



Einsamkeitsbarometer 2026: Einsamkeit und Inklusion

FAQ

Inhalt

1. Auf welcher Datengrundlage erfolgte die Analyse?	1
2. Wie wird Einsamkeit im Einsamkeitsbarometer 2026 gemessen?.....	2
3. Wie wird „Behinderung“ erfasst?	2
4. Welche Ziele verfolgt das Einsamkeitsbarometer 2026?.....	3
5. Wie ist das Einsamkeitsbarometer 2026 aufgebaut?.....	3
6. Wieso ist die Betrachtung von Menschen mit Behinderungen relevant?	4
7. Von wem wurde das Einsamkeitsbarometer 2026 entwickelt und umgesetzt?.....	4

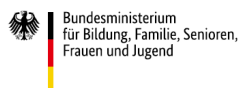
1. Auf welcher Datengrundlage erfolgte die Analyse?

Die Datengrundlage des Einsamkeitsbarometers 2026 beruht auf einem Mixed-Methods-Ansatz. Dieser verbindet quantitative und qualitative Forschungszugänge, um ein umfassendes Bild der Einsamkeit in Deutschland zu ermöglichen. Quantitativ stützen sich die Analysen auf Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP). Die im Rahmen der Analyse erfassten Erhebungen umfassen die Jahre 1992, 1993, 1995, 1996, 1997, 2008, 2013, 2018 und 2023. Ergänzend dazu wurden qualitative Fokusgruppeninterviews durchgeführt, die vertiefende Einblicke in Erfahrungen, Wahrnehmungen und Kontextfaktoren von Einsamkeit liefern. Insgesamt wurde mit 38 Personen im Rahmen von fünf digitalen Fokusgruppeninterviews zwischen August und September 2025 gesprochen. Diese Gruppen setzten sich zusammen aus Einrichtungen und Trägern der Behindertenhilfe (15 Personen),

Ein Projekt des:



Gefördert vom:





Selbstvertretungsorganisationen (12 Personen), Verwaltung und Behörden (3 Personen) sowie Wissenschaft und Forschung (8 Personen).

Die Kombination beider Methoden erlaubt eine differenzierte und zugleich empirisch fundierte Bewertung der Entwicklungen und Einflussfaktoren von Einsamkeit im Zeitverlauf.

2. Wie wird Einsamkeit im Einsamkeitsbarometer 2026 gemessen?

Für das Einsamkeitsbarometer 2026 wird auf das 1-Item-Instrument des SOEP zurückgegriffen. Dieses Instrument basiert auf einer Zustimmungsfrage zu der Aussage „Ich fühle mich oft einsam“, die auf einer Vierer-Antwortskala („Stimmt ganz und gar“ = 1 bis „Stimmt ganz und gar nicht“ = 4) abgefragt wird.

Im Rahmen der qualitativen Interviews wurde kein einheitliches Konzept von „Einsamkeit“ zu Grunde gelegt, das heißt die Interviewten Personen brachten ihr jeweils eigenes Verständnis in die Gespräche ein.

3. Wie wird „Behinderung“ erfasst?

Das SOEP erhebt jährlich Angaben zu amtlich anerkannten Behinderungen bzw. Erwerbsminderungen sowie zum Grad der Behinderung (GdB), der in Zehnerschritten von 20 bis 100 ausgewiesen wird. In Anlehnung an das Neunte Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB IX) wurden drei Gruppen unterschieden: (1) Personen ohne anerkannte Behinderung/Erwerbsminderung, (2) Personen mit einem GdB unter 50 und (3) Personen mit einem GdB von 50 oder mehr, wobei Letzteres gemäß SGB IX einer Schwerbehinderung entspricht. Trotz seines Umfangs bildet das SOEP bestimmte Gruppen nur eingeschränkt ab: Es erfasst weder die Art der Behinderung noch Personen, die in Heimen oder anderen nicht-privaten Wohnformen leben.

Im Rahmen der qualitativen Interviews wurde kein einheitliches Konzept von „Behinderung“ zu Grunde gelegt, das heißt die Interviewten Personen brachten ihr jeweils eigenes Verständnis in die Gespräche ein.

4. Welche Ziele verfolgt das Einsamkeitsbarometer 2026?

Die vorliegende Einsamkeitsfokusanalyse ist Bestandteil einer umfassenden Berichterstattung zum Einsamkeitserleben der Bevölkerung in Deutschland. Die zweite Einsamkeitsfokusanalyse widmet sich dem Thema Einsamkeit und Inklusion mit dem Schwerpunkt auf dem Einsamkeitsempfinden bei Menschen mit Behinderungen auf Basis repräsentativer Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) sowie qualitativer Fokusgruppeninterviews.

Die Analyse geht dabei zentralen Fragen nach:

1. **Risikofaktoren:** Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen mit Behinderungen ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit aufweisen?
2. **Resilienzquellen:** Inwieweit tragen Teilhabe im Bildungsbereich und Teilhabe am Arbeitsmarkt zu einer geringeren Einsamkeitsbelastung bei Menschen mit Behinderungen bei?
3. **Maßnahmen:** Welche Faktoren tragen dazu bei, Einsamkeitsbelastungen bei Menschen mit Behinderungen vorzubeugen, und/oder zu lindern?

5. Wie ist das Einsamkeitsbarometer 2026 aufgebaut?

Die Fokusanalyse zum Thema Einsamkeitsbelastung bei Menschen mit Behinderungen ist wie folgt aufgebaut: Nach einer Einleitung, die auch die zugrunde liegende Methodik erläutert, bietet Kapitel 2 eine umfassende Darstellung und Diskussion theoretischer Ansätze und Konzepte, die zur Erklärung erhöhter Einsamkeitsbelastungen bei Menschen mit Behinderungen herangezogen werden. Kapitel 3 präsentiert die Ergebnisse der statistischen Auswertungen zur Einsamkeitsbelastung in verschiedenen Lebenslagen und setzt diese in Bezug zu bestehenden Forschungserkenntnissen. Darauf aufbauend werden in Kapitel 4 zwei zentrale Bereiche gesellschaftlicher Teilhabe – Bildung und Arbeitsmarkt – analysiert, die in der Einsamkeitsforschung als relevante Resilienzquellen diskutiert werden. Im Mittelpunkt stehen dabei die spezifischen Bedingungen, mit denen Menschen mit Behinderungen in diesen Kontexten konfrontiert sind. Kapitel 5 fasst die zentralen Befunde der Analyse zusammen und leitet übergreifende Handlungsempfehlungen ab.



6. Wieso ist die Betrachtung von Menschen mit Behinderungen relevant?

Menschen mit Behinderungen sind eine vulnerable Bevölkerungsgruppe, die einem erhöhten Risiko für Einsamkeitsbelastungen ausgesetzt ist und in der bestehenden Forschungslandschaft bislang nur begrenzt berücksichtigt wird. Trotz gesellschaftlicher Fortschritte und vielfältiger Maßnahmen zur Förderung von Inklusion erleben viele Menschen mit Behinderungen weiterhin Barrieren im Alltag, soziale Exklusion sowie strukturelle Benachteiligungen. Diese Faktoren können zu einem erhöhten Gefühl sozialer Isolation beitragen und das Risiko für Einsamkeit deutlich verstärken.

Erste umfassende Analysen – unter anderem im Einsamkeitsbarometer 2024 – zeigen, dass Menschen mit Behinderungen signifikant häufiger von Einsamkeit betroffen sind als Menschen ohne Behinderungen. Zudem steigt das Risiko mit zunehmendem Grad der Behinderung weiter an. Gleichzeitig liegen bisher nur wenige differenzierte Untersuchungen zu den spezifischen Lebenslagen, Belastungen und Ressourcen dieser Gruppe vor.

Die vorliegende Einsamkeitsfokusanalyse setzt daher gezielt den Schwerpunkt auf Menschen mit Behinderungen. Sie untersucht systematisch Ausmaß, Ursachen und Erscheinungsformen ihrer Einsamkeitsbelastung und rückt zugleich mögliche Lösungsansätze in den Blick, die zu einer Verbesserung ihrer sozialen Teilhabe beitragen können.

7. Von wem wurde das Einsamkeitsbarometer 2026 entwickelt und umgesetzt?

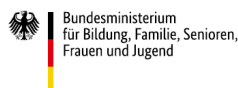
Das Einsamkeitsbarometer 2026 wurde von einem Team aus Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern vom Kompetenznetz Einsamkeit entwickelt und umgesetzt.

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention von und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen.

Ein Projekt des:



Gefördert vom:





KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

Das Projekt wird durch das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. umgesetzt und vom Bundesministerin für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Autor und Autorin:

Dr. Martin Gibson-Kunze, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

Lea Möller, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

Stand: Februar 2026

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend