



JUNG UND EINSAM

JUGEND
ZWISCHEN
NÄHE
UND
DISTANZ



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ

Zukunft



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Präsidium,
Abteilung Trends und Innovation, Oö. Zukunftsakademie
Altstadt 30a, 4021 Linz
T. 0732 7720-14402
zak.post@ooe.gv.at
ooe-zukunftsakademie.at

Erstellt in Kooperation mit:

Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ
Energistraße 2, 4021 Linz
T. 0732 7720-14001
kija@ooe.gv.at
www.kija-ooe.at

Redaktion:

DI Dr. Klaus Bernhard,
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Leitner (Projektleitung),
Mag.^a Astrid Egger, Mag.^a Christine Winkler-Kirchberger

Gestaltung: bayer / sub.communication design

Druck: Salzkammergut-Media Ges.m.b.H.

1. Auflage, März 2026

Titelbild: Adobe Stock / contrastwerkstatt

Text KI-unterstützt erstellt

In dieser Publikation wird eine Auswahl an Studien, Pilotprojekten und möglichen Maßnahmen zur Überwindung der Einsamkeit junger Menschen vorgestellt, die ausschließlich auf öffentlich zugänglichen Quellen basiert. Diese Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zudem wird keine Gewähr für die Richtigkeit und Aktualität der dargestellten Informationen übernommen.

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:

www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Inhalt

| | |
|--|----|
| Wie „jung“ ist Einsamkeit? | 4 |
| „Die Jungen“ gibt es nicht | 7 |
| Was denken junge Menschen über Einsamkeit? | 9 |
| Allein oder einsam? | 12 |
| Was junge Menschen einsam macht | 14 |
| Schöne digitale Welt? | 18 |
| Schutzfaktoren und Resilienz | 22 |
| Corona als Brennglas | 23 |
| Verbundenheit stärken – Junge Menschen weltweit im Fokus | 25 |
| Empfehlungen und Impulse für Oberösterreich | 29 |
| Literaturverzeichnis | 34 |

Wie „jung“ ist Einsamkeit?

Wir leben in einer Zeit, in der besonders junge Menschen durch soziale Medien ständig miteinander vernetzt sind. So hat es zumindest den Anschein. Das Thema Einsamkeit wird gesellschaftlich tendenziell den Älteren zugeschrieben beziehungsweise zugestanden. Glaubt man den aktuellen Studien, sind aber auch junge Menschen in hohem Ausmaß von Einsamkeit betroffen. Warum ist das so?

Aufwachsen im Spannungsfeld der Megatrends

Die im Oö. Trendradar beschriebenen Megatrends¹ prägen auch den Alltag junger Menschen. Sie beeinflussen, wie sie Beziehungen erleben und Einsamkeit verarbeiten. Die Megatrends als die großen Treiber des Wandels beeinflussen nachhaltig und langfristig alle Lebensbereiche und alle Generationen. Sie sind äußerst vielschichtig, hängen miteinander zusammen und sind weltweit in unterschiedlicher Ausprägung beobachtbar.





Große Entwicklungen wie Individualisierung, Digitalisierung und die dadurch mögliche zunehmende Vernetzung verändern Kommunikationsmuster und Lebensstile nachhaltig. Damit formieren sich neue soziale Räume. Diese sind oft flexibel und vielfältig, aber zugleich weniger stabil als in früheren Jahrzehnten.

Die starke Betonung persönlicher Autonomie, der schnelle Wechsel in digitalen Communities sowie fragmentierte Kommunikationskulturen können dazu führen, dass junge Menschen sich trotz hoher Online-Aktivität weniger in Gemeinschaften eingebunden fühlen. Gleichzeitig verändern der demografische Wandel, neue Familienstrukturen sowie das wachsende Klima- und Nachhaltigkeitsbewusstsein die Erwartungen junger Menschen an sich und an ihr soziales Umfeld.

Die größere Wahlfreiheit bei Lebensentwürfen bietet Chancen, führt aber auch zu Unsicherheiten, die Einsamkeit begünstigen können. In Summe entsteht ein Spannungsfeld: Junge Menschen sind heute so stark vernetzt wie nie zuvor und stehen dennoch inmitten gesellschaftlicher Transformationsprozesse.

Jung und einsam – ein Widerspruch?

Das Recht auf soziale Teilhabe und auf psychische Gesundheit für junge Menschen ist in der UN-Kinderrechtskonvention und dem Bundesverfassungsgesetz über die Rechte von Kindern² verankert. Immer mehr Jugendliche und junge Menschen fühlen sich aber trotz – oder gerade wegen – der ständigen digitalen Erreichbarkeit überfordert, gestresst, innerlich leer und isoliert. Einsamkeit in jungen Jahren ist längst kein Randthema mehr, sondern ein wachsendes gesellschaftliches Problem.

Besonders brisant ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem Demokratieverständnis, der mittlerweile auch schon empirisch belegt ist. In einer deutschen Studie³ zeigte sich, dass Befragte, die sich häufig einsam, unverbunden und unverstanden fühlen, eher die Demokratie in Frage stellten, politischer Gewalt zustimmten und autoritäre Einstellungen äußerten. Gleichzeitig waren sie weniger optimistisch und weniger überzeugt, auf ihre Zukunft Einfluss nehmen zu können. Das mache sie – so die Studienautorinnen – besonders anfällig für Radikalisierung im Netz.

Junge Menschen und ihre Zukunft – zwischen Hoffnung und Herausforderung?

Junge Menschen stehen heute vor beziehungsweise in einer Welt des ständigen Wandels und radikaler Umbrüche. Gleichzeitig erleben wir viele von ihnen als kreativer, vernetzter und engagierter denn je.

Eine gute Zukunft bedeutet für viele dieser jungen Menschen nicht nur beruflicher Erfolg, sondern beinhaltet auch Sinn, Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit. Damit das möglich ist, brauchen sie Chancen und auch Vertrauen – in sich selbst und in eine Gesellschaft, die zuhört und versteht.

Der vorliegende Trendreport ist ein Kooperationsprojekt der Oö. Zukunftsakademie und der Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes Oberösterreich (KiJA OÖ). Im Fokus stehen die unterschiedlichen Facetten der Einsamkeit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Was macht junge Menschen heute so einsam? Welche Rolle spielen dabei soziale Netzwerke, Leistungsdruck und gesellschaftliche Erwartungen? Und vor allem: Wie kann es gelingen, Betroffene auf ihrem Weg zurück aus der Einsamkeit in die Mitte unserer Gesellschaft zu unterstützen?

Anlaufstellen für junge Menschen bei psychischen Belastungen:

Krisenhilfe OÖ – Rat und Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr
T. 0732 2177 www.krisenhilfeooe.at

Telefonseelsorge – rund um die Uhr erreichbar
T. 142 www.telefonseelsorge.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ / KiJA OÖ – Hilfe und Information für alle unter 21
T. 0732 779777 www.kija-ooe.at

Ö3 Kummernummer – kostenlose Erstanlaufstelle in Kooperation mit dem Roten Kreuz
T. 116 123

Bitte lebe – Informationen zu Suizidprävention für Jugendliche
www.bittlebe.at

Rat auf Draht – Notruf für Kinder rund um die Uhr
T. 147 www.rataufdraht.at

Kinderschutzzentren – Anlaufstellen bei Gewalt an Kindern und Jugendlichen
www.kinderschutzzentren-ooe.at



„Die Jungen“ gibt es nicht

Jugendliche und junge Erwachsene werden oft pauschal als eine Gruppe betrachtet. In Medien oder auch bei Gesprächen kursieren Schlagworte wie „die Jugend von heute“ oder Sammelbegriffe wie „Generation Z“. Doch eine derartige Sichtweise ist sicher zu vereinfachend. Hinter dem Label „die Jugend“ verbergen sich sehr unterschiedliche Lebensrealitäten, soziale Hintergründe und Entwicklungsphasen. Es ist daher problematisch, etwa im Zusammenhang mit Einsamkeit schlicht von „den Jungen“ zu sprechen, als würde es sich um eine homogene Gruppe an Menschen handeln. Im Folgenden wird im Detail betrachtet, warum junge Menschen keine homogene Gruppe sind und welche Konsequenzen diese Heterogenität für das Verständnis und die Verringerung von Einsamkeit in dieser Altersgruppe hat.

Die Lebensphase Jugend erstreckt sich heutzutage über ein breiter werdendes Altersband von der frühen Pubertät bis ins junge Erwachsenenalter. Ein 14-jähriger Schüler und eine 24-jährige Berufseinsteigerin teilen zwar das Etikett „jung“, befinden sich aber in vollkommen unterschiedlichen Stadien ihrer persönlichen Entwicklung. Entsprechend variieren ihre sozialen Rollen, Herausforderungen und Bedürfnisse erheblich.

Unterschiedliches Erleben von Einsamkeit

In der Kindheit und frühen Jugend steht die Peer-group im Zentrum: Wer keine Freunde in Schule oder Freizeit findet oder sich von Gleichaltrigen ausgeschlossen fühlt, erlebt oft schmerzliche Einsamkeit. In der späten Jugend und im Übergang ins Erwachsenenalter verlagern sich die Herausforderungen. Junge Menschen ziehen häufig für Ausbildung oder Arbeit in neue Umgebungen,

Freundeskreise verändern sich, Partnerschaften beginnen oder zerbrechen. Der Schritt in die Unabhängigkeit ist zwar aufregend, kann aber auch isolierend wirken, wenn es zum Beispiel darum geht, am neuen Wohnort einen Freundeskreis aufzubauen und soziale Netze zu knüpfen.

Zusätzlich zu den Altersphasen prägen die soziale Herkunft sowie der Bildungsweg die Lebenswelt junger Menschen – und damit auch ihr Einsamkeitserleben. Empirische Befunde belegen deutliche Unterschiede innerhalb dieser Altersgruppe. Aktuelle repräsentative Befragungen⁴ wie die der Bertelsmann Stiftung⁵ zeigen auf, dass unter jungen Menschen im deutschsprachigen Raum fast die Hälfte (45 Prozent) unter zumindest moderater Einsamkeit leidet. Besonders betroffen sind bestimmte Teilgruppen. So sind tendenziell junge Menschen aus benachteiligten Verhältnissen oder mit niedrigen Bildungsabschlüssen stärker von Einsamkeit betroffen. Neben materiellen Ressourcen spielen dabei wohl auch der Selbstwert und die gesellschaftliche Teilhabe eine Rolle⁶.

Auch ein Migrationshintergrund⁷ kann Einsamkeitsgefühle auslösen. Junge Menschen mit eigener Migrationserfahrung oder aus Familien mit Migrationsgeschichte fühlen sich überdurchschnittlich einsam. Gründe dafür können Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen oder der Verlust vertrauter sozialer Netzwerke sein, die das Ankommen in der neuen Heimat erschweren. Beim Geschlecht offenbaren sich ebenfalls gewisse Differenzen: Junge Frauen geben etwas häufiger Einsamkeit an als junge Männer. Insgesamt sind aber die Geschlechtsunterschiede nur moderat.



Schließlich spielt auch das Wohnumfeld (Stadt oder Land) eine Rolle für die Lebenswirklichkeit junger Menschen – wenn auch weniger deutlich für Einsamkeit, als man vielleicht auf den ersten Blick vermuten würde. Einerseits bieten Städte tendenziell mehr Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen und diverse Freizeitangebote wahrzunehmen, andererseits fühlen sich manche Jugendliche dort anonym und „verloren in der Masse“. Ländlich geprägte Regionen dagegen zeichnen sich durch engere Gemeinschaften und Nachbarschaften aus. Gleichzeitig können in manchen Fällen Abwanderung oder fehlende Angebote für Jugendliche Isolation begünstigen.

So vielfältig wie die Lebenslagen sind auch die Bedürfnisse junger Menschen und ihre Art zu kommunizieren oder mit Gefühlen von Einsamkeit umzugehen. Nicht alle Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, die sich einsam fühlen, wünschen sich automatisch dasselbe. Manche sehnen sich vor allem nach engen Vertrauenspersonen, andere primär nach Gruppenzugehörigkeit. Dementsprechend wird auch von emotionaler Einsamkeit (Mangel an intimen Beziehungen) und sozialer Einsamkeit (Mangel an Gemeinschaft und Teilhabe) gesprochen. Je nach Typ überwiegt eher das eine

oder das andere: Die einen leiden zum Beispiel besonders darunter, keinen besten Freund oder Partner zu haben, während andere die Erfahrung quält, keinen Anschluss in einer Clique oder Community zu finden.

Vielfach wird auch kommuniziert, „die Jugend“ bewege sich nur noch in digitalen Räumen – doch in Wahrheit nutzen verschiedene Gruppen von Jugendlichen Medien und Kommunikation ganz unterschiedlich. Einige pflegen intensiv soziale Kontakte via Smartphone und Social Media, andere bevorzugen persönliche Treffen und Gespräche von Angesicht zu Angesicht. Wieder andere ziehen sich bei Problemen eher zurück und reden kaum über ihre Gefühle. Diese Unterschiede beeinflussen auch, wie mit Einsamkeit umgegangen wird.

Auf Grund der individuellen Unterschiede junger Menschen gibt es auch nicht eine einzige Strategie, die alle jungen Menschen als hilfreich empfinden. Vielmehr wird ein Bündel an aufeinander abgestimmten Maßnahmen notwendig sein, um den unterschiedlichen Lebenslagen, Bedürfnissen und Entwicklungspfaden gerecht zu werden.

Was denken junge Menschen über Einsamkeit?

Wie sehr sehen junge Menschen selbst Einsamkeit als Herausforderung bei Kindern und Jugendlichen? Wie schätzen sie die Rolle der digitalen Medien ein und was schützt ihrer Meinung nach am besten davor, sozial isoliert zu werden?

Diese Fragen hat die KiJA OÖ am 15.10.2025 mit einer Gruppe von Schüler*innen (16 – 17 Jahre) der Bundesanstalt für Elementarpädagogik in Linz diskutiert und zu einem Meinungs- und Stimmungsbild zusammengefasst.

Mit dem Begriff „Einsamkeit“ assoziieren die jungen Menschen spontan negative Emotionen: Man habe niemanden zum Reden, keine Ansprechpersonen bei Sorgen und Ängsten. Einsam zu sein, mache hilflos, und führe dazu, dass sich die Betroffenen noch mehr zurückziehen und in sich verschließen.

Es wird auch der Unterschied zum „Alleinsein“ betont, das eine Gelegenheit sein kann, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und Hobbies auszuüben.

Andere berichten, dass es auch in bestehenden Freundschaften schwieriger geworden sei, Vertrauen aufzubauen und die Beziehungen zu erhalten.

Als Gründe für Einsamkeit werden als Erstes psychische Belastungen genannt: Manche Menschen würden sich zurückziehen, weil sie Probleme hätten. Auch schwierige Familienverhältnisse sind den Jugendlichen als Ursache für soziale Isolation präsent: Gewalt oder Konflikte in der Familie führten dazu, dass Kinder und Jugendliche Kontakte abbrechen. Ständige Abwertung durch die Eltern schwäche Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, was es den Kindern zusätzlich erschwere, neue Kontakte zu knüpfen. Auch eine Trennung der Eltern könne zu Vereinsamung führen, besonders wenn ein Umzug oder Schulwechsel damit verbunden sei.

Die Schüler*innen machen sich auch Gedanken, wie sie der Gefahr, zu vereinsamen, begegnen können. Bei Einsamkeit ist es vor allem wichtig,

„Es müssen mehr Treffpunkte für junge Leute geschaffen werden, auch Angebote, die nichts kosten.“

Einsamkeit oder soziale Isolation bei jungen Menschen wird von den Schüler*innen in ihrem unmittelbaren Umfeld nicht als solche wahrgenommen; einige berichten von älteren Menschen, die verwitwet sind und nur mehr sehr wenige Sozialkontakte haben.

Ein Mädchen merkt aber an, es sei schon oft schwierig, neue Freundschaften aufzubauen.

sich Aktivitäten zu suchen, bei denen man unter Menschen kommt und Kontakte knüpfen kann. Als Beispiele werden in erster Linie Teamsportarten oder Vereine genannt. Die Jugendlichen schätzen das diesbezügliche Angebot als groß, aber nicht immer ausreichend ein. Als Problem wird gesehen, dass viele Aktivitäten Kosten verursachen würden und daher nicht für alle leistbar seien. Angebote, die nichts oder nur wenig

kosten würden, seien zwar vorhanden, aber nicht immer leicht zugänglich oder zu wenig bekannt. Insgesamt sei es doch für finanziell schlechter gestellte Personen schwieriger, etwas zu finden. Armut wird in diesem Zusammenhang also als ein weiterer Risikofaktor für Einsamkeit erkannt, weil sie die Teilhabe an der Gesellschaft schwieriger macht.

Ihrer Einschätzung nach würden aber jetzt dauerhaft andere Kommunikationswege genutzt werden. Früher habe man sich öfter im Freundeskreis getroffen, jetzt schreibe man eher einmal auf WhatsApp oder anderen Messengern. Geblieben sei auch, dass man sich eher daheim im kleinen Kreis treffen würde, anstatt auf Partys oder in Lokale zu gehen.

„Man muss auch offen sein für Menschen, die anders sind, und darf niemanden ausschließen.“

Die Schüler*innen fordern, dass die Gesellschaft mehr Möglichkeiten für junge Menschen schaffen muss, sich zu treffen.

Es sei auch besonders wichtig, offen zu sein für Menschen, die anders sind, und niemanden auszuschließen.

Zur Sprache kommen auch die Nachwirkungen der Corona-Pandemie. Die befragten Jugendlichen waren zu Beginn der Pandemie zwischen 11 und 12 Jahre alt. Sie meinen, das sei damals schon schlimm gewesen, die negativen Folgen hätten sich mit der Zeit aber verringert und seien jetzt eigentlich kaum mehr ein Thema. Ein Mädchen meint, dass die Lockdowns für Einzelkinder am schwierigsten gewesen seien; Geschwister hätten wenigstens zusammen etwas machen können.

Die sozialen Medien werden grundsätzlich positiv bewertet und als Chance gesehen, mit vielen anderen Menschen in Kontakt zu sein. Die Jugendlichen hätten sehr lange Unterricht, danach müssten sie noch Hausübungen machen, dann hätten sie noch Hobbies – da bleibe oft keine Zeit für persönliche Treffen, und da gehe es einfach schneller, mit den Freund*innen zu schreiben. Ein Mädchen meint allerdings, man würde auch oft aus Bequemlichkeit nur schreiben, und sich auch mit Leuten, die nur 10 Minuten entfernt wohnen würden, nicht mehr so oft treffen. Eine KI als Gesprächspartner ist im Lebensumfeld der Jugendlichen (überwiegend Mädchen) allerdings noch kein großes Thema.

„Wir treffen uns jetzt eher bei wem zuhause, in Lokale gehen wir eigentlich kaum mehr.“



© KJJA OÖ, BAfEP / Celia Ritzberger

„Nach der Schule habe ich oft keine Zeit mehr, meine Freundinnen zu treffen, dann schreibe ich ihnen halt auf WhatsApp.“

Diskutiert wurde zum Schluss auch die Frage, ab wann Kinder ein Handy bekommen sollten. Die zukünftigen Fachkräfte für Elementarpädagogik stimmten darin überein, dass das keinesfalls zu früh sein sollte. Auf ein „Mindestalter“ konnten sie sich aber nicht einigen. Ausschlaggebend sei auch, wie es im Umfeld des Kindes aussehe: Wenn das Kind dann als einziges kein Handy hätte, würde es ja zum Außenseiter.

Einig sind sie sich aber darin, dass es für die Entwicklung ausgesprochen schädlich ist, wenn Kinder im Kindergartenalter mit dem Handy der Eltern „ruhiggestellt“ werden.

Allein oder einsam?

Menschen sind soziale Wesen, die den Kontakt und die Bindung zu anderen Personen brauchen, um sich wohlfühlen und langfristig psychisch und physisch gesund zu bleiben. Kinder brauchen gerade in den ersten Jahren intensiven menschlichen Kontakt, um sich gesund entwickeln zu können: Vernachlässigung und fehlende Zuwendung können lebenslange Traumatisierungen hervorrufen.

„Allein“ oder „einsam“ zu sein, ist in unserer Gesellschaft generell negativ besetzt, und oft werden die beiden Begriffe vermischt. Es ist aber nicht automatisch bedenklich, nicht rund um die Uhr von Menschen umgeben zu sein, sondern es kann auch positiv empfunden werden: Der Unterschied liegt in der Bewertung.

Einsamkeit wird in der Fachliteratur als subjektiv erlebte Differenz zwischen gewünschten und tatsächlichen Sozialkontakten definiert⁸. Das

Grundbedürfnis einer Person nach sozialer Eingebundenheit ist nicht erfüllt, und es stellt sich ein unangenehmes Gefühl ein. Es geht nicht um die tatsächliche Anzahl der sozialen Kontakte, sondern um das individuelle Empfinden. Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten kann unterschiedlich ausgeprägt sein und sich auch ändern, zum Beispiel je nach Alter oder Lebenssituation. Zudem gibt es auch einen qualitativen Aspekt: Man kann sich auch in Gesellschaft vieler Menschen und auch in Beziehungen einsam fühlen, wenn keine tiefere Verbindung oder emotionale Resonanz besteht.

Im Gegensatz zu diesem als unangenehm erlebten Mangel an Kontakten gibt es allerdings auch ein angenehmes „Alleinsein“, das aktiv angestrebt wird. Wir alle wünschen uns ausreichend „Me-Time“, in der wir Hobbies nachgehen und Ruhe, Entspannung und Erholung finden können. Auch kreative Entfaltung und Selbstfindung



© KJIA OÖ / Nadja Meister

gelingen oft besser ohne menschliche Gesellschaft. Entscheidend ist, dass diese Situationen bewusst und freiwillig aufgesucht werden. Auch das Bedürfnis nach Alleinsein kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Grund dafür können stabile Faktoren wie individuelle Persönlichkeitsmerkmale sein, der Wunsch nach mehr oder weniger Kontakten kann aber auch durch die jeweilige Lebenssituation oder das Alter der Person beeinflusst werden.

Die Dosis macht das Gift

Aber auch erlebte Einsamkeit muss nicht immer gleich problematisch sein. Es gibt niemanden, der sich nicht schon irgendwann einmal einsam gefühlt hat, genauso, wie wir alle schon Hunger oder Durst gehabt haben. Auch das Gefühl der Einsamkeit hat sehr wahrscheinlich eine Signalfunktion und soll einen Impuls setzen, um aktiv zu werden und Situationen aufzusuchen, in denen die Betroffenen andere Menschen treffen und mit ihnen interagieren können. Ein kurzfristiges Gefühl der Einsamkeit ist unbedenklich und hat keine Auswirkungen auf das langfristige Wohlbefinden einer Person. Vorübergehende Einsamkeitsgefühle stehen oft im Zusammenhang mit Veränderungen im Leben, wie etwa einer Trennung oder einem Umzug, also Situationen, in denen neue Kontakte erst geknüpft werden müssen.

Es ist daher nicht unwesentlich, einen kritischen Blick auf die Fragestellungen der Studien oder Umfragen zu werfen, in denen das Ausmaß der Einsamkeit in der Gesellschaft ermittelt werden soll. Wird nur erhoben, ob sich die Befragten in einem bestimmten Zeitraum einmal einsam gefühlt haben, lässt das keine Rückschlüsse auf ein tatsächliches „Einsamkeitsproblem“ zu.

Allerdings gelingt es Betroffenen in Situationen, in denen sie sich einsam fühlen, nicht immer, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Das kann viele Ursachen haben, wie etwa psychologische Faktoren oder auch der tatsächliche Mangel an Gelegenheiten, jemanden zu treffen. Daraus kann chronische Einsamkeit entstehen, die das Wohlbefinden auf vielen Ebenen auf Dauer beeinträchtigt und auch gesundheitliche Risiken birgt.

Risikofaktor Einsamkeit

Chronische Einsamkeit verursacht Stress und stellt so eine erhebliche Belastung für die Betroffenen dar⁹. Soziale Isolation wird als Ausgrenzung erlebt und führt zu einem negativen Selbstbild; Scham und Angst vor weiterer Ablehnung können dann zu einem weiteren Rückzug führen. All diese Faktoren können psychisch und körperlich krank machen.

Häufige Folgen von chronischer Einsamkeit sind depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Ängste oder Suchterkrankungen, aber auch körperliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zusätzlich neigen einsame Menschen häufig zu schädlichen Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung oder wenig Sport.

Bei Kindern und Jugendlichen besteht ein erhebliches Risiko für eine Störung ihrer Persönlichkeitsentwicklung, was zu lebenslangen Folgeerscheinungen führen kann. Diese gesundheitlichen Beeinträchtigungen bergen wiederum erneut die Gefahr, noch mehr sozial isoliert und ausgegrenzt zu werden, woraus sich eine fatale Abwärts spirale ergeben kann.

Was junge Menschen einsam macht

In den Anfängen der Forschung über Einsamkeit wurde der Fokus häufig auf ältere Menschen gelegt. Damit verfestigte sich der Eindruck, Einsamkeit käme vorwiegend im höheren und hohen Erwachsenenalter vor.

Es hat sich jedoch gezeigt, dass auch in der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenalter typischerweise Phasen mit vermehrter Einsamkeit auftreten¹⁰. In dieser Altersgruppe sind vor allem Entwicklungsaufgaben wie Verselbständigung und Ablösung von der Herkunftsfamilie zu bewältigen. Auch der Abschluss von Schule oder Ausbildung und die darauffolgende Neuorientierung (oft in Verbindung mit einem Ortswechsel) fallen in diese Phase und können kurzfristig zu einer Verringerung der sozialen Kontakte führen.

Diese Entwicklungsphasen sind aber grundsätzlich keine neuen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Können wir also wirklich davon ausgehen, dass die „heutige Jugend“ einsamer ist als frühere Generationen? Großangelegte Langzeitstudien, die einen generellen Trend belegen könnten, fehlen bisher. Tatsächlich gibt es aber Hinweise, dass Einsamkeit etwa bei der Gruppe der jungen Erwachsenen zunimmt.

So ist in den letzten Jahren das Phänomen der „Emerging Adulthood“¹¹ zu beobachten. Darunter versteht man eine verlängerte Phase der Adoleszenz, in der junge Erwachsene noch nicht arbeiten oder eine Familie gründen, sondern eher unverbindlich ihre Möglichkeiten erkunden und verschiedene Lebensentwürfe ausprobieren. Geennzeichnet ist diese Lebensphase von Identitätssuche, Instabilität und Konzentration auf die eigenen Bedürfnisse. In einer Metaanalyse¹² stellte sich heraus, dass die berichtete Einsamkeit bei

diesen jungen Erwachsenen über einen längeren Zeitraum tatsächlich leicht zugenommen hat. Im vergleichenden Überblick wurden Daten von 1976 bis 2019 einbezogen. Beziehungen sind in dieser Lebensphase heute instabiler als früher, die Familiengründung wird auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Auch Ausbildung und berufliche Laufbahn werden zunehmend flexibler.

Auch wenn bislang nicht abschließend geklärt ist, ob und in welchem Ausmaß „die Jugend“ in ihrer Gesamtheit heute einsamer ist als früher, lässt sich unbestritten feststellen, dass eine beträchtliche Anzahl junger Menschen aus unterschiedlichen Gründen in einem besorgniserregenden Ausmaß unter Einsamkeit leidet und dadurch stark belastet ist. Das zeigt sich auch immer wieder im Beratungsalltag der KiJA OÖ. Auch andere Beratungsstellen, mit denen die KiJA OÖ in verschiedenen Gremien vernetzt ist, beobachten vermehrt, dass junge Menschen von sozialer Isolation betroffen sind.

Individuelle Faktoren

Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten ist individuell unterschiedlich und von verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren abhängig. Introvertierte Kinder fühlen sich etwa mit weniger Kontakten wohler, weil größere Gruppen sie überfordern können. Dennoch ist es wichtig, dass sie im Rahmen ihrer Bedürfnisse und Möglichkeiten in soziale Aktivitäten einbezogen werden.

Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen, ist grundsätzlich ein essenzielles Bedürfnis von Kindern und Jugendlichen. Soziale Fertigkeiten („Social Skills“) müssen aber auch erlernt werden.

Immer häufiger wird im Beratungsalltag der KiJA OÖ von elementarpädagogischen Fachkräften berichtet, dass Kinder Schwierigkeiten haben, sich in einer Gruppe zu integrieren, weil ihnen schlicht das Handwerkszeug dazu fehlt. Sie kennen die Regeln des Zusammenlebens zu wenig beziehungsweise haben sie im Elternhaus nicht ausreichend erlernt.

Soziale Interaktionen vom ersten Lebenstag an sind unabdingbar, um diese Fähigkeiten zu fördern. Besonders besorgniserregend ist in diesem Zusammenhang die zunehmende Nutzung von Smartphones durch junge Eltern, die auf Kosten der Interaktion mit dem Kind geht.

Ebenfalls ein erhebliches Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein, haben Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung sowie einer chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankung. Diese Gefahr ergibt sich einerseits daraus, dass die Krankheit oder Beeinträchtigung selbst das Kind in seinen Möglichkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen, einschränkt. Andererseits verstärken Stigmatisierung und Berührungsängste in der Gesellschaft das Einsamkeitsgefühl betroffener junger Menschen.

Obwohl das Recht auf vollständige Teilhabe am sozialen Leben für betroffene Kinder in der UN-Kinderrechtskonvention und der UN-Behindertenrechtskonvention längst festgestellt wurde¹³, besteht hier noch großer Handlungsbedarf.

Familiäre Umstände

Die Familie ist die erste und wichtigste soziale Umgebung für Kinder. Sie soll ihnen Sicherheit und Geborgenheit bieten und damit den Grundstein für eine spätere Verselbständigung legen. Nicht immer ist allerdings die Familie ein sicherer Ort.

Wie sich auch im Beratungsalltag der KiJA OÖ immer wieder bestätigt, sind Konflikte, Gewalt oder Vernachlässigung in vielen Familien traurige Realität. Sexuelle, physische und psychische Gewalt ist in der Regel mit einem Schweigegebot verbunden, das zu sozialer Isolation und Einsamkeit führt. Kinder, die von Gewalt in der Familie betroffen sind, werden oft bewusst von sozialen Aktivitäten ferngehalten, um die Übergriffe zu verschleiern. Durch die Isolation haben die Kinder wiederum oft lange nicht die Möglichkeit, sich Hilfe von außen zu holen. Mädchen in Familien mit Migrationshintergrund zeigen sich immer wieder besonders gefährdet, in ihrer Bewegungsfreiheit und in ihren Kontakten zu Personen außerhalb der Familie eingeschränkt zu werden.

Auch Kinder, die von ihren Eltern zuhause unterrichtet werden, haben ein großes Risiko, sozial isoliert zu werden. Grundsätzlich ist es in Österreich unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt, dass Eltern ihre Kinder nicht in eine Schule schicken. Der Lernerfolg muss dann im Rahmen einer Externistenprüfung nachgewiesen werden. Das kann im Einzelfall, etwa bei einer Erkrankung des Kindes, vorübergehend gerechtfertigt sein, birgt aber in Summe erhebliche Nachteile. Die Schule ist mehr als ein Ort des Wissenserwerbs. Ebenso wichtig ist die Möglichkeit, im Kontakt mit Gleichaltrigen soziale Fertigkeiten zu erlernen. In der



Praxis der KiJA OÖ zeigt sich immer wieder, dass Kinder im häuslichen Unterricht keine oder nur wenige Außenkontakte haben. Besonders wenn Eltern den schulischen Unterricht aus weltanschaulichen Gründen ablehnen, besteht die Gefahr, dass die Kinder in einem geschlossenen System isoliert werden. Das erhöht auch wiederum das Risiko, Opfer von familiärer Gewalt zu werden.

Eine weitere Gruppe von jungen Menschen, die mit einem hohen Einsamkeitsrisiko konfrontiert ist, sind die „Young Carers“. In Österreich pflegen rund 42.000 junge Menschen¹⁴ enge Angehörige, in der Regel die Eltern. Sie tragen damit eine Verantwortung, die nicht altersgerecht ist und sie oft überfordert. Darüber hinaus bleibt ihnen neben Schule und den Pflichten zuhause oft kaum Zeit, Kontakte zu anderen jungen Menschen zu knüpfen oder altersgerechten Freizeitbeschäftigungen nachzugehen.

Auch für sogenannte „Care Leaver“ ist es sehr schwierig, Anschluss in der Gesellschaft zu finden. Care Leaver sind junge Erwachsene, die in einer sozialpädagogischen Wohngruppe oder einer Pflegefamilie betreut wurden und nach der Volljährigkeit oft völlig auf sich allein gestellt sind. Zur Herkunftsfamilie besteht vielfach aufgrund von Gewaltvorfällen oder zerrütteten Beziehungen kein Kontakt mehr, und das Betreuungsverhältnis in der Einrichtung wird mit 18 oder spätestens mit 21 Jahren (falls es zu einer Verlängerung der Maßnahme kommt, was eher die Ausnahme ist) beendet. Eine Nachbetreuung wird – wenn überhaupt – nur in sehr geringem Ausmaß in Form von begrenzten Beratungseinheiten angeboten. Auch Beziehungen zu anderen in der Einrichtung betreuten jungen Menschen enden häufig mit dem Auszug aus der Wohngemeinschaft. Care Leaver stehen vor vielen Herausforderungen, so müssen sie viele Entwicklungsschritte, wie den Abschluss einer Ausbildung,

den Einstieg in einen Beruf, das Finden einer eigenen Wohnung und den Aufbau eines neuen sozialen Umfelds, in kürzester Zeit bewältigen, ohne von einem familiären Netz unterstützt und aufgefangen zu werden. All das wird oft erschwert durch Defizite in der Ausbildung aufgrund ihrer individuellen Geschichte, eine prekäre finanzielle Situation und nicht zuletzt durch immer noch bestehende gesellschaftliche Vorbehalte gegenüber ehemaligen „Heimkindern“.

Faktoren im sozialen Umfeld

Die wahrscheinlich belastendste Ursache für Einsamkeit ist Ausgrenzung. Da Kinder und Jugendliche noch keine gefestigte Persönlichkeit haben, reagieren sie besonders empfindlich auf Abwertung und Zurückweisung.

Obwohl in der UN-Kinderrechtskonvention¹⁵ ein absolutes Diskriminierungsverbot festgelegt ist, erleben Kinder und Jugendliche Ungleichbehandlung, Ausgrenzung und Herabsetzung aus unterschiedlichsten Gründen (etwa wegen einem Migrations- oder Fluchthintergrund, Armut, ihrer sexuellen Orientierung oder aufgrund körperlicher oder psychischer Einschränkungen).

Ein Sonderfall der systematischen Ausgrenzung ist Mobbing. Von Mobbing spricht man, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum hinweg aus einer Gruppe ausgeschlossen, herabgesetzt oder lächerlich gemacht wird. Das ist extrem belastend für die Betroffenen und kann das Vertrauen in Beziehungen nachhaltig zerstören und so zu einem totalen Rückzug und schließlich zu Vereinsamung führen. Mobbing ist an Schulen weit verbreitet und wird leider von Lehrkräften und Schulleitungen nicht immer als solches erkannt oder bagatelli-

siert. Anfragen zu Mobbing an Schulen stehen aber seit Jahren in der Einzelfallstatistik der KiJA OÖ an erster Stelle; außerdem werden pro Schuljahr rund 250 Mobbing- und Gewaltpräventionsworkshops in Schulklassen durchgeführt. Tendenziell zeigt sich, dass die von Mobbing und Gewalt Betroffenen immer jünger werden; häufig berichten Eltern, dass bereits Kindergartenkinder von nachhaltiger Ausgrenzung betroffen sind. Die Intensität der Mobbinghandlungen nimmt ebenfalls zu und damit auch das Leid der Betroffenen.

Nicht-jugendgerechte Umwelt

Junge Menschen brauchen Orte im öffentlichen Raum, an denen sie sich treffen und Zeit miteinander verbringen können. Das Fehlen von Treffpunkten – wie beispielsweise Jugendzentren oder Freiräumen in Parks – oder anderen leicht zugänglichen, möglichst kostenlosen Freizeitangeboten zwingt sie zum Rückzug ins Private oder in den virtuellen Raum. Im ländlichen Raum sind es vor allem keine oder schlecht nutzbare öffentliche Verkehrsverbindungen, die die Mobilität und damit die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen, einschränken.

Schöne digitale Welt?

In Relation zur gesamten Geschichte der Menschheit ist die Zeitspanne der Entwicklung des Internets nur ein Augenblick. Dennoch hat diese Erfindung die zwischenmenschlichen Interaktionen mehr verändert als wohl jede Erfindung zuvor. Während in der Kindheit ihrer Großeltern noch ein simpler Telefonanschluss ein Privileg darstellte, tragen die Kids von heute Hochleistungscomputer im Miniformat in der Tasche, mit denen sie Informationen abrufen, online einkaufen, spielen und – zumindest theoretisch – mit einer unbegrenzten Anzahl von anderen Usern kommunizieren können. Trotzdem wird gerade die Nutzung von Smartphones bei Kindern und Jugendlichen immer wieder mit vermehrter Einsamkeit in Zusammenhang gebracht.

Die Technologie an sich bietet aber sowohl Chancen als auch Risiken: Wie so oft, kommt es darauf an, was man damit macht und wie man sie nutzt.

Wie sozial sind die sozialen Medien?

Für junge Menschen sind Smartphones unentbehrlich geworden. Nicht selten entwickeln sie geradezu ein emotionales Verhältnis zu den kleinen Geräten. Die Dauer der täglichen Nutzung differiert naturgemäß stark. Eine aktuelle Studie¹⁶ ergab als Richtwert eine durchschnittliche Handy-Zeit von 221 Minuten, also mehr als 3,5 Stunden, bei im Schnitt 14-jährigen Jugendlichen. Vorwiegend verbringen sie diese Zeit auf sozialen Netzwerken, gefolgt von Streaming und Video-Spielen.

Unter den sozialen Netzwerken nimmt seit Jahren WhatsApp den Spitzenplatz ein¹⁷, also ein Medium, in dem vorwiegend mit Personen aus dem realen Umfeld kommuniziert wird. An zweiter Stelle steht YouTube, das zum Ansehen von Videos und Livestreams, aber auch als Such-



© KiJA 00 / Nadja Meister

maschine genutzt wird. Auf den weiteren Plätzen folgen SnapChat, TikTok und Instagram.

Kann man bei so viel Online-Kommunikation wirklich davon sprechen, dass die Jugend vereinsamt? Tatsächlich haben soziale Medien das Potential, soziale Kontakte sowohl zu verringern als auch zu fördern.

Wenn die exzessive Nutzung von Online-Inhalten soziale Aktivitäten, wie Treffen im Freundeskreis oder Engagement in Vereinen, zunehmend ersetzt, kann das tatsächlich zu Vereinsamung führen. Das kann zum einen daraus resultieren, dass aufgrund ausgedehnter Online-Zeiten schlicht und einfach keine Zeit mehr bleibt, reale Kontakte zu pflegen. Zum anderen kann es auch sein, dass Online-Kontakte als einfacher und unkomplizierter wahrgenommen und daher zunehmend den als herausfordernder erlebten Face-to-Face-Kontakten vorgezogen werden – insbesondere, wenn hinter der „Flucht“ in die Online-Welt Defizite im Sozialverhalten stehen, die im realen Leben bereits zu Erlebnissen von Ablehnung oder Enttäuschungen geführt haben.

Laut dem aktuellen Jugend-Internet-Monitor von saferinternet.at¹⁷ werden die sozialen Medien zunehmend „passiv“ genutzt, also ohne direkt mit anderen Usern zu kommunizieren. Fotos, Memes und vor allem Videos stehen auf den Plattformen mittlerweile in unvorstellbaren Mengen zur Verfügung. Algorithmen treffen aufgrund der ausgewählten Inhalte eine Vorauswahl und dadurch wird auf einem Account immer wieder ähnlicher Content angezeigt. Interessieren sich etwa Jugendliche vermehrt für das Thema „Einsamkeit“, werden ihnen immer wieder Beiträge dazu vorgeschlagen. Das kann zu einer sogenannten

„Filterblase“ und damit zu einer Einengung der Wahrnehmung führen, die das zugrundeliegende Problem der Vereinsamung auch im realen Leben verstärkt.

Andererseits bieten digitale Medien auch viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Personen mit gleichen Interessen oder Lebensumständen können im Netz gezielt angesprochen werden. Daraus können sich wertvolle Kontakte zu Menschen ergeben, die man im eigenen Umfeld vielleicht nie getroffen hätte. Ein Beispiel wären hier etwa queere junge Menschen im ländlichen Raum, die vor Ort kaum Möglichkeiten vorfinden, sich mit anderen zu vernetzen, oder auch junge Menschen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen.

In den sozialen Medien treffen junge Menschen aber nicht nur auf Gleichgesinnte, die wohlwollend mit ihnen kommunizieren, sondern es gibt auch Personen, die die scheinbare Anonymität des Internets missbrauchen. Erlebnisse mit Cyber-Mobbing, Hass im Netz oder Grooming (Kontaktaufnahme durch deutlich ältere User zur Anbahnung sexueller Kontakte) können traumatisierend wirken und dazu führen, dass sich die Betroffenen aus virtuellen und realen Kontakten zurückziehen.

Der Zusammenhang zwischen der häufigen Nutzung von sozialen Medien und einem vermehrten Gefühl der Einsamkeit ist also wahrscheinlich sehr komplex. So kann es sein, dass die Einsamkeit eine Folge der Mediennutzung ist, und dass sich andererseits junge Menschen vermehrt den sozialen Medien zuwenden, weil sie sich im realen Leben einsam fühlen.

Liebe deinen Avatar!

Während in den sozialen Medien zwar online, aber noch mit echten Menschen kommuniziert wird, ergibt sich durch den Fortschritt der KI, insbesondere durch die „Large Language Models“ (LLM), wie z. B. ChatGPT, die Möglichkeit, auf reale Ansprechpersonen gänzlich zu verzichten. Diese Entwicklung ist im digitalen Alltag junger Menschen bereits angekommen: 94 Prozent der 500 für den Jugend-Internet-Monitor¹⁷ befragten Jugendlichen gaben an, derartige Chatbots zu nutzen.

Die KI hat gelernt, eine zwischenmenschliche Interaktion täuschend echt zu imitieren. In Apps wie „Replika“ kann sich der User sogar einen Avatar nach seinen Vorstellungen erschaffen und auswählen, welche Art der Beziehung er mit diesem Kunstwesen führen möchte. Die KI ist darauf programmiert, die Wünsche und Erwartungen des Users bestmöglich zu erfüllen. Immer mehr Menschen jeden Alters verlieben sich daher tatsächlich in einen ChatBot oder Avatar.

Die Lösung für alle einsamen Menschen? Nicht unbedingt, denn die vermeintlich perfekte Beziehung birgt auch Gefahren. Ein Gegenüber, das immer für einen da ist, keine eigenen Bedürfnisse hat und einem alle Wünsche erfüllt, kann gerade für junge Menschen, die in Kontakt mit realen Personen bisher Enttäuschungen oder Zurückweisungen erlebt haben, sehr verlockend sein. Dadurch kann sich aber das Bild von einer Beziehung so sehr verändern beziehungsweise verzerren, dass es ihnen in der Realität überhaupt nicht mehr gelingt, eine echte Verbindung in einer Partnerschaft aufzubauen. Dass jemand eigene Ziele verfolgt oder widerspricht, wird als anstrengend empfunden; das kann zum Ver-

meiden realer Kontakte und letztendlich in die Vereinsamung führen.

Die Anbieter einer derartigen KI verfolgen in der Regel kommerzielle Absichten. Daher ist sie unter anderem darauf programmiert, den User so lange wie möglich auf der jeweiligen Plattform zu halten. Dazu gehört, dass sich der Avatar regelmäßig meldet und fragt, wie es einem geht oder was man so macht. Das kann gerade von emotional bedürftigen Personen als Aufmerksamkeit und Zuwendung missdeutet werden und so zu emotionaler Abhängigkeit führen.

Es kann aber auch extrem gefährlich werden, wenn junge Menschen eine starke emotionale Verbindung zu einer KI aufbauen und diese zu einer „Vertrauensperson“ wird. Ein LLM hat gelernt, Sprache aufgrund eines Wahrscheinlichkeitsmodells zu generieren – Emotionen kann es weder empfinden noch beim Gegenüber erkennen. Ebenso fehlt das „Verständnis“ für problematische Inhalte oder Aussagen. Wie gefährlich das sein kann, zeigt das Beispiel eines Jugendlichen, der Suizid beging, nachdem er über einen längeren Zeitraum mit einem ChatBot darüber kommuniziert hatte¹⁸. Dieser ging zuerst scheinbar einfühlsam auf die Probleme des Jugendlichen ein, riet ihm aber nicht vom Suizid ab, sondern lieferte ihm auch noch praktische Anleitungen. In Experimenten konnte bereits gezeigt werden, dass Chatbots Jugendlichen auf mehr oder weniger hartnäckiges Nachfragen detailgetreue Anleitungen zu selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen, Drogenmissbrauch und Suizid liefern¹⁹. Als Reaktion auf diese Vorfälle wurden zum Beispiel bei ChatGPT mittlerweile neue Jugendschutz-Funktionen eingeführt.

Wenn Eltern sich im Netz verfangen

Seit den 1990-er Jahren hat sich die Nutzung des Internets stark verbreitet; im Jahr 2004 wurde mit der Gründung von Facebook das Zeitalter der sozialen Medien eingeläutet. Das heißt, dass die ersten „Digital Natives“ mittlerweile ein Alter erreicht haben, in dem sie selbst Eltern werden. Schon jetzt berichten Beratungseinrichtungen vermehrt über junge Mütter und Väter, die mehr Zeit am Handy verbringen, als sie mit ihren Kindern spielen. Ihr problematisches Online-Verhalten wird damit ohne Umwege auf die nächste Generation übertragen. Wenn die frühkindlichen Bedürfnisse nach Zuwendung, Kommunikation und sprachlicher Förderung nicht ausreichend erfüllt werden, können Störungen in Wahrnehmung und Sozialverhalten die Folgen sein. Darüber hinaus

ist zu befürchten, dass diese Eltern als erstes zum Tablet greifen, um ihr quengelndes Kind zu „beruhigen“. Wie sehr diese Kinder dadurch in ihren kommunikativen Fähigkeiten beeinträchtigt werden, lässt sich bisher noch nicht absehen. Vermehrte Anzeichen für einen Anstieg der Verhaltensauffälligkeiten schon im Kindergartenalter sind im Beratungsalltag der KiJA OÖ jedoch festzustellen.



Schutzfaktoren und Resilienz

Unter Resilienz versteht man allgemein die Fähigkeit einer Person, gut durch krisenhafte Lebenssituationen zu kommen. Diese „psychische Widerstandskraft“ beruht einerseits auf stabilen Persönlichkeitsmerkmalen der betroffenen Person, andererseits entwickelt sich Resilienz im Laufe des Lebens durch die Erfahrungen, die das Individuum mit seiner Umwelt macht. Entscheidend sind auch hier die ersten Lebensjahre.

Kinder stark machen

Ein wesentlicher Faktor in der frühkindlichen Entwicklung ist die Bindung an Bezugspersonen. Werden diese als einfühlsam und verlässlich erlebt, entsteht eine sichere Bindung²⁰. Die Basis dafür wird im ersten Lebensjahr gelegt. Eine sichere Bindung ermöglicht es Kindern, Eigenständigkeit zu entwickeln und altersgemäß soziale Kontakte zu knüpfen. Auch in späteren Entwicklungsphasen sind verlässliche Vertrauenspersonen wesentlich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Nur so können sie ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufbauen. Allerdings stellt die KiJA OÖ im Kontakt mit jungen Menschen immer wieder fest, dass gerade diese Vertrauenspersonen oft nicht greifbar sind oder fehlen.



Auch das Erleben von Selbstwirksamkeit – also der Überzeugung, dass man selbst in der Lage ist, neue Herausforderungen zu bewältigen, stärkt junge Menschen. Die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen von Anfang an ist daher ein wesentlicher Baustein zum Schutz vor Einsamkeit und sozialer Ausgrenzung. Dieses Recht auf eine gesunde Entwicklung ist ebenso in der UN-Kinderrechtskonvention verankert, wie das Recht auf soziale Teilhabe und Partizipation²¹. Auch die Entwicklung der Sozialkompetenz muss schon in frühester Kindheit unterstützt werden. Der Mensch ist zwar von Geburt an ein soziales Lebewesen, die Verhaltensweisen, die eine dauerhafte Einbettung in eine Gruppe sicherstellen, sind aber äußerst komplex und müssen im Verlauf der Kindheit erlernt werden. Dazu zählen etwa der konstruktive Umgang mit Konflikten oder die Förderung von Empathie.

Prävention auf gesellschaftlicher Ebene

Über Einsamkeit und den Umgang damit zu sprechen, ist in den letzten Jahren zunehmend salonfähig geworden. Das ist zu begrüßen, da das Thema dadurch enttabuisiert wird und die Hemmschwelle für Betroffene, sich gegebenenfalls auch Hilfe zu suchen, sinkt. Wichtig ist dabei aber, Einsamkeit nicht zu pathologisieren, also auch darauf hinzuweisen, dass es ein Gefühl ist, das häufig vorkommt und jeden Menschen betreffen kann.

Die wichtigste Maßnahme auf gesellschaftlicher Ebene ist aber die Verhinderung jeglicher Art von Ausgrenzung von jungen Menschen. Hier besteht in vielen Bereichen noch erheblicher Bedarf an der Umsetzung des in der UN-Kinderrechtskonvention festgelegten Diskriminierungsverbots.

Corona als Brennglas

Die in der jüngeren Geschichte beispiellose COVID-19-Pandemie war nicht nur für die Gesellschaft insgesamt, sondern auch insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene prägend. Was veränderte dies in Bezug auf die Beziehungen bzw. gefühlte Einsamkeit? Was kann aus dieser besonderen Zeit über die langfristigen Auswirkungen von sozialer Isolation und der Überwindung von Einsamkeit gelernt werden?

In der Coronazeit waren junge Menschen unmittelbar von weitreichenden gesellschaftlichen Einschränkungen betroffen: Lockdowns, Schulschließungen und Kontaktverbote kappten über lange Phasen beinahe alle gewohnten Alltagsstrukturen.

Wichtige Räume für Jugendliche wie Schulen, Universitäten, Jugendzentren, Sportvereine und Freizeittreffs blieben geschlossen. Privates Treffen mit Gleichaltrigen war über Wochen oder Monate hinweg verboten beziehungsweise stark eingeschränkt. Gerade für Heranwachsende bedeutete dies einen tiefen Einschnitt: All das, was Jugend normalerweise ausmacht – Freundschaften, Ausgehen, Erlebnisse, erste Beziehungen – wurde plötzlich unmöglich oder ins Digitale verlagert.

Die beschriebenen sozialen Einschränkungen blieben nicht ohne Folgen: Psychosozial hat die Pandemie junge Menschen deutlich belastet. Viele Teenager und junge Erwachsene fühlten sich in der Coronazeit und teilweise auch noch Jahre später einsam, isoliert und emotional überfordert. Verschiedene Studien und Erhebungen zeichneten ein übereinstimmendes Bild der Zunahme von Einsamkeit und Verschlechterung der psychischen Gesundheit^{22 23}.

Dieses Bild zeigt sich auch in systematischen Übersichtsarbeiten in Form von Metaanalysen. So zeigte etwa eine amerikanische Metastudie über 34 Einzelstudien mit über 200.000 Teilnehmenden, dass sich während der COVID-19-Pandemie das Gefühl der Einsamkeit spürbar verstärkt hat. Menschen berichteten häufiger von Einsamkeit als vor der Pandemie, auch wenn die Veränderungen insgesamt eher klein ausfielen. Dieser Anstieg ließ sich unabhängig von Alter, Studiendesign oder besonderen Risikogruppen beobachten²⁴. Trotz teils großer Unterschiede zwischen den einzelnen Untersuchungen bleibt das Ergebnis eindeutig: Die Pandemie hat Einsamkeit in der Gesellschaft verstärkt. Die Autor*innen dieser Studie betonen, dass nun genauer verstanden werden muss, welche Faktoren Menschen besonders anfällig machen und welche Schutzmechanismen wirksam sein können. So könnten sich künftig Präventions- und Interventionsprogramme auf besonders gefährdete Gruppen konzentrieren.

Wenngleich die Pandemie eine prägende Erfahrung für alle Jugendlichen war, traf sie nicht alle im gleichen Ausmaß. Vielmehr wirkten bereits bestehende Ungleichheiten als Verstärker der Belastungen. Junge Menschen, die während der Lockdowns in kleinen Wohnungen aufwuchsen, litten tendenziell stärker als jene, die in größeren Wohnungen oder mit Zugang zu einem Garten lebten. Gleichermaßen war zweifellos der mögliche Jobverlust von Eltern während der Coronazeit eine zusätzliche ungünstige Erfahrung.

Corona wirkte damit insgesamt wie ein Brennglas: Vorhandene Belastungen und Unterschiede wurden stärker sichtbar und verstärkten sich teilweise erheblich. Besonders auffällig war, dass



Jugendliche und junge Erwachsene, die bereits vor der Pandemie unter Einsamkeit, psychischen Problemen oder schwierigen sozialen Bedingungen litten, stärker betroffen waren²⁵. Für sie bedeutete der Wegfall stabilisierender Alltagsstrukturen einen massiven Einschnitt, während andere, etwa in stabilen Familienkontexten oder mit gut funktionierenden digitalen Netzwerken, vergleichsweise besser durch diese Zeit kamen.

Gleichzeitig hat die Pandemie aber auch gezeigt, wie wichtig kreative Wege der Beziehungspflege sind. Viele junge Menschen griffen auf digitale Kommunikationskanäle zurück, organisierten Online-Gruppen, spielten gemeinsam Computerspiele oder hielten über soziale Medien Kontakt. Auch wenn dies kein vollwertiger Ersatz für persönliche Begegnungen war, konnten so soziale Bindungen aufrechterhalten werden. Aus dieser Erfahrung lässt sich für die Zukunft lernen: Re-

silienz gegenüber Isolation entsteht nicht nur durch stabile familiäre und schulische Rahmenbedingungen, sondern auch durch flexible Formen sozialer Teilhabe, die digitale und analoge Räume sinnvoll miteinander verbinden.

Langfristig bleibt die Aufgabe, aus den Erfahrungen der Coronakrise Konsequenzen zu ziehen. Die Zeit hat gezeigt, wie verletzlich besonders junge Menschen gegenüber Isolation sind, aber auch, wie sehr sie von neuartigen sozialen Netzwerken profitieren. Insgesamt wird deutlich, dass die Pandemie nicht nur eine Phase großer Belastung war, sondern auch eine Chance, besser zu verstehen, wie wichtig soziale Nähe für das Aufwachsen und Wohlbefinden einer ganzen Generation ist.

Verbundenheit stärken – Junge Menschen weltweit im Fokus

Laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet weltweit einer von sechs Menschen unter Einsamkeit. Das hat klarerweise auch Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Schätzungsweise sterben pro Stunde weltweit 100 Menschen an den Folgen der Einsamkeit – mehr als 871.000 im Jahr. Gleichzeitig betont der Bericht, dass starke soziale Beziehungen die Gesundheit sowie die Lebenserwartung deutlich verbessern können²⁶.

Einsamkeit betrifft längst nicht mehr nur ältere Menschen. Immer mehr Studien zeigen: Besonders junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren fühlen sich heute häufiger einsam als jede andere Altersgruppe – und das weltweit.

Einsamkeit der Jungen als globale Herausforderung

Obwohl das Thema in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Politik gerückt ist, konzentrierten sich viele Maßnahmen bislang vor allem auf ältere Generationen. Die Einsamkeit der Jüngeren bleibt eine stille, aber wachsende globale gesellschaftliche Herausforderung. Vor allem die Corona-Pandemie mit den sozialen Einschränkungen dürfte das Phänomen verstärkt haben.

In vielen Ländern der Welt tritt Einsamkeit unter jungen Menschen auf. Ein Impulspapier²⁷ – initiiert von der Bertelsmann Stiftung und der Liz Mohn Stiftung – hat genau diesen blinden Fleck in den Blick genommen.

Die nachfolgend angeführten Programme und Strategien sind dem Impulspapier entnommen und dienen als Beispiele. Sie erheben keinen

Anspruch auf Vollständigkeit. Welche politischen Strategien und konkreten Maßnahmen werden weltweit entwickelt, um die Einsamkeit junger Menschen zu verringern?

Kein Patentrezept gegen Einsamkeit

Es gibt viele spannende Ideen und innovative Ansätze – aber kein Land hat das Patentrezept gegen Einsamkeit gefunden. Dennoch lässt sich aus den Erfahrungen anderer Länder viel lernen. In den betrachteten Ländern zählen junge Menschen zur am stärksten von Einsamkeit betroffenen Bevölkerungsgruppe.

Der größte Beitrag zur Eindämmung von Einsamkeit wird derzeit (noch) von zivilgesellschaftlichen Initiativen geleistet. Auf staatlicher Ebene beginnt ein Umdenken. Nationale Regierungen erkennen Jugendeinsamkeit zunehmend als relevantes gesellschaftliches Thema an und entwickeln entsprechende politische Maßnahmen. Viele der untersuchten Länder arbeiten bereits an einer umfassenden Strategie gegen Einsamkeit oder befinden sich in der Phase der Umsetzung. Maßnahmen, die speziell auf junge Menschen ausgerichtet sind, nehmen dabei je nach Land einen unterschiedlich prominenten Stellenwert ein.

Als Vorreiter gilt insbesondere **Großbritannien**, das früh eine politische Gesamtstrategie samt konkreter Maßnahmen vorgelegt hat. Im Jahr 2018 wurde das Thema Einsamkeit erstmals auf Ministerebene verankert und das bestehende Zuständigkeitsfeld des Ministeriums für Kultur, Medien und Sport erweitert²⁸. Die britische Strategie verfolgt folgende zentrale Ziele: den Ausbau



und die Verbesserung der wissenschaftlichen Grundlage, die Verankerung des Themas Einsamkeit in unterschiedliche Politikbereiche sowie die Anregung einer öffentlichen Debatte durch Informationskampagnen und Maßnahmen zum Abbau von Stigmatisierung.

Erhebungen zufolge sind junge Menschen in **Finnland** doppelt so oft von Einsamkeit betroffen wie die übrige Bevölkerung. Etwa die Hälfte der 15- bis 24-Jährigen fühlt sich mindestens ein paarmal im Monat einsam – im Vergleich zu 25 Prozent der restlichen Altersgruppen. Finnland hat bis dato keine umfassende politische Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit junger Menschen. Es gibt Pläne für umfassende und ressortübergreifende Maßnahmen für Betroffene aller Altersgruppen. Kinder und Jugendliche sollen dabei besondere Berücksichtigung finden. Ein hervorstechendes Merkmal des finnischen politischen Systems – unabhängig vom Thema Einsamkeit unter jungen Menschen – ist aber feste Verankerung von Jugendräten. Diese sehen – gesetzlich geregelt – vor, dass junge Menschen auf lokaler

wie auf nationaler Ebene in politische Entscheidungsprozesse eingebunden sind. Die gesetzlich geregelten Jugendräte sind ein prägendes Element des finnischen Modells (Europäische Kommission 2023). Bei Gesetzesvorhaben, die junge Menschen betreffen, werden Jugendorganisationen sowie relevante Interessengruppen konsultiert. Einige dieser Akteure werden zudem im Parlament im Rahmen von Ausschussanhörungen gehört.

Eine von der **japanischen Regierung** 2022 in Auftrag gegebene Studie zeigte, dass sich Menschen im Alter von 20 bis 30 Jahren am stärksten einsam fühlen. Besondere öffentliche Aufmerksamkeit weckte die hohe Suizidrate. Obwohl die Gesamt-Suizidrate in Japan in den vergangenen Jahrzehnten zurückgegangen ist, ist sie bei Kindern und Jugendlichen gestiegen. Suizid ist mittlerweile die häufigste Todesursache unter Teenagern in Japan. Bereits 2021 präsentierte die japanische Regierung eine Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit und ernannte einen Minister für Einsamkeit. Ziel ist es, einen politischen Rahmen zu schaffen, der Initiativen auf nationaler und

regionaler Ebene unterstützt und die Zuständigkeiten der verschiedenen Regierungsebenen klärt und regelt. Aufgrund der Überalterung der japanischen Bevölkerung sind junge Menschen und deren Interessen in vielen Bereichen stark unterrepräsentiert.

Auch in **Kanada** fühlen sich verstärkt junge Menschen einsam. Bereits vor der Covid-19-Pandemie gaben 27 Prozent der Kinder an, sich einsam, traurig oder hoffnungslos zu fühlen. Zahlen aus einer 2021 erhobenen Studie zeigen, dass sich im Vergleich zur Gesamtbevölkerung besonders jüngere Menschen zwischen 15 und 24 Jahren von Einsamkeit betroffen fühlen. Obwohl die Ergebnisse der quantitativen Erhebungen deutliche Hinweise geben, dass Einsamkeit ein immer größer werdendes Problem insbesondere unter jungen Menschen zu sein scheint, gibt es bislang keine nationale Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit. Im Fokus von Maßnahmen stehen vor allem Programme zur Förderung der mentalen Gesundheit.

Laut einer Studie des **niederländischen Statistisches** von 2021²⁹ ist die Gruppe der jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 25 Jahren die einsamste Gruppe der Bevölkerung (noch vor den über 75-Jährigen). Erwähnenswert ist, dass in der Studie zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit unterschieden wird. Erstere beruht auf engen Bindungen, während soziale Einsamkeit sich auf soziale Kontakte bezieht. Deutlich wird auch, dass sich die jungen Erwachsenen sowohl emotional als auch sozial am einsamsten fühlen.

Die Niederlande waren 2014 das erste Land, das ein nationales Programm zur Bekämpfung von Einsamkeit einführte. Das Ministerium für

Gesundheit, Wohlfahrt und Sport entwickelte in Zusammenarbeit mit lokalen Gemeinden den „Reinforced Action Plan against Loneliness“. Darauf aufbauend wurde 2018 das Regierungsprogramm „Een tegen Eenzaamheid“ („Eins gegen Einsamkeit“) mit einem Budget von 26 Millionen Euro vorgestellt. Als Teil des Pakts für Altenpflege konzentrierte sich das Programm zunächst vor allem auf die Reduzierung von Einsamkeit bei Menschen über 75 Jahren. Das Folgeprogramm für den Zeitraum 2022 bis 2025 erweitert die Zielgruppe auf die gesamte Bevölkerung. Darüber hinaus verpflichtet sich die Regierung, zusätzlich zu den 26 Millionen Euro jährlich weitere zehn Millionen Euro für Maßnahmen gegen Einsamkeit bereitzustellen.

Besonders aufsehenerregend war im Jahr 2023 die Erhebung des KIHASA-Forschungsinstituts in **Südkorea**³⁰. Dabei zeigte sich, dass fünf Prozent der 19- bis 34-Jährigen in extremer sozialer Isolation leben. Das bedeutet, dass die Betroffenen nur ein Mindestmaß an menschlichen Kontakten (oder gar keine) haben, das eigene Zimmer fast nie verlassen und oft auch nicht erwerbstätig sind. Gleichzeitig traten zurückgezogen lebende junge Menschen über soziale Medien von sich aus in die Öffentlichkeit und schilderten ihre Lebenssituation. Die empirischen Daten in Kombination mit den viral gehenden Inhalten der sozialen Medien waren für Politik und Öffentlichkeit alarmierend. Die politisch Agierenden wurden aktiv. Ähnlich wie in Japan ist Einsamkeit unter jungen Menschen in Südkorea oft eine Folge von gesundheitlichen und finanziellen Problemen oder einer komplizierten familiären Situation.

Die dargestellten Länderbeispiele zeigen, dass politische Initiativen zur Bekämpfung von Einsamkeit

von jungen Menschen vielerorts noch am Anfang stehen. Nur wenige Staaten haben gezielte Maßnahmen zur Vorbeugung und Verringerung von Jugendeinsamkeit eingeführt.

Großbritannien, Japan und die **Niederlande** verfügen über nationale Strategien zur Reduzierung von Einsamkeit. Großbritannien verfolgt die am

weitesten entwickelten Ansätze. In Großbritannien als auch in Japan wurde das Thema auf ministerieller Ebene implementiert. Besonders umfassend sind in der britischen Strategie die Maßnahmen, die sich direkt an junge Menschen richten. **Kanada** zeigt, dass Einsamkeit auch als Bestandteil einer übergeordneten Strategie zur psychischen Gesundheit adressiert werden kann.

Ausgewählte weiterführende Beispiele

Österreich

- Einsamkeit bei jungen Menschen – Eine Einführung →
- Jung und Alt: Initiativen & Ideen für Generationsbrücken →
- Oberösterreich – Unterstützungsangebote gegen Einsamkeit in Ihrer Nähe →
- Plaudernetz der Caritas →
- Chatplattform der Caritas →
- Hilfsorganisationen warnen vor Einsamkeitsepidemie und deren gesundheitlichen Folgen →



Deutschland

- Was können junge Menschen gegen Einsamkeit tun? →
- Gemeinsam gegen Einsam – Materialien zur Prävention →
- Junge Pflegende vor Einsamkeit schützen →
- Gestresste Jugendliche fühlen sich öfter einsam →
- Einsamkeitsprävention als gesellschaftliches Projekt →



Alle QR-Codes generiert am 20.03.2026

Empfehlungen und Impulse für Oberösterreich

Einsamkeit, insbesondere bei jungen Menschen, ist eine globale Herausforderung. Auch die Länder der Europäischen Union sehen sich vermehrt mit dem Thema Jugendeinsamkeit konfrontiert. Viele junge Erwachsene in der EU teilen das Gefühl, einsam zu sein. Etwa 57 Prozent der jungen Europäer*innen zwischen 18 und 35 Jahren fühlen sich zumindest moderat einsam³¹. Hervorzuheben ist, dass Einsamkeit bei Menschen mit niedrigem Bildungsstand besonders stark ausgeprägt ist. Die Gründe dafür dürften zum einen daran liegen, dass Menschen mit höherem Bildungsstand meistens mehr Möglichkeiten zur Stressbewältigung haben und soziale Beziehungen besser aufrechterhalten und pflegen können. Auch verfügen höher Gebildete oft über ein besseres Einkommen und können dadurch umfangreicher am sozialen Leben teilhaben.

Was können wir in Oberösterreich tun, damit sich junge Menschen nicht einsam und allein fühlen?

Einsamkeit bei jungen Menschen verstehen

Viele Jugendliche und junge Erwachsene erleben in bestimmten Lebenssituationen Einsamkeit. Gerade in Übergangsphasen wie Schulwechsel, Ausbildung, Studium, Trennung der Eltern, Umzug oder auch in Zeiten digitaler und emotionaler Überforderung können sich junge Menschen unverstanden und allein gelassen fühlen.

Einsamkeit bedeutet nicht automatisch, niemanden um sich zu haben. Vielmehr geht es um ein Gefühl, nicht verbunden und nicht verstanden zu sein.

Bestehende Unterstützungsangebote in Oberösterreich

Wenn wir uns die Frage stellen, was wir in Oberösterreich (noch) tun können, um Einsamkeit junger Menschen entgegenzuwirken, darf nicht unerwähnt bleiben, dass es bereits viele gute Maßnahmen und Initiativen gibt. Wichtig ist es diese zu verstärken und vor allem ausreichende Ressourcen – sowohl finanzieller Natur als auch durch mehr Personal in den entsprechenden Einrichtungen – bereitzustellen.

Die Gesundheitsziele Oberösterreichs 2021–2032 haben zum Ziel, dass alle Menschen in Oberösterreich gesund aufwachsen, arbeiten und leben können. In Bezug auf die psychische Gesundheit junger Menschen sind besonders folgende Gesundheitsziele von Relevanz³²:

Gesundheitsziel 2: Gesundes Aufwachsen für alle Kinder und Jugendliche in Oberösterreich bestmöglich gestalten und unterstützen.

Gesundheitsziel 7: Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen in Oberösterreich fördern.

Unterstützung für junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, bieten seitens des Landes Oberösterreich etwa die Kinder- und Jugendhilfe, die Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ (KiJA OÖ) und das Landesjugendreferat. Weitere Angebote, wie zum Beispiel Streetwork, Jugendzentren

oder Beratungsstellen, werden vom Land Oberösterreich gefördert. Hilfs- und Unterstützungsangebote betreffend Einsamkeit von Frauen und Mädchen bietet beispielsweise auch die oberösterreichische Online-Frauenberatung³³.

Angebote der Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ (KiJA OÖ)

Die KiJA OÖ bietet niederschwellige, vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Menschen bis 21 an (auch online und per WhatsApp). Es ist festzustellen, dass psychische Gesundheit und damit auch Einsamkeit vermehrt Thema in Beratungsgesprächen ist. Abgeleitet von den Erfahrungswerten aus der Einzelfallberatung initiiert die KiJA immer wieder Projekte, um ein Thema auf breiterer Basis abdecken zu können.

Mehr Infos:
www.kija-ooe.at



Ein wesentlicher Bereich ist seit Jahren die **Mobbingprävention und -intervention**³⁴. Neben Einzelfallberatung und Psychotherapie werden Workshops für Schulklassen angeboten, in denen Strategien zur gewaltfreien Konfliktlösung vermittelt werden. Die Nachfrage seitens der Schulen ist enorm und kann mit den derzeit zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht einmal ansatzweise abgedeckt werden.

Immer häufiger zeigt sich, dass das

soziale Netz von Familien in Krisensituationen nicht mehr ausreicht, um Defizite auszugleichen. Im **Patenschaftsprojekt „MaMMut“**³⁵ („Mach mir Mut“) werden daher Kindern und Jugendlichen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden (zum Beispiel Trennung der Eltern oder Erkrankung eines Familienmitglieds), ehrenamtliche Bezugspersonen vermittelt, die mit ihnen Zeit verbringen und sie im Alltag unterstützen.

Als wichtige Ansprechpersonen für Kinder und Jugendliche in sozialpädagogischen Einrichtungen stehen Mitarbeitende der KiJA OÖ im Rahmen des Arbeitsbereiches **„KAVE – Kinderanwaltliche Vertrauensperson“**³⁶ zur Verfügung. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Beratung und Begleitung von „Care Leavern“, also von jungen Menschen nach Abschluss der institutionellen Erziehung. Da diese oft auf kein familiäres Netz zurückgreifen können, sind stabile unterstützende Kontakte für sie besonders wichtig.

Empfehlungen für weitere Maßnahmen

Wo müssen wir noch verstärkt hinschauen, wenn es darum geht, dass sich alle jungen Menschen angenommen und gesehen fühlen? Welche Maßnahmen und Strategien braucht es dazu?

Junge Menschen brauchen Räume, in denen sie

gehört, gesehen und sozial eingebunden werden – ohne Druck, ohne Bewertung. Einsamkeit lässt sich nicht „wegorganisieren“, aber wir können Strukturen schaffen, die echte Begegnung ermöglichen und Mut machen, wieder auf andere zuzugehen. Was ist dafür notwendig? Wie kann das gelingen?

Maßnahmen im Bildungsbereich

- **Soziale Lernprogramme:** Förderung sozialer Kompetenzen, Empathie und Konfliktlösung im Unterricht.
- **Mentoring-Programme:** Ältere Schüler*innen oder geschulte Mentor*innen begleiten jüngere.
- **Schulclubs & AGs ausbauen:** Niedrigschwellige Angebote zu Sport, Musik, Medien oder Interessengemeinschaften.
- **„Offene Schulen“:** Gemeinsame Räume und Nachmittagsangebote schaffen, in denen Jugendliche ungezwungen Kontakte knüpfen können.

Psychosoziale Unterstützung

- **Früherkennung von Einsamkeit:** Schulpsycholog*innen, Lehrkräfte und Jugendsozialarbeiter*innen schulen.
- **Niedrigschwellige Gespräche & Beratungen:** Anonyme Beratungsangebote, offene Sprechstunden.
- **Therapie- und Gruppenangebote:** Gesprächsgruppen speziell für Jugendliche, z. B. zum Umgang mit sozialen Ängsten.

Maßnahmen im familiären Bereich

- **Elternbildungsangebote:** vor allem Sensibili-

sierung auf gewaltfreie Erziehung.

- **Eltern- und Erziehungsberatung:** erleichterter Zugang, Ausbau im ländlichen Raum.

Unterstützung besonders gefährdeter Gruppen

- **Spezielle Programme** für LGBTQ+-Jugendliche, Care-Leaver, Jugendliche mit Behinderungen oder Migrationsgeschichte.
- **Hilfen für ländliche Regionen:** Mobile Jugendangebote, digitale Treffpunkte.
- **Übergangsphasen begleiten:** Start an neuen Schulen, Ausbildungsbeginn, Studienanfang, Wohnortwechsel.

Community- und Freizeitangebote

- **Jugendtreffs stärken:** Orte schaffen, die Jugendliche selbst mitgestalten können.
- **Vereins- und Kulturangebote kostengünstig machen:** Reduzierte Gebühren oder Stipendien für sozial benachteiligte Jugendliche.
- **Peer-Led Activities:** Veranstaltungen, die von Jugendlichen für Jugendliche organisiert werden (z. B. Gaming-Nights, Workshops, Sportevents).

Digitale Prävention & Unterstützung

- **Online-Community-Plattformen:** Sichere Räume für Austausch, inkl. moderierter Gruppen.
- **Digitale Peer-Beratung:** Niedrigschwellige Chats mit geschulten Peers oder Fachkräften.
- **Medienkompetenzprogramme:** Förderung verantwortungsvoller, verbindender Online-Kommunikation.

Maßnahmen auf gesellschaftlich-politischer Ebene

- **Nationale Strategien gegen Einsamkeit:** Langfristige, koordinierte Programme (wie in Großbritannien oder Japan).
- **Beauftragte für Einsamkeit:** Politische Verantwortung sichtbar machen.
- **Förderung von Pilotprojekten:** Klein starten, evaluieren und erfolgreiche Modelle ausweiten.
- **Beteiligung Jugendlicher:** Jugendliche aktiv einbeziehen, z. B. in Jugendräten oder Strategie-Workshops.

Einbindung junger Menschen in Politik und Gesellschaft – Projekte der Abteilung Trends und Innovation (TI)

- Jugendparlament Eidenberg erfolgreich gestartet →
- Zukunftsabend in Neufelden: Wo Visionen auf Humor treffen →
- Kinder gestalten Zukunft →



Alle QR-Codes generiert am 20.03.2026



Conclusio

Die Bekämpfung von Einsamkeit generell und im speziellen bei jungen Menschen erfordert immer ein Zusammenspiel beziehungsweise eine ausgewogene und gute Kombination verschiedener Maßnahmen. Zentral ist dabei sicher die Stärkung sozialer Kontakte, etwa durch die Teilnahme an Vereinen, Gruppen oder ehrenamtlichen Aktivitäten, die Gelegenheiten für Austausch und Gemeinschaft bieten.

Durch eine verstärkte und gezielte Förderung einer offenen Kommunikationskultur schaffen es betroffene junge Menschen, ihre Gefühle ausdrücken, und fühlen sich ernst genommen. Digitale Medien können dabei unterstützen, soziale Verbindungen aufzubauen, doch bedarf es einer bewussten und kompetenten Nutzung, um Risiken wie Druck durch falsche Schönheitsideale oder Rückzug aus realen Beziehungen zu vermeiden.

Bildungseinrichtungen (wie Schulen und Universitäten) spielen eine wesentliche Rolle, indem sie Beratungsstellen, Mentoringprogramme oder Integrationsinitiativen bereitstellen. Echtzeit-Übersetzer als Ohr- bzw. In-Ear-Geräte können internationalen Studierenden den Zugang zu deutschsprachigen Gesprächen außerhalb der Universität spürbar erleichtern und ermöglichen spontanes Verstehen sowie eine aktivere Teilnahme.

Gleichzeitig ist es notwendig, dass die psychische Gesundheit entstigmatisiert und der Zugang zu professioneller Beratung oder Therapie erleichtert werden. Zur Stärkung des Selbstwertgefühls tragen Angebote bei, die soziale Kompetenzen, Selbstfürsorge und die Entfaltung persönlicher Interessen fördern.

Auch Familien benötigen Unterstützung, um jungen Menschen emotionale Sicherheit zu geben und Konflikte konstruktiv zu bewältigen.

Gemeinschaftsräume wie Jugendzentren oder Kulturangebote schaffen niedrigschwellige Möglichkeiten für Begegnung.

Um allen jungen Menschen Teilhabe zu ermöglichen, ist der Abbau finanzieller und sozialer Barrieren von großer Bedeutung.

Besonderes Augenmerk muss auf die Unterstützung und Förderung vulnerabler Gruppen wie Care-Leaver oder junge Menschen mit Behinderung oder Migrationshintergrund gelegt werden. Der Schutz aller Kinder und Jugendlichen vor Ausgrenzung und jeder Form von Gewalt muss höchste Priorität haben.

Schließlich sollte Prävention frühzeitig ansetzen, indem mögliche Anzeichen sozialer Isolation sensibel wahrgenommen und Kindern sowie Jugendlichen bei Bedarf passende, freiwillige Unterstützungs- und Förderangebote eröffnet werden.

Um Einsamkeit bei jungen Menschen wirksam zu begegnen, braucht es ein Miteinander aus Politik, Bildung, Familie, Sozialem und digitaler Welt. Alles, was Beziehung, Teilhabe und psychische Gesundheit stärkt, trägt zugleich unsere gemeinsame Zukunft. Denn eine Generation, die sich verbunden fühlt, ist eine Generation, die mutig in die Zukunft geht.

Literaturverzeichnis

- ¹ Land Oö, Oö. Zukunftsakademie, 2024: Transformationsradar 2024, Zukunftstrends in Transformation
➤ www.ooe-zukunftsakademie.at/Mediendateien/Transformationsradar_2024_web.pdf
- ² Bundesverfassungsgesetz über die Rechte von Kindern, BGBl. I Nr. 4/2011
➤ www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20007136
- ³ Das progressive Zentrum et al., 2023: Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland
➤ www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf
- ⁴ Caritas, 2023: Ergebnisse der SORA-Umfrage zum Thema „Einsamkeit in Österreich Kurzbefragung
➤ www.caritas-wien.at/fileadmin/storage/wien/hilfeangebote/Studien/Foresight_ExecSum_Kurzbefragung_Einsamkeit_2023.pdf
- ⁵ Steinmayr, R. et al., 2024: Bertelsmann Stiftung: Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?
➤ www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/junge-menschen-und-gesellschaft/projektnachrichten/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024
- ⁶ Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (D), 2024: Einsamkeitsbarometer 2024
➤ www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/erstes-einsamkeitsbarometer-fuer-deutschland-veroeffentlicht-240202
- ⁷ Entringer, T., 2024: Kompetenzzentrum Einsamkeit : Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland
➤ <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>
- ⁸ Ernst, Mareike, 2024: Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen. Utb/Ernst Reinhardt Verlag; SS 9 ff.
- ⁹ Ernst, Mareike, 2024: Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen. Utb/Ernst Reinhardt Verlag; SS 121 ff.
- ¹⁰ Qualter P, Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G., Bangee M., Maes M., Verhagen M., 2015: Loneliness across the life span. *Perspect Psychol Sci.* 2015 Mar; 10(2): 250-64.
➤ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910393/>
- ¹¹ Arnett, J. J., 2007: Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
➤ <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- ¹² Buecker et. al., 2021: *Psychological Bulletin*, Vol 147(8), Aug 2021, 787-805
➤ <https://psycnet.apa.org/buy/2022-09577-002>
- ¹³ UN-Behindertenrechtskonvention
➤ www.sozialministerium.gv.at/Themen/Soziales/Menschen-mit-Behinderungen/UN-Behindertenrechtskonvention.html
- ¹⁴ „Young Carers Austria“
➤ www.young-carers-austria.at
- ¹⁵ UN-Kinderrechtskonvention, Artikel 2;
➤ www.kija-ooe.at/Mediendateien/UN_Kinderrechtekonvention.pdf
- ¹⁶ Dienlin T., Marboe G., Plener P, 2024: Mental Health Days Studie 2024
➤ www.mentalhealthdays.eu/mental-health-days-studie
- ¹⁷ Saferinternet.at: Jugend-Internet-Monitor 2026
➤ www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor
- ¹⁸ Der Standard, Online-Ausgabe 27.08.2025:
➤ www.derstandard.at/story/3000000285125/chatgpt-soll-jugendlichem-beim-suizid-geholfen-haben-eltern-klagen-openai
- ¹⁹ Center for Countering Digital Hate, 2025: Fake Friend. How ChatGPT betrays vulnerable teens by encouraging dangerous behavior.
➤ <https://counterhate.com/research/fake-friend-chatgpt>

- ²⁰ Bowlby, J., 1982: Attachment and loss: retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664-690
- ²¹ UN-Kinderrechtskonvention, z. B. Artikel 6 und 23
 > www.kija-ooe.at/Mediendateien/UN_Kinderrechtkonvention.pdf
- ²² Schabus, M., Eigl, E.-S., 2021: Padiatr Padol., 29, 56(4), S.170–177: Belastungen und psychosoziale Folgen der Coronapandemie für österreichische Kinder und Jugendliche;
 > <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8319881>
- ²³ Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2023: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österr. Schülerinnen und Schülern
 > www.gesundheit.gv.at/news/aktuelles/aktuell-2023/hbsc-jugendstudie.html
- ²⁴ Ernst, M., 2022: American Psychological Association: Loneliness Before and During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review With Meta-Analysis
 > www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-amp0001005.pdf
- ²⁵ Butterwegge, C., 2022: A&W Blog: Geht aus der Covid-19-Pandemie eine „Generation Corona“ hervor?
 > www.awblog.at/Bildung/generation-corona
- ²⁶ Bericht WHO zu sozialer Isolation und Einsamkeit, 30. Juni 2025
 > www.who.int/publications/i/item/978240112360
- ²⁷ Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung, Gütersloh Juni 2024: Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues Handlungsfeld
 > www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/jung-und-einsam-internationale-perspektiven-fuer-ein-neues-politisches-handlungsfeld
- ²⁸ Homepage des britischen Ministeriums für Kultur, Medien und Sport
 > www.gov.uk/government/organisations/department-for-culture-media-and-sport
- ²⁹ Statistics Netherlands (CBS), 2022: Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021,
 > www.cbs.nl
- ³⁰ KIHASA, Korea Institute for Health and Social Affairs
 > www.kihasa.re.kr/en
- ³¹ Bertelsmann Stiftung, Dezember 2024; Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich
 > www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/einsamkeit-junger-menschen-2024-im-europaeischen-vergleich
- ³² Gesundheitsziele für Oberösterreich 2021–2032
 > www.gesundes-oberoesterreich.at/wp-content/uploads/2024/08/Webfolder_00E_Gesundheitsziele_2021_2032.pdf
- ³³ Online Frauenberatung OÖ
 > www.frauenberatung-ooe.at
- ³⁴ KiJA OÖ, Workshops
 > www.kija-ooe.at/workshops-164.htm
- ³⁵ KiJA OÖ, Patenschaftsprojekt
 > www.kija-ooe.at/mammut-patenschaft-161.htm
- ³⁶ KiJA OÖ, KAVE – Kinderanwaltliche Vertrauenspersonen für Kinder und Jugendliche in sozialpädagogischen Einrichtungen
 > www.kija-ooe.at/kave-kinderanwaltliche-vertrauensperson-160.htm

Alle Links abgerufen am 20.03.2026.



Hilfe & Infos für alle unter 21

kostenlos · vertraulich · anonym



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ

Energiestraße 2, 4021 Linz

Beratungshotline 0732 77 97 77

WhatsApp 0664 60072 14004

kija@ooe.gv.at

www.kija-ooe.at



Zukunft beginnt mit den richtigen Fragen.

Welche Entwicklungen prägen unser Morgen?
Auf der Website der Zukunftsakademie
Oberösterreich finden Sie Analysen, Trends
und Impulse. **Jetzt mehr entdecken. →**

