

# Einsamkeit bei jungen Menschen (16-29 Jahre) Erkenntnisse aus dem Panel Gesundheitsförderung

---

Irina Vana

Einsamkeit bei jungen Menschen, Workshop Gesundheitsziel 5 & 6

7.10.2025



Gesundheit  
Österreich GmbH

# Zum Panel



Datum

# Wie ist das Panel angelegt?

## Repräsentative Wiederholungsbefragung der Bevölkerung ab 16 Jahren



**Grundmodul:** Fragen zu psychischem Wohlbefinden, zu Lebenszufriedenheit, zu sozialen Beziehungen, zu Coping- und Bewältigungsfähigkeiten, zum allgemeinen Gesundheitszustand, zum sozioökonomischen Status und zur Soziodemographie  
**Spezialmodule zu Themen der Gesundheitsförderung**



15-minütige Online-Befragung (CAWI), ergänzt durch Paper-Pencil-Interviews



n > 1. 000 (österreichische Wohnbevölkerung in Privathaushalten ab 16 Jahren)



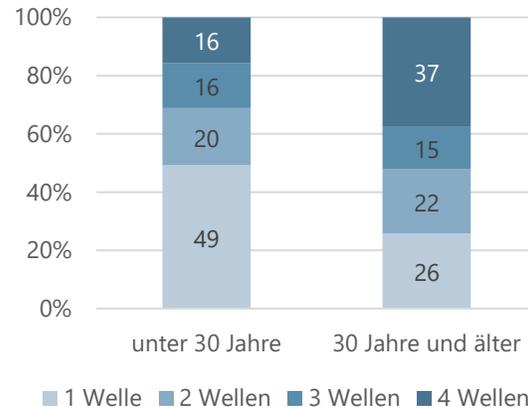
Quotenauswahl aus dem OGM-Befragungspanel (Gewichtung nach der abgestimmten Erwerbsstatistik 2021); bei Ausfall von Teilnehmenden: Auffüllen mit „statistischen Zwillingen“,

Oversampling jüngerer (<25 Jahre) und älterer (>65 Jahre) Personen. Keine Repräsentativität nach Herkunftsland/Migrationshintergrund

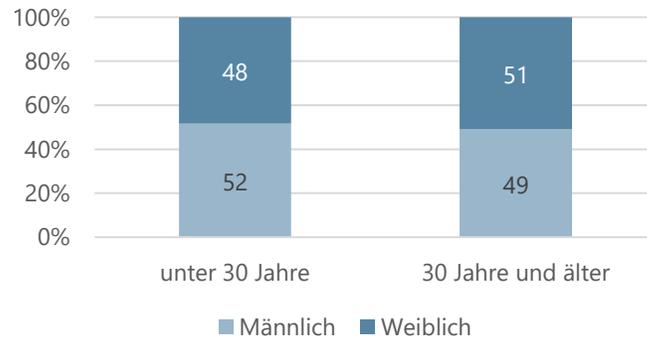
# Stichprobe (Juni 2024- Juni 2025)

## Kombinierte Querschnittsauswertung der Wellen 4-7

Teilnahme pro Welle



Geschlechterverteilung ungewichtet



### Querschnittsstichprobe:

- Unter den jüngeren Menschen ist der Anteil der Personen, die an nur einer der drei Befragungen teilgenommen haben bedeutet höher
- Gewichtung entsprechend der österreichischen Bevölkerung über die 4 Wellen nach Alter und Geschlecht

### Analysegruppen:

- Personen unter 30 Jahre (n=466)
- Personen 30 Jahren und älter (n=1319)

Gesundheit Österreich: Panel Gesundheitsförderung, Welle 4.Welle 7, Juni 2023- Juni 2024.



Gesundheit  
Österreich GmbH

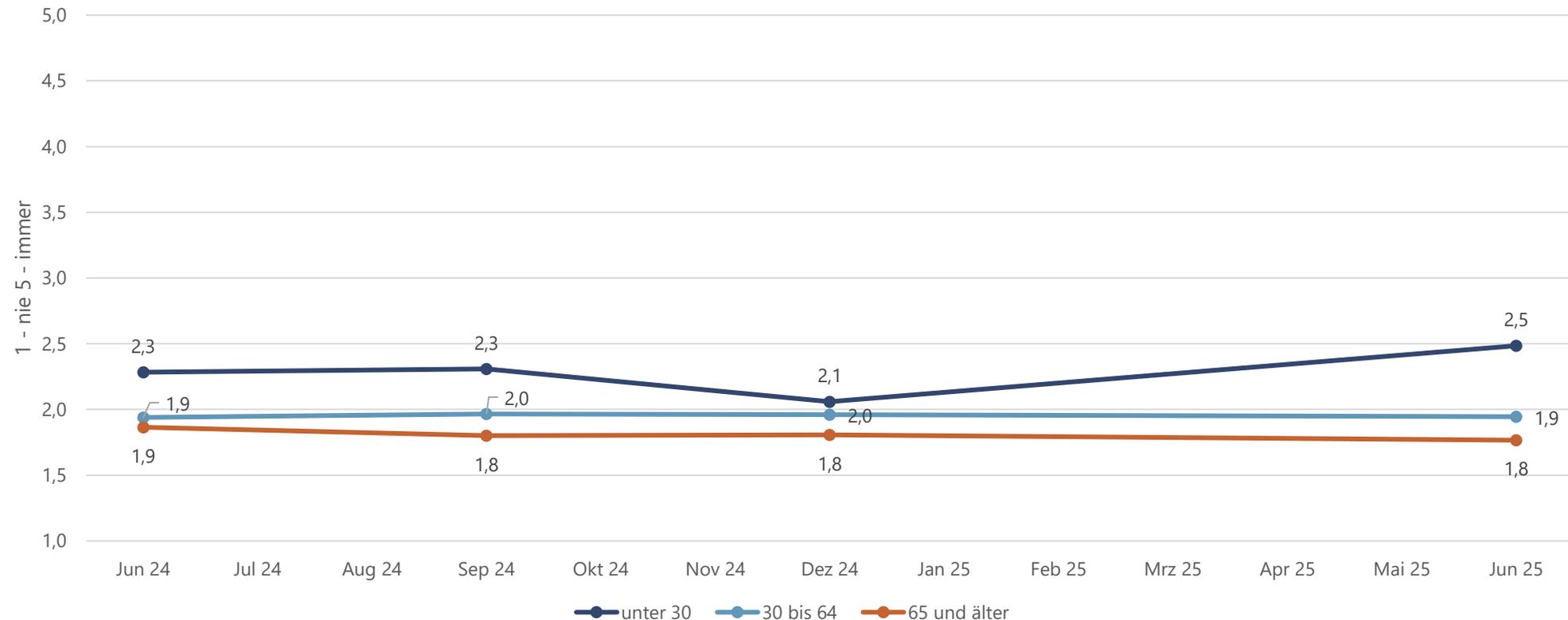
# Betroffenheit von Einsamkeit

---

Datum

# Einsamkeit nach Alter (Durchschnitt)

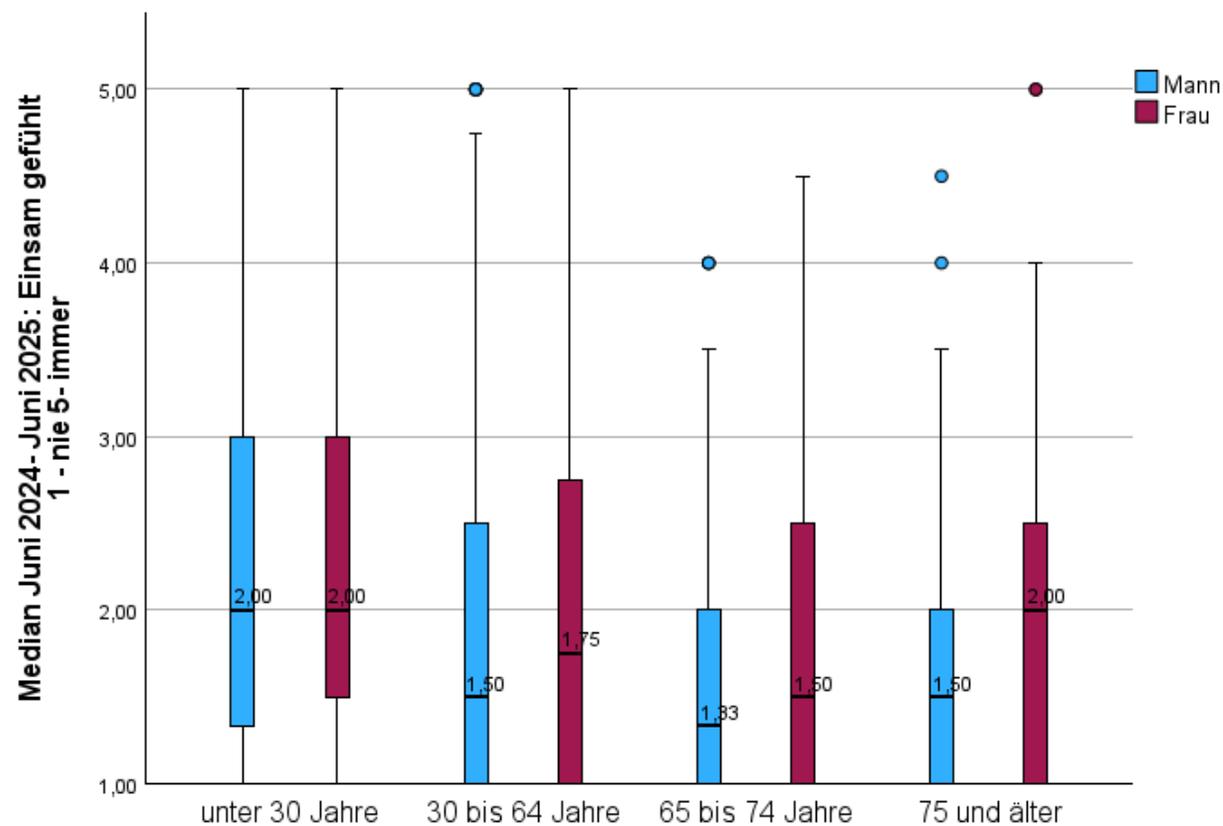
Wie oft haben Sie sich in den letzten 4 Wochen einsam gefühlt?



Gesundheit Österreich: Panel Gesundheitsförderung, Welle 4. Welle 7, Juni 2023- Juni 2024.

# Durchschnittliche Einsamkeit (Juni 2024-Juni2025)

Mittlere Einsamkeit nach Alter und Geschlecht

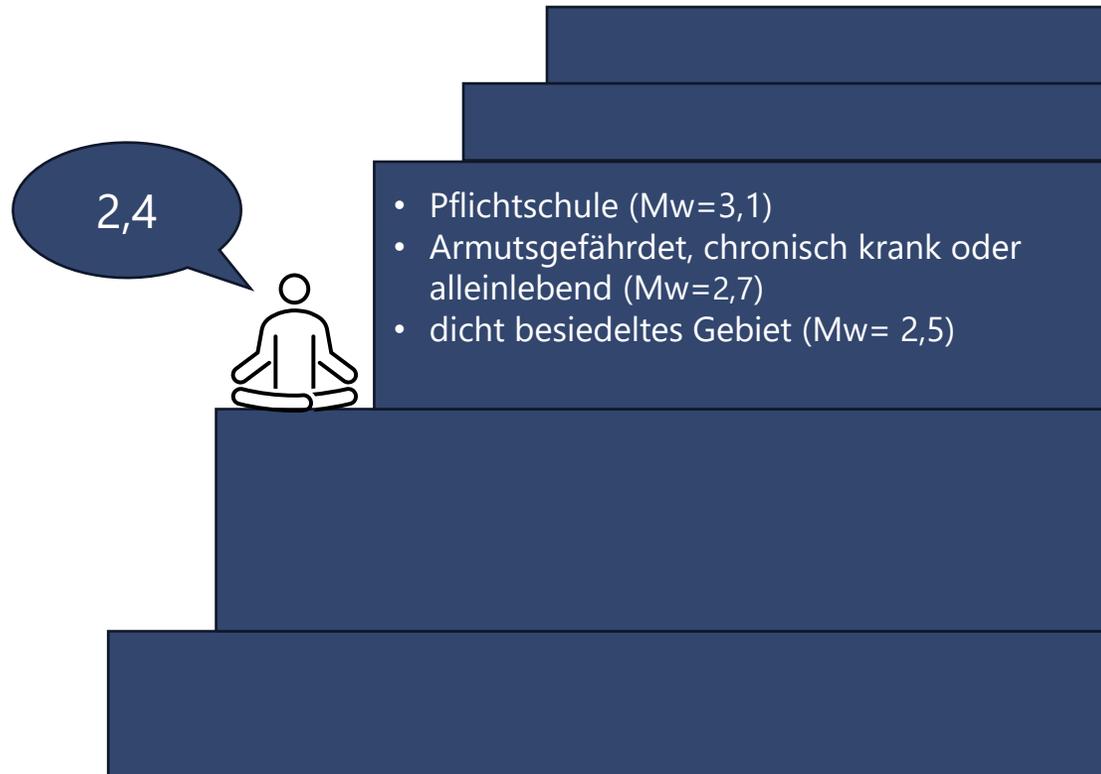


Gesundheit Österreich: Panel Gesundheitsförderung, Welle 4.Welle 7, Juni 2023- Juni 2024.

# Überdurchschnittlich häufig berichteten Einsamkeit

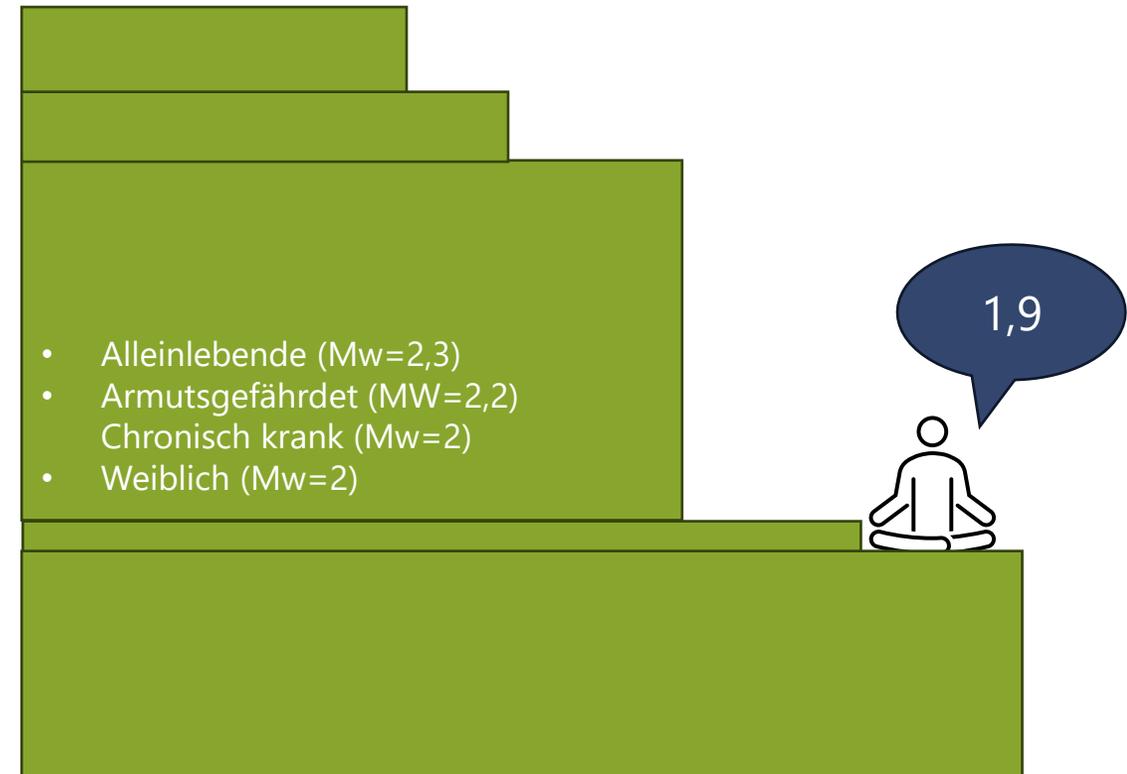
(Skala 1 – nie, 5 – immer)

## Menschen zwischen 16 und 29 Jahren die....



Keine signifikanten Unterschiede nach Geschlecht und Erwerb

## Menschen die älter als 30 Jahre alt sind...



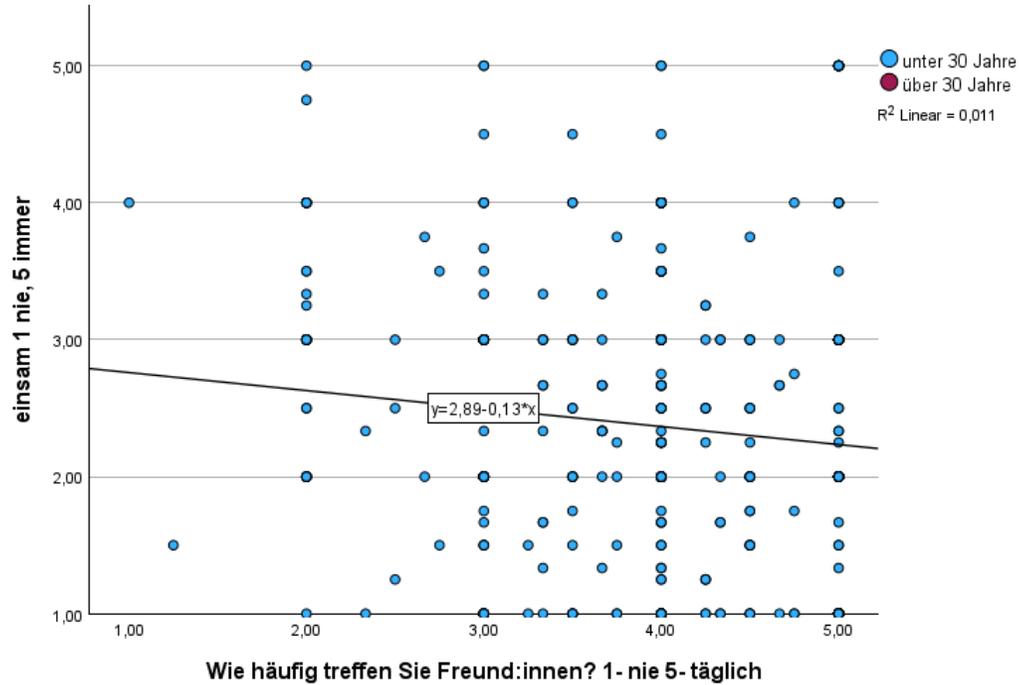
Keine signifikanten Unterschiede nach Bildungsabschluss oder Erwerb

Gesundheit Österreich: Panel Gesundheitsförderung, Welle 4.Welle 7, Juni 2023- Juni 2024.

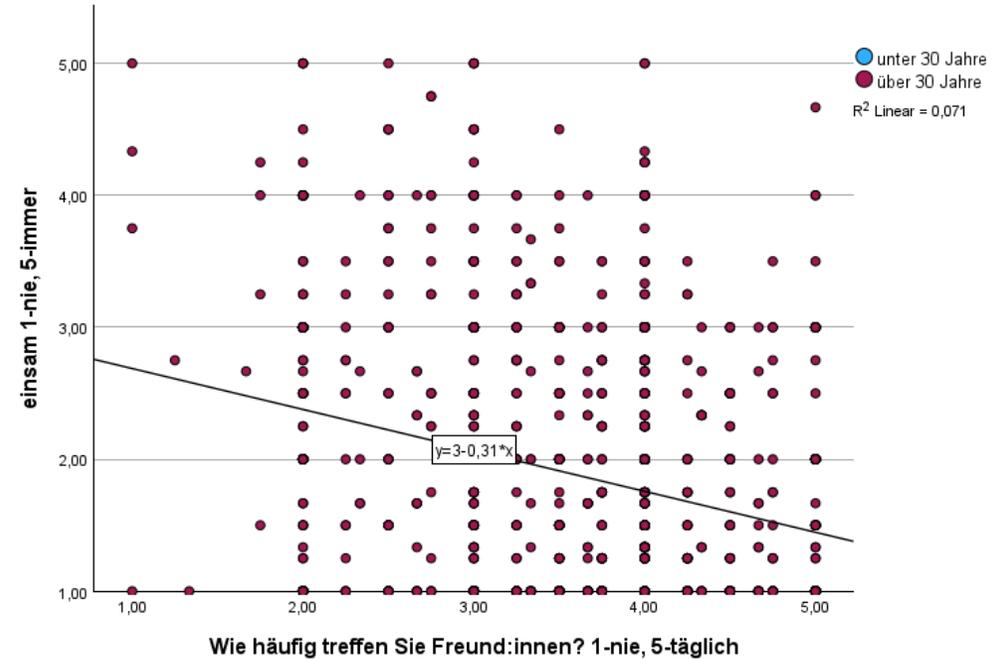
# Einsam oder alleine?

---

# Einsam oder alleine?



Junge Menschen (16-29 Jahre) fühlen sich auch dann eher einsam, wenn sie sich häufig mit Freund:innen treffen.



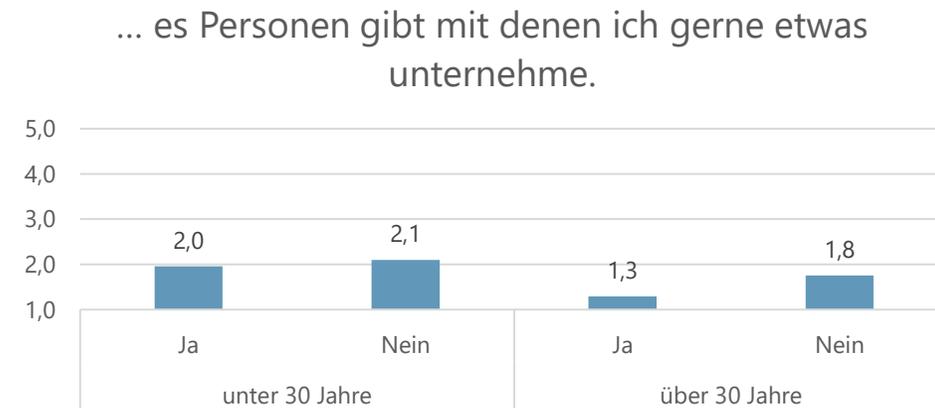
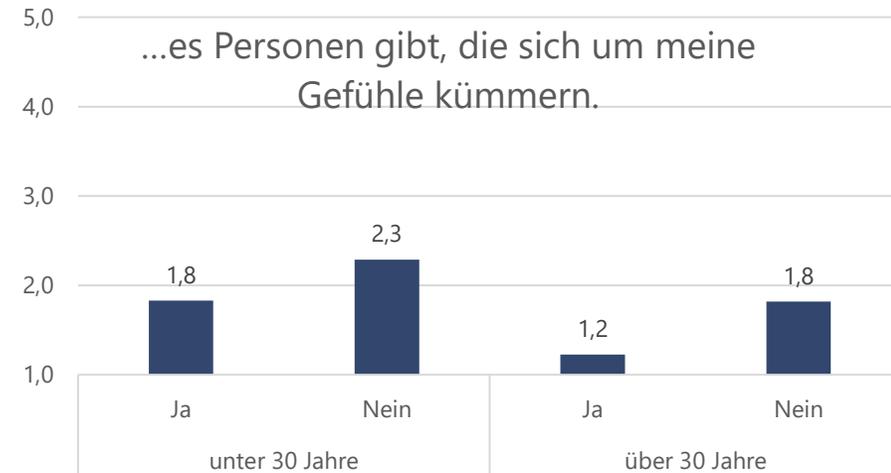
Menschen über 30 Jahre, die sich häufig einsam fühlen, geben auch häufiger an, sich selten mit Freund:innen zu treffen.

# Qualität der Beziehung

Insbesondere junge Menschen, die angeben, jemanden zu haben, der oder die sich **um ihre Gefühle kümmert**, fühlen sich seltener einsam.

Ob junge Menschen, **Personen kennen, mit denen sie gerne etwas unternehmen**, hat dagegen auf das Gefühl der Einsamkeit, im Unterschied zu älteren Personen, keinen signifikanten Einfluss.

## Erwartete Veränderung der durchschnittlichen Einsamkeit, wenn...





Gesundheit  
Österreich GmbH

# Einsamkeit und Wohlbefinden

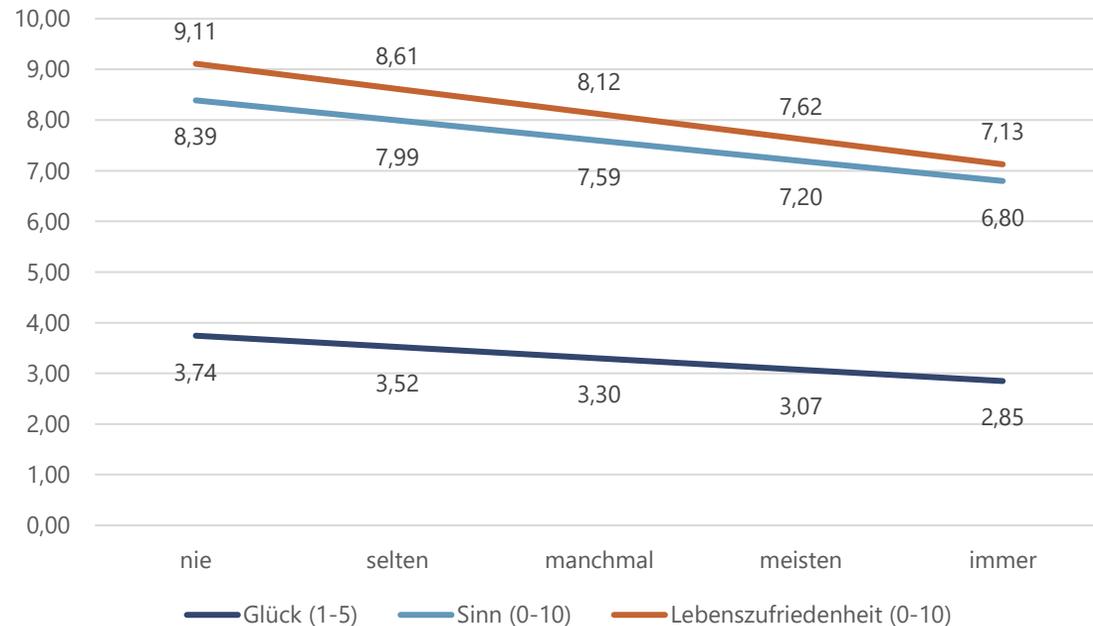
---

Datum

# Auswirkungen von Einsamkeit auf das subjektive Wohlbefinden

	Zufriedenheit	Sinn	Glück
Korrelation	-0,5	-0,4	-0,2

## Erwartete Veränderung, nach Grad der Einsamkeit



- Je häufiger sich Junge Menschen einsam fühlen, desto geringer ist ihr subjektives Wohlbefinden und insbesondere ihre Lebenszufriedenheit



Subjektives Wohlbefinden (OECD 2023)



Gesundheit  
Österreich GmbH

# Schutzfaktoren

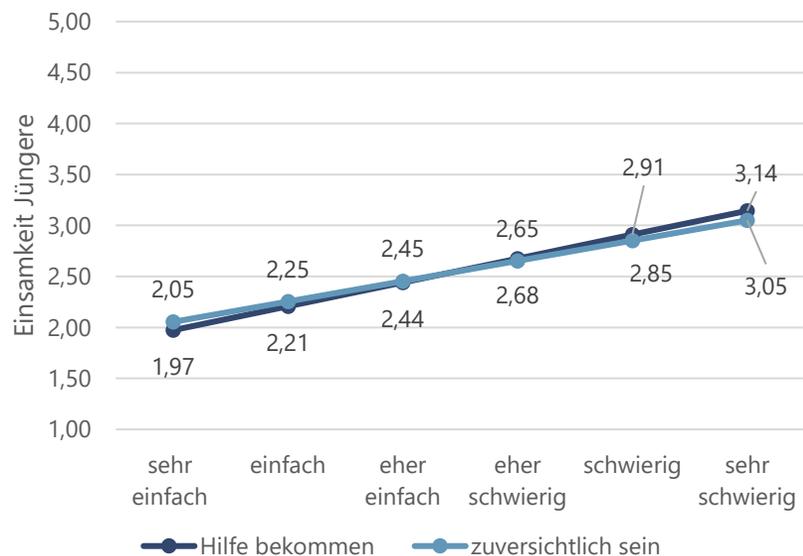
---

Datum

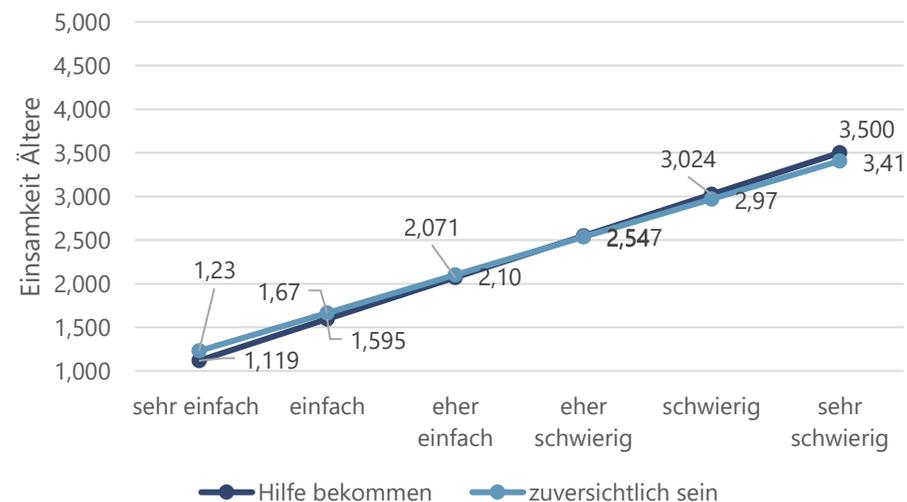
# Bewältigungsstrategien und Problemlösungskompetenzen

Junge Menschen, denen es leicht fällt, **zuversichtlich in die Zukunft zu schauen** und **von anderen Personen Unterstützung zu bekommen**, sind seltener einsam. Andere Problemlösungskompetenzen haben keinen signifikanten Einfluss auf das Gefühl der Einsamkeit. Bei älteren Zeigen sich jeweils stärkere Zusammenhänge

**Wie einfach oder schwierig ist es für Sie...  
...von anderen Hilfe oder Unterstützung zu bekommen?  
...zuversichtlich in die Zukunft zu blicken?**



**Wie einfach oder schwierig ist es für Sie...  
...von anderen Hilfe oder Unterstützung zu bekommen?  
...zuversichtlich in die Zukunft zu blicken?**



# Zugang zu Daten

Die Daten des Panels werden über das Zugangsportal Gesundheitsdaten (GÖG) für Lehre und Forschung open source zur Verfügung gestellt (derzeit bis Welle 3):

[https://healthdata.at/panel\\_gf](https://healthdata.at/panel_gf)

## Materialien pro Welle:

- Datensatz (SPSS)
- Längsschnittgewichte (SPSS)
  
- Codebook (OGM)
- Methodenbericht (OGM)
- Tabellenband mit Auswertungen zu Teilgruppen (OGM)



*Daten anfragen*

# Kontakt

**Irina Vana**

Health Expert

Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung

[Irina.vana@goeg.at](mailto:Irina.vana@goeg.at)

**Gesundheit Österreich GmbH**

Stubenring 6, 1010 Wien

[goeg.at](http://goeg.at)