

Zwischen Kinderzimmer und Klassenzimmer

Einsamkeit bei jungen Menschen – verstehen, früh handeln und gemeinsam vorbeugen

Prof. Dr. Susanne Bücken



Agenda

Worum geht es?

- Einsamkeit verstehen
 - Definitionen, Formen, Facetten
 - Wie entsteht Einsamkeit?
- Risikofaktoren
- Entwicklung und Konsequenzen
- Mit Einsamkeit umgehen



Einsamkeit verstehen

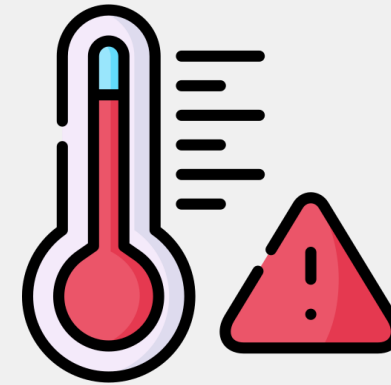
Teil 1: Definitionen, Formen, Facetten

Definition

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist die **wahrgenommene Diskrepanz** zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen. Perlman & Peplau, 1981

Die **Qualität** der Beziehungen häufig wichtiger als die Quantität.



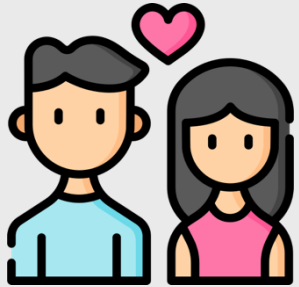
Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/high-temperature>



Einsamkeitsfacetten

Wie vielseitig ist Einsamkeit?

Bei KiJu



Emotionale
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/love>



Soziale
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/teamwork>



Kollektive
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/society>



Peer-bezogene
Einsamkeit

Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/children>



Eltern-bezogene
Einsamkeit

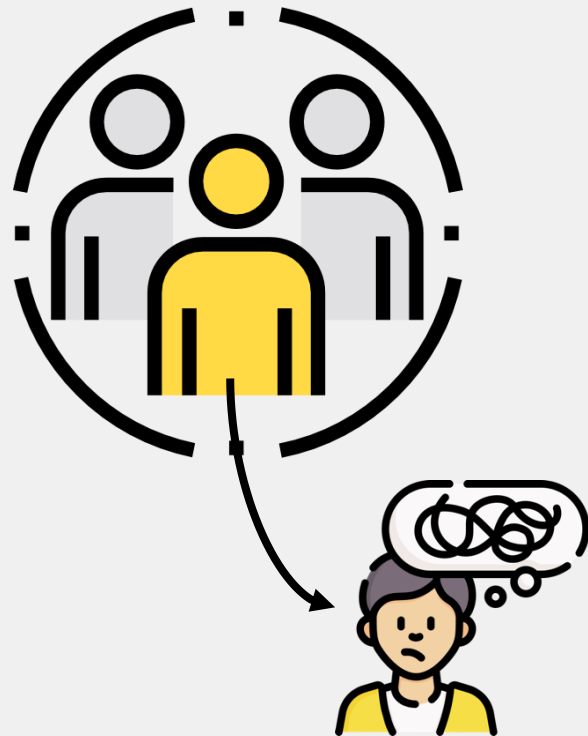
Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/parents>



Abgrenzung

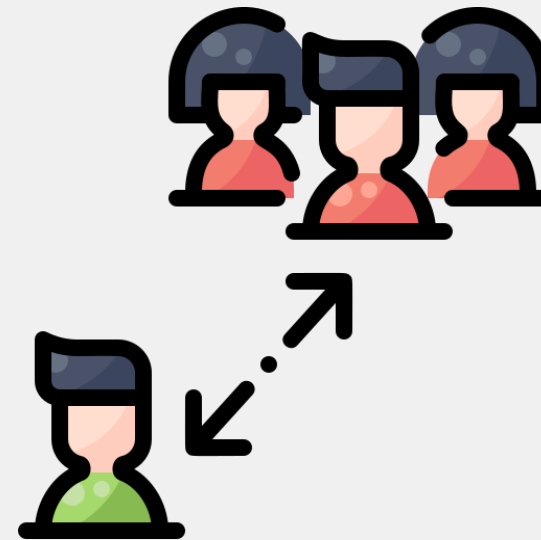
Einsamkeit vs. Alleinsein, soziale Isolation

Subjektives Gefühl



Bildquellen:
<https://www.flaticon.com/free-icons/mental-health>
<https://www.flaticon.com/free-icons/audience>

Objektiver Zustand



Bildquelle:
<https://www.flaticon.com/free-icons/isolation>





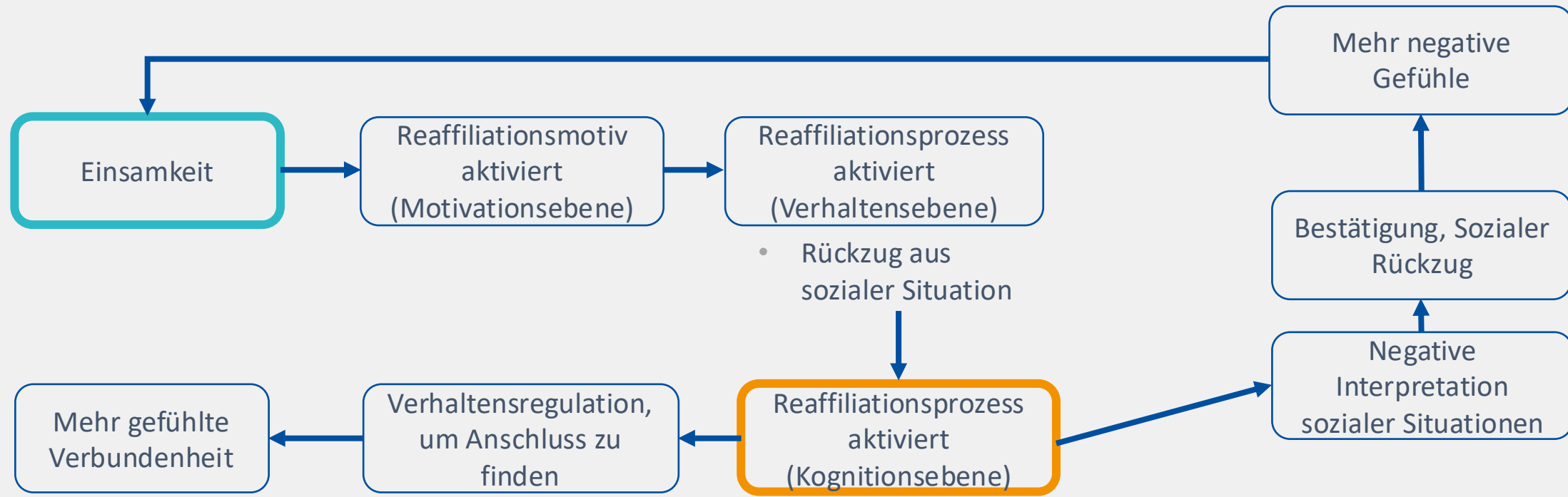
Sind Einsamkeitsgefühle etwas Schlechtes?

Sind Durstgefühle etwas Schlechtes?

Einsamkeit verstehen

Teil 2: Wie entsteht Einsamkeit?

Was passiert psychologisch, wenn Menschen sich einsam fühlen?



- Erhöhte Aufmerksamkeit für soziale Hinweisreize
- Beobachtung sozialer Situationen hinsichtlich möglicher sozialer Gefahren



Risikofaktoren

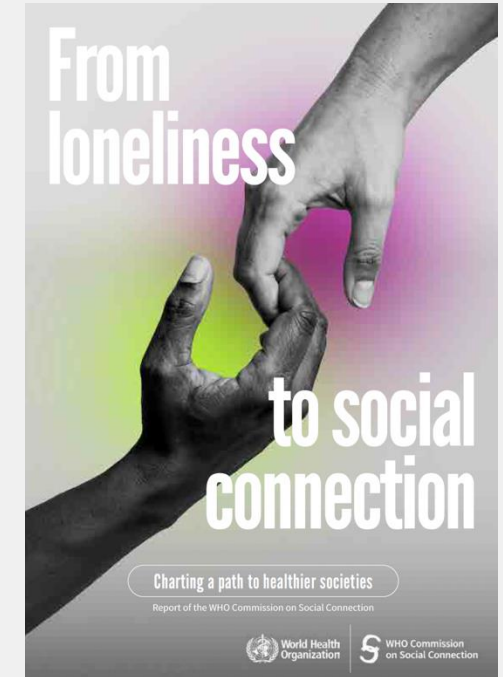
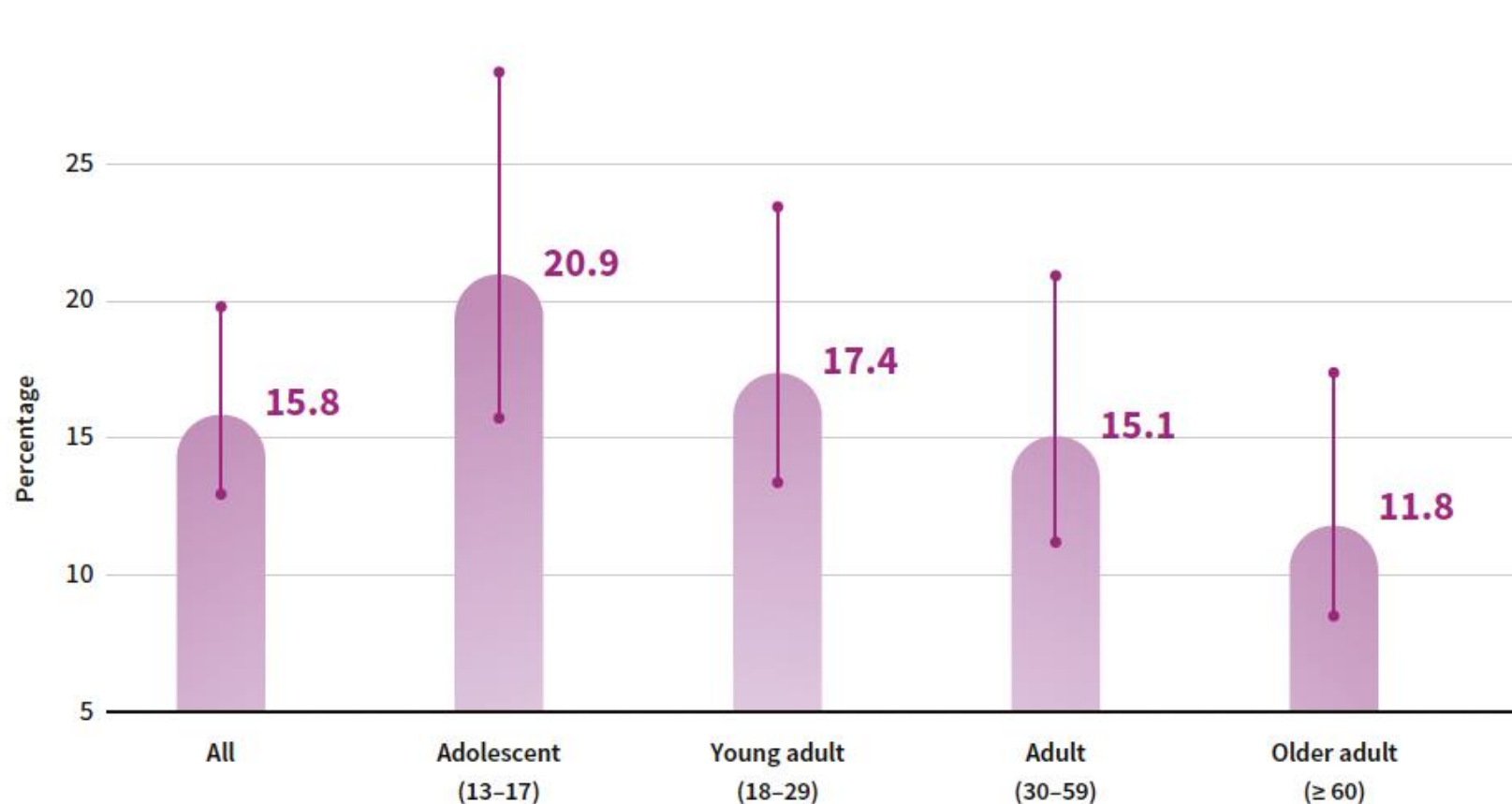
WER ist WANN und WO einsam?

Einsamkeit weltweit

Welche Altersgruppen sind am stärksten betroffen?

Fig. 2.

Global prevalence (%) of loneliness by age group, 2014–2023 (with 95% uncertainty intervals)



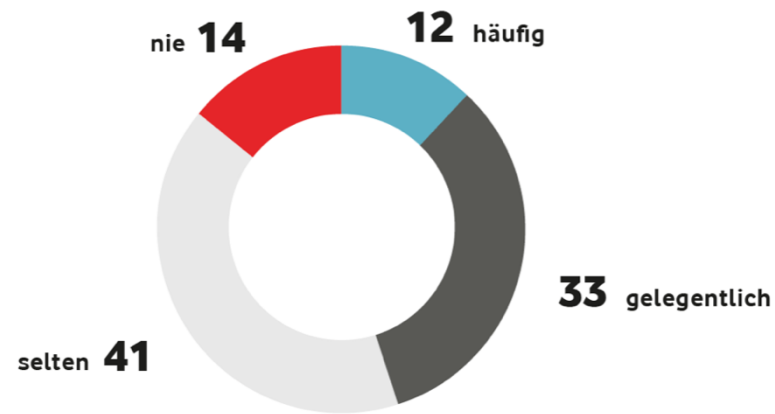
Report of the WHO Commission on Social Connection:
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>



Prävalenz bei 14-20jährigen

Häufigkeit von Einsamkeit

Wie häufig fühlst du dich einsam?



Bevölkerungsgruppen

Geschlecht



Alter



■ häufig/gelegentlich ■ selten/nie

Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>

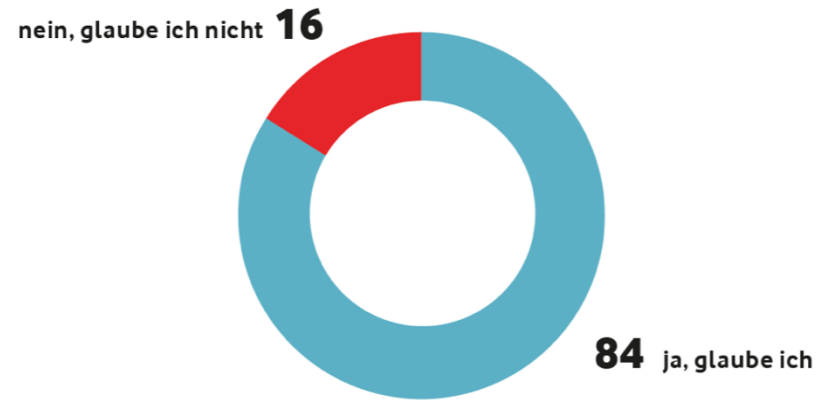
Entwicklung und Konsequenzen

Was folgt auf (chronische) Einsamkeit?

Wahrgenommene Entwicklung

Zunahme Gefühl von Einsamkeit

Glaubst du, dass das Gefühl der Einsamkeit unter Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen hat?



Bevölkerungsgruppen

Geschlecht



Gefühl von Einsamkeit

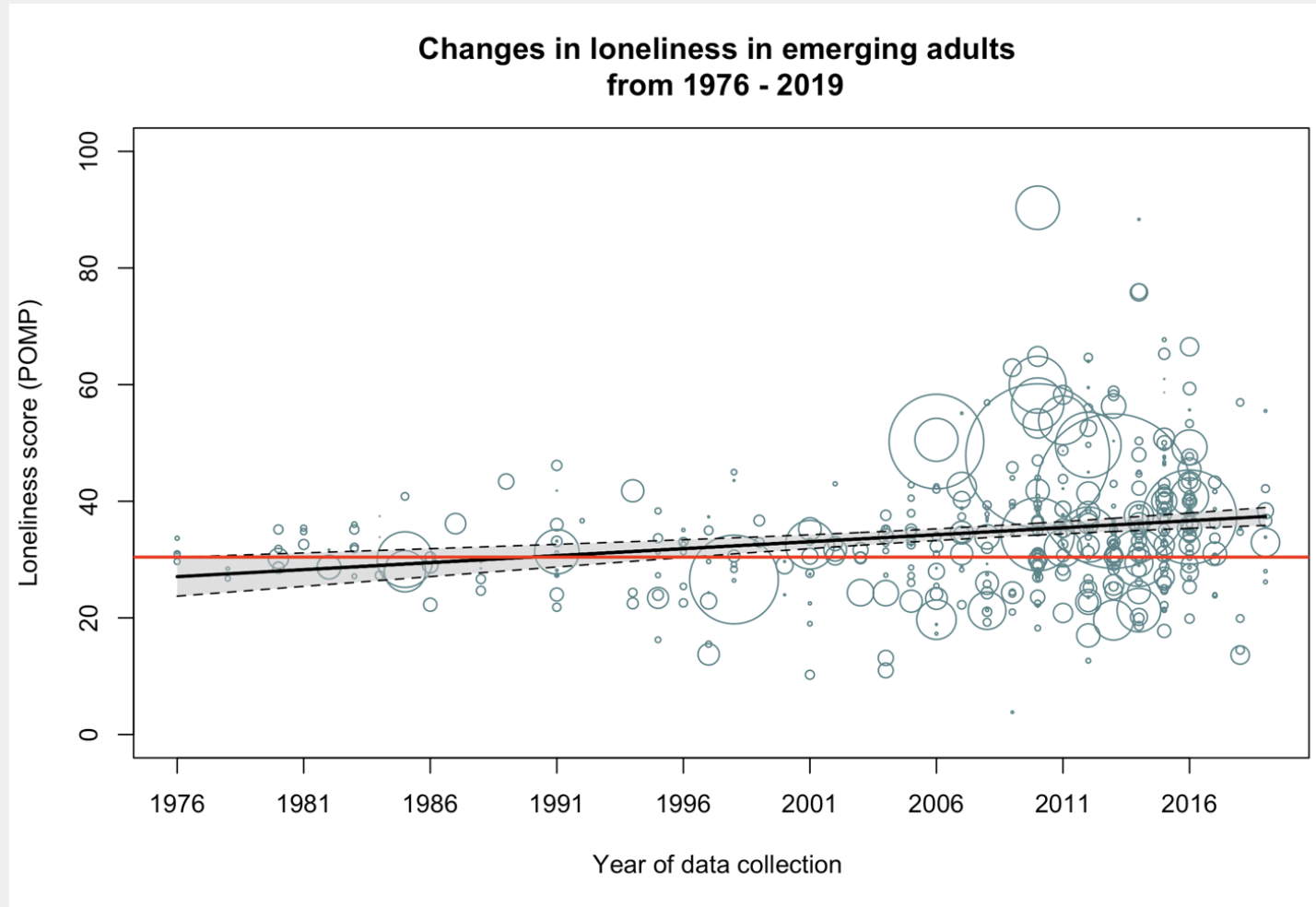


Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>

Einsamkeitsentwicklung seit 1976

Bei jungen Erwachsenen

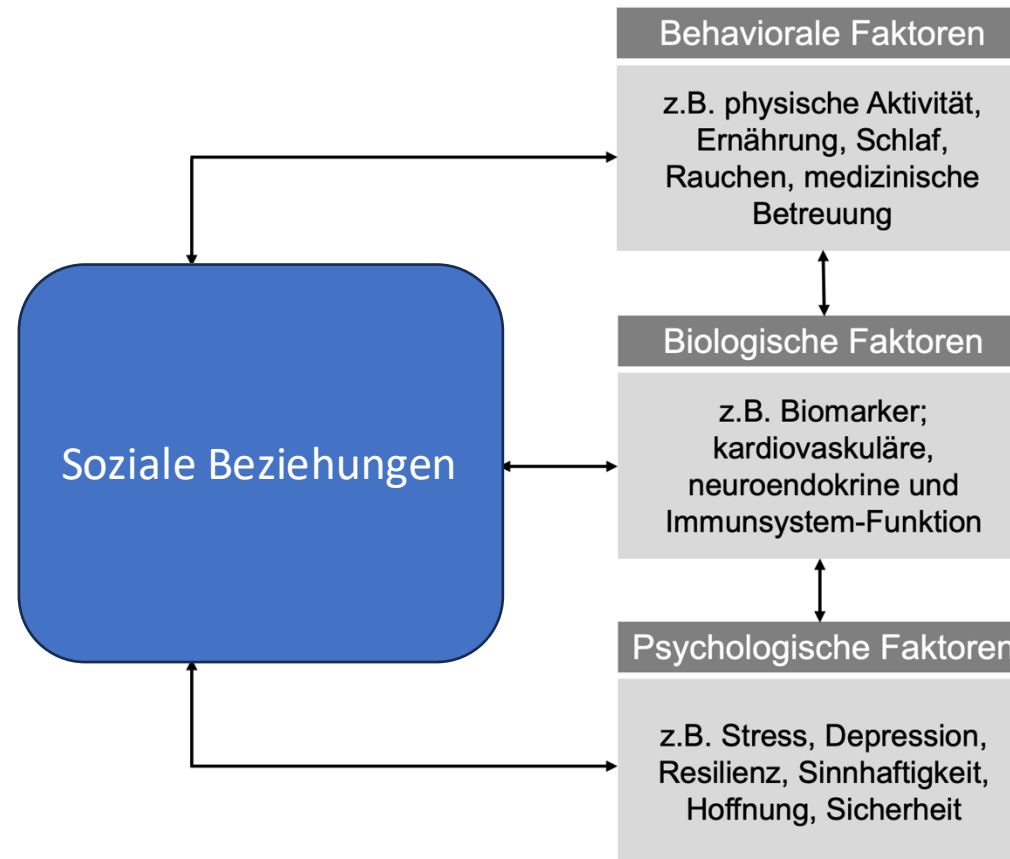


Disclaimer: Wie es bei Jugendlichen tatsächlich aussieht, wissen wir bislang noch nicht.



Konsequenzen

Für die Gesundheit

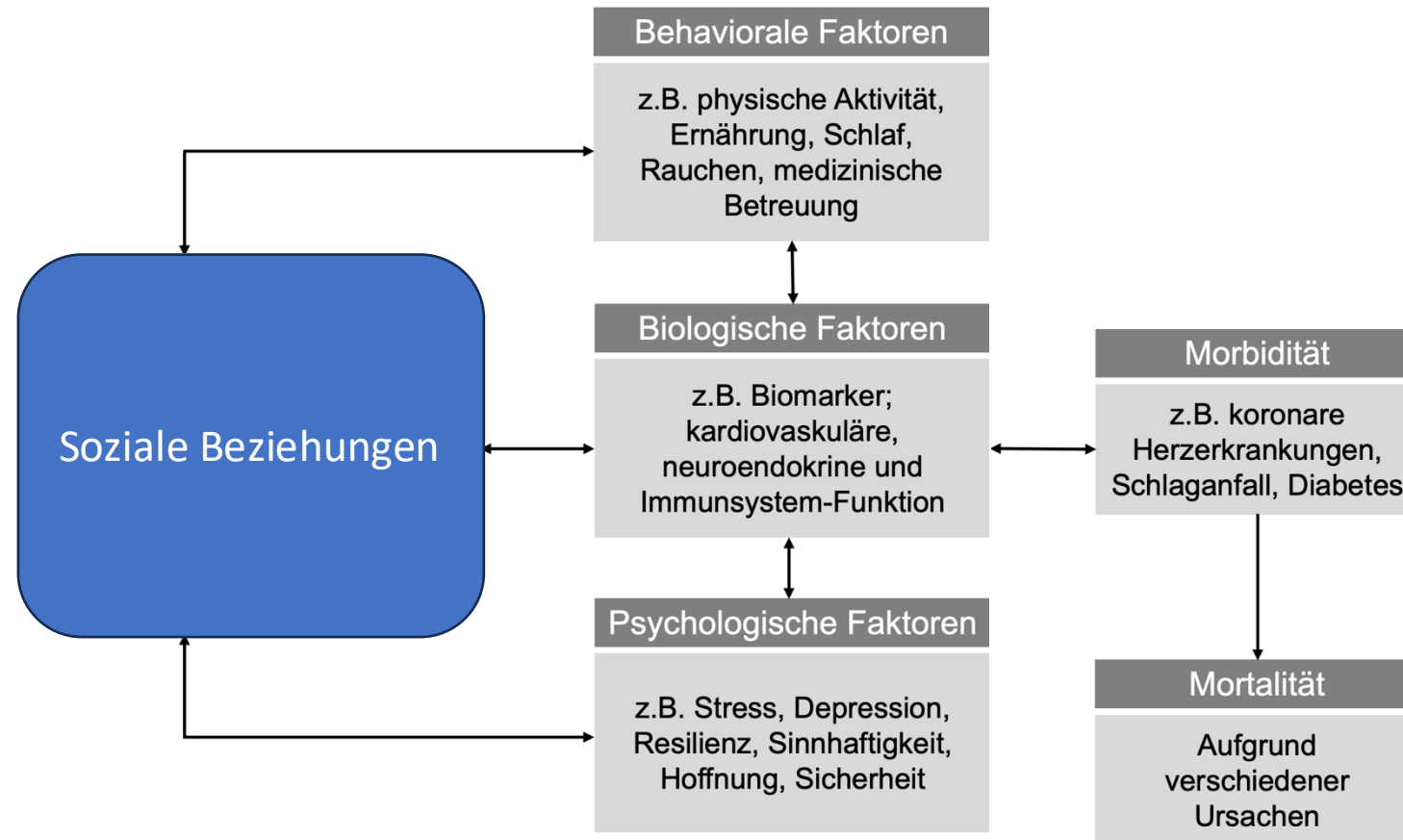


Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).



Konsequenzen

Für die Gesundheit



Die Abbildung wurde aus dem Englischen übersetzt und leicht angepasst. Das Original stammt von [Holt-Lunstad \(2021\)](#).

Konsequenzen

In der Schule

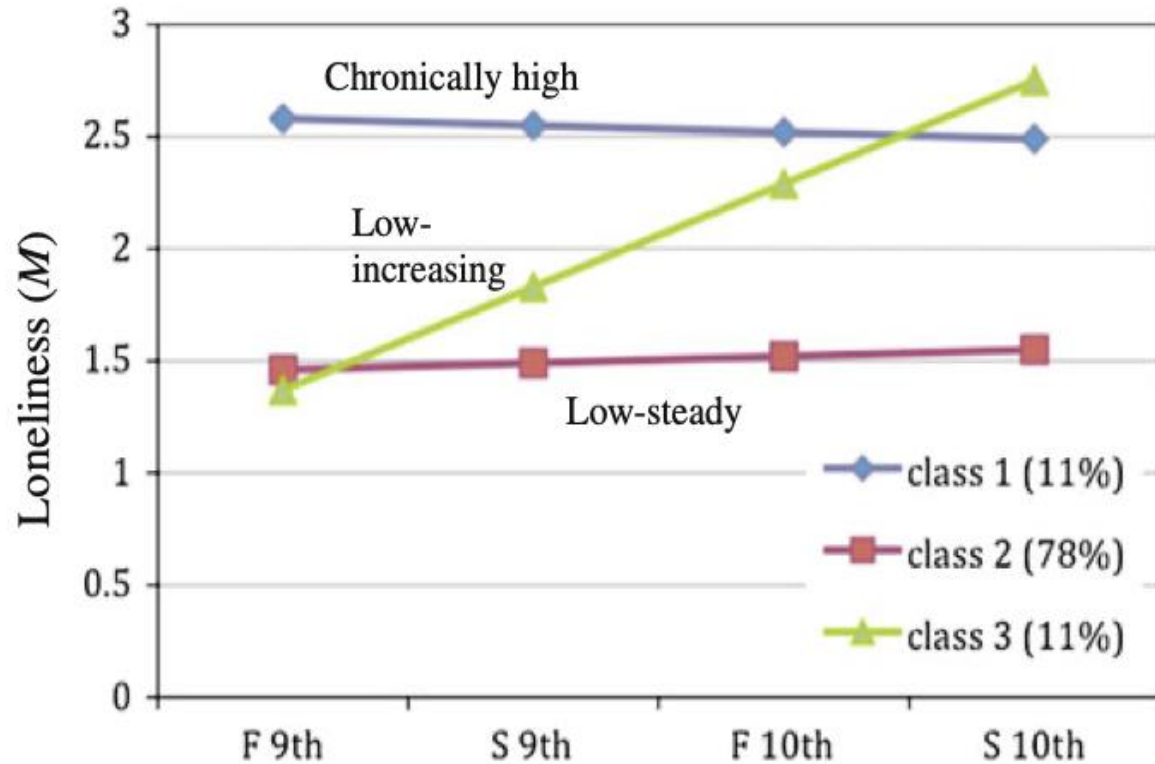


Fig. 1 Growth mixture model results for Latino adolescents' loneliness. *Note:* F = fall, S = spring

- Jugendliche in der „chronically high“ (blau) und der „low-increasing“ (grün) Gruppe zeigten schlechtere schulische Leistungen und hatten eine geringere Wahrscheinlichkeit die Abschlussprüfung nach Klasse 10 zu schaffen als die „low-steady“ (rot) Gruppe



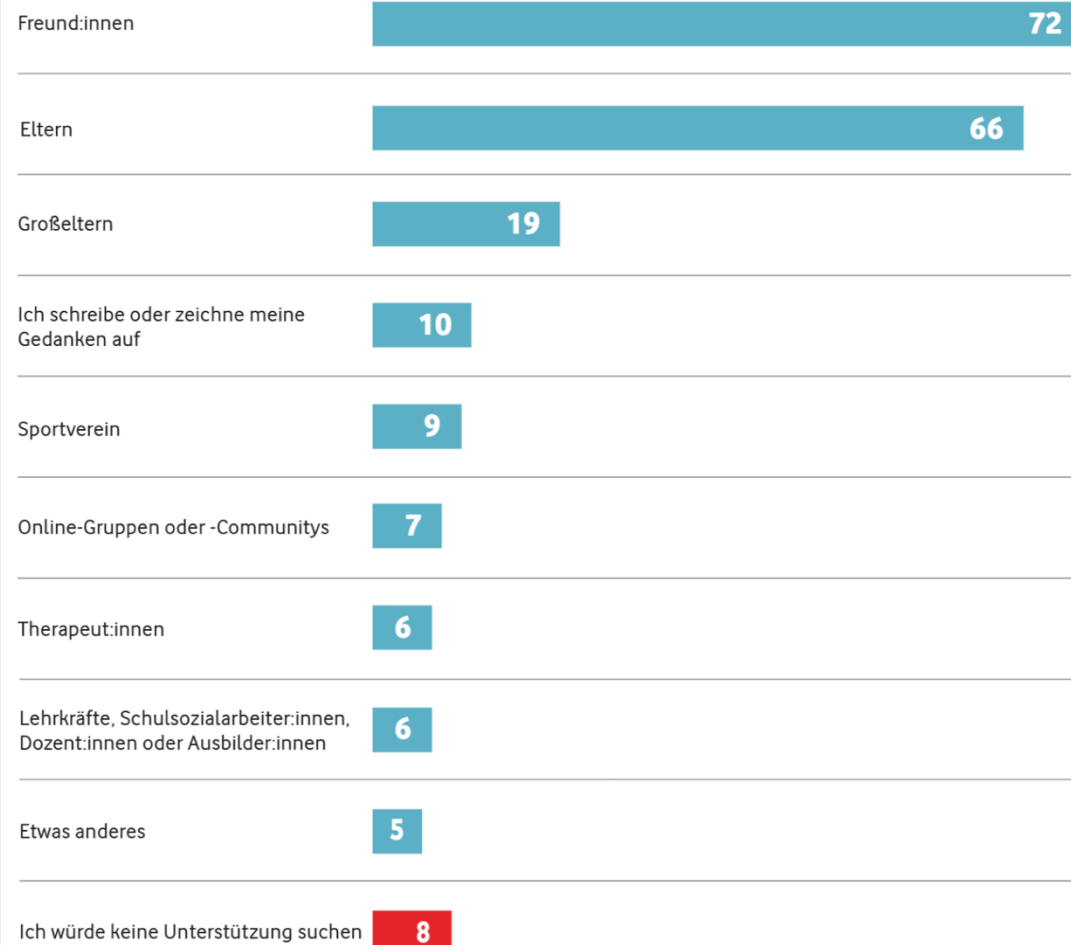
Mit Einsamkeit umgehen

Weiten wir den Blick...

Unterstützung bei Einsamkeit

Unterstützung bei Einsamkeit

Wo würdest du bei Gefühlen von Einsamkeit vor allem Unterstützung suchen?
Wähle bis zu 3 Antworten aus.

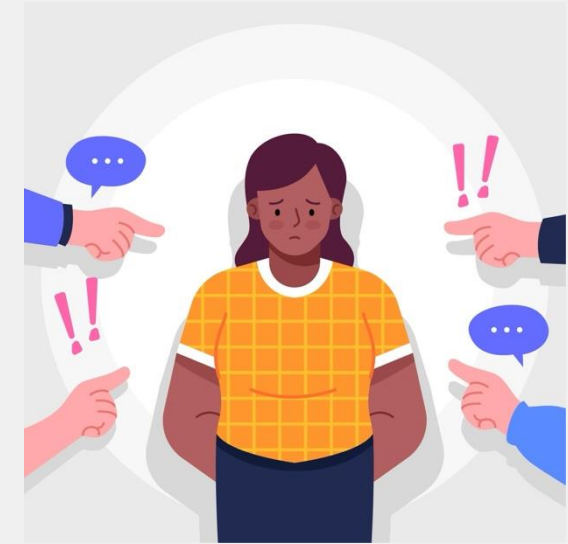


<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>



Stigmatisierung

- Selbststigmatisierung („Ich bin nichts wert.“)
- Soziales Stigma (Vorurteile gegenüber einsamen Menschen)
 - Stigma löst Schamgefühl aus
 - Stigma ist Hindernis für die Inanspruchnahme psychosozialer Versorgung
- Frühzeitige Hilfe ist jedoch essenziell, um Wahrscheinlichkeit für chronischen Verlauf zu reduzieren



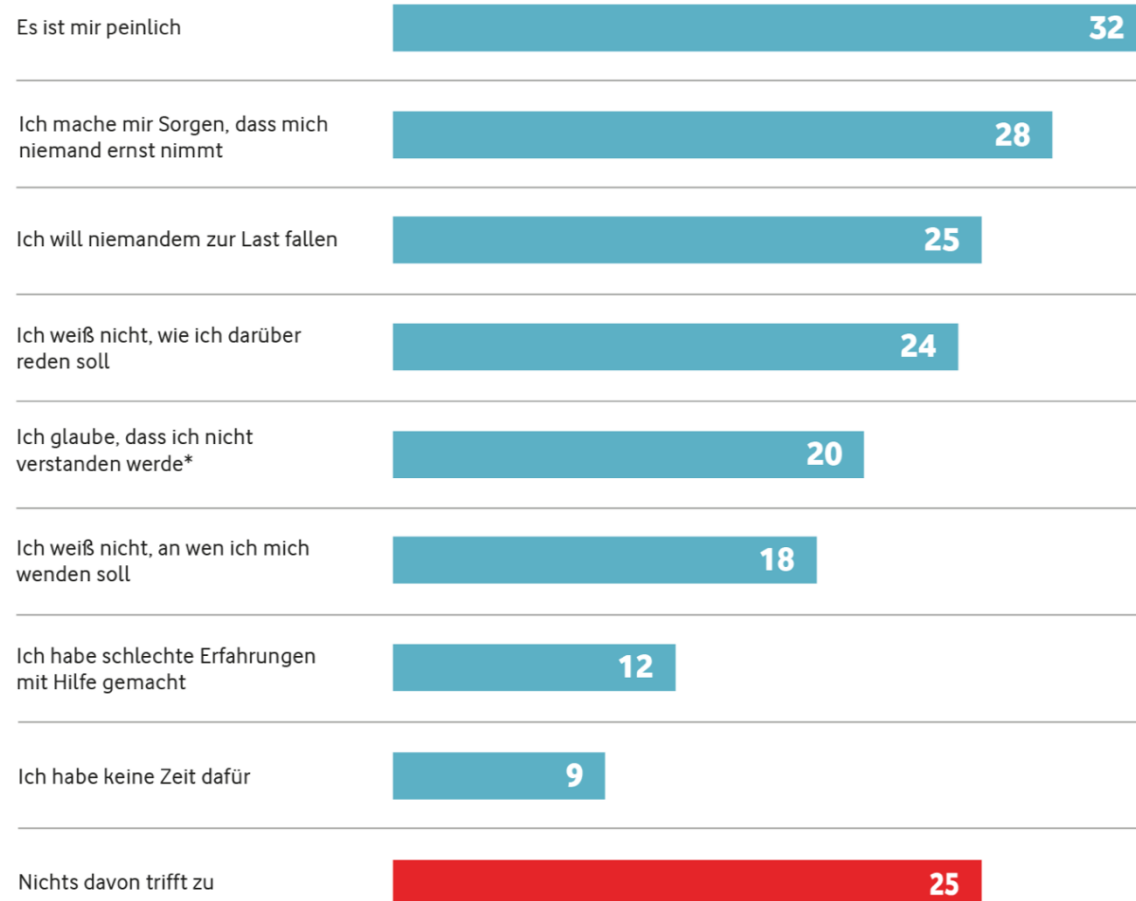
Bildquelle: https://www.freepik.com/free-vector/young-woman-being-bullied-because-his-skin-color_8803669.htm#query=bully&position=4&from_view=search&track=soh



Hinderungsgründe

Suche nach Unterstützung bei Einsamkeit: Hinderungsgründe

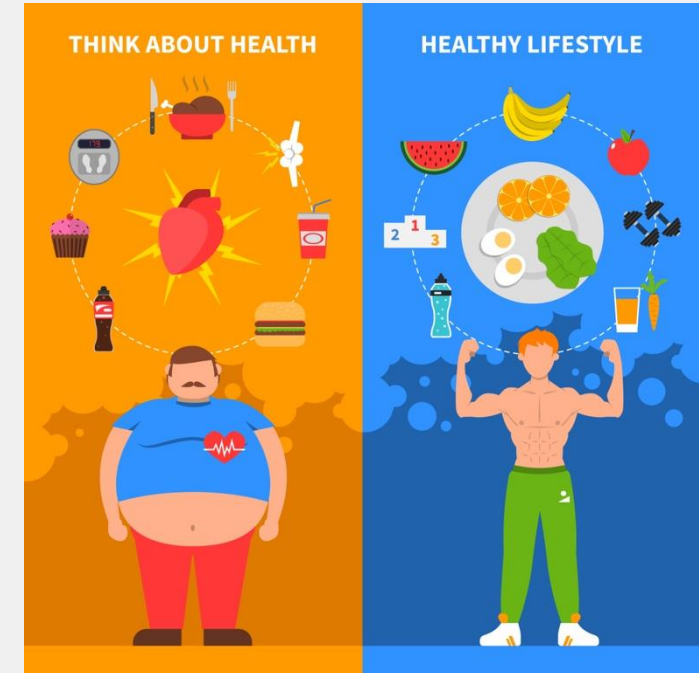
Was würde dich vor allem daran hindern, Unterstützung bei Gefühlen von Einsamkeit zu suchen?
Wähle bis zu 3 Antworten aus.



<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>

Mangel an Psychosozialer Gesundheitskompetenz

- Was die meisten wissen:
 - **Ungesunde Ernährung** ist ein Gesundheitsrisiko
 - **Rauchen** ist ein Gesundheitsrisiko
 - **Zu wenig Bewegung** ist ein Gesundheitsrisiko
- Was die meisten NICHT wissen:
 - **Einsamkeit** ist ein *ebenso großes* Gesundheitsrisiko



Bildquelle: <https://de.freepik.com/vektoren/hintergrund>

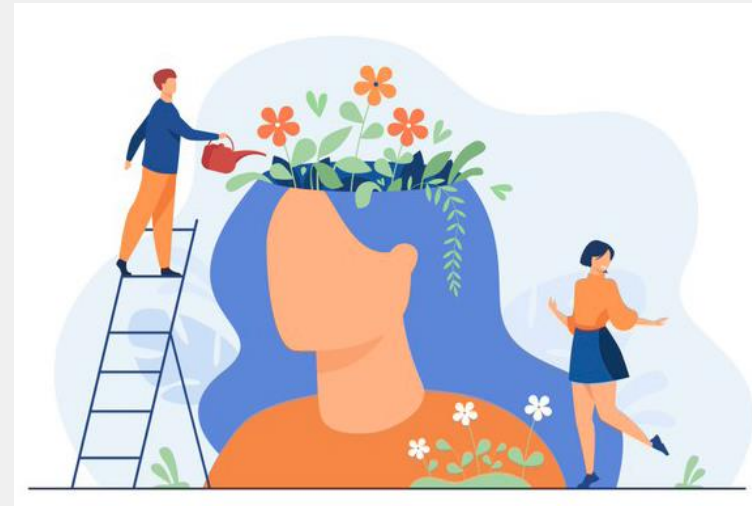
Mangel an Psychosozialer Gesundheitskompetenz



Bildquelle: <https://de.freepik.com/vektoren/hintergrund>

Wie oft am Tag denken
Sie an Ihre
Zahngesundheit?

vs.



Bildquelle: <https://www.freepik.com/vectors/emotional-intelligence>

Wie oft am Tag denken
Sie an Ihre **soziale**
Gesundheit?

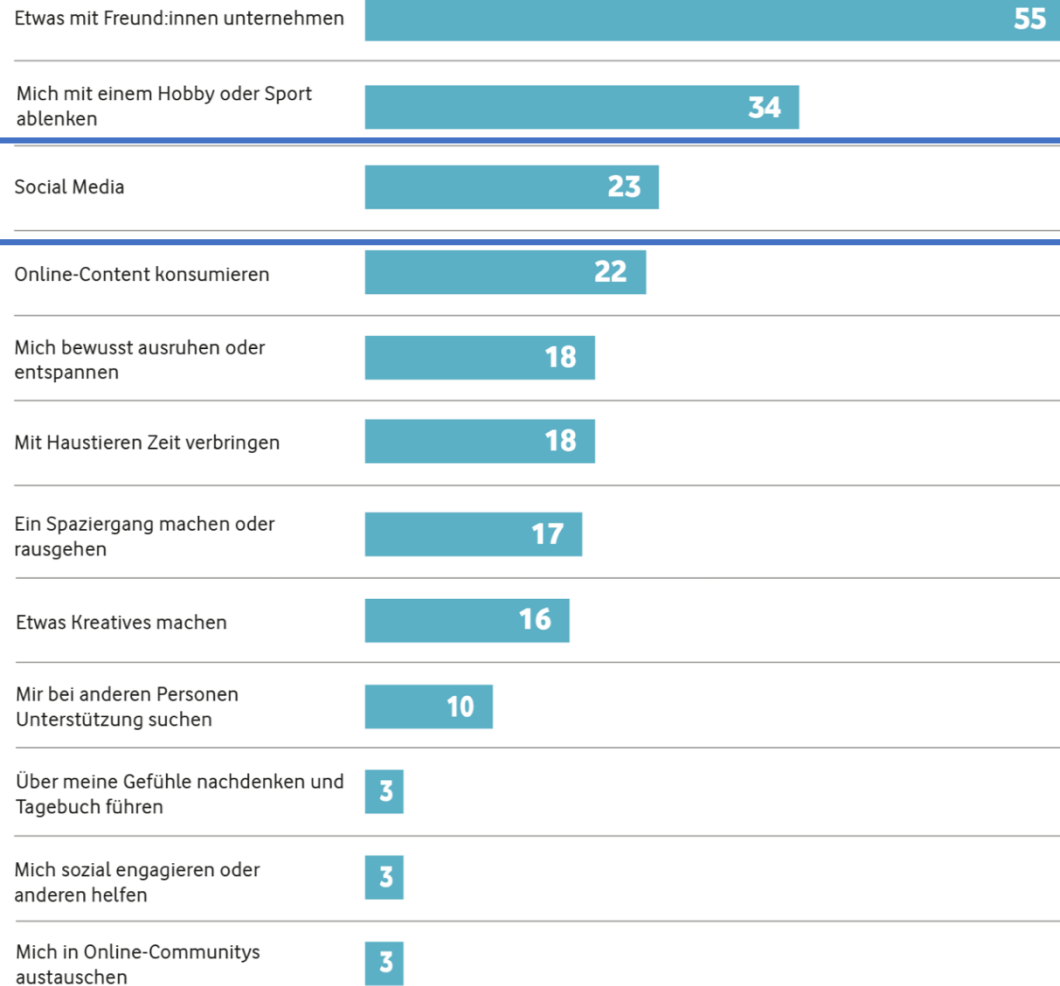


Unterstützung bei Einsamkeit

Hilfe bei Einsamkeit

[Jugendliche, die sich häufig/gelegentlich/selten einsam fühlen]

Wenn du dich einsam fühlst, was hilft dir am meisten, dich besser zu fühlen? Wähle bis zu 3 Antworten aus.



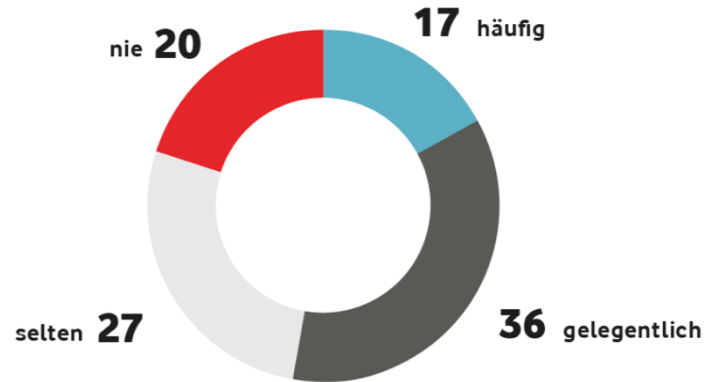
<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>



Social-Media-Nutzung und Einsamkeit

Social-Media-Nutzung gegen Einsamkeit

Wie oft gehst du auf Social Media, damit du dich weniger einsam fühlst?



Bevölkerungsgruppen

Bildung

niedrig/mittel



hoch



Gefühl von Einsamkeit

häufig/gelegentlich



selten/nie



■ häufig/gelegentlich ■ selten/nie

Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>

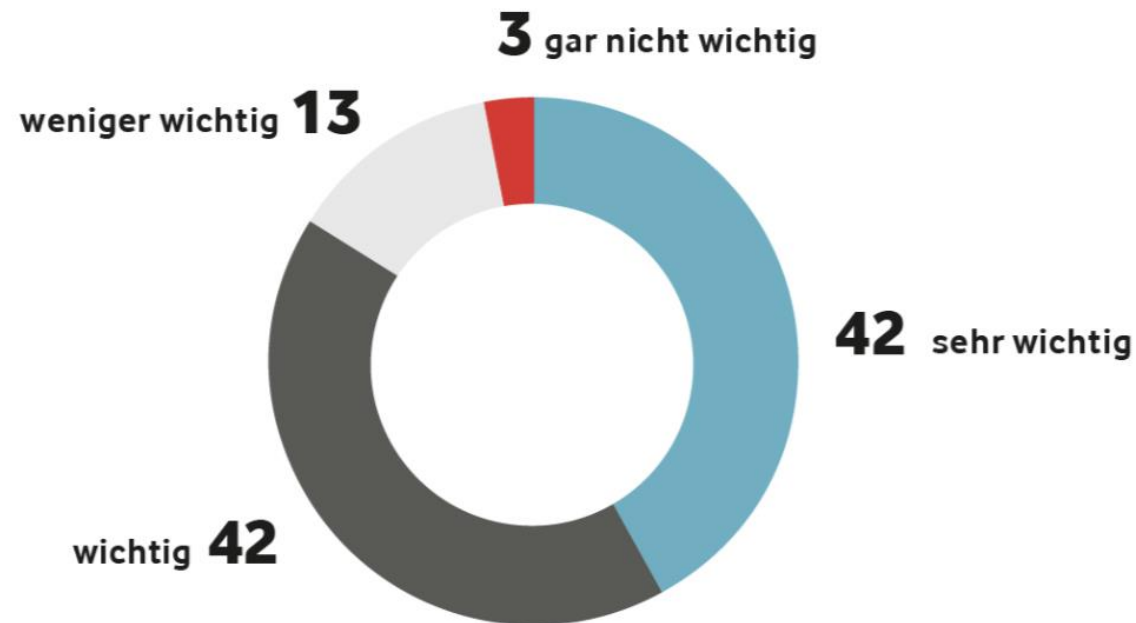
Prävention und Intervention

Was können wir tun?

Schulische Angebote sind wichtig

Schule sollte bei Einsamkeit Hilfe anbieten

Wie wichtig findest du es, dass die Schule Jugendlichen bei Einsamkeit hilft?



Grundgesamtheit: Deutschsprachige Bevölkerung zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland
Werte in Prozent

<https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/>

MindOut Programm (TU Dortmund)

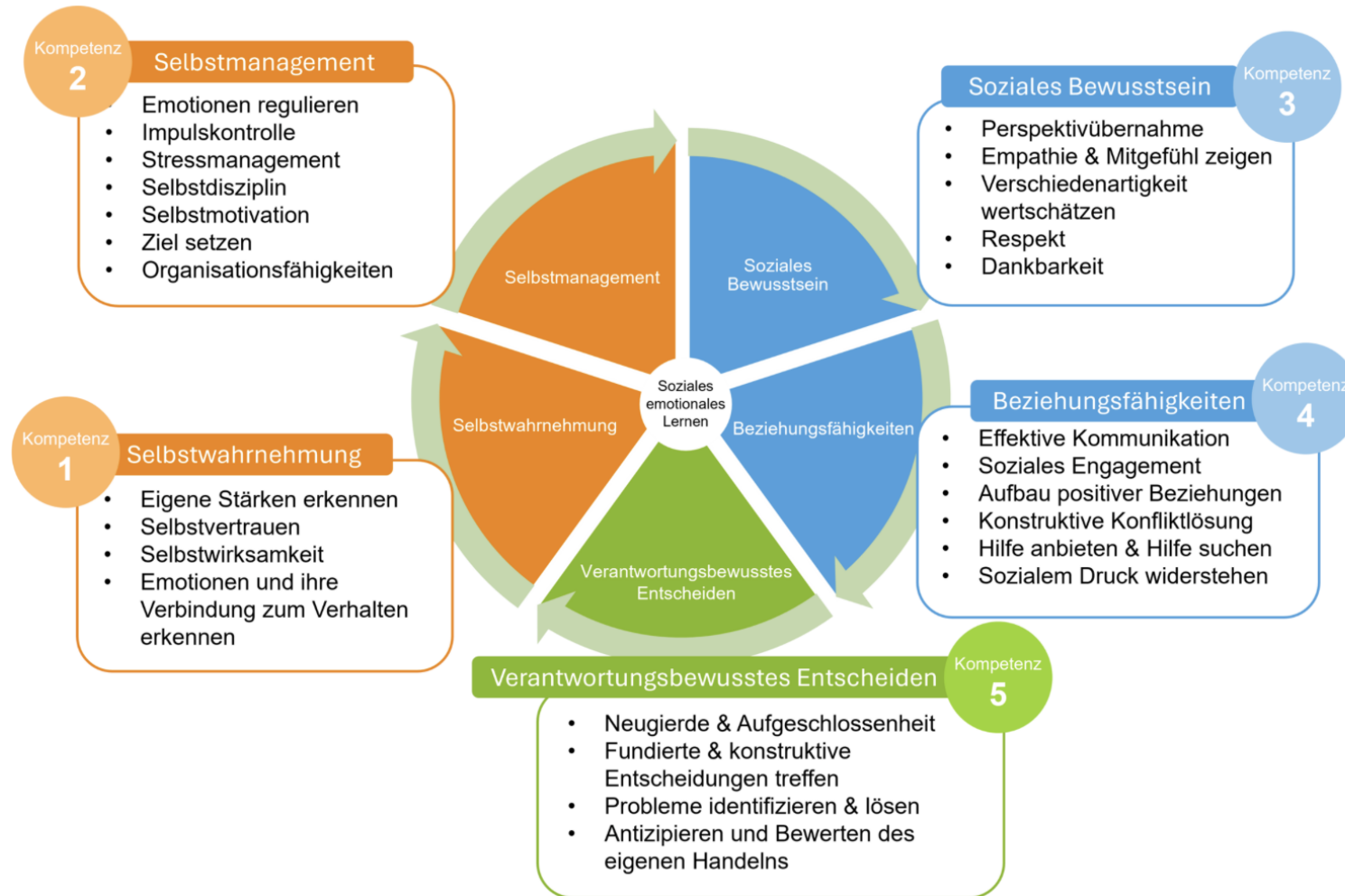


Abbildung 1: Die fünf Schlüsselkompetenzen des sozialen und emotionalen Lernens (nach CASEL, 2015)

<https://ifp.ep.tu-dortmund.de/lehrbereiche/paedagogische-und-differentielle-psychologie/forschungsprojekte/mindout/>

Beispiel: Gemeinsamkeiten finden

Finde ...	
... eine Person, die im gleichen Monat geboren wurde wie du.	
... eine Person, die das gleiche Lieblingsessen hat wie du.	
... eine Person, die genauso viele Geschwister hat wie du.	
... eine Person, die die gleiche Lieblingsorte Eiscreme hat wie du..	
... eine Person, die in einem anderen (Bundes-)Land geboren ist als du.	
... eine Person, die der schon mal im gleichen Land Urlaub gemacht hat wie du.	
... eine Person, die der die gleiche Musik mag wie du.	
... eine Person, die die du aus der Klasse am längsten kennst.	
... eine Person, die der keinen Spinat mag.	
... eine Person, die ungefähr so groß ist wie du.	
... eine Person, die ungefähr so lange Haare hat wie du.	
... eine Person, die genauso zur Schule kommt wie du.	



Leitfaden zur Resilienzförderung (nach Grotberg, 2011): Ich habe – Ich bin – Ich kann

Ein resilientes Kind sagt: Ich habe...	Die Eltern tragen dazu bei, indem sie sich überlegen...
...Menschen um mich, denen ich vertraue.	Welche Menschen gibt es im Umfeld meines Kindes, in der Familie, am Wohnort, im Verein oder in der Schule?
...Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen.	Welche Grenzen setze ich meinem Kind und wo hat es Freiheiten, um sich selber zu erfahren.
...Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann.	Welche Vorbilder hat mein Kind? Gibt es vielleicht Persönlichkeiten, von denen ich meinem Kind erzählen könnte, damit es von diesen lernt?
...Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln.	Welche Menschen sind das?
...Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen.	Was kann ich als Elternteil tun, um für mein Kind solche Vertrauenspersonen zu finden?

Quelle: MindMatters, Modul Modul "Freunde finden, behalten und dazugehören"



Elternzusammenarbeit

Ein resilientes Kind sagt: Ich kann...	Die Eltern tragen dazu bei, indem sie sich überlegen...
...mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.	Wer ist für mein Kind da? Wer hört ihm zu?
...Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde.	Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, selber Lösungen zu finden? Nur, wenn es gelernt hat, etwas alleine zur bewältigen, wird es sich beim nächsten Mal eher schwierigere Aufgaben zutrauen.
...mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren.	Wie gebe ich meinem Kind eine Rückmeldung zu seinem Verhalten? Mache ich es darauf aufmerksam, wenn es z. B. die Gefühle anderer Menschen verletzt?
...spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemandem zu suchen.	Lernt mein Kind, dass es manchmal gut ist, Hilfe zu suchen und anzunehmen? Auch für Jungen sollte es nicht peinlich sein, über Gefühle und Ängste zu sprechen. Voraussetzung dafür ist, dass Kinder in ihrem Umfeld jemanden finden können, der ihnen zuhört und mit ihren Bedürfnissen ernst nimmt.
...jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche.	Bekommt mein Kind die Unterstützung, die es braucht und möchte? Lasse ich meinem Kind auf der anderen Seite auch die Freiheiten, die es braucht und möchte?

Quelle: MindMatters, Modul "Freunde finden, behalten und dazugehören"



Für Interessierte

Weitere Infos & Ressourcen

Einsamkeitsforschung braucht Sie!



Unser Studienverteiler

- Wir informieren Sie über aktuell laufende psychologische Studien
- Absolut unverbindlich: Sie entscheiden jederzeit neu, ob Sie an einer Studie teilnehmen möchten
- Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben
- Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten aus dem Studienverteiler verlangen



Kompetenznetz Einsamkeit

Einsamkeit

beeinflusst das Leben vieler Millionen Menschen. Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische sowie physische Erkrankungen und wirkt sich negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) möchte einen Beitrag zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit leisten. [Mehr erfahren](#)



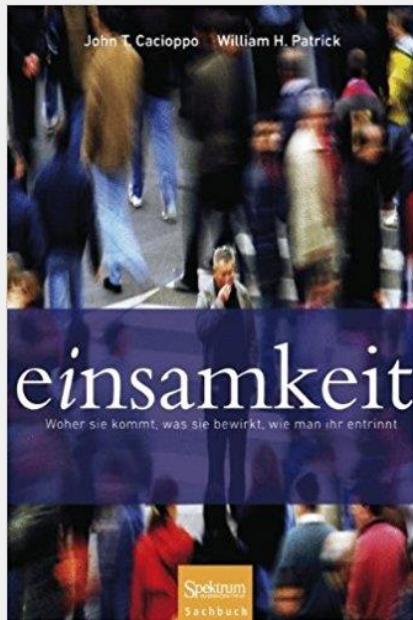
KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>



Literaturempfehlungen

Fachliteratur & Praxismaterial



<https://link.springer.com/book/9783827428646>



<https://www.hogrefe.com/de/shop/das-einsamkeits-buch-87295.html>



<https://www.beitz.de/fachmedien/psychologie/produkte/details/49585-therapie-tools-kran-und-einsamkeit.html>



Vielen Dank

Für Ihre Aufmerksamkeit



Univ.-Prof. Dr. Susanne Buecker

Professur für Entwicklungspsychologie
und Pädagogische Psychologie

Fakultät für Gesundheit

Department für Psychologie und Psychotherapie

Universität Witten/Herdecke

susanne.buecker@uni-wh.de

