

A young woman with long, wavy red hair and freckles is shown from the chest up. She is wearing a light blue, textured sweater and is looking off to the right with a thoughtful or slightly sad expression. The background is a blurred indoor setting with a brick wall and some furniture.

Einsamkeits- report 2024

Janine Anke, Berlin
11. Dezember 2024

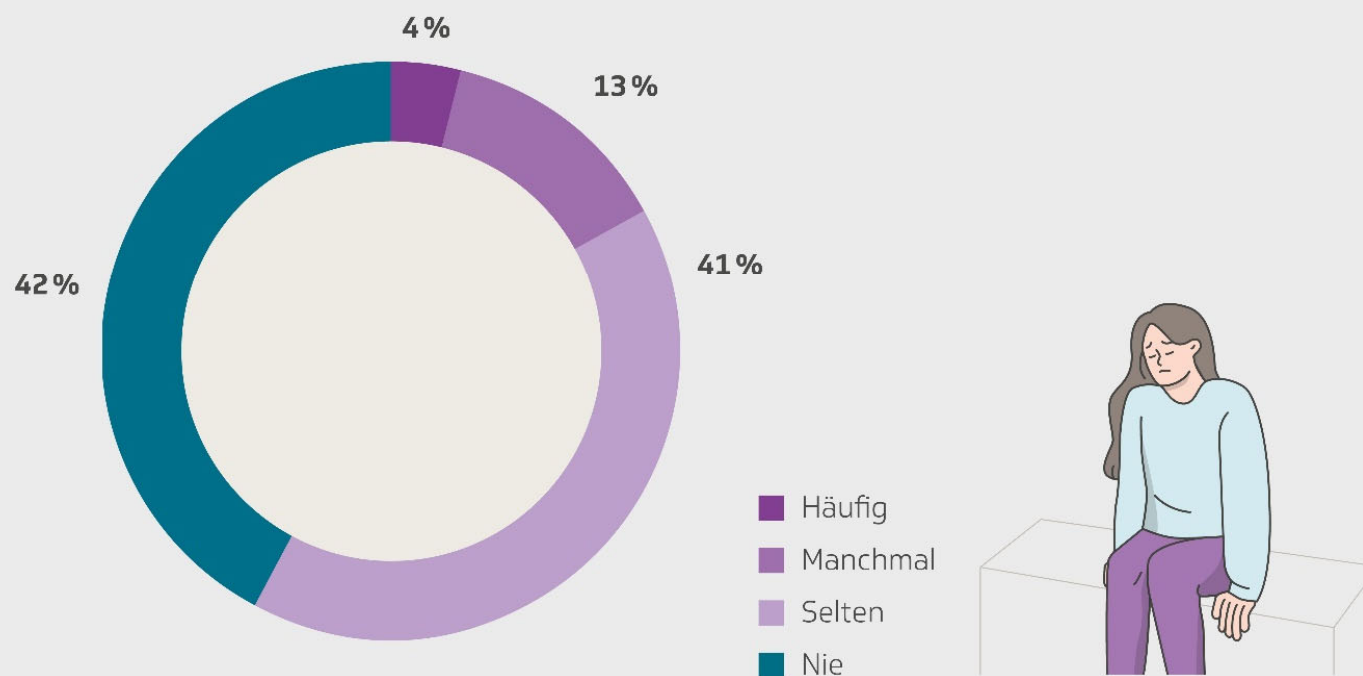
TK-Einsamkeitsreport: Eckdaten

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

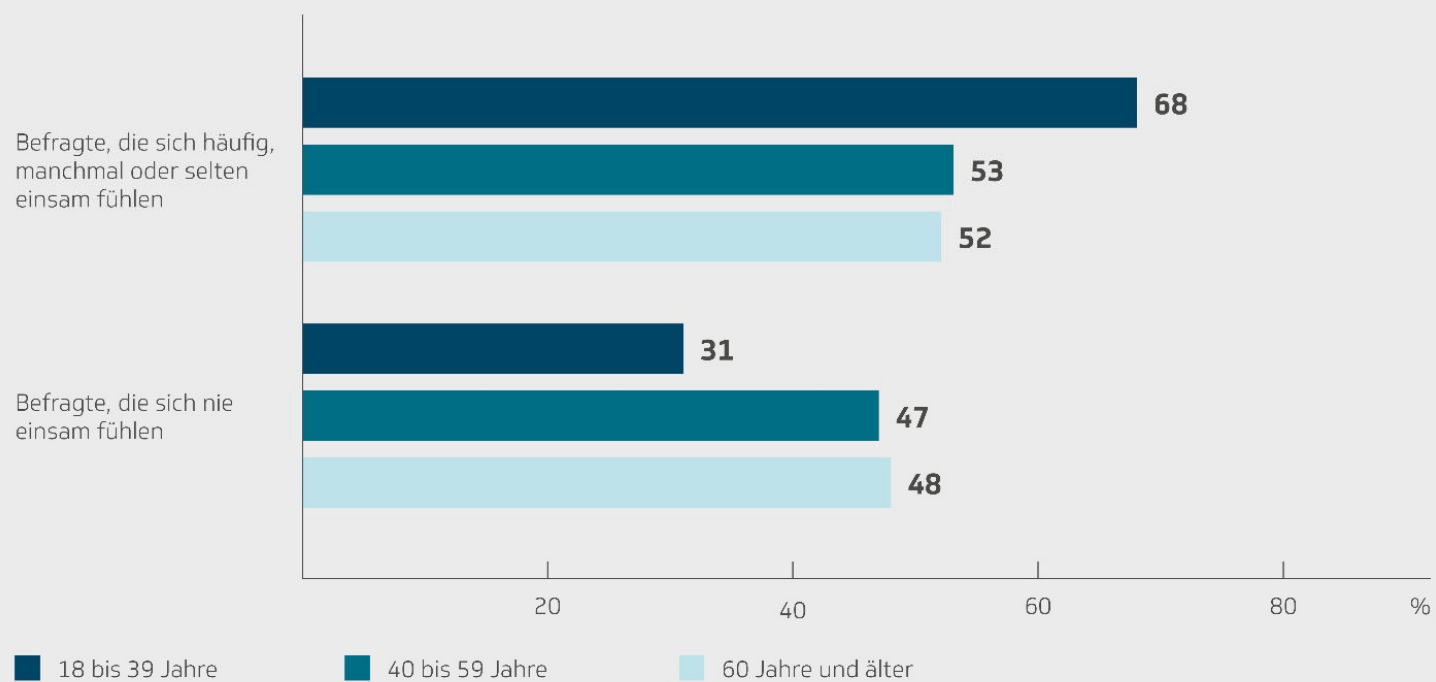
So oft fühlen sich die Menschen in Deutschland einsam



Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Vor allem jüngere Menschen fühlen sich einsam

Wie oft fühlen Sie sich einsam?

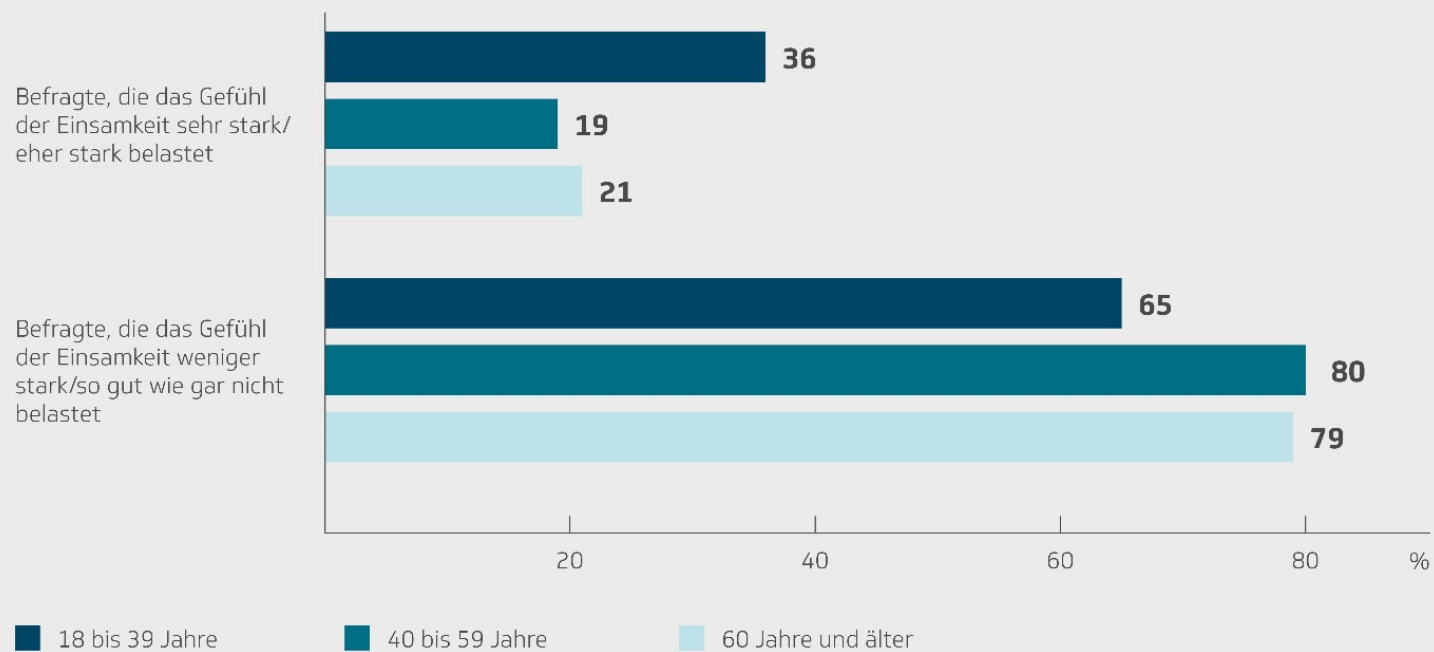


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

Rundungsdifferenzen möglich

Einsamkeit belastet Ältere weniger

Wie stark belastet Sie das Gefühl der Einsamkeit?

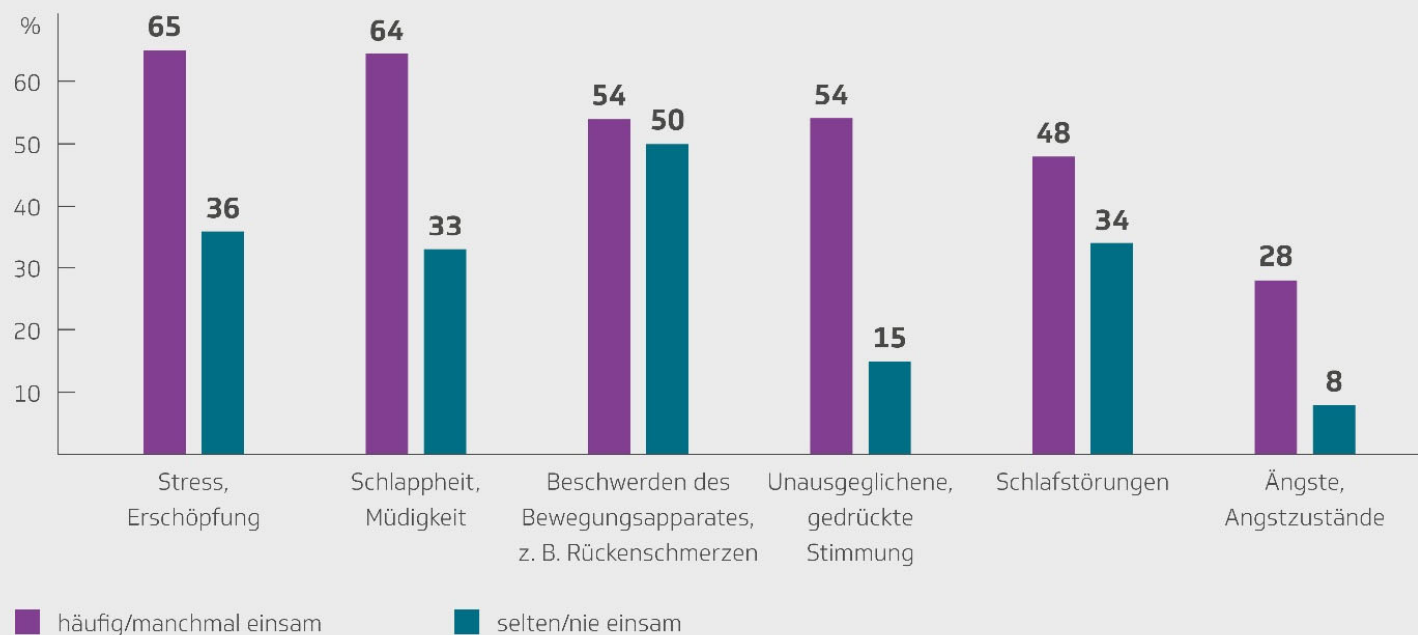


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

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?

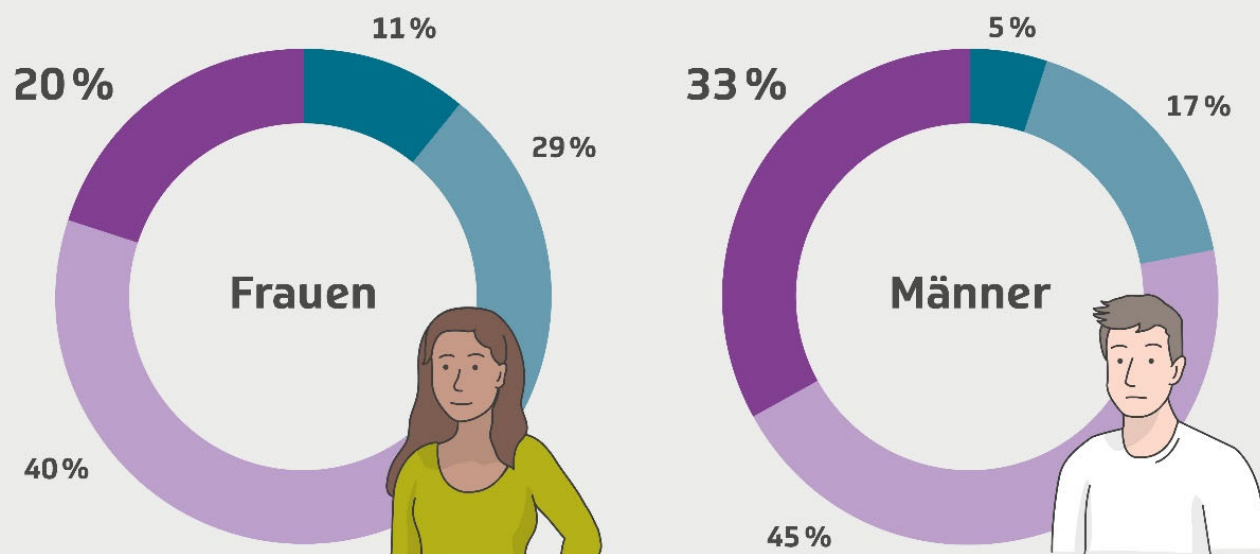


Quelle/Grafik: TK-Einsamkeitsreport 2024

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?

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

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

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



58 % „Ich möchte
niemanden damit belasten.“

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

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, Schlappeheit und Stimmungstiefs
- Einsamkeit ist für viele (noch) ein Tabuthema - insbesondere Männer sprechen nicht darüber
- Viele möchten mit ihrer Einsamkeit niemanden belasten und sprechen daher nicht darüber



Einsamkeitsreport 2024

Weitere Informationen und die digitale
Pressemappe gibt es unter tk.de/presse