebiet der Sozialen Stadt (2018 2.631 Haushalte<sup>29</sup>) wohnt<sup>30</sup>. Die Gebiete der Sozialen Stadt sind von den Kommunen aufgrund von städtebaulichen und sozialen Handlungsbedarfen identifiziert worden. Die räumliche Abgrenzung der Gebiete erfolgt mit Blick auf die Strategien und Maßnahmen, die in den Gebieten der Sozialen Stadt gebündelt umgesetzt werden. Die erfassten Haushalte in den Gebieten der Sozialen Stadt können somit allen anderen Haushalten gegenübergestellt werden. Auch ein Teil der anderen befragten Haushalte lebt in segregierten Wohngebieten, die nicht zu den geförderten Gebieten der Sozialen Stadt zählen. Diese können allerdings nicht getrennt beobachtet werden, sondern nur zusammengefasst mit allen anderen Haushalten. Somit kann zumindest ein Vergleich der Bewohner\*innen in den Sozialen Stadt-Gebieten mit Bewohner\*innen aller anderen Räume erfolgen.

**Abbildung 1: Vergleich ausgewählter Merkmale (2018, psychische Probleme 2017) – Durchschnittswerte der Einwohner in Soziale Stadt-Gebieten gegenüber Einwohnern außerhalb von Soziale Stadt-Gebieten<sup>31</sup>**

Merkmale	Soziale Stadt	Sonst
Einsamkeit	26,3%	19,6%
Einkommen (Äquivalenzeinkommen) in Euro	1.380	1.872
Alter in Jahren	40,5	44,8
Transferleistungsbezug	23,5%	7,4%
Anteil ausländische Bevölkerung	27,4%	11,4%
Bildung (in Jahren)	11,65	12,31
Anteil mit psychischen Problemen	11,9%	8,1%
Anteil Singles	29,3%	21,4%
Anteil Alleinerziehende	9,4%	6,9%

Quelle: SOEPv35, eigene Berechnungen

**empirica**

Dass Soziale Stadt-Gebiete zu den sozial segregierten Gebieten zählen, zeigt sich an der Zusammensetzung der Bewohnerschaft, die sich auch im SOEP widerspiegelt. Soziale Stadt-Gebiete unterscheiden sich im Durchschnitt maßgeblich bei einer Reihe von Merkmalen vom Durchschnitt aller anderen Gebiete. So ist das durchschnittliche Einkommen deutlich niedriger, die Bewohner\*innen sind jünger, beziehen häufiger Transferleistungen, sind häufiger Singles oder alleinerziehend, haben häufiger eine

---

<sup>28</sup> Das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) ist eine multidisziplinäre Panelstudie, die seit 1984 jährlich vom DIW Berlin durchgeführt wird und auf einer repräsentativen Befragung beruht. Das SOEP gibt z. B. Auskunft zu Fragen über Einkommen, Erwerbstätigkeit, Bildung oder Gesundheit. <https://www.diw.de/soep>

<sup>29</sup> Das BBSR weist darauf hin, dass der Großteil der im SOEP befragten Sozialen Stadt-Haushalte in Großstädten lebt.

<sup>30</sup> Zur Vollständigkeit: 126 ohne Angabe

<sup>31</sup> Anmerkung: Dieses und alle weiteren Ergebnisse nutzen die SOEP-Gewichtungsfaktoren.

---

ausländische Staatsangehörigkeit, eine geringere Bildung und haben zu einem höheren Anteil psychische Probleme (Abbildung 1).

## **Einfluss individueller Merkmale auf Einsamkeit**

Auch das Gefühl der Einsamkeit lässt sich im SOEP direkt auswerten<sup>32</sup>. In der Erhebung im Jahr 2018 gibt eine Frage des Fragebogenprogramms Auskunft über die Einsamkeit der Personen<sup>33</sup>. Die Befragten gaben an, wie sie die Aussage „Ich fühle mich oft einsam“ bewerten. Die Antwortmöglichkeiten waren: „stimmt ganz und gar“, „stimmt eher“, „stimmt eher nicht“, „stimmt ganz und gar nicht“<sup>34</sup>. Wir fassen zur besseren Übersicht die Kategorien „stimmt ganz und gar“ und „stimmt eher“ zur Kategorie „einsam“ zusammen. Die anderen beiden Kategorien ergeben zusammen die Kategorie „nicht einsam“.

Im Jahr 2018 fühlt sich mit rd. 26,3 % ein sehr viel höherer Anteil an Menschen in den Gebieten der Sozialen Stadt einsam als im Durchschnitt aller anderen Gebiete mit rd. 19,6 %. Der in der bisherigen Forschung beschriebene Zusammenhang ist somit für die Gebiete der Sozialen Stadt nun mit dem SOEP direkt messbar geworden. Dieser höhere Anteil einsamer Menschen in der Sozialen Stadt spiegelt auch die Erwartung bzw. Befürchtung gegenüber sozial segregierten Gebieten.

Nun stellt sich die Frage, auf welchen Faktoren dieser zunächst deskriptiv beobachtbare Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Sozialen Stadt beruht. Es liegt nahe, dass der Zusammenhang auf die, eingangs beschriebene, unterschiedliche Zusammensetzung der Bewohnerschaft zurückzuführen ist. Die in mehreren Studien beschriebenen Einflussfaktoren wie das Einkommen, die Bildung oder der Haushaltstyp unterscheiden sich zwischen der Sozialen Stadt und dem Durchschnitt aller anderen Gebiete. Allerdings unterscheidet sich auch das Alter, was in der Sozialen Stadt wiederum umgekehrt wirkt, da der Anteil älterer Menschen im Durchschnitt etwas geringer ist.

Daher erfolgt eine zusätzliche Auswertung, um den Einfluss der unterschiedlichen Merkmale zu erfassen. Haushaltstypen fühlen sich unterschiedlich häufig einsam. Singles und Alleinerziehende jeweils zu knapp über 30 %, während sich Paare mit- und ohne Kindern mit jeweils unter 15 % seltener einsam fühlen. Menschen mit niedrigen Einkommen fühlen sich zu rd. 34 % häufiger einsam als Menschen mit mittleren (rd. 19 %) oder hohen Einkommen (rd. 14 %). Auch der Vergleich mit (rd. 39 %) und ohne (rd. 19 %) Transferleistungsbezug (nach SGBII / SGBXII<sup>35</sup>) zeigt einen großen Unterschied, wie häufig sich Menschen einsam fühlen. Auch hinsichtlich der Nationalität sind Unterschiede beobachtbar. Menschen mit ausländischer Nationalität fühlen sich zu rd. 26 % einsam gegenüber rd. 19 % bei Menschen mit deutscher Nationalität. Auch die in der Befragung erfassten psychischen Probleme zeigen einen Zusammenhang mit der Häufigkeit, sich einsam zu fühlen. Menschen mit psychischen Problemen fühlen sich zu rd. 40 % einsam gegenüber Menschen ohne erfasste Krankheit (rd. 15 %). Auch mit dem Alter besteht ein Zusammenhang. Ältere Menschen (ab 65 Jahre) fühlen sich mit rd. 24 % häufiger einsam als jüngere Menschen (unter 30 Jahren zu rd. 20 %, mittlere Altersgruppen zu rd. 18 %) (Abbildung 2).

---

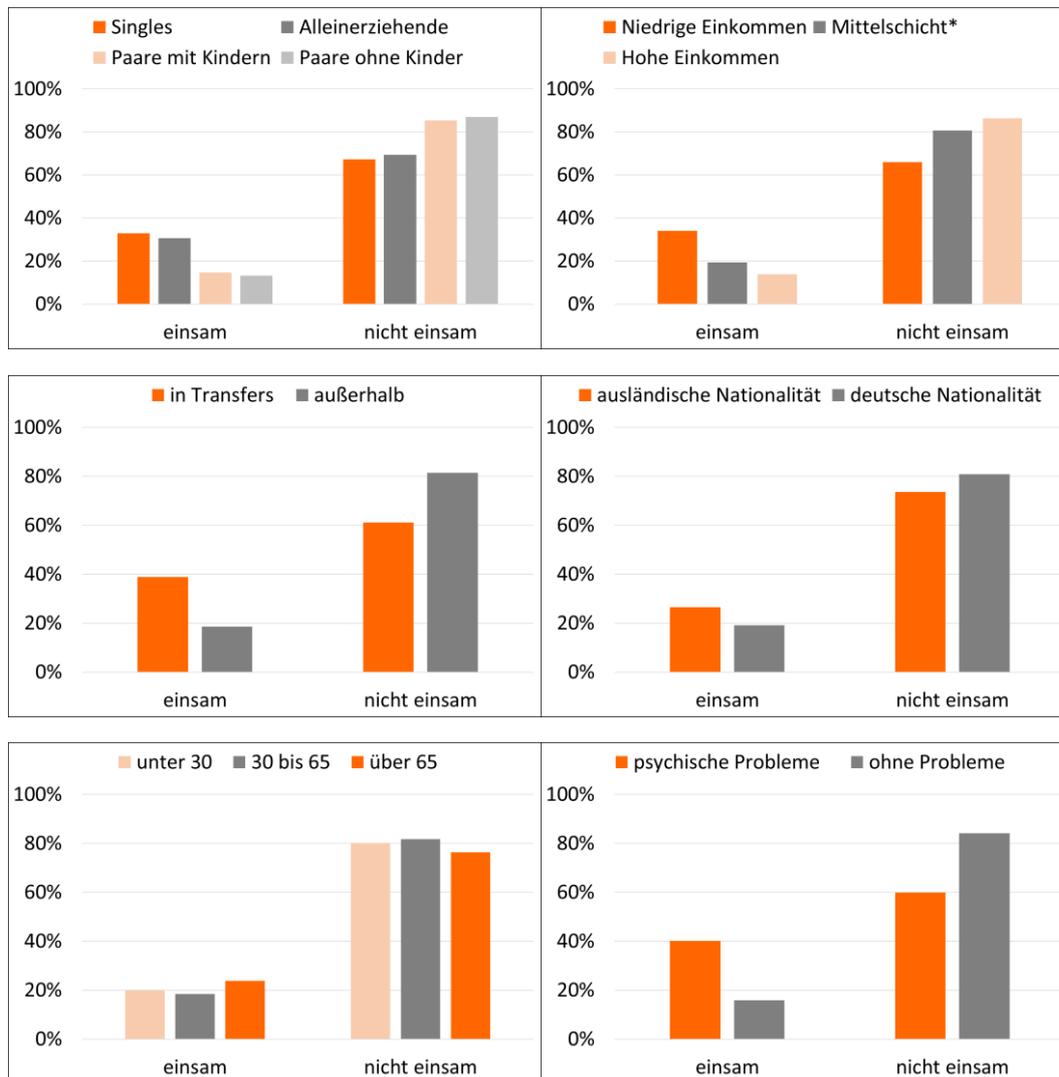
<sup>32</sup> Vgl. EYERUND, T., U. ORTH, A. K. (2019)

<sup>33</sup> Vgl. SOZIO-OEKONOMISCHES PANEL (SOEP) (Hrsg.) (2020)

<sup>34</sup> EYERUND, T., U. ORTH, A. K. (2019) werteten auf Basis einer anderen Frage aus, die 2018 aber nicht mehr Teil des Fragebogens war.

<sup>35</sup> D.h. Empfänger\*innen von Sozialhilfe, Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter.

**Abbildung 2: Einsamkeit nach Merkmalen – Einkommen, Haushaltstyp, Alter, Transferbezug, Nationalität (2018), psychische Probleme (2017)**



\*Die Mittelschicht ist definiert ab einem Einkommen von 67% des Medians und bis zu einem Einkommen von 200% des Median-Einkommens<sup>36</sup>. Niedrige und hohe Einkommensbereiche folgen daraus direkt. Wir definieren die Schichten über die Netto-Äquivalenzeinkommen, um unterschiedlichen Haushaltsgößen Rechnung zu tragen.

Quelle: SOEPv35, eigene Berechnungen

empirica

### Welchen Einfluss hat der Lebensraum Soziale Stadt

Diese deskriptive Auswertung<sup>37</sup> dient zunächst dazu, nachvollziehbar zu machen, dass die Häufung von Einsamkeit in der Sozialen Stadt in einem hohen Maß auf die Bewohnerzusammensetzung zurückzuführen ist. Darüber hinaus stellt sich jedoch noch die Frage, ob ein „Wohnort Soziale Stadt“, bzw. damit

<sup>36</sup> Vgl. GRABKA, M. M., GOEBEL, J., SCHRÖDER, C. U. J. SCHUPP (2016)

<sup>37</sup> Die hier einzeln betrachteten Merkmale stehen auch untereinander in Bezug. Dadurch entstehen sogenannte Kovarianzen zwischen den Merkmalen, die weitergehend analysiert werden könnten.

---

verbunden ein sozial und städtebaulich herausforderndes Wohnumfeld, auch unabhängig von den individuellen Merkmalen das Risiko der Einsamkeit erhöht.

Um diese Frage zu beantworten, erfolgt die Modellierung der Wahrscheinlichkeit, dass eine Person einsam ist, über ein Regressionsmodell. Die Wahrscheinlichkeit wird dabei „erklärt“ mittels der Merkmale Einkommen, Alter, Haushaltstyp, Bezug von Transferleistungen, psychische Gesundheit, Nationalität, Bildung und Wohnort in einem Gebiet der Sozialen Stadt<sup>38</sup>. Die Modellierung ermöglicht es, die unterschiedlichen Einflussfaktoren gleichzeitig zu berücksichtigen. Es wird dabei berücksichtigt, dass Personen in den Gebieten der Sozialen Stadt eine andere soziodemographische Struktur haben.

Im Ergebnis zeigt sich ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko in der Sozialen Stadt. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Person in einem Soziale Stadt-Gebiet einsam fühlt, erhöht sich ceteris paribus um 1,22 Prozentpunkte. Das heißt, für zwei Personen mit gleichem Einkommen, gleichem Bildungsstand, gleichem Alter und gleichem Haushaltstyp, gleicher Nationalität, hat die Person, die in einem Soziale Stadt-Gebiet lebt, eine um 1,22 Prozentpunkte erhöhte Wahrscheinlichkeit einsam zu sein. 2018 fühlten sich insgesamt 19,96 % der im SOEP befragten Personen<sup>39</sup> einsam. Eine Erhöhung um ca. 1,22 Prozentpunkte entspricht einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, von ca. 6,1 %.

Der Einfluss der Sozialen Stadt ist jedoch statistisch nur sehr knapp signifikant. Über den Einfluss der Sozialen Stadt besteht damit noch eine statistische Unsicherheit. Allerdings zeigt das Modell, dass wenn man die Sozial- und Einkommensstruktur der Bewohnerzusammensetzung der Sozialen Stadt „rausrechnet“, sich im Mittel dennoch die Wahrscheinlichkeit erhöht, sich einsam zu fühlen.<sup>40</sup> Zur vergleichenden Einordnung sei trotz der Unsicherheit auf die Änderung der Einsamkeit bei einer Erhöhung des Einkommens verwiesen: Ein um 1.000 Euro (Äquivalenzeinkommen pro Monat) erhöhtes Einkommen senkt im Modell die Wahrscheinlichkeit sich einsam zu fühlen um 1,37 Prozentpunkte. Es wären also fast 900 Euro Einkommen pro Monat nötig, um den Effekt des Wohnorts in der Sozialen Stadt auf das Einsamkeitsrisiko auszugleichen. Der durchschnittliche Einkommensunterschied zwischen der ärmeren Sozialen Stadt und den anderen Gebieten liegt zum Vergleich bei rd. 490 Euro. Diese Ergebnisse bestätigen die zuvor genannten Forschungsergebnisse, dass auch weitere Faktoren wie die der städtebaulichen Qualität oder des Ausschlusserlebens von sozialer Segregation eigene Einflussfaktoren bilden (hier als Merkmal Wohnort Soziale Stadt).

## 6. Wie beeinflusst der Lebensraum Soziale Stadt die psychische Gesundheit?

### Zusammenhang psychischer Gesundheit und Einsamkeit

Da die Auswertungen zur Sozialen Stadt nicht nur ein erhöhtes Aufkommen an Einsamkeit bestätigen, sondern auch ein höheres Aufkommen psychischer Probleme, erfolgt hierzu noch eine weitere Auswertung. Die psychische Gesundheit und Einsamkeit stehen, wie auch mehrere Forschungsergebnisse

---

<sup>38</sup> Das statistische Modell lässt sich folgendermaßen aufschreiben:  $Einsamkeit_{i,t} = Einkommen(real)_{i,t} + Alter_{i,t} + Jahr_t + Transferhaushalt_{i,t} + Soziale\ Stadt_{i,t} + Haushaltstyp_{i,t} + Nationalität_{i,t} + Bildung_{i,t}$ , wobei  $i = 1, \dots, n$  die Personen und  $t = 2008, 2013, 2018$  die drei Zeitpunkte sind, für die alle nötigen Informationen vorliegen. Wir nutzen die SOEP-Gewichtungsfaktoren zur Berechnung der Ergebnisse. Wir interpretieren den Faktor für „Soziale Stadt<sub>i,t</sub>“. Alle Effekte der anderen Erklärungsfaktoren haben den erwartbaren Einfluss, d.h. die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, fällt mit dem Einkommen, steigt mit dem Alter, steigt, falls die Person in einem Transferleistungshaushalt lebt, steigt, falls die Person eine ausländische Nationalität hat, fällt mit einer besseren mentalen und physischen Gesundheit, liegt höher für Singles und Alleinerziehende als für Paare ohne oder mit Kindern. Alle Erklärungsfaktoren im Modell sind hochsignifikant. Der Koeffizient für die Soziale Stadt ist leicht signifikant zum 10%-Signifikanzniveau (p-Wert: 0,076).

<sup>39</sup> gewichtet

<sup>40</sup> Hier sollten im Rahmen künftiger Forschungen weitere dezidierte (statistische) Untersuchungen zu den Zusammenhängen anhand umfangreicher ausgearbeiteter statistischer Methoden erfolgen.

---

zeigen, in einem starken Zusammenhang. Einsamkeit kann psychische Probleme auslösen und andererseits können psychische Probleme auch zu Zurückgezogenheit und Einsamkeit führen.

## Hoher Einflussfaktor des Wohnorts Soziale Stadt auf die psychische Gesundheit

Um analog zur vorhergehenden Analyse der Einsamkeit zu untersuchen, wie die Soziale Stadt auf die psychische Gesundheit wirkt, erfolgt eine gesonderte Modellbetrachtung zu psychischen Problemen<sup>41</sup> (Einfluss der Sozialen Stadt auf die Wahrscheinlichkeit, dass ein psychisches Problem besteht oder bestand). Berücksichtigt werden wieder die weiteren Merkmale wie Einkommen, Transferleistungsbezug, Alter, Haushaltstyp, Nationalität sowie Bildung<sup>42</sup>. „All things equal“, d.h. für eine Person mit gleichen soziodemographischen Charakteristika erhöht sich die Wahrscheinlichkeit psychischer Probleme um 1,55 Prozentpunkte. Im Jahr 2017, dem letzten Zeitpunkt, für den die Beobachtung vorliegt, lag der Anteil der Personen mit psychischen Problemen bei insgesamt 8,26 %. Eine Erhöhung um 1,55 Prozentpunkte entspricht einer um 18,8 % gesteigerten Wahrscheinlichkeit, dass eine Person unabhängig von den anderen Einflussfaktoren psychische Probleme aufweist, wenn sie in einem Gebiet der Sozialen Stadt wohnt. Der Lebensraum Soziale Stadt erhöht die Wahrscheinlichkeit psychischer Probleme also sehr stark und der Einfluss ist statistisch hochsignifikant.

## Künftige Forschung sollte kausale Effekte benachteiligter Wohngebiete untersuchen

Die Ergebnisse der Auswertung zeigen einen besonders hohen Einfluss des herausfordernden Wohnstandorts Soziale Stadt auf das Risiko psychischer Probleme und mit Abstrichen auf das der Einsamkeit. Diese ersten statistischen Auswertungen sind jedoch keinesfalls als abschließend zu betrachten. Künftige Forschungsansätze sollten sich eingehender mit den Zusammenhängen des Wohnumfeldes und der damit einhergehenden sozialen Zusammensetzung auf die mentale Gesundheit und das Gefühl von Einsamkeit auseinandersetzen. Vor allem kausale Effekte sollten mit weiteren Modellen untersucht werden.<sup>43</sup>

## 7. Soziale Medien und Einsamkeit

### Die ambivalente Rolle sozialer Medien

Die Nutzung sozialer Medien ist im Zeitverlauf zweifellos gestiegen. Die jüngsten Erfahrungen der Covid-19-Pandemie haben zudem dazu geführt, dass nach einer Befragung des Digitalverbands Bitkom<sup>44</sup> drei Viertel aller Personen die digitalen Plattformen seit dem Ausbruch der Pandemie häufiger nutzen. Dies trifft auf die unterschiedlichen Altersgruppen zu, wobei die Bandbreite von den jüngeren

---

<sup>41</sup> Die Beobachtung im SOEP umfasst sowohl bestehende als auch frühere psychische Probleme.

<sup>42</sup> Das Modell lässt sich wieder statistisch aufschreiben:  $Psychische\ Probleme_{i,t} = Einkommen\ (real)_{i,t} + Alter_{i,t} + Jahr_t + Transferhaushalt_{i,t} + Soziale\ Stadt_{i,t} + Haushaltstyp_{i,t} + Nationalität_{i,t} + Bildung_{i,t}$ , wobei  $i = 1, \dots, n$  die Personen und  $t = 2009, 2011, 2013, 2015, 2017$  die fünf Zeitpunkte sind, für die alle nötigen Informationen vorliegen. Die Zeitpunkte ergeben sich diesmal durch die Verfügbarkeit der Variable zu psychischen Erkrankungen (wird alle 2 Jahre abgefragt). Die Erklärungsvariablen haben die gleichen Effekte wie zuvor und sind alle signifikant mit Ausnahme der Bildung. Die Bildung hat in diesem Modell also keinen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Die soziale Stadt hat einen statistisch hochsignifikanten Einfluss (p-Wert: 0,00002).

<sup>43</sup> Denkbar sind bspw. Modellierungen mit Fixed-Effects-Modellen (bspw. verwendet, um den kausalen Effekt von Arbeitslosigkeit auf die psychische Gesundheit zu ermitteln, vgl. Schmitz, H. (2011). Why are the unemployed in worse health? The causal effect of unemployment on health. *Labour economics*, 18(1), 71-78.) oder Instrumentvariablen (bspw. benutzt, um den kausalen Effekt der Arbeitszeit auf die psychische Gesundheit zu ermitteln, vgl. Cygan-Rehm, K., & Wunder, C. (2018). Do working hours affect health? Evidence from statutory workweek regulations in Germany. *Labour Economics*, 53, 162-171.).

<sup>44</sup> Eine repräsentative Befragung des Digitalverbands Bitkom unter 1.003 Personen in Deutschland ab 16 Jahren, die im April 2020 durchgeführt wurde.

---

Befragten (16- bis 29-Jährige) von über 80 % bis zu den älteren Befragten (über 65 Jahre) von etwa einem Drittel reicht. Zugleich hat seit dem Ausbruch der Pandemie die Nutzung von Messenger-Diensten insgesamt noch etwas stärker zugenommen. Rd. 82 % der Internetnutzer kommunizieren vermehrt über Messenger-Dienste für Nachrichten, Videoanrufe oder Statusmeldungen.<sup>45</sup>

Während soziale Medien zunehmend zum Alltag dazugehören, gibt es ein noch eher gespaltenes Bild im Zusammenhang mit den Fragen der Einsamkeit. Im Zusammenhang mit Migration und Einsamkeit, der in einer Studie untersucht wurde, werden positive Aspekte der sozialen Medien wie eine einfache Kontaktaufnahme und die Vernetzungsmöglichkeiten benannt, die dazu beitragen können, Einsamkeit zu reduzieren. Es wird jedoch auch auf die negativen Wirkungen virtueller Beziehungen verwiesen, die das Gefühl der Einsamkeit eher verstärken können, indem sie zu einem Verlust realer zwischenmenschlicher Beziehungen führen.<sup>46</sup> Es gibt weitere Studien, die die Zusammenhänge zwischen der Nutzung von sozialen Netzwerken und Einsamkeit betonen, die dazu führen, dass die positiven Effekte überlagert werden. Nach diesen Studien führt die Digitalisierung eher zu einem Anstieg von Einsamkeit.<sup>47</sup>

Die ambivalente Rolle digitaler Medien kann durch die damit verknüpften Fragen beschrieben werden, die noch nicht hinreichend beantwortet sind. Führt mehr Zeit vor Bildschirmen zu Verlusten realer Kontakte oder auch zu geringerem Engagement? Wird dadurch bei Menschen das Gefühl von Einsamkeit verstärkt? Oder werden umgekehrt Kontaktmöglichkeiten erleichtert, Netzwerke erweitert und dadurch nicht virtuelle Kontakte gefestigt und Engagement erleichtert? Die jeweiligen Wirkungen digitaler Medien dürfte von den jeweiligen Rahmenbedingungen beeinflusst sein. Zum einen ist dies der Zugang bzw. die Verfügbarkeit von Medien und Internetverbindungen, zum anderen aber auch die entsprechende Medienkompetenz im praktischen Umgang. Relevant dürften auch die jeweiligen Möglichkeiten sein, die reale zwischenmenschliche Kontakte etwa in der Nachbarschaft erleichtern oder eben erschweren.

Nach wie vor, wenn auch mit abnehmender Tendenz sowie unterschiedlicher Intensität, sind es besonders ältere Menschen, die noch auf Unterstützung angewiesen sind (von der Beratung geeigneter Hard- und Softwarelösungen bis zur Anwendung und relevanten Sicherheitsfragen).<sup>48</sup> In der Praxis der Quartiersanwendungen sollten digitale Strategien immer auch mögliche Risiken, Nachteile oder den möglichen unbeabsichtigten sozialen Ausschluss vor Augen haben, um Risiken zu minimieren. Umgekehrt sollten digitale Quartiersstrategien die Verbesserung der Teilhabe der Menschen im Auge haben, die höhere Risiken haben, sozial ausgeschlossen zu sein bzw. zu werden.

## 8. Soziale Isolation im Zeitalter der KI

### Bereits in den Anfängen künstlicher Kommunikation Bezug zur psychischen Gesundheit

Bei der Recherche nach den Anfängen der Künstlichen Intelligenz in Bezug auf Kommunikation und Interaktion stößt man unweigerlich auf ELIZA. ELIZA ist eine in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelte Software, die eine Kommunikation mit einem Computer durch natürliche Sprache ermöglicht. Mit ELIZA wurden z. B. die Konversation (über Tasteneingabe) mit einem

---

<sup>45</sup> Vgl. TAGESKARTE (Hrsg.) (2020)

<sup>46</sup> Vgl. SAGMEISTER, S. U. T. DOMBROWSKI (2014)

<sup>47</sup> Vgl. SPITZER, M. (2018)

<sup>48</sup> Vgl. ENDTER, C., HAGEN, C. U. F. BERNER (2020)

---

Psychotherapeuten simuliert. Die Gesprächsstruktur durch gezielte Rückfragen „des Therapeuten“ zu den Angaben des Patienten hat den Patienten eine tatsächliche Konversation mit einem Therapeuten simuliert.<sup>49</sup>

## Soziale und emotionale Roboter in der Entwicklung

Gegenwärtig gibt es zahlreiche Entwicklungen mit Roboterarten wie etwa handlungsorientierten Assistenzrobotern, sozialen Robotern oder emotionalen Robotern, die auf spezifische Bedürfnisse wie Interaktion, Kommunikation, Gemeinschaft und Verbundenheit abzielen. Emotionale Roboter sind verhaltensreaktiv und -proaktiv gegenüber ihren Nutzern. Im pflegerischen Kontext werden z. B. soziale Roboter für therapeutische und aktivierende Ansätze entwickelt. In Studien wird belegt, dass diese Roboter etwa Ängste bei Menschen mit demenziellen Erkrankungen reduzieren und zur Lebensqualität beitragen können.<sup>50</sup> Interaktionen älterer Menschen mit sozialen Robotern führen dazu, dass sich Engagement und Kommunikation verbessern sowie Einsamkeit und Stressreaktionen reduziert werden können.<sup>51</sup> Es gibt auch Entwicklungen mit menschenähnlichen Robotern, die mit Anwendungsprogrammen für Altenhilfe z. B. zu Turnübungen aktivieren oder Entwicklungen zur Emotionswahrnehmung, bei denen Roboter dann etwa als Quizmaster eingesetzt werden, die zu positiven Reaktionen führen. Insbesondere Roboter, die bei einer Interaktion auch Einwände oder andere Formen einer autonomen Interaktion äußern, werden als menschliche Wesen behandelt.<sup>52</sup> Tests zeigen, dass solche Roboter im Alltag überwiegend als Bereicherung empfunden werden. Es gibt auch Ansätze, z. B. „HUG-GIE“ aus der Schweiz, bei denen Roboter mit warmer hautähnlicher Oberfläche Menschen berühren und umarmen sollen.<sup>53</sup>

## eHealth-Forschung zu Interventionen und Bindung auf Distanz

Zu dem Umgang mit Einsamkeit aber auch mit psychiatrischen Krankheitsbildern wie Depressionen werden in der eHealth-Forschung<sup>54</sup> Ansatzpunkte entwickelt, um psychosoziale Interventionen und Bindungen auch über Distanz sowie ohne therapeutische Begleitung zu erreichen. Dies zielt u.a. auf digitale Therapien, die sich Belohnungsprinzipien der Medienpsychologie zunutze machen. Bisher ist noch davon auszugehen, dass digitale Methoden der Psychotherapie keinen Ersatz für soziale Nähe und unmittelbare Begegnung sein können. Im Umgang mit Einsamkeit gibt es allerdings bereits heute viele Hilfestellungen, etwa um Kontaktaufnahme oder soziale Begegnung zu erleichtern. Mittels eHealth-Systemen können Kontakte unter Wahrung von Sicherheitsdistanzen ermöglicht werden. Anders als bei den gegenwärtigen Corona-Distanzgebots geht es dabei um die Überwindung von Ängsten, die durch Kontakte ausgelöst werden.<sup>55</sup> Pilotanwendungen wie das Online-Therapieprogramm „TK-DepressionsCoach“<sup>56</sup>, das seit mehreren Jahren in der Praxis mit positiven Rückmeldungen läuft, zeigen, wie sich neue Technologien künftig stärker verbreiten könnten.<sup>57</sup>

---

<sup>49</sup> Unter dem angegebenen Link kann man eine Konversation mit Eliza führen und erfährt etwas zur Entstehung von ELIZA, das von Joseph Weizenbaum 1966 entwickelt wurde: <https://www.masswerk.at/elizabot/#ELIZA> (zuletzt abgerufen Nov. 2020).

<sup>50</sup> Vgl. Abdi, J. et al. (2018); Vgl. BAECKER, A.N. ET AL. (2020); Vgl. JARVIS, M.-A. ET AL. (2019)

<sup>51</sup> Vgl. PU, L. ET. AL.(2019)

<sup>52</sup> Vgl. HORSTMANN, A. C. ET AL. (2018)

<sup>53</sup> Vgl. Bendelo (2020)

<sup>54</sup> Unter eHealth fasst man Anwendungen zusammen, die für die Behandlung und Betreuung von Patientinnen und Patienten die Möglichkeiten nutzen, die moderne Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) bieten.

<sup>55</sup> Vgl. WAMPOLD, B. (2012)

<sup>56</sup> Der Techniker Krankenkasse

<sup>57</sup> Vgl. ZAGORSKAK, P., HEINRICH, M., SOMMER, D., HAUG, R. U. C. KNAEVELSRUD (o.J.)

---

## Ambivalenz zwischen Nutzen und Risiken

Die wachsende Zahl der Forschungen und Anwendungen an der Schnittstelle von Einsamkeit, psychischer Krankheitsbilder und neuerer digitaler Unterstützungssysteme wirft zwangsläufig Fragen von Chancen und Risiken bis hin zu Grenzbereichen auf, die auch ethische Fragen zu Grenzen zwischen Mensch und Maschine berühren. Dies trifft besonders dann zu, wenn die Kommunikation über gesprochene Sprache eine menschliche Nähe und Vertrautheit simuliert, anders noch als bei der Texteingabe etwa bei ELIZA. In der Forschung, beispielsweise durch Erfahrungsberichte aus Japan, wird auch auf Gefahren hingewiesen, „*dass die zunehmende Nutzung von künstlich intelligenten Sprachdialogsystemen die Erfahrung von Entfremdung, sozialer Isolation und Entpersönlichung eher steigern*“.<sup>58</sup> Dies liefert den Hinweis, dass der Nutzen von solchen Systemen bisher ambivalent ist. Die Einbettung solcher Roboteranwendungen dürfte daher ein sehr entscheidender Faktor sein, ob diese eher unterstützend und etwa Einsamkeit bekämpfend wirken oder ungewollt stärker isolierend wirken. Die Erfahrungen deuten darauf hin, dass solche Techniken in der Praxis ergänzend oder unterstützend sinnvoll sein können, absehbar jedoch nicht persönliche Kommunikation ersetzend sein können.

## 9. Covid-19-Pandemie als Beschleuniger digitaler Instrumente im Quartier

### Anstieg der Einsamkeit in der Pandemie

Die Covid-19-Pandemie und die Eindämmungsmaßnahmen beeinflussen viele Aspekte des Lebens sowohl im Privatbereich als auch im Arbeitsleben. Die Einschränkungen erfordern die Suche nach Alternativen bzw. Möglichkeiten, um das Leben so normal wie möglich fortzuführen. Auch in der Quartiersarbeit sind in den vergangenen Monaten mittlerweile viele verschiedene Projekte, Maßnahmen und Aktivitäten entstanden, um sozialer Isolation vorzubeugen und das öffentliche Leben möglichst normal fortzusetzen. Warum dies so wichtig war und ist, zeigt u.a. eine Auswertung des DIW<sup>59</sup>, aus der hervorgeht, dass das Gefühl der Einsamkeit im Zuge der Pandemie gestiegen ist.<sup>60</sup> Der Anstieg der Einsamkeit fand in allen Bevölkerungsgruppen vergleichbar statt, wobei Frauen und junge Menschen etwas stärker betroffen sind. Anders als beim Gefühl Einsamkeit, werden die allgemeine Lebenszufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden konstant bewertet. Auffällig ist zudem ein Anstieg der Depressions- und Angstsymptomatik zwischen 2019 und 2020.

Auch eine bundesweite Befragung von Quartiersmanagements<sup>61</sup> in Quartieren der Sozialen Stadt / des Sozialen Zusammenhalts im Mai 2020 zeigt, dass vor Ort ein hoher Anstieg an sozialer Isolation sowie eine Zunahme an Einsamkeit beobachtet wird. Etwa 85 % der Quartiersmanagements nehmen eine Zunahme der Isolation und Einsamkeit von Bewohner\*innen wahr, darunter knapp die Hälfte eine starke Zunahme. Deutlich seltener wird gleichzeitig vor Ort (rd. 44 % der Quartiersmanagements) eine Zunahme genereller gesundheitlicher Beeinträchtigungen wahrgenommen.

Die nachfolgenden Beispiele zur vermehrten Nutzung digitaler Instrumente sowie den damit verbundenen Risiken zeigen auf, dass in den Quartieren verschiedene neue Ansätze zu beobachten sind. Diese Ansätze sollten künftig auch dahingehend untersucht werden, ob bzw. wie sie konkret zu einer

---

<sup>58</sup> Vgl. Sieber A. (2019)

<sup>59</sup> Vgl. ENTRINGER, T. U. H. KRÖGER (2020)

<sup>60</sup> In einem Wertebereich von 0 bis 12 (höhere Werte bedeuten höhere Einsamkeitsgefühle) ist Einsamkeit auf einen Durchschnittswert von 5,4 (im Zuge der Covid-19-Pandemie) angestiegen, nachdem der Vergleichswert im Jahr 2017 noch bei 3,0 lag.

<sup>61</sup> Bundestransferstelle Soziale Stadt / Sozialer Zusammenhalt: Aktuelle Entwicklungen und Aufgaben in der Sozialen Stadt / Sozialer Zusammenhalt - Befragung der Quartiersmanagements zu den Folgen der Corona-Pandemie. Mai 2020. Der Rücklauf von rd. 500 Befragten liegt bei 22 %. Die Einschätzungen beruhen etwa zur Hälfte auf den eigenen Erfahrungen der Quartiersmanagements und zur anderen Hälfte auf Erfahrungen von anderen Akteuren im Quartier.

---

Verringerung von Einsamkeit beitragen können. Empirische Erkenntnisse dazu, wie diese Instrumente zu einer Reduzierung von Einsamkeit beitragen, liegen nicht vor und sollten in künftigen Analyseansätzen erfasst werden.

### **Vermehrter Einsatz digitaler Medien**

Zu den durch die COVID-19-Pandemie ausgelösten Veränderungen zählt auch ein Anstieg an Arbeitszeit im Homeoffice. Damit verbunden sind sowohl gesundheitsförderliche Aspekte wie der Schutz vor Infektionen oder flexibler gestaltbare Arbeitszeiten, als auch gesundheitsschädliche Aspekte wie Risiken des Anstiegs des Stresserlebens oder rückläufige Arbeitszufriedenheit. Homeoffice kann auf Dauer auch zu mehr Isolation und Einsamkeit führen. Um Risiken vorzubeugen, gibt es verschiedene technische und soziale Unterstützungsmöglichkeiten zur Stärkung der Kommunikation im Team oder des gesundheitsfördernden Verhaltens.<sup>62</sup> Analog zur individuellen Ebene des Homeoffice gibt es auch in der Quartiersarbeit während der COVID-19-Pandemie vermehrt digitale Techniken für den Austausch von Informationen oder Beratungsgesprächen. Betont wird von Akteuren, dass Videokonferenzen oder Internetplattformen zwar entstandene Lücken verringern, jedoch nicht persönliche Kontakte und Gespräche ersetzen können und werden.<sup>63</sup>

### **Einschränkungen bei Engagement**

Bei älteren Menschen im Ruhestandsalter ist das freiwillige Engagement für andere einerseits eine Stütze, die gerade in der Quartiersarbeit wertvoll ist, und andererseits auch wichtig, weil es die Wahrnehmung der eigenen Autonomie stärkt und das Wohlbefinden verbessert. In Folge der Pandemie bestehen auch hierfür deutliche Einschränkungen, gerade weil ältere Menschen zu den besonders vulnerablen Personengruppen gehören. Dies erfordert gerade unter den eingeschränkten Bedingungen, verstärkte Anstrengungen auch in der Quartiersarbeit, um mit digitalen Möglichkeiten Kontakte auch für bislang unterversorgte Personen zu erleichtern und vor allem außerhäusliche Aktivitäten – etwa der Versorgung – auch unter Abstandsbedingungen zu ermöglichen.<sup>64</sup>

### **Digitale Projekte in der Pandemie**

Während der COVID-19-Pandemie entstanden auf Quartiersebene neue Projekte und Maßnahmen zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aber auch von Seniorinnen und Senioren. Bei Kindern und Jugendlichen ging es oft um die Unterstützung bei den Hausaufgaben bzw. beim Homeschooling oder die Freizeit während COVID-19 abwechslungsreich und anregend zu gestalten. In dem Projekt „Corona Diaries“ aus Wuppertal wurden Videos mit Jugendlichen erstellt, die berichten, wie sie mit der Situation während der COVID-19-Pandemie umgehen. In einem Ideenpool<sup>65</sup> der Webseite der Ressortübergreifenden Strategie des Bundes sind einige Beispiele dokumentiert. Für ältere Menschen wurden z. B. das Projekt „Nachbarschaft“ – Nachbarschaftshilfe für Menschen ohne Internetzugang oder Internetkompetenzen entwickelt, das mit Hilfe eines technologiegestützten Telefonservice zwischen Hilfesuchen und Hilfeangeboten vermittelt.

---

<sup>62</sup> Vgl. LENGEN ET. AL. (2020)

<sup>63</sup> Vgl. FRIESECKE, F. (2020)

<sup>64</sup> Vgl. HUXHOLD, O., ENGSTLER, H. U. D. KLAUS (2020)

<sup>65</sup> Vgl. BUNDESMINISTERIUM DES INNERN, FÜR BAU UND HEIMAT (Hrsg.) (2020)

---

## Häufig noch kein digitaler Zugang zu Bewohnergruppen

Die Erfahrungen der Quartiersmanagements im Mai 2020<sup>66</sup> zeigen, dass zwar viele neue analoge Formate zur Erreichung von Zielgruppen im Quartier entstanden sind (fast die Hälfte der Quartiersmanagements hat neue Formate entwickelt wie z. B. Telefonaktionen, Briefaktionen, Infotafeln, Balkongespräche, Nachbarschaftshilfen, Bringdienste), jedoch deutlich seltener digitale Formate (13%). Die Erfahrungen vor Ort zeigen, dass analoge Formen für die Ansprache und Kontakte zu den Bewohner\*innen sehr wichtig sind, da viele Haushalte digital entweder nicht entsprechend ausgestattet sind oder keine Informationen zur digitalen Ansprache vorliegen. Fast die Hälfte der Quartiersmanagements beschreibt, dass ihre Zielgruppen, die privaten Haushalte, über digitale Medien nicht bzw. kaum erreicht werden können.

## Digitale Gremienarbeit

Die laufende Quartiersarbeit ist auch von der Gremienarbeit vor Ort abhängig, etwa dem Einsatz des Verfügungsfonds, um schnell und flexibel auf kleine Bedarfe vor Ort eingehen zu können. Die Befragung der Quartiersmanagements im Mai 2020 zeigt, dass fast ein Viertel der Quartiersmanagements bereits neue Formate der Gremienarbeit entwickelt hat, etwa Videokonferenzen. Allerdings hatten etwa ein Drittel noch keine neuen digitalen Ansätze entwickelt, weil diese Arbeit sehr oft von älteren Bewohner\*innen übernommen wird, die noch nicht entsprechend technisch ausgestattet oder entsprechend vertraut sind mit digitalen Medien. Die virtuellen Einwohner\*innenversammlungen bilden trotz aller Schwierigkeiten eine Form der digitalen Teilhabe, die durch die Covid-19-Pandemie beschleunigt stattgefunden hat. Dazu kommen Nutzungen sozialer Netzwerke mit Online-Dialogen oder der Einsatz webbasierter Kommunikationsplattformen etwa mit Online-Befragungen.<sup>67</sup>

## Digitale Quartiersplattformen

An Bedeutung gewonnen haben auch digitale Quartiersplattformen. Auf diesen Plattformen werden stadtteil- bzw. quartiersspezifische Informationen (digitaler Marktplatz mit Terminen, Aktivitäten, Streamingangeboten etc.) verschiedener lokaler Akteure veröffentlicht oder auch onlinegestützte Kommunikation angeboten. Wichtiges Anliegen der Plattformen ist es, keine Nutzer\*innen auszuschließen, so dass keine vorherige Registrierung benötigt wird und dass die Nutzung einfach gestaltet ist. Damit können Bewohner\*innen gebündelt informiert werden aber auch von zu Hause am sozialen Leben des Quartiers teilnehmen. Durch einen partizipativen Ansatz auf der Quartiersplattform kann auch eine aktive Mitgestaltung der Bürger\*innen ermöglicht werden. Zusätzlich wird die Verbundenheit mit dem eigenen Quartier gesteigert.<sup>68</sup> Ein Beispiel ist die Quartiersplattform „Neustart Innenstadt - Quartiersnetzwerk für Herten“.<sup>69</sup> Ein weiteres Beispiel wie digitale Instrumente genutzt werden können, ist das „DigiQuartier“ in Castrop-Rauxel. Durch digitale Angebote sollen hier Ältere, Pflegebedürftige und pflegende Menschen weiterhin am gesellschaftlichen und öffentlichen Leben teilhaben können. Dafür sollen quartiersbezogene Informationssysteme für alle Menschen im Quartier, dauerhafte Strukturen für die Vernetzung der Akteur\*innen, quartiersnahe Beratungssysteme, Infrastruktur im Quartier und Weiterbildungsmöglichkeiten im Pflege- und Betreuungsbereich geschaffen werden.<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> Vgl. BUNDESTRANSFERSTELLE SOZIALE STADT (Hrsg.) (2020)

<sup>67</sup> Vgl. FRIESECKE, F. (2020)

<sup>68</sup> Vgl. Kreisverwaltung Recklinghausen (Hrsg.) (2020)

<sup>69</sup> Vgl. NEUSTART INNENSTADT - QUARTIERSNETZWERK FÜR HERTEN (Hrsg.) (o.J.)

<sup>70</sup> Vgl. STADT CASTROP-RAUXEL (o.J.)

---

## Hybride Netzwerke im Quartier

Die aktuellen Beispiele bestätigen die Befunde einer Explorationsstudie zur Wirkung digitaler Medien mit lokalem Bezug auf den sozialen Zusammenhalt und die lokale Teilhabe in Quartieren.<sup>71</sup> Die digitalen und analogen Interaktionsformen in der Nachbarschaft vermischen sich zu sogenannten hybriden Netzwerken. Eine zentrale Erkenntnis ist, dass online initiierte nachbarschaftliche Beziehungen analoge Begegnungen benötigen, während analoge lokale Gruppen zugleich für Kommunikations- und Organisationszwecke auf digitale Medien zurückgreifen. Nachbarschaftliche soziale Netzwerke sind und werden nicht mehr entweder digital oder analog verortet, sondern verbinden beide Dimensionen miteinander. Gewarnt wird in dem Zusammenhang aber auch vor den Risiken sozialer Differenzierung oder Exklusion von solchen Plattformen. Es wird auch darauf verwiesen, dass digitale Netzwerke gleichzeitig auch einen größeren räumlichen Bezugsrahmen haben können.<sup>72</sup> Hier gilt es dann die Frage zu klären, welche Räume unter der Quartiersebene verstanden werden und worauf sich Quartiersnetzwerke beziehen sollen oder können. Neben den inhaltlichen Themen und Fragen sind auch rechtliche und organisatorische Fragestellungen zu klären, insbesondere die Anforderungen des Datenschutzes hinsichtlich der informationellen Selbstbestimmung. Auch die erforderlichen Kenntnisse im Aufbau und Umgang mit digitalen Plattformen dürfen nicht unterschätzt werden.<sup>73</sup>

## Digitale Partizipationssysteme

Neben digitalen Quartiersplattformen werden auch kommunale digitale Partizipationssysteme entwickelt. Ein digitales Partizipationssystem wird z. B. von der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen Hamburg mit dem Landesbetrieb Geoinformation und Vermessung (LGV) und dem City Science Lab der HCU Hamburg unter dem Namen DIPAS entwickelt. Das DIPAS bietet den Bürger\*innen die Möglichkeit digitale Karten, Luftbilder, Pläne, 3D-Modelle und Geodaten abzurufen und Feedback abzugeben.<sup>74</sup> Solche Systeme, die zunächst noch gesamtstädtisch entwickelt werden und zunächst noch vergleichsweise viel Aufwand erfordern, könnten perspektivisch auch für Quartiersansätze genutzt werden.

Weiterführende aktuelle Informationen und Erfahrungen des Bundes unter anderem aus Modellprojekten zu digitalen Themen der Stadtentwicklung „Smart Cities“ bietet die Seite [www.smart-city-dialog.de](http://www.smart-city-dialog.de).

## 10. Schlussfolgerungen

Einsamkeit ist nicht nur ein gesellschaftlich wachsendes und altersgruppenübergreifendes Phänomen, sondern hat eine hohe Relevanz für die Programmgebiete der Sozialen Stadt. Die eigenen Analysen in dieser Kurzexpertise verdeutlichen, dass dies in einem hohen Maß an der Bewohnerzusammensetzung der Programmgebiete liegt, darüber hinaus jedoch noch weitere verstärkende quartiersbezogene Faktoren hinzukommen. Beides zusammen führt dazu, dass sich Bewohner\*innen in der Sozialen Stadt überdurchschnittlich häufig einsam fühlen. Dies gilt nicht trotz, sondern offensichtlich aufgrund einer höheren sozialen Dichte, die stärker zu einer als belastend empfundenen sozialen Isolation führt. Auch wenn Einsamkeit „nur“ etwas über ein individuelles Gefühl aussagt und nicht etwa als Krankheit gilt, sind die Zusammenhänge mit Krankheitsbefunden und weiteren negativen Auswirkungen unbestritten.

---

<sup>71</sup> Vgl. SCHREIBER, S. U. H. GÖPPERT (2018)

<sup>72</sup> Vgl. MEINE, J. (2017)

<sup>73</sup> Vgl. Kreisverwaltung Recklinghausen (Hrsg.) (2020)

<sup>74</sup> Vgl. FRIESECKE, F. (2020)

---

Die starke Ausprägung von Einsamkeit braucht, gerade in dem Zusammenhang mit den Risikofaktoren der Armut, Möglichkeiten und Wege zur Eindämmung bzw. Minderung. Die soziale Segregation und die damit verbundenen Exklusionsrisiken stehen nicht nur mit Einsamkeit, sondern auch mit der psychischen Gesundheit bzw. Problemen im Zusammenhang. Soziale Aktivitäten haben in dem Zusammenhang eine wichtige Rolle, indem sie z. B. Menschen das Gefühl und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit geben. Sowohl die starke Kumulation individueller Problemlagen in einzelnen Quartieren als auch die kommunikativen, vernetzenden und aktivierenden Möglichkeiten der Quartiersansätze zeigen, dass integrierte Quartiersansätze hierfür prädestiniert sind.

Die vorliegenden Erkenntnisse sprechen auch dafür, dass digitale Instrumente ein zunehmend wichtiger Begleiter für die verschiedenen Prozesse sozialer Interaktion im Quartier sind. Nach den Erkenntnissen ist der Einsatz digitaler Techniken kein Instrument, um analoge persönliche Kontakte zu ersetzen, aber sehr hilfreich, um persönliche Kontakte zu ergänzen und damit Kommunikation zu erleichtern. Kommunikationsfreundliche Nachbarschaften und Quartiere bieten nicht nur eine geeignete räumliche Infrastruktur, sondern auch eine entsprechende virtuelle Infrastruktur. Das Bild hybrider Netzwerke passt daher gut für die Einbettung in integrierte Quartiersansätze. Über die praktischen Möglichkeiten und Reichweiten wird zu diskutieren sein, ebenso wie über die unterstützenden oder Anreize schaffenden Fördergrundlagen aber auch Ausstattungen und Qualifikationsbedarfe der Akteur\*innen vor Ort. Zudem müssen dabei immer auch die aufgezeigten Warnungen vor den Risiken, etwa negative Verstärkungseffekte durch Ausschluss oder Überforderung von Personen in Betracht gezogen werden. Hier ist die Kompetenz und Sensibilität der vor Ort handelnden Akteur\*innen wie den Quartiersmanagements oder Träger\*innen ebenso wie der planenden Verwaltungsmitarbeiter\*innen gefordert.

Es muss auch berücksichtigt werden, welche Erfahrungen die Quartiersmanagements vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie mit noch bestehenden Hemmnissen und Zugangsschwierigkeiten im Umgang mit digitalen Kommunikationsmöglichkeiten gemacht haben. Auch hier stellt sich die Aufgabe, Hemmnisse abzubauen und Möglichkeiten und Zugänge etwa durch Internetverbindungen oder die Nutzung von Medien in hierfür geeigneten Gemeinschaftseinrichtungen zu schaffen oder den Verleih von entsprechender Hardware zu ermöglichen. Die Aufgaben unterscheiden sich je nach Voraussetzungen und Zusammensetzung der Bewohnerschaften bzw. der Gruppen mit Zugangsschwierigkeiten.

Auch die bisherigen Erkenntnisse aus der Forschung der KI sollten in der Diskussion um Handlungsansätze nicht ausgeblendet werden. Die rasante Dynamik der Entwicklungen sollte zumindest in der Forschung explizit künftige Anknüpfungspunkte für quartiersbezogene Ansätze in benachteiligten Gebieten einbeziehen. Dies gilt für Ansatzpunkte im Umgang mit Einsamkeit, ggf. noch mehr im Umgang mit psychischen Krankheiten. Auch hier dürfte absehbar gelten, dass reale persönliche Kontakte nicht ersetzbar sind, aber Hilfestellungen und Unterstützungen zumindest knappe persönliche therapeutische Vorgehensweisen erleichtern können. Ob die Forschung in Gebieten der Sozialen Stadt durch Reallabore, Wettbewerbe oder andere Instrumente erfolgen kann, muss diskutiert werden. Auch hier gilt, vermutlich noch stärker als bei digitalen Plattformen, mögliche negative Effekte und Risiken explizit zu berücksichtigen.

Neben den digitalen Unterstützungsformen sollten auch die jüngeren Ansätze der Gesundheitsforschung, etwa die Möglichkeiten der partizipativen Gesundheitsforschung aufgegriffen werden. Die Quartiersansätze und bestehenden Netzwerke etwa der Sozialen Stadt bieten hierzu günstige Ausgangsbedingungen, die künftig erprobt werden könnten.

---

## 11. Literatur

- ABDI, J. ET AL. (2018): Scoping review on the use of socially assistive robot technology in elderly care. Online verfügbar unter: <https://bmjopen.bmj.com/content/8/2/e018815.full>
- ADLI, M. U. S. FINA (2017): Stress and the City – Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind. Raumforschung Raumordnung Spat Res Plan 76, Seiten275–277. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s13147-018-0517-4> (online veröffentlicht 2018)
- ADLI, M. U. J. SCHÖNDORF (2020): Macht uns die Stadt krank? Wirkung von Stadtstress auf Emotionen, Verhalten und psychische Gesundheit. Bundesgesundheitsbl 63, 979–986. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03185-w>
- BAECKER, A.N. ET AL. (2020): Emotional Support Domestic Robots for Healthy Older Adults: Conversational Prototypes to Help With Loneliness. Online verfügbar unter: <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3371382.3378279>
- BENDELO (2020): A Hug by a Robot. Online verfügbar unter: <https://www.informationsethik.net/?p=9908>
- BUNDESAMT FÜR SICHERHEIT IN DER INFORMATIONSTECHNIK (Hrsg.) (2020): Trotz Corona die Enkel sehen – Videotelefonie leicht gemacht. Online verfügbar unter: <https://www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/Service/Aktuell/Informationen/Artikel/videotelefonie-einfach-erklaert.html>
- BUNDESMINISTERIUM DES INNERN, FÜR BAU UND HEIMAT (Hrsg.) (2020): Ideenpool. Corona-Spezial. Online verfügbar unter: <https://www.miteinander-im-quartier.de/ideenpool.html>
- BUNDESTRANSFERSTELLE SOZIALE STADT (Hrsg.) (2020): Aktuelle Entwicklungen und Aufgaben in der Sozialen Stadt/Sozialer Zusammenhalt. Befragung der Quartiersmanagements zu den Folgen der Corona-Pandemie. Online verfügbar unter: [https://www.staedtebaufoerderung.info/StBauF/SharedDocs/Publikationen/StBauF/SozialeStadt/2020\\_06\\_29\\_Soziale\\_Stadt\\_Befragung\\_Corona\\_Download.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.staedtebaufoerderung.info/StBauF/SharedDocs/Publikationen/StBauF/SozialeStadt/2020_06_29_Soziale_Stadt_Befragung_Corona_Download.pdf?__blob=publicationFile&v=1)
- BUYS, L. U. E. MILLER (2010): Residential satisfaction in inner urban higher-density Brisbane, Australia: role of dwelling design, neighbourhood and neighbours. In: Journal of Environmental Planning and Management.
- DRUCKSACHE 19/10456 (2019): Antwort der Bundesregierung: Einsamkeit und die Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit.
- ELBING, E. (1988): "Einsam" und "allein", empirische Befunde zum Verständnis zweier Begriffe. Psychologische Berichte und Befunde (PAB), 24, München: Universität.
- ENDTER, C., HAGEN, C. U. F. BERNER (2020): Ältere Menschen und ihre Nutzung des Internets: Folgerungen für die Corona-Krise. Deutsches Zentrum für Altersfragen. Online verfügbar unter: [https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact\\_Sheets/Fact\\_Sheet\\_Corona4\\_Digitalisierung.pdf](https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Fact_Sheets/Fact_Sheet_Corona4_Digitalisierung.pdf)
- ENTRINGER, T. U. H. KRÖGER (2020): Einsam, aber resilient – Die Menschen haben den Lockdown besser verkraftet als vermutet. DIW Berlin. DIW Aktuell Nr. 49. 9. Juni 2020.
- EYERUND, T., U. ORTH, A. K. (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge (No. 22/2019). IW-Report Nr. 22.
- TAGESKARTE (Hrsg.) (2020): Social-Media- Nutzung steigt durch Corona stark an. Online verfügbar unter: <https://www.tageskarte.io/zahlen/detail/umfrage-social-media-nutzung-steigt-durch-corona-stark-an.html>

- 
- FRIESECKE, F. (2020): Stadtplanung und Raumentwicklung in Zeiten vor und nach Corona. Zfv. 3/2020, Seiten 144-149.
  - GRABKA, M. M., GOEBEL, J., SCHRÖDER, C. U. J. SCHUPP (2016): Schrumpfender Anteil an BezieherInnen mittlerer Einkommen in den USA und Deutschland. DIW-Wochenbericht, 83(18), Seiten 391-402. Online verfügbar unter: [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.533036.de/16-18.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.533036.de/16-18.pdf)
  - HORSTMANN, A.C. ET AL. (2018): Do a robot's social skills and its objection discourage interactants from switching the robot off? PLoS ONE, 13 (7), e0201581. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201581>
  - HUXHOLD, O. U. H. ENGSTLER (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: VOGEL C., WETTSTEIN M., TESCH-RÖMER C. (eds) Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Springer VS, Wiesbaden.
  - HUXHOLD, O., ENGSTLER, H. U. D. KLAUS (2020): Risiken der Kontaktsperre für soziale Kontakte, soziale Unterstützung und ehrenamtliches Engagement von und für ältere Menschen. (DZA-Fact Sheet). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. Online verfügbar unter: [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/67239/ssoar-2020-huxhold\\_et\\_al-Risiken\\_der\\_Kontaktsperre\\_fur\\_soziale.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2020-huxhold\\_et\\_al-Risiken\\_der\\_Kontaktsperre\\_fur\\_soziale.pdf](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/67239/ssoar-2020-huxhold_et_al-Risiken_der_Kontaktsperre_fur_soziale.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2020-huxhold_et_al-Risiken_der_Kontaktsperre_fur_soziale.pdf)
  - JACOBS, J. (1963): Tod und Leben großer amerikanischer Städte. Ullstein Berlin, Frankfurt/M., Wien.
  - JARVIS, M.-A. ET AL. (2019): The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons: An umbrella review. Online verfügbar unter: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2214139119300800?token=8B04B687F123D93FFED5058EBC55C2289ADF9A04D00F28CB9B75DD3774747F4E730F14CBCAD1B6FD9BC05A2254624839>
  - JUGEND UND MEDIEN – NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZEN (Hrsg.) (o.J.): Social Media: Teil der Community sein. Online verfügbar unter: <https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/soziale-medien>
  - KREISVERWALTUNG RECKLINGHAUSEN (Hrsg.) (2020): Handreichung Quartiersplattform. Ein Wegweiser für Kommunen und hauptamtliche Akteure. Online verfügbar unter: [https://www.kreis-re.de/Inhalte/Buergerservice/Soziales\\_und\\_Familie/DigiQuartier/Handreichung%20Quartiersplattform.pdf](https://www.kreis-re.de/Inhalte/Buergerservice/Soziales_und_Familie/DigiQuartier/Handreichung%20Quartiersplattform.pdf)
  - LEDERBOGEN, F. U. A. MEYER-LINDENBERG (2015): Macht Stadtleben krank? Zunehmende Urbanisierung und mögliche Folgen. MMW – Fortschritte der Medizin 157, Seiten 70 – 74.
  - LENGEN ET. AL. (2020): Soziale Isolation im Homeoffice im Kontext der COVID-19-Pandemie. Hinweise für die Gestaltung von Homeoffice im Hinblick auf soziale Bedürfnisse. Nature Public Health Emergency Collection. doi: 10.1007/s40664-020-00410-w
  - MEINE, J. (2017): Hybride Sozialräume durch digitale Netzwerkstrukturen im Stadtquartier. In: TIM HAGERMANN (Hrsg.) Gestaltung des Sozial- und Gesundheitswesens im Zeitalter von Digitalisierung und technischer Assistenz. Nomos, Baden-Baden. Seiten 19 - 34
  - NEUSTART INNENSTADT - QUARTIERSNETZWERK FÜR HERTEN (Hrsg.) (o.J.): Willkommen im Quartier. Online verfügbar unter: <https://unser-quartier.de/neustart-innenstadt/>
  - ORTH, A. K. U. T. EYERUND (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuell keine Zunahme. IW-Kurzbericht 38/2019. Online verfügbar unter: [https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user\\_upload/Studien/Kurzberichte/PDF/2019/IW-Kurzbericht\\_2019\\_Einsamkeit\\_in\\_D.pdf](https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/Kurzberichte/PDF/2019/IW-Kurzbericht_2019_Einsamkeit_in_D.pdf)

- 
- PU, L. ET AL. (2019): Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *The Gerontologist*, 59, e37-e51
  - RAO, A. (2019): Einsam, isoliert, überfordert: Warum uns Städte krank machen. ViceMediaGroup. Online verfügbar unter: <https://www.vice.com/de/article/kzvzpv/einsam-isoliert-uberfordert-warum-uns-stadte-krank-machen>
  - SAGMEISTER, S. U. T. DOMBROWSKI (2014): Einsamkeit, Migration, Medien. Eine Pilotstudie.
  - SCHINDLER, S-S. (2020): Einsamkeit macht krank. *Kolpingmagazin*. 2018. Online verfügbar unter: [https://www.kolping.de/fileadmin/user\\_upload/Presse\\_und\\_Medien/KM/Highlight/2018KM4/km418\\_einsamkeit.pdf](https://www.kolping.de/fileadmin/user_upload/Presse_und_Medien/KM/Highlight/2018KM4/km418_einsamkeit.pdf)
  - SCHREIBER, S. U. H. GÖPPERT (2018): Wandel von Nachbarschaft in Zeiten digitaler Vernetzung. Berlin: adelphi.
  - SIEBER A. (2019): Psychosoziale Folgen der Dialogwende. In: Dialogroboter. Wie Bots und künstliche Intelligenz Medien und Massenkommunikation verändern. Springer VS, Wiesbaden. Online verfügbar unter: [https://doi.org/10.1007/978-3-658-24393-7\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-658-24393-7_6). Seiten 163-193.
  - SIMMANK, J. (2018): Einsamkeit – eine tückische Trenddiagnose. *Zeit Online*. Online verfügbar unter: [https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/psychologie-einsamkeit-manfred-spitzer-gefuehl-krankheit-alleinsein-isolation?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/psychologie-einsamkeit-manfred-spitzer-gefuehl-krankheit-alleinsein-isolation?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)
  - SOZIO-OEKONOMISCHES PANEL (SOEP) (Hrsg.) (2020): Daten für die Jahre 1984-2018, Version 35, SOEP, 2020, doi: 10.5684/soep-core.v35.
  - SPITZER, M. (2018): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft Ansteckend Tödlich. Droemer Knauer Verlag. München.
  - SPOTLIGHT DEMOGRAPHIE (2019): (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter. Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung und Körber-Stiftung. Online verfügbar unter: [https://www.koerber-stiftung.de/fileadmin/user\\_upload/koerber-stiftung/redaktion/koerber-demografie-symposien/pdf/2019/Broschuere\\_Koerber\\_Demografie-Symposium\\_2019.pdf](https://www.koerber-stiftung.de/fileadmin/user_upload/koerber-stiftung/redaktion/koerber-demografie-symposien/pdf/2019/Broschuere_Koerber_Demografie-Symposium_2019.pdf)
  - STADT CASTROP-RAUXEL (o.J.): Digi Quartier. Online verfügbar unter: [https://www.castrop-rauxel.de/Inhalte/Wohnen\\_Wirtschaft/Stadtentwicklung/Projekte\\_und\\_Masterplaene/Digi-Quartier.php?D\\_highmain=1&D\\_highsub=2&D\\_highsubsub=1](https://www.castrop-rauxel.de/Inhalte/Wohnen_Wirtschaft/Stadtentwicklung/Projekte_und_Masterplaene/Digi-Quartier.php?D_highmain=1&D_highsub=2&D_highsubsub=1)
  - WAMPOLD, B. (2012): Humanism as a Common Factor in Psychotherapy. In: *Psychotherapy* 2012, Vol. 49, No. 4, Seiten 445-449.
  - ZAGORSCAK, P., HEINRICH, M., SOMMER, D., HAUG, R. U. C. KNAEVELSRUD (o.J.): Abschlussbericht zum TK-DepressionsCoach. Eigenschaften Teilnehmender, Wirksamkeit, Zufriedenheit. Freie Universität Berlin. Die Techniker. Online verfügbar unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2042914/b5d5289fa629fac3f8333a70bc3fb472/abschlussbericht-zum-tk-depressionscoach-data.pdf>