



FAKTENBLATT



Damit Einsamkeit nicht krank macht.

Junge Menschen und Einsamkeit

Worum geht es?

Der Begriff „**Einsamkeit**“ bezeichnet das subjektiv empfundene, negative Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen.

In der Literatur wird unter anderem das junge Erwachsenenalter als besonders anfälliger Lebensabschnitt für Einsamkeitsgefühle angegeben. Lebensübergänge mit Veränderungen des sozialen Umfelds wie der Auszug aus dem Elternhaus fin-

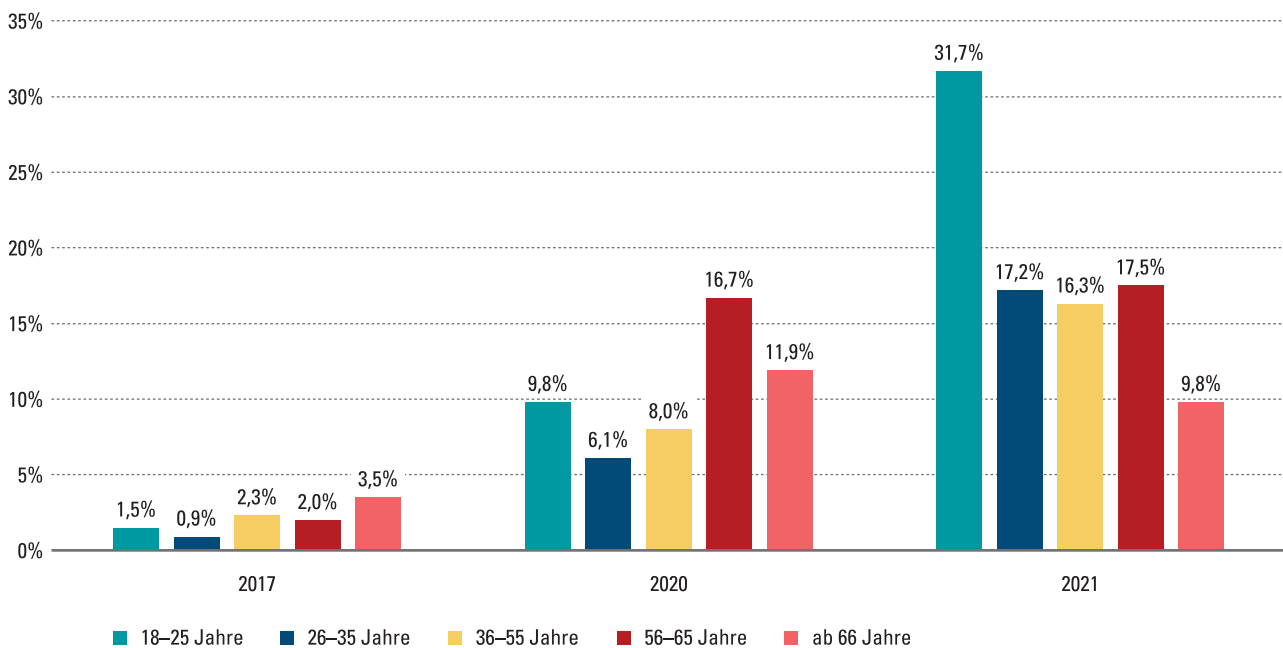
den häufig in dieser Altersphase statt. Infolge der Corona-Pandemie und der mit ihr einhergehenden Kontaktbeschränkungen stieg das Einsamkeitsempfinden bei so gut wie allen Bevölkerungsgruppen an, besonders stark aber bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das Wegbrechen sozialer Kontakte und haltgebender Strukturen durch Schulschließungen hat bei vielen jungen Menschen Gefühle von Einsamkeit, Isolation und Angst ausgelöst und psychischen Stress verursacht.

Wie häufig ist Einsamkeit bei jungen Menschen?

Jüngere Erwachsene leiden den Erhebungen des sozio-oekonomischen Panels (SOEP) zufolge in Bezug auf das Einsamkeitsempfinden stärker unter den Maßnahmen zur Eindämmung des SARS-CoV-2-Virus als Ältere.

So weist die jüngste befragte Altersgruppe in Bayern (18 bis 25 Jahre) mit 31,7 % die höchste Einsamkeitsrate im Jahr 2021 auf und auch den stärksten Anstieg zwischen 2017 und 2021 (gut 30 Prozentpunkte).

Abbildung: Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern nach Alter



Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

Bei der Einordnung der Daten ist zu berücksichtigen, dass Befragungen während eines Lockdowns, wie die Sonderstudie des SOEP während des zweiten Lockdowns im Januar und Februar 2021, situativ bedingt zu deutlich erhöhten Einsamkeitsangaben führen können. Die Einsamkeitsgefühle, die Menschen beispielsweise während eines Lockdowns empfinden, müssen jedoch nicht notwendigerweise fortbestehen. Aktuelle Auswertungen der COPSYS-Studie (Corona und Psyche) weisen beispielsweise darauf hin, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren in Deutschland im Herbst 2022 nach den Lockdowns wieder deutlich verbesserte, aber noch immer unter dem vorpandemischen Niveau liegt.

Für jüngere Kinder zeigt eine Elternbefragung des Deutschen Jugendinstituts, dass im April und Mai 2020 in Bayern 28 % der Kinder im Kita-Alter und 19 % der Kinder im Grundschulalter häufig oder sehr häufig einsam waren. Mit zunehmendem Alter der Kinder nahm den Elternaussagen zufolge das Einsamkeitsrisiko ab, in Bayern stärker als in Deutschland.

Tabelle: Anteil von Eltern, die im April/Mai 2020 angegeben haben, ihr Kind fühle sich aktuell „häufig“ oder „sehr häufig“ einsam, in Prozent

	Bayern	übrige Bundesländer
Kita-Alter	28	31
Grundschulalter	19	28
Sekundarstufenalter	15	24

Quelle: Sonderauswertung Deutsches Jugendinstitut

Wie kann Einsamkeit bei jungen Menschen vorgebeugt werden?

Aus präventiver Sicht ist die Stärkung von Schutzfaktoren anzustreben, die auch bei Kindern, Jugendlichen und junge Erwachsenen Einsamkeit reduzieren. Hierzu zählen unter anderem gute familiäre, soziale und nachbarschaftliche Beziehungen, also ein intaktes soziales Netzwerk, gesellschaftliche Teilhabe, Barrierefreiheit, finanzielle Sicherheit und ein verantwortungsbewusster Umgang mit sozialen Medien. Besondere Bedeutung kommt auch den Lehrkräften, der Kinder- und Jugendhilfe und der weiteren Sensibilisierung von medizinischem Fachpersonal zu, um Einsamkeit bei jungen Menschen zu erkennen und entgegenzuwirken.

Wenn Einsamkeit durch konkrete Anlässe verursacht wird, z. B. durch Mobbing in der Schule oder am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, sollten spezifisch darauf ausgerichtete Maßnahmen, z.B. im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie der schulpyschologischen Arbeit, ergriffen werden.

Insbesondere während Zeiten eines Lockdowns ist es für Kinder und Jugendliche darüber hinaus wichtig, soziale Kontakte und haltgebende Strukturen aufrechtzuerhalten.

Projekte und Initiativen in Bayern

Mit der **Staatlichen Schulberatung** in Bayern stehen aktuell etwa 1.850 Beratungslehrkräfte sowie über 1.000 Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den Schulen vor Ort für individuelle Beratung und Unterstützung bei Fragestellungen im schulischen Bereich, insbesondere bei persönlichen Belastungen und akuten Krisen, zur Verfügung. Bei weitergehenden schulischen Fragestellungen können sich Ratsuchende zudem auch an die Beratungslehrkräfte sowie an die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den neun Staatlichen Schulberatungsstellen wenden. Weitere Informationen sowie Kontaktdaten zu Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in den einzelnen Regierungsbezirken unter: www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung.html

Das Präventionsvorhaben **„Gute gesunde Schule Bayern“** verfolgt das Ziel, durch Schulentwicklungsprozesse umfassend zu Gesundheit und Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler in Bayern beizutragen. Angelehnt an die schulspezifischen Bedarfe und Bedürfnisse werden an den teilnehmenden Schulen mindestens zwei Projekte aus den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden, Suchtprävention und Lehrergesundheit entwickelt und umgesetzt. Diese können unter anderem auch protektive Wirkung gegen Mobbing, psychische Erkrankungen sowie Einsamkeit entfalten. Im Schuljahr 2021/2022 wurden vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege 178 Schulen

in Bayern als gute gesunde Schulen ausgezeichnet. Weitere Informationen unter: www.ggs.bayern.de

Der **Bayerische Aktionsplan „Jugend“** und dessen Projekte, wie z. B. die bayernweite Aktivierungskampagne in der Jugendarbeit, tragen dazu bei, der Einsamkeit junger Menschen entgegenzuwirken (www.stmas.bayern.de/aktionsplan-jugend). Auch die Angebote der Jugendarbeit und des Bayerischen Jugendrings bieten zahlreiche Begegnungsräume.

Weitere Informationen unter: www.bjr.de

Das Projekt **[U25] Nürnberg** dient der Suizidprävention von Kindern und Jugendlichen. Jüngere Menschen in Suizidgefahr und in psychischen Krisen können sich vertraulich und anonym per E-Mail an die kostenlose Beratungsstelle wenden.

Weitere Informationen unter: www.u25-nuernberg.de

Die Präventionsinitiative **STARK** der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie fördert die Resilienz und Stresskompetenz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung als wichtige Grundlagen für die psychische Gesundheit. Durch STARK setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Themen Stress, psychische Gesundheit und Prävention auseinander. Im Fokus stehen die eigene Verantwortung, die Aktivierung persönlicher Ressourcen und die Stärkung der Persönlichkeit.

Weitere Informationen unter: www.stark-bayern.de

Literatur sowie weitere Daten und Projekte:

StMGP (Hrsg.) (2023): „Wenn Einsamkeit krank macht: Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“. München. www.einsamkeit.bayern.de