

Fühlen Sie sich einsam?

Nicht allein sein trotz Isolation

Die COVID-19-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig es ist, miteinander in Kontakt bleiben zu können. Unabhängig davon ist Vereinsamung ein Problem, das schon länger existiert und das auch nach Lockerung der Kontaktsperrren viele belasten dürfte*:

*Befragung, die im Auftrag von Kaspersky von Arlington Research in 12 europäischen Ländern im April und Mai 2020 durchgeführt wurde

41%

41 Prozent der Deutschen fühlten sich bereits vor dem Lockdown einsam

62%

62 Prozent der Generation Z verspürten im April und Mai 2020 zumindest gelegentlich ein Gefühl der Einsamkeit

43%

43 Prozent der dauerhaft Einsamen wünschen sich, sie wären technisch versierter**

**Befragte, die sich bereits vor Corona einsam fühlten



Was hilft gegen Einsamkeit?

Jeder kämpft anders gegen das Gefühl der Einsamkeit an. So verhält sich ein Großteil der Deutschen:



78% nutzen technische Möglichkeiten



61% telefonieren mit der Familie und mit Freunden, machen Videocalls oder senden ihnen Messages



57% sehen fern oder hören Musik



23% sprechen mit ihren Haustieren

In Kontakt bleiben

Die neuen technischen Möglichkeiten sind für viele ein probates Mittel, um mit geliebten Menschen in Kontakt zu bleiben:



26%

26 Prozent der Deutschen sind seit Corona mit den neuen technischen Möglichkeiten vertrauter geworden

63%

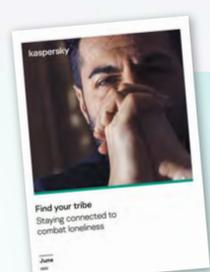
63 Prozent sagen, sie können so engeren Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern halten, die weit entfernt wohnen

31%

Drei von zehn Deutschen wollen die technischen Möglichkeiten auch nach COVID-19 weiter nutzen

Technologie hilft den Menschen in vielen Bereichen bei der Bewältigung ihres Krisenalltags:

- Kontakt halten zu Familie und Freunden
- Lebensmitteleinkäufe online erledigen
- Home-Schooling und außerschulische Aktivitäten
- Home-Office



Weitere Infos, wie Menschen mit ihrer Einsamkeit umgehen, enthält der Kaspersky-Report unter <https://kaspersky.de/blog/love-and-loneliness/>