



# Einsamkeits- report 2024

**TK**  
Die  
Techniker



*„Gelegentliche Einsamkeit gehört zum Leben dazu, zum Beispiel bei einem Umzug in eine neue Stadt. Aber dauerhafte Einsamkeit kann auf die Gesundheit gehen.“*

Dr. Jens Baas

## Vorwort

Noch nie waren die Menschen durch die digitalen Medien so gut vernetzt wie heute. Noch nie war es so einfach, durch Social Media und Co. mit anderen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Trotzdem ist Einsamkeit in unserer Gesellschaft ein Thema – über alle Altersgruppen hinweg. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland kennt laut der vorliegenden Studie das Gefühl, das entsteht, wenn die sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.

Gelegentliche Einsamkeit gehört zum Leben dazu, zum Beispiel bei einem Umzug in eine neue Stadt. Aber dauerhafte Einsamkeit kann auf die Gesundheit gehen. Die Forschung zeigt: Einsamkeit erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Demenz. Auch psychische Beschwerden treten häufiger auf, wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen. Für uns als Krankenkasse ist das Grund genug, dieses wichtige Thema genauer anzuschauen und Lösungsansätze zu skizzieren.

Dazu haben wir das Meinungsforschungsinstitut Forsa beauftragt, eine bundesweit repräsentative Befragung durchzuführen. Es zeigt sich: Einsamkeit ist immer noch ein großes Tabuthema. Viele Betroffene sprechen nicht gern darüber - auch, um andere nicht damit zu belasten. Doch der Mensch ist ein soziales Wesen, er braucht andere Menschen, um psychisch und physisch gesund zu bleiben. Wir möchten mit diesem Report dazu beitragen, das Thema aus der Tabu-Ecke herauszuholen und die Menschen zu sensibilisieren. Damit sich etwas verändern kann, ist unsere Gesellschaft als Ganzes gefragt: gemeinsam statt einsam.



**Dr. Jens Baas**

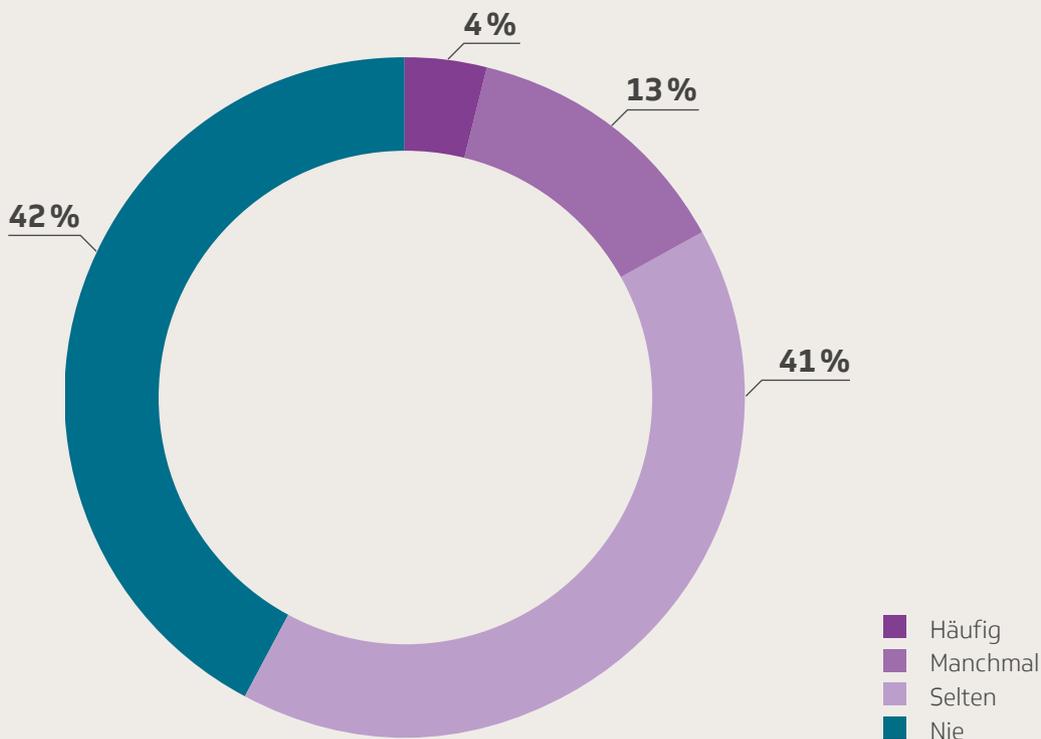
Vorstandsvorsitzender der TK

# Inhalt

- 4 **So einsam ist Deutschland**
- 18 **Tabuthema Einsamkeit**
- 24 **Einsamkeit und Gesundheit**
- 30 **Umgang mit Einsamkeit**
- 38 **Zwei Inselstaaten kämpfen gegen die Einsamkeit**
- 40 **Einsamkeit und Arbeit**
- 51 **Fazit**
- 52 **Studienaufbau**
- 53 **Quellenverzeichnis**

# Sechs von zehn Menschen haben Erfahrung mit Einsamkeit

So oft fühlen sich die Menschen in Deutschland einsam

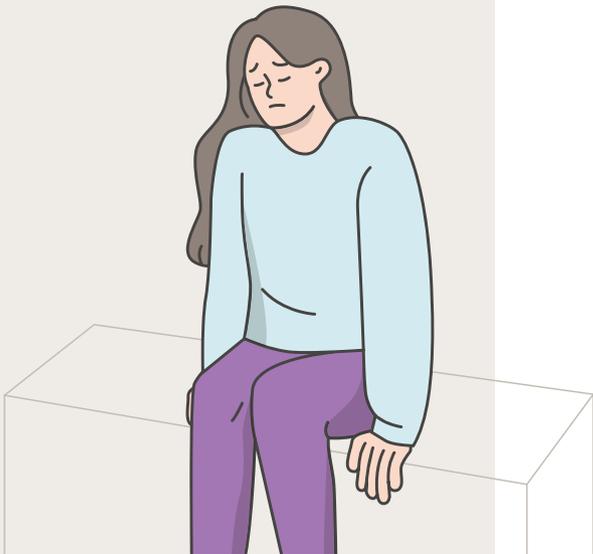


**Einsam oder allein?** Jeder Mensch braucht soziale Beziehungen, das liegt in unserer Natur. Wenn diese Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen, entsteht ein unangenehmes Gefühl: Wir fühlen uns einsam (Luhmann, 2022).

Einsamkeit darf jedoch nicht verwechselt werden mit Alleinsein oder sozialer Isolation, wenn uns vorübergehend oder dauerhaft Kontakte zu anderen Menschen fehlen. Entscheidend ist, wie wir die Situation subjektiv wahrnehmen und einschätzen. Wer nur wenige Freunde hat, muss sich nicht gleich einsam fühlen. Manchmal genießen wir es sogar, allein zu sein. Umgekehrt können sich Menschen auch in Gegenwart anderer einsam fühlen, wenn eine tiefere Verbundenheit fehlt.

## So einsam ist Deutschland

**Unangenehmes Gefühl** Die Mehrheit der Menschen in Deutschland kennt das Gefühl der Einsamkeit. Rund 60 Prozent geben an, häufig, manchmal oder selten Einsamkeit im privaten Umfeld zu empfinden. Für vier Prozent ist das Gefühl sogar ein häufiger Begleiter. Etwa vier von zehn Befragten sind hingegen nie einsam.



**Einsamkeit trifft eher Jüngere** Einsamkeit kommt besonders häufig bei unter 40-Jährigen vor: 68 Prozent dieser Altersgruppe geben an, sich häufig, manchmal oder selten einsam zu fühlen. Bei älteren Menschen sind es mit gut 50 Prozent deutlich weniger. Vergleicht man jene, die Einsamkeit häufig oder manchmal empfinden, so ist deren Anteil bei den unter 40-Jährigen fast doppelt so hoch wie bei den über 60-Jährigen (22 Prozent gegenüber zwölf Prozent).

Singles und Alleinlebende sind ebenfalls stärker von Einsamkeit betroffen. Der Anteil derer, die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, ist bei Singles etwa dreimal so hoch wie bei Personen mit einem festen Partner oder einer festen Partnerin (32 Prozent gegenüber zehn Prozent).

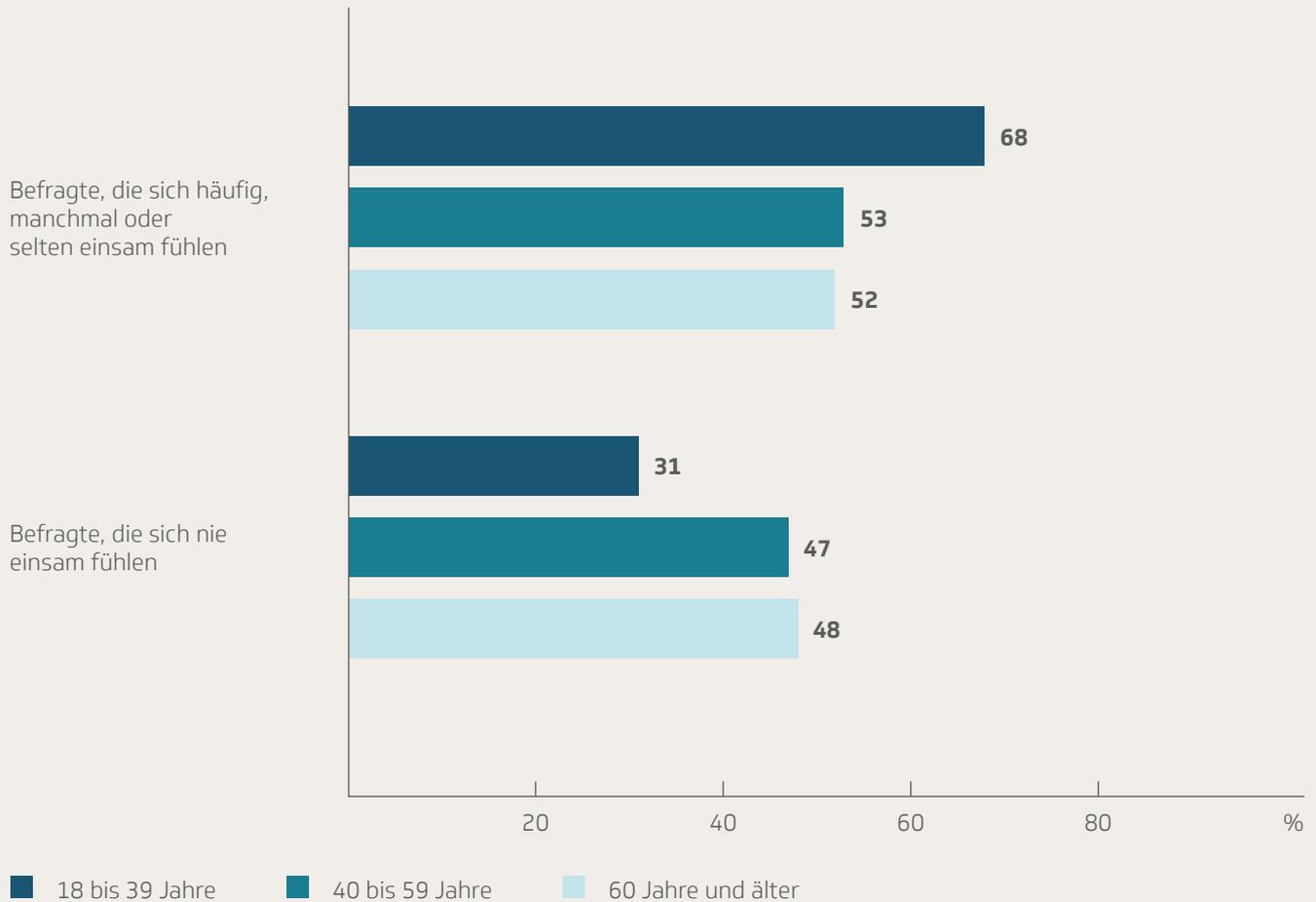
Frauen unterscheiden sich beim Thema Einsamkeit nicht signifikant von Männern. Auch Bildung, Erwerbstätigkeit und Wohnortgröße stehen in der vorliegenden Studie nicht in Zusammenhang mit dem Einsamkeitsgefühl im privaten Umfeld.

**Einsam im Lockdown** Zu Beginn der Covid-19-Pandemie nahm die Einsamkeit vor allem aufgrund von Kontaktbeschränkungen zu. Jüngere Menschen und Frauen waren dabei besonders stark betroffen (Entringer & Gosling, 2022). Inzwischen sind die Einsamkeitsbelastungen zwar wieder zurückgegangen (Schobin et al., 2024), doch noch immer ist Einsamkeit bei jungen Erwachsenen stark verbreitet und liegt weiterhin über den Werten aus der Zeit vor der Pandemie (Steinmayr et al., 2024).



# Vor allem jüngere Menschen fühlen sich einsam

## Wie oft fühlen Sie sich einsam?



**Eine Frage der Beziehungen** Einsamkeit hat verschiedene Ursachen. Im Zentrum stehen jedoch immer die Beziehungen zu anderen Menschen. Studien zeigen, dass vor allem der Familienstand, die Lebensumstände und das soziale Netzwerk eine Rolle spielen (Barjaková et al., 2023). Alleinlebende, insbesondere ältere Alleinlebende haben ein höheres Einsamkeitsrisiko als Menschen, die mit anderen zusammenwohnen (Hutten et al., 2022). Außerdem fühlen sich Personen, die von Armut betroffen sind, stärker einsam (Dittmann & Goebel, 2022). Auch einschneidende Lebensveränderungen wie Jobverlust, Elternwerden oder der Verlust von Partnerin oder Partner durch Tod oder Scheidung können soziale Kontakte wegbrechen lassen und Einsamkeit verstärken (Buecker et al., 2021).

Ebenso werden körperliche und psychische Beschwerden mit einem erhöhten Einsamkeitsempfinden in Verbindung gebracht. So kann ein schlechter Gesundheitszustand zu Einsamkeit führen, wenn individuelle Einschränkungen, etwa durch Behinderungen, Hörverlust oder depressive Phasen, die Kommunikation mit anderen erschweren (Barack & Kovacic, 2022). Umgekehrt ist nachgewiesen, dass Einsamkeit auf die Gesundheit schlägt (Bücker, 2022).

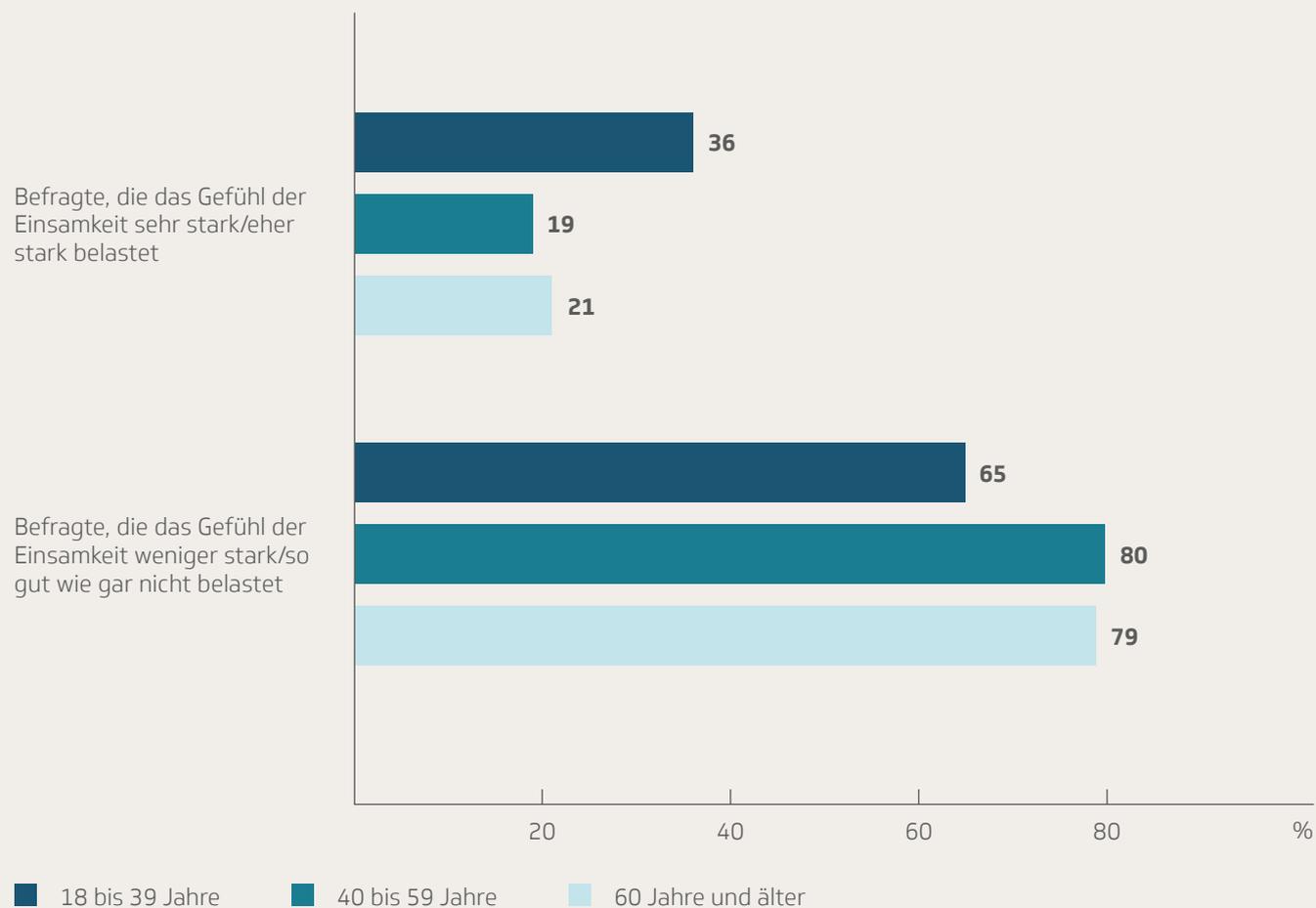
Doch es gibt auch schützende Faktoren, zum Beispiel bestimmte Persönlichkeitsmerkmale: Menschen, die emotional stabil und aufgeschlossen sind, haben ein niedrigeres Risiko, sich einsam zu fühlen als emotional labile oder in sich gekehrte Charaktere (Buecker et al., 2020). Bei den Sozialkontakten gilt: Qualität vor Quantität. Die Größe des Freundeskreises ist also nicht so entscheidend. Wer aber gute Beziehungen hat und sich gegenseitig sozial und emotional unterstützt, verringert das Risiko für Einsamkeit (Barjaková et al., 2023).





## Einsamkeit belastet Ältere weniger

Wie stark belastet Sie das Gefühl der Einsamkeit?





### Von intensiv bis gar nicht belastend

Bei Einsamkeit geht es nicht nur darum, wie oft dieses Gefühl auftritt, sondern auch wie stark die Menschen das Einsamkeitsgefühl erleben. Ältere scheinen dies nach eigenen Aussagen weniger stark zu empfinden.

Wenn Menschen sich einsam fühlen, belastet das etwa jede und jeden Vierten sehr stark oder eher stark. Besonders ausgeprägt ist dieser Anteil bei Menschen unter 40 Jahren: Einsamkeit belastet etwa ein Drittel von ihnen sehr stark oder eher stark. Bei den 40- bis 59-Jährigen und den über 60-Jährigen sind es hingegen nur 19 und 21 Prozent. 39 Prozent der Menschen über 60 Jahren, die sich häufig, manchmal oder selten einsam fühlen, belastet dieses Empfinden nach eigenen Angaben so gut wie gar nicht.

Während es bei der Intensität des Einsamkeitsgefühls keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen gibt, spielt die Partnerschaft eine Rolle: 33 Prozent der Singles fühlen sich durch Einsamkeit sehr stark oder eher stark belastet. Bei Menschen, die eine feste Partnerin oder einen festen Partner haben, sind es nur 22 Prozent.

**Kontaktfreudig oder eher schüchtern?** Menschen sind soziale Wesen. Etwa neun von zehn Befragten sind gern mit anderen zusammen. Genauso viele geben jedoch auch an, die Ruhe zu genießen, wenn sie allein sind.

Nicht immer ist das Alleinsein beabsichtigt: Etwa drei von zehn sagen, es sei schwierig, andere Menschen anzusprechen und neue Kontakte zu knüpfen. Menschen unter 40 Jahren haben diesbezüglich eher Hemmungen als über 60-Jährige (34 Prozent gegenüber 24 Prozent).

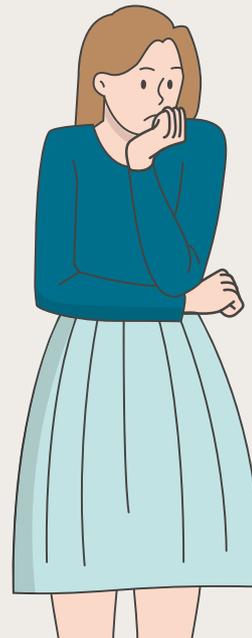
Die Kontaktfreude hängt auch mit der empfundenen Einsamkeit zusammen: So fühlen sich 26 Prozent derer, die sich schwer damit tun, andere Menschen anzusprechen, häufig oder manchmal einsam. Bei jenen, die keine Probleme haben, neue Kontakte zu knüpfen, sind es nur 14 Prozent.

**Extraversion und Introversion** Ob Menschen kontaktfreudig sind, hängt unter anderem von ihrer Persönlichkeit ab. Manche sind eher nach außen gewandt (extravertiert; umgangssprachlich: extrovertiert), andere eher in sich gekehrt (introvertiert). Extravertierte Menschen suchen den Kontakt zu anderen, tauschen sich gern in sozialen Gruppen aus, gelten als gesprächig und gesellig. Introvertierte Personen sind hingegen eher ruhig, ziehen sich zurück und sind gern allein. Viele Menschen entsprechen jedoch nicht genau einem Schema, sondern lassen sich mit vielen Abstufungen zwischen introvertiert und extravertiert einordnen (Lexikon der Psychologie, 2024).

## Drei von zehn Menschen tun sich schwer damit, andere anzusprechen

**84%** „Ich pflege meine sozialen Beziehungen und suche aktiv den Austausch mit Freunden und der Familie.“

**28%** „Ich tue mich im Allgemeinen schwer, andere Menschen anzusprechen und neue Kontakte zu knüpfen.“



**88%** „Ich bin gern für mich allein und genieße auch mal die Ruhe.“

**88%** „Ich bin gern mit anderen Menschen zusammen.“

## So gesellig ist Deutschland

Anteil der Befragten, die mindestens einmal pro Woche Zeit mit anderen verbringen oder gemeinsam etwas unternehmen

■ **Norddeutschland: 68 %**  
Bremen (HB)  
Hamburg (HH)  
Mecklenburg-Vorpommern (MV)  
Niedersachsen (NI)  
Schleswig-Holstein (SH)

■ **Berlin/Brandenburg: 77 %**  
Berlin (BE)  
Brandenburg (BB)

■ **Mitteldeutschland: 73 %**  
Sachsen (SN)  
Sachsen-Anhalt (ST)  
Thüringen (TH)

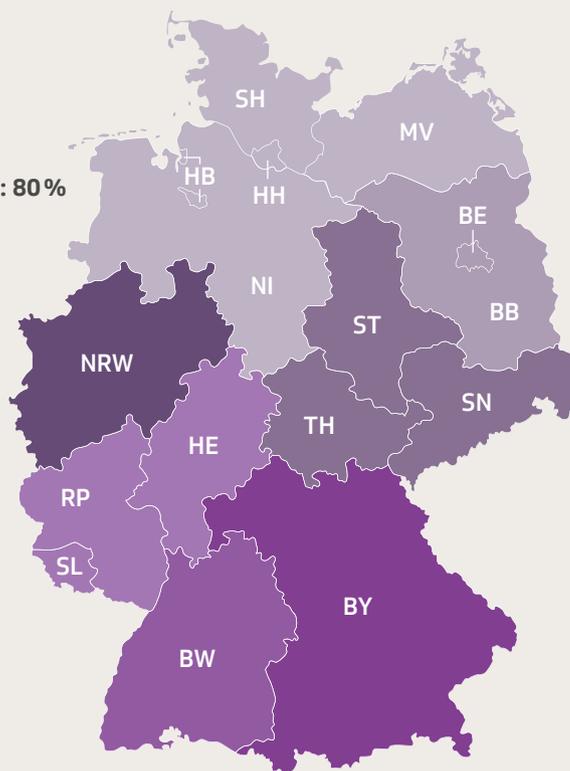
■ **Nordrhein-Westf. (NRW): 82 %**

■ **Rhein, Main, Saar: 83 %**  
Hessen (HE)  
Rheinland-Pfalz (RP)  
Saarland (SL)

■ **Baden-Württemb. (BW): 80 %**

■ **Bayern (BY): 89 %**

Ø = 79 %





**Regionale Unterschiede** Etwa acht von zehn Menschen in Deutschland verbringen mindestens einmal pro Woche Zeit mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner, mit Verwandten, Freundinnen, Freunden oder Bekannten oder unternehmen etwas gemeinsam. Dabei zeigen sich regionale Unterschiede: Während in Norddeutschland 68 Prozent der Befragten ihre Freizeit mindestens einmal pro Woche mit anderen verbringen, liegen die Anteile in Nordrhein-Westfalen, der Region Rhein, Main, Saar (Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland) sowie in Baden-Württemberg und Bayern mit Werten zwischen 80 und 89 Prozent deutlich darüber.

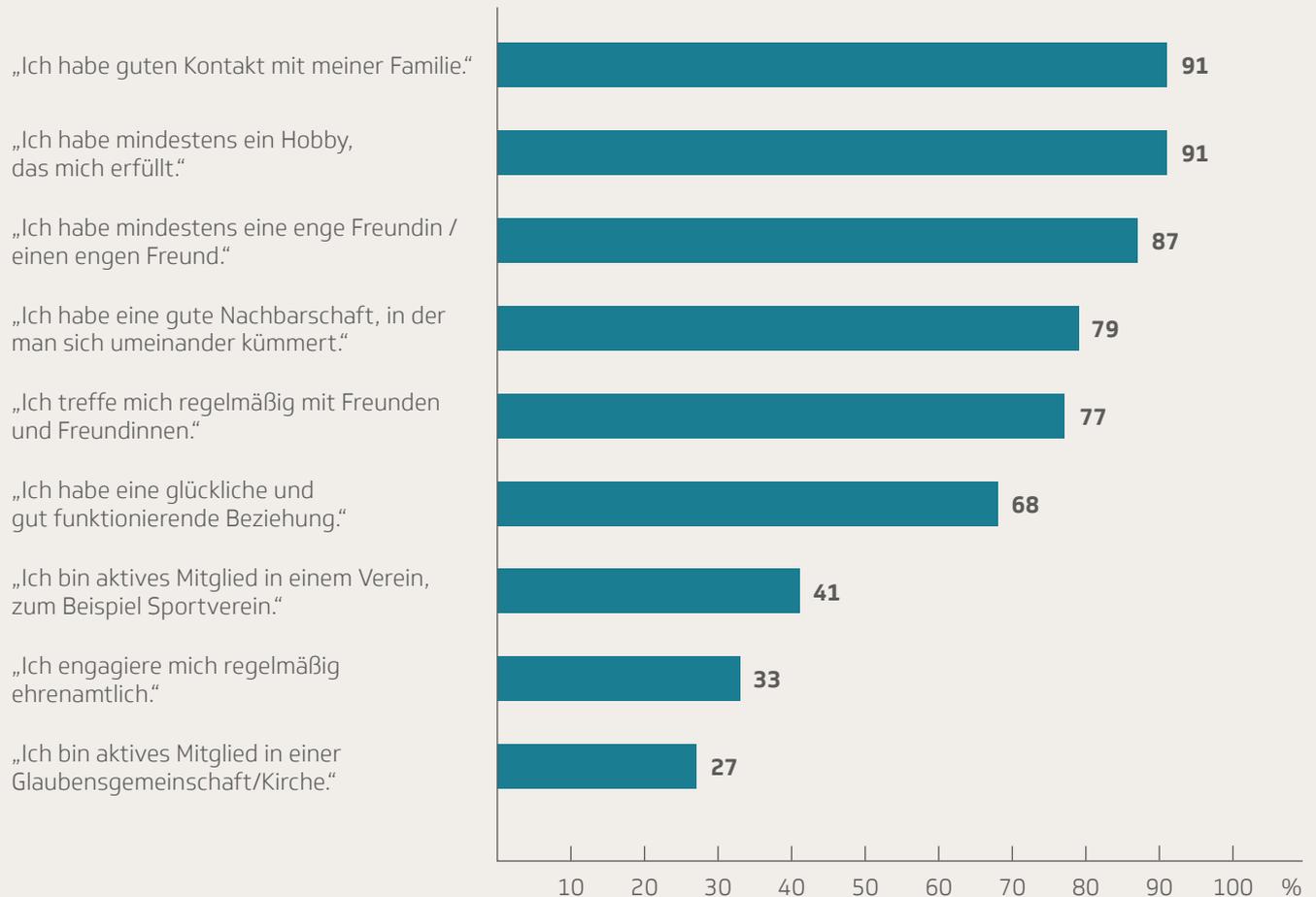
**Gut eingebettet im sozialen Netz** Die meisten Menschen in Deutschland fühlen sich sozial gut eingebunden. Das umfasst Familie, Hobbys und Freundschaften. Etwa neun von zehn Befragten haben guten Kontakt mit ihrer Familie. Fast ebenso viele geben an, mindestens eine enge Freundin oder einen engen Freund zu haben. 83 Prozent der 18- bis 39-Jährigen treffen sich regelmäßig mit Freundinnen und Freunden, bei den über 40-Jährigen sind es nur 74 Prozent. Umgekehrt geben mehr Ältere als Jüngere an, in einer guten Nachbarschaft zu leben, in der man sich umeinander kümmert.

Menschen mit einer festen Partnerin oder einem festen Partner sowie Eltern von Kindern unter 18 Jahren sind sozial besser eingebettet: Sie sind beispielsweise häufiger in einem Verein (zum Beispiel Sportverein) aktiv oder engagieren sich ehrenamtlich.

Solche sozialen Ressourcen stehen auch in Zusammenhang mit der empfundenen Einsamkeit: Wer in einer glücklichen und gut funktionierenden Beziehung lebt, fühlt sich weniger einsam als Singles oder unglückliche Paare (zehn Prozent gegenüber 31 Prozent, die sich zumindest manchmal einsam fühlen). Gleiches gilt hinsichtlich Einsamkeit für Personen, die in einem Verein aktiv sind (13 Prozent gegenüber 20 Prozent), eine gute Nachbarschaft haben (14 Prozent gegenüber 27 Prozent) oder sich regelmäßig mit Freundinnen und Freunden treffen (15 Prozent gegenüber 23 Prozent).

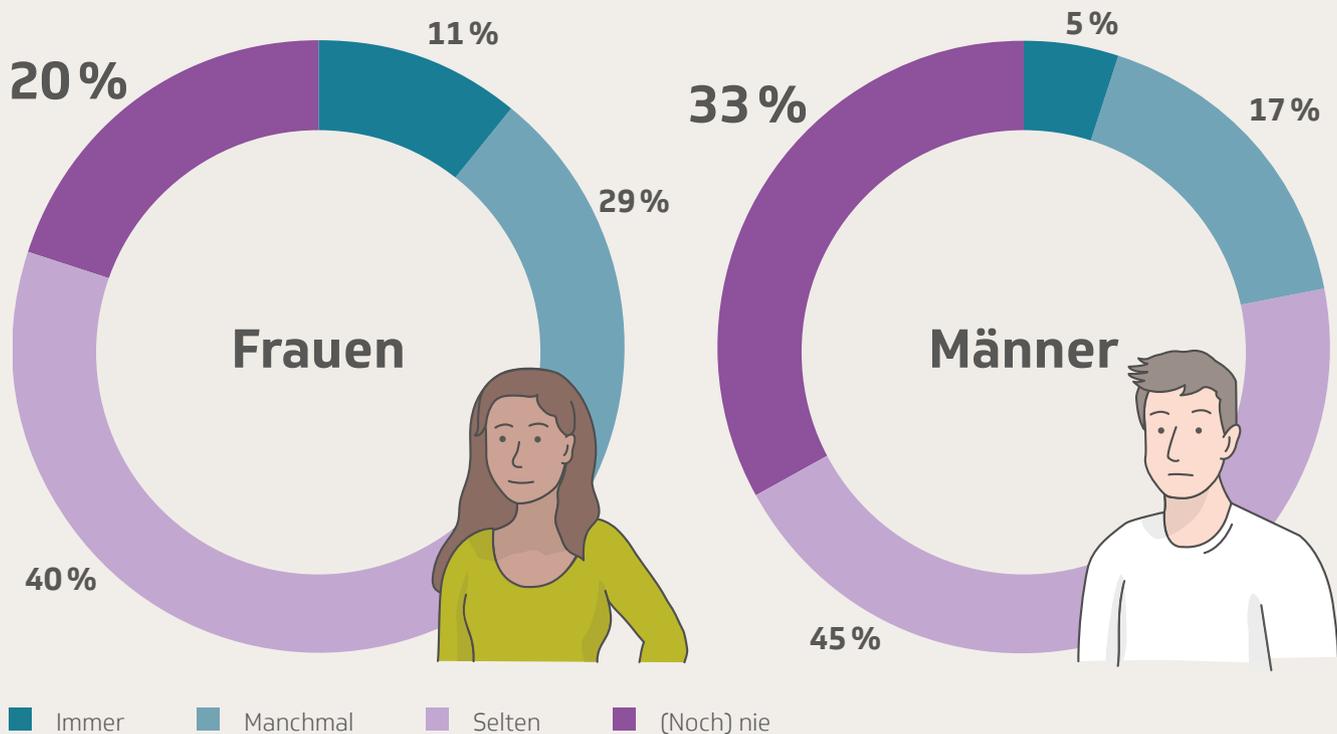


# Der Großteil der Menschen fühlt sich sozial gut eingebunden



## Tabuthema Einsamkeit: Man(n) spricht nicht darüber

Wie häufig reden Sie mit anderen Menschen darüber, wenn Sie sich einsam fühlen?



# Tabuthema Einsamkeit

**Einsamkeit wird oft verschwiegen** Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema, denn das Gefühl wird oft als Makel wahrgenommen. In der Befragung geben die wenigsten Befragten an, regelmäßig mit anderen Menschen darüber zu sprechen, wenn sie sich einsam fühlen. Etwa jede und jeder Vierte, der oder die das Gefühl von Einsamkeit kennt, tut dies nie, 42 Prozent ziehen selten andere Menschen zu Rate. Etwa drei von zehn reden zumindest manchmal über ihre Einsamkeit.

**Kommunikationshürde** Einsamkeitsgefühle sind, wie auch andere Empfindungen, schwer in Worte zu fassen. Hinzu kommt, dass Einsamkeit ein Stigma anhaftet, weshalb viele nicht darüber reden wollen. Obwohl das unangenehme Gefühl jede und jeden treffen kann, ist es mit Scham besetzt. Es passt einfach nicht zur heutigen Vorstellung eines richtigen und guten Lebens (Arit et al., 2022).

Bei Frauen liegt dieser Anteil höher als bei Männern (40 Prozent gegenüber 22 Prozent, die immer oder manchmal mit anderen darüber sprechen). Jeder dritte Mann und jede fünfte Frau haben sich hingegen noch nie jemandem anvertraut.

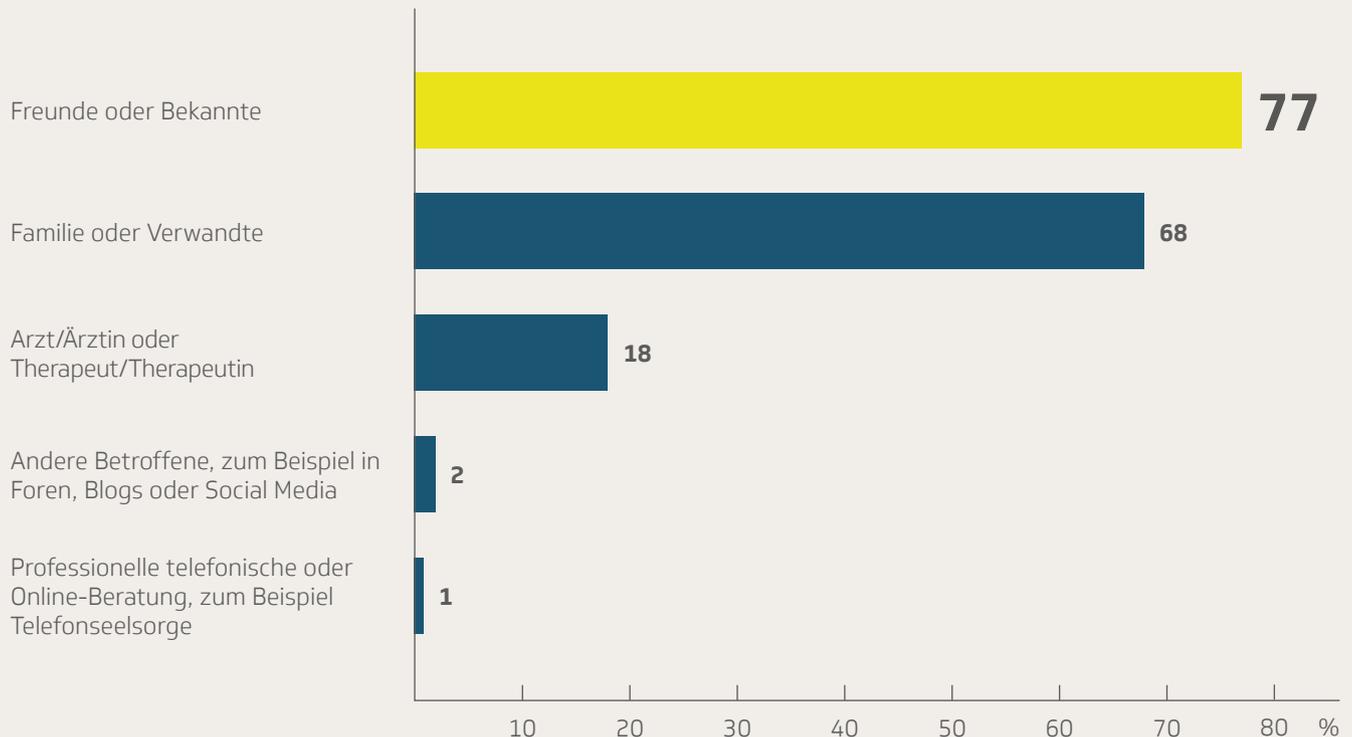
18- bis 39-Jährige tauschen sich bei Einsamkeit eher mit anderen aus als Ältere. Eine Partnerschaft hat keinen Einfluss darauf, wie häufig jemand das Gespräch sucht.

**Lieber offline statt online** Wenn Menschen über ihre Einsamkeit sprechen, vertrauen sie sich am häufigsten ihren Freundinnen, Freunden oder Bekannten, ihrer Familie oder ihren Verwandten an. Allerdings: Etwa jede und jeder Fünfte aus dieser Gruppe hat sich schon einmal ärztlichen oder therapeutischen Rat aufgrund von Einsamkeit geholt. Der Austausch mit anderen Betroffenen im Internet oder professionelle Beratungsangebote per Telefon oder online spielen hingegen nur eine untergeordnete Rolle.



# Bei Einsamkeit wenden sich die meisten an Freunde oder Bekannte

Mit wem haben Sie über Ihre Einsamkeit gesprochen?



## Sechs von zehn möchten niemanden damit belasten

Was hat Sie bisher davon abgehalten, mit jemandem über Ihre Einsamkeit zu sprechen?

**76 %** „Ich hatte kein Bedürfnis, mit jemandem darüber zu reden.“

**58 %** „Ich möchte niemanden damit belasten.“

**54 %** „Ich glaube nicht, dass es hilft. Ich sehe darin keinen Nutzen.“

**29 %** „Es ist mir unangenehm, zuzugeben, dass ich mich einsam fühle.“

**9 %** „Ich habe niemanden, mit dem ich darüber reden kann.“





**Sprachlos** Befragte, die sich wegen ihrer Einsamkeit noch nie anderen anvertraut haben, geben als häufigsten Grund an, kein Bedürfnis nach einem Gespräch gehabt zu haben. Mehr als die Hälfte der Betroffenen möchte niemanden damit belasten. Fast ebenso viele sehen keinen Nutzen darin, mit

jemandem zu sprechen oder bezweifeln, dass es helfen würde, sich zu öffnen. 29 Prozent ziehen niemanden ins Vertrauen, weil es ihnen unangenehm ist, zuzugeben, dass sie sich einsam fühlen. Etwa jede und jeder Zehnte sagt, dass sie oder er niemanden zum Reden habe.

# Einsamkeit und Gesundheit

**Mehr psychische und körperliche Beschwerden** Einsamkeit schlägt auf die psychische und körperliche Gesundheit, darüber sind sich Forschende einig (Bücker, 2022). Die Ergebnisse der Befragung weisen in dieselbe Richtung, auch wenn sich ein ursächlicher Zusammenhang aus den vorliegenden Daten nicht ableiten lässt.

Knapp ein Viertel der Befragten (23 Prozent), die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, bewerten ihre Gesundheit als weniger gut oder schlecht. Bei jenen, die selten oder nie einsam sind, sind es nur 13 Prozent.

Mehr als die Hälfte der Menschen, die sich zumindest manchmal einsam fühlen,

leidet an gedrückter Stimmung. Auch Symptome wie Erschöpfung, Müdigkeit oder Schlafstörungen kommen im Zusammenhang mit Einsamkeit häufiger vor. Fast 30 Prozent der Befragten, die häufig oder manchmal einsam sind, leiden unter Ängsten. Bei jenen, die sich selten oder nie einsam fühlen, sind es nur acht Prozent.

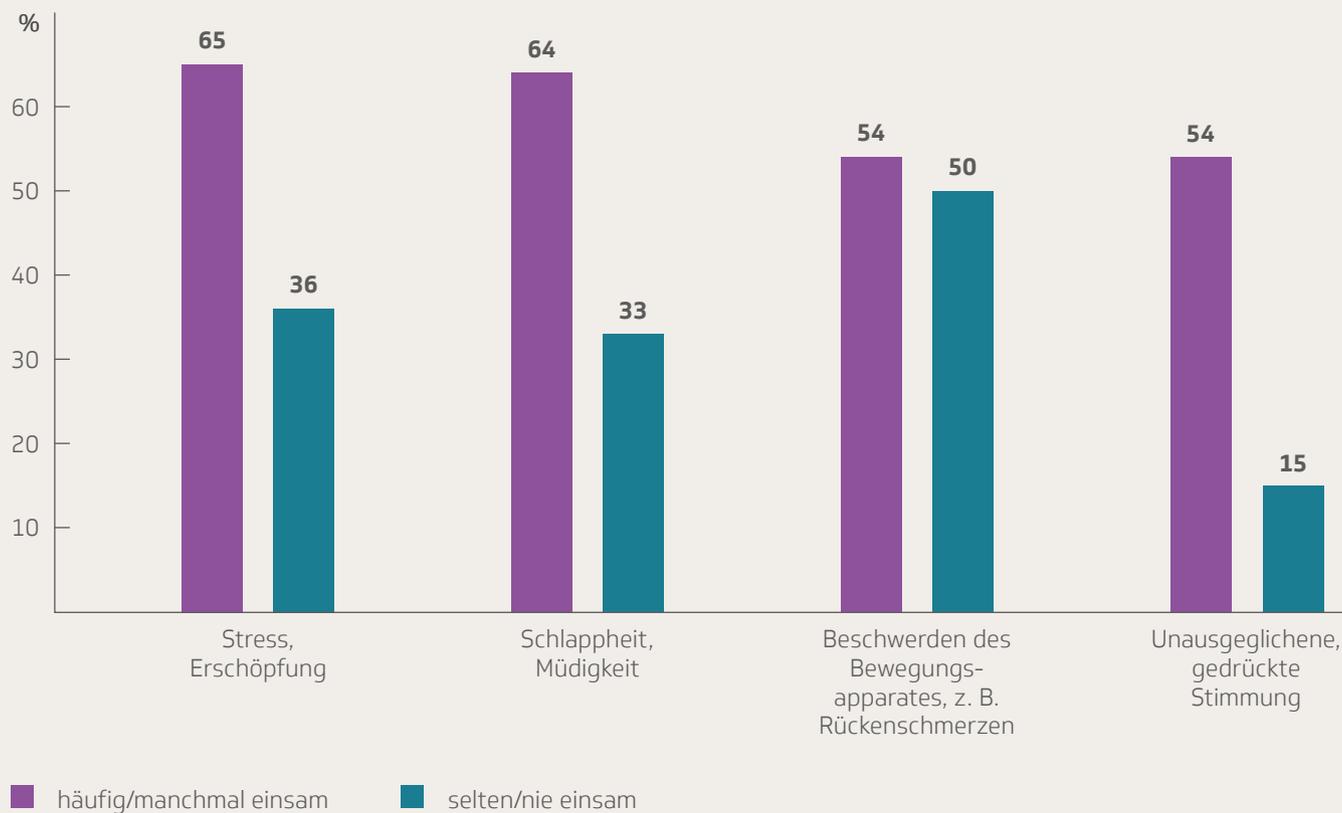
Neben psychischen Beschwerden gibt es auch körperliche Probleme. So berichten im Vergleich deutlich mehr Befragte, die sich zumindest manchmal einsam fühlen, von Magen- oder Atembeschwerden. Jeder fünfte einsame Mensch ist davon betroffen.

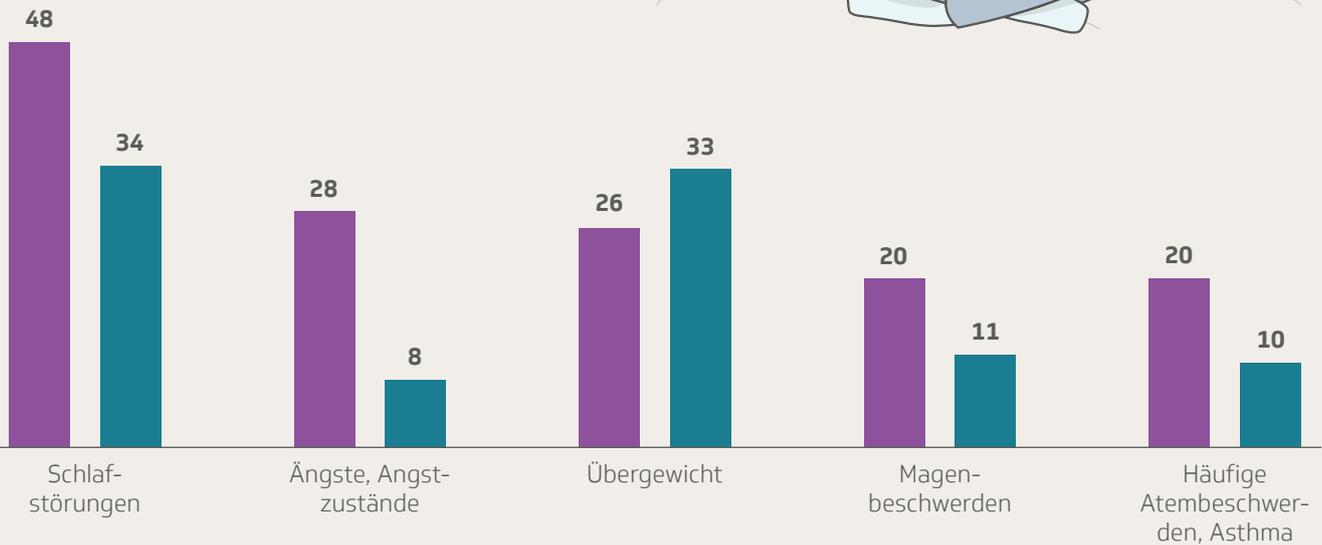
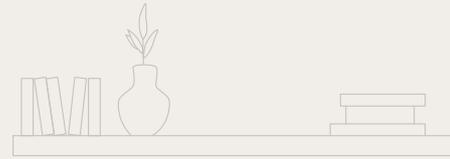




# Jeder zweite einsame Mensch leidet an Stimmungstiefs

Vergleich zwischen einsamen und weniger einsamen Menschen: An welchen Krankheiten und Beschwerden leiden Sie?





## Interview



**PD Dr. Janosch Schobin** Soziologe  
und Experte im Kompetenznetz  
Einsamkeit

### So wirkt sich Einsamkeit auf die Gesundheit aus

**Gravierende Folgen** Sind Menschen über längere Zeit einsam, kann dies negative Folgen für die Gesundheit haben. Das unangenehme Gefühl wird mit einer ganzen Reihe von Krankheiten in Verbindung gebracht, denn Einsamkeit kann chronischen Stress und entsprechende Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Studien zufolge erhöht Einsamkeit etwa das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Demenz und kognitive Beeinträchtigungen (Hawkley, 2022). Auch psychische Beschwerden treten häufiger auf, beispielsweise Depressionen oder Angstzustände (Mann et al., 2022). Bei einsamen Menschen wird gar eine erhöhte Sterblichkeit beobachtet (Rico-Urbe et al., 2018).

**Wie hängen Einsamkeit und Gesundheit zusammen?** Seit den 70er und 80er Jahren gibt es Studien über den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder erhöhter Sterblichkeit. Allerdings ist man damals eher davon ausgegangen, dass Menschen, die unter gesundheitlichen Einschränkungen leiden, vom sozialen Leben ausgeschlossen sind und sich daher stärker einsam fühlen. Wer schwer erkrankt ist, kommt weniger vor die Tür und kann so auch nur eingeschränkt am Leben teilhaben. Gleiches galt in der Psychologie. Hier wurde Einsamkeit lange als ein Symptom von Depressionen begriffen: Menschen mit einer Depression ziehen sich zurück und der Kontakt zu anderen fällt schwerer. Relativ neu ist hingegen die Idee, dass Einsamkeit ein Stressor ist, so elementar wie Hunger oder Schmerz. Also ein Signal, auf das das Individuum möglichst schnell reagieren sollte. Wenn das nicht geschieht, also in gewisser Weise die Einsamkeit chronisch wird, begünstigt das die Entstehung bestimmter Krankheiten.

**Was folgt daraus?** Heute geht man davon aus, dass Einsamkeit eine Zwei-Wege-Straße ist: Sie kann durch Krankheiten ausgelöst werden, sie kann aber auch bestimmte sowohl physische als auch psychische Krankheiten begünstigen. Wenn wir Einsamkeit nicht nur als Symptom, sondern auch als Ursache begreifen, bietet sich ein enormes Potenzial für Prävention. Unser Gesundheitssystem ist sehr stark auf die Behandlung und weniger auf die Vorbeugung von Krankhei-

ten ausgerichtet. Viele Krankheiten könnten aber vermieden werden, wenn Einsamkeit gar nicht erst entsteht. Diesen Ansatz verfolgt zum Beispiel Großbritannien mit seinem Einsamkeitsministerium bereits seit einiger Zeit, auch aus Kostengründen.

**Wie unterstützt das Kompetenznetz Einsamkeit, in dem Sie Mitarbeiter sind?** Das wohlfahrtsstaatliche sowie das zivilgesellschaftliche Netz in unserem Land sind wirklich gut. Aber die verschiedenen Akteure wissen oft nicht voneinander. Das Kompetenznetz Einsamkeit ist ein Projekt, das vom Familienministerium (BMFSFJ) finanziert wird. Es setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Wir sehen uns als koordinierende Stelle, die Angebote für sozialen Austausch und Nachfrage miteinander verbindet. Zum Beispiel haben wir neulich einer Hausarztpraxis in Hamburg den Kontakt zu einer lokalen Initiative gegen Einsamkeit vermittelt. Neben der sektorenübergreifenden Vernetzung machen wir Praxisforschung, beraten die Politik und erstellen das sogenannte Einsamkeitsbarometer, das die Einsamkeitsbelastung der Bevölkerung wissenschaftlich untersucht. Davon ableitend können Trends erkannt und Maßnahmen weiterentwickelt werden.



# Umgang mit Einsamkeit

**Lesen, shoppen, zocken** Menschen haben unterschiedliche Strategien, um dem Einsamkeitsgefühl zu begegnen. Knapp drei Viertel derjenigen, die sich häufig, manchmal oder selten einsam fühlen, geben an, Musik, ein Hörspiel oder einen Podcast zu hören. Jeweils etwa sieben von zehn kümmern sich um ihren Haushalt, machen einen Spaziergang oder schauen fern. Auch Lesen und Gartenarbeit sind bei der Mehrzahl der Befragten beliebte Aktivitäten, wenn sie sich einsam fühlen und gerade niemanden haben, mit dem sie sich treffen oder austauschen können.

Verglichen mit Älteren hören Menschen unter 40 Jahren häufiger Musik, verbringen die Zeit in den Sozialen Medien oder zocken. Etwa jede und jeder Sechste dieser Altersgruppe (17 Prozent) greift bei Einsamkeit aber auch zur Zigarette oder Shisha. Dies ist allerdings auch bei der mittleren Altersgruppe zwischen 40 und 59 Jahren der Fall (22 Prozent). Ältere Menschen beschäftigen sich im Vergleich zu unter 40-Jährigen hingegen häufiger mit Gartenarbeit, wenn sie sich einsam fühlen.

Im Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit zeigen sich auch Unterschiede nach dem Geschlecht: Mehr Frauen als Männer lesen, wenn sie sich einsam fühlen (70 Prozent gegenüber 50 Prozent) oder machen einen Einkaufsbummel (36 Prozent gegenüber 25 Prozent). Männer gehen hingegen im Vergleich zu Frauen eher ins Kino oder Theater (30 Prozent gegenüber 21 Prozent), zocken (33 Prozent gegenüber 15 Prozent), trinken ein Glas Wein oder Bier (27 Prozent gegenüber 17 Prozent) oder rauchen einen Joint (fünf Prozent gegenüber einem Prozent).

## Umgang mit Einsamkeit: Top 10

Was machen Sie, wenn Sie sich einsam fühlen und gerade niemanden haben, mit dem Sie sich treffen oder austauschen können?



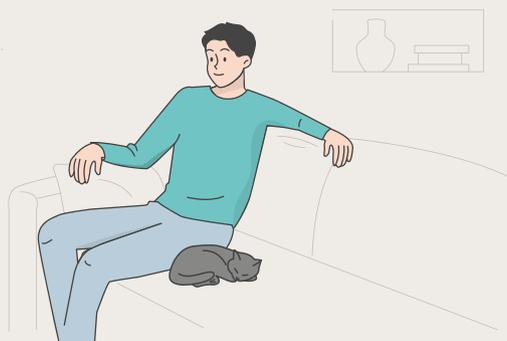
Musik, Hörspiel, Podcast: 74 %



Haushalt, Aufräumen: 72 %



Spaziergehen: 71 %



TV, Serie, Film: 71 %



Lesen: 60 %



Gartenarbeit: 54 %



Sport: 50 %



Internet, Soziale Medien: 47 %



Naschen, Snacks: 43 %



Kochen, Backen: 36 %





**Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit** Die Bundesregierung hat das Thema Einsamkeit als ein großes gesellschaftliches Problem erkannt und ist nun in Aktion getreten. Die im Dezember 2023 beschlossene Strategie gegen Einsamkeit enthält mehr als hundert Maßnahmen, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Die Regierung will damit für das Problem und die Nöte der Betroffenen sensibilisieren, Maßnahmen vernetzen und weiterentwickeln und die Forschung vorantreiben.

Gemeinsam mit dem Kompetenznetz Einsamkeit setzt die Bundesregierung die Strategie gegen Einsamkeit um. Das Kompetenznetz listet bestehende Projekte und schafft Synergien. Auf einer „Angebotslandkarte“ lassen sich wohnortnahe Aktionen gegen Einsamkeit finden. In der Karte sind beispielsweise auch alle 530 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland verzeichnet. Im DigitalPakt werden 150 Erfahrungsorte mit niederschweligen Bildungsangeboten für ältere Menschen veröffentlicht und regelmäßig Forschungsarbeiten publiziert, mit denen den Ursachen von Einsamkeit auf den Grund gegangen werden soll.



Nähere Infos unter [kompetenznetz-einsamkeit.de](https://kompetenznetz-einsamkeit.de)

**Gemeinsam gegen einsam** Zahlreiche Initiativen in Deutschland haben es sich zum Ziel gesetzt, Einsamkeit in der Gesellschaft zu bekämpfen. Eine kleine Auswahl:

**Schwätzbänke** Ein Schwätzchen geht immer – auch mit Fremden. An vielen Orten in Baden-Württemberg findet man inzwischen sogenannte Schwätzbänke, die von lokalen Seniorenräten aufgestellt und mit einem entsprechenden Logo versehen werden. Die Bänke sollen spontane Gespräche fördern und helfen, soziale Kontakte zu knüpfen. Sie werden gut angenommen. Regelmäßig kommen neue Plauschplätze hinzu.



Mehr Infos zum Schwätzbänke gibt es beim **Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.**

**Spaziergänge für Frauen** Erwartet hatte sie 20, gekommen sind 200. Die große Resonanz auf ihre Aktion hat selbst die Initiatorin überrascht. In München organisiert Clare Carrington seit Januar 2024 alle zwei Wochen Spaziergänge für Frauen. „Munich Girls Talking & Walking“ nennt sich das Projekt. Die Idee hat Carrington aus New York mitgebracht, wo es die Spaziergänge schon länger gibt. „Sie haben mir damals geholfen, schnell Kontakte zu knüpfen“, erzählt die 28-Jährige, die dort eine Zeit lang lebte. Zurück in Deutschland hat sie das Konzept hier umgesetzt. „Die Teilnehmerinnen kommen aus verschiedenen Ländern und Altersgruppen“, sagt Carrington, die unter dem Projektnamen auf Instagram für die Treffen wirbt. Inzwischen gibt es erste Nachahmer-Projekte in anderen Städten.



Mehr Infos auf Instagram unter **munichgirlstalkingwalking**

**Roter Faden für den Ruhestand** In der Hansestadt Bremen organisiert die Arbeiterwohlfahrt (AWO) ein Orientierungsangebot für Menschen in der Übergangsphase vom Berufsleben in den Ruhestand. Neben praktischen Infos steht vor allem der soziale Austausch für Menschen ab 60 Jahren im Fokus. Dazu gehören zum Beispiel gemeinsame Theater- oder Konzertbesuche, Kreativ-Kurse wie autobiografisches Schreiben oder auch die Ü-60-Disco. „Die ersten zwei Jahre im Ruhestand genießen die meisten Menschen noch“, erklärt Saskia Wöhler von der AWO in Bremen. „Doch dann fallen viele in ein tiefes Loch und die Frage ist, wie gestalte ich mein Leben aktiv weiter? Hier bieten wir Unterstützung an und vernetzen Menschen in derselben Lebensphase.“



Mehr Infos zu dem Projekt „**Der rote Faden für den Ruhestand**“, das vom europäischen Sozialfonds gefördert wird, gibt es bei der AWO Bremen.



**Zuhör-Kiosk** „Es hört einem heute ja keiner mehr zu“ – diesen Satz hört Christoph Busch, Initiator des Hamburger Zuhör-Kiosks häufig. Seit 2017 gibt es zwischen den Gleisen der Hamburger U-Bahnstation Emilienstrasse einen Ort, an dem das anders ist. Jede und jeder kann sich in dem kleinen grünen Kiosk niedersetzen, um etwas zu erzählen. Ob glückliche oder traurige Geschich-

ten, ob Erlebtes oder Empfundenes – immer ist da jemand, der zuhört. Anfangs war es nur Drehbuchautor Busch, der „die geschenkten Blicke in das Leben anderer“ zu schätzen wusste. Inzwischen ist der Kreis der Zuhörenden um viele Ehrenamtliche gewachsen und längst gibt es Nachahmer-Projekte in anderen Städten. Der Hamburger Zuhör-Kiosk ist seit 2019 als gemeinnüt-

zig anerkannt. In der kargen Umgebung der U-Bahnstation ist er wie eine grüne Insel der Begegnung.



Mehr Infos unter [zuhör-kiosk.de](https://zuhör-kiosk.de)



# Zwei Inselstaaten kämpfen gegen die Einsamkeit

**Großbritannien** Es waren illustre Gäste, die sich Anfang Januar 2024 in der Londoner Downing Street 10, dem Amtssitz des britischen Premiers, versammelten. Bekannte Influencerinnen, Influencer und Serienstars waren der Einladung von Minister Andrew Stuart gefolgt, um über die wachsende Einsamkeit von jungen Menschen zu sprechen.

Stuart steht dem Einsamkeitsministerium vor, das die britische Regierung 2018 ins Leben rief, um dem grassierenden Phänomen der „Loneliness“ zu begegnen. Rund 80 Millionen Pfund wurden seither in die Linderung von Einsamkeit investiert, in Kampagnen, Initiativen und Projekte. Allein 30 Millionen Pfund flossen in den „Know Your Neighbourhood Fund“, der Begegnungsmöglichkeiten in besonders einsamkeitsgefährdeten Wohngebieten fördert.

Die jüngste Social-Media-Kampagne richtet sich mit den Videos und Posts seiner ehrenamtlichen Promi-Botschafter und -Botschafterinnen vor allem an Stu-

dierende. Denn junge Menschen fühlen sich einer Studie in England zufolge besonders oft einsam (UK Department for Culture, Media & Sport, 2023). Aus Angst vor Verurteilung behält ein Großteil der Betroffenen das Thema lieber für sich. „Wir wollen junge Menschen ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen, um das Stigma zu durchbrechen, das Menschen daran hindert, Unterstützung zu erhalten“, sagt Einsamkeitsminister Andrew Stuart. Die Botschaft der Kampagne ist so einfach wie befreiend: Einsamkeit ist ein Teil des Lebens. Lasst uns drüber reden!

**Japan** Hikikomori nennen sie es in Japan, wenn Menschen zutiefst einsam sind und sich komplett aus dem Sozialleben zurückziehen. Eine Studie geht davon aus, dass mehr als eine Million Menschen in Japan das Haus kaum mehr verlassen – die wohl extremste Ausprägung einer vereinsamenden Gesellschaft (Ziegler, 2023).

Mit einem neuen Gesetz, das im April 2024 in Kraft getreten ist, will die japanische Regierung die weit verbreitete Einsamkeit und Isolation reduzieren. Das Gesetz verpflichtet regionale Behörden dazu, Räte und Selbsthilfegruppen einzurichten, die Betroffene unterstützen sollen. Zusätzlich sollen in jeder Region geschulte Beraterinnen und Berater einsamen Menschen helfen.

Seit 2021 gibt es auch in Japan ein eigenes Einsamkeitsministerium und viele innovative Lösungsansätze: Im Dawn-Avatar-Robot-Café in Tokio zum Beispiel werden die Gäste von Robotern bedient, die von kranken Menschen aus der Ferne navigiert werden. Die Erkrankten sind ans Bett gefesselt oder leiden unter einer Sozialphobie. Über den Live-Chat mit den Café-Besucherinnen und -Besuchern nehmen sie wieder Kontakt mit der realen Welt auf und kommen in den Austausch mit anderen.

# Einsamkeit und Arbeit

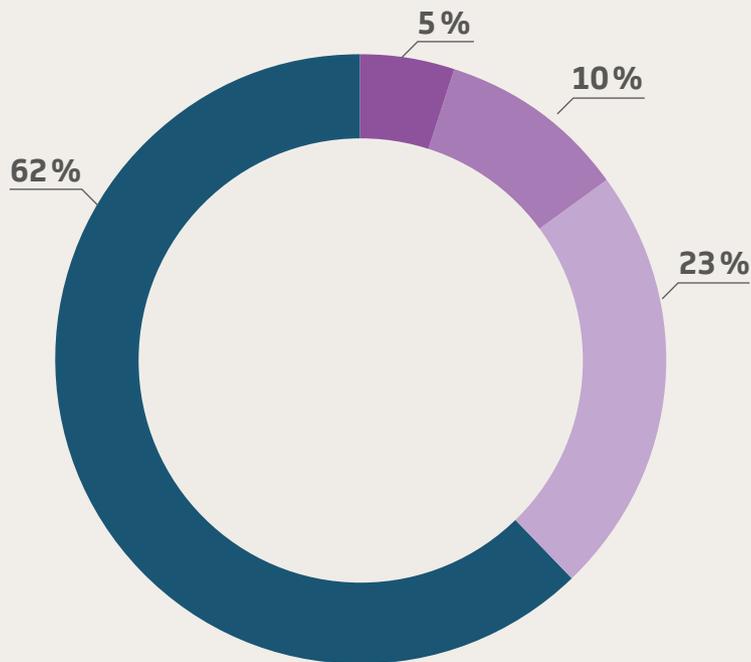
**Einsamkeit im Job trifft eher Frauen** 15 Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich häufig oder manchmal im Job einsam, Frauen eher als Männer (19 Prozent gegenüber elf Prozent). Im Vergleich zum privaten Umfeld scheint Einsamkeit am Arbeitsplatz aber weniger ein Problem zu sein. So empfinden etwa sechs von zehn Berufstätigen nie Einsamkeit im beruflichen Kontext. Etwa jede und jeder Vierte gibt an, dass dies selten vorkommt. 17 Prozent derer, die mit Einsamkeit am Arbeitsplatz konfrontiert sind, fühlen sich dadurch sehr stark oder eher stark belastet. Etwa vier von zehn Betroffenen fühlen sich durch das Einsamkeitsgefühl hingegen so gut wie gar nicht belastet.

***„Grundsätzlich ist Arbeit und der damit verbundene soziale Austausch eine wertvolle Ressource für das psychische Wohlbefinden. Gleichzeitig wird Einsamkeit aber auch ein zunehmend wichtiges Thema am Arbeitsplatz. Denn durch Homeoffice und Co. gehen viele Möglichkeiten für den direkten Kontakt verloren.“***

Dr. David Surges  
Psychologe, TK-Gesundheitsmanagement

# Jede und jeder Siebte fühlt sich im Job einsam

## Häufigkeit von Einsamkeit am Arbeitsplatz



- Häufig
- Manchmal
- Selten
- Nie



## Die meisten können im Job auch über Privates sprechen

**85 %** „Ich habe in meinem beruflichen Umfeld Menschen, mit denen ich auch über private Dinge sprechen kann.“

**14 %** „Ich vermisse am Arbeitsplatz Leute, mit denen ich mich wohlfühle.“

**31 %** „Mir fehlt am Arbeitsplatz oft die Wertschätzung meiner Arbeit, zum Beispiel Lob für gute Leistungen.“



**Teamgeist überwiegt** Die Mehrheit der Erwerbstätigen (60 Prozent) arbeitet in einem festen Team. 17 Prozent haben zwar kein festes Team, arbeiten aber mit Kolleginnen und Kollegen zusammen. Nahezu alle Befragten, die mit anderen zusammenarbeiten, geben an, dass ihre Kolleginnen und Kollegen sie bei Bedarf beruflich unterstützen (95 Prozent). Auch wenn es berufliche Probleme gibt, kann die große Mehrheit (92 Prozent) das im Team thematisieren. 85 Prozent aller Berufstätigen können sich in ihrem beruflichen Umfeld auch über private Dinge austauschen.

Etwas mehr als jede und jeder fünfte Erwerbstätige arbeitet überwiegend alleine. 86 Prozent von ihnen tun dies nach eigenen Angaben gern. Knapp ein Drittel der Solo-Arbeitenden vermisst jedoch den fachlichen Austausch mit anderen.

Menschen, die am Arbeitsplatz häufig, manchmal oder selten Einsamkeit empfinden, fehlt im Vergleich zu jenen, die nie einsam sind, häufiger Wertschätzung (44 Prozent gegenüber 23 Prozent) und ein Gefühl von Zugehörigkeit, trotz der Arbeit im Team (27 Prozent gegenüber vier Prozent). Außerdem vermissen 25 Prozent der einsamen Beschäftigten am Arbeitsplatz Menschen, mit denen sie sich wohlfühlen. Bei Erwerbstätigen, die nie einsam sind, sind es nur sechs Prozent.



**Dr. David Surges**  
Psychologe, TK-Gesundheitsmanagement

## Interview

### Einsamkeit am Arbeitsplatz

**Ist Einsamkeit im Job ein Thema in der Arbeitswelt?** Grundsätzlich ist Arbeit an sich erst mal etwas Positives für unser psychisches Wohlbefinden. Der normale Austausch mit Kolleginnen und Kollegen im Arbeitsalltag deckt das Grundbedürfnis des Menschen nach Kontakt und Anerkennung. Das stärkt wiederum die seelische Widerstandskraft. Durch Homeoffice und Co. gehen mittlerweile viele Möglichkeiten für den sozialen Austausch verloren. Dadurch wird Einsamkeit auch ein zunehmend wichtiges Thema am Arbeitsplatz.

**Was sind mögliche Gründe für Einsamkeit am Arbeitsplatz?** Es gibt nicht die „eine“ Ursache für Einsamkeit am Arbeitsplatz. Die Gründe sind vielfältig und individuell. Beispielsweise kann ein neuer Job Einsamkeit fördern oder der Umzug in eine neue Stadt. Auch ein Beruf ohne festes Team, wie das bei vielen Selbständigen der Fall ist oder verstärkte Projektarbeit in immer wechselnden Konstellationen kann das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen. Generell gesagt: Überall dort, wo es keine Möglichkeit gibt, in einem festen Gefüge

soziale Kontakte zu knüpfen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Unternehmenskultur. Ist das Betriebsklima in meinem Unternehmen so, dass ich mich wohlfühle? Gibt es Platz für zwischenmenschliche Begegnungen? Oder herrscht ein Klima von Konkurrenz und Neid? Dann habe ich weniger Interesse, mich mit den Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Erfahre ich aber Unterstützung, Kollegialität und Vertrauen, verstärkt das den sozialen Austausch. Das wiederum beugt Einsamkeit vor.

**Woran erkenne ich, ob ein Kollege beziehungsweise eine Kollegin einsam ist? Wie kann sich das äußern?** Einsamkeit ist gar nicht so einfach von außen zu erkennen. Wenn ein Kollege beispielsweise regelmäßig allein zum Mittagessen geht, heißt das noch lange nicht, dass er einsam ist. Vielleicht genießt er die Ruhe in seiner Pause. Wenn ich allerdings das Gefühl habe, dass ein

Kollege oder eine Kollegin wirklich einsam ist, sollte ich handeln und proaktiv Angebote machen. Besonders Führungskräfte sind hier gefragt, genau hinzuschauen. Gemeinsam kann dann nach einer Lösung gesucht werden, das Wohlbefinden zu stärken.

**Was können Beschäftigte selbst tun, wenn Sie das Gefühl haben, einsam zu sein?** Grundsätzlich sollte ich aktiv auf die Kolleginnen und Kollegen zugehen und Vorschläge machen, zum Beispiel für ein gemeinsames Mittagessen. Gerade in größeren Betrieben gibt es auch über das eigene Team hinaus Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, zum Beispiel durch Betriebssport oder andere Interessensgruppen. Das ist sicherlich nicht immer einfach und kostet etwas Überwindung. Doch zahlt sich dieser Mut langfristig für das seelische Wohlbefinden aus.

**Was können Arbeitgeber tun, um Einsamkeit am Arbeitsplatz zu verhindern?** Ein entscheidender Faktor ist ein positives Betriebsklima, das das Zusammengehörigkeitsgefühl im Team stärkt. Es gibt aber auch praktische Möglichkeiten, Einsamkeit am Arbeitsplatz gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dazu gehören zum Beispiel Team-Events oder feste Tage, wo das ganze Team im Büro ist. Ganz generell Räume und Zeit für gemeinsame Begegnungen über die Arbeit hinaus.

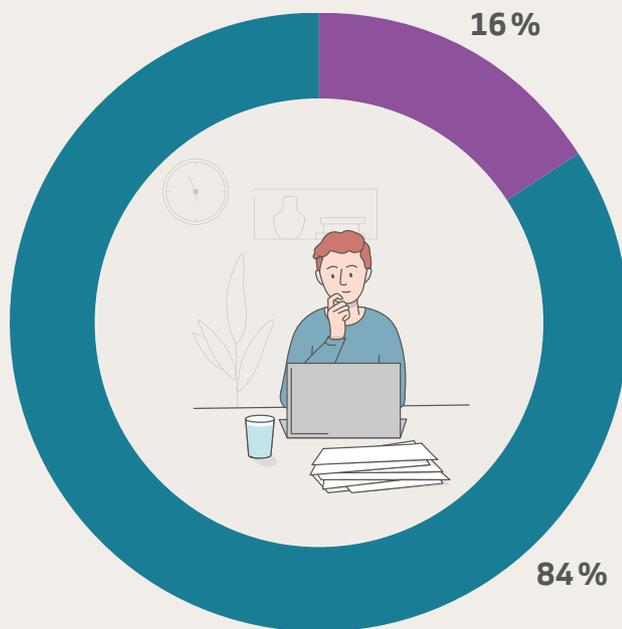
**Homeoffice macht keinen Unterschied** 62 Prozent der befragten Erwerbstätigen arbeiten ausschließlich am Arbeitsplatz vor Ort. 38 Prozent nutzen die Möglichkeit, mindestens ab und zu von zu Hause aus tätig zu sein.

Von jenen, die mindestens ab und zu im Homeoffice arbeiten, fühlen sich 16 Prozent bei der Arbeit häufig oder manchmal einsam. Dieser Anteil ist ähnlich hoch wie bei den ausschließlich außer Haus Tätigen (14 Prozent).

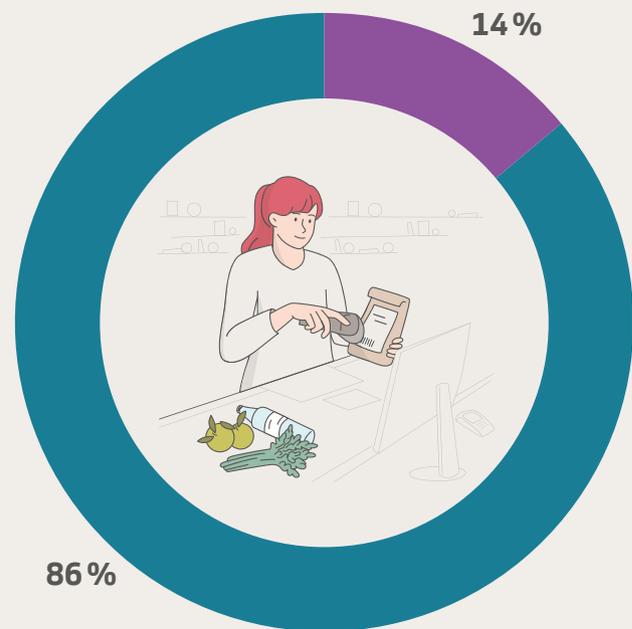
# Homeoffice macht nicht einsamer

Wie oft fühlen Sie sich bei Ihrer Arbeit einsam?

Mindestens ab und zu im Homeoffice



Nur am Arbeitsplatz vor Ort



■ häufig/manchmal    ■ selten/nie

## Vier von zehn vermissen im Homeoffice den persönlichen Austausch

Befragte, bei denen die folgenden Aussagen häufig oder manchmal zutreffen

„Im Homeoffice ...

**42%** ... vermissen ich den persönlichen Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.“

**18%**... vermissen ich den Austausch mit meiner direkten Führungskraft.“

**19%**... fällt mir der fachliche Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen schwer.“



**Gutes Miteinander** Neun von zehn Beschäftigten schätzen die Arbeitsatmosphäre zwischen sich und ihren Kolleginnen und Kollegen oft oder immer als gut ein. Das zeigt die Studie „How’s work?“, die vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse 2021 durchgeführt wurde. Laut der Studie geht eine gute Führungsqualität mit einer besseren Arbeitsatmosphäre einher. Dies zeigt, wie wichtig Anerkennung und Unterstützung im Job sind – auch um Einsamkeit vorzubeugen.

## „Am Arbeitsplatz vor Ort ...

**15%**... vermisse ich den Austausch mit meiner direkten Führungskraft.“

**12%**... vermisse ich den persönlichen Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.“



**6%**... fällt mir der fachliche Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen schwer.“

**Wenn der direkte Dialog fehlt** Auch wenn sich die Berufstätigen im Homeoffice nicht generell einsamer als im Betrieb fühlen, vermissen viele den direkten sozialen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, sowohl auf fachlicher als auch auf persönlicher Ebene. Besonders deutlich ist der Unterschied bei persönlichen Themen: Etwa vier von zehn vermissen im Homeoffice mindestens manchmal den persönlichen Austausch. Am Arbeitsplatz vor Ort sind es nur zwölf Prozent. Grundsätzlich empfinden die Beschäftigten den Kontakt zu ihren Kolleginnen und Kollegen aber als gut. Das gilt sowohl für die Arbeit im Homeoffice als auch am Arbeitsplatz vor Ort.



# Fazit

## Einsamkeit ist ein Thema in Deutschland.

Rund sechs von zehn Erwachsenen kennen das Gefühl der Einsamkeit. Besonders betroffen sind junge Erwachsene zwischen 18 und 39 Jahren. Hier geben 68 Prozent an, sich häufig, manchmal oder selten einsam zu fühlen. Bei der Generation 60+, genauso wie bei den 40- bis 59-Jährigen sind es deutlich weniger, aber immer noch etwas mehr als die Hälfte.

Auch am Arbeitsplatz ist Einsamkeit ein Thema, wenn auch nicht so gravierend wie im privaten Umfeld. So fühlt sich beim Job nur etwa jede bzw. jeder Siebte mindestens selten einsam. Auch scheint die Flexibilisierung der Arbeitswelt mit immer mehr Homeoffice Einsamkeit überraschenderweise nicht generell zu fördern.

Obwohl Einsamkeit jeden oder jede von uns treffen kann, ist sie immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft und mit großer Scham besetzt - insbesondere bei Männern. So sagen 40 Prozent der

Frauen, die sich mindestens selten einsam fühlen, dass sie mit anderen Menschen darüber reden. Im Gegensatz zu den Männern, hier sind es nur 22 Prozent. Jeder dritte Mann und jede fünfte Frau haben sich mit diesem Problem sogar noch nie jemandem anvertraut. Mehr als jede oder jeder Zweite dieser Gruppe nannte als Grund, niemanden damit belasten zu wollen.

Dabei ist es so wichtig, über Einsamkeit zu sprechen. Denn Einsamkeit kann auf die körperliche und psychische Gesundheit gehen. Darüber sind sich Forschende einig. Auch wenn sich ein ursächlicher Zusammenhang aus der vorliegenden Befragung nicht ableiten lässt, so weisen die Ergebnisse des Reports in dieselbe Richtung. Knapp ein Viertel der Befragten, die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, bewerten ihre Gesundheit als weniger gut oder sogar schlecht. Bei jenen, die selten oder nie einsam sind, sind es nur 13 Prozent. Besonders psychische Belastungen scheinen vermehrt

vorzukommen: Belastungen wie Stress und Erschöpfung, Müdigkeit, unausgeglichene und gedrückte Stimmung sowie Schlafstörungen treten bei denjenigen, die zumindest manchmal Einsamkeit empfinden, häufiger auf.

Das muss nicht sein. Es gibt mittlerweile deutschlandweit eine Vielfalt an Angeboten, um in den sozialen Austausch zu kommen. Eine Übersicht bietet zum Beispiel die interaktive „Angebotslandkarte“, die das sogenannte Kompetenznetz Einsamkeit im Rahmen der „Strategie gegen Einsamkeit“ der Bundesregierung anbietet. Aber auch jede und jeder kann selbst etwas für das psychische Wohlbefinden tun. Laut Befragung gehören zu den Top-Beschäftigungen gegen Einsamkeit, wenn gerade kein anderer Mensch da ist: Musik, Hörspiel oder Podcast hören (74 Prozent), sich um den Haushalt kümmern / Aufräumen (72 Prozent) oder Spazierengehen (71 Prozent). Wichtig ist es, überhaupt aktiv zu werden und den ersten Schritt zu tun.

# Studienaufbau

Im Mai 2024 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse insgesamt 1.403 in Deutschland ansässige Personen ab 18 Jahren zu ihren Erfahrungen mit Einsamkeit. Die Befragten repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Region, Geschlecht, Alter und Bildung.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI, Dual Frame) anhand eines strukturierten Fragebogens eingesetzt.

Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählen die Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland als eine regionale Einheit. Weiterhin wurden Berlin und Brandenburg sowie die südöstlichen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen als jeweils eine regionale Gruppe zusammengefasst. Die restlichen Bundesländer, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, blieben als Einzeleinheiten bestehen.

# Quellenverzeichnis

Arlt L. et al. (2022). Einsam in Gesellschaft: zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. Bielefeld: transcript Verlag.

Baarck J. & Kovacic M. (2022). The relationship between loneliness and health. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union.

Barjaková M. et al. (2023). Risk factors for loneliness: a literature review. *Social Science & Medicine*, 334: 116163.

Bücker S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Frankfurt: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik / Kompetenznetz Einsamkeit.

Buecker S. et al. (2020). Loneliness and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34: 8-28.

Buecker S. et al. (2021). A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121: 669-690.

Dittmann J. & Goebel J. (2022). Einsamkeit und Armut. Frankfurt: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik / Kompetenznetz Einsamkeit.

Entringer T. & Gosling S. (2022). Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological and Personality Science*, 13: 769-780.

Hawkey L. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8: 22.

Hutten E. et al. (2022). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39: 1482-1507.

Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung & Techniker Krankenkasse (2021). How's work? Was Beschäftigte in Deutschland bewegt und belastet. Konstanz: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung.

Lexikon der Psychologie (2024). Extraversion und Introversion. Zugriff am 29.07.2024 unter <https://www.psychomeda.de/lexikon/extraversion.html>

Luhmann, M. (2022). Definition und Formen der Einsamkeit. Frankfurt: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik / Kompetenznetz Einsamkeit.

Mann F. et al. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57: 2161-2178.

Rico-Uribe L. et al. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*, 13: e0190033.

Schobin J. et al. (2024). Einsamkeitsbarometer 2024 – Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Steinmayr R. et al. (2024). Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

UK Department for Culture, Media & Sport (2023). Community Life Survey 2021/22: wellbeing and loneliness. Zugriff am 23.07.2024 unter <https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-202122/community-life-survey-202122-wellbeing-and-loneliness>

Ziegler, M. (2023). 1,46 Millionen Menschen in Japan leben als soziale Einsiedler. Zugriff am 23.07.2024 unter <https://sumikai.com/nachrichten-aus-japan/soziales-leben/146-millionen-menschen-in-japan-leben-als-soziale-einsiedler-328426>

**Einsamkeitsreport 2024** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg; Geschäftsbereich Politik und Kommunikation: Inga Laboga (verantwortlich); Text und Redaktion: Nerdpol – Redaktionsbüro für Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, Kerstin Griessmeier, Johanna Küther, Nicole Ramcke; Fachliche Beratung: Janine Anke, Sabine König, Dr. David Surges; Gestaltung: The Ad Store GmbH; Produktion: Rafaela Stein; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: Getty Images, Plainpicture, TK-Bilddatenbank

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: November 2024

## Angebote der TK

**Für Versicherte** Viele Anregungen und hilfreiche Tipps für psychische Gesundheit und mehr Wohlbefinden gibt es auf **tk.de**.

**Für Arbeitgeber** Fragen zu unserem Angebot für betriebliche Gesundheitsförderung beantworten gern unsere Beraterinnen und Berater in der jeweiligen Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an **gesundheitsmanagement@tk.de**.

Besuchen Sie uns auch auf:

