

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Pressekonferenz Einsamkeitsreport 2024

Noch nie waren die Menschen so vernetzt wie heute. Noch nie war es so einfach durch Social Media und Co. mit anderen in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Und trotzdem scheint das Thema Einsamkeit heute weltweit präsenter denn je. Länder wie Großbritannien und Japan engagieren sich bereits seit Jahren präventiv gegen Einsamkeit und haben sogar eigene Einsamkeitsministerien ins Leben gerufen. Und auch die deutsche Politik hat die Dringlichkeit des Themas erkannt. Ende 2023 stellte das Familienministerium die „Strategie gegen Einsamkeit“ vor. Ziel dieser Initiative ist es, das gesellschaftliche Miteinander zu stärken, um Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen und zu lindern. Und das ist auch gut so, denn chronische Einsamkeit kann auf die Gesundheit gehen. Die Forschung ist sich einig, dass chronische Einsamkeit nachweislich das Risiko für psychische und physische Krankheiten erhöht, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Angststörungen oder Depressionen.

Einsamkeit ist immer noch ein großes Tabuthema

Daher ist es auch für uns als Krankenkasse ein wichtiges Thema, für das wir mit dem Einsamkeitsreport 2024, den wir Ihnen heute vorstellen, sensibilisieren wollen und gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze skizzieren möchten. Denn es kann jeden oder jede treffen - über alle Altersgruppen hinweg. Basis für den Report ist eine repräsentative bundesweite Forsa-Befragung in unserem Auftrag. Wir wollten unter anderem wissen, wie häufig die Menschen Einsamkeit erleben und in welcher Intensität. Welche Altersgruppen sind besonders betroffen? Was tun die Betroffenen gegen Einsamkeit? Und wie steht es um den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit?

Es zeigt sich: Einsamkeit ist immer noch ein großes Tabuthema. Es passt nicht in eine leistungsorientierte Welt, zu der Idee eines glücklichen Lebens. Vor allem betroffene Männer scheinen nicht gern darüber zu reden. Nur 22 Prozent der männlichen Befragten, die das Gefühl der Einsamkeit kennen, geben an, dass sie zumindest manchmal mit anderen Menschen darüber reden. Bei den Frauen sind es 40 Prozent. Jeder dritte Mann (33 Prozent) und jede fünfte Frau (20 Prozent) haben sich sogar noch nie jemandem anvertraut. Einer der Gründe dafür ist, niemandem zur Last fallen zu wollen. Das geben 58 Prozent derjenigen an, die bisher nicht über ihre Einsamkeit gesprochen haben.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Chronische Einsamkeit kann auf die Gesundheit gehen

Doch so können sich die negativen Gefühle aufstauen, Stress erzeugen und im schlimmsten Fall krank machen. Darauf deuten auch unsere Auswertungen hin, auch wenn sich kein ursächlicher Zusammenhang herstellen lässt. Vor allem psychische Symptome wie Stress und Erschöpfung, Müdigkeit, gedrückte Stimmung sowie Schlafstörungen treten bei einsamen Menschen deutlich häufiger auf als bei jenen, die selten oder nie einsam sind.

Jüngere Menschen besonders betroffen

Was können wir also tun, damit die Menschen in Deutschland wieder näher zusammenrücken? Damit wieder mehr sozialer Austausch stattfindet? Dabei dürfen wir auch die Jüngeren nicht aus den Augen verlieren. Denn das ist auch ein Ergebnis der Befragung: Es sind gerade junge Menschen zwischen 18 und 39 Jahren, die sich im Vergleich zu den Älteren nicht nur häufiger einsam, sondern dadurch auch deutlich mehr belastet fühlen als die älteren Generationen.

Angebotslandkarte und „Girls Talking and Walking“

Eine wertvolle Initiative, die sich bereits seit 2022 mit dem Thema Einsamkeit befasst, ist das Kompetenznetz Einsamkeit, das auch vom Bundesfamilienministerium gefördert wird. Dr. Janosch Schobin, Soziologe an der Universität Göttingen und Experte im Kompetenznetz, wird Ihnen gleich genauer erklären, was deren Kernaufgaben sind und auch was es mit der digitalen „Angebotslandkarte“ auf sich hat. Für ein weiteres Projekt, direkt aus der Praxis, sitzt Vivien Eller mit auf dem Podium. Frau Eller organisiert den sogenannten „FFM Girls Walk“, einen Spaziergang für Frauen in Frankfurt am Main. Ein Trend aus den USA, der sehr erfolgreich auch in Deutschland angekommen ist.

Wir sehen, es gibt bereits viele niedrighschwellige Angebote in Deutschland, um in den sozialen Austausch zu kommen. Es gilt also innere und äußere Barrieren abzubauen, sich zu trauen, aufeinander zuzugehen, nach Unterstützung zu fragen und auch als Gesellschaft wieder näher zusammenzurücken. Wir möchten mit dem Einsamkeitsreport 2024 dafür sensibilisieren und Impulse geben.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Für Rückfragen:

Techniker Krankenkasse

Unternehmenskommunikation

Telefon 040 - 69 09 - 17 83

pressestelle@tk.de

Portal "Presse & Politik": www.tk.de/presse

X: www.x.com/tk_presse

Blog: www.wirtechniker.tk.de