

Umfrage: Jeder dritte junge Erwachsene fühlt sich einsam

Offene Gespräche über Gefühle und Probleme fallen 14- bis 34-Jährigen besonders schwer

Villingen-Schwenningen – Mit der dunklen Jahreszeit rückt ein Thema wieder stärker in den Fokus: Einsamkeit. Laut der aktuellen Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ der *vivida bkk* und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ fühlen sich 34 Prozent der 14- bis 34-Jährigen in Deutschland regelmäßig einsam. Nur acht Prozent geben an, dieses Gefühl gar nicht zu kennen. Für die repräsentative Studie wurden mehr als 1.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter von 14 bis 34 Jahren befragt.

Die Studienergebnisse zeichnen ein gespaltenes Bild: Einerseits sind junge Menschen so stark vernetzt wie keine Generation zuvor, andererseits fehlt es ihnen oft an zwischenmenschlichen Kontakten. So verbringt die Hälfte derjenigen, die sich zumindest gelegentlich einsam fühlen, mehr Zeit online als im direkten Kontakt mit anderen Menschen.

Besonders häufig äußern die Befragten, dass ihnen offene Gespräche über Gefühle und Probleme schwerfallen (63 Prozent). Wenn Stress, Sorgen oder Ängste überhandnehmen, ziehen sich viele zurück (58 Prozent).

„Oft fehlen stressbedingt Zeit und Energie für echte Begegnungen. Viele sind auch nicht mehr geübt darin, persönliche Kontakte zu pflegen. Einsamkeit ist bei jungen Menschen tatsächlich kein Randphänomen mehr“, resümiert Andrea Bahnsen, Psychologin bei der *vivida bkk*. „Der Mangel an Sozialkontakten wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus. Die Folgen sind tiefgreifender und machen sich auch körperlich bemerkbar. Chronischer sozialer Rückzug erhöht das Stressniveau, beeinträchtigt den Schlaf, schwächt das Immunsystem und kann sogar zu chronischen Schmerzen oder Depressionen führen.“

Wege aus der Einsamkeit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Einsamkeit inzwischen als „Pandemie des 21. Jahrhunderts“. Zwar ist Einsamkeit an sich keine Erkrankung, sie kann jedoch ein ernstes Warnsignal sein.

Die *vivida bkk* bietet ihren Kundinnen und Kunden verschiedene Möglichkeiten, aus der Einsamkeit herauszufinden, unter anderem das Stresstelefon sowie die App „harmony my life“ mit über 250 psychologisch fundierten Selbsthilfe-Videos, darunter auch zum Thema Einsamkeit. „Entscheidend ist, dass Hilfe niedrigschwellig und vertraulich erreichbar ist“, betont Bahnsen.

Darüber hinaus verweist sie auf die Bedeutung gemeinschaftlicher Aktivitäten. „Einsamkeit lässt sich nicht am Bildschirm besiegen. Wer beispielsweise im (Sport-)Verein aktiv ist, stärkt nicht nur seine soziale, sondern auch seine seelische und körperliche Gesundheit.“

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.vividabkk.de/stresstelefon

Über die Studie

Die *vivida bkk* und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ haben im

September 2025 die Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ in Auftrag gegeben. Befragt wurden 1.014 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter zwischen 14 und 34 Jahren. Die repräsentative Online-Erhebung beleuchtet die Einstellungen und das Verhalten junger Menschen in Bezug auf die Themen Glück, Gesundheit, Stress, Ernährung und Prävention. Der vollständige Studienband steht auf www.vividabkk.de/studie zum Download bereit.

Kurzprofil „vvida bkk“:

Die vvida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit über 310.000 Kundinnen und Kunden. Rund 800 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer über 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vvida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter - Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.