

gen
now



Jung und einsam

Internationale Perspektiven für ein
neues politisches Handlungsfeld

Impressum

© Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung, Gütersloh
Juni 2024

Herausgeber
Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
www.bertelsmann-stiftung.de

Liz Mohn Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
www.liz-mohn-stiftung.de

Verantwortlich
Dr. Anja Langness, Bertelsmann Stiftung
Jessica Gerke, Bertelsmann Stiftung
Matthias Meis, Liz Mohn Stiftung
Dr. Theresa Hornischer, Liz Mohn Stiftung

Zitationshinweis
Schwichtenberg, Leonie, Karenina Schröder und Michael Seberich (2024).
Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld.
Hrsg. Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung. Gütersloh.

Layout
Dietlind Ehlers

Lektorat
Heike Herrberg

Bildnachweis
© Getty Images/iStockphoto/Hajohoos; © alexey_boldin, alinaosadchenko, Bilal Ulker, blacksalmon, edward_indy, eyetronic, freshidea, GLandStudio, insta_photos, Ivan, janvier, hamara, kowit1982, Krakenimages.com, merla, Mikhail, Miquel, nata777_7, Nataraj, Olga Yastremska, New Africa, Oly5, PeskyMonkey, PhotoSG, siloto, shchus, Spectral-Design, somemeans, Suwan, vectorfusionart, zaschnaus – stock.adobe.com

Druck
Gieselmann Druck und Medienhaus

Papier
Circleoffset, 100% Altpapier, zertifiziert mit dem Blauen Engel und FSC Recycled

DOI 10.11586/2024073

gen
now

Jung und einsam

Internationale Perspektiven für ein
neues politisches Handlungsfeld

LEONIE SCHWICHTENBERG
KARENINA SCHRÖDER
MICHAEL SEBERICH

VORWORT ZU „JUNG UND EINSAM“

Einsamkeit ist eine fundamentale Erfahrung, die wohl alle Menschen irgendwann in ihrem Leben machen. Aber in Forschung, Politik und Öffentlichkeit war Einsamkeit viele Jahre lang ein Nischenthema, das – wenn überhaupt – vor allem mit Blick auf hochaltrige Menschen diskutiert wurde.

Dies hat sich spätestens seit der Covid-19-Pandemie geändert: Mittlerweile ist offensichtlich, dass Einsamkeit ein weit verbreitetes Phänomen ist, das Menschen jedes Alters betrifft. Zahlen des Sozio-oekonomischen Panels zeigen, dass alle Altersgruppen während der Pandemie im Durchschnitt einsamer waren als vor der Pandemie. Besonders ausgeprägt war dieser Anstieg bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Waren vor der Pandemie noch Hochaltrige ab 80 Jahren am stärksten von Einsamkeit betroffen, wurde diese unliebsame Spitzenposition während der Pandemie von der jüngsten untersuchten Altersgruppe übernommen. Und eine von meinem Team und mir im Auftrag der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalens durchgeführte Studie zeigt, dass auch 2023 ein signifikanter Anteil der Jugendlichen einsam ist. Nach unseren Schätzungen fühlen sich mehr als die Hälfte der 16- bis 20-Jährigen mindestens moderat einsam, und rund 17 Prozent der Befragten dieser Altersgruppe gaben sogar an, sich stark einsam zu fühlen.

Diese Zahlen lassen befürchten, dass das Problem nicht von selbst verschwinden wird. Bedenkt man zudem, dass einsame Jugendliche oft zu einsamen Erwachsenen werden und dass Einsamkeit mit erheblichen

gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen einhergehen kann, wird klar: Hier besteht erheblicher und dringender Handlungsbedarf.

Die Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die nur bewältigt werden kann, wenn alle relevanten Akteure sich vernetzen und Lösungsansätze gemeinsam entwickelt und umgesetzt werden. Eine besondere Rolle kommt dabei der Politik zu. Einsamkeit ist zwar zunächst ein individuelles Problem, das von Person zu Person unterschiedliche Ursachen hat und verschiedene Formen annehmen kann. Doch das Risiko hängt auch von äußeren Rahmenbedingungen ab, die Politik durchaus beeinflussen kann. Zudem kann die Politik Angebote unterstützen, die sich an einsame Menschen richten.

In Deutschland hat die Politik diese Rolle angenommen. Parteiübergreifend und auf allen Ebenen – von den Kommunen über die Länder bis hin zu Bundestag und Bundesregierung – steht das Thema mittlerweile auf der Tagesordnung. Im Landtag Nordrhein-Westfalens hat eine schon vor der Pandemie eingesetzte Enquete-Kommission zu Einsamkeit (an der ich als interne Sachverständige mitwirken durfte) in ihrem viel beachteten Abschlussbericht 65 konkrete Maßnahmen vorgeschlagen. Die Bundesregierung hat im Dezember 2023 eine umfassende Strategie gegen Einsamkeit vorgelegt. Anders als noch vor einigen Jahren werden Jugendliche und junge Erwachsene inzwischen in all diesen Dokumenten explizit als eine Zielgruppe für Maßnahmen gegen Einsamkeit genannt. Konkrete Angebote, die sich speziell an Jugendliche wenden,

sind jedoch immer noch rar. Wir benötigen daher dringend – idealerweise – evidenzbasierte Angebote, die Jugendliche als aktuell besonders betroffene Gruppe in den Blick nehmen.

Dabei muss das Rad nicht neu erfunden werden: In anderen Ländern werden derzeit ebenfalls Strategien gegen Einsamkeit entwickelt, und in einigen Ländern steht das Thema schon sehr viel länger auf der politischen Agenda als in Deutschland. Es lohnt sich also, den Blick über den Tellerrand zu werfen. Dazu liefert dieses von der Bertelsmann Stiftung und der Liz Mohn Stiftung initiierte und von der Wider Sense GmbH verfasste Impulspapier einen wertvollen Beitrag. In der hier vorgestellten Studie hat Wider Sense systematisch Strategien und Angebote gegen Einsamkeit in verschiedenen Ländern in und außerhalb von Europa untersucht und verglichen. Die Erkenntnisse zeigen, dass wir viel von anderen Ländern lernen können. Sie zeigen aber auch, dass anderswo das Patentrezept gegen Einsamkeit ebenfalls noch nicht gefunden wurde, denn in den meisten untersuchten Ländern stehen die Entwicklung und Umsetzung konkreter Strategien – ähnlich wie hierzulande – noch sehr am Anfang. Der Bericht macht darüber hinaus deutlich, dass Lösungsansätze anderer Länder nicht blind übernommen werden sollten. Vielmehr gilt es, solche Ansätze auszuwählen, deren Wirksamkeit belegt ist, und sie auf den deutschen Kontext so zu übertragen, dass unsere rechtlichen, gesellschaftlichen und kulturellen Besonderheiten berücksichtigt werden. Dieses Papier legt dafür den Grundstein.

Im nächsten Schritt gilt es nun, die Handlungsempfehlungen dieses Berichts umzusetzen. Dazu müssen alle relevanten Akteure einbezogen und vernetzt werden: Vereine und Verbände, Wissenschaft, Politik, Medien, Stiftungen und vor allem die Betroffenen selbst – die Jugendlichen.

*Prof. Dr. Maike Luhmann
Ruhr-Universität Bochum
und Deutsches Zentrum
für Psychische Gesundheit (DZGP),
Standort Bochum-Marburg*

INHALT

6	Executive Summary
7	Einleitung
9	Die Bekämpfung von Einsamkeit junger Menschen als neues Handlungsfeld von Politik
	Internationale Beispiele
11	Finnland
14	Großbritannien
17	Japan
20	Kanada
23	Niederlande
26	Südkorea
	Zehn Tipps aus der Praxis
29	Handlungsempfehlungen aus internationalen Perspektiven
33	Literatur
35	Die Expert:innen

EXECUTIVE SUMMARY

Einsamkeit ist eine immer größere gesellschaftliche Herausforderung. Studien zeigen, dass insbesondere junge Menschen (16 bis 30 Jahre) einsamer sind als andere Altersgruppen. Einsamkeit ist erst seit wenigen Jahren ein Feld der politischen Interventionen und der Fokus lag zunächst darauf, die Einsamkeit von älteren Menschen zu reduzieren.

Dieses Impulspapier untersucht, welche politischen Ansätze international existieren, um die Einsamkeit jüngerer Menschen zu verringern. Dafür haben die Bertelsmann Stiftung und die Liz Mohn Stiftung Wider Sense GmbH beauftragt, eine Recherche und Interviews mit Expert:innen im Feld durchzuführen: in Finnland, Großbritannien, Japan, Kanada, den Niederlanden und Südkorea.

In allen untersuchten Ländern sind junge Menschen die einsamste Bevölkerungsgruppe. Um Einsamkeit zu reduzieren, sind vor allem zivilgesellschaftliche Akteur:innen aktiv. Auch nationale Regierungen fangen an, Jugendeinsamkeit als gesellschaftliches Problem zu erkennen und politische Maßnahmen zu entwickeln. Ein Großteil der untersuchten Länder ist dabei, eine politische Strategie gegen Einsamkeit zu entwickeln oder zu implementieren. Maßnahmen für junge Menschen finden dort unterschiedlich stark ausgeprägt ihren eigenen Platz.

Vor allem Großbritannien hat früh eine politische Strategie mit ausgearbeiteten Maßnahmen gegen die Einsamkeit junger Menschen entworfen. Aber auch in den anderen Ländern finden sich lohnende Ansätze, Best-Practice-Projekte und Wünsche an die Politik. Folgende Handlungsempfehlungen lassen sich für die

Entwicklung und Umsetzung einer wirkungsvollen Policy zur Reduzierung von Jugendeinsamkeit ableiten:

ZEHN HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

1. **Wissensbasis:** Das Phänomen Einsamkeit junger Menschen genauer verstehen
2. **Partizipation:** Junge Menschen und andere relevante Akteur:innen aktiv beteiligen
3. **Aufmerksamkeit:** Digitale und analoge Wege zu jungen Menschen finden
4. **Leadership:** Dem Thema politisches Gewicht und ein Gesicht geben
5. **Integration:** Maßnahmen sektorenübergreifend ausrichten
6. **Verantwortung:** Ziele und Zuständigkeiten klären
7. **Loslegen:** Mit Pilotprojekten ins Tun kommen
8. **Prävention:** Der Einsamkeit vorbeugen, bevor sie entsteht
9. **Qualität:** Prüfen, was gegen Jugendeinsamkeit wirkt
10. **Verstetigung:** Maßnahmen strukturell verankern

Dieses Impulspapier zeigt, dass die Auseinandersetzung mit der Einsamkeit junger Menschen ein neues, aber eben auch ein dringendes Politikfeld ist.

EINLEITUNG

Junge Menschen (16 bis 30 Jahre) waren während der Corona-Pandemie die einsamste Altersgruppe in Deutschland (Entringer 2022). Aber bereits vor Corona waren junge Menschen einsamer als andere Bevölkerungsgruppen (ebd.). Mit der Veröffentlichung neuester Daten rücken auch die langfristigen Folgen von Einsamkeit für jüngere Menschen in den politischen Fokus (Neu, Küpper & Luhmann 2023).

Die Niederlande und Großbritannien haben als erste Länder bereits vor der Pandemie nationale Strategien gegen Einsamkeit eingeführt. Japan, Australien, Neuseeland und Deutschland folgten. Dennoch konzentrieren sich politische Bemühungen bisher vor allem darauf, die Einsamkeit älterer Menschen zu verringern. Welche politischen Maßnahmen gibt es, die sich ausdrücklich der Prävention und Reduzierung von Einsamkeit bei jungen Menschen widmen?

Dieser Frage sind die Bertelsmann Stiftung und die Liz Mohn Stiftung nachgegangen. Daraus resultierte die Beauftragung und Entwicklung dieses Impulspapiers. Es wirft einen Blick rund um den Globus und stellt politische Maßnahmen aus sechs Ländern vor. Der Schwerpunkt liegt darauf, welche Lehren für die gelungene Konzeption und Implementierung einer Policy abgeleitet werden können. Zunächst wird knapp der aktuelle Stand des neuen Politikfelds Einsamkeit erläutert, gefolgt von einer Untersuchung der Situation in Finnland, Großbritannien, Japan, Kanada, den Niederlanden und Südkorea, um anschließend Handlungsempfehlungen für die Policy zur Reduzierung von Einsamkeit junger Menschen zu formulieren.

Einsamkeit beschreibt das subjektive Gefühl einer Diskrepanz zwischen der gewünschten und der tatsächlichen Zahl und Qualität sozialer Beziehungen (Luhmann 2022; Peplau & Perlman 1982). Dies kann – muss aber nicht zwangsläufig – mit einem objektiven Mangel an sozialen Kontakten (sozialer Isolation) einhergehen. Phasen von Einsamkeit sind Teil menschlichen Lebens und deuten nicht automatisch auf ein Problem hin. Kritisch wird es erst, wenn das Gefühl von Einsamkeit chronisch wird und nicht mehr verschwindet. Einsamkeit und vor allem chronische Einsamkeit sind mit großer Scham behaftet und gesellschaftlich stigmatisiert. Das erschwert die Suche und das Einfordern von Hilfe.

Das Erleben von Einsamkeit ist komplex und subjektiv und kann nach individuellen und gesellschaftlichen Gründen unterschieden werden. Auf einem individuellen Level sind Menschen, die von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen sind, ein unterdurchschnittliches Einkommen haben und sich nicht in Erwerbsarbeit befinden, besonders anfällig für Einsamkeit (Deutscher Bundestag 2021). Junge Menschen mit nur einem oder keinem Elternteil, mit negativen Lebensereignissen oder Diskriminierungserfahrungen sind zudem besonders oft einsam (Luhmann et al. 2023). Auf gesellschaftlicher Ebene begünstigen gesellschaftliche Trends wie Individualisierung, Wertewandel, Pluralisierung der Lebensformen und damit einhergehend der Anstieg von Ein-Personen-Haushalten die Vereinzelung von Menschen. Darüber hinaus wurden im Zuge von Haushaltskonsolidierungen Institutionen geschwächt, die gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern (Wendt 2023). Dazu gehören beispielsweise wohlfahrtsstaatliche Institutionen, die soziale Dienstleistungen anbieten.

Die Folgen von Einsamkeit sind individuell und gesellschaftlich weitreichend. Einsamkeit erhöht das Risiko psychischer Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie – durch Bewegungsmangel und schlechtes Essverhalten – auch das Risiko physischer Krankheiten (Luhmann et al. 2023). Zudem reduziert Einsamkeit die soziale Teilhabe und erhöht die Tendenz zur politischen Extremisierung sowie den Glauben an politische Verschwörungserzählungen (Neu et al. 2023).

Schon vor der Covid-19-Pandemie lag der Anteil einsamer junger Erwachsener über dem Bevölkerungsdurchschnitt (Entringer 2022). In der Hochphase der Pandemie wuchs die Einsamkeit der jungen Erwachsenen in Deutschland so sehr an, dass sie die am stärksten betroffene Bevölkerungsgruppe waren (ebd.; Entringer & Kröger 2021). Zahlen aus Nordrhein-Westfalen legen nahe, dass sich dieses Niveau nach der Pandemie nicht grundlegend gesenkt hat (Luhmann et al. 2023).

Welche Handlungsspielräume, Aufgaben und Rollen hat die Politik, auf das stark subjektive und individuelle Gefühl von Einsamkeit bei jungen Menschen zu reagieren? In einem iterativen Prozess wurde nach einer ersten Recherche zunächst eine Liste in Frage kommender Länder aufgestellt und dann – basierend auf den Kriterien des Entwicklungsstandes der Policy, der Diversität der Länder sowie der thematischen Passung – eine Auswahl getroffen. Diese fiel auf Finnland, Großbritannien, Japan, Kanada, die Niederlande und Südkorea. Nach der Auswahl der Länder wurden passende Interviewpartner:innen identifiziert, weiterführende Recherchen durchgeführt sowie darauf basierende Interviewleitfäden erstellt. Es folgte die Durchführung der Interviews, die systematisch ausgewertet wurden. Die Gesprächspartner:innen stammen zum Großteil aus der Zivilgesellschaft sowie aus der Wissenschaft, was sie zu kritischen Beobachter:innen macht, aber auch zu Beteiligten des politischen Prozesses.

DIE BEKÄMPFUNG VON EINSAMKEIT JUNGER MENSCHEN ALS NEUES HANDLUNGSFELD VON POLITIK

Die Reduzierung von Einsamkeit junger Menschen als Handlungsfeld von Politik ist eine neuere Entwicklung. Internationale Aufmerksamkeit erregte 2018 Großbritannien mit der Ernennung einer „Einsamkeitsministerin“ (es handelte sich dabei um die Ministerin für Sport und Zivilgesellschaft des „Department for Digital, Culture, Media and Sport“, in deren Zuständigkeitsbereich die Strategie gegen Einsamkeit lag) und der gleichzeitigen Vorstellung einer politischen Strategie zur Reduzierung von Einsamkeit. Tatsächlich aber sind die Niederlande das erste Land, das sich mit dem Thema Einsamkeit politisch auseinandersetzte: Bereits 2014 führten sie einen Aktionsplan zur Reduzierung von Einsamkeit ein. Die Covid-19-Pandemie und die damit einhergehende politisch forcierte soziale Isolation fungierte als Brennglas für Einsamkeit als gesellschaftliches Problem und setzte es auf die politische Agenda vieler Regionen und Länder. Am Beispiel Großbritanniens orientiert, führte auch Japan 2021 eine nationale Strategie gegen Einsamkeit ein, ebenso wie Australien und Neuseeland. Das deutsche Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend stellte Ende 2023 ebenfalls eine Bundesstrategie vor. Ein aktueller Literaturreview zu internationalen Einsamkeitspolicies kommt zu dem Ergebnis, dass bisher 14 Länder offizielle Regierungsdokumente zu der

Thematik veröffentlicht haben (Goldman et al. 2024). Während in der ersten Entwicklung des Politikfeldes Ältere im Fokus der Maßnahmen standen, rücken immer stärker jüngere Menschen in das Blickfeld der Politik.

Wie kann der individuellen Einsamkeitserfahrung junger Menschen aus politischer Sicht begegnet werden? Bisher gibt es noch keinen Klassifizierungsrahmen für politische Interventionen zur Reduzierung von Einsamkeit, der auf junge Menschen zugeschnitten ist. Es kann jedoch für alle Altersgruppen zwischen Interventionen zu verschiedenen Zeitpunkten der Einsamkeitserfahrung unterschieden werden. Ähnlich wie bei anderen gesundheitspolitischen Strategien handelt es sich dabei um Prävention, frühe Intervention und Treatment. Präventive Maßnahmen beginnen vor dem Auftreten von Einsamkeitsgefühlen. Sie fördern den sozialen Zusammenhalt sowie die Gemeinschaftsentwicklung und ermöglichen es Menschen, bedeutungsvolle soziale Beziehungen herzustellen. Frühe Intervention wird bei ersten Anzeichen von Einsamkeit eingeleitet, indem Informationen, Unterstützung und Hilfeleistungen angeboten werden, die von den Betroffenen aufgesucht werden können. Wichtig sind hierbei Verschränkungen zu Orten, an denen Menschen sich aufhalten. Bei chronisch einsamen Menschen setzen Treatment-Maßnahmen an, die auf therapeutische Ansätze zurückgreifen.

Für die Umsetzung der Interventionen sind verschiedene Akteur:innen verantwortlich – auf individueller, kommunaler und gesellschaftlicher Ebene. Die Rolle der nationalen Regierung liegt bei der Priorisierung mentaler Gesundheitspolitik, Awareness- und Anti-Stigma-Kampagnen, Forschungsförderung und Evaluation sowie weiteren Einflussfaktoren: Bildung, Orte und Räume des Sozialen, Wohnen, Erwerbstätigkeit, öffentlicher Nahverkehr, Wohlfahrt und Sozialraumgestaltung.

Zusammenfassend ist die Prävention und Reduzierung von Einsamkeit ein politisches Handlungsfeld, das sich am Anfang der Entwicklung befindet und derzeit erst beginnt, junge Menschen als relevante Zielgruppe einzuschließen. Im Folgenden wird erläutert, wie Finnland, Großbritannien, Japan, Kanada, die Niederlande und Südkorea politisch auf die wachsende Einsamkeit junger Menschen reagieren.

INTERNATIONALE BEISPIELE

FINNLAND

DATEN UND FAKTEN

Laut neuesten Erhebungen sind junge Menschen in Finnland doppelt so oft von Einsamkeit betroffen wie die übrige Bevölkerung. Rund die Hälfte der 15- bis 24-Jährigen fühlt sich mindestens ein paarmal im Monat einsam – im Vergleich zu 25 Prozent der restlichen Altersgruppen (Finnisches Rotes Kreuz 2023).

POLITISCHE STRATEGIE

Die finnische Regierung hat bisher keine politische Strategie zur Reduzierung von Einsamkeit veröffentlicht, entwickelt diese allerdings zurzeit. Laut aktueller Einschätzung von Beobachter:innen des Prozesses soll die Strategie nicht nur auf sozialpolitische Maßnahmen zielen, sondern sektorenübergreifend angelegt sein. Zudem sollen alle Altersgruppen inkludiert werden, wobei Kinder und Jugendliche einen eigenen Schwerpunkt bilden. Was Finnlands politisches System abseits vom Umgang mit Einsamkeit bei jungen Menschen auszeichnet, ist die Institutionalisierung von Jugendräten. Diese stellen sicher, dass junge Menschen in lokalen und nationalen politischen Entscheidungsprozessen repräsentiert sind. Die Jugendräte sind gesetzlich verankert und heben sich als charakteristisches Merkmal des finnischen Systems hervor (Europäische Kommission 2023). Für Gesetzgebungsprojekte, die junge Menschen betreffen, werden Jugendorganisationen, die Jugendforschungsgemeinschaft und andere relevante Interessengruppen konsultiert. Einige dieser Gruppen werden auch im Parlament im Rahmen der Ausschussdebatte angehört.

AKTEUR:INNEN

Bislang sind in Finnland vor allem zivilgesellschaftliche Akteur:innen im Hinblick auf Einsamkeit aktiv. NGOs und Wohlfahrtsorganisationen wie das Finnische Rote Kreuz und HelsinkiMissio haben Einsamkeit als soziales Problem seit Längerem erkannt und arbeiten daran, eine empirische Datengrundlage zu schaffen, Maßnahmen zu entwickeln, umzusetzen und zu evaluieren sowie die Organisationen im Feld zu vernetzen. Die Regierung fördert bisher im Hintergrund und tritt weniger gestaltend und koordinierend auf. Auch nationale Awareness-Kampagnen gibt es bisher nicht. Die Rolle der Regierung wird sich mit der Vorstellung und Implementierung der Strategie gegen Einsamkeit allerdings verändern.

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

HelsinkiMissio engagiert sich als älteste Wohlfahrtsorganisation in Finnland für das Wohlergehen benachteiligter Menschen und hat sich auch den Bedürfnissen einsamer Menschen verschrieben. Finanziert wird sie durch projektbasierte staatliche Förderung sowie durch Spenden. Ihre Arbeit im Bereich Einsamkeit umfasst auf die Zielgruppen – junge Menschen, Erwachsene, Familien und Senior:innen – zugeschnittene Beratungstermine (online wie offline) mit Elementen kognitiver Verhaltenstherapie sowie anschließender Begleitung durch Freiwillige. Die Organisation stellt außerdem Informationsmaterial (z. B. einen Selbsthilferatgeber auf Finnisch und Schwedisch) zur Verfügung. Ein wei-



Kurz & Knackig

Durch Jugendräte wird die Beteiligung der Jugend an Policies institutionell verankert

Bedarfsgerechte Maßnahmen an Orte knüpfen, an denen sich junge Menschen aufhalten (Schule, Arbeitsplätze etc.)

„Work to belong“ und „School to belong“ der NGO HelsinkiMissio als ganzheitliche Maßnahmenpakete

terer Schwerpunkt liegt auf systemischen Programmen, die Einsamkeit in Schulen („School to belong“) und am Arbeitsplatz („Work to belong“) zum Thema haben. Alle Projekte werden regelmäßig evaluiert.

„School to belong“¹ ist ein langfristiges Programm, das teilnehmende Schulen über Einsamkeit informiert und dabei unterstützt, einsame Schüler:innen zu identifizieren und die Reduzierung von Einsamkeit zu einer gemeinsamen Aufgabe der gesamten Schule zu machen. Dies beinhaltet eine Einsamkeitserhebung, die Veröffentlichung der Ergebnisse und die darauf aufbauende Entwicklung einer Schulstrategie gegen Einsamkeit. Basierend auf den Ergebnissen der Umfragen werden den Schüler:innen mit hohen Einsamkeitswerten Informationsangebote an die Hand gegeben. Den beteiligten Schulen werden wissenschaftlich fundierte Instrumente zur Verfügung gestellt, um frühzeitig intervenieren zu können. Diese beinhalten das Trainieren von Social Skills, die Reflexion und Veränderung von Einstellungen sowie die Arbeit an verzerrten Denkmustern, die Einsamkeit fördern. Teilnehmende Schulen werden zertifiziert. „School to belong“ betont, dass die gesamte Schulgemeinschaft – inklusive der Lehrkräfte und nicht einsamen Schüler:innen – verantwortlich für den sozialen Zusammenhalt ist. Langfristiges Ziel ist die Teilnahme aller finnischen Schulen und Bildungseinrichtungen an dem Programm. Im Schuljahr 2023/24 nahmen von den 3.343 Schulen in Finnland (Statista 2024) 84 an dem Programm teil (HelsinkiMissio 2024a).

„Work to belong“ richtet sich analog zu „School to belong“ an Unternehmen. Diejenigen Unternehmen, die sich für die Verringerung bzw. Verhinderung von Einsamkeit in ihrem Betrieb einsetzen, können sich für ein Programm bewerben. Im ersten Schritt wird eine Personalbefragung durchgeführt, anschließend werden Ziele definiert und entsprechende Maßnahmen implementiert. Am Ende des Programms erhält das Unternehmen eine Zertifizierung, die jährlich überprüft wird und zum Aufbau einer Organisationskultur beitragen soll, in der sich niemand einsam fühlt (HelsinkiMissio 2024b).

Die Programme von HelsinkiMissio basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass der effektivste Weg, Einsamkeit zu bekämpfen, darin liegt, verzerrte

Gedankenmuster gezielt zu verändern. Einsamkeit korreliert oft mit einer negativen Selbsteinstellung und negativen Selbstgesprächen (Teneva & Lemay Jr. 2020). Die Erhebungen von HelsinkiMissio an den Schulen zeigen, dass Einsamkeit von jungen Menschen noch als großes Stigma empfunden wird, obwohl andere psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen, bereits entstigmatisiert wurden. Gleichzeitig zeigen die Erhebungsergebnisse ein großes Bedürfnis, über Einsamkeitserfahrungen reden zu können. Maria Lähteenmäki, Leiterin der Einsamkeitsarbeit bei HelsinkiMissio, sagt hierzu: „Wir sehen in unseren Surveys im Rahmen unseres Programms ‚School to belong‘, dass junge Menschen einerseits eine höhere Scham empfinden, über Einsamkeit zu reden, als über andere Themen der mentalen Gesundheit. Gleichzeitig sind sie dankbar, endlich über ihre Gedanken und Gefühle offen sprechen zu können.“ Die Motivation der Betroffenen, etwas an ihrer Situation zu ändern, ist groß, doch es fehlen Handlungsoptionen.

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

Bisher hängt das Thema zu sehr vom persönlichen Einsatz einzelner Abgeordneter ab. Akteur:innen der finnischen Zivilgesellschaft formulieren daher als Wunsch an die Politik, die momentan entwickelte politische Strategie langfristig und über Regierungsperioden hinweg zu institutionalisieren. Dies kann beispielsweise durch die Einrichtung fester Stellen und regelmäßiger Monitorings mit klaren Indikatoren erfolgen. Zudem sollte das Thema Einsamkeit, um es wirklich anzugehen und alle Politikfelder einzuschließen, zur politischen Priorität gemacht werden. Bei jeder neu eingeführten Policy sollte die Frage gestellt werden, ob sie zur sozialen Eingebundenheit und zum Wohlbefinden jedes Individuums beiträgt. Eine Gesetzesfolgenabschätzung mit klaren, messbaren Indikatoren wäre hier ein Umsetzungsbeispiel.

Insgesamt lässt sich von den finnischen Programmen „School to belong“ und „Work to belong“ lernen, wie ein Programm mit evidenzbasierten frühen Interventionen ausgestaltet werden kann. Relevant ist die Implementierung in der Breite, die in Finnland noch weiter vorangetrieben wird. Darüber hinaus zeigt der Blick in den Norden, wie Jugendpartizipation mit Hilfe institutionalisierter Jugendräte funktionieren kann.

¹ Das Programm wird zusammen mit der finnischen Nationalen Agentur für Bildung, der Abteilung für Lehrkräfteausbildung der Universität Turku und den regionalen Verwaltungsbehörden realisiert.

INTERNATIONALE BEISPIELE

GROSSBRITANNIEN

DATEN UND FAKTEN

Auch in Großbritannien berichten junge Menschen im Alter von 16 bis 34 Jahren am häufigsten von Einsamkeitsgefühlen (Department for Digital, Culture, Media and Sport 2023). Während insgesamt rund sechs Prozent der Befragten angeben, sich häufig oder immer einsam zu fühlen, sind es in der jüngeren Altersgruppe zehn Prozent.

POLITISCHE STRATEGIE

Großbritannien ist neben den Niederlanden eines der ersten Länder, das eine nationale Strategie gegen Einsamkeit einführt. 2018 stellte es diese sektorenübergreifende Strategie vor. Globale Aufmerksamkeit erhielt die zeitgleiche Ernennung einer „Einsamkeitsministerin“ (Ministerin für Sport und Zivilgesellschaft des „Department for Digital, Culture, Media and Sport“, zuständig für die Einsamkeitsstrategie). Die Hauptziele der Strategie sind die Verbesserung der Evidenzgrundlage, die sektorenübergreifende Einbettung der Reduzierung von Einsamkeit über Politikfelder hinweg sowie eine nationale Debatte durch Awareness-Kampagnen und Anti-Stigma-Arbeit anzustoßen.

AKTEUR:INNEN

In Großbritannien spielt der Staat bereits eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung von Einsamkeit, indem er eine nationale Strategie in einem Ministerium ver-

ankert hat. Die politische Strategie folgt jedoch den zivilgesellschaftlichen Initiativen der „Jo Cox Commission on Loneliness“ und der „Campaign to End Loneliness“, die bereits seit 2011 bzw. 2016 auf das Problem aufmerksam machen. Eine relevante zivilgesellschaftliche Akteurin in puncto Jugendeinsamkeit ist die gemeinnützige Organisation „UK Youth“², die in Partnerschaft mit „Youth Focus North East“ das „Belong Collective“ gegründet hat. Dieses dient als Netzwerk, das Praktiker:innen zusammenbringen möchte, um Wissen, Herausforderungen, Good Practices und neue Ideen zu Jugendeinsamkeit auszutauschen.

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

Maßnahmen speziell für junge Menschen sind nicht explizit in der Einsamkeitsstrategie der britischen Regierung von 2018 eingebettet. Aber es finden sich Referenzen zu jungen Menschen durch Maßnahmen, die das „Department for Education“ und das „Department for Digital, Culture, Media and Sport“ umsetzen sollen – etwa die verpflichtende Einführung der Fächer „Relationship Education“ in der Primarstufe und „Relationship and Sex Education“ in der Sekundarstufe, die auch über Einsamkeit aufklären. Außerdem wurden Schulen und Universitäten motiviert, Teams zur Unterstützung der mentalen Gesundheit einzusetzen und die Wartezeit auf spezialisierte psychiatrische Dienste auf vier Wochen zu reduzieren. Das Ziel ist, sicherzustellen, dass junge Menschen mit Bedarfen

² UK Youth, gefördert von der Co-op Foundation und der Astra Foundation, hat das Ziel, das Leben junger Menschen positiv zu beeinflussen.



Kurz & Knackig

Sichtbarkeit von Einsamkeit herstellen durch personale Verknüpfung und funktionale Verortung (Ernennung der „Einsamkeitsministerin“)

Awareness schaffen: Kampagnen mit Influencer:innen gezielt an junge Menschen richten

Sektorenübergreifende Maßnahmen

Einsamkeitsstrategie definiert ein Paket an Maßnahmen, das auch angrenzende Ministerien betrifft

Bedürfnisorientierte Angebote zur Wissensvermittlung und Einsamkeitsreduktion im schulischen wie auch außerschulischen Kontext

Regelmäßiger Monitoringbericht zu Fortschritten der Einsamkeitsstrategie

einfacher identifiziert und unterstützt werden können.³ Des Weiteren wurden Initiativen wie „studentspace“ (<https://studentspace.org.uk/>) aufgebaut, eine Website, die Informationsmaterial und Beratungen zu Themen der mentalen Gesundheit für Studierende anbietet und mit 4,2 Millionen Euro gefördert wird. Jedes Jahr wird über den Stand der Maßnahmen in einem Monitoringbericht des „Department for Digital, Culture, Media and Sport“ berichtet.

Die Einsamkeitserfahrungen junger Menschen werden jedoch nicht nur durch die Einsamkeitsstrategie politisch angesprochen, sondern auch durch eine Einbettung in die weitere politische Jugendagenda. Eine Vielzahl staatlicher Fonds und Strategien stützt Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von jungen Menschen sowie die Arbeit des Jugendsektors an sich. Ein Beispiel ist die „National Youth Guarantee“, die 650 Millionen Euro für bedarfsgerechte außerschulische Freizeitangebote bereitstellte, um zu garantieren, dass alle 11- bis 18-Jährigen Zugang zu Aktivitäten außerhalb ihrer Familie und ihrer Bildungseinrichtung haben. Ein weiteres Beispiel ist der „Know your Neighbourhood Fund“, der Einsamkeit reduzieren möchte, indem das Ehrenamt gestärkt wird. Darüber hinaus stellte die Regierung Anfang 2024 eine Social-Media-Kampagne vor, die sich an junge Menschen richtet. Mit Hilfe bekannter Influencer:innen sollen, neben der Verbreitung von Informationen, junge Menschen dazu motiviert werden, auf Einsamkeit in ihrem Umfeld zu achten und in soziale Beziehungen zu investieren (Department for Culture, Media and Sport 2024).

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

Die Wünsche an die Politik, die von der gemeinnützigen Organisation UK Youth geäußert werden, beziehen sich a) auf die Einbindung junger Menschen in die Entwicklung von Einsamkeitsmaßnahmen, b) auf höhere und freie Mittel für die Jugendarbeit, um Einsamkeit zu reduzieren, und c) auf die Entwicklung einer sektorenübergreifenden Strategie zur Bekämpfung von Jugendeinsamkeit, die den Jugendsektor als relevanten Stakeholder miteinbezieht. Kate Roberts, Policy Managerin bei UK Youth, fasste dies im Inter-

view wie folgt zusammen: „Wir brauchen nicht unbedingt eine neue politische Strategie gegen Einsamkeit bei jungen Menschen, sondern was wir brauchen, ist eine Stärkung des bestehenden Jugendsektors.“ Des Weiteren weist die Organisation auf die Relevanz einer institutionalisierten Verankerung des Themas hin, die es von der Aktivität einzelner politischer Akteur:innen unabhängig macht. Außerdem ist die Ministeriums-anbindung nicht unbedeutend: Eine Verortung bei Ministerien mit mehr Macht und Strahlkraft, wie dem Gesundheits- und Sozialministerium, verleiht dem Thema mehr Relevanz und Bedeutung.

Zusammenfassend nimmt Großbritannien in Sachen Jugendeinsamkeitsbekämpfung eine Vorreiterrolle ein. Zu nennen sind die ministeriale Verankerung bei gleichzeitiger sektorenübergreifender Zusammenarbeit mit anderen Ministerien, die Verschränkung von Einsamkeit und Jugendpolitik, Angebote sowohl im schulischen als auch außerschulischen Kontext, Awareness-Kampagnen sowie die fortlaufende Evaluierung der Maßnahmen.

³ Eine Übersicht der Maßnahmen findet sich in der britischen Einsamkeitsstrategie (Department for Digital, Culture, Media and Sport 2018: 58).

INTERNATIONALE BEISPIELE

JAPAN

DATEN UND FAKTEN

In Japan zeigte 2022 eine von der Regierung beauftragte Studie, dass Menschen zwischen 20 und 30 Jahren sich am einsamsten fühlen (Stickley & Ueda 2022; The Office for Policy on Loneliness and Isolation, Cabinet Secretariat 2024). In der Öffentlichkeit warf die hohe Suizidrate ein Schlaglicht auf das Problem. Während die Gesamt-Suizidrate in Japan in den letzten Jahrzehnten gesunken ist, stieg sie bei Kindern und Jugendlichen an. Selbsttötung stellt heute in dem Land die führende Todesursache bei Teenagern dar (Matsumoto et al. 2024).

POLITISCHE STRATEGIE

Als Reaktion auf die alarmierende Rate jugendlicher Selbsttötungen stellte die japanische Regierung im Jahr 2021 eine Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit vor und ernannte einen Minister für Einsamkeit. Tetsushi Sakamoto übernimmt seitdem die Verantwortung für die Koordination und Überwachung der Maßnahmen gegen Einsamkeit und Isolation. Das Ziel ist, einen Policyrahmen zu schaffen, der Maßnahmen gegen Einsamkeit auf nationaler und regionaler Ebene fördert und die Zuständigkeiten der nationalen und regionalen Regierungen klärt.

AKTEUR:INNEN

Durch die Einführung der nationalen Einsamkeitsstrategie, die in den regionalen Gemeinden umgesetzt wird, spielen mittlerweile sowohl die nationale Regierung als auch die regionalen Regierungen eine Rolle in der Bekämpfung von Einsamkeit. Der politischen Strategie gegen Einsamkeit voraus gingen Jahre der zivilgesellschaftlichen Arbeit. Seit 2020 lobbyieren insbesondere nicht staatliche Organisationen dafür, einen politischen Rahmen für Maßnahmen gegen Einsamkeit – inspiriert von Großbritannien – ins Leben zu rufen. Einer dieser Akteur:innen ist der digitale Beratungsraum für junge Menschen „Anata no Ibasho“ („A place to be“).

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

Die staatlichen Maßnahmen beruhen hauptsächlich darauf, einen Prioritätsplan zu formulieren, die bereits im Feld aktiven Organisationen konsistent und durchgehend mit finanzieller Unterstützung auszustatten (dafür sind jährlich ca. 38 Millionen Euro vorgesehen), die Kooperationen zwischen staatlichen, privaten und nicht staatlichen Organisationen auszubauen (in Form von Dialogformaten, kollaborativen Webseiten sowie regionalen Versionen der Einsamkeitsstrategie), die Bevölkerung und Organisationen stärker über Einsamkeit aufzuklären und zu sensibilisieren (durch Webseiten und nationale Kampagnen) und die Wissensbasis auszubauen, indem nationale Surveys durchgeführt



Kurz & Knackig

Verantwortung an lokale Ebene übergeben
bei gleichzeitiger Mittelausstattung

Kooperation zwischen staatlichen, privaten
und nicht staatlichen Organisationen
ausbauen

Ein Minister übernimmt die politische
Führung, um das Thema zu setzen

Versorgungslücken bei Jugendlichen
identifizieren und bedürfnisgerechte
Angebote einführen

24-Stunden-Online-Krisenchat – da junge
Menschen Hilfstelefone nicht nutzen

werden (Act on Promotion of Policy for Loneliness and Isolation 2023).

Um diesen politischen Rahmen umzusetzen, wird eine nationale Steuerungsgruppe eingerichtet, und die regionalen Regierungen werden dazu angehalten, lokale Arbeitsgruppen zu bilden, die sich mit den Maßnahmen gegen Einsamkeit befassen. Alle eingebundenen Parteien werden zur Verschwiegenheit verpflichtet. Den lokalen Gemeinden kommt eine Hauptverantwortung zu, da Angebote vor Ort am stärksten präventiv wirken können. Dies können Orte der Gemeinschaft und Aufklärungskampagnen sein (ebd.).

In Japan ist mentale Gesundheit mit großer Scham verbunden. Gleichzeitig haben Kinder und Jugendliche nur wenige erwachsene Bezugspersonen außerhalb von Schule und Familie. Oft wollen sie Angehörige nicht mit ihren Sorgen und Problemen belasten und reden deshalb nicht offen mit ihnen. Daher kommt der Stigma-Bekämpfung im Kontext mentaler Gesundheit und Einsamkeit in Japan eine besondere Bedeutung zu. Die eingeführte Strategie gegen Einsamkeit, die eine jährliche Awareness-Woche beinhaltet, bietet dafür eine gute Grundlage. Die digitalen Informationsplattformen klären auf und vermitteln an weitere Dienste. Die Verantwortung der regionalen Gemeinde, Arbeitsgruppen zu bilden und eine eigene Strategie zu entwickeln, verankert Einsamkeitsbekämpfung dort, wo das Problem angegangen werden muss.

Eine der Non Governmental Organisations (NGOs), die sich für die Einführung einer nationalen Strategie starkgemacht hat und inzwischen mit staatlichen Mitteln daraus gefördert wird, ist die Organisation „Anata no Ibasho“. Sie wurde 2020 gegründet und ist ein digitaler Beratungsraum, in dem junge Menschen sich rund um die Uhr telefonisch oder per Chat Hilfe suchen können. Ziel der NGO ist, Einsamkeit bei jungen Menschen zu bekämpfen. Um die 1.000 ehrenamtliche Berater:innen, die ortsungebunden arbeiten, versuchen, als erste Krisenabfederung zu fungieren und die jungen Menschen in andere Angebote und soziale Dienste weiterzuvermitteln. Die Nachfrage nach dem Dienst ist enorm und es wird eine Versorgungslücke geschlossen: Die junge Generation in Japan telefoniert ungern, sodass die herkömmlichen Telefondienste eine hohe Hürde sind. Bei „Anata no Ibasho“ können junge Leute dies umgehen und sich per Chat melden.

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

Raum für Verbesserung liegt in Japan in der Repräsentation von jungen Menschen und deren Interessen. Nur ein geringer Anteil des verfügbaren Budgets fließt in Maßnahmen zur Reduzierung von Einsamkeit junger Menschen und auch die Forschungsförderung beinhaltet hauptsächlich Untersuchungen zu Älteren. Um die Einsamkeitsgefühle der jungen Generation in Japan angemessen in den Blick zu nehmen, müssen Jugendorganisationen gestärkt und ihre politische Interessenartikulation unterstützt werden.

Aus dem japanischen Beispiel ergeben sich vier Learnings: die lokalen Verwaltungen in die Verantwortung nehmen, da diese eine wichtige Rolle in der Umsetzung der Maßnahmen gegen Einsamkeit spielen; die politische Führung durch die Ernennung eines zuständigen Ministers oder einer Ministerin festlegen; Kooperationen zwischen der Regierung und im Feld aktiven Akteur:innen ausbauen sowie Versorgungslücken für Jugendliche in relevanten Angebotsbereichen identifizieren und schließen.

INTERNATIONALE BEISPIELE

KANADA

DATEN UND FAKTEN

Kanada bleibt ebenfalls nicht von dem Phänomen verschont, dass junge Menschen verstärkt Gefühle von Einsamkeit aufweisen. So ergibt eine UNICEF-Studie bereits vor der Covid-19-Pandemie, dass sich 27 Prozent der Kinder in Kanada einsam, traurig oder hoffnungslos fühlen (UNICEF Canada 2019). Zahlen aus einer 2021 erhobenen Studie zeigen, dass im Vergleich zur Gesamtbevölkerung besonders jüngere Menschen (15 bis 24 Jahre) von Einsamkeit betroffen sind (The Daily 2021).

POLITISCHE STRATEGIE

Obwohl quantitative Erhebungen deutliche Hinweise geben, dass Einsamkeit ein immer größer werdendes Problem in der Gesamtgesellschaft und insbesondere unter jungen Menschen zu sein scheint, hat die kanadische Regierung bisher keine nationale Einsamkeitsstrategie und auch kaum konkrete Maßnahmen entwickelt. Stattdessen liegt der Fokus vor allem auf der Förderung der mentalen Gesundheit. In Bezug auf Einsamkeit als Teilbereich der mentalen Gesundheit gibt es vergleichsweise nur wenige spezifische Interventionsmaßnahmen.

AKTEUR:INNEN

Die Regierung begann zu einem relativ frühen Zeitpunkt, sich mit mentaler Gesundheit auseinanderzusetzen, und gründete im Jahr 2007 die Mental Health Commission of Canada, welche die Erforschung mentaler Gesundheit zur Aufgabe hat. Daneben findet sich eine Schwerpunktsetzung auf mentaler Gesundheit auch unter zivilgesellschaftlichen Akteur:innen. Relevant ist hier unter anderem die Graham Boeckh Foundation, die das Gesundheitssystem im Hinblick auf das Thema mentale Gesundheit verbessern möchte.

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

Ein Beispiel einer konkreten politischen Maßnahme, die das Thema Einsamkeit tangiert, ist die Etablierung des „Quality of Life Framework“ im Jahr 2021. Darin werden verschiedene Indikatoren zur Messung der Lebenszufriedenheit herangezogen, um auf dieser Basis politische Entscheidungen treffen zu können. Auch der Indikator „Einsamkeit“ wurde hier aufgenommen (Statistics Canada 2024). Des Weiteren gab die kanadische Regierung 2021 rund 68 Millionen Euro frei, um Projekte zu finanzieren, bei denen es um die mentale Gesundheit von Menschen geht, die besonders unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie leiden (Public Health Agency of Canada 2023). Im Jahr 2023 wurden fast 2,8 Millionen Euro dieser Summe in das Projekt „Social Prescribing for Better Mental Health across Ontario“ investiert. Dieses will Menschen mit nicht medizinischen Diensten in der Kommune



Kurz & Knackig

Einsamkeit als Teil eines größeren Themas rund um mentale Gesundheit, das insgesamt und nicht nur in Teilen angegangen werden muss

Niedrigschwelliger Zugang zu umfassenden Leistungen integriert in einem Service

„Integrated Youth Services“ als Anlaufstelle: Mentale Gesundheit, Bildung, Drogen, Erwerbsarbeit, Wohnen | One-Stop-Shop als Teil des Mental-Health-Programms

Gemeinschaftsaktivitäten als soziale Determinanten von Gesundheit verstehen und fördern („Social Prescribing“)

zusammenbringen, um die soziale Determinante von Gesundheit zu unterstützen – Praxisbeispiele aus Ontario sind beispielsweise Koch-, Kunst- oder Gartengruppen (Best Health 2024). Dieses Projekt lässt sich als eine der wenigen direkten Maßnahmen benennen, da hiermit explizit gegen die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Einsamkeit vorgegangen wird.

Eine Maßnahme, die über der allgemeinen Thematik „mentale Gesundheit“ in Verbindung mit der Bewältigung von Einsamkeit steht, ist der „Peer Support“⁴. Diesen identifizierte die Mental Health Commission of Canada in ihrer 2012 veröffentlichten Strategie für mentale Gesundheit als bedeutenden psychosozialen Dienst und entwickelte im darauffolgenden Jahr Leitlinien für die Ausbildung und Praxis (Mental Health Commission of Canada 2012).

Eine Initiative, die staatlich wie auch von der Graham Boeckh Foundation finanziert wird und sich besonders an die jüngere Bevölkerungsgruppe der 12- bis 25-Jährigen richtet, sind die „Integrated Youth Services“. Diese umfassen diverse Projekte in mehreren kanadischen Bundesstaaten, die als Anlaufstelle für Jugendliche dienen, denen es um ihre mentale Gesundheit geht (Canadian Institutes of Health Research 2023). Daneben wird beispielsweise auch Unterstützung in den Bereichen Drogenkonsum, medizinische Grundversorgung sowie Bildung und Erwerbsarbeit angeboten. Das gebündelte Angebot verschiedener Dienste an einem Ort soll den Zugang möglichst niedrigschwellig halten. Die Herausforderung in Kanada – mit der äußerst geringen Bevölkerungsdichte und daraus resultierenden Schwierigkeit, Jugendliche in ländlichen Gebieten zu erreichen – wird durch ein digitales Angebot der „Integrated Youth Services“ gelöst.

Zusammenfassend zeigt die kanadische Regierung insgesamt ein ausgeprägtes Engagement für die Förderung mentaler Gesundheit. Spezifische, die Einsamkeit betreffende Projekte finden sich jedoch kaum – trotz der Tatsache, dass Einsamkeit bereits vor Covid-19 ein gesellschaftliches Problem darstellte, das die Pandemie weiter verstärkt hat. Ein Beispiel für ein Projekt gegen Einsamkeit ist Social Prescribing, bei dem soziale Akti-

vitäten von Ärzt:innen per Rezept verschrieben werden. Dieses Angebot richtet sich jedoch nicht speziell an jüngere Bevölkerungsgruppen, obwohl diese stark unter Gefühlen von Einsamkeit leiden. Insbesondere die „Integrated Youth Services“ sind ein positives Beispiel für die Förderung der mentalen Gesundheit und Unterstützung diverser Anliegen junger Menschen.

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

Da die „Integrated Youth Services“ nicht in jedem kanadischen Bundesstaat zur Verfügung stehen, setzen sich die Interviewten für deren Ausbau ein; im Hintergrund sollen bereits Gespräche laufen. Die Interviewpartner:innen wünschen sich zudem von der Politik, dass Kooperationen zwischen den verschiedenen aktiven Akteur:innen national ausgebaut werden – wie bei der auf regionaler Ebene begonnenen Convergence-Plattform in Alberta (<https://www.convergence.mentalhealth.org/about-us#our-board>). Darüber hinaus wurde gesagt, dass einerseits viel Geld in die Behandlung mentaler Krankheiten investiert werde, andererseits das Geld für präventive Maßnahmen fehle.

Zu lernen aus dem Vorgehen in Kanada ist zum einen das Konzept der „Integrated Youth Services“, die einen niedrigschwelligen Zugang zu sektorenübergreifenden Angeboten für Jugendliche an einer zentralen Anlaufstelle schaffen. Zum anderen kann die Verschreibung von Gemeinschaftsaktivitäten (Social Prescribing) als „Behandlungsmaßnahme“ in Fällen von Einsamkeit dienen.

⁴ Der Begriff bezeichnet die Beziehung zwischen zwei oder mehreren Menschen, die eine ähnliche Lebenserfahrung teilen und sich hierüber unterstützend austauschen.

INTERNATIONALE BEISPIELE

NIEDERLANDE

DATEN UND FAKTEN

In einer Studie des niederländischen Statistikamtes von 2021 ist die Kohorte der jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 25 Jahren die einsamste Gruppe der Bevölkerung – noch vor den über 75-Jährigen (CBS 2022).

In der Studie wird zudem zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit unterschieden: Erstere beruht auf engen Bindungen, während soziale Einsamkeit sich auf die sozialen Kontakte bezieht. Deutlich wird in der Studie, dass die jungen Erwachsenen sich auch emotional am einsamsten fühlen.

POLITISCHE STRATEGIE

Die Niederlande haben 2014 als erster Staat ein nationales Programm gegen Einsamkeit ins Leben gerufen. Das Ministerium für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport erstellte in Kooperation mit lokalen Gemeinden den „Reinforced action plan against loneliness“. Im Jahr 2018 wurde daran anknüpfend das Regierungsprogramm „Een tegen Eenzaamheid“ (Eins gegen Einsamkeit) mit einem Budget von 26 Millionen Euro vorgestellt. Als Teil des Pakts für Altenpflege verschrieb sich das Programm vor allem der Einsamkeitsreduktion der über 75-Jährigen. Dafür sollte eine Partnerschaft zwischen zivilgesellschaftlichen Organisationen, Unternehmen und staatlichen Behörden aufgebaut werden, um frühe Anzeichen von Einsamkeit zu erkennen und diese zum öffentlichen Diskussionsthema zu machen. Das Folgeprogramm von 2022 bis 2025 hat die Zielgruppe auf die gesamte Bevölkerung ausgeweitet. Über die 26 Mil-

lionen Euro hinaus verpflichtet sich die Regierung, jährlich weitere zehn Millionen Euro für Maßnahmen gegen Einsamkeit zur Verfügung zu stellen (Ministry of Health, Welfare and Sports 2022).

AKTEUR:INNEN

Zwar sind die Regierung sowie die lokalen Gemeinden früh aktiv geworden, um Einsamkeit zu bekämpfen, aber dass insbesondere jüngere Menschen von dem Problem betroffen sind, spiegelt sich noch nicht explizit in dem Aktionsprogramm wider. Dessen Ursprung liegt in der Einsamkeitsreduzierung älterer Menschen. Vorreiterin beim Thema „Einsamkeit und junge Menschen“ war die NGO „Join Us“, die 2016 mit dem Ziel gegründet wurde, die persönliche und soziale Gesundheit junger Menschen (12 bis 30 Jahre) evidenzbasiert zu stärken, um chronischer Einsamkeit vorzubeugen.

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

Der aktuelle Aktionsplan der niederländischen Regierung formuliert drei Linien: 1) eine nationale Koalition gegen Einsamkeit formen, um ein stärkeres Bewusstsein für das Thema zu schaffen und frühe Anzeichen von Einsamkeit zu erkennen (z. B. durch Nachbarschaftsteams, Kampagnen und Hilfetelefone); 2) bestehende soziale Initiativen stärken (z. B. durch jährliche Netzwerktreffen, Projektförderungen, Gründung neuer Initiativen); 3) alle Kommunen verpflichten, eine lokale Einsamkeitsstrategie zu konzeptionieren und umzusetzen. Seit 2015 liegt die Verantwortung für das Thema



Kurz & Knackig

Orte der Zusammenkunft reichen nicht aus – es braucht gezielte therapeutische Ansätze

Sichtbarkeit herstellen durch eine National Awareness Week

Kooperation verschiedener Akteur:innen in einer Strategie festigen

Die Konzeptionierung und Umsetzung einer Einsamkeitsstrategie in die Verantwortung der lokalen Verwaltungen legen, unterstützt von der nationalen Regierung

NGO „Join Us“ investiert viel in die begleitende Evaluation und stetige Verbesserung ihrer Maßnahmen und fordert, dies zur Grundlage für Förderungen vom Staat zu machen

in erster Linie bei den Kommunen. Das Ministerium stellt dafür ein Toolkit zur Verfügung. Seit 2022 fließen auch die Mittel des Aktionsprogramms in Teilen den Kommunen zu (World Health Organization 2022).

Darüber hinaus ist das Projekt der NGO „Join Us“ wichtig: Es befähigt junge Menschen, sich ein eigenes soziales Netzwerk aufzubauen und zu erkennen, dass sie nicht allein sind mit ihren Einsamkeitsgefühlen. Die Teilnehmenden werden zu zweiwöchigen Treffen in altersähnlichen Gruppen eingeladen, die von ausgebildeten Sozialarbeiter:innen oder Freiwilligen begleitet werden. Dabei sollen sie sich individuellen Herausforderungen stellen. Ziel ist, positive Erfahrungen mit Peers zu machen, soziale Fähigkeiten aufzubauen und zu lernen, konstruktiv mit den eigenen negativen Gedanken umzugehen. Das Programm wird in 77 Gemeinden anerkannt (20 Prozent aller Gemeinden) und in deren lokale Strategie gegen Einsamkeit integriert. „Join Us“ finanziert sich durch Unternehmen und zu einem geringen Teil auch aus staatlichen Mitteln. Es wird vom Ministerium für Gesundheit als Best-Practice-Beispiel präsentiert. Die Methode wurde evaluiert und als wirksam eingeschätzt – zwei Evaluierungsstudien können eine positive Wirkung nachweisen (Nederlands Jeugdinstituut 2021).

Die Erkenntnisse aus dem niederländischen Fall betreffen zum einen den Aufbau einer Kooperation von zivilgesellschaftlichen Organisationen, Unternehmen und staatlichen Behörden als eine wichtige erste Maßnahme, um Einsamkeit zu identifizieren, ihr vorzubeugen und Aufmerksamkeit zu erzeugen. Zum anderen besteht ein entscheidender Ansatz darin, die lokalen Verwaltungen in der Konzeptionierung und Umsetzung von Strategien gegen Einsamkeit in die Verantwortung zu nehmen – bei gleichzeitiger Unterstützung durch die nationale Regierung. Darüber hinaus ist es wichtig, Begegnungsstätten für einsame Jugendliche zu schaffen, damit diese sich ein Netzwerk (aus-)bauen können, und all diese Programme therapeutisch zu begleiten.

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

„Join Us“ zeigt, dass es nicht ausreicht, Orte der Zusammenkunft bereitzustellen, um Einsamkeitsgefühle zu lindern. Stattdessen müssen junge Menschen befähigt werden, soziale Kontakte mit Gleichaltrigen aufzubauen. Dafür braucht es Peer-to-Peer-Ansätze mit professionell ausgebildeter Begleitung und evidenzbasiertem Wirkungsverständnis. In dem Zusammenhang betont Jolanda van Gerwe, Direktorin von „Join Us“: „Orte der Verbundenheit allein reichen nicht aus – einsame junge Menschen müssen begleitet und ihre soziale Kognition trainiert werden.“ Darüber hinaus müssen geförderte Projekte fortlaufend auf ihre soziale Wirkung hin evaluiert werden. Und Kommunen sollten junge Menschen als Betroffenengruppe in ihrer politischen Strategie zur Einsamkeitsbekämpfung einbeziehen. Dafür sind sie nicht nur mit Richtlinien auszustatten, sondern auch mit finanzieller Unterstützung.

INTERNATIONALE BEISPIELE

SÜDKOREA

DATEN UND FAKTEN

Im Jahr 2023 sorgten neueste Zahlen des KIHASA-Instituts in Südkorea für Aufsehen: Die Erhebung des Forschungsinstituts zeigte, dass fünf Prozent der 19- bis 34-Jährigen (ca. 540.000 Personen) in extremer sozialer Isolation leben (Lee et al. 2023). Dies bedeutet, dass die Betroffenen nur ein Mindestmaß an menschlichen Kontakten – oder auch gar keine – regelmäßig sehen, das eigene Zimmer fast gar nicht verlassen und häufig nicht erwerbstätig sind. Die alarmierende Zahl erreichte die Politik und Öffentlichkeit als Weckruf. Zur gleichen Zeit wendeten sich zurückgezogene lebende junge Menschen über die sozialen Medien von sich aus an die Öffentlichkeit und berichteten über ihre Lebenssituation.

POLITISCHE STRATEGIE

Die empirischen Daten in Kombination mit den viral gehenden Inhalten der sozialen Medien motivierten die politischen Akteur:innen, aktiv zu werden. Der Fokus liegt dabei nicht explizit auf dem Thema Einsamkeit, sondern – weiter gefasst – auf dem Problem sozialer Isolation. Es wurde ein bundesweites Pilotprogramm erarbeitet, das darin besteht, isolierte junge Menschen zu identifizieren, sie bei der Resozialisierung zu unterstützen, Präventionsmaßnahmen zu erarbeiten und diese administrativ zu integrieren. Das Programm soll im Juli 2024 starten und bis Ende 2025 laufen.

AKTEUR:INNEN

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse haben eine zentrale Rolle dabei gespielt, Aufmerksamkeit auf das Thema Einsamkeit zu lenken, wodurch die Regierung erst aktiv wurde. Das Pilotprogramm ist vom Ministerium für Gesundheit und Wohlfahrt ins Leben gerufen worden. Daneben sind auch das Arbeits- und das Jugendministerium involviert. Einige Kommunen (z. B. Seoul oder Gwangju) hatten bereits in der Vergangenheit Programme auf den Weg gebracht, um das soziale Problem der extremen Isolation anzugehen.

PROJEKTE UND MASSNAHMEN

Das Maßnahmenpaket der südkoreanischen Regierung wird zunächst in vier Distrikten implementiert. Um stark isolierte junge Menschen zu identifizieren, soll ein System zur frühzeitigen Erkennung von Isolationsanzeichen entwickelt werden.⁵ Für die Unterstützung bei der Resozialisierung werden Jugendzentren, basierend auf „One-Stop-Modellen“⁶, eingerichtet und personell ausgestattet. Ein Standard zur Messung sozialer

⁵ Dieses beinhaltet eine Website mit Tools zur Selbstdiagnose, den Aufbau von Hilfefonetaxen, aufsuchende Teams an Orten, die oft von jungen Erwachsenen besucht werden, die sich einsam fühlen und isoliert sind (z.B. Galerien), und den Aufbau eines regionalen Kooperationsnetzwerkes, an dem Kommunalverwaltungen, Polizei, Feuerwehr, soziale Dienste und Anwohnende beteiligt sind. Außerdem werden Richtlinien für die Kommunikation mit der Zielgruppe festgelegt.

⁶ One-Stop-Shops bezeichnen Anlaufstellen, die verschiedene Angebote an einem Ort bündeln, etwa Beratungen im Bereich Gesundheit, Jugendhilfe, Bildung oder Wohnen.



Kurz & Knackig

Interventionen und Maßnahmen müssen kontinuierlich evaluiert werden

Mit Pilotmaßnahmen starten, darauf aufbauend kann weiterentwickelt und skaliert werden

Identifizierung einsamer und sozial isolierter Menschen als erste Maßnahme

Individuelle Angebote basieren auf einer Einstufung der Betroffenen

Durch eine robuste Datengrundlage auf das Ausmaß des Problems aufmerksam machen

Südkorea hat dadurch seinen sehr kompetitiven Arbeitsmarkt als eine wichtige strukturelle Ursache zunehmender Einsamkeit erkannt

Beziehungen wird erstellt und angewendet. Je nach Einstufung werden die Betroffenen in unterschiedliche Programme zur Resozialisierung eingeteilt. Diese umfassen psychologische Erstberatungen, gemeinsame Wohnprojekte zur Wiederherstellung des alltäglichen Lebens, Kommunikationstrainings für betroffene Familien, Mentoring-Programme, in denen Betroffene mit anderen, nicht isolierten jungen Menschen zusammentreffen, sowie Peer-to-Peer-Programme, in denen die Betroffenen unter sich sind. Die Präventionsmaßnahmen beziehen sich auf die Stärkung alltäglicher Sicherheitsnetze in der Schule, bei der Arbeitssuche und im Berufsleben. Das Programm unterscheidet zwischen vier Orten, an denen die Maßnahmen ansetzen müssen: Schule, außerschulische Freizeitorte, Arbeitsplatz und kulturelle Orte. Das Programm fokussiert in den ersten Jahren der Pilotphase auf die Identifikation und Resozialisierung der Isolierten. Es soll fortlaufend evaluiert und schließlich im gesamten Land institutionalisiert werden. Das zur Verfügung gestellte Budget beträgt eine Million Euro.

Südkorea zeigt, wie wichtig Forschung ist, um auf Probleme aufmerksam zu machen und Akteur:innen zum Handeln zu bewegen. Als erste Maßnahme ist die Identifizierung der Betroffenen ein wichtiger Schritt, ebenso wie das Ausmaß der Einsamkeit einzustufen und die Betroffenen anschließend den Programmen zuzuordnen. Auf diesen Pilotmaßnahmen aufbauend, kann die Strategie weiterentwickelt werden. Sie an allen Orten des öffentlichen Lebens einzusetzen, ist eine ganzheitliche Herangehensweise, die große Wirkung verspricht.

WÜNSCHE DER INTERVIEWTEN AN DIE POLITIK

Die Ursachen für den extremen Rückzug junger Menschen sind vielfältig. In der südkoreanischen Gesellschaft gibt es etliche Vorurteile gegen die sogenannten „Eundun-Cheongnyeon“ – Menschen verbinden damit Kriminelle oder psychische Erkrankungen. Die Scham und Hemmschwelle, sich Hilfe zu holen, ist deshalb hoch. Die Ursachen sind auch in den Bedingungen des südkoreanischen Arbeitsmarktes zu suchen: Der ist extrem kompetitiv und auf viele hoch qualifizierte junge Menschen kommen nur wenige Arbeitsplätze; zudem wird das Arbeitsangebot immer heterogener und die Arbeitsbedingungen variieren stark nach Unternehmensgröße. Die Kombination aus großer Scham und Schwierigkeiten, einen angemessenen Arbeitsplatz zu finden, führt zu Rollenkonflikten und kann den extremen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben zur Folge haben. Im Pilotprogramm geht es auch um die Verschränkung mit arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen, doch bisher konzentriert es sich auf die direkten Interventionen. Es wird spannend sein zu beobachten, was sich in den nächsten Jahren entwickelt und welche Ergebnisse die Evaluationen der Maßnahmen ergeben.

ZEHN TIPPS AUS DER PRAXIS:

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN AUS INTERNATIONALEN PERSPEKTIVEN

Die vorgestellten Länderbeispiele zeigen, dass die Entwicklung politischer Maßnahmen gegen Einsamkeit bei jungen Menschen noch in den Anfängen steckt. Nur wenige Länder haben bisher dezidierte Maßnahmen zur Prävention und Reduktion von Jugendeinsamkeit implementiert. Großbritannien, Japan und die Niederlande haben eine eigene Strategie zur Reduzierung von Einsamkeit – die am weitesten fortgeschrittenen Ansätze lassen sich in der britischen Strategie finden. Sowohl Großbritannien als auch Japan haben darüber hinaus durch die Ernennung verantwortlicher Minister:innen dem Thema Einsamkeit ein Gesicht gegeben. Großbritanniens Strategie enthält die stärksten Maßnahmen explizit für junge Menschen. Kanada ist ein Beispiel dafür, wie das Thema sich über die Einbettung in eine breitere Mental-Health-Strategie angehen lässt. Südkoreas Programm macht vor, wie durch ein spezifisches Pilotprojekt der Stein ins Rollen kommen kann. Finnlands zivilgesellschaftliche Projekte zeigen, wie Interventionen an den Orten ansetzen können, an denen junge Menschen sich aufhalten.

Aus den Länderbeispielen lassen sich Handlungsempfehlungen für die Rahmenbedingungen und Inhalte einer guten Policy zur Prävention und Reduzierung von Jugendeinsamkeit ableiten.

1. WISSENSBASIS: DAS PHÄNOMEN EINSAMKEIT JUNGER MENSCHEN GENAUER VERSTEHEN



Um gezielte Maßnahmen entwickeln zu können, bedarf es einer genaueren Bestimmung von Jugendeinsamkeit. Dazu ist es zunächst erforderlich, Einsamkeit klar von anderen Konzepten, wie mentaler Gesundheit, abzugrenzen und den Zusammenhang zwischen diesen Phänomenen zu definieren. Weiterhin sind empirische Daten zu den kontextspezifischen Ursachen und Formen von Einsamkeit bei jungen Menschen und deren Entwicklung über die Zeit notwendig, ebenso wie Informationen zu den strukturellen Ursachen, wirksamen Präventions- und Interventionsstrategien sowie ein Verständnis bereits existierender Akteure und Maßnahmen. Hier muss jedes Land seine eigene Datenbasis aufbauen, da Ursachen sowie die Formen von Einsamkeit kulturell unterschiedlich sein können und dementsprechend auch Interventionen verschieden wirken. Ohne fundierte Kenntnisse, insbesondere über die strukturellen Ursachen von Einsamkeit bei Jugendlichen, könnten künftige Policies weniger wirksam sein.

So hat Südkorea beispielsweise seinen kompetitiven Arbeitsmarkt als eine wichtige strukturelle Ursache für zunehmende Einsamkeit erkannt. Finnland, die Niederlande und Großbritannien erheben spezifische Daten zur Einsamkeit bei jungen Menschen. Zuvor lag der Fokus bei der Datenerhebung auf älteren Bevölkerungsgruppen oder es wurde nicht zwischen Altersgruppen differenziert.

2. PARTIZIPATION: JUNGE MENSCHEN UND ANDERE RELEVANTE AKTEUR:INNEN AKTIV BETEILIGEN



Besonders wichtig ist die Beteiligung der Zielgruppe selbst. Gute Policies sollten sicherstellen, dass Strukturen und Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit grundsätzlich nur mit Jugendlichen, Betroffenen und kenntnisreichen zivilgesellschaftlichen Akteur:innen entwickelt werden. Nur so werden sie die wirklichen Bedarfe und die Akzeptanz der Zielgruppen erreichen. Viele Initiativen der Zivilgesellschaft und auch Wirtschaft, Wissenschaft und Verwaltung sind bereits aktiv in dem Themenfeld. Ihre Expertise und Wünsche an politische Gestalter:innen sollten eingeholt werden.

Die Jugendräte in Finnland zeigen, wie eine institutionalisierte Form der Mitgestaltung von Policies für Jugendliche durch Jugendliche funktionieren kann. Der nationale Aktionsplan der Niederlande stellt die Stärkung und Vernetzung von Akteur:innen im Feld in den Vordergrund.

3. AUFMERKSAMKEIT: DIGITALE UND ANALOGE WEGE ZU JUNGEN MENSCHEN FINDEN



Scham und Stigma machen einen großen Teil von Einsamkeitserfahrungen aus. Während junge Menschen Mental-Health-Themen immer offener diskutieren, gibt es beim Thema Einsamkeit oft noch Hemmschwellen. Aufbauend auf der Wissensbasis, sollte eine gute Policy daher spezifische Komponenten enthalten, die das Thema Einsamkeit unter Jugendlichen bewusst machen. Diese müssen so gestaltet sein, dass Jugendliche in ihrer Welt erreicht werden, das Thema „besprechbar“ und gesamtgesellschaftlich adressierbar wird. Dies kann beispielsweise durch gezielt an junge Menschen gerichtete Awareness-Kampagnen erfolgen. Wichtig ist, dass die Kampagnen mit niedrigschwelligen und zielgruppengerechten Angeboten verknüpft werden, an die Betroffene sich wenden können.

Großbritannien hat in diesem Jahr (2024) eine große nationale Aufmerksamkeitskampagne gestartet, in der mit Hilfe von Influencer:innen gezielt junge Menschen angesprochen werden. Auch führen Großbritannien und die Niederlande jährlich nationale Awareness-Wochen durch. Daneben sind Webseiten wie in Japan, die Informationsmaterial und Anlaufstellen für junge Menschen bereitstellen, zur Aufklärung und Destigmatisierung unerlässlich.

4. LEADERSHIP: DEM THEMA POLITISCHES GEWICHT UND EIN GESICHT GEBEN



Um die Einsamkeit junger Menschen auf der politischen Agenda zu platzieren und sie von einem individuellen zu einem gesellschaftlichen und öffentlichen Thema zu machen, braucht es eine politisch einflussreiche Person. Notwendig ist starke, persönliche Leadership in der Politik, um dem Thema zum Durchbruch zu verhelfen. Damit verlässt Einsamkeit den Raum der persönlichen Scham und das Thema wird sichtbar gemacht.

Beispiele finden sich in Großbritannien und Japan. Beide Länder haben als Teil ihrer Strategie „Einsamkeitsminister:innen“ ernannt. Insbesondere die Berufung der britischen „Einsamkeitsministerin“ Tracey Crouch im Jahr 2018 verhalf dem Thema zu globaler Sichtbarkeit und legte eine persönliche Verantwortung fest.

5. INTEGRATION: MASSNAHMEN SEKTORENÜBERGREIFEND AUSRICHTEN



Einsamkeit wird oft als persönliches Problem wahrgenommen – dabei gibt es viele strukturelle Ursachen, wie eine prekäre wirtschaftliche Situation, Mangel an Teilhabemöglichkeiten etc. Die Haltung bei der Entwicklung einer Policy dagegen muss folgende sein: Dies ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, das nur gemeinsam gelöst werden kann. Eine gute Policy gegen Einsamkeit sollte versuchen, Silos zu überwinden und die Wechselwirkung verschiedener Politikbereiche mitzudenken. Einsamkeit hat relevante Berührungspunkte etwa in den

Bereichen Bildung, Gesundheit, Sozialsysteme, Arbeitsmarkt oder Medien und Kultur.

Großbritanniens Einsamkeitsstrategie definiert ein Paket an Maßnahmen, das auch angrenzende Ministerien wie das „Department for Education“ und das „Department for Culture, Media and Sport“ in die Pflicht nimmt. Eine beispielhafte Maßnahme des Bildungsministeriums ist die verpflichtende Einführung des Fachs „Relationship Education“. Kanada hat keine explizite Strategie gegen Einsamkeit – auch weil das Thema als Teil des Komplexes mentaler Gesundheit insgesamt gesehen wird, das in Gänze angegangen werden muss. Die „Integrated Youth Services“ umfassen Angebote zu den Bereichen mentale Gesundheit, Bildung, Drogenprävention, Erwerbsarbeit, Wohnen. Solche „One-Stop-Shops“ können Einsamkeit als Teil von Mental-Health-Programmen verankern.

6. VERANTWORTUNG: ZIELE UND ZUSTÄNDIGKEITEN KLÄREN



Aufbauend auf einem klaren Verständnis, wie Einsamkeitsbekämpfung verstetigt werden kann, sollte eine gute Policy starke und klare öffentliche Commitments abgeben. Die Benennung ambitionierter Ziele und effektiver Strukturen stärken die Relevanz und Verantwortlichkeit des Vorgehens. Kommunen und zivilgesellschaftlichen Organisationen – als wichtigste Akteurinnen zur Entwicklung kontextspezifischer Strategien und effektiver Umsetzung vor Ort – sollten dabei eine besondere Rolle und finanzielle Unterstützung zugesichert werden.

In den Niederlanden und Japan sind Kommunen in der Verantwortung, lokale Strategien zur Reduzierung von Einsamkeit zu konzipieren. Sie erhalten dafür nationale Unterstützung in Form von Richtlinien und finanziellen Mitteln. Großbritanniens Strategie formuliert einen klaren, öffentlichen Anspruch, Einsamkeit wirksam zu reduzieren, und verspricht einen regelmäßigen Monitoringbericht zu Fortschritten, um sich dieser Verantwortung zu stellen.

7. LOSLEGEN: MIT PILOTPROJEKTEN INS TUN KOMMEN



Obwohl Einsamkeit so vielschichtig ist und in so viele gesellschaftliche Bereiche hineinreicht – wie Bildung, Arbeitsmarkt, Diskriminierung, Gesundheitssystem, Social Media etc. –, sollten Entscheider:innen sich von der Komplexität des Themas nicht erschlagen lassen. Stattdessen können mit Pilotmaßnahmen erste Schritte gegangen und Learnings kreiert werden. Wichtig ist, ins Tun zu kommen, zu lernen und besser zu werden.

Dies zeigt Südkorea, wo im Zentrum der politischen Maßnahmen steht, stark isolierte junge Menschen zu identifizieren und zu unterstützen. Das Pilotprogramm wird zunächst in vier Provinzen umgesetzt und fortlaufend evaluiert.

8. PRÄVENTION: DER EINSAMKEIT VORBEUGEN, BEVOR SIE ENTSTEHT



Präventionsmaßnahmen erhalten bei der Priorisierung des politischen Handelns oft wenig Beachtung, da sie selten direkt und schnell zu vorzeigbaren Ergebnissen führen. Dennoch sind Maßnahmen, bei denen es darum geht, Einsamkeit im jungen Alter gar nicht erst entstehen zu lassen, der Schlüssel. Kern ist hier die Stärkung einer bereits bestehenden Infrastruktur: Orte des Zusammenkommens, des Ehrenamts oder der Freizeit müssen finanziert und unterstützt werden, um Gemeinschaft zu fördern. Maßnahmen fallen dann nicht direkt unter den Schirm „Einsamkeit“, sprechen aber deren Ursachen an.

Die Projekte des „Integrated Youth Services“ in Kanada bieten niedrigschwellige und breite Angebote für eine große Palette an Problemen – von Wohnen und mentaler Gesundheit bis Ausbildung und Arbeit. Diese „One-Stop-Shop“-Modelle können beispielhaft für eine zugängliche Jugendhilfe sein, die sowohl auf Prävention als auch auf Intervention zielt.

9. QUALITÄT: PRÜFEN, WAS GEGEN JUGENDEINSAMKEIT WIRKT



Nicht alles, was angeboten wird oder Zielgruppen sich wünschen, ist auch wirksam. Daher sollten Policies klare Anforderungen an eine evidenzbasierte Wirksamkeit von Maßnahmen stellen. Dafür können in der Policy selbst Prinzipien und Indikatoren für gute Evaluationen festgelegt werden. Bisherige Forschung zeigt, dass eine Mindestzahl an Interaktionen nicht reicht, um Einsamkeit effektiv zu verringern (Besse et al. 2022; Masi et al. 2011). Stattdessen müssen verfestigte negative Gedankenmuster (z. B. Gedanken wie „Keiner mag mich und deshalb bin ich alleine“) gezielt angegangen werden.

In Südkorea werden die spezifischen Angebote und Maßnahmen während der Pilotphase in vier Distrikten getestet und begleitend evaluiert. Die niederländische NGO „Join Us“ investiert viel in die begleitende Evaluation und stetige Verbesserung ihrer Maßnahmen und fordert, dies zur Grundlage für Förderungen vom Staat zu machen.

10. VERSTETIGUNG: MASSNAHMEN STRUKTURELL VERANKERN



Obwohl für die Generierung der ersten Aufmerksamkeit persönliche Leadership relevant ist, muss im weiteren Prozess das Thema Einsamkeit institutionell verankert werden. Nur so überdauert es Regierungs- und Personalwechsel und wird weiterhin bearbeitet. Die politische Landschaft verändert sich, aber das Problem bleibt bestehen. Es braucht eine langfristige regulatorische und finanzielle Verankerung, damit es nicht durch politische Wechsel bedroht ist. Dies erfolgt durch verstetigte Finanzierung und Budgetfixierungen über Legislaturperioden.

In den Niederlanden sind die Kommunen verpflichtet, eine Strategie gegen Einsamkeit zu entwickeln und dafür ein Budget von 36 Millionen Euro pro Jahr festzulegen. In Großbritannien wurde ein „Einsamkeitsministerium“ eingerichtet, das eine deutliche Struktur und Strategie mit klaren Bausteinen bietet, auf die man sich berufen kann.

Viele junge Menschen auf der ganzen Welt teilen das Gefühl von Einsamkeit. Dieses gesamtgesellschaftliche Problem erfordert jetzt politisches Handeln. In diesem Impulspapier werden internationale Einblicke und Impulse gegeben. Da die Bekämpfung von Einsamkeit ein noch relativ neues politisches Handlungsfeld ist und sich zunächst auf ältere Menschen konzentrierte, stehen die Policymaßnahmen für junge Menschen in allen untersuchten Ländern noch am Anfang. Aktivste Akteurin ist bisher die Zivilgesellschaft, die entsprechende Interventionen für junge Menschen entwickelt, implementiert und testet. Abgeleitet von den Länderbeispielen, zeigen die zehn Handlungsempfehlungen, wo und wie politische Gestaltung ansetzen kann.

LITERATUR

- Act on Promotion of Policy for Loneliness and Isolation (2023). <https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinhou/pdf/law.pdf>.
- Besse, R., Whitaker, W. K., & Brannon, L. A. (2022). Reducing Loneliness: The Impact of Mindfulness, Social Cognitions, and Coping. *Psychological Reports*, 125(3), 1289–1304.
- Best Health (2024). How to Fix Canada's Loneliness Epidemic, According to a Public Health Expert. <https://www.besthealthmag.ca/article/canada-loneliness-epidemic/>.
- Canadian Institutes of Health Research (2023). IYS-Net aims to build a healthy future for Canada's youth. <https://cihr-irsc.gc.ca/e/53552.html>.
- CBS (2022). Vooral jongeren emotioneel eenzaam in 2021. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/39/vooral-jongeren-emotioneel-eezaam-in-2021>.
- Department for Culture, Media and Sport (2024). Celebrities and influencers join forces to tackle loneliness [Pressemeldung]. <https://www.gov.uk/government/news/celebrities-and-influencers-join-forces-to-tackle-loneliness>.
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (2023). Community Life Survey 2021/22: Wellbeing and loneliness. <https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-202122/community-life-survey-202122-wellbeing-and-loneliness>.
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018). A connected society: A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fb66cf98fa8f54aafb3c333/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update_V2.pdf.
- Deutscher Bundestag (2021). Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa. <https://www.bundestag.de/resource/blob/844760/deddc8f1dc3a3ad04d919ac6603843d/WD-9-010-21-pdf-data.pdf>.
- Entringer, T. (2022). Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. *Kompetenznetz Einsamkeit, Expertise 4/2022*.
- Entringer, T., Kröger, H. (2021). Weiterhin einsam und weniger zufrieden: Die Covid-19-Pandemie wirkt sich im zweiten Lockdown stärker auf das Wohlbefinden aus. *DIW aktuell*, 67.
- Europäische Kommission (2023). Participation: Young people's participation in policy-making. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/finland/54-young-peoples-participation-in-policy-making>.
- Finnisches Rotes Kreuz (2023). Loneliness barometer 2023: Survey Report. https://www.redcross.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/frc_loneliness-barometer_2023_report.pdf.
- Goldman, N., Khanna, D., El Asmar, M. L., Qualter, P., & El-Osta, A. (2024). Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: a scoping review of National policies. *BMC public health*, 24(1), 1207.
- HelsinkiMissio (2024a) School to belong. <https://www.helsinkimissio.fi/en/schooltobelong/>.
- HelsinkiMissio (2024b) Work to belong. <https://www.helsinkimissio.fi/en/worktobelong/>.

- Lee, J., Man Chang, S., Hahm, B. J., Park, J. E., Seong, S. J., Hong, J. P., Jeon, H. J., An, H., & Kim, B. S. (2023). Prevalence of Loneliness and Its Association With Suicidality in the General Population: Results From a Nationwide Survey in Korea. *Journal of Korean medical science*, 38(36), e287.
- Leppin, A. (2018). Konzepte und Strategien der Prävention. In K. Hurrelmann, M. Richter, T. Klotz, S. Stock (Hrsg.), *Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung* (5. Aufl.), 47–56.
- Luhmann, M. (2022). Definition und Formen der Einsamkeit. *Kompetenznetz Einsamkeit, Expertise* 1/2022.
- Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A., & Steinmayr, R. (2023). Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. *Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen*.
- Matsumoto, R., Motomura, E., Shiroyama, T., Okada, M. (2024). Impact of the Japanese Government's 'General Principles of Suicide Prevention Policy' on youth suicide from 2007 to 2022. *BJPsych Open*, 10(1).
- Mental Health Commission of Canada (2012) Peer Project. <https://mentalhealthcommission.ca/peer-project/>.
- Ministry of Health, Welfare and Sports (2022). Eén tegen eenzaamheid: Actieprogramma 2022–2025. <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-056852de24cfc57b55dd6528f76937b99d3704e7/pdf>.
- Nederlands Jeugdinstituut (2021). Interventie Join Us programma. <https://www.nji.nl/sites/default/files/2021-08/Uitgebreide-beschrijving-Join-Us-programma.pdf>.
- Neu, C., Küpper, B., Luhmann, M. (2023). Extrem Einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. *Das Progressive Zentrum*. Berlin.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In dies. (Hrsg.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 36, 123–134.
- Public Health Agency of Canada. (2023). Government of Canada invests nearly \$4 million in the Alliance for Healthier Communities to promote mental health. <https://www.canada.ca/en/public-health/news/2023/03/government-of-canada-invests-nearly-4-million-in-the-alliance-for-healthier-communities-to-promote-mental-health.html>.
- Statista (2024). Number of educational institutions 2023, by type of institution. <https://www.statista.com/statistics/526068/finland-number-of-educational-institutions/>.
- Statistics Canada (2024). About the Quality of Life Framework for Canada. <https://www160.statcan.gc.ca/about-a-propos-eng.htm>.
- Stickley, A., & Ueda, M. (2022). Loneliness in Japan during the COVID-19 pandemic: Prevalence, correlates and association with mental health. *Psychiatry Research*, 307, 114318.
- Teneva, N., Lemay Jr., E. P. (2020). Projecting loneliness into the past and future: implications for self-esteem and affect. *Motivation and Emotion*, 44, 772–784.
- The Daily (2021). Canadian Social Survey: Loneliness in Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/211124/dq211124e-eng.htm>.
- The Office for Policy on Loneliness and Isolation, Cabinet Secretariat (2024) What is the reality of loneliness and isolation in Japan? <https://www.notalone-cao.go.jp/english/>.
- UNICEF Kanada (2019). Canada's Children Are Reporting Significant Levels of Unhappiness, Loneliness, Stress And Violence. <https://www.unicef.ca/en/press-release/canadas-children-are-reporting-significant-levels-unhappiness-loneliness-stress-and>.
- Wendt, C. (2023). Konzepte gegen Einsamkeit im internationalen Vergleich. *Kompetenznetz Einsamkeit, Expertise* 13/2023.
- World Health Organization (2022). A toolkit on how to implement social prescribing. <https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765>.

Alle Links waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Publikation aktuell.

DIE EXPERT:INNEN

FINNLAND

Maria Lähteenmäki
(Leiterin der Abteilung Einsamkeitsarbeit,
NGO „HelsinkiMissio“)
<https://www.helsinkimissio.fi/>

GROSSBRITANNIEN

Rania Hamdi / Kate Roberts
(Project Manager / Policy Manager, NGO „UK Youth“)
<https://www.ukyouth.org/>

JAPAN

Koki Ozora
(Gründer, NGO „Anata no Ibasho / A place to be“)
<https://talkme.jp/>

KANADA

Allan Donsky
(Clinical Associate Professor im Department of
Psychiatry, University of Calgary);
Marni Pearce
(Senior Director Youth Mental Health, Graham
Boeckh Foundation)
<https://grahamboeckhfoundation.org/en/>

NIEDERLANDE

Jolanda van Gerwe
(Gründerin, NGO „Join Us“)
<https://join-us.nu/>

SÜDKOREA

Kim Seonga
(Wissenschaftliche Mitarbeiterin, KIHASA-Institut)
<https://www.kihasa.re.kr/en>

DÄNEMARK

Anders Heden
(Head of Research, Stiftung „TrygFonden“)
<https://www.tryghed.dk/>

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Liz Mohn Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Dr. Anja Langness

Bertelsmann Stiftung, Senior Project Manager
anja.langness@bertelsmann-stiftung.de

Jessica Gerke

Bertelsmann Stiftung, Project Manager
jessica.gerke@bertelsmann-stiftung.de

Matthias Meis

Liz Mohn Stiftung, Stellv. Vorsitzender des Vorstands
meis@liz-mohn-stiftung.de

Dr. Theresa Hornischer

Liz Mohn Stiftung, Project Manager
hornischer@liz-mohn-stiftung.de

www.bertelsmann-stiftung.de
www.bertelsmann-stiftung.de/nextgen-society
www.liz-mohn-stiftung.de
www.gennow.de