

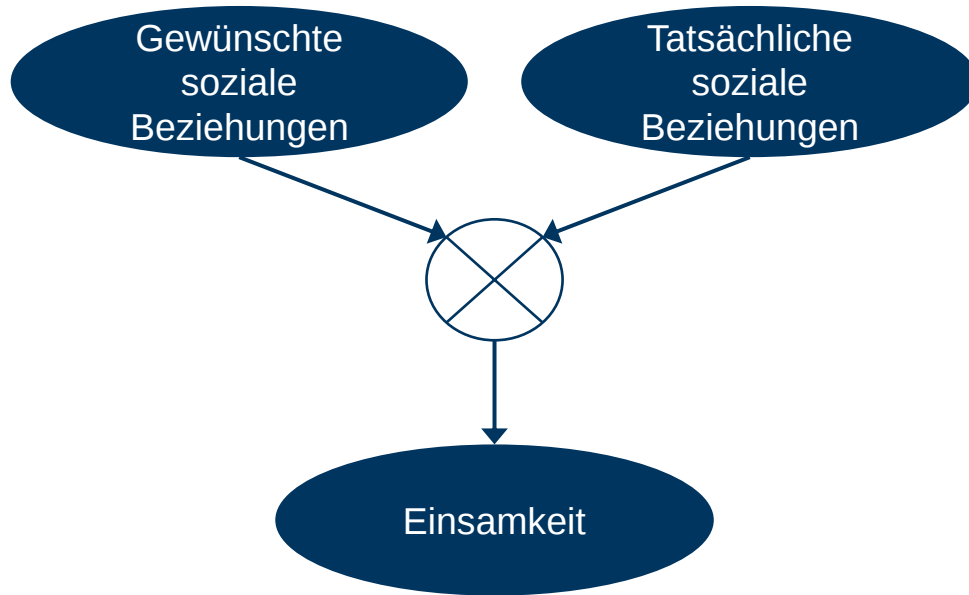
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# Nicht allein, aber einsam

Zum Stand der Forschung zu Einsamkeit bei Jugendlichen

Prof. Dr. Maike Luhmann | 3. Bochumer Sozialkonferenz | 23.05.2025

# WAS IST EINSAMKEIT?



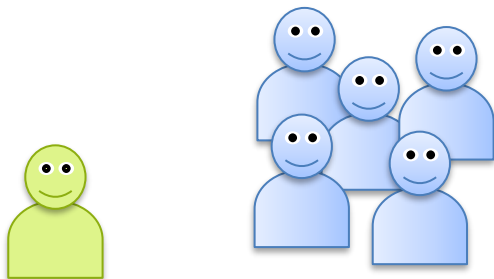
## Wichtigste Punkte

- Subjektiv
- Qualität > Quantität
- Schmerzhaft

# WAS EINSAMKEIT NICHT IST

## Soziale Isolation

- Objektiver Mangel an sozialen Beziehungen
- Nicht unbedingt schmerzhaft

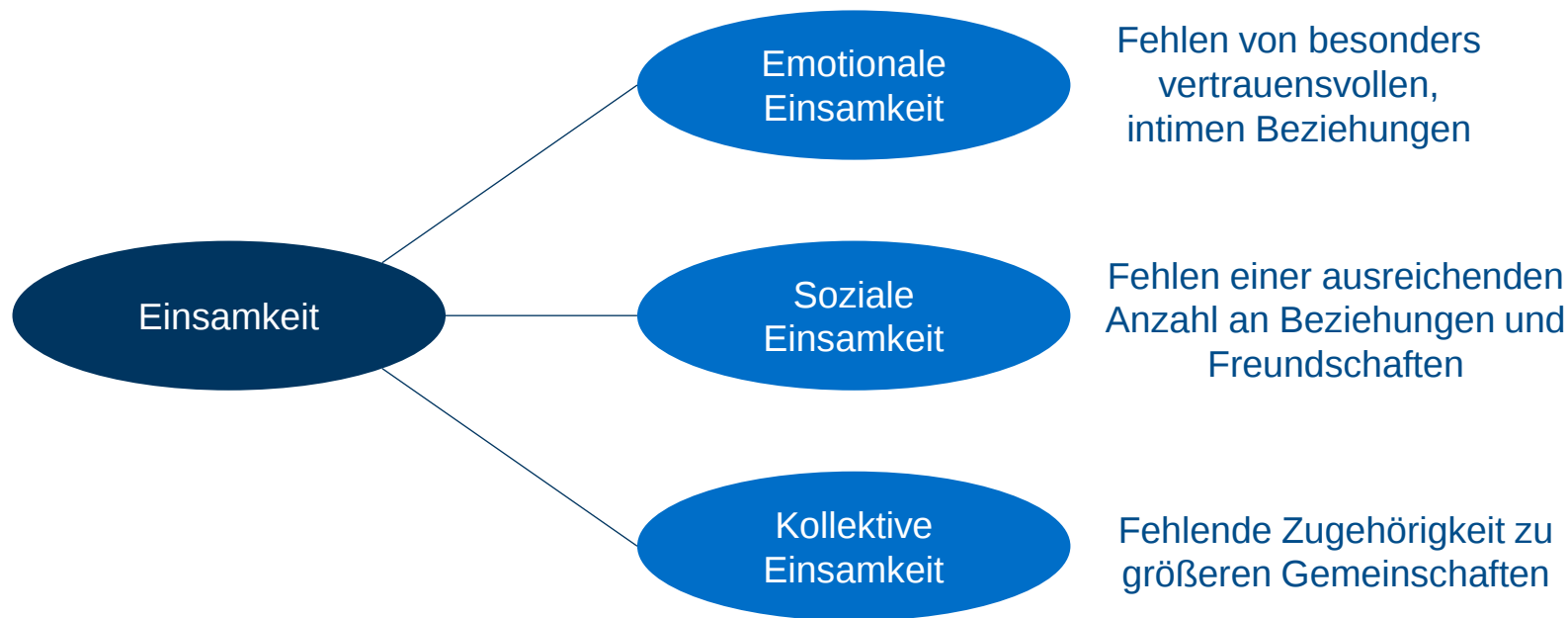


## Alleinsein

- Freiwillig alleine sein
- Angenehm



# FORMEN DER EINSAMKEIT

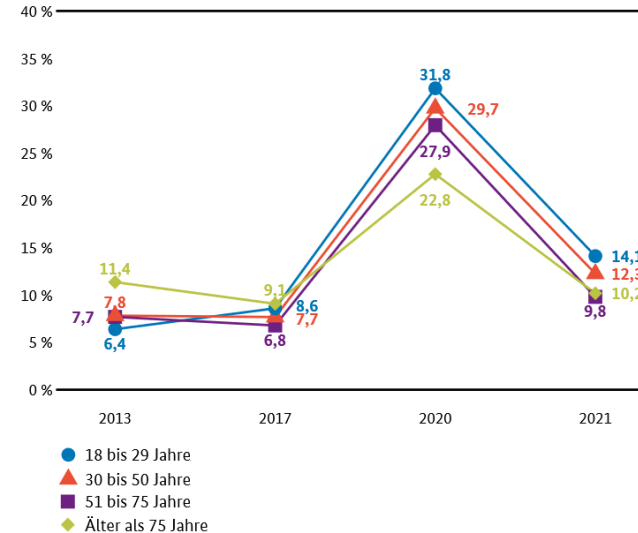


Wie verbreitet ist Einsamkeit?

# EINSAMKEIT IN DEUTSCHLAND (2017-2021)

- **Datenquelle:**  
Einsamkeitsbarometer/  
Sozioökonomisches Panel
- **Anteil einsamer Menschen in der Gesamtbevölkerung**
  - 2017: 7,6%
  - 2020: 28,2%
  - 2021: 11,3%
- **Junge Menschen** sind 2021 am stärksten von Einsamkeit betroffen

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



Einsamkeitsbarometer  
BMFSFJ, 2024

# EINSAMKEIT BEI JUNGEN MENSCHEN

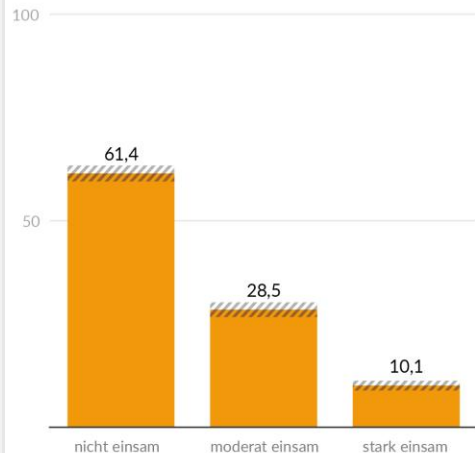


# EINSAMKEIT BEI JUNGEN MENSCHEN IN 2024

## Vergleich soziale und emotionale Einsamkeit

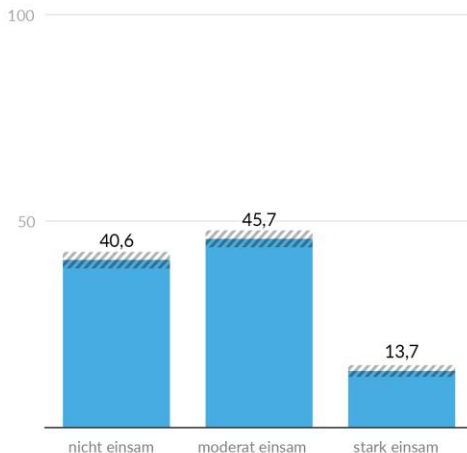
### Soziale Einsamkeit

Anteil emotionaler Einsamkeit in %. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich)



### Emotionale Einsamkeit

Anteil emotionaler Einsamkeit in %. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich)



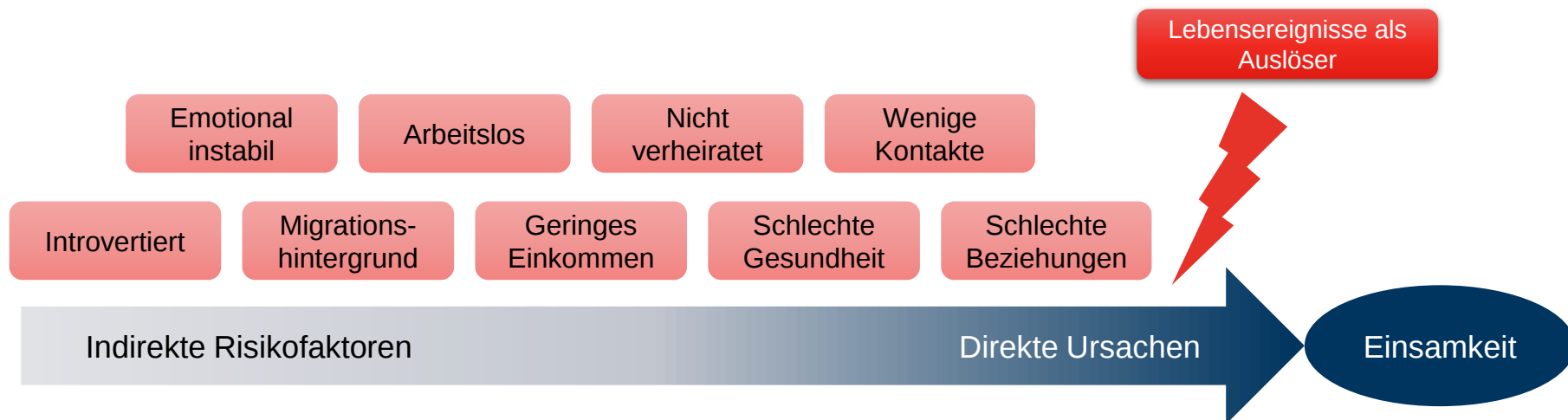
| BertelsmannStiftung



<https://www.bertelsmannstiftung.de/de/publikationen/publikation/did/wie-einsam-sind-junge-erwachsene-im-jahr-2024>

Wer ist besonders betroffen?

# INDIVIDUELLE RISIKOFAKTOREN



# RISIKOFAKTOREN BEI JUGENDLICHEN

## Soziodemographische Faktoren

Schlechte finanzielle Situation

Alleinerziehende Eltern

Große Haushaltsgröße

## Psychische Belastungen

Negative Lebensereignisse

Schulbezogene Stressoren

Diskriminierungserfahrungen

## Soziale Integration und Freizeitgestaltung

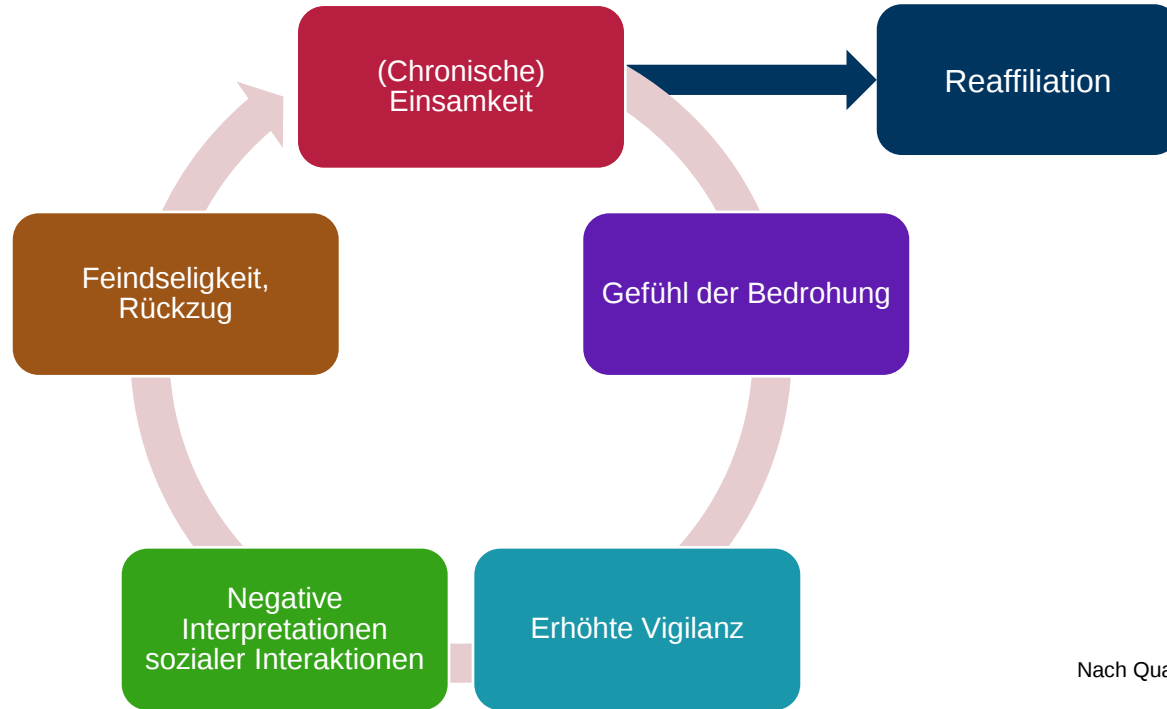
Wenig Freizeit mit Freund:innen

Übermäßige Mediennutzung



Welche Folgen hat Einsamkeit?

# PSYCHOLOGISCHE FOLGEN



Nach Qualter et al., 2015

# GESUNDHEITLICHE FOLGEN

## Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für ...

- Psychische Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Suizidalität (Beutel et al., 2017; McClelland et al., 2021)
- Erkrankungen der oberen Atemwege (Cohen, 2021)
- Verschiedene Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Schlaganfälle (Valtora et al., 2016; Hawkley et al., 2010)
- Schmerzsymptome (Loeffler & Steptoe, 2021)
- Diabetes Typ 2 (Lukaschek et al., 2017)
- Mortalität (Holt-Lunstad et al., 2015)



# GESELLSCHAFTLICHE FOLGEN

## Ökonomische Folgen

- Schlechtere Job-Performance, geringere Kreativität
- Verstärkte emotionale Erschöpfung, mehr Fehltage
- USA: Ökonomische Kosten durch Verlust an Produktivität werden auf jährlich 154 Mrd. US-Dollar geschätzt (Bowers et al., 2022)

## Politische Folgen

- Geringeres Vertrauen in Institutionen und politisches Engagement (Langenkamp, 2021)
- Verstärkte Neigung, an Verschwörungstheorien zu glauben (Bierwiazzonek et al., 2024)
- Extremere politische Einstellungen (Neu et al., 2022)

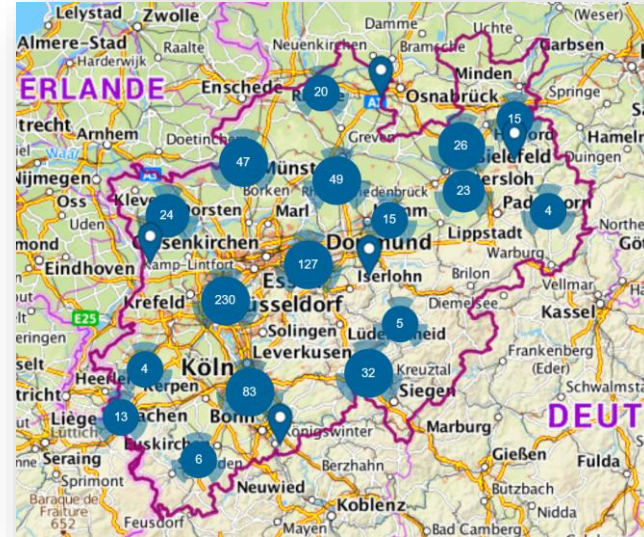


Was hilft gegen Einsamkeit?

# ANGEBOTE FÜR BETROFFENE



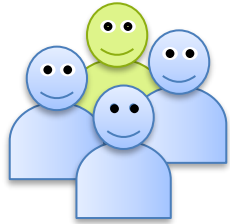
KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT



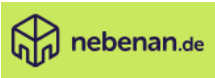
# ANGEBOTE FÜR BETROFFENE

| Angebot                                                                | Institution                                                                  | Ort    | PLZ   | Straße und Hausnummer   | Telefon-Nr.       | Webseite                                                                            | Kategorie | Beschreibung              |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| <b>Nightline Bochum: Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende</b> | Nightline Bochum e.V. c/o Studierendenschaft Ruhr-Universität Bochum SH 0/05 | Bochum | 44780 | Universitätsstr. 150    | 0177 6761859      |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Telefonischer Besuchsdienst für ältere Bürger*innen in Bochum</b>   | Seniorenbüros Bochum                                                         | Bochum | 44793 | Heuversstraße 2         | 01637802758       |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Quartiersbüro Bochum</b>                                            | DRK-Kreisverband Bochum e. V.                                                | Bochum | 44795 | An der Holtbrügge 2 – 6 |                   |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Seniorenbüros-Bochum</b>                                            | DRK-Kreisverband Bochum e. V.                                                | Bochum | 44892 | Alte Bahnhofstr. 6      |                   |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Radeln ohne Alter - Bochum Nord</b>                                 | Seniorenbüro Bochum Nord                                                     | Bochum | 44789 | Drusenbergstraße 65     | 0234 60938177     |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Selbsthilfe Kontaktstelle Bochum Der Paritätische</b>               | Selbsthilfe Kontaktstelle Bochum Der Paritätische                            | Bochum | 44789 | Alsenstraße 19a         | 0234-203 99 11 11 |  | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |
| <b>Jüdische Gemeinde Bochum K.d.ö.R.</b>                               | Jüdische Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen                                     | Bochum | 44791 | Erich-Mendel-Platz 1    |                   |                                                                                     | -         | <a href="#">Mehr Info</a> |

# ANGEBOTE FÜR BETROFFENE

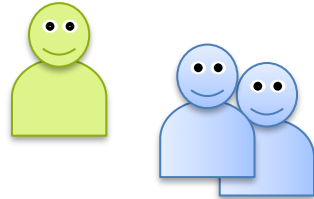


Existierende  
Netzwerke  
stärken

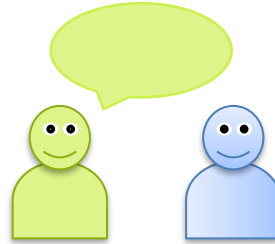


**eigen.**

VON EINSAM- UND GEMEINSAMKEITEN.



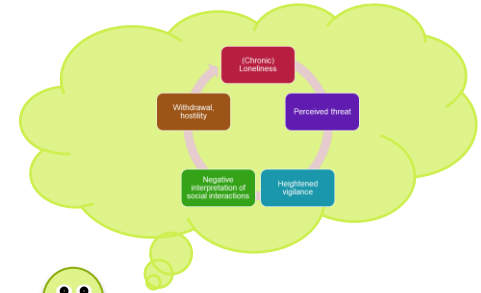
Neue Kontakte  
aufbauen



Soziale  
Unterstützung



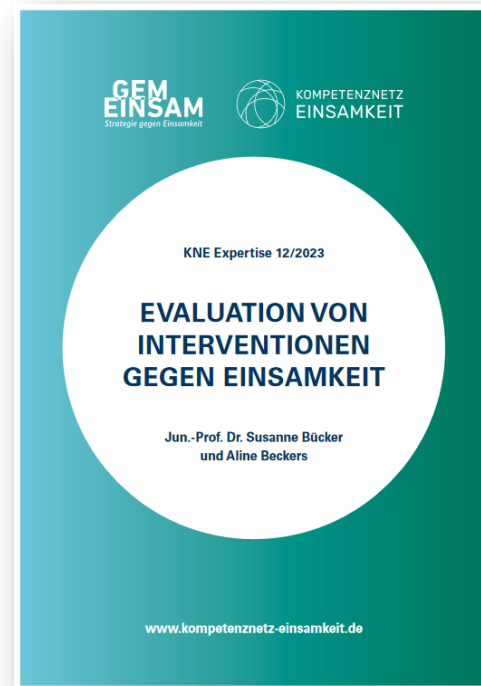
Deutsches Zentrum für  
Psychische Gesundheit



Veränderung  
der kognitiven  
Muster

# OFFENE FRAGEN UND HERAUSFORDERUNGEN

- **Erreichen** die Angebote diejenigen, die sie am meisten brauchen?
- Sind die Angebote wirksam?
  - Die meisten Programme werden **nicht wissenschaftlich evaluiert**
  - **Wirksamkeit** oft **unbekannt**
- Haben die Angebote unerwünschte **Nebenwirkungen**?
- Sind **individuelle Angebote** ausreichend?

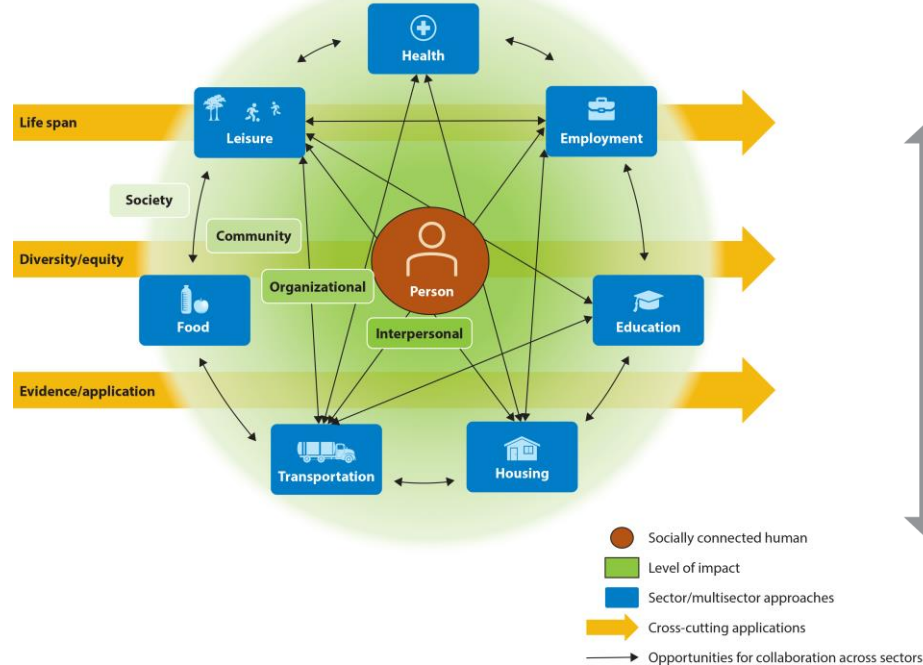


# MASSNAHMEN GEGEN EINSAMKEIT

**a** Socio-ecological model



Holt-Lunstad J. 2022  
Annu. Rev. Public Health 43:193–213



**b** Health in All Policy framework



Holt-Lunstad J. 2022  
Annu. Rev. Public Health 43:193–213

# POLITISCHE DIMENSION



STUTTGART



Soziales

## Gemeinsam gegen Einsamkeit

Viele Menschen in Großstädten fühlen sich einsam – auch in Stuttgart ist das so. Es ist ein stilles Leiden, das seit der Corona-Pandemie zugenommen hat. Und nicht jeder findet den Weg zurück ins soziale Leben. Die Landeshauptstadt will dieser Entwicklung entgegenwirken. Denn Einsamkeit verdient mehr Aufmerksamkeit.



# DAS LOTIS PROJEKT



- Welchen Effekt haben Orte auf Einsamkeit?
- Neues Projekt gefördert durch European Research Council (2025-2030)



# Fazit

# DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

## Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Problem

- Betrifft viele Menschen in Deutschland (aber die meisten nicht!)
- Signifikante gesundheitliche und psychische Auswirkungen

## Einsamkeit kann in jeder Altersgruppe auftreten

- Aktuell sind besonders Jugendliche und junge Erwachsene betroffen

## Die wichtigsten Risikofaktoren bei Jugendlichen sind:

- Armut
- Soziale Isolation und unzureichende soziale Beziehungen
- Psychische Belastungen (z.B. Lebensereignisse, Diskriminierungserfahrungen)

# DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

**Es gibt bereits viele Angebote für Betroffene, aber:**

- Richten sich vor allem an ältere Personen
- Überwiegend Intervention, kaum Prävention
- Wirksamkeit (und Nebenwirkungen) sind selten bekannt

**Einsamkeit ist längst ein Thema für die Politik**

- Strategien und Aktionspläne sind in Vorbereitung oder schon verabschiedet
- Bisher parteipolitisch nicht besetzt – Chance für wirksame Umsetzung?



# VIELEN DANK!



<http://www.pml.psy.rub.de>



[maike.luhmann@rub.de](mailto:maike.luhmann@rub.de)



[@maikeluhmann.bsky.social](https://bsky.social/@maikeluhmann)



[@happiness\\_research](https://www.instagram.com/happiness_research)

