



# Einsamkeits-report 2024

**Janine Anke, Berlin**  
11. Dezember 2024

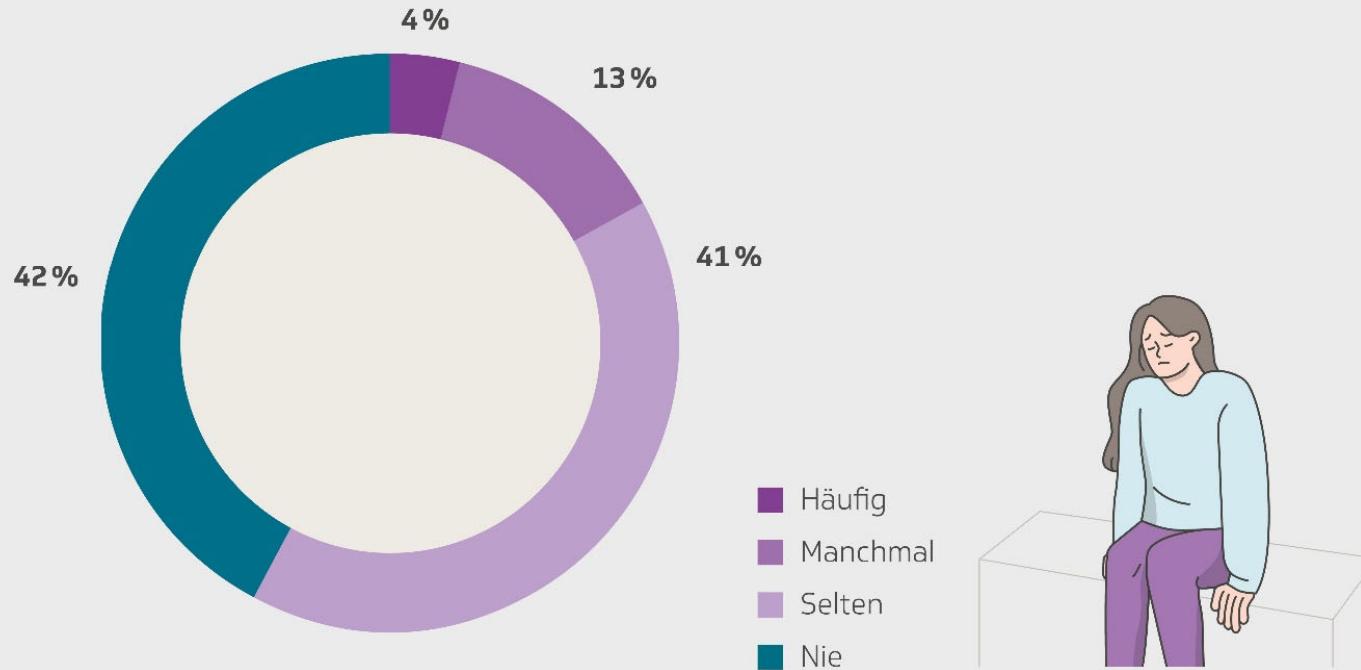
# TK-Einsamkeitsreport: Eckdaten

**Bevölkerungsrepräsentative telefonische Forsa-Umfrage im Auftrag der TK im Mai 2024 von bundesweit 1.403 Personen ab 18 Jahren.**

- Themen:
  - Einsamkeit in der Gesellschaft
  - Umgang mit Einsamkeit
  - Soziale Kontakte und Strukturen
  - Einsamkeit und Gesundheit
  - Einsamkeit am Arbeitsplatz

## Sechs von zehn Menschen haben Erfahrung mit Einsamkeit

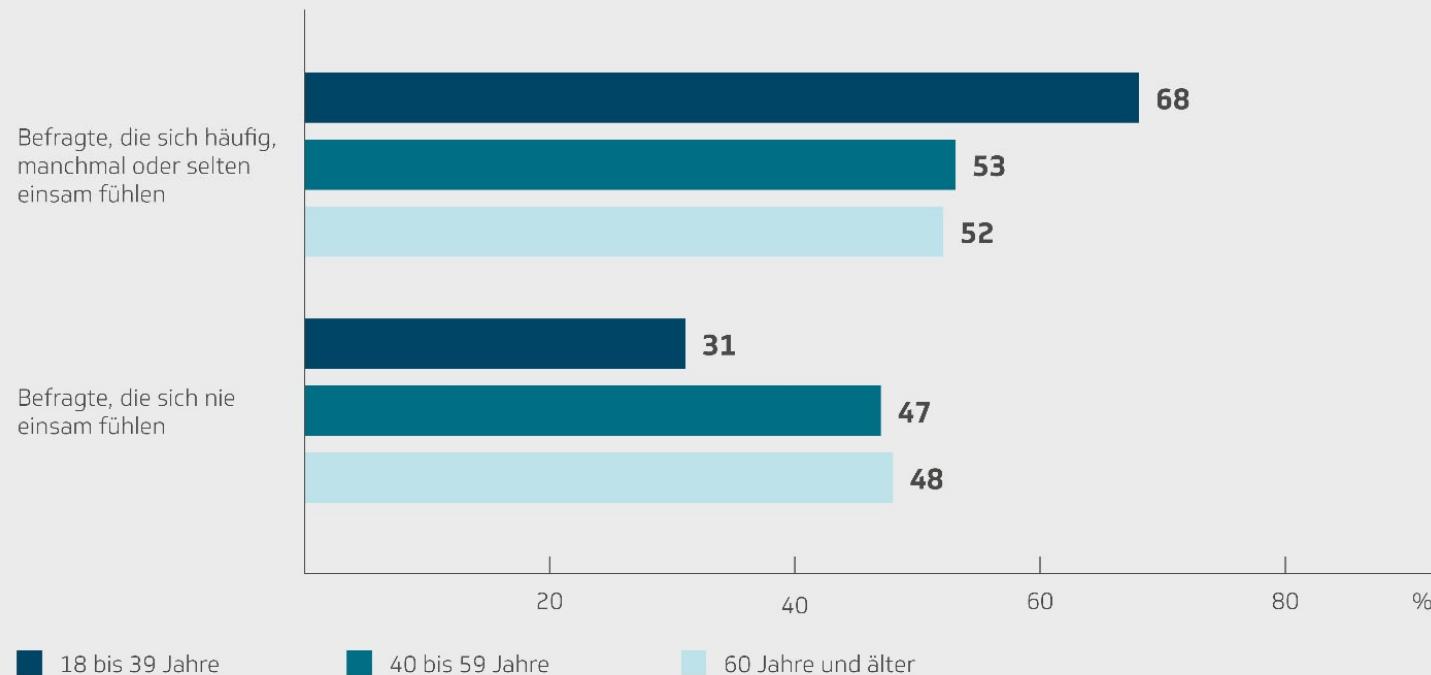
So oft fühlen sich die Menschen in Deutschland einsam



Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

## Vor allem jüngere Menschen fühlen sich einsam

Wie oft fühlen Sie sich einsam?

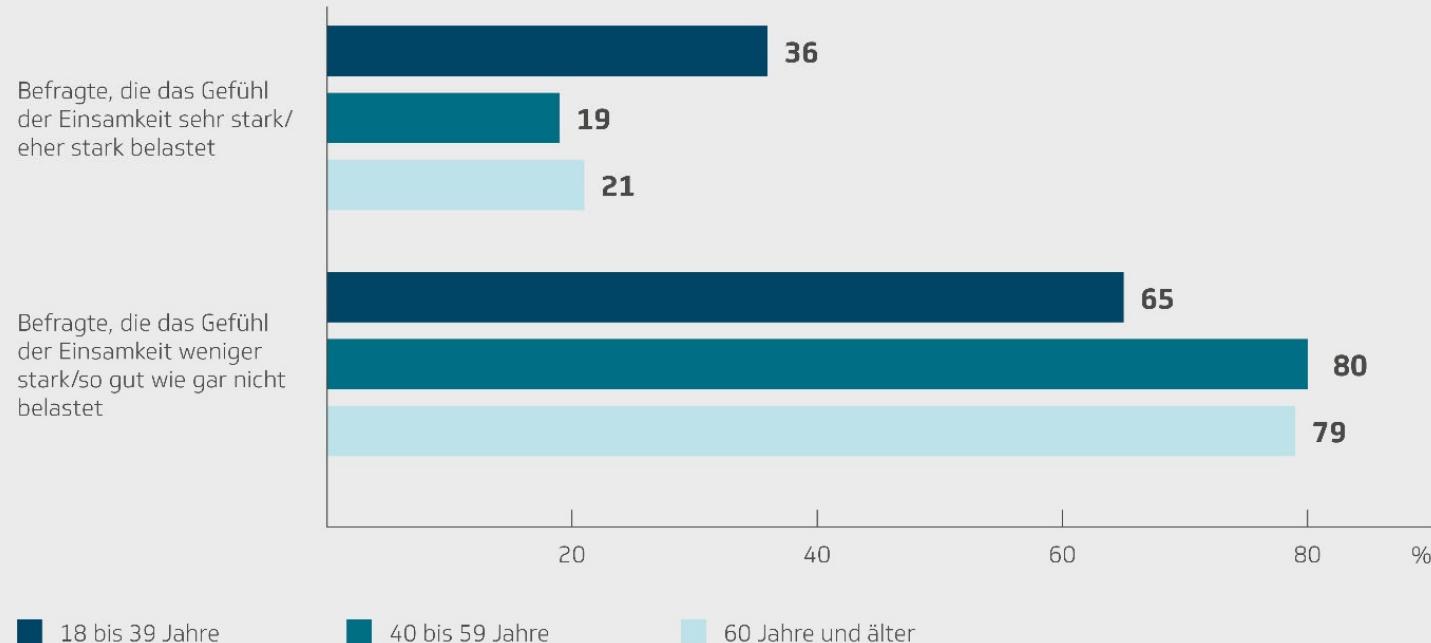


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Rundungsdifferenzen möglich

## Einsamkeit belastet Ältere weniger

Wie stark belastet Sie das Gefühl der Einsamkeit?

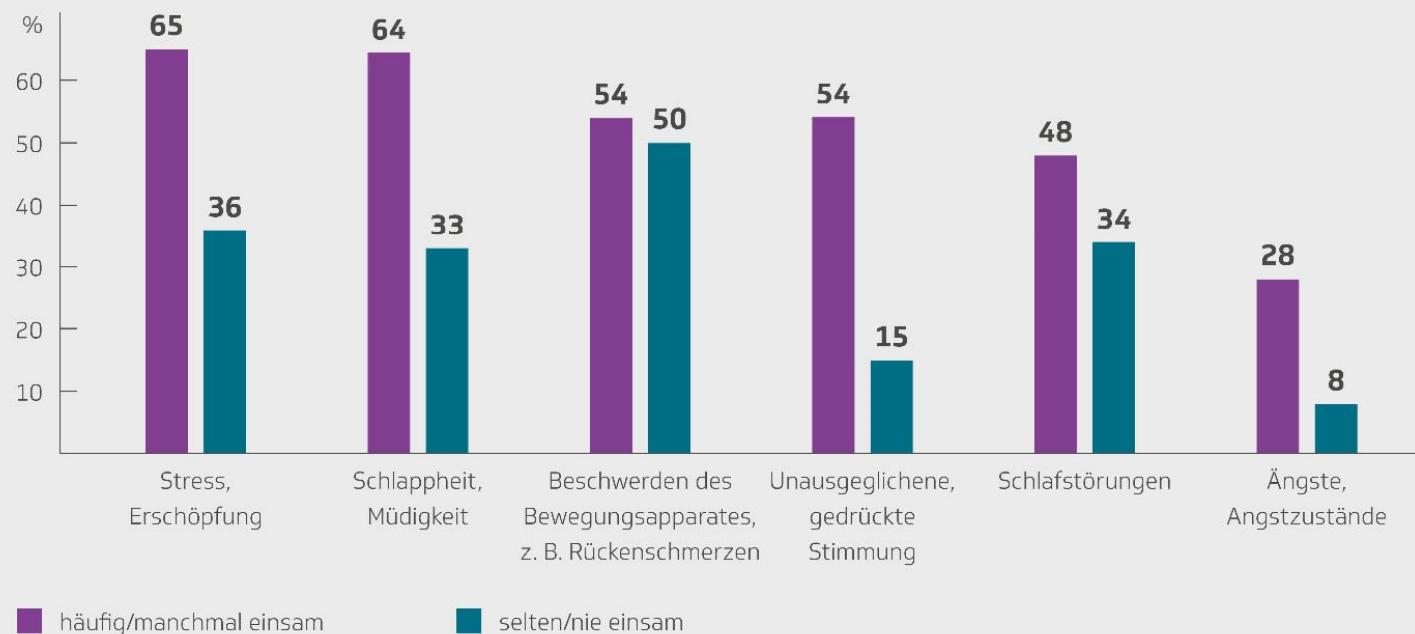


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Rundungsdifferenzen möglich  
Befragte, die sich häufig, manchmal oder selten einsam fühlen

## Jeder zweite einsame Mensch leidet an Stimmungstiefs

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

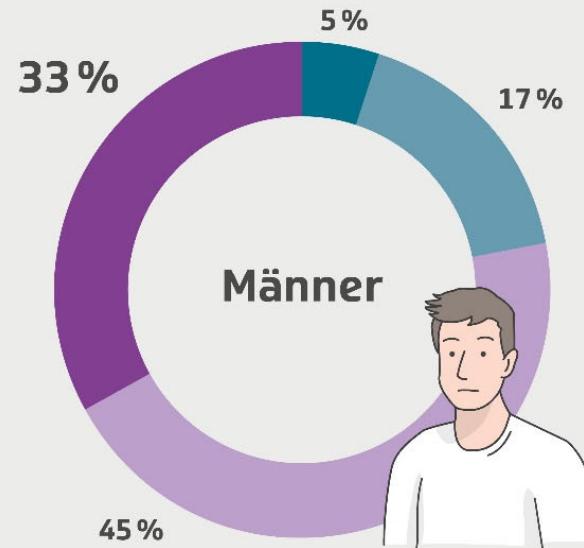
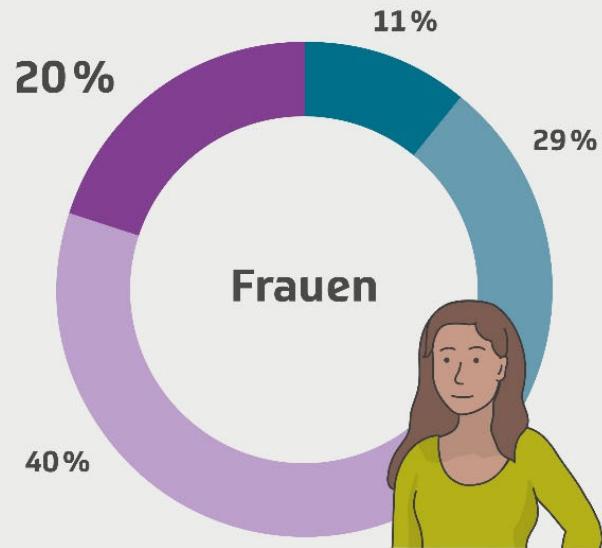


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Mehrfachnennungen möglich

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

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



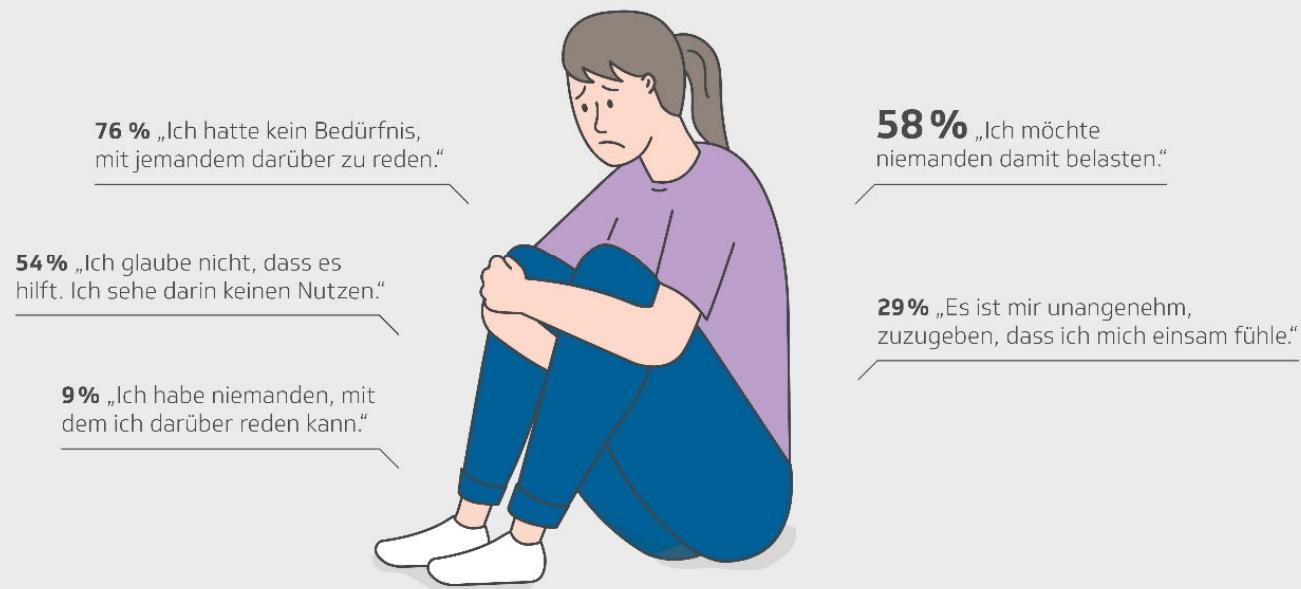
■ Immer ■ Manchmal ■ Selten ■ (Noch) nie

Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Befragte, die sich häufig, manchmal oder selten einsam fühlen

## Sechs von zehn möchten niemanden damit belasten

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



Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Mehrfachnennungen möglich  
Befragte, die sich häufig, manchmal oder selten einsam fühlen  
und noch nie darüber gesprochen haben

## Fazit - So einsam ist Deutschland

- Einsamkeit ist für etwa 6 von 10 Befragten ein bekanntes Gefühl
- Jüngere Menschen sind besonders betroffen: Die unter 40-Jährigen fühlen sich häufiger einsam und das Gefühl der Einsamkeit belastet sie stärker als Ältere
- Gesundheit:
  - Einsame bewerten ihre Gesundheit häufiger als 'weniger gut' oder 'schlecht'
  - Einsame leiden häufiger unter Stress, Schlappheit und Stimmungstiefs
- Einsamkeit ist für viele (noch) ein Tabuthema - insbesondere Männer sprechen nicht darüber
- Viele möchten mit ihrer Einsamkeit niemanden belästigen und sprechen daher nicht darüber



# Einsamkeitsreport 2024

Weitere Informationen und die digitale  
Pressemappe gibt es unter [tk.de/presse](http://tk.de/presse)