



Zentrale Erkenntnisse

- **Menschen mit Behinderungen weisen insgesamt deutlich höhere Einsamkeitsbelastungen auf als Menschen ohne Behinderungen.**
- Das Risiko steigt mit **zunehmendem Grad der Behinderung**.
- In beiden Bevölkerungsgruppen sind vor allem **junge Erwachsene (18–40 Jahre)** sowie Personen ab 75 Jahren besonders betroffen. Bei Menschen mit Behinderungen fällt die Einsamkeitsbelastung in diesen Altersgruppen jedoch noch einmal höher aus.

Risikofaktoren

- **Menschen, die alleine wohnen, weisen generell ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit auf**, unabhängig davon, ob eine Behinderung vorliegt. Bei Menschen mit Behinderungen ist dieser Zusammenhang jedoch deutlich stärker ausgeprägt.
- **Menschen mit Behinderungen sind im Durchschnitt etwas weniger zufrieden mit ihrem Familienleben und ihrem Freundeskreis als Menschen ohne Behinderungen.** Geringere soziale Unterstützung kann als zusätzlicher Belastungsfaktor wirken.
- **Strukturelle Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe** – etwa durch Barrieren im öffentlichen Raum oder eingeschränkte Zugänge zu Dienstleistungen – können das Risiko für soziale Isolation weiter erhöhen.
- In qualitativen Interviews wird deutlich, dass Barrieren der sozialen und gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Behinderungen auf **mehreren Ebenen gleichzeitig** wirken und sich gegenseitig verstärken. Diese Hürden betreffen sowohl strukturelle Rahmenbedingungen als auch alltägliche soziale Situationen.

Resilienzquellen

- **Eine feste Partnerschaft stellt für Menschen mit Behinderungen einen besonders starken Schutzfaktor gegen Einsamkeit dar.** Sie wirkt entlastend und stärkt soziale Einbettung.
- **Ein höherer Bildungsgrad geht bei Menschen mit und ohne Behinderungen mit geringeren Einsamkeitsbelastungen einher.** Bildung verbessert Zugangschancen und soziale Teilhabe.
- **Erwerbsbeteiligung wirkt schützend:** Arbeitsmarktintegration stärkt soziale Kontakte, gesellschaftliche Sichtbarkeit und die finanzielle Unabhängigkeit – Faktoren, die das Risiko von Einsamkeit reduzieren können.

¹ Alle Informationen stammen aus: Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) (Hrsg.) (2026): Einsamkeitsbarometer 2026. Einsamkeitsfokusanalyse zu Inklusion: Einsamkeit bei Menschen mit Behinderungen. Berlin.

