Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

AHEAD OF WHAT'S NEXT.

Einsamkeit & Gemeinsamkeit in Deutschland

Eine Studie von Harris Interactive und Wahlverwandtschaften e.V.

Wesentliche Erkenntnisse und wie man Einsamkeit loswerden könnte

Fakten zur Untersuchung:
Bundesweite im Dezember 2014 durchgeführte- repräsentative Online-Befragung von 1.200 Teilnehmern im Alter von 16 bis 85 Jahren.

Einsamkeit auf dem Vormarsch
Drastische Entwicklung in der deutschen Bevölkerung: Nur noch 30 Prozent fühlen sich überhaupt nicht einsam. Im Jahr 1993 lag dieser Wert noch bei 50 Prozent.

Einsamkeit hat nicht Alleinsein als Voraussetzung
Auch innerhalb der Familie oder Partnerschaft oder im Kollegenkreis fühlen sich Menschen einsam – diese beiden Gruppen machen die grössten Gruppen der von der Einsamkeit Betroffenen aus.

Gerade das „starke Geschlecht“ ist von Einsamkeit betroffen
Männer äußern mehr Einsamkeitsgefühle als Frauen und nutzen weniger und innengerichtetere Bewältigungsstrategien als Frauen.

Kinder sind keine Versicherung gegen Einsamkeit
Zwar fühlen sich Alleinlebende einsamer als Personen in einer Beziehung, es macht dabei aber keinen Unterschied, ob Kinder im Haushalt leben oder nicht.

Der Job als Beziehungskiller wird nur vorgeschoben
Die berufliche Belastung wird bei den Befragten als wichtigster Grund für ihre Einsamkeit genannt. Sie ist jedoch kein wahrer Grund für stärkere Einsamkeit.

Wesentliche Erkenntnisse und wie man Einsamkeit loswerden könnte

Viele einsame Menschen stehen sich selbst im Weg
Verschlossenheit anderen gegenüber und Unkenntnis, wo neue Leute kennen gelernt werden können, sind bei vielen Menschen ausschlaggebend für ihre Einsamkeit.

Gründe und Bewältigungsstrategien oft ein Teufelskreis
Selbst wenn die berufliche Belastung als Hauptgrund für die Einsamkeit gesehen wird, stürzen sich viele in die Arbeit, um sich weniger einsam zu fühlen. Dieser Kreis muss von den Betroffenen durchbrochen werden.

Einsamkeit bei allen Altersgruppen
Einsamkeit ist kein reines Phänomen des Alters: Auch junge Menschen sind stark von Einsamkeit betroffen. Innerhalb der Altersgruppe 40-49 ist der Anteil schwerer Einsamkeit am höchsten.

Der Fernseher als „Einsamkeitsmanager“
Mehr als die Hälfte der Menschen, die unter Einsamkeit leiden, lenken sich durch TV-Konsum von ihren Einsamkeitsgefühlen ab.

Familie und Freunde: Hilfe gegen Einsamkeit
Freunde zu treffen oder Zeit mit der Familie zu verbringen ist für die nicht einsamen ein adäquates Mittel gegen gelegentliche Einsamkeit. Aber viele zumindest teilweise Einsamen nutzen gerade diese aussengerichtete Bewältigungsstrategie nicht bzw. haben sie nicht zur Verfügung.

Empfehlung: mehr aussengerichtete Aktivitäten mit Menschen um Einsamkeit zu lindern

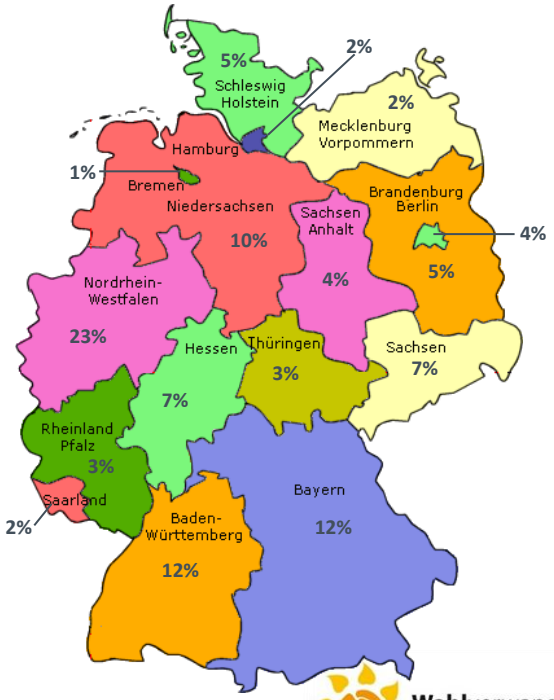
Wie wurde die Studie erhoben?

Methode

- Verwendung der revidierten UCLA Loneliness Scale von Döring/Bortz aus dem Jahr 1993 bestehend aus 20 Items* (10 negativ und 10 positiv formulierte) die auf einer 5-stufigen Intensitätsskala (stimmt gar nicht/wenig/teils-teils/ziemlich/völlig) beantwortet werden.
- Neben der Erhebung der Einsamkeit auf Basis der anerkannten UCLA Skala, wurden in der Studie auch Gründe für die empfundene Einsamkeit und Bewältigungsmechanismen erhoben.
- Die Erhebung erfolgte zwischen dem 23. und dem 31.12.2014 über einen Onlinefragebogen.
- Deutschlandweit **repräsentative Studie** von 1.200 Teilnehmern im Alter von 16 bis 85 Jahren.

*Die Liste der Statements finden Sie auf Folie 5.

	Struktur in der Umfrage	Struktur in Deutschland
Männlich	48%	49%
Weiblich	52%	51%
-30	19%	19%
30-39	14%	14%
40-49	19%	19%
50-59	18%	17%
60-69	13%	13%
69+	17%	18%



Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Vergleich der Ergebnisse von 1993 und 2014

- In beiden Studien wurde jeweils ein Mittelwert über zwanzig Statements ermittelt, der als Indexwert fungieren sollte. Die verschiedenen Statements wurden auf einer fünfstufigen Zustimmungsskala abgefragt (stimmt gar nicht/wenig/teils-teils/ziemlich/völlig) und die Statements so formuliert, dass ein hoher Wert Einsamkeit indiziert.
- Die Ergebnisse der UCLA Loneliness Scale aus dem Jahr 1993 ergaben einen Indexwert von 1,69.
  - Menschen, die über diesem Schnitt liegen, können als „teilweise einsam“ betrachtet werden.
- Die Ergebnisse der Studie „Einsamkeit in Deutschland“ aus 2014 ergaben einen Indexwert von 2,02.
- **Werden beide Indexwerte miteinander verglichen, so kann die Behauptung aufgestellt werden, dass Menschen im Jahr 2014 einsamer waren als noch 1993 (2,02 > 1,69).**
- Insgesamt hat sich das **Einsamkeitslevel in den letzten 20 Jahren verstärkt**. **Während 1993 nur 50% der Befragten einen Indexwert von über 1,55 aufwiesen, sind es 2014 bereits 70% der Befragten.**
- Es hat sich jedoch nicht nur die Anteil der einsameren Personen erhöht, sondern auch die **Intensität der wahrgenommenen Einsamkeit** der besonders einsamen Personen hat sich verstärkt.
- Das kann zum einem an dem Erhebungszeitraum über die Weihnachtszeit in 2014 liegen. Es ist möglich, dass sich viele zur Weihnachtszeit einsamer fühlen bzw. die eigene Einsamkeit bewusster wahrgenommen wird. Es kann aber auch an dem technischen Fortschritt und gesellschaftlichen Wandel zurückzuführen sein.

Aufbau und Erläuterungen zum Bericht

- Im Verlauf des Ergebnisberichts wird auf drei verschiedene **Abstufungen** von empfundener Einsamkeit eingegangen sowie auf verschiedene **Typen** von Einsamkeit.
- Die drei verschiedenen Abstufungen sind wie folgt definiert:
  - „Leichte Einsamkeit“ – Personen, deren Einsamkeitsindex über dem Durchschnitt von 1993 liegt, aber unter dem Durchschnitt von 2014 (1,70-2,02)
  - „Mäßige Einsamkeit“ – Personen, deren Einsamkeitsindex über dem Durchschnitt von 2014 liegt(2,03-2,60)
  - „Starke Einsamkeit“ – dies umfasst die einsamsten 20% der Teilnehmer (>2,60)*
- Um die unterschiedlichen Typen von Einsamkeit zu identifizieren, wurde eine **Clusteranalyse** durchgeführt. In der Clusteranalyse wurden all jene Personen berücksichtigt, die einen **Indexwert von größer als 1,69** (1,70 und höher) aufweisen (n=758) und somit als einsam eingestuft werden.
- Die Identifikation unterschiedlicher Einsamkeitstypen erfolgte anhand einer Clusteranalyse basierend auf Gründen für die Einsamkeit sowie den Bewältigungsstrategien. Es ergaben sich vier unterschiedliche Typen von Einsamkeit:
  - Workaholics
  - Einsame Partner
  - Alt und in sich gekehrt
  - Verletzliche Frauen
- Die Typen werden im weiteren Verlauf genauer beschrieben
- Außerdem die Gruppe „Starke Einsamkeit“ detaillierter betrachtet: Warum sind diese einsamer als alle anderen? Welche Bewältigungsstrategien nutzen sie?

* Einsamstes „Quintil“, welches über der Mitte der Skala von 2,5 liegt → sehr einsam

Methodisches Detail: Übersicht der Statements entsprechend der UCLA Loneliness Scale

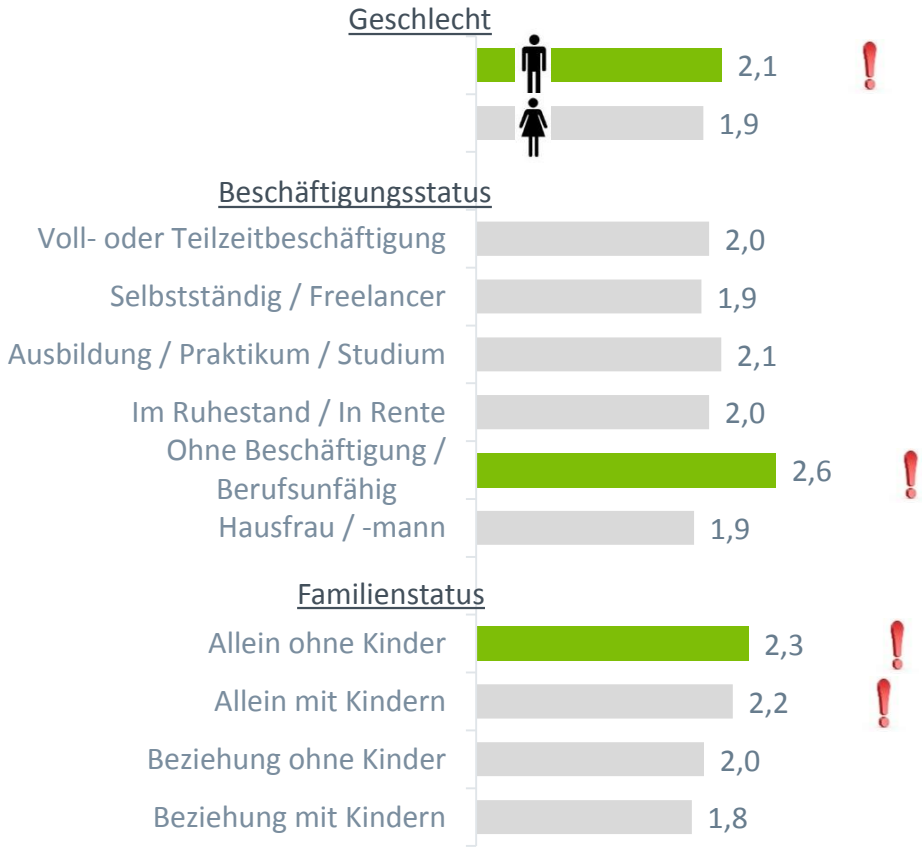
Ich fühle mich wohl mit den Menschen um mich herum.	1 = stimmt völlig
Ich habe genug Gesellschaft.	1 = stimmt völlig
Ich habe einen Freundeskreis.	1 = stimmt völlig
Ich habe viel gemeinsam mit den Menschen um mich herum.	1 = stimmt völlig
Ich bin ein geselliger Mensch.	1 = stimmt völlig
Ich habe Menschen, die mir nahe stehen.	1 = stimmt völlig
Ich kann mit anderen zusammen sein, wenn ich das will.	1 = stimmt völlig
Es gibt Menschen, die mich wirklich verstehen.	1 = stimmt völlig
Ich habe Menschen, mit denen ich sprechen kann.	1 = stimmt völlig
Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.	1 = stimmt völlig
Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann.	5 = stimmt völlig
Ich fühle mich allein.	5 = stimmt völlig
Ich fühle mich niemandem nah.	5 = stimmt völlig
Die Leute um mich herum haben ganz andere Interessen und Ideen als ich.	5 = stimmt völlig
Ich fühle mich ausgeschlossen.	5 = stimmt völlig
Meine Freundschaften sind oberflächlich.	5 = stimmt völlig
Niemand kennt mich wirklich.	5 = stimmt völlig
Ich fühle mich von den anderen isoliert.	5 = stimmt völlig
Ich bin zu viel allein.	5 = stimmt völlig
Die anderen Menschen haben es schwer, an mich heranzukommen.	5 = stimmt völlig

Ø bildet den Einsamkeitsindex

- Skala wurde für „negative“ Statements gedreht, sodass ein höherer Mittelwert für höhere Einsamkeit steht.

Wie einsam ist Deutschland?

Männer, Beschäftigungslose und Alleinlebende sind stärker von Einsamkeit betroffen (Einsamkeitsindizes)



Es bestehen signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern, wobei Männer mehr Einsamkeitsgefühle äußern als Frauen

Berufstätigkeit hat einen hohen Einfluss auf die empfundene Einsamkeit. Personen ohne Beschäftigung oder mit Berufsunfähigkeit sind deutlich stärker von Einsamkeit betroffen. Rentner(innen) und Hausfrauen/-männer sind hierbei jedoch ausgeschlossen und fühlen sich nicht einsamer als Berufstätige

Erwartungsgemäß fühlen sich Alleinlebende (Singles, Getrennt, Verwitwet) einsamer als Personen in einer Beziehung, wobei es keinen Unterschied macht, ob man alleinerziehend ist oder keine Kinder hat

Es wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den Altersgruppen, Bundesländern sowie zwischen Stadt- und Landbevölkerung festgestellt.

Basis n=1.200

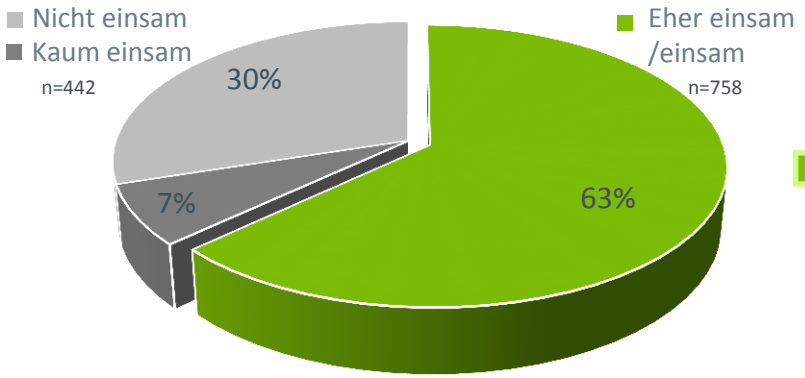
Markieren signifikant höhere Werte im Vergleich zu den anderen Gruppen.

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

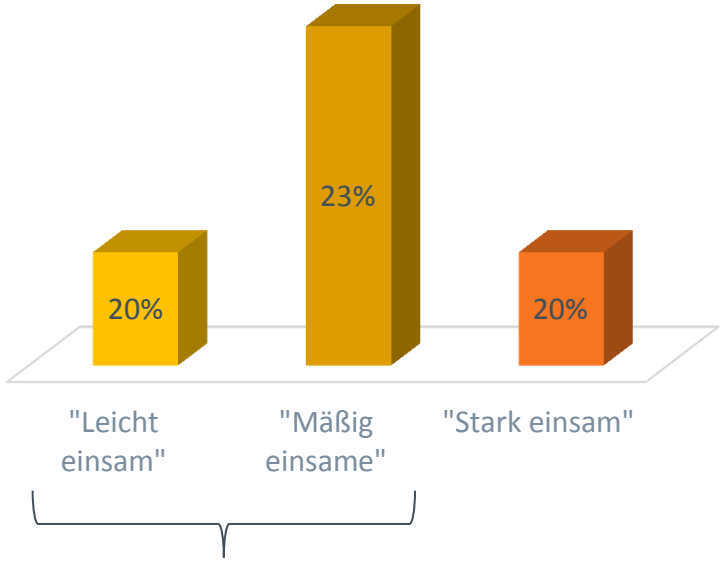
Mehr als 60% liegen über dem durchschnittlichen Einsamkeitsindex* von 1993. Diese werden entsprechend ihres Einsamkeitslevels in 3 Gruppen unterteilt.

Einsamkeit in Deutschland (Index > 1,69)



n=758

Abstufung der Einsamkeit



* Berechnung erfolgte anhand der revidierten UCLA Loneliness Scale von Döring/Bortz

Wahlverwandtschaften

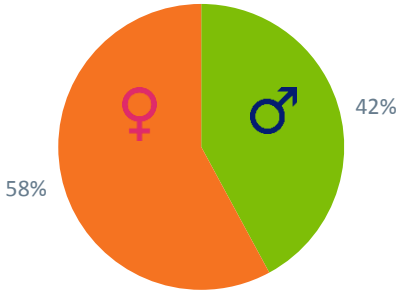
harris INTERACTIVE

Es bestehen signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern, wobei Männer mehr Einsamkeitsgefühle äußern als Frauen

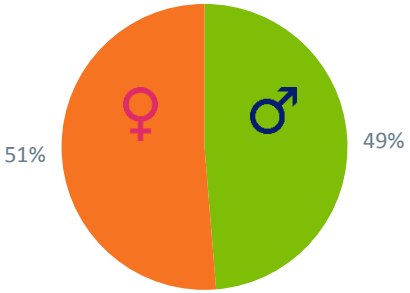
Geschlecht und Altersverteilung der verschiedenen Einsamkeitslevel

Geschlecht

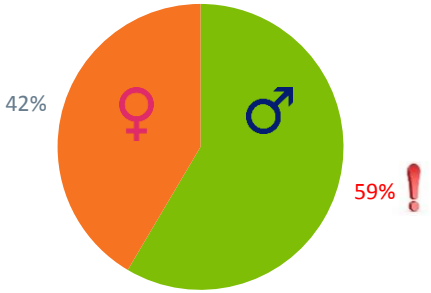
Nicht/kaum einsam:
Basis = 442



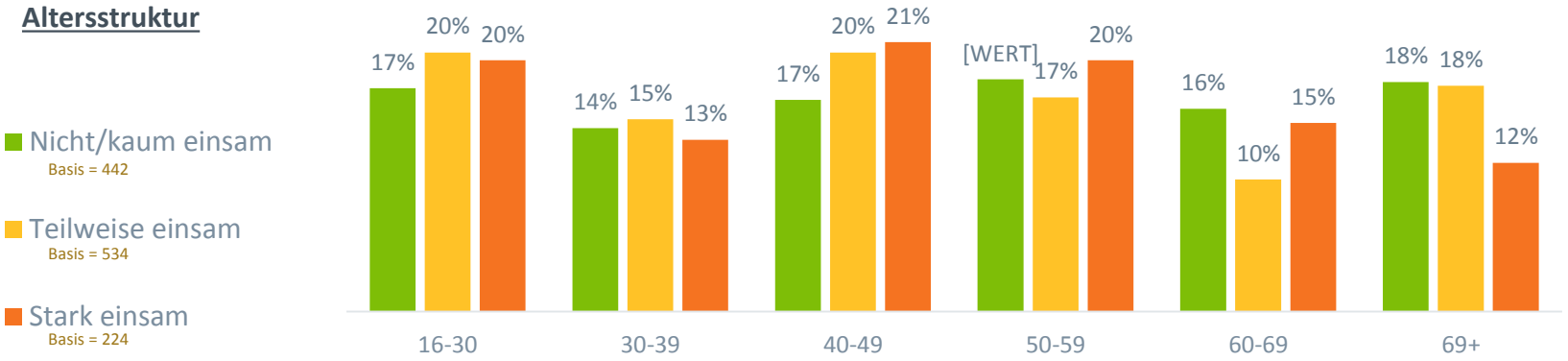
Teilweise einsam:
Basis = 534



Stark Einsam:
Basis = 224



Altersstruktur

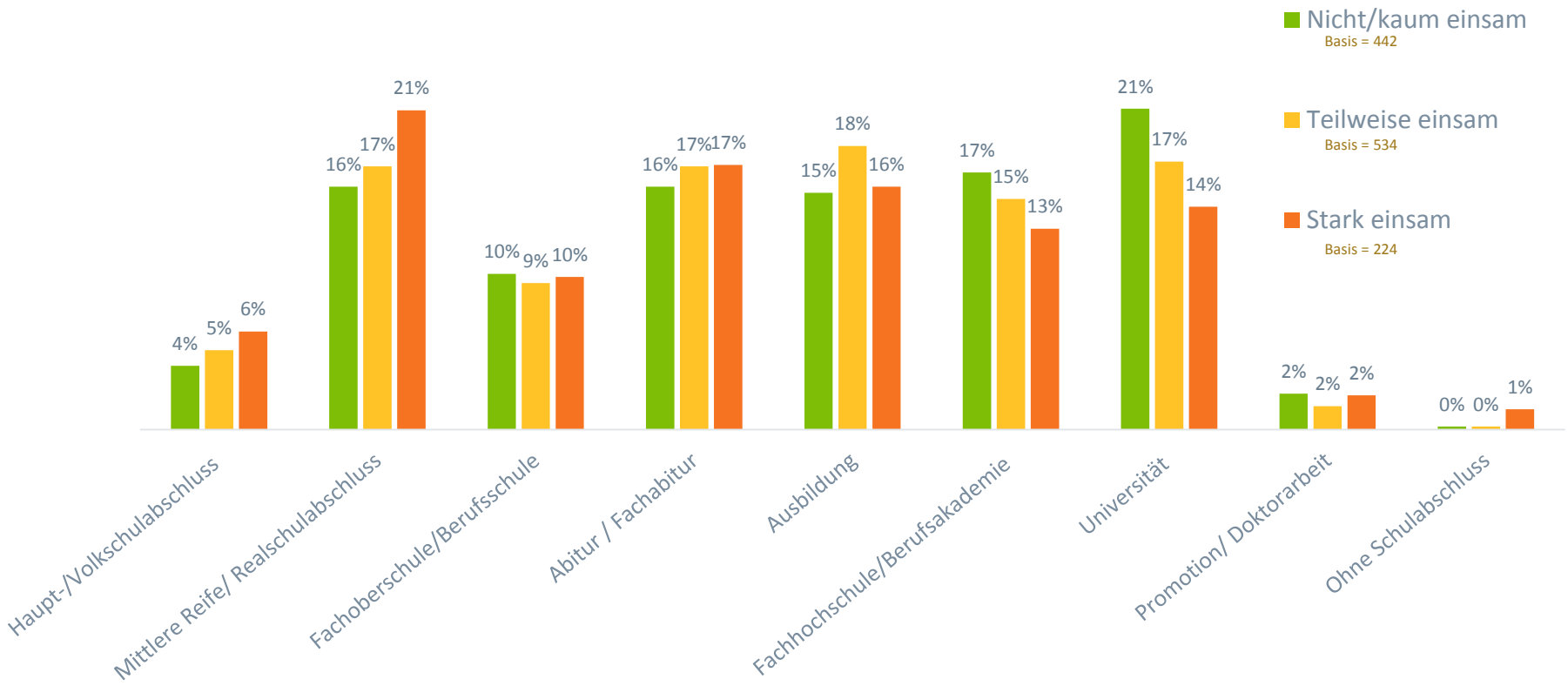


In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die der „weniger einsamen“ bzw. „nicht einsamen“ Personen!

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Höhere Bildung schützt tendenziell vor Einsamkeit – Haupt- und Realschulabgänger einsamer als Personen mit Uni-/FH-Abschluss

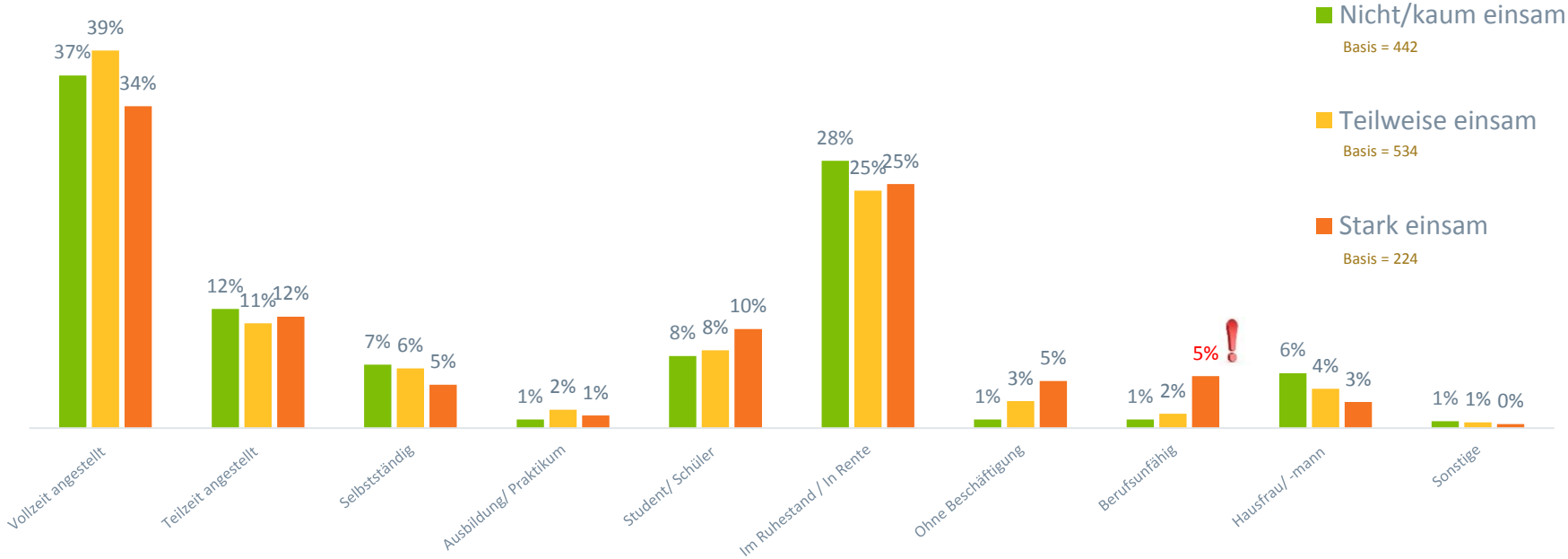


Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Berufsunfähigkeit ist ein starker Treiber von Einsamkeitsgefühlen

Momentaner beruflicher Status



In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die der „weniger einsamen“ bzw. „nicht einsamen“ Personen!

Wahlverwandtschaften

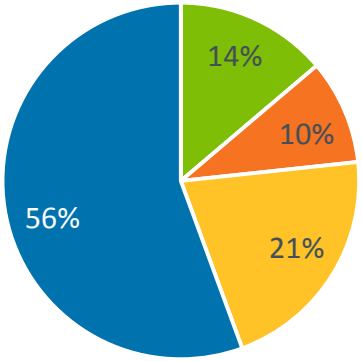
harris INTERACTIVE

Alleinstehende sind einsamer als Personen in einer Beziehung - Kinder haben dagegen keinen Einfluss auf die empfundene Einsamkeit

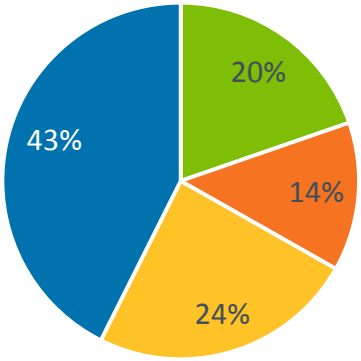
Personen im Haushalt

- Allein ohne Kinder
- Allein mit Kindern
- Beziehung ohne Kinder
- Beziehung mit Kindern

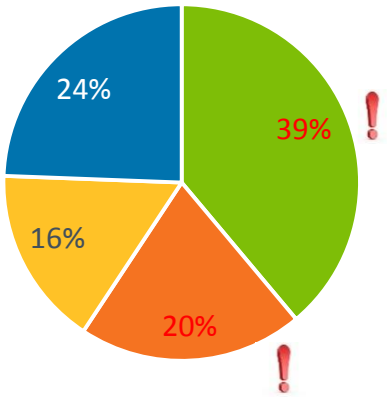
Nicht/kaum einsam :
Basis = 442



Teilweise einsam:
Basis = 534



Stark einsam:
Basis = 224



! In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die der „weniger einsamen“ bzw. „nicht einsamen“ Personen!

Wahlverwandtschaften

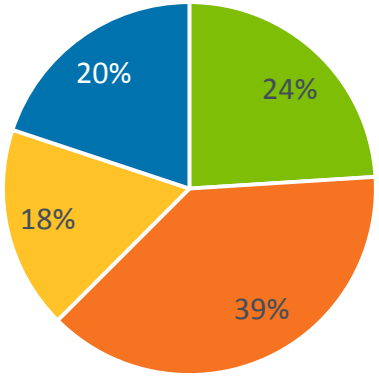
harris INTERACTIVE

Entgegen der oft zitierten Vereinsamung der Großstädter zeigt sich kein Unterschied hinsichtlich empfundener Einsamkeit zwischen den Ortsgrößen

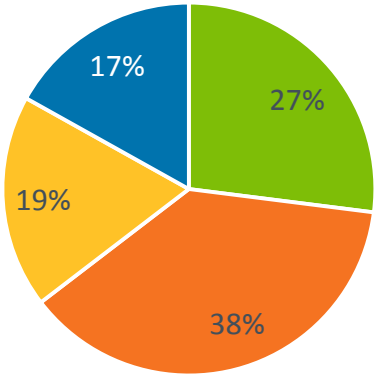
Wohnsituation

- Ländlicher Raum
- Stadt
- Großstadt
- Vorort einer Großstadt

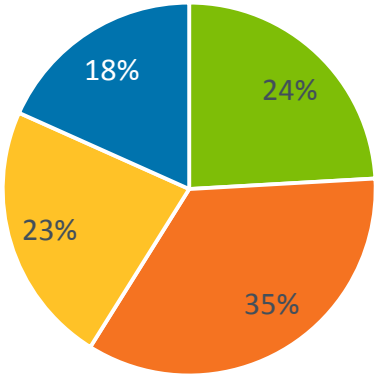
Nicht/kaum einsam :
Basis = 442



Teilweise einsam:
Basis = 534



Stark einsam:
Basis = 224

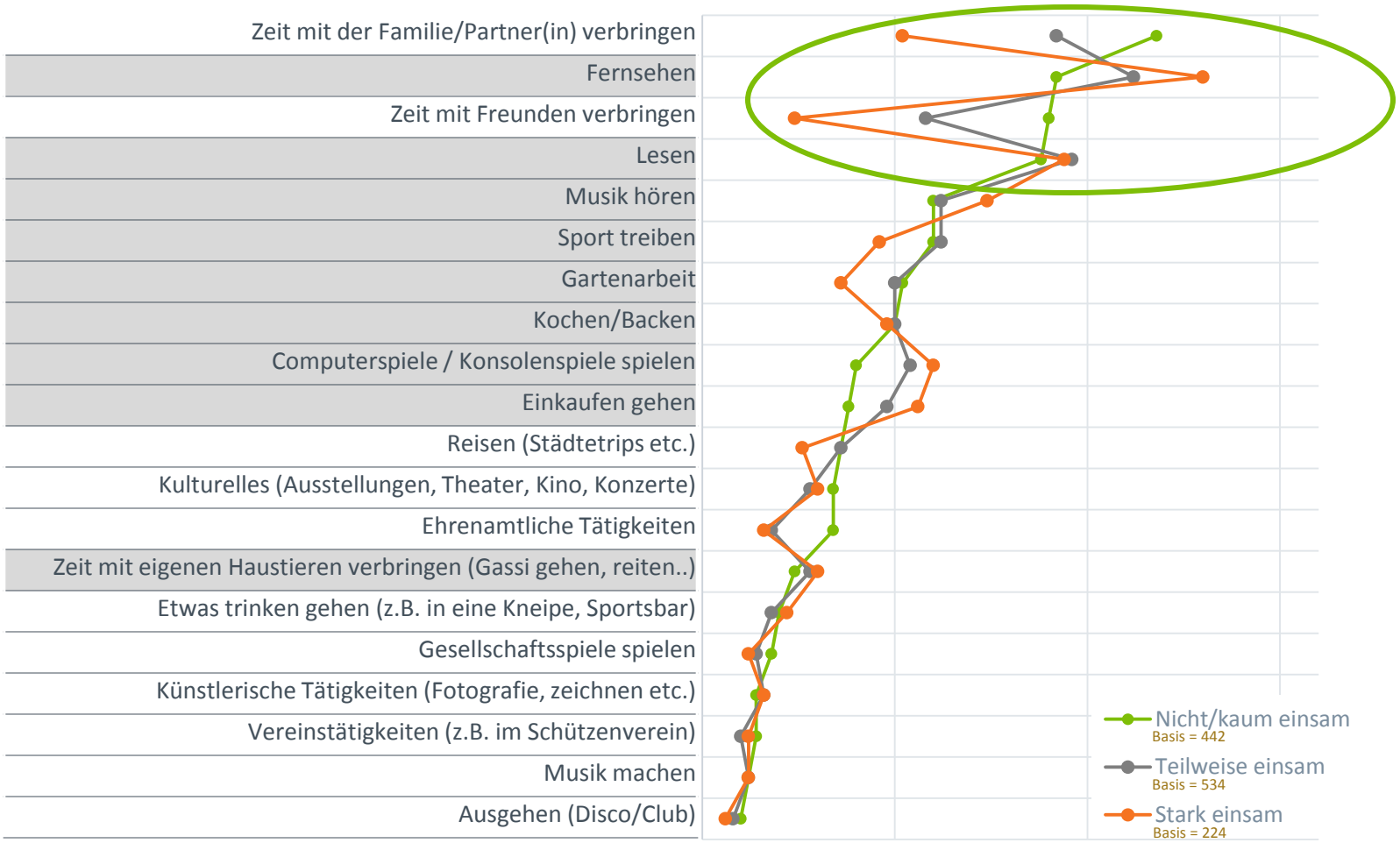


In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die der „weniger einsamen“ bzw. „nicht einsamen“ Personen!

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Deutliche Unterschiede bei der Freizeitgestaltung – Bei einsameren Gruppen kaum Zeit mit Familie und Freunden, dafür verstärkt Fernsehen und Computerspiele



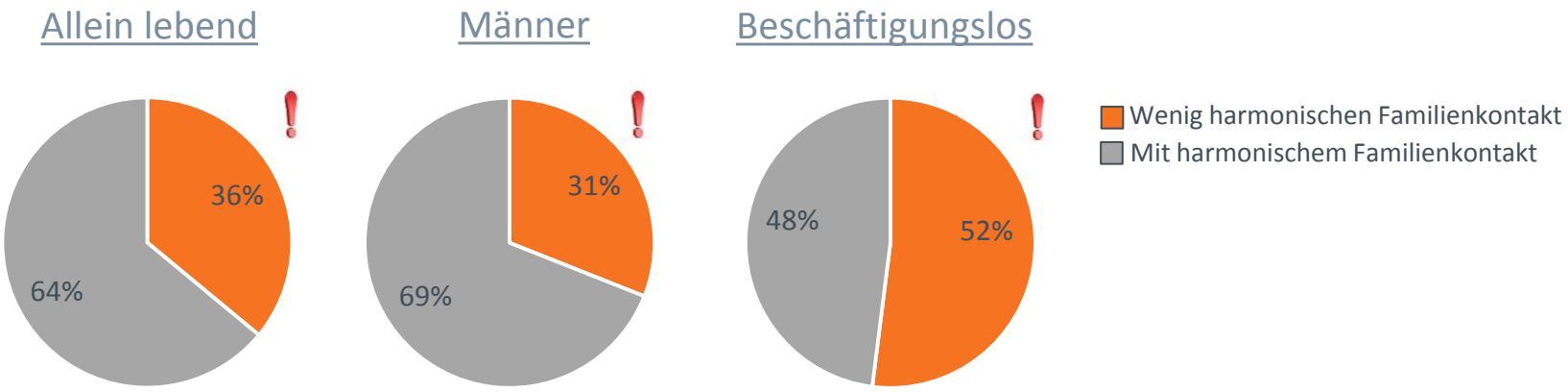
Frage: Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Bitte wählen Sie bis zu 5 Tätigkeiten, mit denen Sie die meiste Zeit Ihrer Freizeit verbringen.

Schlechte Beziehung zur Familie als Indikator für Einsamkeit

- Die Beziehung zur Familie ist ein wichtiger Halt

- Doch nicht alle haben ein gutes Verhältnis oder ausreichend Kontakt zu ihrer Familie. Jeder Dritte hat kein harmonisches Verhältnis zur Familie oder zum Partner oder keinen regelmäßigen Kontakt zur Familie

- Besonders davon betroffen sind genau die Gruppen, die stärkere Einsamkeitsgefühle äußern: Alleinlebende, Männer und Berufsunfähige:



Basis: Gesamte repräsentative Stichprobe - n=1.200

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Was sind angegebene und wahre Ursachen der Einsamkeit?

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

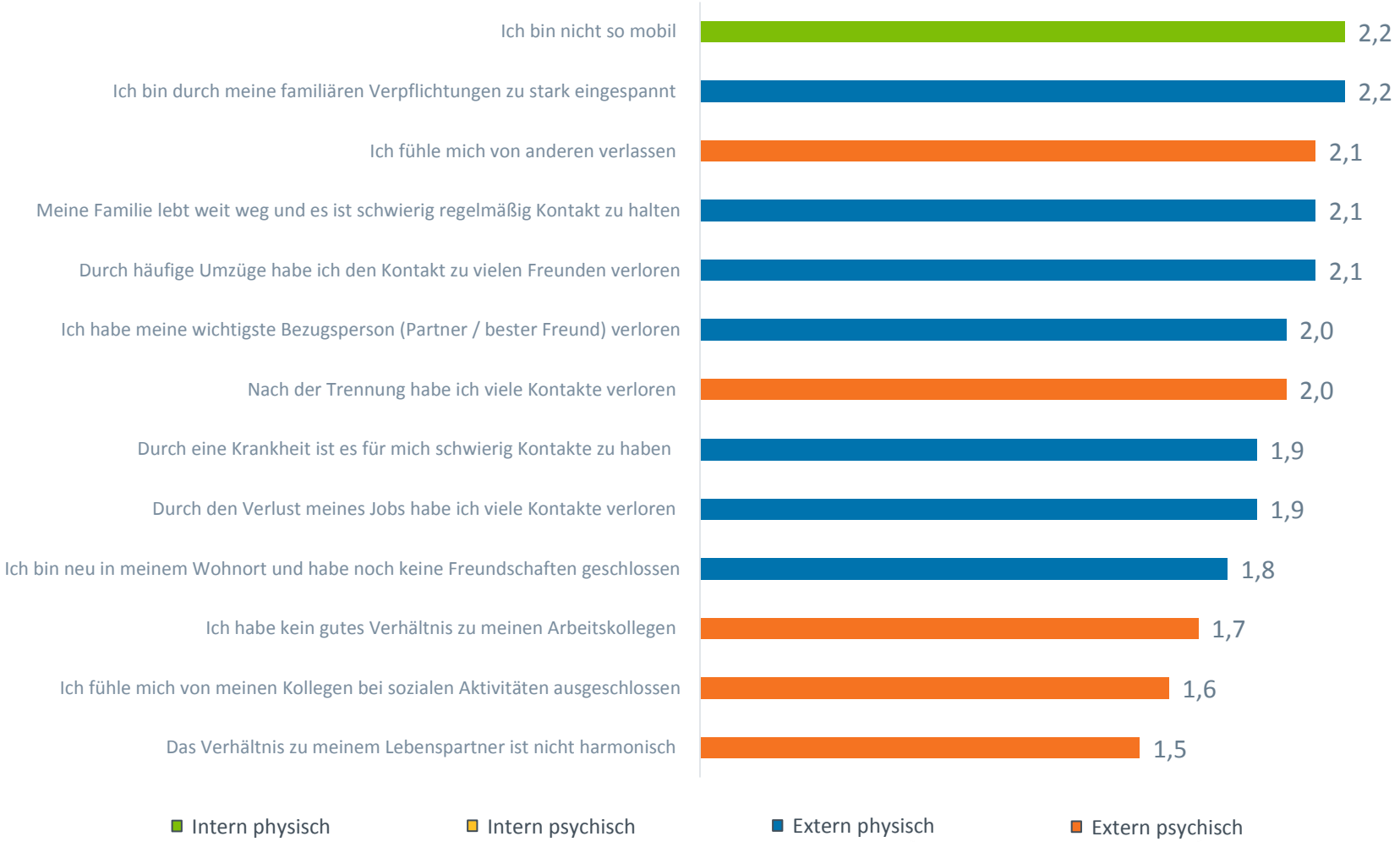
Eigene Zurückhaltung, Verschlossenheit, Antriebslosigkeit werden als Gründe für Einsamkeit genannt gefolgt von einem verstreuten Freundeskreis.

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam) (1/2)

Sortierung der Gründe absteigend nach Zustimmung / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Eigene Zurückhaltung, Verschlossenheit, Antriebslosigkeit werden als Gründe für Einsamkeit genannt gefolgt von einem verstreuten Freundeskreis.

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam) (2/2)



Sortierung der Gründe absteigend nach Zustimmung / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Echte Treiber der Einsamkeit sind jedoch das Gefühl von Verlassenheit und Hilflosigkeit mit anderen in Kontakt zu treten.

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam) (1/2)

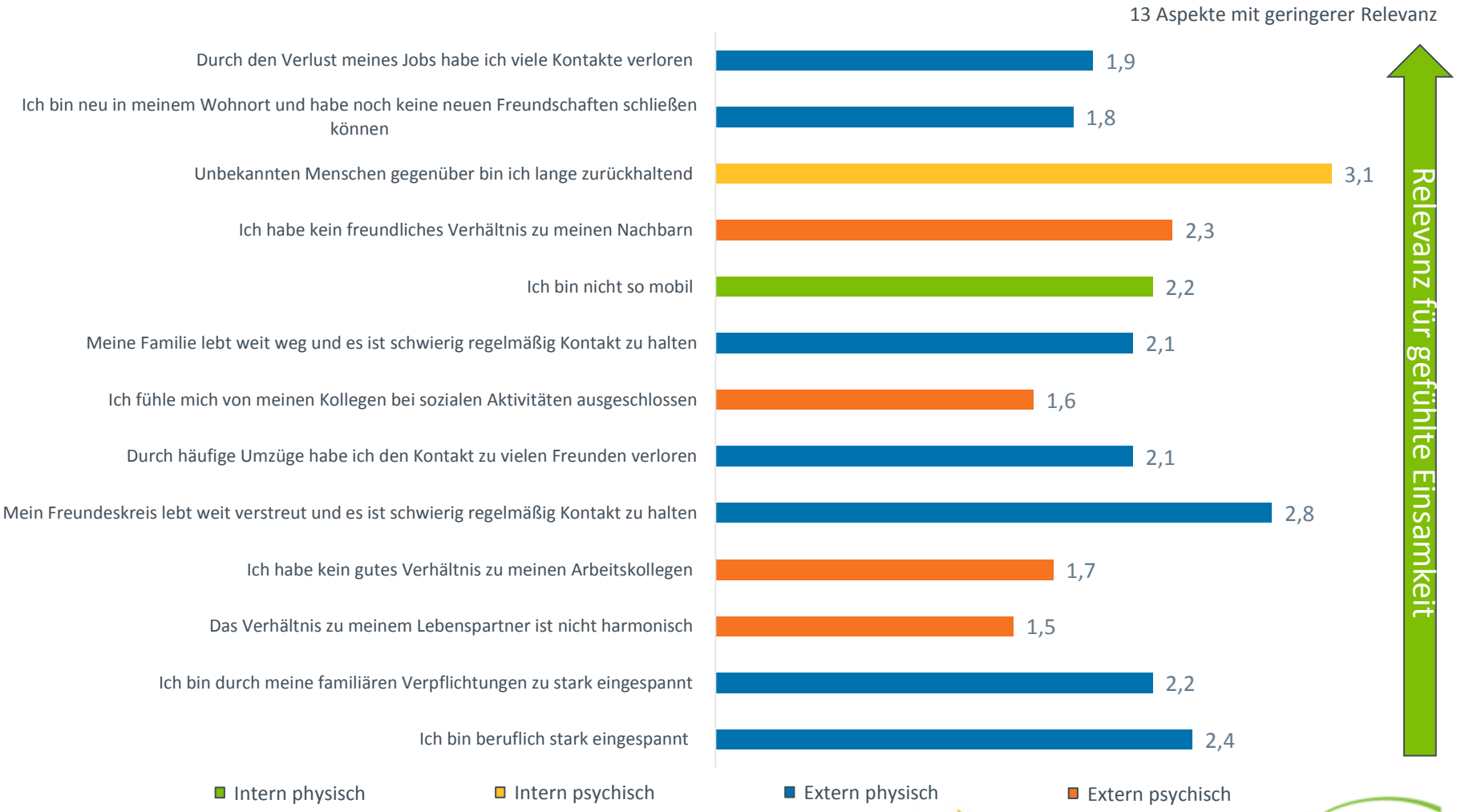
Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Berufliche oder familiäre Belastung und ein weit verstreuter Freundeskreis erfahren zwar relativ hohe Zustimmung, tragen jedoch nur in geringem Maße zur Einsamkeit bei.

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam) (2/2)

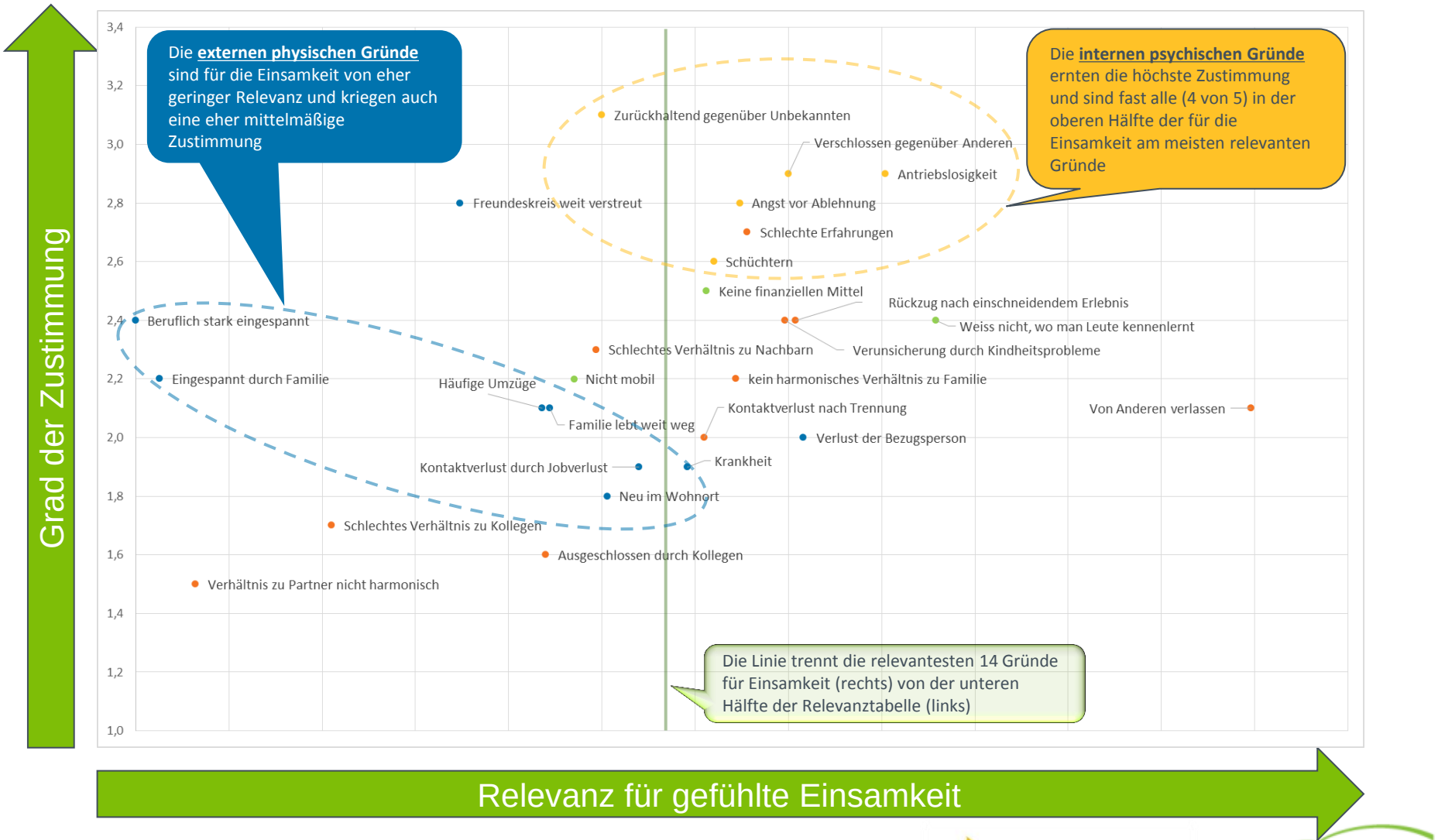


Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit /
Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Interne psychische Gründe treiben die empfundene Einsamkeit am stärksten



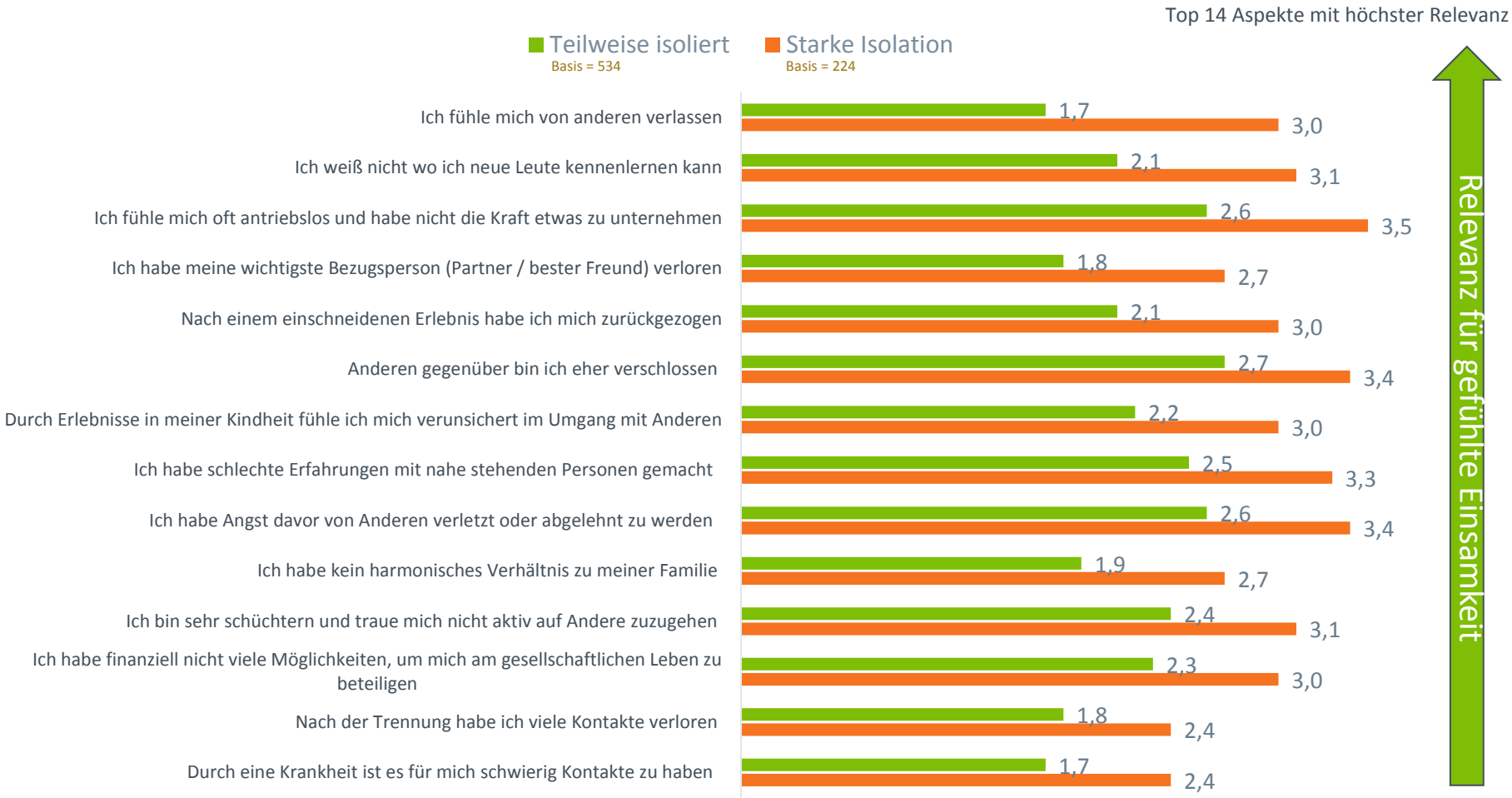
Gründe für die empfundene Einsamkeit /
Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Differenzierung: Echte Treiber der Einsamkeit sind das Gefühl der Verlassenheit und Hilflosigkeit mit anderen in Kontakt zu treten

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam)



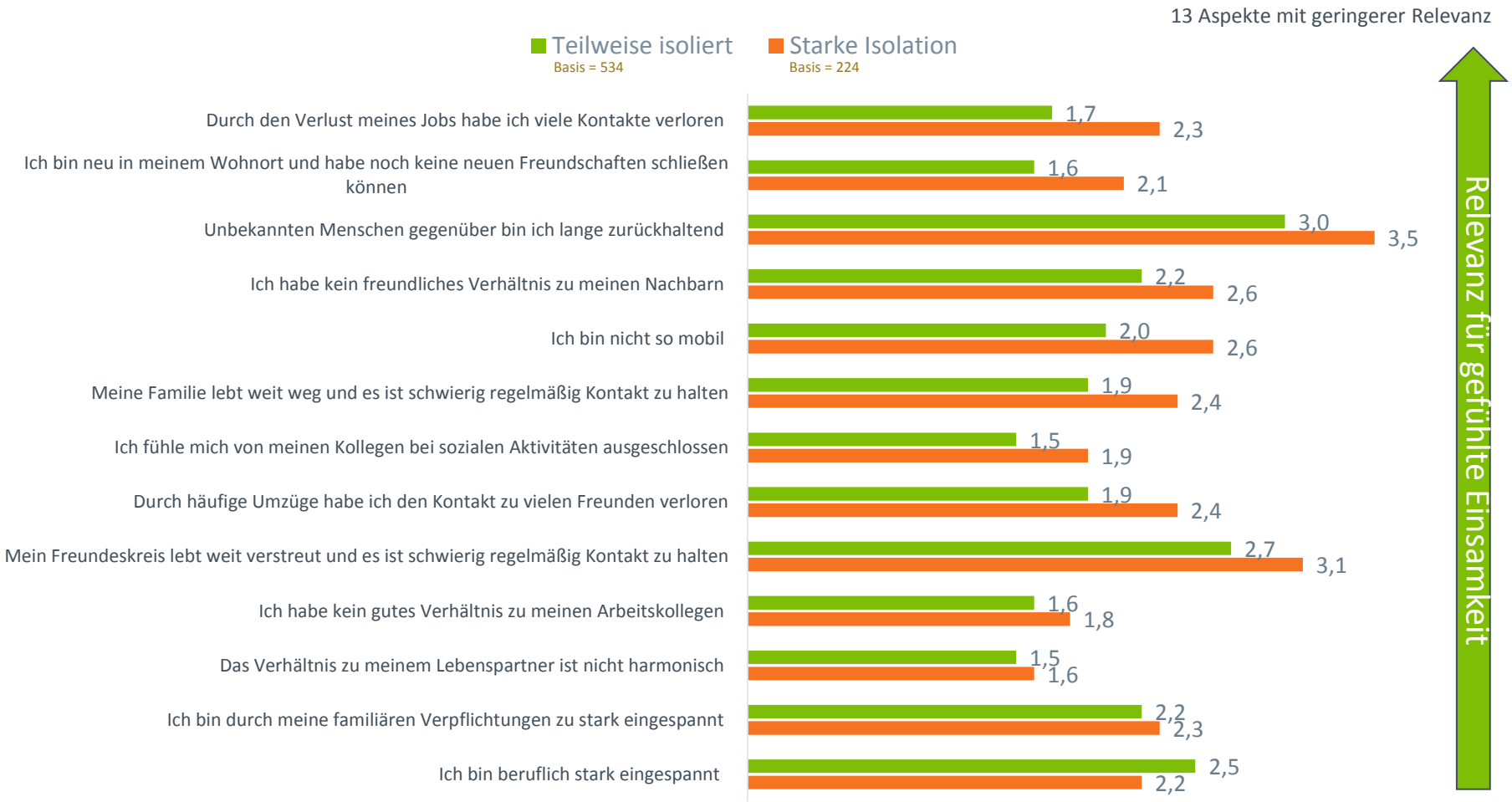
Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Differenzierung: Direkt benennbare, äußere Einflüsse hängen weniger mit starker Einsamkeit zusammen

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam)



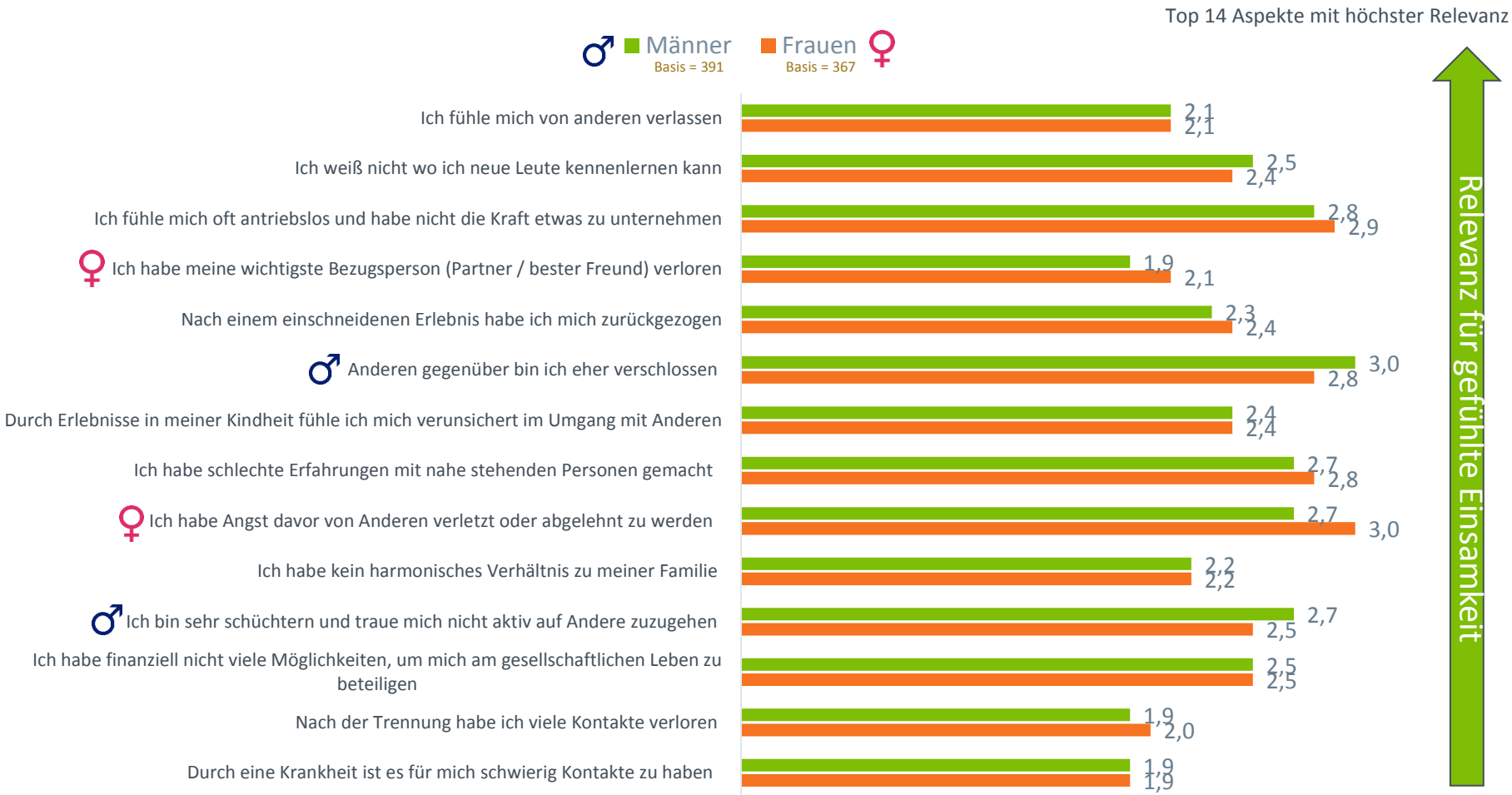
Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Männer sehen eher die eigene Verschlossenheit und Schüchternheit als Grund für ihre Isolation, Frauen äußern größere Angst verletzt zu werden

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam)



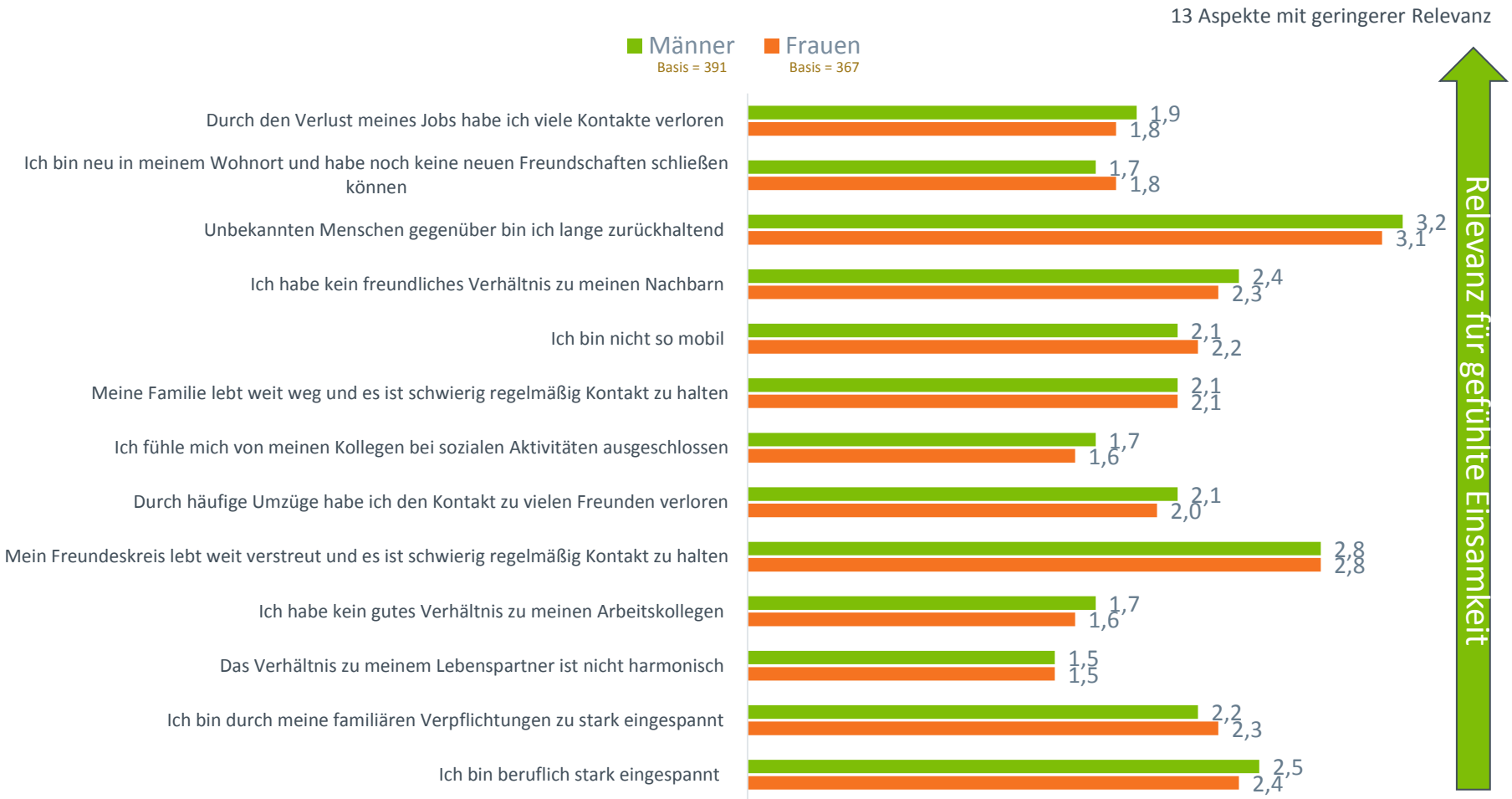
Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758 / Symbole markieren signifikante Unterschiede

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Bei äußeren Einflüssen bestehen dagegen keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Überblick der Gründe für Einsamkeit (teilweise bis stark einsam)



Sortierung der Gründe absteigend nach ihrer Relevanz für die empfundene Einsamkeit / Basis: (teilweise) bis stark einsam - n=758

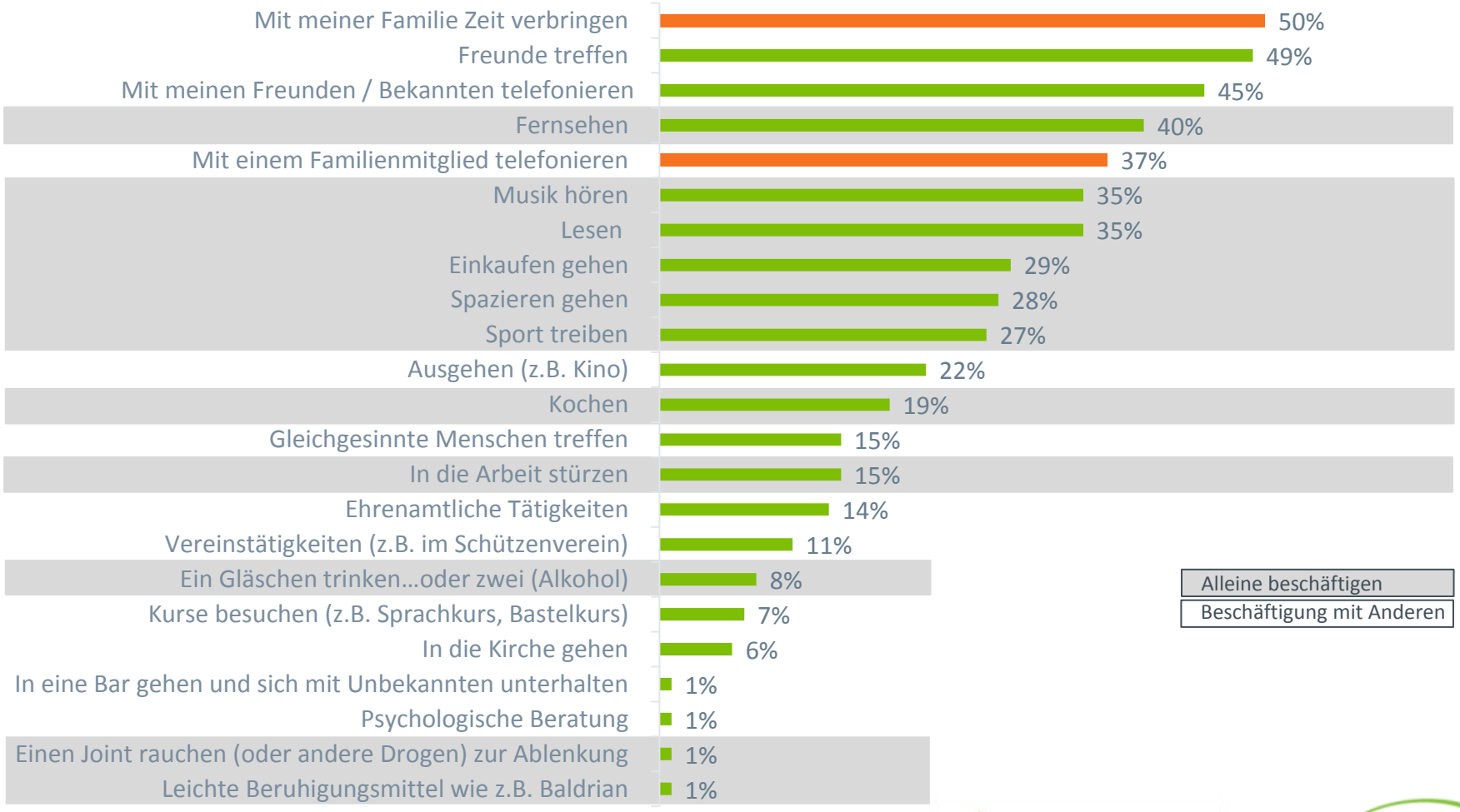
Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Was sind Bewältigungsstrategien bei Einsamkeit?

Menschen die nicht oder nur sehr selten unter Einsamkeitsgefühlen leiden, suchen den Kontakt zu Familienmitgliedern oder Freunden, wenn sie sich doch mal allein fühlen

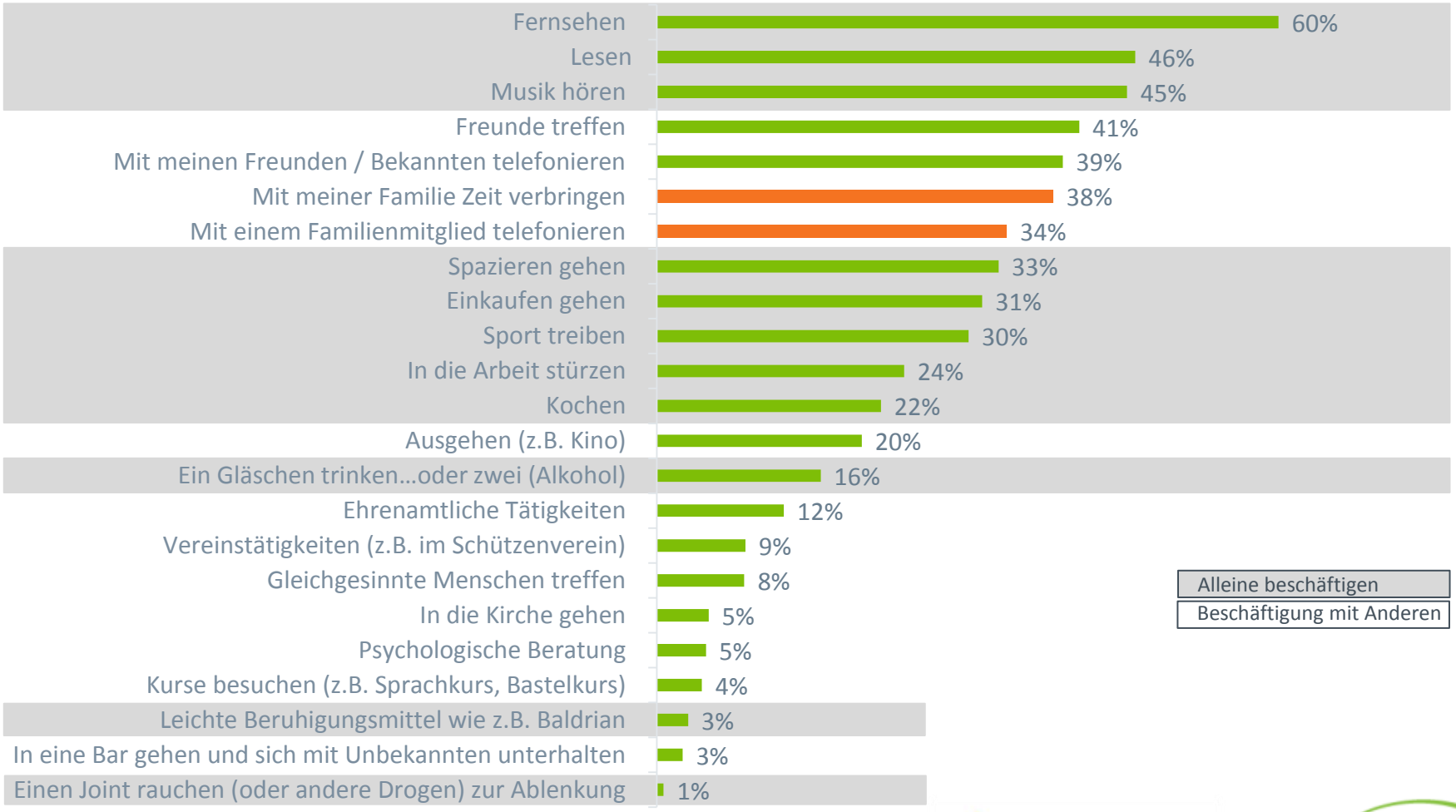
Überblick: Bewältigungsstrategien (nicht Einsame)



Bewältigungsstrategien / Basis: nicht Einsame n=442

Bei einsameren Menschen ist Ablenkung durch Fernsehen, Lesen und Musik hören die häufigste Ablenkung bei Einsamkeit, erst danach folgt Kontaktaufnahme mit Anderen

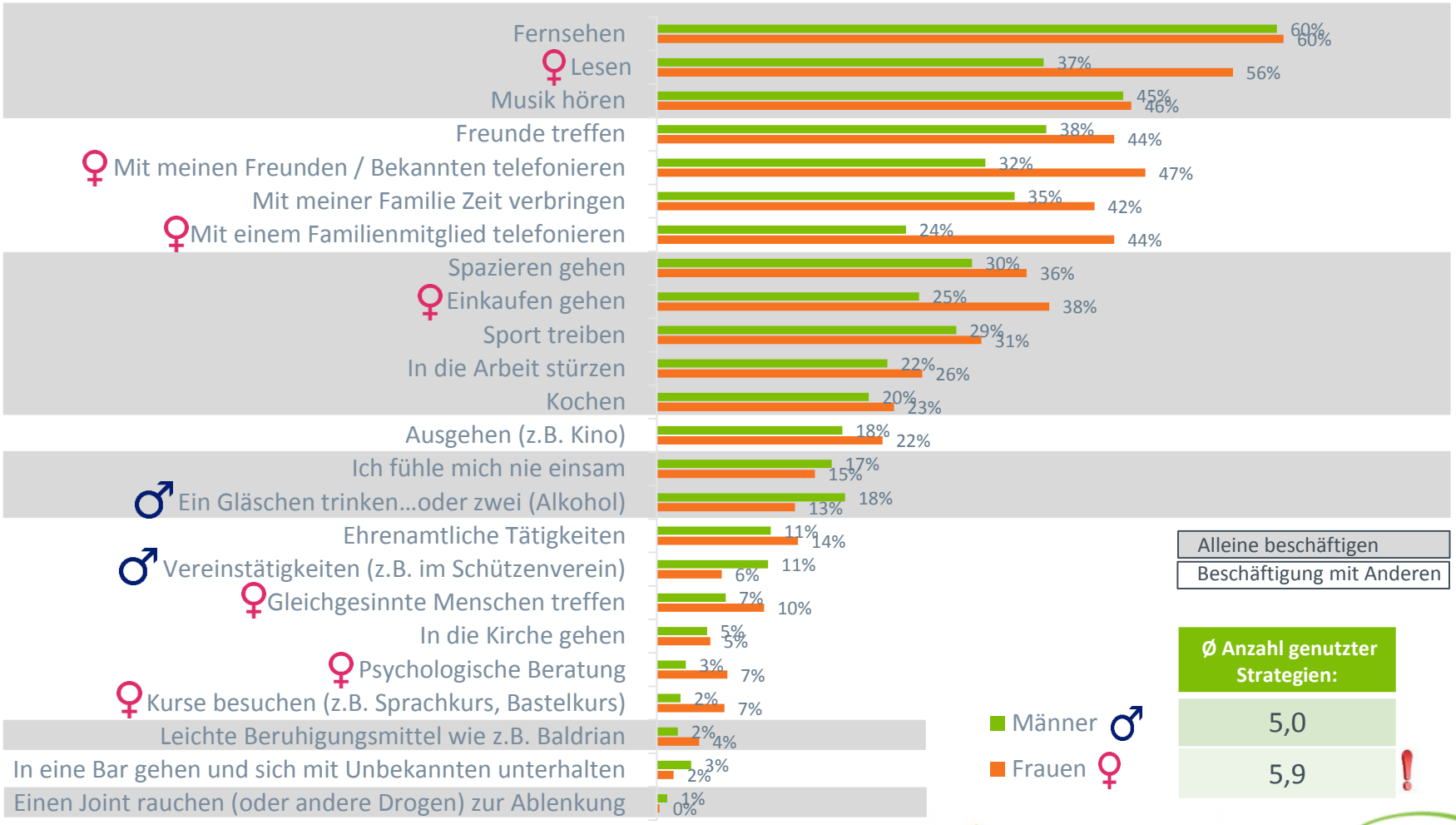
Überblick: Bewältigungsstrategien (teilweise bis stark einsam)



Bewältigungsstrategien / Basis: (teilweise) bis stark einsam n=758

Frauen nutzen ein deutlich breiteres Spektrum an Aktivitäten, um sich weniger einsam zu fühlen

Überblick: Bewältigungsstrategien (teilweise bis stark einsam - Männer und Frauen im Vergleich)



Ø Anzahl genutzter Strategien:	
5,0	
5,9	!

Bewältigungsstrategien gesamt / Basis: (teilweise) bis stark einsam n=758/
Symbole markieren signifikante Unterschiede

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Welche „Typen“ gibt

es unter den Einsamen?

Wir haben vier Gruppen an Einsamen identifiziert

Auf Basis der genannten Einsamkeitsgründe und Bewältigungsstrategien konnten anhand multivariater Analysemethoden 4 Gruppen der (teilweise) Einsamen identifiziert werden.

Workaholics

- Hauptsächlich **junge Menschen** mit **Vollzeitbeschäftigung**
- Meist wohnhaft in einer **Groß- oder Kleinstadt**
- **Verschlossen**, mit **weit verstreutem Freundeskreis**

Einsame Partner

- **Verheiratete** oder in einer Beziehung
- zumeist **mit Kindern**
- Relativ **gleichmäßige Altersverteilung**

Alt und in sich gekehrt

- Verwitwete **Ältere**/ Rentner
- **Alleinlebend**
- Meist wohnhaft in einer Stadt
- **Weit verstreuter Freundes- und Familienkreis**

Verletzliche Frauen

- Hauptsächlich **Frauen (70%)**
- **Junges bis mittleres Alter**
- **Hilfe suchend** und **in Anspruch nehmend**
- Sehr **verletzlich, Verlustängste**

Basis: Teilweise und stark Einsame n=758

Identifizierung von 4 unterschiedlichen Einsamkeitstypen

Anhand einer Clusteranalyse basierend auf den Gründen für die Einsamkeit sowie den genutzten Bewältigungsstrategien konnten 4 Typen identifiziert werden. Basis bilden alle (teilweise) Einsamen.

	Workaholics n=283	Einsame Partner n=283	Alt und in sich gekehrt n=135	Verletzliche Frauen n=57
Ursachen für Einsamkeit				
Eigene Zurückhaltung / Hilflosigkeit	+	- -	-	+
Verlust / Enttäuschung durch Andere	0	- -	+ +	+ +
Äußere Einflüsse (gesundheitliche / finanzielle / berufliche)	- -	0	+ +	+
Entfernung zu Bezugspersonen	+	-	+	- -
schlechtes Verhältnis zu näherem Umfeld	+ +	-	- -	0
Familiäre Belastung	0	+	- -	-
Bewältigungsstrategien				
Allein beschäftigen (Fernsehen, Kochen, ...)	-	- -	+	+ +
Zeitverbringen mit Anderen (Freunde, Familie, Bekannte)	+	+ +	- -	-
Organisierte Tätigkeiten (Verein, Kirche, Ehrenamt)	- -	0	0	+ +
Alkohol trinken / in eine Bar gehen	+ +	- -	+	- -
Kursbesuche	0	- -	- -	+
Beruhigungsmittel / Beratung	- -	0	0	+ +

* Geantwortet wurde auf einer 5-stufigen Skala:

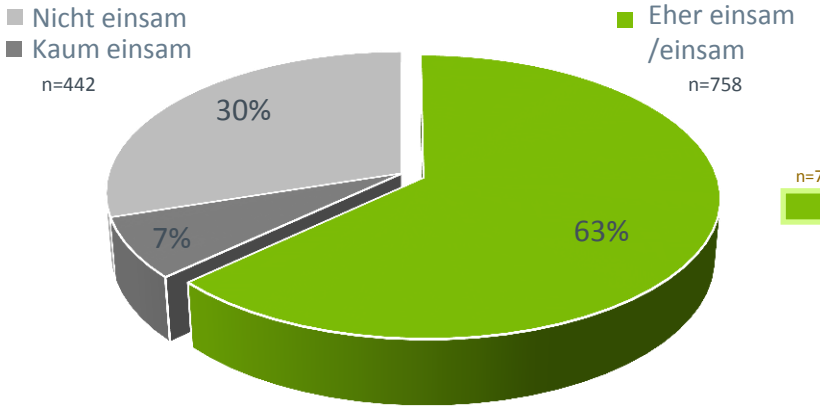
+ + = sehr starke Ausprägung + = starke Ausprägung 0 = mittlere Ausprägung - = geringe Ausprägung - - = sehr geringe Ausprägung

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

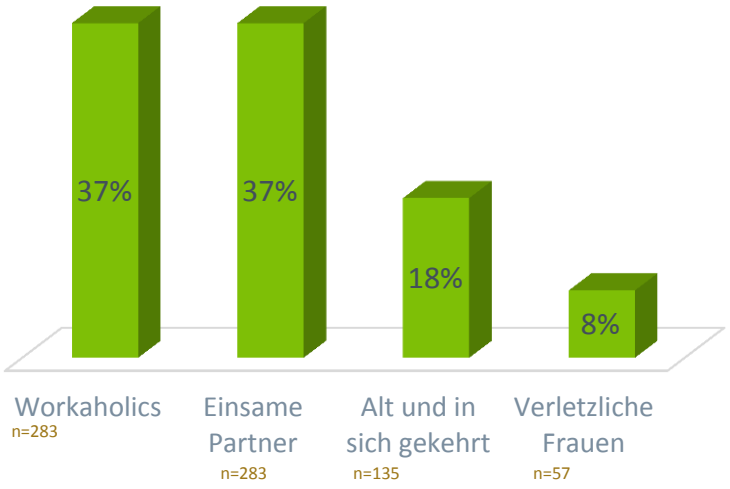
Verteilung der Einsamkeitstypen erfolgte über alle (eher) Einsamen

Einsamkeit in Deutschland



n=758

Verteilung der Einsamkeitstypen



Ø Einsamkeit	2,4	2,1	2,8	2,6

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Typ 1 – Workaholics

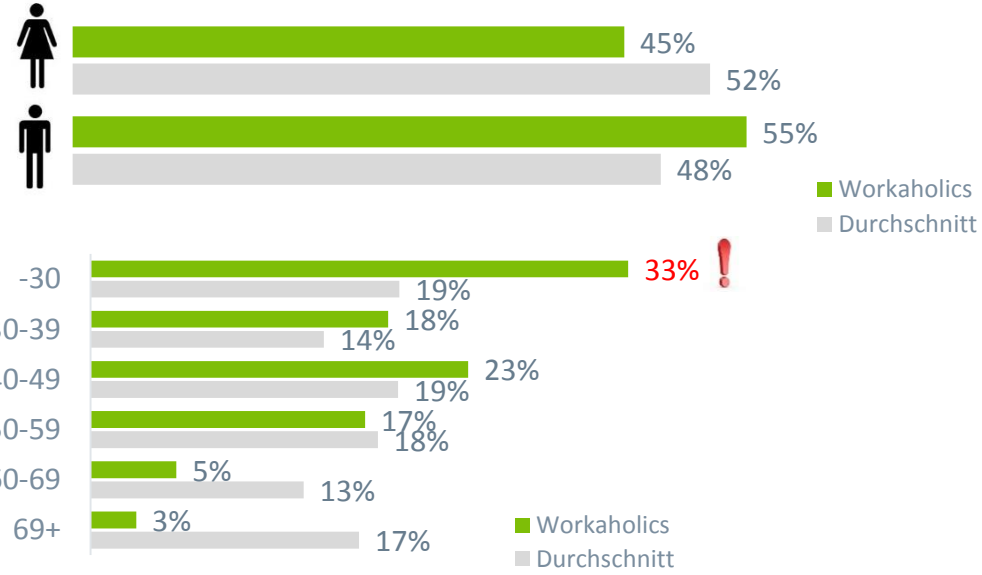
- Hauptsächlich **junge Menschen** mit **Vollzeitbeschäftigung**
- Meist wohnhaft in einer **Groß- oder Kleinstadt**
- **Verschlossen**, mit **weit verstreutem Freundeskreis**

- **Ursachen für Einsamkeit:**
  - Beruflich und durch Familie stark eingespannt
  - kein gutes Verhältnis zu den Kollegen
  - Ausgeschlossenheitsgefühl auf der Arbeit

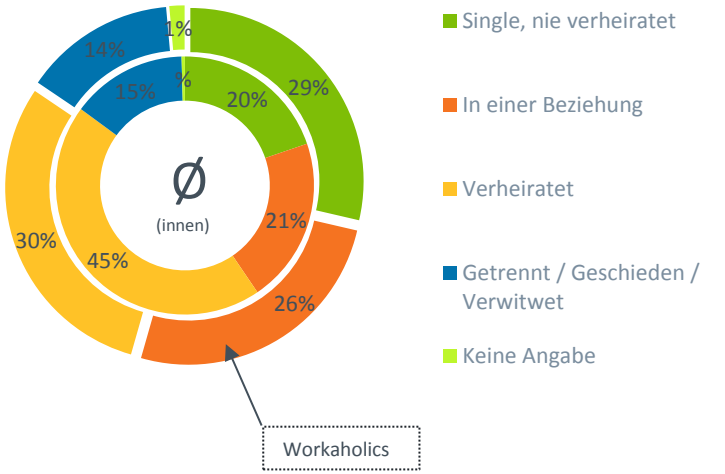
- **Wichtigste Bewältigungsstrategien:**
  - In die Arbeit stürzen
  - Freunde treffen
  - Sport treiben

➢ Ursachen der Einsamkeit werden verstärkt im Arbeitsumfeld gesehen. Dennoch wird versucht das Gefühl der Einsamkeit durch Arbeit zu überwinden.

Demografische Struktur: Typ 1



Familienstand



Bewältigungsstrategien

In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die von mind. 2 anderen Typen!
n=283

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Typ 2 – Einsame Partner

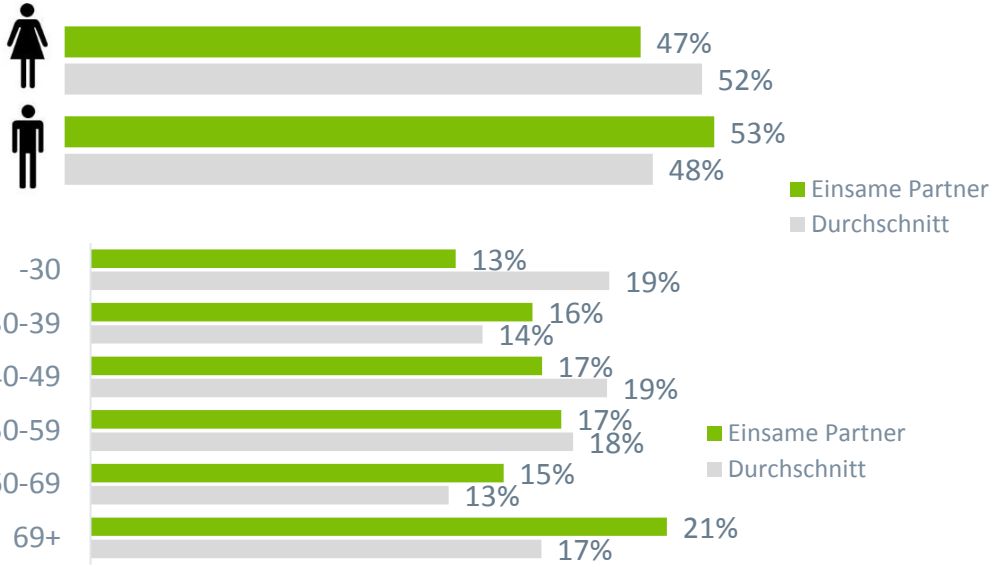
- **Verheiratete** oder in einer **Beziehung**
- zumeist mit **Kindern**
  - Fühlen sich seltener einsam als die anderen Cluster

- Relativ **gleichmäßige Altersverteilung**
- Meist wohnhaft in **Kleinstädten** oder **ländlichem Raum**
- **Lesen** viel und gerne
- Das Gefühl der **Einsamkeit** tritt eher **seltener** auf im Vergleich zu den anderen 3 Gruppen.

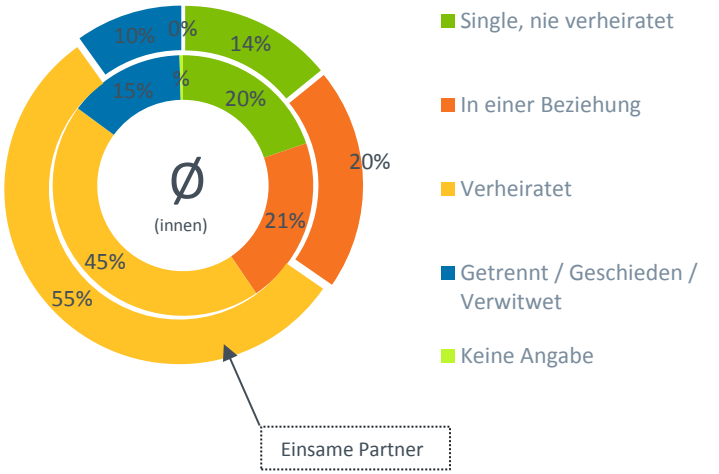
- **Wichtigste Bewältigungsstrategien:**
  - Gleichgesinnte treffen
  - Mit Freunden/Familie telefonieren
  - Mit Freunden/Familie Zeit verbringen oder etwas unternehmen

- Einzelaktivitäten werden kaum unternommen (z.B. Fernsehen oder Musik hören). Musik hören wird vor allem für Sport genutzt.

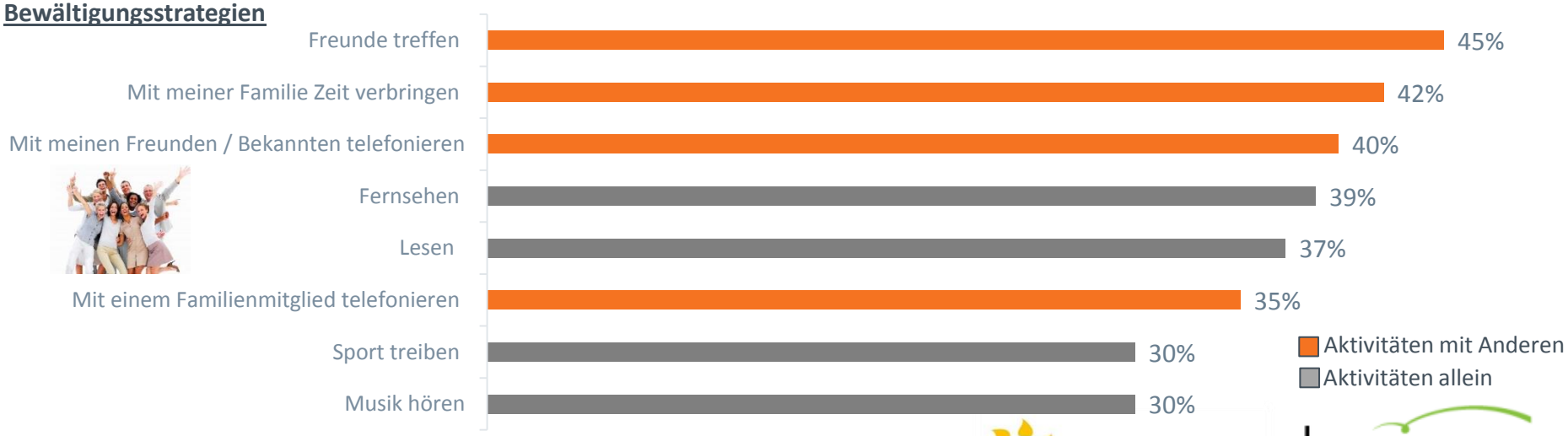
Demografische Struktur: Typ 2



Familienstand



Bewältigungsstrategien



In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die von mind. 2 anderen Typen!
n=283

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Typ 3 – Alt und in sich gekehrt

- **Einsamste Gruppe** der 4 Einsamkeitstypen
- **Verwitwete Ältere/ Rentner** und **Alleinstehende**
- **alleinlebend**

- Meist wohnhaft in einer **Stadt**
- **Weit verstreuter Freundes- und Familienkreis**

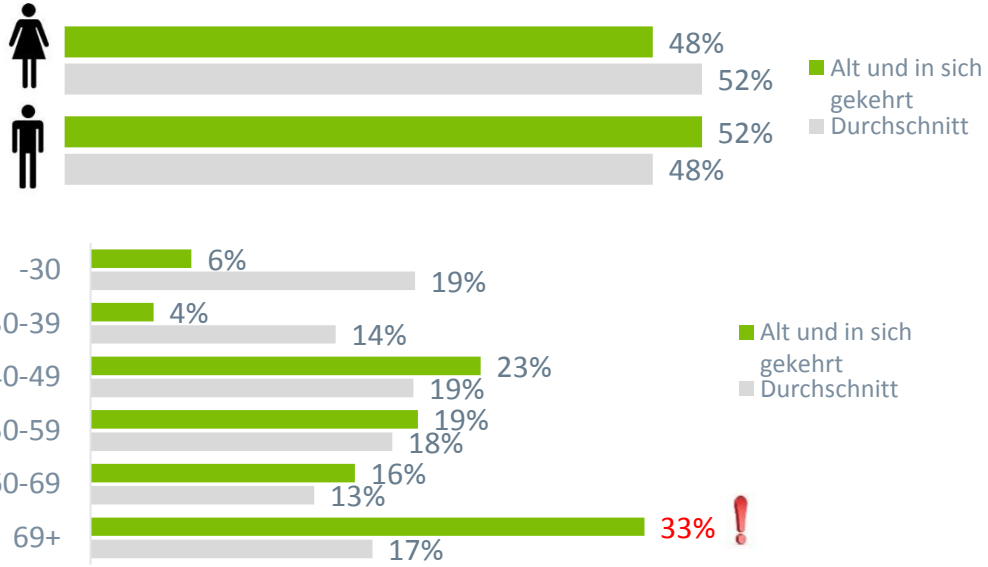
- **Ursachen für Einsamkeit:**
  - Verlust des Partners
  - Eingeschränkte Mobilität
  - Wenig Geld/ Möglichkeiten

  ➢ Äußere Einflüsse (gesundheitliche / finanzielle / berufliche)

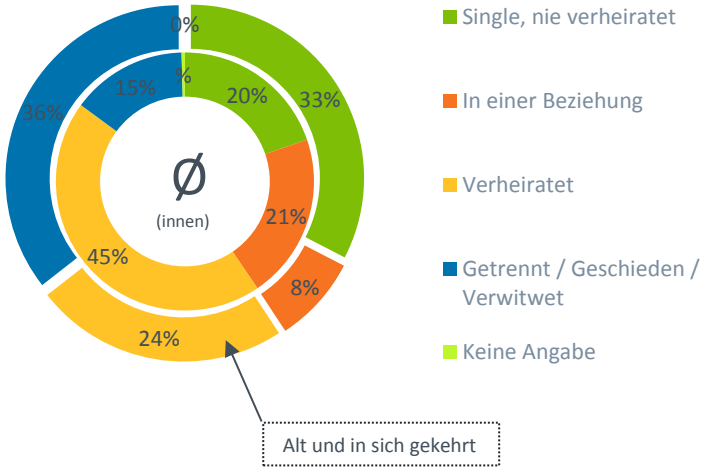
- **Wichtigste Bewältigungsstrategien:**
  - Fernsehen
  - Lesen
  - Musik hören
  - Spazieren gehen
  - Kochen

  ➢ In sich gekehrt, Einzelaktivitäten

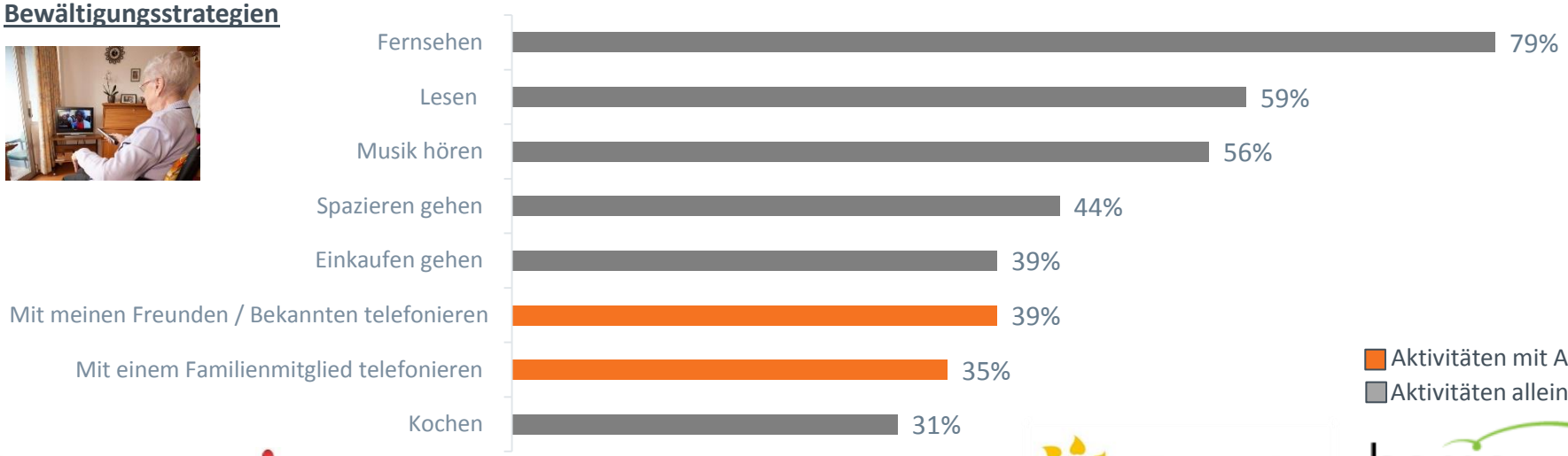
Demografische Struktur: Typ 3



Familienstand



Bewältigungsstrategien



In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die von mind. 2 anderen Typen!
n=135

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

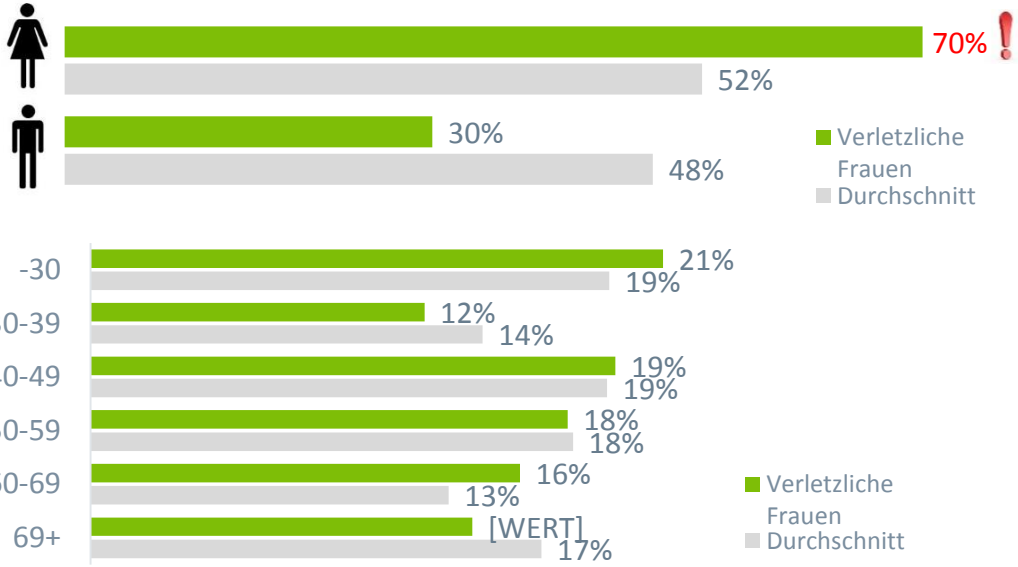
Typ 4 – Verletzliche Frauen

- Hauptsächlich **Frauen (70%)**
- **Junges bis mittleres Alter**
- **Hilfe suchend** und **in Anspruch nehmend**
- Sehr **verletzlich, Verlustängste**

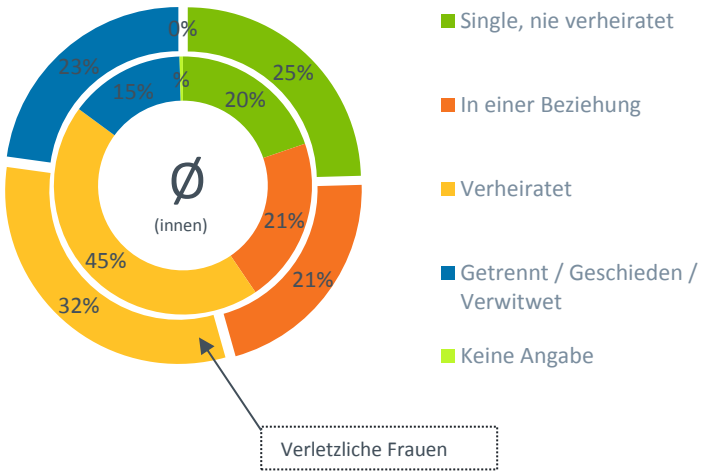
- **Ursachen für Einsamkeit:**
  - Angst vor Ablehnung und Verletzung
  - Verunsicherung durch Kindheitsprobleme/-traumata
  - Zurückhaltung und Antriebslosigkeit

- **Wichtigste Bewältigungsstrategien:**
  - **Psychologische Beratung**
  - Leichte Beruhigungsmittel (z.B. Baldrian)
  - In die Kirche gehen
  - Fernsehen
  - Lesen

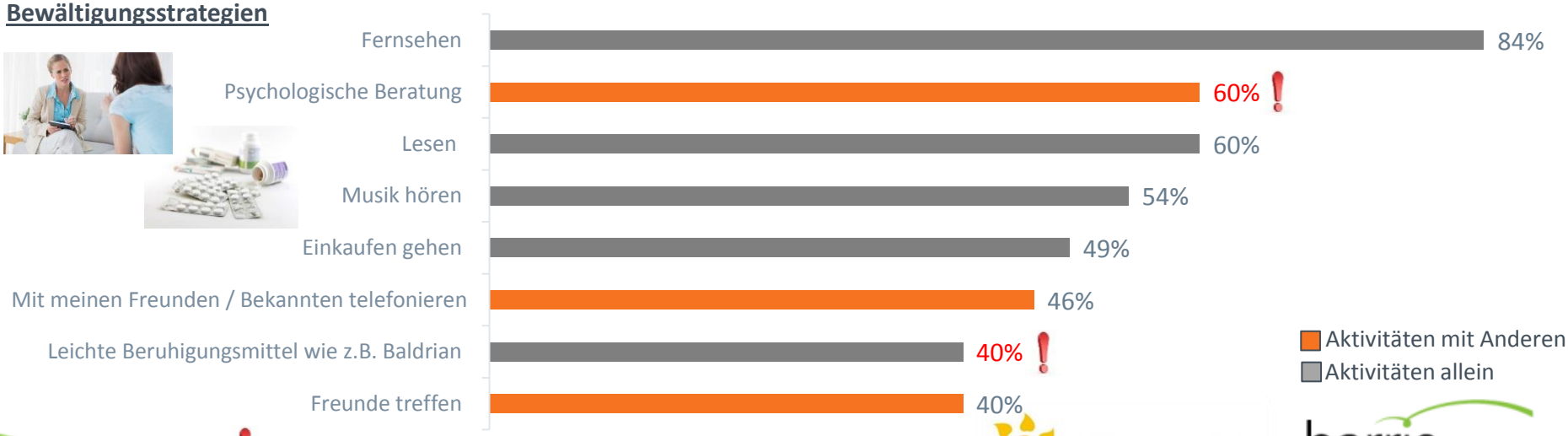
Demografische Struktur: Typ 4



Familienstand



Bewältigungsstrategien



In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die von mind. 2 anderen Typen!
n=57

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Wer sind die einsamsten Menschen?

Von starker Einsamkeit sind nicht die alten Frauen, sondern häufig junge Männer betroffen

Typischer Vertreter der einsamsten 20%

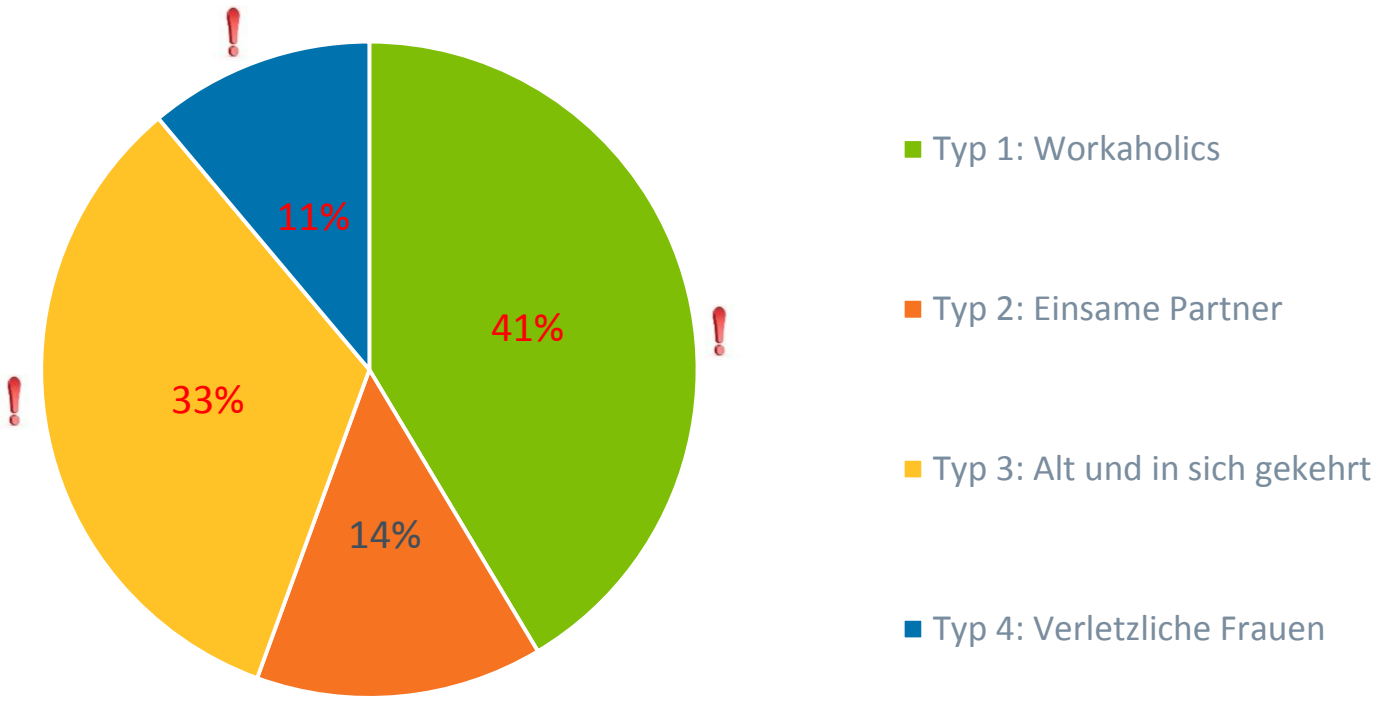
- Hauptsächlich **Männer jungen bis mittleren Alters**
- **Keine Kinder** und **allein lebend**
- Bildungsabschluss: **mittlere Reife** bis **Abitur**
- Häufig **ohne Beschäftigung** und/oder **berufsunfähig**

- **Ursachen für Einsamkeit:**
  - Schüchternheit
  - Angst vor Ablehnung oder Verletzung
  - Kindheitstraumata/einschneidende Erlebnisse
  - Antriebslosigkeit

- **Wichtigste Bewältigungsstrategien:**
  - Fernsehen oder Lesen
  - Computerspiele spielen oder im Internet surfen
  - In die Arbeit stürzen
  - Vergleichsweise häufig: Psychologische Beratung

*Darstellung der „besonders einsamen“ Person erfolgt relativ zum Durchschnitt!

Verteilung der Einsamkeitstypen unter den einsamsten 20%: meist Workaholics und alte, in sich gekehrte Menschen



! In rot sind die Werte markiert, die signifikant höher liegen, als die der „weniger einsamen“ bzw. „nicht einsamen“ Personen!
n=224

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Zusammenfassung der Ergebnisse

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE

Zusammenfassung – Status Quo

Insgesamt hat sich die **Intensität der Einsamkeit seit 1993 erhöht**. Nur noch 30 Prozent fühlen sich überhaupt nicht einsam. Vor 20 Jahren lag dieser Wert noch bei 50 Prozent.

Deutliche Unterschiede zeigen sich zwischen den Geschlechtern, wobei **Männer mehr Einsamkeitsgefühle** äußern als Frauen.

Erwartungsgemäß fühlen sich **Alleinlebende** (Singles, Getrennt, Verwitwet) **einsamer** als Personen in einer Beziehung, wobei es keinen Unterschied macht, ob man Kinder hat oder nicht.

Berufstätigkeit hat einen hohen Einfluss auf die empfundene Einsamkeit. **Personen ohne Beschäftigung oder mit Berufsunfähigkeit sind deutlich stärker von Einsamkeit betroffen**. Rentner(innen) und Hausfrauen/-männer sind hierbei jedoch ausgeschlossen und fühlen sich nicht einsamer als Berufstätige.

Auch Bildung hat einen Einfluss auf die wahrgenommene Einsamkeit. So äußern **Haupt- und Realschulabgänger mehr Einsamkeitsgefühle** als Personen mit Hochschulabschluss.

Zusammenfassung – Ursachen der Einsamkeit

Die Hauptursache für die eigene Einsamkeit wird meist in der **eigenen Zurückhaltung** anderen gegenüber gesehen. Schüchternheit und Angst vor Ablehnung betrifft besonders Jüngere.

> Auch Männer sehen den Grund für Ihre Einsamkeit stärker in der eigenen Zurückhaltung, während Frauen eher Angst vor Verletzung anführen. Der Verlust der Bezugsperson wird von Frauen häufiger angeführt.

Berufliche Belastung ist ein häufig genannter Grund für empfundene Einsamkeit, ist jedoch **kein wichtiger empirischer Treiber für stärkere Einsamkeit**. Während Akademiker ihre Einsamkeit stärker mit einem weit verstreuten Freundeskreis begründen, werden finanzielle Gründe und schlechtes Arbeitsklima eher von Nicht-Akademikern genannt.

Alleinerziehende führen Ihre Einsamkeit besonders auf den Verlust des Partners und häufig auch auf damit einhergehenden Verlust weiterer Kontakte.

Zusammenfassung – Bewältigungsstrategien

Häufigste Reaktion auf das Gefühl der Einsamkeit ist **Ablenkung durch Fernsehen, gefolgt von Musik hören und Lesen** – innengerichtete Bewältigungsstrategien. Danach erst folgen Kontaktaufnahme mit Freunden, Bekannten und Familienmitgliedern, gefolgt von Aktionen wie Sport, Spaziergänge, Einkaufen und in die Arbeit stürzen. Organisierte Aktionen, wie Vereinstätigkeiten (eher Männer), Ehrenämter oder Gleichgesinnte treffen über entsprechende Foren folgen danach, noch hinter Alkoholkonsum. Andere Rausch- oder Beruhigungsmittel sowie Kneipenbesuche bilden das Schlusslicht.

Der **Fernseher als Zuflucht** wird unabhängig von Geschlecht, Alter und Berufstätigkeit genutzt. Akademiker und Alleinerziehende oder Familien mit Kindern nutzen den Fernseher zwar weniger zur Überbrückung des Einsamkeitsgefühls, doch auch in diesen Gruppen ist es die häufigste Bewältigungsstrategie. Musik hören ist eher eine Reaktion von Jüngeren und Kinderlosen, Lesen eher bei Älteren und Frauen. Frauen greifen auch verhältnismäßig zum Telefon als Männer. Jüngere treffen sich eher mit Freunden. Hier zeigen sich auch Unterschiede zwischen Ost und West, wobei in den neuen Bundesländern bei Einsamkeit mehr mit Familienmitgliedern telefoniert wird als in den alten Bundesländern.

Alkoholkonsum als Reaktion auf Einsamkeit ist stärker bei höheren Bildungsabschlüssen vertreten.

Zusammenfassung – Zusammenhang zwischen Bewältigungsstrategien, Gründen und Einsamkeit

Menschen, die nicht oder nur sehr selten unter Einsamkeitsgefühlen leiden, **suchen stärker den Kontakt zu Familienmitgliedern oder Freunden**, wenn sie sich doch mal allein fühlen. Auch in der allgemeinen Freizeitgestaltung verbringen die weniger Einsamen vorwiegend Zeit mit Familie und Freunden. Einsamere Menschen verbringen Ihre Freizeit dagegen verstärkt mit innen gerichteten Ablenkungen wie Fernsehen oder Computerspielen.

Innerhalb der einsameren Personen lassen sich vier Gruppen anhand der Ursachen und ihrer Bewältigungs-strategien identifizieren:

- **„Einsame Partner“**, die sich aktiv um Kontakt bemühen, sich mit Gleichgesinnten, Freunden oder Bekannten treffen und weniger die Zuflucht in Fernsehen oder Lesen suchen, fühlen sich grundsätzlich weniger einsam. Ihre Einsamkeit liegt meist an eigener Zurückhaltung und familiärer Belastung. Es handelt sich vorwiegend um Familien mit Kindern.
- **„Workaholics“** sind häufig Personen, die unter einem schlechten Verhältnis zu Ihrem näheren Umfeld (Kollegen und Nachbarn) leiden, stürzen sich in die Arbeit, um sich weniger einsam zu fühlen. Hiervon sind häufiger Jüngere betroffen.
- **„Ältere und in sich gekehrte“** sind stärker durch äußere Einflüsse wie Jobverlust, eingeschränkter Mobilität und finanziellen Mittel betroffen und beschäftigen sich häufig allein, z.B. mit Fernsehen, Spaziergänge oder Kochen. Zu dieser Gruppe zählen vorwiegend alleinstehende, ältere Personen / Rentner, deren Familie weiter weg lebt. Diese Gruppe fühlt sich am einsamsten.
- **„Verletzliche Frauen“** die sich aus Angst vor Verletzung und auf Grund von Problemen in der Kindheit zurückgezogen und einsam fühlen, nutzen häufig psychologische Beratungsangebote oder auch leichte Beruhigungsmittel, um das Gefühl der Einsamkeit zu bewältigen. Zu dieser Gruppe gehören vorwiegend Frauen.

Initiatoren und Ansprechpartner der Studie

Wahlverwandtschaften e.V.
Dr. Christine Wichert
Vorsitzende des Vorstands
Wislistr. 2c
CH-9442 Berneck/St. Gallen

Festnetz: +41-71-7401173
Mobil: +41-79-8158180

wichert@wahlverwandtschaften.org
www.wahlverwandtschaften.org

Wahlverwandtschaften e.V. ist eine Gegenbewegung zu der wachsenden Vereinsamung in unserer Gesellschaft und der zunehmenden Auflösung familiärer Bindungen. Der gemeinnützige Verein organisiert regelmäßig Begegnungsveranstaltungen in derzeit 7 verschiedenen Städten an und bietet eine online-Vermittlungsplattform auf der Website www.wahlverwandtschaften.org.

Harris Interactive AG
Frauke Mandera
Senior Research Consultant
Beim Strohhause 31
20097 Hamburg

Phone: +49 (0) 40 669 625 366
Fax: +49 (0) 40 669 625 299

fmandera@harrisinteractive.de
www.harrisinteractive.de

Die Harris Interactive AG ist ein beratendes Marktforschungsunternehmen, das maßgeschneiderte Full-Service-Lösungen anbietet. Es bearbeitet international sowohl Business-to-Business als auch Konsumgütermärkte. Das Institut verbindet fachliches Know-how mit preisgekrönten Forschungsdesigns und innovativen Tools, um die Fragestellungen seiner Kunden individuell zu beantworten.

Wahlverwandtschaften

harris INTERACTIVE