

## **Einsamkeit (Online-Umfrage in Baden-Württemberg)**

Datenbasis:	2.005 Internetnutzer im Alter von 18 bis 69 Jahren in Baden-Württemberg
Erhebungszeitraum:	7. bis 25. Januar 2020
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 2 Prozentpunkte
Auftraggeber:	AOK Baden-Württemberg, Stuttgart

### **1. Untersuchungsziel**

Ziel der Umfrage war es u. a. zu ermitteln, wie häufig etwas allein bzw. zusammen mit anderen unternommen wird, welche gemeinsamen Unternehmungen besonders beliebt sind und inwieweit Interesse an häufigeren gemeinsamen Unternehmungen besteht. Darüber hinaus wurde untersucht, wie häufig sich die befragten Internetnutzer einsam fühlen, welche Ursachen ihre Einsamkeit hat, wie sie sich auswirkt und was dagegen getan wird.

Die Online-Befragung erfolgte im Rahmen von forsa.omninet zu selbst gewählten Zeiten und in selbst gewählter Umgebung am PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

## 2. Was würde man grundsätzlich gern mit anderen zusammen machen?

Zunächst wurde untersucht, was die Internetnutzer im Alter von 18 bis 69 Jahren in ihrer Freizeit gern mit anderen zusammen unternehmen würden – unabhängig davon, in welchem Umfang sie Gelegenheit dazu haben oder nicht. Dazu wurde das generelle Interesse an insgesamt acht Freizeitaktivitäten ermittelt.

Am beliebtesten sind gemeinsame Ausflüge: In Baden-Württemberg würden 95 Prozent gern oder sogar sehr gern zusammen mit anderen einen Ausflug machen. Fast ebenso beliebt ist gemeinsam Essen zu gehen (93 %). Gemeinsames Kochen bleibt etwas dahinter zurück (70 %).

An dritter Stelle steht der Besuch kultureller Veranstaltungen (87 %) – nahezu gleichauf mit gemeinsame „Spaziergänge“ (86 %). „Chillen“ platziert sich mit einigem Abstand noch vor „feiern“ (80 % vs. 71 %). An letzter Stelle folgt „aktiv Sport treiben“ (66 %).

Ein Blick in die separat analysierten Untergruppen zeigt, dass Frauen noch häufiger als Männern gern in Gesellschaft kulturelle Veranstaltungen besuchen würden. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil derer, die gern zusammen mit anderen feiern würden. Dies ist auf den ersten Blick erstaunlich, aber da kurz nach Weihnachten befragt wurde, dachten viele vermutlich eher an Weihnachts- und Geburtstagsfeiern als an Party machen. Der Wunsch, gemeinsam mit anderen zu entspannen, zu kochen bzw. aktiv Sport zu treiben nimmt dagegen mit zunehmendem Alter ab.

▪ Was würde man grundsätzlich gern mit anderen zusammen machen?

Es würden (sehr) gern mit anderen zusammen ... *)	ins-gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
Ausflüge unternehmen	95	94	96	95	96	95	94	95
Essen gehen	93	92	94	93	94	92	93	91
kulturelle Veranstaltungen besuchen	87	83	92	89	87	88	88	84
Spazieren gehen	86	83	88	81	86	86	87	89
chillen/entspannen	80	80	80	87	87	82	73	69
feiern	71	71	70	58	67	74	77	80
gemeinsam Kochen	70	69	71	81	72	71	65	58
aktiv Sport treiben	66	67	65	70	71	67	65	58

\*) gestützte Abfrage anhand der Skala „sehr gern“, „gern“, „weniger gern“, „ungern“

### 3. Bedarfsanalyse: Unternehmungen mit anderen

Die Mehrheit (62 %) der 18- bis 69-jährigen Internetnutzer in Baden-Württemberg unternimmt mindestens einmal pro Woche zum eigenen Vergnügen in der Freizeit etwas mit anderen zusammen – alltägliche Dinge wie z. B. gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie ausgenommen. Weitere 29 Prozent treffen sich ein- bis dreimal im Monat mit anderen, um entweder zu Hause oder auch woanders gemeinsam etwas zu unternehmen. Bei 9 Prozent ist dies noch seltener oder nie der Fall.

Männer unternehmen etwas häufiger als Frauen mindestens einmal pro Woche in ihrer Freizeit etwas mit anderen zusammen und Jüngere öfter als Ältere.

- **Ist-Stand: Unternehmungen mit anderen**

Es unternehmen in ihrer Freizeit zum Vergnügen etwas mit anderen zusammen ...	ins-gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
täglich oder fast täglich	10	11	10	16	13	6	8	8
einmal oder mehrmals pro Woche	52	54	48	59	51	49	47	50
ein- bis dreimal im Monat	29	25	33	21	28	37	33	28
seltener/nie	9	10	9	4	8	8	12	14
<u>Summe:</u> mindestens einmal pro Woche	62	65	58	75	64	55	55	58

Die deutliche Mehrheit (70 %) der Befragten signalisiert Bedarf und würde in ihrer Freizeit gern häufiger etwas mit anderen zusammen unternehmen. Dies gilt vor allem für Befragte mit Kindern im Haushalt und Erwerbstätige sowie Befragte unter 50 Jahren. Überdurchschnittlich stark ist der Wunsch nach mehr gemeinsamen Freizeitaktivitäten bei denjenigen, die nur selten oder nie etwas mit anderen zusammen unternehmen und Befragten, die sich in den letzten Jahren häufig einsam fühlten.

Rund jeder Vierte (26 %) ist offensichtlich alles in allem zufrieden und hat keinen Bedarf an häufigeren Unternehmungen in Gesellschaft.

▪ **Generelles Interesse an häufigeren Unternehmungen mit anderen**

	Es würden in ihrer Freizeit gern häufiger etwas mit anderen zusammen unternehmen ...	
	ja %	nein *) %
insgesamt	70	26
Männer	70	26
Frauen	70	26
18- bis 29-Jährige	75	20
30- bis 39-Jährige	77	20
40- bis 49-Jährige	72	27
50- bis 59-Jährige	65	30
60- bis 69-Jährige	58	34
mit Kind/Kindern im Haushalt	76	22
ohne Kind im Haushalt	68	27
Erwerbstätige	72	25
Nicht-Erwerbstätige	64	30
Ist-Stand: Unternehmungen mit anderen:		
- mindestens einmal pro Woche	65	31
- ein- bis dreimal im Monat	77	18
- seltener oder nie	81	15
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:		
- häufig	87	8
- manchmal	78	18
- selten	67	29
- nie	51	45

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

#### 4. Bedarfsanalyse: Interesse, bestimmte Freizeitbeschäftigungen häufiger mit anderen zusammen zu machen

Im Anschluss wurde ermittelt, was die 18- bis 69-jährigen Baden-Württemberger ausreichend oft mit anderen zusammen unternehmen und was sie gern häufiger machen würden.

Auch hier stehen von den insgesamt acht vorgegebenen Freizeitbeschäftigungen Ausflüge an erster Stelle: 70 Prozent mangelt es offenbar an Gelegenheiten oder an der passenden Begleitung für gemeinsame Ausflüge. Fast ebenso viele (66 %) würden gern häufiger zusammen mit anderen kulturelle Veranstaltungen besuchen. Jeweils rund jeder Zweite wünscht sich mehr gemeinsame Spaziergänge (53 %) bzw. würde gern häufiger mit anderen aktiv Sport treiben (49 %), Essen gehen (48 %) oder gemeinsam kochen (47 %).

Knapp jeder Zweite (44 %) würde gern häufiger zusammen mit anderen feiern und jeder Dritte (33 %) gern öfter gemeinsam mit anderen Entspannung suchen.

- **Bedarfsanalyse: Interesse, bestimmte Freizeitbeschäftigungen häufiger mit anderen zusammen zu machen**

Es würden gern häufiger mit anderen zusammen machen ... *)	insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29- Jährige %	30- bis 39- Jährige %	40- bis 49- Jährige %	50- bis 59- Jährige %	60- bis 69- Jährige %
Ausflüge unternehmen	70	69	71	74	74	71	67	62
kulturelle Veranstaltungen besuchen	66	63	69	61	71	70	66	61
Spazieren gehen	53	51	55	56	52	55	51	49
aktiv Sport treiben	49	51	46	52	59	46	46	39
Essen gehen	48	49	46	35	52	53	49	54
gemeinsam Kochen	47	46	47	49	50	47	47	39
feiern	44	43	44	30	46	47	49	48
chillen/entspannen	33	34	32	33	37	36	32	30

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

## 5. Was verhindert häufigere gemeinsame Unternehmungen?

Diejenigen, die in ihrer Freizeit gern häufiger etwas mit anderen zusammen unternehmen würden, wurden im Anschluss gefragt, was sie daran hindert.

Von den vier abgefragten möglichen Hemmnissen steht Zeitmangel ganz klar an erster Stelle: 70 Prozent nehmen sich dafür zu wenig Zeit bzw. sagen, dass sie selbst zu wenig Zeit für häufigere gemeinsame Unternehmungen haben. 43 Prozent haben das Gefühl, dass es ihren Freunden und Bekannten an Zeit mangelt.

Jeder Vierte (25 %) führt als Grund an, zu wenig Leute zu kennen und rund jeder Zehnte (11 %), dass die anderen kein Interesse an häufigeren Unternehmungen haben.

- Was verhindert häufigere gemeinsame Unternehmungen \*)  
(Basis: 1.401 Befragte, die gern häufiger etwas mit anderen unternehmen würden)

	insgesamt %
habe selbst dafür zu wenig Zeit	70
die anderen haben dafür zu wenig Zeit	43
kenne dafür zu wenig Leute	25
die anderen haben kein Interesse an häufigeren Unternehmungen	11

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

6. Wie häufig wird zum Vergnügen allein etwas unternommen?

Knapp jeder Dritte (30 %) Baden-Württemberger im Alter von 18 bis 69 Jahren unternimmt mindestens einmal pro Woche in seiner Freizeit zu seinem Vergnügen allein etwas – also ohne Begleitung und weder in Gruppe noch im Verein.

Die Mehrheit (70 Prozent) ist dagegen seltener oder nie zum eigenen Vergnügen allein unterwegs: 23 Prozent unternehmen ein- bis dreimal pro Monat allein etwas, 34 Prozent noch seltener und weitere 13 Prozent nie.

Über 60-Jährige sind überdurchschnittlich häufig mindestens einmal pro Woche zu ihrem Vergnügen allein unterwegs – z. B. Spazieren oder zu einem Konzert.

▪ Wie häufig wird zum Vergnügen allein etwas unternommen?

Es unternehmen in ihrer Freizeit zum Vergnügen allein etwas ...	ins- gesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29- Jährige %	30- bis 39- Jährige %	40- bis 49- Jährige %	50- bis 59- Jährige %	60- bis 69- Jährige %
täglich oder fast täglich	7	6	7	6	5	7	6	11
einmal oder mehrmals pro Woche	23	26	21	20	18	22	24	32
ein- bis dreimal im Monat	23	24	23	26	24	21	24	20
seltener	34	33	33	34	36	35	33	31
gar nicht	13	11	16	14	17	15	13	6
<u>Summe:</u> mindestens einmal pro Woche	30	32	28	26	23	29	30	43



## 7. Sportliche Aktivitäten

12 Prozent der Baden-Württemberger im Alter von 18 bis 69 Jahren treiben bereits täglich oder fast täglich aktiv Sport.

Die deutliche Mehrheit könnte sich dagegen häufiger sportlich betätigen, sofern ihre Gesundheit dies zulässt: 48 Prozent sagen, dass sie mindestens einmal pro Woche in ihrer Freizeit Sport treiben oder etwas anderes machen, was körperlich fit hält – aber (noch) nicht täglich. Weitere 16 Prozent sind ein- bis dreimal im Monat sportlich aktiv und ebenso viele noch seltener. 8 Prozent der Befragten treiben dagegen weder allein noch zusammen mit anderen Sport.

Zwischen den separat analysierten Altersgruppen sowie Männern und Frauen gibt es in puncto sportliche Aktivitäten keine nennenswerten Unterschiede.

### ▪ Sportliche Aktivitäten: Häufigkeit

Es machen in ihrer Freizeit Sport oder etwas anderes, das fit hält ...	insgesamt %	Männer %	Frauen %	18- bis 29- Jährige %	30- bis 39- Jährige %	40- bis 49- Jährige %	50- bis 59- Jährige %	60- bis 69- Jährige %
täglich oder fast täglich	12	12	13	14	11	12	10	14
einmal oder mehrmals pro Woche	48	47	47	52	42	44	51	49
ein- bis dreimal im Monat	16	16	17	17	20	18	13	14
seltener	16	18	15	12	19	17	17	15
gar nicht	8	7	8	5	8	9	9	8
<u>Summe:</u> mindestens einmal pro Woche	60	59	60	66	53	56	61	63

Während 51 Prozent bevorzugt gemeinsam mit anderen Sport treiben – also z. B. mit ihrem Partner, mit Freunden, in einem Verein oder einer Mannschaft – trainieren 42 Prozent lieber allein. Weitere 7 Prozent sind unentschieden.

18- bis 39-Jährige treiben lieber gemeinsam mit anderen Sport als allein. Bei den Älteren hält sich dies dagegen eher die Waage.

- Sportliche Aktivitäten: lieber allein oder zusammen mit anderen?  
(Basis: 1.843 Befragte, die zumindest selten Sport treiben)

Es treiben Sport lieber ...	ins- gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
alleine	42	43	41	36	39	45	44	50
gemeinsam mit anderen	51	51	52	56	54	49	48	46
weiß nicht	7	6	7	8	7	6	8	4

**8. Neues ausprobieren: lieber allein oder zusammen mit anderen?**

Grundsätzlich überwiegt der Wunsch, Neues zusammen mit anderen auszuprobieren: 68 Prozent der 18- bis 69-jährigen Internetnutzer in Baden-Württemberg würden z. B. eine neue Sportart oder ein neues Hobby eher zusammen mit anderen ausprobieren wollen. Rund jeder Vierte (26 %) würde sich dagegen lieber erst einmal allein darin versuchen und weitere 6 Prozent sind unentschieden.

Zwar neigen sowohl Männer als auch Frauen und alle separat betrachteten Altersgruppen mehrheitlich dazu, Neues zusammen mit anderen auszuprobieren – Ältere allerdings etwas seltener als Jüngere.

▪ **Neues ausprobieren: lieber allein oder zusammen mit anderen?**

Es würden Neues lieber ...	ins- gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
alleine ausprobieren	26	27	25	18	20	29	32	31
mit anderen zusammen ausprobieren	68	67	69	78	74	65	63	59
weiß nicht	6	6	6	4	6	6	5	10

## 9. Interesse, sich Vereinen oder offenen Gruppen anzuschließen

Anschließend wurden den befragten Baden-Württembergern vier Aktivitäten vorgegeben, denen man auch im Verein oder in einer offenen Gruppe nachgehen kann – mit der Bitte, jeweils anzugeben, ob sie sich einer solchen Gruppe anschließen würden.

Das größte Interesse wecken Gruppen, mit denen man sich viel bewegt: 40 Prozent der Befragten wären grundsätzlich daran interessiert, gemeinsam mit anderen zu wandern. Einer Lauf- oder Walkinggruppe würden sich 32 Prozent anschließen wollen. Beides stößt besonders bei Älteren auf Interesse. Lauf- und Walkinggruppen sind für Frauen interessanter als für Männer.

Gut jeder Dritte (35 %) hat generell Interesse, sich einer Kochgruppe anzuschließen, die auf gesundheitsbewusste Ernährung achtet – Frauen häufiger als Männer. Eine Yogagruppe würde bei knapp jedem Dritten (30 %) auf Interesse stoßen – besonders bei Frauen.

### ▪ Interesse, sich Vereinen oder offenen Gruppen anzuschließen I

Es hätten grundsätzlich Interesse an ... *)	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
		%	%	%	%	%	%	%
einer Wandergruppe	40	42	38	36	36	37	43	50
einer Kochgruppe, die auf gesundheitsbewusste Ernährung achtet	35	31	40	42	34	30	35	35
einer Lauf- oder Walkinggruppe	32	28	36	25	27	34	38	37
einer Yogagruppe	30	15	46	35	29	30	29	24

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

Von denjenigen, die grundsätzliches Interesse an einer Wander-, Lauf- oder Walking- bzw. Yoga-Gruppe haben, ist jeweils rund ein Drittel seltener als einmal pro Woche sportlich aktiv.

▪ Interesse, sich Vereinen oder offenen Gruppen anzuschließen II

	Es hätten grundsätzlich Interesse an einer ...		
	Wander- Gruppe %	Lauf- oder Walkinggruppe %	Yoga-Gruppe %
Häufigkeit, mit der Sport getrieben wird:			
- (fast) täglich	13	13	14
- einmal oder mehrmals pro Woche	56	51	53
- ein- bis dreimal im Monat	14	16	14
- seltener	13	14	13
- gar nicht	4	4	6
<u>Summe:</u> seltener als einmal pro Woche	31	34	33

## 10. Nutzung sozialer Netzwerke: Nutzungsfrequenz

Nahezu alle (94 %) befragten Baden-Württemberger sind auch in sozialen Medien bzw. sozialen Netzwerken unterwegs, wie z. B. WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram oder Google+. Nur 6 Prozent machen (noch) keinen Gebrauch davon – die meisten nahezu täglich (70 %). 13 Prozent sind zwar nicht täglich dort, aber an mindestens zwei Tagen pro Woche und 11 Prozent nur an einem Tag pro Woche oder seltener.

Jüngere sind deutlich häufiger als Ältere täglich in sozialen Netzwerken unterwegs. Frauen nutzen diese Kommunikationsmöglichkeit eher als Männer.

- Nutzung sozialer Netzwerke: Nutzungsfrequenz

	Es nutzen soziale Medien bzw. soziale Netzwerke ...			
	täglich %	an 2 bis 6 Tagen pro Woche %	einmal pro Woche oder seltener %	nie %
insgesamt	70	13	11	6
Männer	65	17	10	8
Frauen	74	12	10	4
18- bis 29-Jährige	80	9	10	1
30- bis 39-Jährige	75	12	10	3
40- bis 49-Jährige	69	16	9	6
50- bis 59-Jährige	65	17	9	9
60- bis 69-Jährige	56	16	15	13

## 11. Schützen soziale Netzwerke vor Einsamkeit oder machen sie einsam?

Die 18- bis 69-jährigen Internetnutzer in Baden-Württemberg sind bei dieser Frage geteilter Meinung: 40 Prozent finden, dass die vermehrte Nutzung sozialer Netzwerke eher einsam macht. Fast ebenso viele (38 %) sind dagegen der Ansicht, dass soziale Netzwerke eher vor Einsamkeit schützen.

Männer tendieren eher als Frauen zur Aussage „Die vermehrte Nutzung sozialer Netzwerke macht eher einsam.“ und 18- bis 49-Jährige entscheiden sich eher für diese Aussage als 50- bis 69-Jährige.

Befragte, die soziale Netzwerke nahezu täglich nutzen, sind besonders häufig der Meinung, dass soziale Netze eher vor Einsamkeit schützen. Allerdings hat selbst in dieser Gruppe gut jeder Dritte das Gefühl, dass die vermehrte Nutzung sozialer Netzwerke eher einsam macht.

### ▪ Schützen soziale Netzwerke vor Einsamkeit oder machen sie einsam?

	Es sind der Meinung ...	
	Die vermehrte Nutzung sozialer Netzwerke macht eher einsam. %	Soziale Netzwerke *) schützen eher davor, dass man sich einsam fühlt. %
insgesamt	40	38
Männer	45	35
Frauen	35	41
18- bis 29-Jährige	48	32
30- bis 39-Jährige	44	32
40- bis 49-Jährige	42	34
50- bis 59-Jährige	33	43
60- bis 69-Jährige	30	50
Nutzung sozialer Netzwerke:		
- (fast) täglich	36	42
- 1 bis 5 Tage die Woche	50	32
- seltener als einmal pro Woche oder nie	53	16

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weder noch/sowohl als auch/weiß nicht“

## 12. Sind Kontakte in sozialen Netzwerken realen Treffen gleichwertig?

Bei dieser Frage sind sich nahezu alle einig: 85 Prozent der 18- bis 69-jährigen Internetnutzer in Baden-Württemberg fühlen sich den anderen in sozialen Netzwerken weniger nah als bei realen Treffen. Nur 9 Prozent halten beides für gleichwertig.

In dieser besonderen Wertschätzung unmittelbarer Kontakte sind sich alle separat analysierten Untergruppen weitestgehend einig.

- Sind Kontakte in sozialen Netzwerken realen Treffen gleichwertig?

	ja, ist realen Treffen gleichwertig %	nein, fühle mich den *) anderen dann weniger nah %
insgesamt	9	85
Männer	8	87
Frauen	9	84
18- bis 29-Jährige	6	90
30- bis 39-Jährige	5	91
40- bis 49-Jährige	8	86
50- bis 59-Jährige	11	81
60- bis 69-Jährige	15	75
Nutzung sozialer Netzwerke:		
- (fast) täglich	9	86
- 1 bis 5 Tage die Woche	9	84
- seltener als einmal pro Woche oder nie	9	86

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“



### 13. Vernachlässigung realer Treffen

Gut jeder zweite 18- bis 69-jährige Internetnutzer in Baden-Württemberg (56 %) war schon einmal in sozialen Netzwerken unterwegs, obwohl er statt dessen lieber mit anderen zusammen etwas unternommen hätte (z. B. mit Freunden oder Verwandten): Bei 29 Prozent kommt dies mindestens einmal pro Woche vor und bei weiteren 27 Prozent seltener. 40 Prozent waren dagegen noch nie in solch einer Situation.

18- bis 29-Jährige waren überdurchschnittlich häufig schon einmal in sozialen Netzwerken unterwegs, obwohl sie stattdessen lieber mit anderen zusammen etwas unternommen hätten.

Befragten, die sich in den letzten fünf Jahren zumindest hin und wieder einsam gefühlt haben, ist diese Situation vertrauter als Befragten, die sich nicht einsam fühlten.

- Vernachlässigung realer Treffen

Es sind in sozialen Netzwerken unterwegs, obwohl sie lieber mit anderen zusammen etwas unternehmen würden ...

	ja, täglich %	ja, 3-6 mal pro Woche %	ja, 1-2 mal pro Woche %	ja, noch seltener %	ja insgesamt %	nein, *) nie %
insgesamt	4	10	15	27	56	40
Männer	4	9	17	27	57	38
Frauen	4	10	13	27	54	42
18- bis 29-Jährige	4	10	20	35	69	29
30- bis 39-Jährige	4	10	12	29	55	41
40- bis 49-Jährige	4	8	13	24	49	48
50- bis 59-Jährige	4	8	17	25	54	42
60- bis 69-Jährige	6	12	13	20	51	46
Gefühl von Einsamkeit in den letzten 5 Jahren:						
- häufig	12	24	21	18	75	22
- manchmal	4	9	20	31	64	31
- selten	2	6	13	29	50	46
- nie	3	7	7	23	40	58

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

#### 14. Fähigkeit, leicht mit anderen in Kontakt zu kommen

Der Mehrheit (59 %) der befragten Internetnutzer stuft sich selbst als „kontaktfreudig“ ein: ihnen fällt es eher leicht, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen. Frauen gelingt dies noch eher als Männern und Älteren eher als Jüngeren.

Befragten, die sich in den letzten fünf Jahren häufig einsam gefühlt haben, fällt es dagegen mehrheitlich nicht leicht, mit anderen in Kontakt zu kommen.

- Fähigkeit, leicht mit anderen in Kontakt zu kommen

	Mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen ...	
	fällt mir eher leicht %	fällt mir *) nicht leicht %
insgesamt	59	38
Männer	55	42
Frauen	63	34
18- bis 29-Jährige	50	50
30- bis 39-Jährige	54	43
40- bis 49-Jährige	57	40
50- bis 59-Jährige	65	31
60- bis 69-Jährige	73	22
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:		
- häufig	42	56
- manchmal	55	43
- selten	61	35
- nie	75	22

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 15. Neue Freundschaften in den letzten fünf Jahren

75 Prozent der Befragten haben in den letzten fünf Jahren jemanden kennengelernt, den sie im weitesten Sinne als Freund bezeichnen würden. Bei 24 Prozent war dies dagegen nicht der Fall.

Frauen fällt es offenbar nicht nur etwas leichter als Männern, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen, sondern auch Freundschaften zu knüpfen. Die Wahrscheinlichkeit, neue Freunde zu finden, nimmt im Alter eher ab.

### ▪ Neue Freundschaften in den letzten fünf Jahren I

	Es haben in den letzten fünf Jahren jemanden kennengelernt, den sie als Freund bezeichnen würden ...	
	ja %	nein *) %
insgesamt	75	24
Männer	72	27
Frauen	77	21
18- bis 29-Jährige	93	7
30- bis 39-Jährige	82	17
40- bis 49-Jährige	70	28
50- bis 59-Jährige	64	35
60- bis 69-Jährige	59	40
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:		
- häufig	71	28
- manchmal	78	21
- selten	77	22
- nie	67	31

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen, die in den letzten fünf Jahren jemanden kennengelernt haben, den sie inzwischen im weitesten Sinne als Freund bezeichnen würden, wurden anschließend gefragt, wo sie ihn kennengelernt haben.

Neue Freunde lernt man in erster Linie im Alltag kennen: 71 Prozent der Befragten haben z. B. am Arbeitsplatz neue Freunde kennengelernt. Mit deutlichem Abstand folgt der gemeinsame Besuch von Veranstaltungen: 32 Prozent haben in den letzten fünf Jahren auf einer privaten Feier jemanden kennengelernt, den sie heute als „Freund“ bezeichnen würden, und 14 Prozent auf einer öffentlichen Party oder Veranstaltung. Bei 16 Prozent hat sich aus einer Reisebekanntschaft eine Freundschaft entwickelt und bei 11 Prozent aus einer Internetbekanntschaft. Bei 9 Prozent hat die Freundschaft in einer Kneipe oder Bar angefangen.

▪ **Neue Freundschaften in den letzten fünf Jahren II**  
(Basis: 1.494 Befragte mit neuen Freunden)

Es haben neue Freunde kennengelernt ... *)	insgesamt %
im Alltag	71
auf einer privaten Party oder Feier	32
auf Reisen	16
auf einer öffentlichen Party oder Veranstaltung	14
im Internet	11
in einer Kneipe oder Bar	9

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

## 16. Aufbau und Pflege engerer Beziehungen bzw. Freundschaften

Während es jedem zweiten befragten Baden-Württemberger (50 %) eher leicht fällt, mit neuen Bekannten engere Beziehungen bzw. Freundschaften aufzubauen und zu pflegen, tun sich damit fast ebenso viele (43 %) eher schwer.

Befragten, die sich in den letzten fünf Jahren häufig einsam gefühlt haben, fällt es nicht nur schwerer, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen, sondern auch, mit neuen Bekannten engere Beziehungen bzw. Freundschaften aufzubauen.

### ▪ Aufbau und Pflege engerer Beziehungen bzw. Freundschaften

Mit neuen Bekannten engere Beziehungen bzw. Freundschaften aufzubauen und zu pflegen ...

	fällt mir eher leicht %	fällt mir *) nicht leicht %
insgesamt	50	43
Männer	47	46
Frauen	52	41
18- bis 29-Jährige	49	45
30- bis 39-Jährige	50	44
40- bis 49-Jährige	48	47
50- bis 59-Jährige	51	41
60- bis 69-Jährige	51	40
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:		
- häufig	32	65
- manchmal	46	48
- selten	53	39
- nie	64	30

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 17. Wichtigkeit regelmäßiger Kontakte zu anderen

Am wichtigsten ist der regelmäßige Kontakt zu Freunden und Angehörigen: Jeweils 9 von 10 Befragten ist dies wichtig – rund jedem Zweiten sogar sehr wichtig (55 % bzw. 52 %).

Mit deutlichem Abstand folgt der regelmäßige Kontakt zu den Nachbarn, den rund jeder Zweite (45 %) für wichtig oder sogar sehr wichtig hält. Auf private Kontakte zu Arbeitskollegen legt rund jeder Dritte (34 %) Wert. Jeder Zehnte (10 %) hält es für sehr wichtig bzw. wichtig, Internetbekanntschaften zu pflegen.

- Wichtigkeit regelmäßiger Kontakte zu anderen: insgesamt

	<u>Summe:</u> sehr wichtig/ wichtig %	Es ist ...		
		sehr wichtig %	wichtig %	weniger wichtig/ *) unwichtig %
regelmäßiger Kontakt zu Freunden	95	55	40	5
regelmäßiger Kontakt zu Angehörigen	90	52	38	10
regelmäßiger Kontakt zu den Nachbarn	45	7	38	55
privater Kontakt zu Arbeitskollegen	34	4	30	63
Pflege von Internetbekanntschaften	10	1	9	88

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Unabhängig von Geschlecht und Alter steht regelmäßiger Kontakt zu Freunden und Angehörigen im Ranking ganz weit oben.

In der Tendenz legen Frauen etwas mehr Gewicht auf „analoge Beziehungen“ als Männer. Die Pflege von Internetbekanntschaften ist Männern dagegen tendenziell etwas wichtiger als Frauen.

Mit zunehmendem Alter wird Kontakt zu den Nachbarn wichtiger. 18- bis 29-Jährige legen dagegen besonders häufig Wert darauf, mit Arbeitskollegen auch privaten Kontakt zu haben.

▪ **Wichtigkeit regelmäßiger Kontakte zu anderen: Detailergebnisse**

Folgendes ist (sehr) wichtig ...	ins- gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
regelmäßiger Kontakt zu Freunden	95	93	97	96	92	95	96	95
regelmäßiger Kontakt zu Angehörigen	90	87	94	90	92	92	88	92
regelmäßiger Kontakt zu den Nachbarn	45	44	46	24	38	51	53	65
privater Kontakt zu Arbeitskollegen	34	33	36	45	38	30	28	30
Pflege von Internet- bekanntschaften	10	12	9	12	10	11	11	9

## 18. Selbstbild

Anhand der Zuordnung zu acht vorgegebenen Aussagen sollten die Befragten sich selbst und ihren Freundeskreis einschätzen.

Jeweils gut zwei Drittel haben das Gefühl, gute Freunde zu haben, auf die sie sich verlassen können (69 %), bzw. dass es in ihrem privaten Umfeld genug Menschen gibt, die ihnen bei Problemen helfen würden (68 %). Jüngere gehen deutlich häufiger als Ältere davon aus, dass dem so ist.

Gut jeder Zweite (58 %) sagt, dass er das Leben genießt – Männer etwas häufiger als Frauen.

Allerdings vermisst gut jeder Vierte (28 %) ab und zu Nähe und Geborgenheit und fast ebenso viele (24 %) beschleicht hin und wieder das Gefühl, außen vor zu sein bzw. zu wenig beachtet zu werden.

Knapp jeder Vierte (23 %) tut sich schwer damit, in seiner Freizeit allein etwas zu unternehmen. Jeweils 14 Prozent haben das Gefühl, zu viel allein zu sein bzw. sind unglücklich darüber, viele Dinge allein tun zu müssen.

Die eher negativen Aussagen, die auf Defizite hinweisen, erhalten eher von Jüngeren als von Älteren Zustimmung – insbesondere von 18- bis 29-Jährigen.



▪ **Selbstbild**

Die folgende Aussage trifft zu ... *)	ins-gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 39-Jährige	40- bis 49-Jährige	50- bis 59-Jährige	60- bis 69-Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
Ich habe gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann.	69	65	73	75	69	69	66	65
Es gibt in meinem privaten Umfeld genug Menschen, die mir bei Problemen helfen würden.	68	67	69	79	70	65	64	59
Ich genieße das Leben.	58	60	55	55	62	58	59	56
Ich vermisse ab und zu Geborgenheit und Nähe.	28	26	31	37	28	28	26	22
Ich habe ab und zu das Gefühl, außen vor zu sein bzw. zu wenig beachtet zu werden.	24	21	26	36	29	19	17	14
Ich tue mich schwer damit, in meiner Freizeit allein etwas zu unternehmen.	23	21	24	32	20	21	19	20
Ich bin zu viel allein.	14	15	13	23	13	13	10	11
Ich bin unglücklich darüber, viele Dinge allein tun zu müssen.	14	14	14	18	14	15	12	11

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

## 19. Einsamkeit

Anflüge von Einsamkeit kennt fast jeder.

In Baden-Württemberg hatten in den letzten fünf Jahren 80 Prozent der 18- bis 69-Jährigen schon einmal dieses Gefühl. Befragte, denen es etwas ausmacht, allein zu sein, verspüren es besonders häufig.

Zwar kamen bei 36 Prozent der Befragten solche Momente eher selten vor, aber 32 Prozent fühlten sich manchmal und 12 Prozent sogar häufig einsam. Jeder Fünfte (19 %) hat sich dagegen in den letzten fünf Jahren nie einsam gefühlt.

Frauen kennen das Gefühl, einsam zu sein, besser als Männer.

Gemeinsamkeit schützt offenbar vor Einsamkeit: Befragte, die mit einem Partner zusammen leben und Befragte, die mindestens einmal pro Woche etwas mit anderen zusammen unternehmen, fühlten sich nicht so oft einsam wie Singles und Befragte, die seltener etwas mit anderen zusammen unternehmen.

▪ Einsamkeit

Es haben sich in den letzten 5 Jahren einsam gefühlt ...

	häufig	manchmal	selten	nie *)	Summe: zumindest manchmal
	%	%	%	%	%
insgesamt	12	32	36	19	44
Männer	11	28	38	21	39
Frauen	13	37	33	16	50
18- bis 29-Jährige	15	45	32	6	60
30- bis 39-Jährige	14	32	36	16	46
40- bis 49-Jährige	12	27	38	22	39
50- bis 59-Jährige	9	28	37	25	37
60- bis 69-Jährige	10	25	37	26	35
Singles	22	39	30	9	61
mit Partner Zusammenlebende	7	29	39	24	36
Ist-Stand: Unternehmungen mit anderen:					
- mindestens einmal pro Woche	9	31	38	20	40
- ein- bis dreimal im Monat	13	35	34	16	48
- seltener oder nie	27	29	25	19	56
Alleinsein fällt manchmal schwer	20	45	29	5	65
Alleinsein macht nichts aus	2	17	45	36	19

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 20. Umgang mit Momenten, in denen man allein ist

In Baden-Württemberg fühlt sich gut jeder zweite (56 %) 18- bis 69-Jährigen, wenn er allein ist, zumindest manchmal nicht so gut oder leidet sogar unter dem Alleinsein - 5 Prozent macht es sogar meistens etwas aus.

43 Prozent können dagegen ganz gut damit umgehen, wenn sie allein sind.

Männer kommen mit dem Alleinsein offenbar etwas besser klar als Frauen und Älteren macht es deutlich weniger aus als Jüngeren, wenn sie allein sind: Dies könnte ein Grund dafür sein, weshalb sie sich seltener einsam fühlen. Befragte, die sich in den letzten fünf Jahren oft einsam gefühlt haben, kommen besonders häufig schlecht damit klar, allein zu sein.

### ▪ Umgang mit Momenten, in denen man allein ist

	Alleinsein ...		
	macht mir meistens etwas aus	macht mir manchmal etwas aus	macht mir *) nichts aus
	<u>%</u>	<u>%</u>	<u>%</u>
insgesamt	5	51	43
Männer	5	47	46
Frauen	6	54	40
18- bis 29-Jährige	10	60	29
30- bis 39-Jährige	6	56	37
40- bis 49-Jährige	4	47	48
50- bis 59-Jährige	3	45	50
60- bis 69-Jährige	1	43	55
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:			
- häufig	20	72	7
- manchmal	4	74	22
- selten	3	42	53
- nie	2	14	83

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 21. Ist Einsamkeit ein ständiger Begleiter?

Befragte, die in den letzten fünf Jahren zumindest hin und wieder Anflüge von Einsamkeit hatten, wurden anschließend gefragt, ob solche Momente schon nahezu ihr ganzes Erwachsenenleben lang wiederkehren.

Oft ist Einsamkeit „treuer Begleiter“ – besonders bei denjenigen, denen es etwas ausmacht, allein zu sein: 43 Prozent der Betroffenen sagen, dass sie das Gefühl, ab und zu einsam zu sein, schon nahezu ihr ganzes Erwachsenenleben begleitet. Bei 53 Prozent ist dies dagegen nicht der Fall.

Ältere kommen besser als Jüngere mit dem Alleinsein klar. Vermutlich haben deshalb die meisten von ihnen auch nicht das Gefühl, dass Einsamkeit sie schon ihr ganzes Erwachsenenleben lang begleitet.

- Ist Einsamkeit ein ständiger Begleiter?  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

	Das Gefühl, ab und zu einsam zu sein, begleitet mich mein ganzes Erwachsenenleben lang ...	
	ja %	nein *) %
insgesamt	43	53
Männer	42	54
Frauen	44	51
18- bis 29-Jährige	51	47
30- bis 39-Jährige	46	50
40- bis 49-Jährige	40	54
50- bis 59-Jährige	39	56
60- bis 69-Jährige	34	60
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:		
- häufig	62	37
- manchmal	49	47
- selten	32	63
Alleinsein fällt manchmal schwer	49	48
Alleinsein macht nichts aus	33	61

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

## 22. Ursachen für Einsamkeit

Anhand von insgesamt zehn vorgegebenen möglichen Gründen wurde ermittelt, weshalb die Betroffenen sich einsam fühlen.

Vor allem liegt es an den eigenen Lebensumständen, die man mitunter ändern kann: 40 Prozent der Befragten, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen, führen dies u. a. auf ihre Arbeit zurück und 34 Prozent darauf, dass Freunde und Verwandte weiter weg leben. Jeder Vierte (26 %) sagt, dass es ihm an Gelegenheiten mangelt, andere Menschen kennenzulernen. 16 Prozent nennen den Umzug in eine fremde Umgebung als Ursache für Einsamkeit, 14 Prozent die Trennung vom Partner und 13 Prozent eine Erkrankung.

Aber auch der gesellschaftliche Wandel trägt dazu bei: 30 Prozent der Befragten, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen, führen dies u. a. auf die Schnelllebigkeit innerhalb der Gesellschaft zurück und 17 Prozent darauf, dass Kontakte durch das Internet bzw. soziale Medien immer unpersönlicher werden.

Darüber hinaus spielt die aktuelle Gemütslage der Betroffenen eine Rolle: 30 Prozent der Betroffenen führen das Gefühl, einsam zu sein, auf ihre Stimmungsschwankungen oder spontane Launen zurück. Fast ebenso viele (29 %) sagen, dass sie zu schüchtern bzw. zu zurückhaltend sind – Männer häufiger als Frauen.

Befragte im Alter von 18 bis 29 Jahren, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen, führen deutlich häufiger als Ältere Schüchternheit sowie den Umzug in eine fremde Umgebung als Gründe für Einsamkeit an – aber auch, dass Kontakte durch das Internet bzw. soziale Medien immer unpersönlicher werden. Bei Älteren ist dagegen häufiger als bei Jüngeren eine Erkrankung Grund dafür, sich einsam zu fühlen.

▪ Ursachen für Einsamkeit \*)  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

	ins- gesamt	Männer	Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 39- Jährige	40- bis 49- Jährige	50- bis 59- Jährige	60- bis 69- Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
die Arbeit	40	41	40	45	44	45	41	23
Freunde und Verwandte leben weiter weg	34	32	37	37	39	36	28	29
Schnelllebigkeit der Gesellschaft	30	32	29	27	30	35	33	26
Stimmungsschwank- ungen, spontane Launen	30	27	32	32	30	31	30	26
bin zu schüchtern/ zurückhaltend	29	34	23	39	27	28	24	19
mangelnde Gelegen- heiten, andere Menschen kennen- zulernen	26	26	26	32	25	24	25	21
Kontakt wird durch das Internet bzw. soziale Medien immer un- persönlicher	17	20	14	22	16	16	16	10
Umzug in fremde Umgebung	16	17	16	27	20	13	9	7
Trennung vom Partner	14	16	12	17	14	12	14	10
eine Erkrankung	13	10	15	9	10	11	16	17

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

### 23. Was löst Einsamkeit aus?

Anhand von insgesamt sechs vorgegebenen Auswirkungen wurde ermittelt, was Einsamkeit auslöst.

Das Gefühl von Einsamkeit löst häufig weitere Gefühle aus und geht vor allem mit Traurigkeit Hand in Hand: 52 Prozent der Befragten, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen, sind in solchen Momenten gleichzeitig auch traurig. 26 Prozent fühlen sich weniger wert und 14 Prozent sind gestresst, wenn sie einsam sind.

Gut jeder fünfte Betroffene (27 %) kann sich nicht so gut entspannen, wenn er sich einsam fühlt. Jeweils gut jeder zehnte Betroffene (12 %) leidet in solchen Situationen unter Schlafstörungen bzw. Depressionen.

Frauen sind deutlich häufiger als Männer traurig, wenn sie sich einsam fühlen und Jüngere deutlich häufiger als Ältere. Bei 18- bis 29-Jährigen leidet überdurchschnittlich häufig das Selbstwertgefühl, wenn sie sich einsam fühlen. Mit zunehmendem Alter steigt dagegen der Anteil derer, die keine der vorgegebenen Auswirkungen spüren, wenn sie einsam sind.

▪ **Was löst Einsamkeit aus? I**  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

Wenn ich mich einsam fühle dann ... *)	insgesamt	Männer	Frauen	18- bis 29-Jährige	30- bis 39-Jährige	40- bis 49-Jährige	50- bis 59-Jährige	60- bis 69-Jährige
	%	%	%	%	%	%	%	%
bin ich traurig	52	46	58	62	57	51	44	41
kann ich nicht so gut entspannen	27	30	23	29	25	27	28	23
fühle ich mich weniger wert	26	23	28	32	26	25	21	20
fühle ich mich gestresst	14	13	16	19	17	13	10	10
habe ich Schlafstörungen	12	12	12	14	11	10	13	11
habe ich Depressionen	12	12	12	13	11	12	11	13
nichts davon	20	22	18	13	16	21	25	26

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich



Bei Befragten, denen es etwas ausmacht, allein zu sein, zeigen sich die Folgen von Einsamkeit besonders deutlich.

- Was löst Einsamkeit aus? II  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

Wenn ich mich einsam fühle dann ... *)	Befragte, denen es manchmal etwas ausmacht, allein zu sein %	Befragte, denen es nichts ausmacht, allein zu sein %
bin ich traurig	61	35
kann ich nicht so gut entspannen	29	23
fühle ich mich weniger wert	31	15
fühle ich mich gestresst	17	10
habe ich Schlafstörungen	15	6
habe ich Depressionen	15	6
nichts davon	13	32

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

## 24. Maßnahmen gegen das Gefühl von Einsamkeit

Diejenigen, die sich häufig einsam fühlen, würden überdurchschnittlich häufig gern etwas dagegen tun, werden aber deutlich seltener aktiv als Befragte, die sich seltener einsam fühlen.

Die meisten Befragten (61 %), die sich zumindest ab und zu einsam fühlen, tun in solchen Situationen nichts dagegen: 41 Prozent, weil sie nach eigener Einschätzung gut mit dem Gefühl von Einsamkeit umgehen können, aber weitere 20 Prozent würden gern etwas dagegen tun, sitzen es aber in der Regel eher aus.

Gut jeder dritte Betroffene (36 %) tut dagegen etwas, um sich nicht länger einsam zu fühlen.

- **Maßnahmen gegen das Gefühl von Einsamkeit I**  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

	In Momenten, in denen sie sich einsam fühlen, ...		
	tun dann aktiv etwas dagegen %	tun nichts, würden aber gern etwas dagegen tun %	tun nichts, weil *) sie gut damit umgehen können %
insgesamt	36	20	41
Männer	35	21	40
Frauen	36	18	41
18- bis 29-Jährige	41	25	30
30- bis 39-Jährige	38	20	38
40- bis 49-Jährige	31	19	47
50- bis 59-Jährige	32	16	49
60- bis 69-Jährige	35	15	44
Gefühl von Einsamkeit in den letzten fünf Jahren:			
- häufig	28	43	24
- manchmal	34	24	38
- selten	40	8	49

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Anschließend wurde nachgefragt, was die Betroffenen tun bzw. gern tun würden, wenn sie sich einsam fühlen.

An erster Stelle steht „Kontakt zu anderen suchen“: 60 Prozent würden Verwandte, Freunde oder Bekannte anrufen oder versuchen, sich mit ihnen zu treffen.

Rund jeder Zweite würde sich mit Filmen oder Serien ablenken (49 %), spazieren gehen (46 %), Musik hören (45 %), lesen (43 %) oder aktiv Sport treiben (42 %). Mit einigem Abstand folgt das Surfen im Internet bzw. die Nutzung sozialer Medien (35 %).

Etwa jeder Vierte würde versuchen, sich zu entspannen (28 %) bzw. einen Ausflug unternehmen (24 %), wenn er sich einsam fühlt.

Rund jeder Vierte würde sich in solch einer Situation etwas gönnen und z. B. Shoppen gehen (22 %), sich etwas Besonderes kochen oder eine kulturelle Veranstaltung besuchen (jeweils 17 %).

- Maßnahmen gegen das Gefühl von Einsamkeit II \*)  
(Basis: 1.606 Befragte, die sich zumindest ab und zu einsam fühlen)

	insgesamt %
Verwandte/Freunde/Bekannte anrufen oder treffen	60
Filme oder Serien schauen	49
Spazieren gehen	46
Musik hören	45
Lesen	43
aktiv Sport treiben	42
im Internet surfen oder Social Media nutzen	35
entspannen/chillen	28
Ausflüge unternehmen	24
Einkaufen/Shoppen gehen	22
mir etwas Besonderes kochen	17
kulturelle Veranstaltungen besuchen	17

\*) gestützte Abfrage, Mehrfachnennungen möglich

## 25. Persönliche Zukunft

Zum Schluss wurde ermittelt, ob bei den 18- bis 69-jährigen Internetnutzern in Baden-Württemberg eher positive oder eher negative Gedanken und Gefühle überwiegen, wenn sie an ihre persönliche Zukunft denken.

Die deutliche Mehrheit (78 %) blickt demnach eher optimistisch in die eigene Zukunft. Während Männer und Frauen gleichermaßen optimistisch sind, sind Befragte mit Kindern im Haushalt und Befragte, die mindestens einmal pro Woche in ihrer Freizeit etwas mit anderen zusammen unternehmen deutlich optimistischer als „kinderlose“ Befragte und Befragte, die seltener mit anderen zusammen etwas unternehmen.

### ▪ Persönliche Zukunft

	Beim Gedanken an die eigene Zukunft überwiegen ...		
	eher positive Gedanken/ Gefühle %	eher negative Gedanken/ Gefühle %	weder/ noch, weiß nicht %
insgesamt	78	10	12
Männer	78	11	11
Frauen	78	9	13
18- bis 29-Jährige	83	10	7
30- bis 39-Jährige	83	10	7
40- bis 49-Jährige	77	11	12
50- bis 59-Jährige	74	11	15
60- bis 69-Jährige	73	10	17
mit Kind/Kindern im Haushalt	85	7	8
ohne Kind im Haushalt	75	12	13
Single	70	15	15
mit Partner Zusammenlebende	82	8	10
Befragte, die etwas mit anderen zusammen unternehmen:			
- mindestens einmal pro Woche	83	8	9
- ein- bis dreimal im Monat	74	12	14
- seltener oder nie	62	20	18