

Auswertung #NDRfragt:

Die Einsamkeit wächst - was hilft?

Befragungszeitraum: 02.02. - 06.02.2023

11.262 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

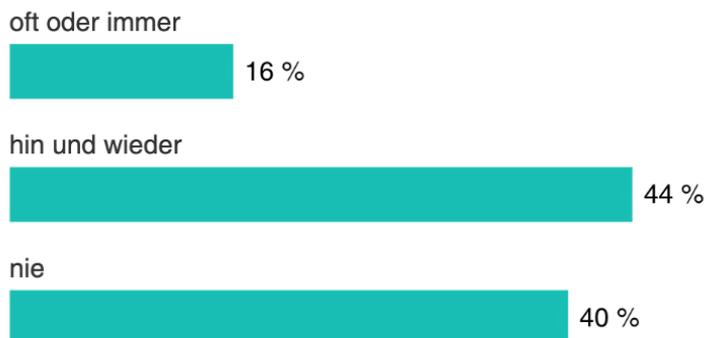
Die Ergebnisse in der Übersicht

- 60 Prozent der gut 11.000 Befragten geben an, zumindest hin und wieder einsam zu sein. 16 Prozent fühlen sich sogar oft oder immer einsam.
- Jüngere Befragte erfahren am häufigsten Einsamkeit. Über drei Viertel der Befragten unter 30 gibt an, wenigstens ab und zu einsam zu sein. Unter den ab 30-Jährigen sagt hingegen fast die Hälfte, sich nie so zu fühlen.
- Die unter 30-Jährigen sind nicht nur prozentual häufiger betroffen. Sondern auch stärker. Unter ihnen geben 20 Prozent an, sogar "oft oder immer" einsam zu sein - prozentual fast doppelt so viele wie unter den ab 30-Jährigen (11 Prozent).
- Vielen mit Einsamkeitserfahrungen fällt es schwer, neue Kontakte zu knüpfen. Für die 16 bis 29-Jährigen ist diese Herausforderung besonders groß (75 Prozent). Die ab 30-Jährigen geben das nur noch zu 35 Prozent an.
- Das bestehende eigene soziale Netzwerk zu reaktivieren oder zu stärken, wird am häufigsten als Mittel gegen Einsamkeit genannt.
- Neue Kontakte zu knüpfen wird eher offline als virtuell angegangen. Wer von Einsamkeit betroffen ist, versucht es seltener über Dating-Apps oder Social Media, sondern beginnt eher ein neues Hobby, tritt in einen Verein ein oder wird ehrenamtlich aktiv.

Die Ergebnisse von #NDRfragt sind nicht repräsentativ. Das heißt: Die Umfrage-Community setzt sich nicht exakt so zusammen wie die Bevölkerung der Norddeutschen. Dennoch sind die Umfrageergebnisse für Norddeutschland aussagekräftig. Denn wir werten die Antworten so aus, dass wir denen etwas mehr Gewicht geben, die in der #NDRfragt-Gemeinschaft unterrepräsentiert sind. Insgesamt ergibt sich so ein stimmiges Bild.

Die Fragen im Detail

Unabhängig davon, ob Sie in einer Beziehung leben, Familie haben oder andere Menschen und Freunde treffen - wie oft fühlen Sie sich einsam?

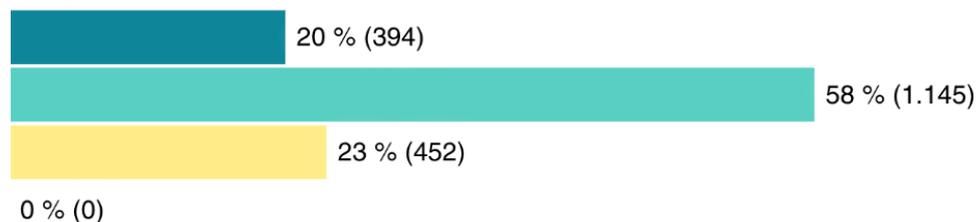


Unabhängig davon, ob Sie in einer Beziehung leben, Familie haben oder andere Menschen und Freunde treffen - wie oft fühlen Sie sich einsam?

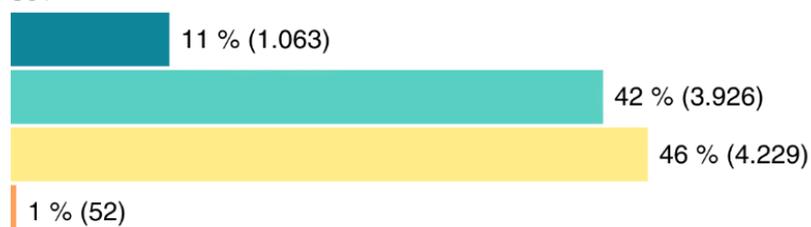
(Antworten unterteilt nach den Altersgruppen 16-29 Jahren und +30 Jahren)

● oft oder immer ● hin und wieder ● nie ● keine Angabe

16 - 29



30+



Wie fühlt sich Einsamkeit für Sie konkret an?

(mehrere Antworten möglich)

Ich fühle mich niedergeschlagen.



Ich fühle mich isoliert.



Ich fühle mich ungeliebt.



Ich fühle mich wertlos.



Ich fühle mich ängstlich.



anders, und zwar:

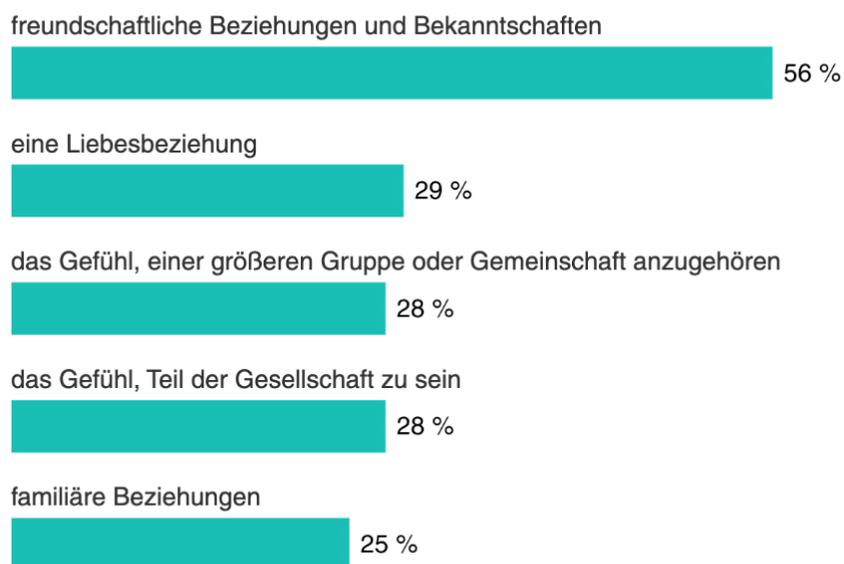


Ich schäme mich.



Was fehlt Ihnen besonders, wenn Sie sich einsam fühlen?

(mehrere Antworten möglich)



Für Einsamkeit gibt es verschiedene Gründe. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

(mehrere Antworten möglich)

Mir fällt es schwer, neue Kontakte zu knüpfen und Menschen kennenzulernen.



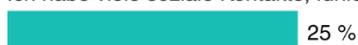
Ich finde es schwierig, mich anderen Menschen gegenüber zu öffnen.



Während der Corona-Pandemie sind soziale Kontakte weggebrochen.



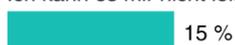
Ich habe viele soziale Kontakte, fühle mich aber trotzdem unverstanden und nicht verbunden mit anderen.



Es gibt einen anderen Grund, und zwar:



Ich kann es mir nicht leisten, mit anderen auszugehen oder etwas zu unternehmen.



Ich bin krank, daher fällt es mir schwer, mit anderen in Verbindung zu bleiben.



Ich fühle mich einsam, seit meine erwachsenen Kinder ausgezogen sind.



Seit der Trennung von meiner Partnerin bzw. meinem Partner fehlt mir meine wichtigste Bezugsperson.



keine Angabe



Seit dem Tod meiner Partnerin bzw. meines Partners fehlt mir meine wichtigste Bezugsperson.

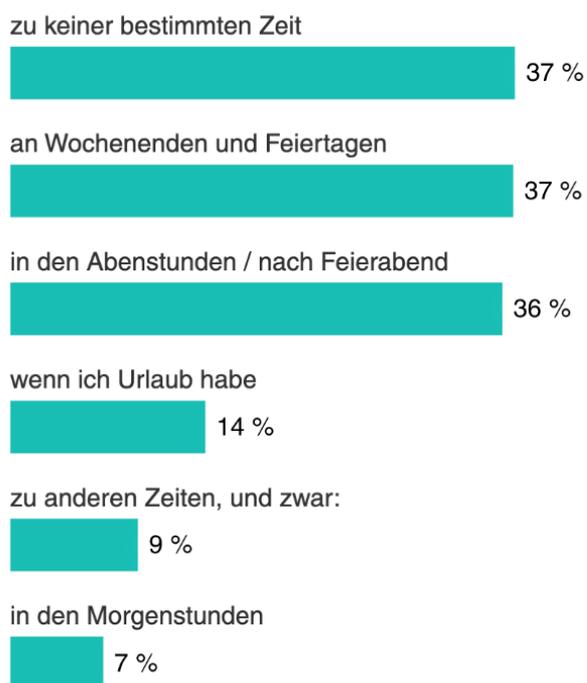


Ich bin arbeitslos.



Wann fühlen Sie sich einsam?

(mehrere Antworten möglich)



In welcher der folgenden Situationen fühlen Sie sich einsam?

(mehrere Antworten möglich)

in Gesellschaft anderer Menschen



beim Fernsehen



Wenn ich mich auf Social Media-Kanälen wie Facebook oder Instagram durch die Profile scrolle



keine Angabe



auf Reisen



in Gesellschaft meines Partners bzw. meiner Partnerin



Haben Sie etwas unternommen, um sich weniger einsam zu fühlen?

(mehrere Antworten möglich)

Ja, ich habe versucht, bestehende Kontakte zu intensivieren oder wieder aufzunehmen.



Ja, ich habe mehr ferngesehen bzw. vor dem Computer gegessen.



Ja, ich habe mich abgelenkt - zum Beispiel mit Sport oder Arbeit.



Ja, ich habe versucht, die Einsamkeit zu verdrängen.



Ja, ich habe ein Hobby angefangen, bin in einen Verein eingetreten oder habe ein Ehrenamt übernommen.



Ja, ich habe versucht, online (z.B. über Foren oder Social Media) mit Menschen in Kontakt zu sein.



Ja, ich habe versucht, die Einsamkeit zu betäuben - zum Beispiel mit Alkohol oder Essen.



Ja, ich habe Kennenlern- bzw. Dating-Apps genutzt.



Nein, ich habe nichts unternommen.



Ja, etwas anderes, und zwar:



Ja, ich habe Hilfsangebote angenommen (z.B. Telefonseelsorge).



Sie haben angegeben, dass Sie sich nie einsam fühlen. Tun Sie aktiv etwas dafür?

(mehrere Antworten möglich)

Ja, ich pflege meine Freundschaften und Bekanntschaften.



Ja, ich gehe einem Hobby oder Ehrenamt nach und treffe dort Menschen.



Ja, etwas anderes, und zwar:



Nein, ich tue aktiv nichts dafür.



Einsamkeit in der Bevölkerung beschäftigt auch die Politik. Welche Maßnahme finden Sie am wichtigsten, um gegen Einsamkeit in der Gesellschaft vorzugehen?

Förderung von Projekten, die Vernetzung in der Nachbarschaft, in Stadtteilen und Quartieren vorantreiben



Unterstützung von Projekten, die den Kontakt zwischen Generationen fördern - z.B. Wohnprojekte



Orte schaffen, an denen Einsame miteinander ins Gespräch kommen könnten - zum Beispiel spezielle Parkbänke



Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs



etwas anderes, und zwar:



Ich finde nichts davon sinnvoll.



Mehr Hilfsangebote wie Hotlines oder Beratungsstellen



Was müsste sich Ihrer Ansicht nach gesellschaftlich am ehesten ändern, um der wachsenden Einsamkeit etwas entgegenzusetzen zu können?

Empathie und Hilfsbereitschaft in der Gesellschaft müssten zunehmen.



Arbeitsbelastung und Leistungsdruck müssten abnehmen, um überhaupt offen für die Belange anderer sein zu können.



Es müsste leichter sein, über Einsamkeit und andere schwierige Gefühle zu sprechen.



Zu 100 fehlende Prozentpunkte: keine Angabe, "nichts davon" oder "etwas anderes, und zwar".

Für den NDR Info Podcast "Familientreffen" haben wir Ihnen noch zwei Fragen rund um partnerschaftliche Beziehungen gestellt.

Zunächst geht es darum, welchen Stellenwert eine partnerschaftliche Beziehung für Sie hat. Welcher Aussage würden Sie eher zustimmen?

Eine partnerschaftliche Beziehung gehört für mich zu einem erfüllten Leben dazu.



Für ein erfülltes Leben brauche ich keine partnerschaftliche Beziehung.



Zu 100 fehlende Prozentpunkte: keine Angabe.

Sie haben angegeben, dass Sie momentan keine feste Partnerin oder keinen festen Partner haben.

Haben Sie sich bewusst dazu entschieden, ohne Partnerschaft zu leben?

ja



nein



Zu 100 fehlende Prozentpunkte: keine Angabe.