

# Caritas Kurzbefragung

Ergebnisse der FORESIGHT-Umfrage zum  
Thema „Einsamkeit“

Wien, Dezember 2025

## Hinweise zur Studie

Die vorliegende Caritas Kurzbefragung widmet sich dem Thema „Einsamkeit in Österreich“ und ist als Wiederholungsstudie der Caritas Kurzbefragung zum Thema Einsamkeit aus dem Jahr 2023 konzipiert. FORESIGHT hat dazu im Auftrag der Caritas die Einstellungen der Österreicher:innen zum Thema Einsamkeit erhoben. Ein Teil der Fragen aus der ersten Caritas Kurzbefragung zum Thema Einsamkeit aus dem Jahr 2023 wurde beibehalten, um zeitliche Entwicklungen analysieren zu können.

Im Zeitraum vom 3. September 2025 bis 6. Oktober 2025 wurden 1.006 face-to-face-Interviews mit Personen ab 15 Jahren durchgeführt. Die Interviews führte FORESIGHT mit dem Kooperationspartner Spectra durch.

Die Daten wurden gewichtet nach Bundesland, Alter, Geschlecht, Wohnortgröße, Bildung, Personen im Haushalt, Beruf und Berufstätigkeit. Somit entstehen aus diesen Daten repräsentative Aussagen über die österreichische Bevölkerung. Anteile werden gewichtet und Fallzahlen werden ungewichtet ausgewiesen. Der Großteil der Fragen wurde auf Basis einer vierstufigen Skala („stimme sehr zu“ bis „stimme gar nicht zu“) erfasst. Um die Leserlichkeit zu verbessern, werden für generalisierte Aussagen die Kategorien „stimme sehr zu“ und „stimme eher zu“ sowie „stimme eher nicht zu“ und „stimme nicht zu“ zusammengefasst.

Die maximale Schwankungsbreite für die dargestellten Ergebnisse liegt bei +/- 3,1%. Geringfügige Abweichungen von Sollwerten (z.B. 99% oder 101% statt 100%) sind auf Rundungseffekte zurückzuführen.

## Ergebnisse

Einsamkeit stellt ein wichtiges gesellschaftliches Thema dar, da sie sich auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die soziale Integration von Menschen auswirkt. Es ist wichtig, die Entwicklungen, Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit zu verstehen und Maßnahmen zu ergreifen, die Menschen dabei helfen, ein erfülltes Leben in einer unterstützenden Gemeinschaft zu führen. Die Aufmerksamkeit für diese Thematik hat sich im Zuge der Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Einschränkungen sozialer Kontakte erhöht, die auch mit einem erheblichen Anstieg von Einsamkeit einhergegangen sind (z.B. Baarck et al. 2021). Dabei haben sich auch wesentliche Veränderungen in der Betroffenheit von Einsamkeit gezeigt: galt bis dahin Einsamkeit vorwiegend als ein Problem älterer Menschen, wurde im Kontext der Pandemie auch eine stärkere Betroffenheit jüngerer Bevölkerungsgruppen deutlich (z.B. Luhmann et al. 2024).

Im Wesentlichen wird der Themenkomplex Einsamkeit in der Wissenschaft aus zwei Blickwinkeln untersucht. Der eine konzentriert sich auf die individuellen Merkmale, die Menschen dazu prädisponieren, einsam zu werden und zu bleiben (z.B. Persönlichkeitsmerkmale sowie Hintergrundmerkmale wie Geschlecht, Gesundheitszustand). Die andere geht von den wichtigen strukturellen sozioökonomischen und demografischen Veränderungen in einer Gesellschaft aus, um zu untersuchen, ob sie die individuelle Einsamkeit begünstigen und welche Rolle Mechanismen gesellschaftlicher Strukturierung spielen.

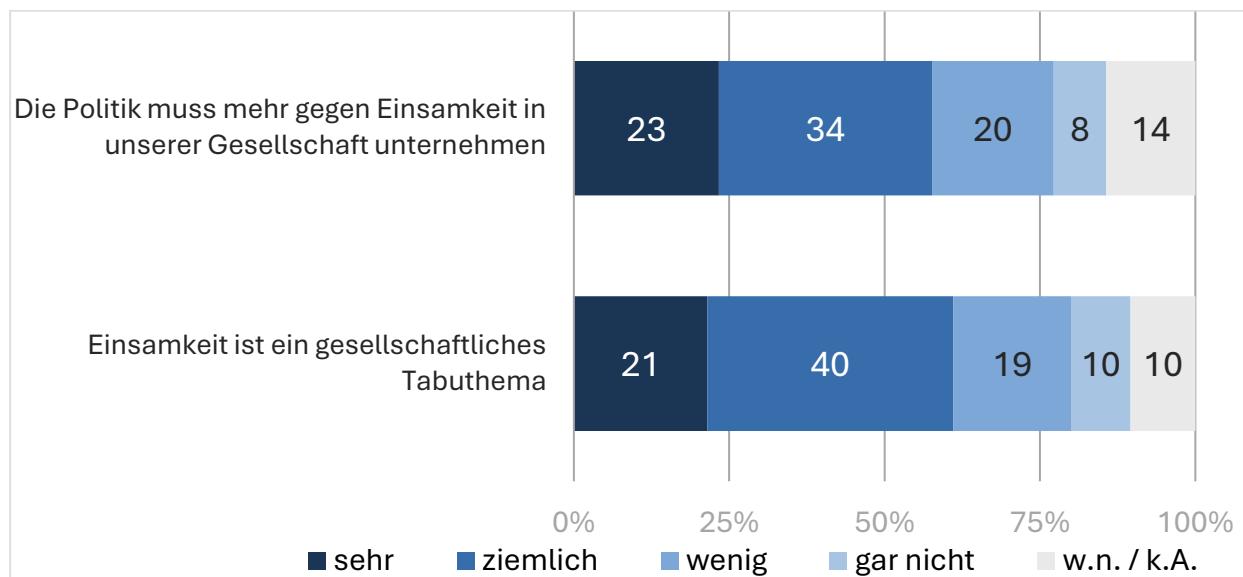
Die Ergebnisse der Kurzbefragung geben Aufschluss über Aspekte aus beiden Themenkomplexen. Darüber hinaus wird die Entwicklung von Einsamkeit zwischen 2023 und 2025 untersucht.

### Tabuthema Einsamkeit & politische Gegenmaßnahmen

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass Einsamkeit ein Thema ist, über das nicht gern gesprochen wird: Wie bereits im Jahr 2023 stimmt auch 2025 eine deutliche Mehrheit der Befragten (61%) der Aussage (sehr oder eher) zu, dass es sich bei Einsamkeit um ein gesellschaftliches Tabuthema handelt. Befragte, die bereits in Pension sind sowie insbesondere Menschen ab 75 Jahren und jene mit einem geringen Haushaltseinkommen (bis 1.750€) äußern häufiger Zustimmung. Außerdem zeigt sich in dieser Frage ein Ost-West-Gefälle: die Zustimmung fällt im Westen (Salzburg, Tirol, Vorarlberg) geringer aus als in Ostösterreich (Wien, NÖ, Burgenland).

Wie bereits im Jahr 2023 fordert eine deutliche Mehrheit (2025: 57%) die Politik auf, zusätzliche Maßnahmen gegen Einsamkeit zu setzen, z.B. durch gezielte Angebote, wie die Schaffung konsumfreier Begegnungsräume. Auch in dieser Frage sehen Befragte, die bereits in Pension sind, sowie Menschen ab 75 Jahren und jene mit einem geringen Haushaltseinkommen (bis 1.750€) die Politik besonders gefragt.

Abbildung 1: Einsamkeit und Gesellschaft



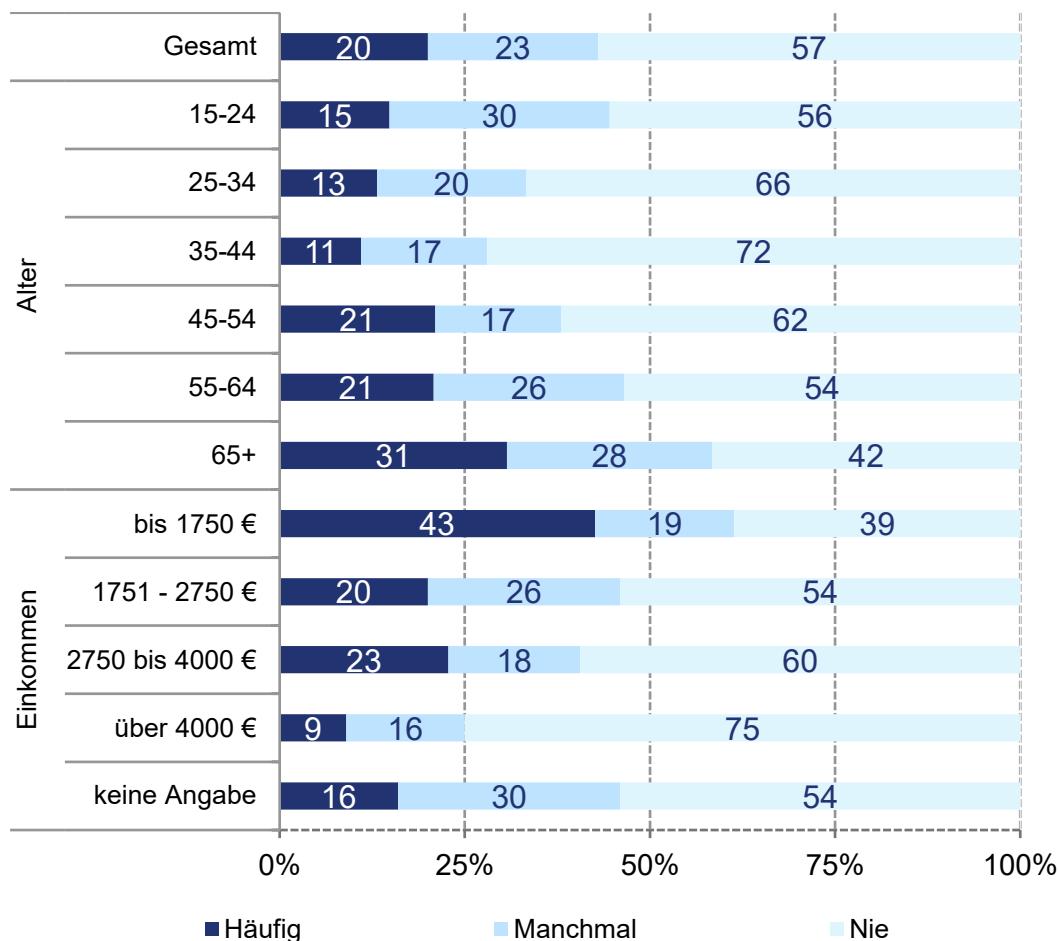
### Betroffenheit, Entwicklung und Zukunftsängste

Insgesamt gibt die Mehrheit der Befragten (57%) an, sich in den letzten zwei Wochen nie einsam gefühlt zu haben. Auf der anderen Seite geben 9% an, sich die meiste Zeit (2%) oder mehr als die Hälfte der Zeit einsam gefühlt zu haben (7%). Im Vergleich zu 2023 zeigt sich kein statistisch signifikanter Unterschied. Dabei hat sich zwar im Jahr 2023 eine Normalisierung der teils massiven Anstiege im Einsamkeitsempfinden während der Corona-Pandemie in Österreich gezeigt.<sup>1</sup> Trotz dieses Rückgangs deuten Studienergebnisse darauf hin, dass die Corona-Pandemie längerfristige Auswirkungen auf das soziale Leben in Österreich bewirkt hat. So hat die Umfrage aus dem Jahr 2023 gezeigt, dass jede:r Vierte (sehr oder eher) zustimmt, sich aufgrund von Corona einsamer zu fühlen und im Jahr 2025 fühlen sich mehr als ein Fünftel der Befragten einsamer als vor fünf Jahren. Bemerkenswert ist außerdem,

<sup>1</sup> vgl. Caritas Kurzbericht Einsamkeit 2023 sowie den Blogeintrag von David Schiestel (Uni Wien, 2021): Die vielen Gesichter der Einsamkeit in der Corona-Krise. <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog98/>

dass das Einsamkeitsempfinden seit 2023 auf einem anhaltend hohen Niveau verblieben ist. Der Anteil an jenen, die sich häufig einsam fühlen<sup>2</sup>, ist bei Personen mit einem Haushaltseinkommen bis 1.750€ (43%) und Pensionist:innen (32%) bzw. Älteren ab 65 Jahren (31%) sowie jenen, die alleine leben (29%) besonders hoch (siehe Abbildung 2).

Abbildung 2: Einsamkeit nach Alter und Einkommen



Der Zusammenhang zwischen einem niedrigen Einkommen und damit verbundenen geringeren Möglichkeiten der sozialen Teilhabe deckt sich mit bestehenden Forschungsergebnissen (z.B. Baarck et al. 2021 oder Luhmann & Hawkley 2016). In Bezug auf Alter kommen andere aktuelle Studien aus dem europäischen Raum (Luhmann et al. 2024, Steinmayr et al. 2024), z.B. für Deutschland, zu divergenten Ergebnissen: hier sind die jungen Erwachsenen (18 bis 35 Jahre) stärker von Einsamkeit betroffen als ältere Erwachsene (36 bis 69 Jahre). Die Unterschiede können sowohl länderspezifische Gründe

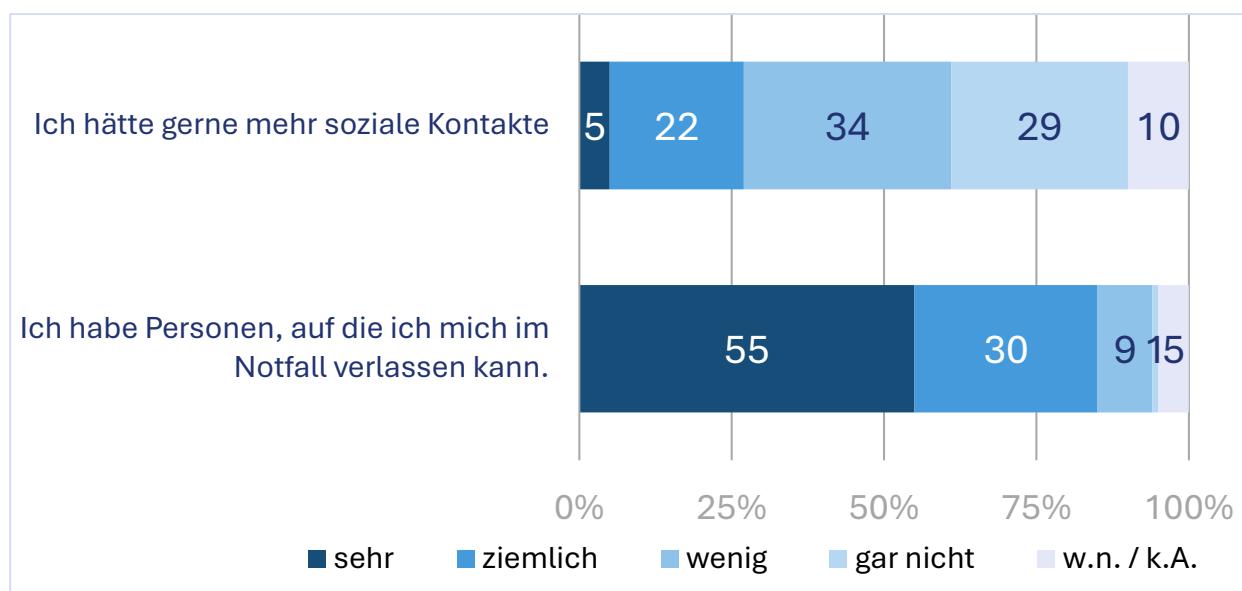
<sup>2</sup> Aufgrund der geringen Fallzahlen wurden die Kategorien „Die ganze Zeit“, „Die meiste Zeit“, „Mehr als die Hälfte der Zeit“, „Weniger als die Hälfte der Zeit“ zusammengezogen und in die Kategorie „Häufig“ zusammengefasst.

haben als auch in unterschiedlichen Messmethoden begründet sein (so wird Einsamkeit z.B. bei Luhmann et al. 2024 anhand einer Skala mit mehreren Fragen gemessen, in der vorliegenden Studie dagegen anhand einer einzelnen Frage, die sich nur auf einen kurzen Zeitraum bezieht).

Mehr als ein Viertel der Befragten äußert den Wunsch nach mehr sozialen Kontakten (siehe Abbildung 3). Erneut ist der Anteil unter den Befragten mit einem geringen Einkommen (bis 1.750€; 44%) und jenen in Einpersonenhaushalten (38%) besonders hoch. Im Zeitvergleich zeigt sich eine geringe (statistisch signifikante) Zunahme im Wunsch nach mehr sozialen Kontakten.

Eine:r von zehn Befragten (10%) gibt außerdem an, keine Personen zu haben, auf die er:sie sich im Notfall verlassen kann (siehe Abbildung 3). Dabei zeigt sich im Jahresvergleich ein signifikanter Rückgang des Anteils jener mit stabilen Sozialkontakten (-6%) durch eine leichte Zunahme jener mit unzureichender sozialer Einbindung (+2%) sowie insbesondere eines erhöhten Ausmaßes an Unsicherheit in Bezug auf diese Frage (+4%). Insbesondere Befragte, die alleine leben geben seltener an Personen zu haben, auf die sie sich im Notfall verlassen können (76%).

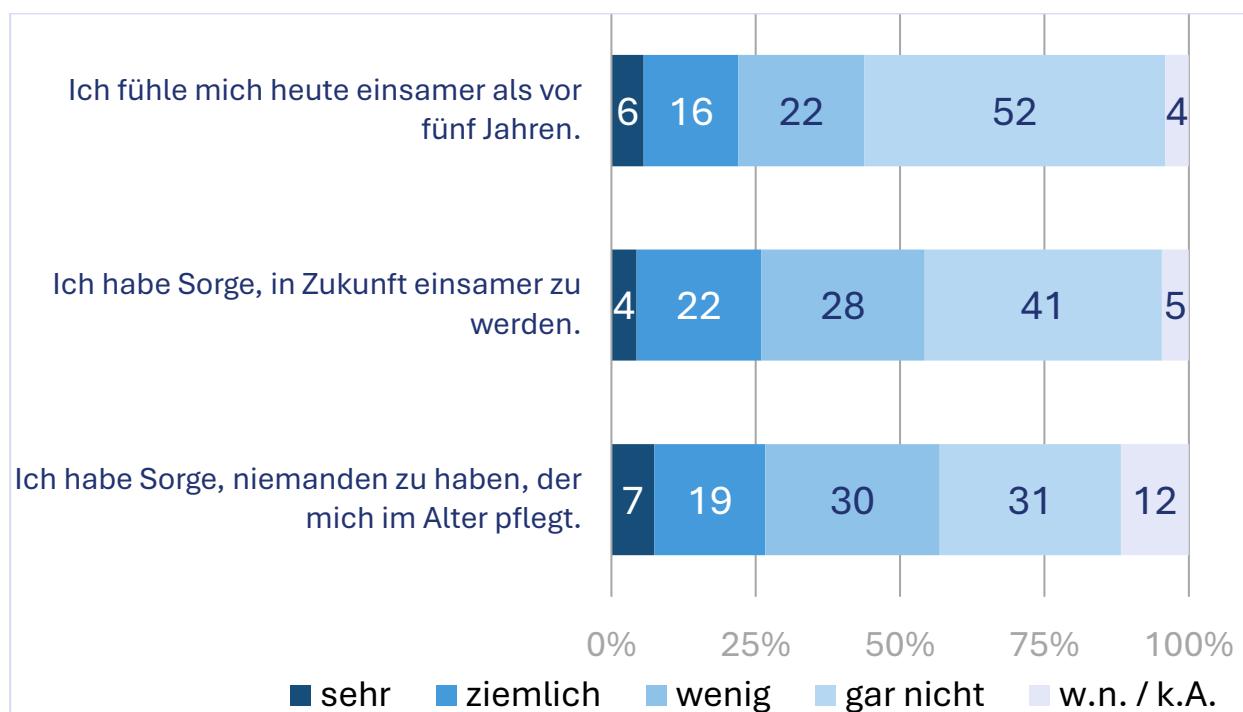
Abbildung 3: Soziale Einbindung



Mehr als ein Fünftel der Befragten fühlt sich zum Zeitpunkt der Befragung außerdem einsamer als vor fünf Jahren (siehe Abbildung 4). Das deutet darauf hin, dass der Anstieg an Einsamkeitsempfinden im Rahmen der Corona Pandemie nicht gänzlich zurück gegangen ist. Jeweils etwas mehr als ein Viertel der Befragten äußert außerdem Sorge, in Zukunft noch einsamer zu werden (26%) oder im Alter niemanden zu haben, der ihn:sie pflegt (siehe Abbildung

4). Erneut sind die Anteile sowohl bei jenen, deren Einsamkeit im Vergleich zu 2020 gestiegen ist als auch bei jenen, die Zukunftssorgen in Hinblick auf Einsamkeit oder Pflege äußern bei Personen mit einem Haushaltseinkommen bis 1.750€ (Zunahme Einsamkeit 43%, Zukunftssorge Einsamkeit 55%, Zukunftssorge Pflege 51%) sowie bei Pensionist:innen (Zunahme Einsamkeit 35%, Zukunftssorge Einsamkeit 39%, Zukunftssorge Pflege 37%) bzw. Älteren ab 65 Jahren (Zunahme Einsamkeit 34%, Zukunftssorge Einsamkeit 34%, Zukunftssorge Pflege 34%) und jenen, die alleine leben (Zunahme Einsamkeit 34%, Zukunftssorge Einsamkeit 37%, Zukunftssorge Pflege 35%) besonders hoch.

**Abbildung 4: Entwicklung und Zukunftssorgen**



### **Ursachen und Auswirkungen**

Die hohe Relevanz ökonomischer Ressourcen für die Möglichkeiten der sozialen Teilhabe zeigt sich auch vor dem Hintergrund der anhaltenden Inflation: so gibt ein Drittel der Befragten (33%) an, aufgrund des Preisanstiegs der vergangenen Jahre soziale Kontakte einschränken zu müssen (siehe Abbildung 5). Unter den Befragten mit einem niedrigen Haushaltseinkommen (bis 1.750€) betrifft das sogar mehr als die Hälfte (52%). Im Zeitvergleich zeigt sich in dieser Frage eine deutliche Zunahme: im Jahr 2023 stimmten noch weniger als ein Fünftel der Befragten (17%) der Aussage zu.

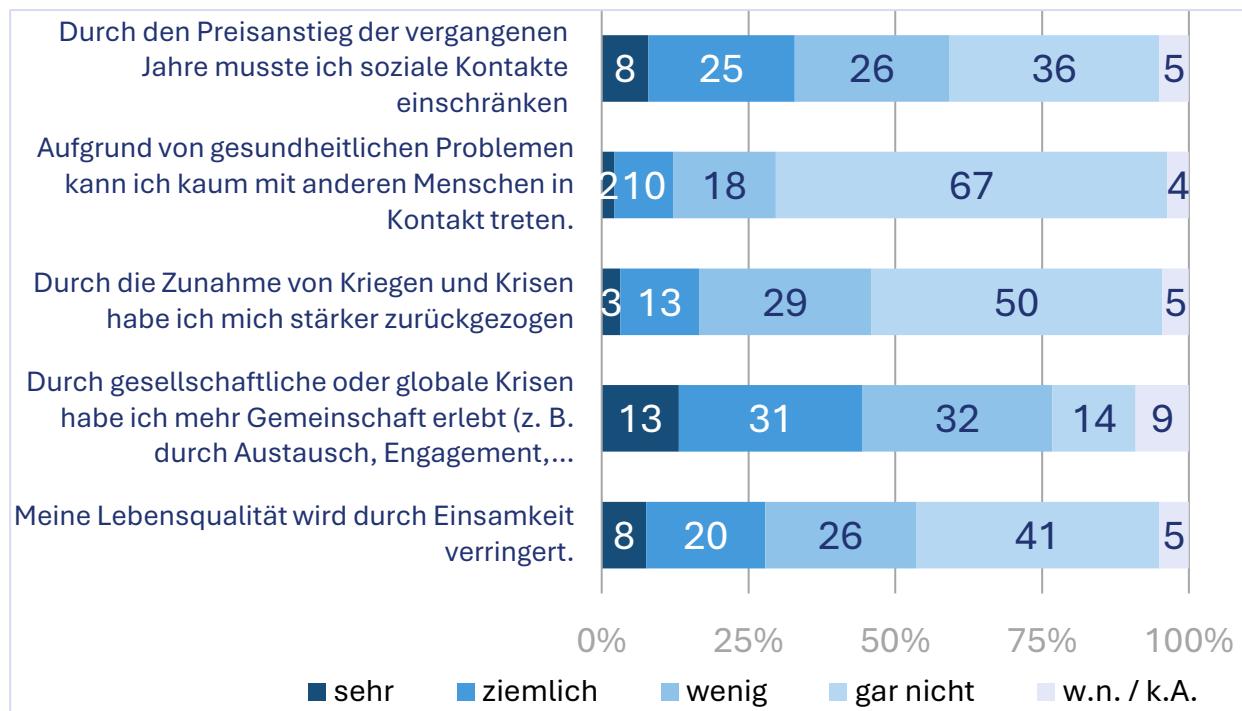
Etwas mehr als eine:r von zehn Befragten (12%) nennt gesundheitliche Probleme als Ursache für eigenschränkte Möglichkeiten sozialer Teilhabe.

Menschen mit einem geringen Einkommen (bis 1.750€) (26%) sowie ältere Menschen ab 65 Jahren (23%) bzw. in Pension (25%) sind davon verstärkt betroffen.

Sozialen Rückzug aufgrund der Zunahme von Kriegen und Krisen äußern 16% der Befragten, wobei abermals der Anteil von Menschen mit geringen ökonomischen Ressourcen (bis 1.750€) mit 30% sowie von älteren Menschen ab 75 Jahren (25%) besonders hoch ist. Demgegenüber berichten mehr als vier von zehn Befragten (44%) von positiven Vergemeinschaftungserfahrungen im Kontext aktueller Krisen z. B. durch Austausch, Engagement oder Nachbarschaftshilfe. Jüngere Menschen unter 25 Jahren (34%) sowie jene, die in Großstädten leben, berichten seltener (35%) von solchen Erfahrungen, Befragte mit einem Haushaltseinkommen ab 4.000€ (60%) und jene, die in Haushalten mit mehr als drei Personen leben (60%) dagegen häufiger.

Mehr als ein Viertel der Befragten (28%) gibt eine Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Einsamkeit an. Das anhaltend hohe Ausmaß der Einschränkungen der Lebensqualität durch Einsamkeit verdeutlicht die Relevanz der Thematik. Auch hier zeigt sich eine stärkere Betroffenheit von Menschen mit niedrigem Einkommen unter denen fast die Hälfte der Befragten (45%) eine Beeinträchtigung nennt sowie von Menschen in Pension mit fast vier von zehn Befragten (37%). Im Unterschied zu 2023 zeigen sich in dieser Frage keine so deutlichen Altersunterschiede mehr: Während junge Menschen der Aussage im Jahr 2023 seltener zustimmten (19%), Ältere hingegen überdurchschnittlich häufig (45%), liegt die Zustimmung bei ersteren mit 32% sowie bei Letzteren mit 34% im Jahr 2025 nahe beieinander.

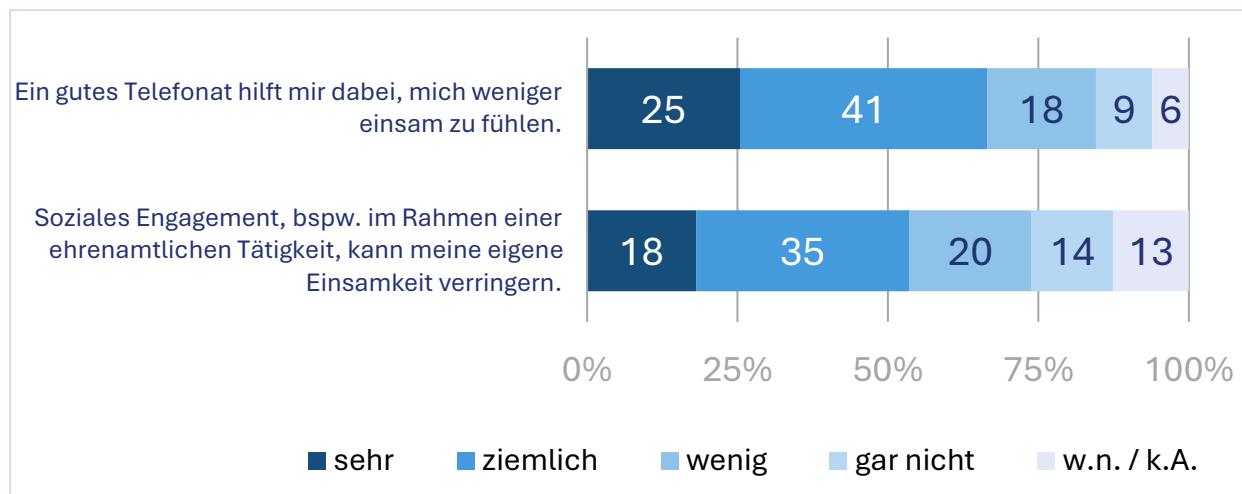
Abbildung 5: Ursachen und Auswirkungen



### Was hilft gegen Einsamkeit?

Nun stellt sich die Frage, wie Einsamkeit effektiv verringert werden kann. Ein für das Plaudernetz erfreuliches Ergebnis ist die anhaltend hohe Zustimmung zur Aussage „Ein gutes Telefonat hilft mir dabei, mich weniger einsam zu fühlen“. Dieser Aussage stimmen – wie bereits im Jahr 2023 – insgesamt zwei Drittel der Befragten (66%) zu. Die hohe Zustimmung zeigt sich mit nur geringen Unterschieden in sämtlichen Altersgruppen bis 75 Jahre, bei den Befragten über 75 Jahre (77%) liegt sie deutlich über dem Durchschnitt. Das trifft mit 84% abermals auch auf Menschen mit einem geringen Haushaltseinkommen (bis 1.750€) zu. Mehr als die Hälfte der Befragten (53%) berichtet auch von positiven Auswirkungen sozialen Engagements z.B. im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit zur Verringerung von Einsamkeit. Dieser Anteil hat im Zeitvergleich leicht zugenommen (+4%). Unterschiede zeigen sich hier erneut nach Einkommen: Befragte mit einem Haushaltseinkommen bis 1.750€ nennen häufiger positive Auswirkungen von ehrenamtlichem Engagement (64%). Eine geringere Zustimmung findet sich bei Einwohner:innen von Großstädten mit nur 45%. Außerdem zeigen sich regionale Unterschiede: Befragte aus Westösterreich äußern häufiger Zustimmung (67%), jene aus Südtirol seltener (41%).

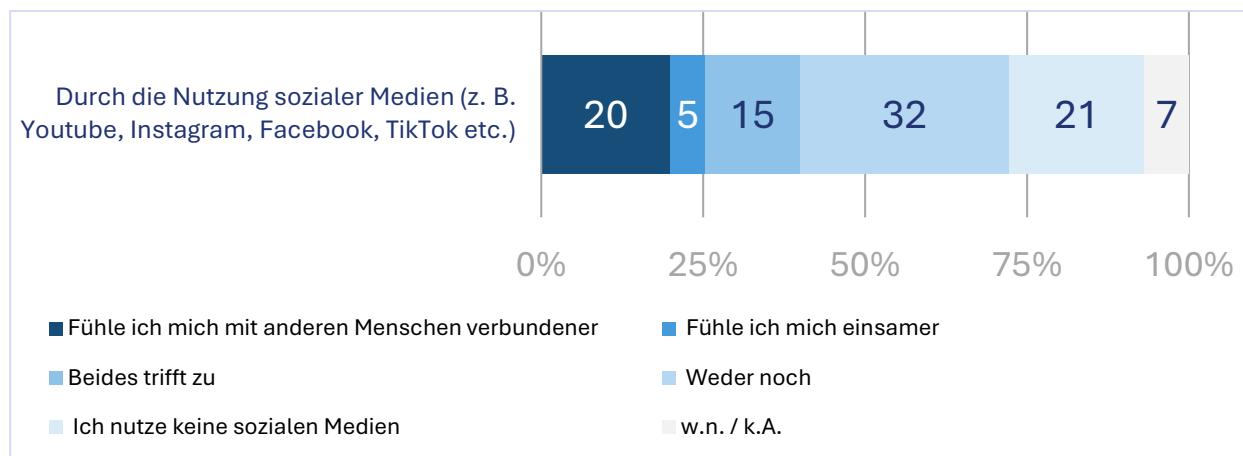
Abbildung 6: Strategien gegen Einsamkeit



Die Bedeutung digitaler Medien in Hinblick auf Einsamkeit wird in der bisherigen Forschung ambivalent gesehen: so werden z.B. laut Berger (2025) soziale Medien zum Teil aktiv gegen Einsamkeit eingesetzt und können den Kontakt zu Freund:innen und Bekannten erleichtern, jedoch wird durch die Digitalisierung mitunter auch ein Rückgang unmittelbarer Kontakte wahrgenommen, die durch digitale Interaktionen nicht ersetzt werden können. In der vorliegenden Befragung zeigt sich ebenfalls ein ambivalenter Befund: mit Blick auf die Nutzung sozialer Medien sieht ein Fünftel der Befragten (20%) eine positive Auswirkung auf die eigene soziale Einbindung – im Vergleich zu Telefonat oder sozialem Engagement also ein deutlich geringerer Anteil. Ein weiteres Fünftel berichtet von negativen Effekten (5%) oder attestiert eine ambivalente Rolle (15%). Fast ein Drittel stuft keine der genannten Auswirkungen als zutreffend ein (32%) und ein Fünftel der Befragten (21%) gibt an, keine sozialen Medien zu nützen (siehe Abbildung 7). Die Wahrnehmung von sozialer Einbindung über soziale Medien nimmt mit steigendem Alter ab: so fühlen sich 45% jüngere Menschen bis 25 Jahre deutlich häufiger über soziale Medien mit anderen Menschen verbunden (45%), ältere Menschen ab 65 Jahren dagegen deutlich seltener (3%). Deutliche Unterschiede zeigen sich auch in der Nutzungsintensität: während die jüngste Altersgruppe durchgängig angibt soziale Medien zu nutzen, sind es bei den Befragten über 65 Jahren weniger als die Hälfte der Befragten (45%). Ein ähnliches Muster zeigt sich in Bezug auf Einkommen, Erwerbsstatus, Urbanisierungsgrad sowie Haushaltsgröße: Menschen mit geringerem Einkommen, jene in Pension, jene die in ländlichen Gebieten leben und Menschen, die alleine leben fühlen sich durch soziale Medien weniger eingebunden, nutzen sie aber auch seltener. Außerdem zeigen sich regionale Unterschiede: Befragte aus Südtirol äußern

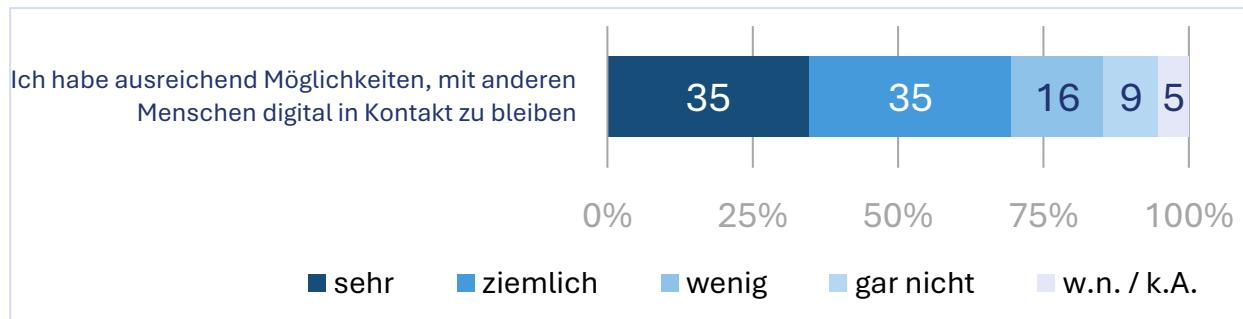
häufiger das Gefühl sozialer Verbundenheit durch soziale Medien als Befragte aus West- und Ostösterreich.

**Abbildung 7: Einsamkeit und soziale Medien**



Darüber hinaus deuten die Studienergebnisse aber auch darauf hin, dass der Zugang zu digitaler Kommunikation noch nicht umfassend gegeben ist: so berichtet ein Viertel der Befragten (25%) keine ausreichende Möglichkeit zu haben, mit anderen Menschen digital in Kontakt zu bleiben (siehe Abbildung 8). Dabei zeigen sich deutliche Unterschiede nach Alter: während in den jüngeren Altersgruppen (unter 45 Jahre) noch jeweils fast neun von zehn Befragten angeben, über ausreichende Möglichkeiten zu digitaler Kommunikation zu verfügen, sind es unter den Befragten ab 65 Jahren weniger als die Hälfte (42%). Ähnliche Diskrepanzen zeigen sich in Hinblick auf finanzielle Ressourcen: Menschen mit geringem Haushaltseinkommen (bis 1.750€) stimmen deutlich seltener zu (43%), jene mit einem Haushaltseinkommen ab 4.000€ dagegen häufiger (85%). Außerdem stufen Pensionist:innen mit 42% sowie Befragte, die alleine leben mit 58%, ihren Zugang zu digitaler Kommunikation seltener als ausreichend ein.

**Abbildung 8: Zugang zu digitaler Kommunikation**



## Fazit

Die Befragung zeigt, dass Einsamkeit nach wie vor ein relevantes gesellschaftliches Problemfeld darstellt, für das eine klare Mehrheit ein aktiveres Agieren der Politik fordert. Die Mehrheit der Befragten wünscht sich zusätzliche Angebote zur Reduktion von Einsamkeit.

Die Analysen zeigen, dass Einsamkeit nach wie vor verstärkt ältere Menschen betrifft. Darüber hinaus zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zu ökonomischer Benachteiligung: Menschen mit einem geringen Haushaltseinkommen sind häufiger von Einsamkeit betroffen und die anhaltenden Preisanstiege haben zu einer weiteren Einschränkung von Sozialkontakten in unteren Einkommensschichten geführt. In dieser Frage zeigen sich auch die größten Unterschiede zum Jahr 2023 in Form einer deutlichen Zunahme jener, die eine Einschränkung sozialer Kontakte durch den anhaltenden Preisanstieg äußern. Vor dem Hintergrund der demographischen Alterung der österreichischen Gesellschaft sowie der anhaltenden Teuerung ist davon auszugehen, dass dieser Themenkomplex in Zukunft weiter an Relevanz gewinnen wird. Auf die Relevanz der Thematik deutet außerdem der erhebliche Anteil an Befragten hin, die negative Auswirkungen durch Einsamkeit auf ihre Lebensqualität äußern.

Ursachen für verstärkte Einsamkeit liegen zum einen in Krisen der jüngeren Vergangenheit (Inflation, Kriege, Corona-Pandemie). Zum anderen deuten die Ergebnisse auf eine fehlende Inklusion von Menschen mit gesundheitlichen Problemen (sowie von ökonomisch benachteiligten Gruppen, alleinlebenden Menschen und älteren Menschen ab 65 Jahren) hin. Die Studie liefert auch Hinweise darauf, dass Krisen unter geeigneten Umständen Vergemeinschaftungserfahrungen begünstigen können.

Telefonate und soziales Engagement werden mehrheitlich als geeignete Mittel zur Verringerung von Einsamkeit angesehen. Soziale Medien werden dagegen ambivalenter gesehen. Allerdings zeigen sich auch erhebliche Unterschiede in der Nutzungsintensität sowie allgemeiner im Zugang zu digitaler Kommunikation.

## Literatur

Baarck, J. / Balahur, A. / Cassio, L. / d'Hombres, B. / Pásztor, Z. / Tintori, G. (2021): Loneliness in the EU – Insights from surveys and online media data.

Luhmann, Maike / Schäfer, Bernd / Steinmayr, Ricarda (2024): Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Luhmann, Maike / Hawkley, L. C. (2016): Age differences in loneliness from late adolescence to oldest age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.

Steinmayr, Ricarda / Schmitz, M. / Luhmann, Maike (2024): Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

## Fragen im Wortlaut (2025)

- Bitte sagen Sie mir, wie oft Sie sich in den letzten Wochen einsam gefühlt haben? Die ganze Zeit, die meiste Zeit, mehr als die Hälfte der Zeit, weniger als die Hälfte der Zeit, manchmal, nie  
Stimmen Sie folgenden Aussagen zum Thema Einsamkeit sehr, ziemlich, wenig oder gar nicht zu?
- Durch den Preisanstieg der vergangenen Jahre musste ich soziale Kontakte einschränken (z.B. Restaurantbesuch, Kinobesuch, Sport).
- Ein gutes Telefonat hilft mir dabei, mich weniger einsam zu fühlen.
- Die Politik muss mehr gegen Einsamkeit in unserer Gesellschaft unternehmen, z.B. durch gezielte Angebote wie die Schaffung konsumfreier Begegnungsräume.
- Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Tabuthema.
- Aufgrund von gesundheitlichen Problemen kann ich kaum mit anderen Menschen in Kontakt treten.
- Ich hätte gerne mehr soziale Kontakte.
- Meine Lebensqualität wird durch Einsamkeit verringert.
- Ich habe Personen, auf die ich mich im Notfall verlassen kann.
- Ich habe ausreichend Möglichkeiten, mit anderen Menschen digital in Kontakt zu bleiben (z. B. durch Videotelefonie, Online-Gruppen etc.).
- Soziales Engagement, bspw. im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit, kann meine eigene Einsamkeit verringern.
- Durch die Zunahme von Kriegen und Krisen habe ich mich stärker zurückgezogen.
- Durch gesellschaftliche oder globale Krisen habe ich mehr Gemeinschaft erlebt (z. B. durch Austausch, Engagement, Nachbarschaftshilfe).
- Ich habe Sorge, niemanden zu haben, der mich im Alter pflegt.

- Ich habe Sorge, in Zukunft einsamer zu werden.
- Ich fühle mich heute einsamer als vor fünf Jahren.
- Durch die Nutzung sozialer Medien (z. B. Youtube, Instagram, Facebook, TikTok etc.) fühle ich mich mit anderen Menschen verbundener, fühle ich mich einsamer, beides trifft zu, weder/noch, ich nutze keine sozialen Medien.

### **Fragen im Wortlaut (2023)**

- Bitte sagen Sie mir, wie oft Sie sich in den letzten Wochen einsam gefühlt haben? Die ganze Zeit, die meiste Zeit, mehr als die Hälfte der Zeit, weniger als die Hälfte der Zeit, manchmal, nie.  
Stimmen Sie folgenden Aussagen zum Thema Einsamkeit sehr, ziemlich, wenig oder gar nicht zu?
- Das Phänomen Einsamkeit nimmt tendenziell zu.
- Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Tabuthema.
- Die Politik muss mehr gegen Einsamkeit in unserer Gesellschaft unternehmen.
- Seit Beginn der Corona Pandemie fühle ich mich häufiger einsam.
- Durch den Preisanstieg der vergangenen Monate musste ich soziale Kontakte einschränken.
- Ich habe kein Auto bzw. unzureichenden Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln und kann daher nur schwer Freunde und Familie besuchen.
- Aufgrund von gesundheitlichen Problemen kann ich kaum mit anderen Menschen in Kontakt treten.
- Ein gutes Telefonat hilft mir dabei, mich weniger einsam zu fühlen.
- Es braucht mehr Angebote, die sich zum Ziel setzen, Einsamkeit zu verringern.
- Soziale Medien können Einsamkeit verringern.
- Soziales Engagement, bspw. Im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit, kann meine eigene Einsamkeit verringern.
- Ich habe Personen, auf die ich mich im Notfall verlassen kann.
- Alles in Allem bin ich mit meinem Leben zufrieden.
- Wenn ich einsam bin, geht es mir schlecht.
- Meine Lebensqualität wird durch Einsamkeit verringert.
- Ich hätte gerne mehr soziale Kontakte.
- Es ist schwierig für mich, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.