



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Sperrfrist: Freitag, 24. November 2023, 12.30 Uhr**

# **Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie**

Prof. Dr. Maike Luhmann

Debora Brickau, Bernd Schäfer, Peter Mohr,  
Miriam Schmitz, Alicia Neumann  
und Prof. Dr. Ricarda Steinmayr



Prof. Dr. Maike Luhmann<sup>1,2</sup>

Debora Brickau<sup>1,2</sup>, Bernd Schäfer<sup>1,2</sup>, Peter Mohr<sup>1,2</sup>,  
Miriam Schmitz<sup>3</sup>, Alicia Neumann<sup>4</sup> und Prof. Dr. Ricarda Steinmayr<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ruhr-Universität Bochum

<sup>2</sup> Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)

<sup>3</sup> Technische Universität Dortmund

<sup>4</sup> Universität Duisburg-Essen

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Impressum</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>3</b>
<b>Executive Summary</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Forschungsstand</b> .....	<b>9</b>
2.1 Definitionen, Abgrenzung und Messung von Einsamkeit .....	9
2.2 Entwicklung und Prävalenz von Einsamkeit .....	10
2.3 Risiko- und Schutzfaktoren .....	12
2.4 Umgang mit der Einsamkeit.....	18
<b>3 Ziele und Ansatz der Studie</b> .....	<b>22</b>
<b>4 Methoden</b> .....	<b>24</b>
4.1 Stichproben.....	24
4.2 Messinstrumente .....	25
<b>5 Ergebnisse</b> .....	<b>29</b>
5.1 Prävalenz von Einsamkeit.....	29
5.2 Soziodemographische Risikogruppen .....	34
5.3 Risiko- und Schutzfaktoren .....	43
5.4 Besonders relevante Risiko- und Schutzfaktoren.....	50
5.5 Auslöser und Umgang mit akuter Einsamkeit.....	53
<b>6 Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse</b> .....	<b>59</b>
<b>7 Handlungsempfehlungen</b> .....	<b>66</b>
<b>8 Literaturverzeichnis</b> .....	<b>71</b>
<b>9 Autor:innen</b> .....	<b>81</b>
<b>10 Anhang</b> .....	<b>85</b>

## EXECUTIVE SUMMARY

### Hintergrund und Ziele der Studie

Einsamkeit wurde lange Zeit vor allem als ein Problem des hohen Alters betrachtet. Doch mit der COVID-19-Pandemie wurde vielen bewusst, dass Einsamkeit Menschen jeden Alters treffen kann. Besonders stark scheinen die Auswirkungen der Pandemie für Jugendliche und junge Erwachsene zu sein. Mit dieser von der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalens (NRW) beauftragten Studie sollen einige Lücken im empirischen Forschungsstand zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen geschlossen werden, mit einem besonderen Fokus auf NRW. Die Studie wurde von den folgenden Fragestellungen geleitet:

1. Wie hoch ist aktuell der Anteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW, die sich einsam fühlen?
2. Welche Risiko- und Schutzfaktoren tragen zu Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW bei?
3. Wie gehen Jugendliche und junge Erwachsene in NRW mit Einsamkeitserfahrungen um, und wie beurteilen sie die Wirksamkeit ihrer Bewältigungsstrategien?

Zur Beantwortung dieser Fragestellungen wurden Daten aus zwei querschnittlichen Stichproben ausgewertet. Stichprobe 1 umfasste 958 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 20 Jahren, die speziell für dieses Studie per Online-Fragebogen befragt wurden. Stichprobe 2 umfasste 1243 Achtklässler:innen, die an der von der Stiftung MERCUR geförderten GLÜCK-Studie teilnahmen.

### Die wichtigsten Ergebnisse

1. Einsamkeit ist bei Jugendlichen in NRW **sehr verbreitet** und hat vermutlich durch die COVID-19-Pandemie zugenommen. Der Anteil der **stark einsamen** Jugendlichen liegt in dieser Studie je nach Geschlecht und Form der Einsamkeit bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16.3 % und 18.5 % und bei jüngeren Jugendlichen zwischen 3.7 % und 11.1 %. Zählt man diejenigen hinzu, die sich **moderat einsam** fühlen, steigen diese Werte auf 51.2 % bis 78.0 % bei den älteren und auf 27.0 % bis 68.2 % bei den jüngeren Jugendlichen.
2. Jugendliche, die **finanzielle Probleme** erleben, sind stärker von Einsamkeit betroffen.
3. Einsame Jugendliche verbringen weniger Zeit mit ihren **Freund:innen** oder **sportlichen Aktivitäten** und mehr Zeit mit **alleiniger Mediennutzung**.
4. Einsame Jugendliche berichten häufiger über die Aufnahme einer **Psychotherapie**, **Diskriminierungserfahrungen** oder besondere **persönliche Belastungen** wie negative Lebensereignisse.
5. **Enge Freundschaften** sind bei Jugendlichen ein besonders wichtiger Schlüssel gegen Einsamkeit.

6. Viele Jugendliche können angemessen **mit Einsamkeit umgehen**, aber einige reagieren auf akute Einsamkeit mit Verhaltensweisen, die langfristig unwirksam oder sogar schädlich sein können.

## Handlungsempfehlungen

Aus den Ergebnissen der Studie wurden 10 Handlungsempfehlungen abgeleitet:

1. Eine gezielte Kampagne zur **Aufklärung und Sensibilisierung** kann das Stigma der Einsamkeit reduzieren und zugleich Wissen zu den Ursachen, Mechanismen und wirksamen Bewältigungsstrategien vermitteln.
2. **Jugendliche müssen dort angesprochen werden, wo sie sind**: in der Schule und im Internet. Institutionalisierte Angebote haben großes Potenzial für die Bekämpfung von Einsamkeit, sofern sie von den Jugendlichen angenommen werden.
3. Wir empfehlen, **Programme** besonders zu fördern, die **evidenzbasiert, zielgruppengerecht, partizipativ und skalierbar** sind.
4. Jugendliche aus Haushalten mit finanziellen Einschränkungen, Jugendliche, die nur ein oder gar kein Elternteil in ihrem Leben haben, arbeitslose Jugendliche sowie Jugendliche, die mit besonderen Belastungen wie negativen Lebensereignissen, psychischen Erkrankungen oder Diskriminierungserfahrungen umgehen müssen, haben ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit. **Um Einsamkeit bei Jugendlichen effektiv zu bekämpfen, müssen diese Risikogruppen besonders in den Blick genommen werden.**
5. Die **Stärkung emotionaler und sozialer Kompetenzen** ist ein vielversprechender Ansatzpunkt zur Reduktion von emotionaler und sozialer Einsamkeit.
6. Programme, die Jugendlichen einen gesunden, angemessenen **Umgang mit den digitalen Medien** vermitteln, sollten (weiter) gefördert werden.
7. **Freizeitangebote und Aufenthaltsorte** für Jugendliche sollten so gestaltet sein, dass sie Begegnungen und gemeinschaftliche Erfahrungen ermöglichen. Schulungen von Übungsleiter:innen könnten für das Thema Einsamkeit sensibilisieren und geeignete Aktivitäten vermitteln. Es müssen mehr attraktive Begegnungsorte für Jugendliche geschaffen werden.
8. Maßnahmen und Bündnisse **gegen Diskriminierung und Vorurteile und für Toleranz und Integration** sollten ein Teil jeder Strategie gegen Einsamkeit sein.
9. **Jugendliche mit psychischen Belastungen müssen besser aufgefangen werden**, z. B. durch den Ausbau niedrigschwelliger psychologischer Beratung. Jugendliche, die auf die Aufnahme in eine Psychotherapie warten, benötigen besondere Angebote.
10. Die Wissensbasis zu Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen muss weiter ausgebaut werden. Besonderer **Forschungsbedarf** besteht bezüglich der **kausalen Mechanismen** und zur

## 0 EXECUTIVE SUMMARY

kurz- und langfristigen Wirksamkeit selbstgewählter **Bewältigungsstrategien**. Um kurz- und langfristige Veränderungen in der Prävalenz von Einsamkeit und der Relevanz verschiedener Einflussfaktoren entdecken zu können, sollte Einsamkeit in der Bevölkerung regelmäßig und häufig gemessen werden, z. B. im Rahmen eines **Einsamkeitsmonitorings**, das auch Kinder und Jugendliche einbezieht.

## 1 EINLEITUNG

Einsamkeit wurde lange Zeit vor allem als ein Problem des hohen Alters betrachtet. Und zurecht: Studien aus Deutschland und vielen anderen Ländern zeigten wiederholt, dass Menschen im hohen Alter (d. h. über 80 Jahre) besonders häufig von Einsamkeit betroffen sind (Hawkley et al., 2022; Luhmann & Hawkley, 2016; Surkalim et al., 2022). Doch mit der COVID-19-Pandemie wurde vielen bewusst, dass Einsamkeit Menschen jeden Alters treffen kann. Besonders stark scheinen die Auswirkungen der Pandemie für Jugendliche und junge Erwachsene zu sein. Schon während der Hochphase der Pandemie, in den Jahren 2020 und 2021, waren Menschen unter 30 Jahren in Deutschland am stärksten von Einsamkeit betroffen (Entringer, 2022; Entringer & Kröger, 2021). Im Jahr 2022 durchgeführte Erhebungen lassen befürchten, dass diese Zunahme in der Einsamkeit auch über die Zeit der Schulschließungen und Lockdowns hinaus Bestand haben könnte (Das Progressive Zentrum et al., 2023; Schütz & Bilz, 2023). Zahlreiche Studien zeigen zudem, dass während und nach der Pandemie deutlich mehr Jugendliche und junge Erwachsene an psychischen Belastungen und diversen psychischen Erkrankungen leiden als zuvor (Kauhanen et al., 2023; Ma et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2023; Steinmayr et al., 2022) und dass dieser Zuwachs teilweise durch eine Zunahme der Einsamkeit während der Pandemie erklärt werden kann (Farrell et al., 2023; Loades et al., 2020).

Jugendliche und junge Erwachsene verdienen aber nicht nur wegen der vermuteten Zunahme der Einsamkeit seit der Pandemie mehr Aufmerksamkeit in der Forschung und Entwicklung von Maßnahmen zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit. Schon länger ist bekannt, dass Einsamkeit bei Jugendlichen mit einer Reihe negativer gesundheitlicher Folgen einhergehen kann, darunter eine erhöhte Stressbelastung (Mahon et al., 2006), schlechtere Schlafqualität (Zheng et al., 2022), verringerte körperliche Aktivität (Jennen et al., 2023; Vancampfort et al., 2019), ungesünderes Essverhalten (Mason, 2020) und schlechtere körperliche Gesundheit (Matthews et al., 2023; Qualter et al., 2013; von Soest et al., 2020). Besonders gut belegt ist der Effekt von Einsamkeit auf psychische Erkrankungen wie Depression (Dunn & Sicouri, 2022) und sozialer Angst (Maes, Nelemans, et al., 2019). Auch Probleme in der Schule wie schlechtere Leistungen und verringerte Schulzufriedenheit (Eccles et al., 2023; Jefferson et al., 2023; Matthews et al., 2023; Qualter et al., 2021) sowie geringeres Einkommen im Erwachsenenalter (von Soest et al., 2020) wurden mit Einsamkeit in Verbindung gebracht. Darüber hinaus scheint Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einer erhöhten Tendenz zur politischen Extremisierung und zum Glauben an Verschwörungserzählungen einherzugehen (Das Progressive Zentrum et al., 2023). Hier liegen jedoch – wie auch in den meisten Studien zum Zusammenhang zwischen Schule und Einsamkeit – bisher lediglich querschnittliche Daten vor, die noch nicht geeignet sind, um Einsamkeit als kausale Ursache eindeutig zu belegen.

## 1 EINLEITUNG

Jugendliche und junge Erwachsene sollten auch deshalb stärker in den Fokus gerückt werden, weil Einsamkeitserfahrungen in dieser Altersgruppe besonders langanhaltende Folgen haben können. Die Neigung zu Einsamkeitserfahrungen ist im Erwachsenenalter recht stabil – wer im Jugendalter einsam ist, ist es mit größerer Wahrscheinlichkeit auch später im Leben (Mund et al., 2020). Zudem treten auch viele psychische Erkrankungen erstmals im Jugendalter auf (Kessler et al., 2007). Das Jugendalter ist eine besonders sensible Phase, und somit ist die Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit in dieser Altersgruppe besonders wichtig, um langfristige negative Folgen zu vermeiden und Einsamkeit im späteren Leben wirksam vorzubeugen.

Schon vor der Pandemie wurde immer mehr erkannt, dass Einsamkeit kein rein individuelles Problem ist, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Mittlerweile werden auf allen politischen Ebenen – von der Europäischen Union über Bund und Länder bis hin zu vielen Kommunen – Strategien zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit entwickelt (z. B. BMFSFJ, 2023; Landtag NRW, 2022). Die Entwicklung von evidenzbasierten Maßnahmen wird aktuell jedoch durch eine oft unzureichende empirische Datenlage erschwert. Zwar liefert die internationale Forschungsliteratur bereits ein umfangreiches Wissen dazu, welche Faktoren allgemein das Risiko für Einsamkeit erhöhen oder vermindern können. Interessiert man sich jedoch für spezifischere Populationen (z. B. Jugendliche), Regionen (z. B. Deutschland oder bestimmte Bundesländer) oder zeitliche Epochen (z. B. nach der Pandemie), wird die Datenlage schnell dünner.

Mit dieser von der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalens (NRW) beauftragten Studie sollen einige Lücken im empirischen Forschungsstand zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen geschlossen werden, mit einem besonderen Fokus auf NRW. Die Studie wurde von den folgenden Fragestellungen geleitet:

1. Wie hoch ist aktuell der Anteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW, die sich einsam fühlen?
2. Welche Risiko- und Schutzfaktoren tragen zu Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW bei?
3. Wie gehen Jugendliche und junge Erwachsene in NRW mit Einsamkeitserfahrungen um und wie beurteilen sie die Wirksamkeit ihrer Bewältigungsstrategien?



## 2 FORSCHUNGSSTAND

### 2.1 Definitionen, Abgrenzung und Messung von Einsamkeit

Menschen fühlen sich dann einsam, wenn sie die Quantität und Qualität ihrer sozialen Beziehungen als unzureichend empfinden (Luhmann, 2022; Peplau & Perlman, 1982). Nach dieser Definition ist Einsamkeit immer etwas Unangenehmes, sogar Schmerzhaftes. Zudem handelt sich bei Einsamkeit um ein subjektives Gefühl: Wie viele soziale Beziehungen und Kontakte jemand benötigt und ab wann man diese als unzureichend empfindet, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Einsamkeit muss daher von sozialer Isolation abgegrenzt werden, also von dem objektiv feststellbaren Mangel an sozialen Beziehungen (Wang et al., 2017). Einsamkeit und soziale Isolation sind zwar korreliert (z. B. Matthews et al., 2023) – d. h. sozial isolierte Menschen fühlen sich mit größerer Wahrscheinlichkeit einsam als sozial eingebundene Menschen – es gibt jedoch auch Menschen, die kaum Kontakte haben, sich aber trotzdem nicht einsam fühlen, und umgekehrt Menschen, die viele Kontakte haben, aber trotzdem einsam sind.

Einsamkeit unterscheidet sich zudem vom Zustand des Alleinseins (Goossens et al., 2009). In der deutschen Sprache wird der Begriff Einsamkeit manchmal auch positiv konnotiert verwendet, z. B. wenn wir davon sprechen, die Einsamkeit aufzusuchen, und uns davon Ruhe und Erholung versprechen. Diese Art der Einsamkeit beschreibt die momentane Abwesenheit anderer Menschen, entspricht jedoch nicht der Einsamkeit, wie sie oben definiert wurde. Während das vorübergehende Alleinsein als angenehm erlebt werden kann, ist Einsamkeit gemäß der Definition oben immer ein unangenehmer Zustand.

Einsamkeit kann in verschiedene Facetten unterteilt werden (zum Überblick s. Luhmann, 2022). Besonders gängig ist die Unterscheidung zwischen *emotionaler Einsamkeit* und *sozialer Einsamkeit* (de Jong Gierveld, 1987; de Jong Gierveld et al., 2018; Weiss, 1973). Unter emotionaler Einsamkeit versteht man das Fehlen von besonders engen Bezugspersonen, d. h. von Personen, denen man sich besonders nahe fühlt und denen man sich vollkommen anvertrauen kann (z. B. eine Partnerin oder enge Freund:innen). Unter sozialer Einsamkeit versteht man das Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, z. B. zu einer Gruppe von Freund:innen oder einer anderen sozialen Gemeinschaft.

Da Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, wird es in der Regel über Fragebögen gemessen (Mund, 2022). Bei der direkten Messung von Einsamkeit werden die Proband:innen nach der Häufigkeit oder Intensität ihrer Einsamkeit gefragt, meistens mit einem einzelnen Item wie „Wie oft haben Sie sich in den

letzten vier Wochen einsam gefühlt?“. Die Antworten werden auf standardisierten Antwortskalen gegeben, z. B. „nie“, „selten“, „manchmal“ und „fast immer“. Direkte Maße von Einsamkeit sind einfach zu verstehen und auszuwerten, werden jedoch manchmal kritisiert, da die Verwendung des immer noch stigmatisierten Worts „einsam“ dazu führen könnte, dass nicht alle ihre tatsächlich erlebte Einsamkeit ehrlich berichten (Borys & Perlman, 1985; Mund, 2022). Alternativ kann Einsamkeit daher auch indirekt gemessen werden. Hierbei werden meist mehrere Fragen gestellt, die das Phänomen der Einsamkeit umschreiben, den Begriff selbst jedoch vermeiden (Maes et al., 2022). Ein Beispiel für eine solche indirekte Messung ist die De Jong Gierveld-Skala (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2010), die emotionale und soziale Einsamkeit (s. o.) mit Fragen erfasst wie „Ich fühle mich oft im Stich gelassen“ und „Es gibt genug Menschen, auf die ich mich absolut verlassen kann“. Auch hier werden die Antworten auf einer standardisierten Antwortskala gegeben. Diese Skala kann auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingesetzt werden (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2010).

Allen gängigen Methoden zur Messung von Einsamkeit ist gemeinsam, dass sie keine einfache, binäre Aufteilung in einsame und nicht-einsame Menschen vornehmen, sondern Einsamkeit als kontinuierliches Merkmal verstehen, auf dem man eine mehr oder weniger starke Ausprägung haben kann. Diese Konzeptualisierung kommt dem realen Phänomen Einsamkeit auf jeden Fall näher, erschwert jedoch die Messung der Prävalenz von Einsamkeit, da es nicht immer offensichtlich ist, an welcher Stelle auf diesem Kontinuum die Einteilung in „einsam“ und „nicht einsam“ erfolgen soll. Diese Problematik wird im nächsten Abschnitt noch einmal aufgegriffen.

### 2.2 Entwicklung und Prävalenz von Einsamkeit

Jugendliche und junge Erwachsene erleben tiefgreifende psychische und soziale Veränderungen (Arnett, 2004; Buecker, Mund, et al., 2021; Qualter et al., 2015). Eine zentrale Entwicklungsaufgabe in dieser Lebensphase ist die Identitätsfindung. In diesem langjährigen Prozess müssen Jugendliche und junge Erwachsene ein Verständnis davon entwickeln, wer sie sind und wie sie in die Welt um sich herum hineinpassen (Buecker, Mund, et al., 2021; Laursen & Hartl, 2013). Jugendliche, die (noch) keine klare eigene Identität entwickelt haben, haben ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko (Kaniūšonytė et al., 2019). Auch die sozialen Beziehungen verändern sich in dieser Lebensphase. Enge Freundschaften, die Zugehörigkeit zu einer Peer-Gruppe und romantische Beziehungen gewinnen zunehmend an Bedeutung (Qualter et al., 2015).

Darüber hinaus ist insbesondere das späte Jugend- und frühe Erwachsenenalter (ca. 16 bis 20 Jahre) von vielen Umbrüchen geprägt. In dieser Zeit beenden die meisten Jugendlichen die Schule und beginnen eine Ausbildung oder ein Studium. Sie verlassen das Elternhaus und beginnen und beenden romantische Beziehungen. All diese Lebensereignisse können das soziale Netzwerk verändern (Wrzus et

al., 2013) und somit das Risiko für Einsamkeit kurz- und langfristig erhöhen (Buecker, Denissen, & Luhmann, 2021; Korzhina et al., 2022).

Insgesamt ist die Jugend und das junge Erwachsenenalter somit eine instabile Lebensphase, geprägt von psychischen und sozialen Veränderungen, die mit einer erhöhten Vulnerabilität für Einsamkeit einhergehen (Laursen & Hartl, 2013; Qualter et al., 2015). Und in der Tat finden viele Studien erhöhte Einsamkeitswerte in dieser Altersgruppe im Vergleich zu Erwachsenen, mit Ausnahme der Hochaltrigen (Barreto et al., 2021; Hawkey et al., 2022; Jefferson et al., 2023; Luhmann & Hawkey, 2016; Qualter et al., 2015; Surkalim et al., 2022).

Aber wie viele Jugendliche und junge Erwachsene sind konkret von Einsamkeit betroffen? Die Beantwortung dieser Frage ist weniger trivial als es zunächst erscheinen mag, denn wie bereits beschrieben ist Einsamkeit kein binäres Phänomen: Man ist nicht entweder einsam oder nicht einsam, sondern die Ausprägung der Einsamkeit lässt sich auf einem Kontinuum einordnen. Und anders als Depression oder soziale Angst ist Einsamkeit keine psychische Erkrankung und es gibt keine Diagnosekriterien, durch die festgelegt werden könnte, ab wann jemand als einsam gilt. Folglich werden in manchen Studien nur diejenigen als einsam gezählt, die angeben, sich sehr häufig einsam zu fühlen bzw. sehr hohe Einsamkeitswerte haben, während andere Studien auch diejenigen dazuzählen, die sich lediglich manchmal einsam fühlen bzw. moderate Einsamkeitswerte aufweisen. Zudem muss natürlich berücksichtigt werden, ob sich die geschätzten Prävalenzen auf den Zeitraum vor, während oder nach der COVID-19-Pandemie beziehen.

In internationalen Studien mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus der Zeit vor der Pandemie werden für hohe Einsamkeit Prävalenzen zwischen 3 und 25 % berichtet (Gasteiger Klicpera & Klicpera, 2003; Hutten et al., 2022; Igami et al., 2023; Rönkä et al., 2014; Surkalim et al., 2022), wobei es erhebliche Unterschiede zwischen den untersuchten Ländern gibt (Igami et al., 2023; Surkalim et al., 2022). Belastbare Daten aus Deutschland liegen kaum vor. In einer Befragung von Studierenden in Deutschland wurde der Anteil der moderat Einsamen auf ca. 32 % und der Anteil der stark Einsamen auf ca. 3 % geschätzt (Diehl et al., 2018). In der vom Robert-Koch-Institut durchgeführten KiGGS-Studie gaben in den Jahren 2014 bis 2017 ca. 4 % der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren an, sich oft oder immer einsam zu fühlen, und weitere 28 % gaben an, sich manchmal oder selten einsam zu fühlen (Drucksache 19/10456, 2019). Im Soziökonomischen Panel gaben 2013 und 2017 ca. 14 % der unter 30-Jährigen an, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen (Entringer, 2022). Mögliche Erklärungen für die unterschiedlichen Ergebnisse der verschiedenen Studien sind u. a. Unterschiede in der Altersstruktur der Stichproben, der Erfassung von Einsamkeit sowie der Repräsentativität der Stichproben.

Während der COVID-19-Pandemie stieg die Prävalenz von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in vielen Ländern deutlich an (Farrell et al., 2023; Loades et al., 2020), auch in Deutschland

(Alt et al., 2021; Entringer & Kröger, 2021). Im oben bereits erwähnten Sozioökonomischen Panel stieg der Anteil der unter 30-Jährigen, die sich zumindest manchmal einsam fühlen, von ca. 14 % vor der Pandemie auf ca. 48 % in den Jahren 2020 und 2021 (Entringer, 2022). Ähnliche Zahlen lieferte die 2022 durchgeführte Kollekt-Studie, in der rund 1000 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 23 Jahren befragt wurden: In dieser Stichprobe gaben ca. 55 % der Befragten an, dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt, davon 14 %, bei denen dies fast immer oder immer der Fall ist (Das Progressive Zentrum et al., 2023). Auch eine Auswertung von Brandenburger Daten aus der Studie „Health Behaviour in School-Aged Children“ (HBSC) ergab Werte in der ähnlichen Größenordnung: Hier gaben ca. 43 % an, sich manchmal oder häufiger einsam zu fühlen; und der Anteil derjenigen, die sich meistens oder immer einsam fühlten, lag bei ca. 16 % (Schütz & Bilz, 2023). In der COPSY-Studie gaben ca. 11 % der befragten Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren an, sich während der ersten Welle der Pandemie im Frühjahr 2020 oft oder immer einsam gefühlt zu haben; weitere 24 % berichteten, sich manchmal einsam gefühlt zu haben (Ravens-Sieberer et al., 2021).

Insgesamt zeichnen diese Studien ein eindeutiges Bild: Die Prävalenz von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat seit der COVID-19-Pandemie deutlich zugenommen.

### 2.3 Risiko- und Schutzfaktoren

Unter Risiko- und Schutzfaktoren fassen wir alle Faktoren zusammen, die die Wahrscheinlichkeit von Einsamkeit erhöhen bzw. verringern. Bei der folgenden Übersicht gilt zu bedenken, dass es sich bei den meisten Faktoren nicht unbedingt um direkte Auslöser von Einsamkeit handelt, sondern um Merkmale, die über viele Menschen hinweg statistisch mit Einsamkeit zusammenhängen. Beispielsweise sind Singles im Erwachsenenalter im Durchschnitt einsamer als Erwachsene mit fester Partnerschaft (Luhmann & Hawkey, 2016). Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle Singles einsam sind. Und selbst bei den Singles, die einsam sind, ist die fehlende Partnerschaft nicht unbedingt ein oder gar der einzige Auslöser der Einsamkeit. Trotzdem ist eine genaue Kenntnis der Risiko- und Schutzfaktoren wichtig, da sie zur Identifikation potenzieller Zielgruppen für Maßnahmen zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit genutzt werden können.

Der Großteil des heutigen Wissens zu Risiko- und Schutzfaktoren für Einsamkeit stammt aus internationalen Erhebungen an Erwachsenen. Altersvergleichende Studien haben gezeigt, dass einige Faktoren in allen Altersgruppen ähnlich relevant für Einsamkeit sind, während andere Faktoren in manchen Altersgruppen relevanter sind als in anderen (Luhmann & Hawkey, 2016). Daher konzentrieren wir uns in diesem kompakten Überblick über den Forschungsstand zu Risiko- und Schutzfaktoren von Einsamkeit auf die Altersgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

### Geschlecht

Eine umfangreiche Metaanalyse zeigte, dass im Jugendalter Jungen tendenziell etwas einsamer sind als Mädchen (Maes, Qualter, et al., 2019). Diese Metaanalyse berücksichtigte Studienergebnisse aus der ganzen Welt. Die wenigen verfügbaren Daten aus Deutschland legen jedoch eher einen umgekehrten Effekt nahe: In 2022 im Rahmen der HBSC-Studie in Brandenburg erhobenen Daten waren Mädchen einsamer als Jungen (Schütz & Bilz, 2023). In der Kollekt-Studie, einer ebenfalls 2022 durchgeführten repräsentativen Befragung von 16- bis 23-Jährigen, konnten dagegen keine Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Jugendlichen festgestellt werden (Das Progressive Zentrum et al., 2023). Insgesamt ist die aktuelle Befundlage zu Geschlechterunterschieden in der Einsamkeit in Deutschland somit uneinheitlich.

Zum Zusammenhang zwischen nicht-binärer Geschlechtsidentität und Einsamkeit wurden bisher nur wenige Studien durchgeführt. Diese Studien deuten darauf hin, dass Jugendliche (Garro et al., 2022; McDanal et al., 2023) und Erwachsene (Eres et al., 2021; Herrmann et al., 2023) mit diverser Geschlechtsidentität ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben, was u. a. mit der psychischen Belastung (z. B. Diskriminierungserfahrungen) erklärt wird, die mit der Zugehörigkeit zu einer Minderheit einhergehen kann.

### Alter

Jüngere Jugendliche sind tendenziell einsamer als ältere Jugendliche und junge Erwachsene (Ladd & Ettekal, 2013; Vanhalst et al., 2013). Diese Altersunterschiede sind jedoch für manche Formen der Einsamkeit stärker ausgeprägt als für andere (Danneel et al., 2018; von Soest et al., 2020). Beispielsweise wurde in einer norwegischen Längsschnittstudie festgestellt, dass die soziale Einsamkeit im Verlaufe des Jugendalters im Durchschnitt abnahm, die emotionale Einsamkeit dagegen stabil blieb (von Soest et al., 2020). Zudem gibt es abweichend von diesen durchschnittlichen Verläufen auch eine substantielle Anzahl von Jugendlichen, deren Einsamkeit mit steigendem Alter zunimmt oder konstant auf hohem Niveau bleibt (Qualter et al., 2013; Schinka et al., 2013).

### Sozioökonomischer Status

Ein geringer sozioökonomischer Status ist in allen Altersgruppen einer der wichtigsten Risikofaktoren für Einsamkeit (Entringer, 2022; Luhmann & Hawkey, 2016; Qualter et al., 2021). Ausschlaggebend für diesen Effekt ist vor allem das zur Verfügung stehende Einkommen. Unzureichende finanzielle Ressourcen und Armut gehen mit einem deutlich erhöhten Risiko für Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen einher, sowohl in Deutschland (Diehl et al., 2018; Schütz & Bilz, 2023) als auch in anderen Ländern (Hutten et al., 2022; Qualter et al., 2021; Schinka et al., 2013). Beispielsweise berichteten in der Kollekt-Studie 55 % der einsamen Jugendlichen von finanziellem Druck, aber nur 37 % der nicht-einsa-

men Jugendlichen (Das Progressive Zentrum et al., 2023). Eine zentrale Erklärung für den starken Zusammenhang zwischen Einkommen bzw. Armut und Einsamkeit ist, dass Armut die Teilhabemöglichkeiten reduziert (Dittmann & Goebel, 2022). Darüber können mit Armut verbundene Schamgefühle zu selteneren sozialen Kontakten führen, z. B. wenn man aus Scham über die eigenen Wohnverhältnisse seltener Menschen einlädt (Dittmann & Goebel, 2022).

Auch eine geringere Bildung wird in manchen Studien mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko in Verbindung gebracht (z.B. Hutten et al., 2022), wobei dieser Zusammenhang oft verschwindet, sobald man für Einkommensunterschiede kontrolliert. Beispielsweise fanden Schütz und Bilz (2023), dass Schüler:innen an Brandenburger Oberschulen einsamer waren als an den bezüglich des angestrebten Bildungsabschlusses höher einzustufenden Gesamtschulen oder Gymnasien; dieser Unterschied zwischen den Schulformen verschwand jedoch, sobald der sozioökonomische Status der Familien berücksichtigt wurde.

### Migrationshintergrund

Studien aus Deutschland (Diehl et al., 2018) und den Niederlanden (Hutten et al., 2022) zeigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene mit nicht-westlichem Migrationshintergrund im Durchschnitt einsamer sind als Jugendliche und junge Erwachsene ohne diesen Hintergrund. Zu diesem Schluss kommt auch die Kollekt-Studie, in der 43 % der einsamen Jugendlichen, aber nur 35 % der nicht-einsamen Jugendlichen einen Migrationshintergrund hatten (Das Progressive Zentrum et al., 2023). Für diese Unterschiede gibt es zahlreiche Ursachen, u. a. geringerer sozioökonomischer Status, Sprachprobleme und Diskriminierungserfahrungen, die die soziale Teilhabe erschweren und Gefühle der Zugehörigkeit zur Gesellschaft erschweren (Geisen et al., 2022; ten Kate et al., 2020; van Tilburg & Fokkema, 2021).

### Haushalts- und Familienkonstellation

Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern getrennt bzw. geschieden sind, sind im Durchschnitt etwas einsamer als Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern zusammenleben (Bayat et al., 2021; Schaan et al., 2019). In einer norwegischen Studie an Jugendlichen und jungen Erwachsenen waren Einzelkinder im Durchschnitt etwas einsamer (von Soest et al., 2020). Jugendliche und junge Erwachsene, die nicht mehr bei ihren Eltern und alleine wohnen, sind tendenziell einsamer als diejenigen, die noch bei ihren Eltern oder zumindest mit anderen zusammen wohnen (Diehl et al., 2018; Hutten et al., 2022; Das Progressive Zentrum et al., 2023). Die Effekte sind jedoch insgesamt schwach, und es bleibt unklar, inwiefern Alleinwohnen im jungen Alter ein direkter Risikofaktor für Einsamkeit ist, oder eher eine schwächere Qualität der Beziehung zu den Eltern reflektiert. Über den Zusammenhang komplexerer familiärer Konstellationen mit Einsamkeit ist bisher kaum etwas bekannt.

## Soziale Beziehungen

Einsamkeit wird oft definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen (Peplau & Perlman, 1982). Somit ist es nicht überraschend, dass die Quantität und Qualität der sozialen Beziehungen auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen stark mit Einsamkeit zusammenhängen. Tendenziell nimmt in dieser Lebensphase die Bedeutung familiärer Beziehungen etwas ab und die von freundschaftlichen und romantischen Beziehungen zu (Qualter et al., 2015). Familiäre Beziehungen bleiben trotzdem ein relevanter Faktor für Einsamkeit. Je mehr die Beziehungen zu den Eltern und anderen Familienangehörigen durch Vertrauen, Unterstützung und Verständnis geprägt sind, desto geringer ist das Risiko für Einsamkeit (Gasteiger Klicpera & Klicpera, 2003; Hutten et al., 2022; Korzhina et al., 2022; Matthews et al., 2023). Ältere Jugendliche und junge Erwachsene sind zudem im Durchschnitt weniger einsam, wenn sie eine feste Beziehung haben (Diehl et al., 2018; Das Progressive Zentrum et al., 2023).

Einen besonders hohen Stellenwert haben in dieser Lebensphase aber die Freundschaften mit Gleichaltrigen (Qualter et al., 2015). Jugendliche, die mindestens eine enge Freundin oder einen engen Freund haben, sind schon in der frühen Jugend im Durchschnitt weniger einsam als Jugendliche, die gar keine engen Freunde haben (von Soest et al., 2020). Und je mehr, desto besser: Je höher die Anzahl der Freund:innen, desto geringer ist die Ausprägung der Einsamkeit – und zwar weltweit (Gasteiger Klicpera & Klicpera, 2003; Igami et al., 2023; Schwartz-Mette et al., 2020; Vanhalst et al., 2014). Jugendliche fühlen sich weniger einsam, wenn sie mit ihren Freund:innen zusammen sind, als wenn sie alleine sind (van Roekel et al., 2014). Umgekehrt sind seltener Kontakt mit Freund:innen (Hutten et al., 2022) sowie schlechte Erfahrungen mit Gleichaltrigen (z. B. durch Mobbing) besonders wichtige Prädiktoren von Einsamkeit (Matthews et al., 2023; Schwartz-Mette et al., 2020). Zusätzlich zur Quantität der Freundschaften bekommt die Qualität der Freundschaften im Laufe der Jugend und des jungen Erwachsenenalters kontinuierlich einen höheren Stellenwert (Carmichael et al., 2015; Qualter et al., 2015).

## Freizeitaktivitäten

Zwei Freizeitaktivitäten wurden besonders oft im Zusammenhang mit Einsamkeit untersucht: körperliche Aktivitäten bzw. Sport sowie die Nutzung digitaler Medien. Körperliche Aktivitäten sind tendenziell negativ mit Einsamkeit korreliert, d. h. einsame Jugendliche und junge Erwachsene sind im Durchschnitt weniger körperlich aktiv als nicht-einsame Jugendliche und junge Erwachsene (Diehl et al., 2018; Vancampfort et al., 2019). Zudem fühlen sich Jugendliche während der körperlichen Aktivität weniger einsam, allerdings nur, wenn sie sich dabei kompetent fühlen und Spaß haben (Jennen et al., 2023). Es gilt jedoch auch hier: Die kausale Richtung des Zusammenhangs ist unklar und vermutlich

bidirektional, d. h. geringere körperliche Aktivität kann sowohl Ursache als auch Folge von Einsamkeit sein.

Der Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Einsamkeit ist komplex. Viele Studien finden, dass die exzessive Nutzung digitaler Medien (z. B. im Zusammenhang mit Internetsucht) mit erhöhter Einsamkeit einhergeht (Ge et al., 2023). Jedoch geht die so genannte Screen-Time, also die Anzahl der Stunden, die am Bildschirm verbracht werden, nur dann mit erhöhter Einsamkeit einher, wenn diese nicht für soziale Interaktionen verwendet wird (Marciano et al., 2021). Und selbst dies ist keine Gesetzmäßigkeit: Während der Lockdowns in der Pandemie konnten Videospiele die Gefühle von Einsamkeit reduzieren (Pallavicini et al., 2022). Auch bei der Nutzung sozialer Medien wie WhatsApp, Instagram oder TikTok ist relevant, in welchem Ausmaß diese für soziale Interaktionen verwendet werden. So war die Nutzung von Messenger-Diensten in der Pandemie mit einer Abnahme der Einsamkeit verbunden (Fumagalli et al., 2021). Zudem ist wichtig, ob die Interaktionen in den sozialen Medien eher positiv (z. B. wertschätzend) oder negativ (z. B. ausschließend) erlebt werden (Marciano et al., 2021). Ob und wie digitale Medien ein Risiko- oder doch eher ein Schutzfaktor für Einsamkeit sind, hängt somit u. a. davon ab, wofür sie genutzt werden. Darüber hinaus gilt auch hier derselbe Hinweis wie bei den sportlichen Aktivitäten: Die meisten Befunde zu diesem Thema basieren auf querschnittlichen Untersuchungen, die keine Schlüsse zur kausalen Richtung des Zusammenhangs erlauben. Auch hier ist ein bidirektionaler Zusammenhang plausibel: Die exzessive und passive Nutzung digitaler Medien kann Einsamkeit befördern, aber erhöhte Einsamkeit kann auch dazu verleiten, die Freizeit vermehrt mit digitalen Medien zu füllen (Nowland et al., 2018), zum Beispiel aus Mangel an alternativen Aktivitäten oder zur Bewältigung der Einsamkeitsgefühle (Das Progressive Zentrum et al., 2023).

### Besondere Belastungen

Besonders belastende Lebensereignisse können Einsamkeit begünstigen, insbesondere wenn sie soziale Beziehungen direkt betreffen. Beispielsweise können Lebensereignisse, die zu Veränderungen der sozialen Netzwerke führen, Einsamkeit auslösen (Buecker, Denissen, & Luhmann, 2021). Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wurden negative Lebensereignisse wie die Scheidung der Eltern oder Erkrankung eines Familienmitglieds mit erhöhter Einsamkeit in Verbindung gebracht (Bayat et al., 2021; Lasgaard et al., 2016), während positive Lebensereignisse Einsamkeit verringern können (Chang et al., 2015).

Eine weitere besondere Belastung sind Diskriminierungserfahrungen. Jugendliche und junge Erwachsene, die Diskriminierung erfahren mussten, sind tendenziell einsamer als nicht-diskriminierte Jugendliche und junge Erwachsene. Dies trifft sowohl auf rassistisch motivierte Diskriminierung (Benner & Wang, 2017; Majeno et al., 2018; Priest et al., 2017) als auch auf andere Formen der Diskriminierung



zu, z. B. aufgrund von Geschlecht, Körpergröße oder Körpergewicht (Majeno et al., 2018) sowie sexueller Identität (Gorczyński & Fasoli, 2022).

### Regionale Faktoren

Alle bisher besprochenen Faktoren waren individuelle Faktoren, d. h. sie spiegelten Merkmale der einzelnen Personen wider. Neuere Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass auch die Region, in der man lebt, mit Einsamkeit zusammenhängen kann (Luhmann et al., 2023). Für Deutschland gibt es bisher eine umfangreiche Studie, die diese geographischen Unterschiede in der Einsamkeit systematisch beschrieben hat (Buecker, Ebert, et al., 2021). Diese Studie verwendete Daten des Sozioökonomischen Panels aus dem Jahr 2013. Das Rheinland und einige süddeutsche Regionen fielen durch eher geringe durchschnittliche Einsamkeit auf, während insbesondere in den ostdeutschen Bundesländern überdurchschnittliche hohe Einsamkeitswerte ermittelt wurden – und zwar auch nachdem für die bekannten sozioökonomischen Unterschiede kontrolliert wurde. Interessanterweise konnte kein systematischer Unterschied zwischen Stadt und Land gefunden werden – ein Befund, der sich mit Ergebnissen aus anderen Ländern deckt (Luhmann et al., 2023).

Allerdings wurden all diese Studien überwiegend mit erwachsenen Menschen durchgeführt. Es ist denkbar, dass es für Jugendliche und junge Erwachsene durchaus einen Unterschied macht, ob sie in einer Stadt mit vielen leicht erreichbaren Freizeit- und Begegnungsmöglichkeiten leben, oder in ländlichen Regionen, in denen das Angebot weniger vielfältig und oft schwerer zu erreichen ist, insbesondere wenn man auf öffentlichen Nahverkehr angewiesen ist. In der Kollekt-Studie (Das Progressive Zentrum et al., 2023) lag der Anteil derjenigen, die auf dem Land lebten, in der Gruppe der Einsamen bei 28 % und in der Gruppe der Nicht-Einsamen bei 22 % - ein erster Hinweis, dass es in dieser Altersgruppe durchaus systematische Unterschiede zwischen Stadt und Land geben könnte.

### Weitere Faktoren

Es gibt noch eine Reihe weiterer Faktoren, die zwar mit Einsamkeit korreliert sind, für diese Studie aber weniger relevant sind und daher hier nur kurz erwähnt werden. So sind körperliche und psychische Erkrankungen nicht nur eine mögliche Folge von Einsamkeit, sondern können auch zur Entstehung von Einsamkeit beitragen (Hards et al., 2022; Hutten et al., 2022; Maes et al., 2017). Zudem können bestimmte Persönlichkeitseigenschaften anfälliger für Einsamkeit machen, z. B. eine geringe emotionale Stabilität, Schüchternheit bzw. Introversio sowie ein geringer Selbstwert (Buecker et al., 2020; Mahon et al., 2006; Vanhalst et al., 2014). Erwähnt werden sollte auch die besondere Bedeutung der Schule: Mehrere Studien deuten darauf hin, dass die Schule der Ort ist, an dem sich Jugendliche am ehesten einsam fühlen (Das Progressive Zentrum et al., 2023; van Roekel et al., 2014).

### Zwischenfazit

Die bisherige Forschung hat bereits eine ganze Reihe von Faktoren identifiziert, die das Risiko von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen direkt oder indirekt erhöhen bzw. verringern können. Die meisten vorher diskutierten Studien unterliegen jedoch mindestens einer der folgenden drei Einschränkungen:

Erstens basieren fast alle Studien auf einmaligen, querschnittlichen Datenerhebungen. Wie schon mehrmals angesprochen, sind diese Art von Studien nicht geeignet, um die kausale Richtung eines gefundenen Zusammenhangs zu bestimmen. Auch die für diesen Bericht ausgewerteten Daten sind querschnittlich, so dass dieser Kritikpunkt auch bei der Interpretation unserer Ergebnisse vergegenwärtigt werden muss.

Zweitens wurden in vielen früheren Studien lediglich bivariate Zusammenhänge betrachtet, also der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einer anderen Variablen. Da viele mit Einsamkeit zusammenhängende Variablen jedoch auch untereinander korreliert sind, kann eine solche bivariate Betrachtungsweise zu Fehlinterpretationen führen. Ein oben bereits erwähntes Beispiel ist der Zusammenhang zwischen der Schulform und Einsamkeit, der fast vollständig durch Unterschiede im sozioökonomischen Status erklärt werden kann (Schütz & Bilz, 2023). In den unten beschriebenen Auswertungen werden daher zusätzlich zu den bivariaten Zusammenhängen auch so genannte multivariate Zusammenhänge analysiert, bei denen mehrere Faktoren simultan berücksichtigt werden.

Drittens stammt ein Großteil des aktuellen Wissens aus Studien, die vor der COVID-19-Pandemie durchgeführt wurden. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass die Pandemie zu einigen Verschiebungen geführt hat: So waren es die jüngsten, nicht mehr die ältesten Erwachsenen, die während der Pandemie am einsamsten waren (Entringer, 2022), und die Nutzung digitaler Medien war während der Lockdowns ein Schutzfaktor, und nicht mehr (oder nicht für alle) ein Risikofaktor (Fumagalli et al., 2021). Es ist möglich, dass es für andere Einsamkeitsfaktoren ähnliche Verschiebungen gibt. Um dies herauszufinden, müssen somit aktuelle Daten herangezogen werden.

### 2.4 Umgang mit der Einsamkeit

Allgemein deutet die Forschung zu darauf hin, dass Jugendliche im Laufe ihrer Entwicklung lernen, auf erlebten Stress (z. B. Einsamkeit) auf zunehmend vielfältige und angepasste Weise zu reagieren (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Aber wie gehen Jugendliche und junge Erwachsene konkret mit Einsamkeit um?

## Strategien zur Bewältigung von Einsamkeit

Es gibt viele verschiedene Strategien, um mit Einsamkeit umzugehen, und manche sind hilfreicher als andere (Besevegis & Galanaki, 2010; Rokach, 2001). Einige dieser so genannten Bewältigungsstrategien konzentrieren sich darauf, die Ursache der Einsamkeit direkt anzugehen, indem sie dabei helfen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Beispiele für derartige problemorientierte Strategien gegen Einsamkeit sind die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen und die Verbesserung der sozialen Beziehungen (Deckx et al., 2018). Auch Teamsport (Tagomori et al., 2022) oder die Teilnahme an ritualisierten Veranstaltungen (Rokach, 2018) können ein gemeinsames Verbundenheitsgefühl herstellen und so das Erleben von Einsamkeit verringern.

Andere Strategien helfen dabei, besser mit den schmerzhaften Gefühlen wie Trauer, Ärger oder Angst umzugehen, die mit Einsamkeit einhergehen (McKenna-Plumley et al., 2021; Schoenmakers et al., 2015). Ein Beispiel für diese emotionsorientierten Strategien ist, sich daran zu erinnern, dass das Gefühl von Einsamkeit nicht ewig andauert (Tagomori et al., 2022) und es normal ist, sich manchmal einsam zu fühlen (Besevegis & Galanaki, 2010). Man kann also Einsamkeit als einen Teil des Lebens akzeptieren, der zu uns als Menschen gehört (Rokach, 2018). Manche Menschen reagieren auf Einsamkeit mit Humor (Cauberghe et al., 2021) oder kümmern sich verstärkt um sich selbst (Besevegis & Galanaki, 2010), z. B. durch Zeit im Garten (McKenna-Plumley et al., 2021) oder ein entspannendes Bad. Einsamkeit wird auch durch Ablenkungen begegnet wie Musik hören (Vasileiou et al., 2019), Sport treiben (Rokach, 2018; Vasileiou et al., 2019), Nutzung sozialer Medien (Lisitsa et al., 2020) oder Videospiele spielen (Vasileiou et al., 2019; Verity et al., 2021). Bei manchen Betroffenen können die negativen Gefühle sogar als so unaushaltbar wahrgenommen werden, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu Suchtmitteln greifen (Mohr et al., 2021) oder sich sogar selbst verletzen (Rönkä et al., 2013), um den Schmerz nicht spüren zu müssen. Allgemein reagieren Menschen auf überwältigenden Stress oft mit Aggression, passiver Lähmung oder Weinen, da sie im Zustand der Überforderung keine adäquaten Strategien einsetzen können (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Belege für dieses Verhalten gibt es ebenfalls bei überwältigendem Einsamkeitserleben (Besevegis & Galanaki, 2010). Auch sozialer Rückzug ist eine in der Literatur beschriebene Strategie, um mit Einsamkeitserleben umzugehen (Sundqvist & Hemberg, 2021). Eine Studie berichtet zudem, dass manche einsame Menschen ein fehlendes Verbundenheitsgefühl durch den Konsum populärer Markenprodukte auszugleichen versuchen, um auf diese Weise Anschluss zu finden. Die hier aufgeführten emotionsorientierten Strategien haben gemeinsam, dass sie nicht die Ursache der Einsamkeit bekämpfen, aber zumindest kurzfristig die Einsamkeit erträglich machen können.

### Wirksamkeit verschiedener Bewältigungsstrategien

Wie ist die Wirksamkeit dieser verschiedenen Strategien aus wissenschaftlicher Perspektive zu beurteilen? Gemäß der Evolutionären Theorie der Einsamkeit (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Qualter et al., 2015), einer der etabliertesten Theorien zu Einsamkeit, aktivieren akute Einsamkeitsgefühle das so genannte Affiliationsmotiv, d. h. das Motiv, Zugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen herzustellen (Qualter et al., 2015). Einsame Menschen sollten daher motiviert sein, auf andere Menschen zuzugehen, bestehende Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen und so ihre Einsamkeit zu reduzieren. Alle Verhaltensweisen, die die sozialen Beziehungen kurz- oder langfristig stärken, können als hilfreiche bzw. adaptive Bewältigungsstrategien bezeichnet werden.

Allerdings sind diese Bewältigungsstrategien nicht immer erfolgreich. Gelingt es über längere Zeit nicht, die Einsamkeit durch eine erfolgreiche Verbesserung der sozialen Beziehungen zu reduzieren, können die Betroffenen in eine Negativspirale geraten (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Qualter et al., 2015). Eine Grundannahme der Evolutionären Theorie der Einsamkeit ist, dass Menschen soziale Wesen sind, d. h. unser Wohlergehen und Überleben ist abhängig von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Das Fehlen einer solchen Zugehörigkeit wird daher als Bedrohung wahrgenommen. In der Folge wird der Blick für potenzielle Bedrohungen in der Umgebung geschärft (van Roekel et al., 2016). Diese so genannte Hypervigilanz führt aber zu dysfunktionalen kognitiven Verzerrungen, durch die insbesondere die soziale Umgebung, also andere Menschen, auch dann als bedrohlich wahrgenommen wird, wenn sie es eigentlich gar nicht ist (Spithoven et al., 2017; van Roekel et al., 2014). Statt auf andere zuzugehen, reagieren einsame Menschen eher misstrauisch und feindselig oder ziehen sich zurück (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Diese Verhaltensweisen sind maladaptiv, da sie die soziale Isolation verstärken und folglich die Einsamkeit aufrechterhalten (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Alle Verhaltensweisen, die zur Aufrechterhaltung dieser Negativspirale beitragen, können somit als nicht-hilfreiche bzw. maladaptive Bewältigungsstrategien bezeichnet werden.

Dabei ist es wichtig zu berücksichtigen, dass eine bestimmte Bewältigungsstrategie nicht unbedingt pauschal als adaptiv oder maladaptiv eingeordnet werden kann. Es kommt vielmehr darauf an, wie und wozu sie eingesetzt wird. So kann es zum Beispiel innerhalb einer sozialen Situation, in der sich eine Person nicht zugehörig und einsam fühlt, durchaus Sinn machen, die Situation für einen kurzen Zeitraum zu verlassen, um die eigenen Gefühle zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen. Ein anhaltender sozialer Rückzug ist dagegen mit vielen Nachteilen verbunden und kann die Einsamkeit verstärken. Ähnliches gilt für Online-Gaming, welches im Übermaß verwendet mit vielen negativen Konsequenzen verbunden ist (Kowert et al., 2014), aber während der Pandemie eine durchaus hilfreiche Funktion des Kontakterhalts darstellte (Bengtsson et al., 2021; Giardina et al., 2021). Gerade für digitale Medien zeigt die bisherige Forschung, dass diese mehr als Werkzeug wahrgenommen werden sollten und nicht

per se adaptiv oder maladaptiv sind (Nowland et al., 2018). Auch die Strategie, Einsamkeit zu akzeptieren, scheint nur dann eine hilfreiche Strategie zu sein, wenn der Auslöser als nicht veränderbar gilt (Nakamura & Orth, 2005). Wäre er jedoch veränderbar, verliert diese Strategie seine hilfreiche Eigenschaft, da die Betroffenen nicht aktiv die Ursache angehen. Darüber hinaus kann es auch hilfreich sein, mehrere Strategien auf einmal anzuwenden: In einer aktuellen niederländischen Studie war die Einsamkeit umso geringer, je mehr Strategien eingesetzt wurden (van Scheppingen et al., 2023).

## 3 ZIELE UND ANSATZ DER STUDIE

Die vorherigen Kapitel haben gezeigt, dass Einsamkeit in der COVID-19-Pandemie besonders unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen stark angestiegen ist (Alt et al., 2021; Entringer & Kröger, 2021) und dass zu befürchten ist, dass auch nach dem offiziellen Ende der Pandemie weiterhin mehr Jugendliche und junge Erwachsene unter Einsamkeit leiden als in den Jahren davor (Das Progressive Zentrum et al., 2023; Schütz & Bilz, 2023). Vorhandene Erkenntnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren der Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen basieren jedoch überwiegend auf Studien, die vor der Pandemie durchgeführt wurden und sich nicht ohne weiteres auf die besonderen Rahmenbedingungen nach der Pandemie übertragen lassen. Auch ist bisher weitgehend unklar, wie gut Jugendliche und junge Erwachsene heutzutage in der Lage sind, Einsamkeitsgefühle selbst zu bewältigen. Um evidenzbasierte Konzepte zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit entwickeln zu können, muss daher die empirische Befundlage aktualisiert werden. Diese Studie trägt dazu bei und fokussiert dabei auf die folgenden zentralen Fragestellungen:

1. Wie hoch ist aktuell der Anteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW, die sich einsam fühlen?
2. Welche Risiko- und Schutzfaktoren tragen zu Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW bei?
3. Wie gehen Jugendliche und junge Erwachsene in NRW mit Einsamkeitserfahrungen um und wie beurteilen sie die Wirksamkeit dieser Bewältigungsstrategien?

Aus diesen zentralen Fragestellungen werden die folgenden konkreten Ziele für diese Studie abgeleitet:

1. Schätzung der Prävalenz von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW.
2. Identifikation von Risiko- und Schutzfaktoren auf verschiedenen Ebenen und Identifikation von Zielgruppen für Präventionsprogramme und Interventionsmaßnahmen. Im Vordergrund stehen hierbei insbesondere solche Faktoren, die prinzipiell über individuelle oder politische Maßnahmen veränderbar sind.
3. Erkundung von Bewältigungsstrategien zur Ableitung von konkreten Hinweisen für die Gestaltung von wirksamen Interventionsmaßnahmen.
4. Ableitung von konkreten Handlungsempfehlungen für die Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW.

Um diese Ziele zu erreichen, wurden Daten aus zwei unabhängigen Erhebungen integriert. Die erste Stichprobe stammt aus einer repräsentativen Befragung von ca. 1000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus NRW. Diese Befragung wurde spezifisch für diese Studie konzipiert und erlaubt es somit, die oben gestellten Fragen umfassend zu beantworten. Aus datenschutzrechtlichen Gründen konnten jedoch nur Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 20 Jahren befragt werden. Um ein vollständigeres Bild der Einsamkeitsproblematik bei Jugendlichen in NRW zu erhalten, wurden daher zusätzlich Daten aus einer zweiten Stichprobe herangezogen. Diese Stichprobe stammt aus der von der Stiftung MERCUR geförderten GLÜCK-Studie. Die GLÜCK-Studie ist eine noch laufende Längsschnittstudie zur Entwicklung des Wohlbefindens, für die mehr als 1200 Achtklässler:innen aus 28 Schulen im Ruhrgebiet befragt wurden. Einsamkeit wurde in dieser Stichprobe in der zweiten Erhebungswelle erfasst. Methodische Details zu den beiden Teilstudien werden in Kapitel 4 dargestellt.

Die Daten beider Stichproben sind querschnittliche Daten. Die Studie erlaubt damit weder Aussagen über kausale Zusammenhänge noch über Veränderungen über die Zeit. Um trotzdem Einblicke in pandemiebezogene Veränderungen zu erhalten, wurden (a) die Ergebnisse zu Prävalenz mit denen aus Studien verglichen, die vor der Pandemie erhoben wurden und (b) subjektive Veränderungen der Einsamkeit seit der Pandemie retrospektiv erhoben, d. h. die Befragten in Stichprobe 1 wurden gebeten, sich daran zu erinnern, wie einsam sie sich vor, während und nach der Pandemie fühlten (für vergleichbare Studien, s. Huber & Seifert, 2022; Vasan et al., 2022). Es muss betont werden, dass man mit diesem Verfahren die subjektiv wahrgenommene Veränderung erfasst, die zwar psychologisch durchaus bedeutsam sein kann (Oltmanns et al., 2020), jedoch nicht unbedingt mit der realen Veränderung übereinstimmt, sondern verzerrt erinnert werden kann (Blome & Augustin, 2015).

# 4 METHODEN

## 4.1 Stichproben

Für die Studie wurden Daten aus zwei unabhängigen Erhebungen integriert.

### Stichprobe 1

Im Rahmen der ersten Erhebung wurden Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 20 Jahren via Online-Fragebogen befragt (ca. 10-15 Minuten). Der Fragebogen dieser querschnittlichen Erhebung wurde speziell für die hier vorliegende Studie konzipiert. Die Teilnehmenden wurden durch das Marktforschungsinstitut Kantar rekrutiert. Genaue Informationen zum Vorgehen bei der Rekrutierung und zur Qualitätssicherung der Stichproben können unter dem folgenden Link gefunden werden: <https://www.kantar.com/campaigns/pf/esomar-36>.

An der Befragung durften nur Personen zwischen 16 und 20 Jahren mit Wohnsitz in NRW teilnehmen. Die Datenerhebung fand im September und Oktober 2023 statt. Zu Beginn der Befragung erhielten die Teilnehmenden ausführliche Informationen über Inhalt und Ablauf der Erhebung. Nach der Zustimmung zur Teilnahme an der Studie wurden die Personen durch die Fragen geleitet. Zur Sicherung der Datenqualität befanden sich zwei Aufmerksamkeitschecks in dem Fragebogen (z. B. „Bitte wählen Sie hier die Option "oft" aus.“). Personen wurden aus der Erhebung ausgeschlossen, wenn sie bei den Aufmerksamkeitschecks die falsche Antwort angegeben haben. Insgesamt umfasste die erste Stichprobe 958 Personen.

### Stichprobe 2

Die Daten der zweiten Erhebung sind ein Teildatensatz der GLÜCK-Studie, einer von der Stiftung MERCUR geförderten laufenden Längsschnittstudie im Ruhrgebiet, die Jugendliche der achten Jahrgangsstufe über ein Jahr begleitet. Die GLÜCK-Studie hat das Ziel, die Entwicklung des Wohlbefindens im frühen Jugendalter zu untersuchen. Einsamkeit wurde in dieser Studie erstmals in der zweiten Erhebungswelle (April bis Juni 2023) erhoben. Für die vorliegende Studie wurden daher nur die Daten der zweiten Erhebungswelle ausgewertet. In dieser Welle gab es insgesamt 1243 gültige Teilnahmen von Schüler:innen aus 28 Schulen, davon dreizehn Gymnasien, vier Gesamtschulen, neun Realschulen, eine Sekundarschule und eine Hauptschule.

Die Datenerhebung fand an den jeweiligen Schulen im Klassenverband während der regulären Unterrichtszeit mit Paper-Pencil-Fragebögen statt. Es durften nur Schüler:innen teilnehmen, deren Eltern vorab ihr Einverständnis mit der Teilnahme schriftlich erklärt hatten. Das Bearbeiten des Fragebogens dauerte insgesamt etwa 45 Minuten.



## Gesamtstichprobe

Die Integration der Daten aus den beiden unabhängigen Erhebungen ergab eine Gesamtstichprobe von 2201 Personen (60 % weiblich) im Alter von 12 bis 20 Jahren ( $M = 15.8$ ,  $SD = 2.5$  Jahre). Tabelle 1 fasst die wichtigsten Merkmale der Gesamtstichprobe zusammen. Detaillierte Stichprobenbeschreibungen befinden sich im Anhang (Tabelle 4 und Tabelle 5).

*Tabelle 1. Beschreibung der Gesamtstichprobe*

<b>Merkmal</b>	<i>N</i> (%)	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Alter</b>	2199	15.8	2.5
12	3 (0.1 %)		
13	430 (19.6 %)		
14	667 (30.3 %)		
15	127 (5.8 %)		
16	93 (4.2 %)		
17	160 (7.9 %)		
18	247 (11.2 %)		
19	227 (10.3 %)		
20	245 (11.1 %)		
<b>Geschlecht</b>			
Weiblich	1286 (59.0 %)		
Männlich	872 (40.0 %)		
Divers	22 (1.0 %)		
<b>Migrationsstatus</b>			
Nein	1455 (66.1 %)		
Ja	746 (33.9 %)		

*Anmerkung.* *N* = Anzahl Personen (fehlende Werte ausgeschlossen); *M* = Mittelwert; *SD* = Standardabweichung.

## 4.2 Messinstrumente

In diesem Abschnitt werden die zentralen Messinstrumente kurz zusammengefasst. Eine detaillierte tabellarische Übersicht aller Messinstrumente findet sich im Anhang (Tabelle 6).

*Emotionale und Soziale Einsamkeit* wurden mit einer Kurzfassung der De Jong Gierveld Skala erhoben (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2010). Diese Skala umfasst sechs Aussagen: drei zur emotionalen Einsamkeit (z. B. „Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben.“) und drei zur sozialen Einsamkeit (z. B.

#### 4 METHODEN

„Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle“). Die Begriffe „einsam“ bzw. „Einsamkeit“ werden in diesen Aussagen nicht verwendet. Die befragten Personen konnten jeder Aussage auf einer vierstufigen Antwortskala zustimmen oder diese ablehnen (0 = *starke Ablehnung* bis 3 = *starke Zustimmung*). Für die Berechnung der emotionalen und sozialen Einsamkeit wurden *starke Ablehnung* und *eher Ablehnung* bei den positiv formulierten Aussagen und *eher Zustimmung* und *starke Zustimmung* bei den negativ formulierten Aussagen gezählt (de Jong Gierveld & Kamphuls, 1985; Diehl et al., 2018). Damit ergibt sich ein Wert von 0 oder 1 pro Aussage. Die Werte für jede Aussage werden pro Subskala aufsummiert, wodurch der Wert für emotionale sowie für soziale Einsamkeit von 0 (nicht emotional/sozial einsam) bis 3 (emotional/sozial einsam) reicht.

Als Schwellenwerte wurden in anderen Studien die folgenden Werte für die Gesamtskala gewählt: 0-1 = nicht einsam, 2-4 = moderat einsam, 5-6 = stark einsam (Diehl et al., 2018). In der vorliegenden Studie wurde jedoch entschieden, die Subskalen getrennt auszuwerten, da die beiden Formen der Einsamkeit nur moderat miteinander und unterschiedlich stark mit der Häufigkeit des Einsamkeitserlebens korrelierten (Tabelle 7 im Anhang). Analog zu den Schwellenwerten der Gesamtskala ließen sich die folgenden Schwellenwerte für beiden Subskalen ableiten: 0 = nicht emotional/sozial einsam, 1-2 = moderat emotional/sozial einsam, 3 = stark emotional/sozial einsam. Eine Person fühlt sich demzufolge moderat einsam, wenn mindestens einer der drei Aussagen zugestimmt wurde. Stark einsam bedeutet demnach, dass allen drei Aussagen zugestimmt wurde.

Die *Häufigkeit des Einsamkeitserlebens* (nur Stichprobe 1) wurde zusätzlich mit einer einzelnen direkten Frage erhoben: „Wie oft haben Sie sich in den letzten 12 Monaten einsam gefühlt?“. Die Teilnehmenden konnten die Frage auf einer fünfstufigen Skala von *nie* bis *immer* beantworten (0 = nie einsam, 1-2 = manchmal einsam, 3-4 = oft oder immer einsam). Die Korrelationsanalyse ergab einen stärkeren Zusammenhang zwischen der emotionalen Einsamkeit und der direkten Abfrage des Einsamkeitserlebens im Vergleich zur sozialen Einsamkeit (Tabelle 7 im Anhang).

Die *Häufigkeit des Einsamkeitserlebens in verschiedenen Kontexten* (nur Stichprobe 1) wurde in Form einer Liste von sieben Kontexten (z. B. „Unter der Woche“, „Am Wochenende“) abgefragt. Die Teilnehmenden sollten für jeden Kontext angeben, wie häufig sie sich in der jeweiligen Situation in den letzten 12 Monaten einsam gefühlt hatten. Die Antwortskala reichte von nie (0) bis immer (4).

*Einsamkeit vor und während der Pandemie* (nur Stichprobe 1) wurde mit drei retrospektiven Fragen erfasst. Die Teilnehmenden sollten auf einer fünfstufigen Skala von nie (0) bis immer (4) angeben, wie häufig sie sich direkt vor der Pandemie („Wie oft haben Sie sich direkt vor der Pandemie (also Anfang 2020) einsam gefühlt?“), während der strengen Lockdowns („Wie oft haben Sie sich während der Lockdowns (strenge Maßnahmen, Schulschließungen, Kontaktverbote, etc.) einsam gefühlt?“) und während der Zeiten mit weniger strengen Einschränkungen („Wie oft haben Sie sich während der Zeiten,

in denen es weniger strenge Einschränkungen gab (gelockerte Maßnahmen, teilweise Schulöffnungen, etc.) einsam gefühlt?“) einsam gefühlt haben. Pro erfassten Zeitpunkt reicht der mögliche Wertebereich von 0 bis 4 (0 = nie einsam, 1-2 = manchmal einsam, 3-4 = oft oder immer einsam).

Um *Auslöser und Bewältigungsstrategien von Einsamkeit* zu erfassen (nur Stichprobe 1), sollten die Teilnehmenden sich an die letzte Einsamkeitsperiode erinnern. Zu dieser Episode wurden drei Fragen mit offenem Antwortfeld gestellt: (1) „Beschreiben Sie kurz die Situation und wie Sie sich gefühlt haben.“, (2) „Was war die Ursache oder der Auslöser?“ und (3) „Haben Sie etwas Bestimmtes getan, um mit der Situation zurechtzukommen oder sie zu bewältigen? Bitte beschreiben Sie kurz, wie Sie mit dieser Situation umgegangen sind.“ Darüber hinaus sollten die Teilnehmenden angeben, wie gut der zuvor beschriebene Umgang mit der Situation geholfen hat, das Gefühl der Einsamkeit zu lindern (von 1 = „Es ging mir damit deutlich schlechter“ bis 5 = „Es ging mir damit deutlich besser“). Die offenen Antworten wurden mithilfe spezieller Kategoriensysteme kodiert (für Details s. Anhang).

Folgende *soziodemographischen Variablen* wurden erhoben: Geschlecht, Alter in Jahren und Migrationshintergrund. Befragte, die angegeben haben, dass sie selbst oder mindestens ein Elternteil nicht in Deutschland geboren wurden, wurden als Menschen mit Migrationshintergrund definiert. Zudem wurden in Stichprobe 1 noch die Anzahl der eigenen Geschwister und eigenen Kinder sowie die Hauptbeschäftigung abgefragt. Bezüglich der Hauptbeschäftigung wurde zwischen Schüler:innen, Personen in beruflicher Ausbildung oder Studium sowie zwischen arbeitslosen und teil- bzw. vollzeitbeschäftigten (inklusive Freiwilliges Soziales Jahr oder Bundesfreiwilligendienst) Jugendlichen unterschieden.

*Sozioökonomischer Status* wurde anhand des höchsten Bildungsgrades der Eltern erhoben. Zusätzlich wurde in Stichprobe 1 erfasst, welchen Abschluss die befragte Person bisher erreicht hat und wie gut ihr Haushalt mit dem zur Verfügung stehenden Geld zurechtkommt. In Stichprobe 2 wurde darüber hinaus die Anzahl der Bücher im Haushalt als weiterer Indikator abgefragt.

Zur Beschreibung *regionaler Faktoren* wurde in Stichprobe 1 abgefragt, wie viele Einwohner der jeweilige Wohnort hat und ob sich dieser eher in einer ländlichen oder städtischen Region befindet. Zudem wurde in Stichprobe 1 auch erfasst, wie viele Personen im jeweiligen *Haushalt* leben. *Schulbezogene Faktoren* umfassten die Schulform sowie in Stichprobe 2 die *Schulzufriedenheit* und *Schulintegration*. Schulzufriedenheit wurde mit vier Fragen der Multidimensional Students Life Satisfaction Scale (MSLSS; Huebner et al., 1998) erhoben. Schulintegration wurde mit vier Fragen aus dem Fragebogen zur Erfassung emotionaler und sozialer Schulerfahrungen in der 5. und 6. Klassenstufe (FEES; Rauer & Schuck, 2021) erfasst.

#### 4 METHODEN

In Stichprobe 1 wurden *Freizeitaktivitäten* umfangreich mit insgesamt 14 Fragen erhoben. Die Teilnehmenden gaben auf einer 5-stufigen Antwortskala (von 1 = nie bis 5 = täglich) an, wie oft sie die entsprechende Aktivität in ihrer Freizeit ausführen. Vorab durchgeführte exploratorische Faktorenanalysen zeigten, dass sich die Aktivitäten in fünf sinnvoll interpretierbare Dimensionen gruppieren ließen: Zeit mit Freund:innen verbringen, sportliche Aktivitäten (alleine oder mit anderen), institutionell organisierte Aktivitäten (Jugendzentrum, religiöse Einrichtungen oder ehrenamtliches Engagement), weitere mit anderen Menschen durchgeführte Aktivitäten (z. B. gemeinsam Medien nutzen, gemeinsam Musik hören oder machen) sowie weitere in Abwesenheit anderer Menschen durchgeführte Aktivitäten (z. B. alleine Musik hören, alleine Medien nutzen, alleine abhängen, Nutzen von Messenger-Diensten). Da die institutionell organisierten Aktivitäten insgesamt eher selten genannt wurden (ca. ein Drittel der Teilnehmenden gaben hier „nie“ an), wurde diese Variable dichotomisiert (0 = nie, 1 = selten oder häufiger). In Stichprobe 2 wurde erfragt, wie viele Stunden sich eine Person in der letzten Woche bewegte. Zudem wurde die durchschnittliche tägliche Mediennutzung auf einer 5-stufigen Antwortskala (von „weniger als eine Stunde“ bis „Mehr als sechs Stunden“) erfasst.

*Lebensereignisse* wurden in Stichprobe 1 mittels einer Checkliste von 22 Ereignissen erfasst, z. B. Todesfall oder Krankheit in der Familie, Umzug oder Ende einer Beziehung oder Freundschaft. Aus dieser Liste wählten die Teilnehmenden die Ereignisse aus, die sie in den letzten 12 Monaten erlebt hatten.

*Subjektive Diskriminierungserfahrungen* wurden in beiden Stichproben auf einer 7-stufigen Antwortskala (von „nie“ bis „mehrmals in der Woche“) mit der folgenden Frage erfasst: „Wie häufig hast du in den letzten zwei Jahren Diskriminierung (z. B. aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe oder sexueller Orientierung) erfahren?“

Zur Erfassung quantitativer Aspekte *sozialer Beziehungen* wurden in beiden Stichproben die Anzahl der (engen) Freund:innen und in Stichprobe 1 der Beziehungsstatus erfasst. Darüber hinaus wurde die Beziehungsqualität über die Zufriedenheit mit verschiedenen Beziehungen mit spezifischen Personen (nur Stichprobe 1) und die Zufriedenheit mit der Familie und Freund:innen allgemein sowie die Qualität der Beziehung zu den Eltern und zu Personen des gleichen oder eines anderen Geschlechts (nur Stichprobe 2) erfasst. Letztere wurden erneut mit Subskalen aus der MSLSS bzw. dem FEES erfasst.

## 5 ERGEBNISSE

Die Darstellung der Ergebnisse orientiert sich an den übergeordneten Zielen und Fragestellungen der Studie. Zunächst werden die geschätzten Prävalenzen von Einsamkeit bei Jugendlichen beschrieben. Anschließend werden verschiedene soziodemographische Gruppen bezüglich ihrer Einsamkeitswerte verglichen sowie weitere Risiko- und Schutzfaktoren untersucht. Das Kapitel schließt mit einer Auswertung der offenen Antworten zu einer akuten Einsamkeitsperiode, die Rückschlüsse über subjektive Ursachen und den Umgang mit Einsamkeit ermöglichen.

### 5.1 Prävalenz von Einsamkeit

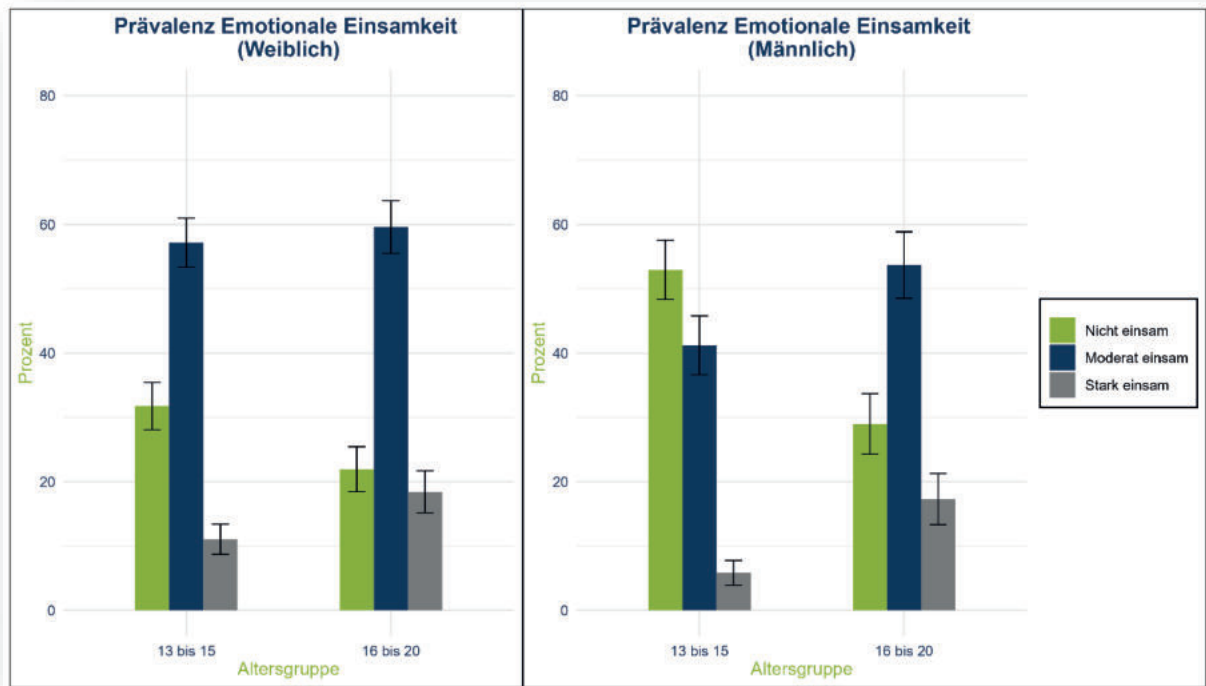
Die Prävalenz bezeichnet den prozentualen Anteil der Jugendlichen, die sich zum Erhebungszeitraum einsam fühlen. In dieser Studie wurde sowohl der Anteil der stark bzw. oft einsamen Jugendlichen als auch der Anteil der moderat bzw. manchmal einsamen Jugendlichen bestimmt. Da die Gesamtstichprobe bezüglich Alter und Geschlecht nicht vollständig ausbalanciert war, werden die Prävalenzen für weibliche und männliche Teilnehmende sowie für jüngere Jugendliche (13 bis 15 Jahre) und ältere Jugendliche und junge Erwachsene (16 bis 20 Jahre) getrennt berichtet. Auf eine getrennte Darstellung der Einsamkeit von Jugendlichen mit diverser Geschlechtsidentität muss aufgrund zu geringer Fallzahlen verzichtet werden. Zudem wurden die 12-Jährigen aufgrund der geringen Fallzahl ( $N = 3$ ) nicht berücksichtigt.

#### Prävalenz nach Alter und Geschlecht

Die Häufigkeit emotionaler Einsamkeit nach Alter und Geschlecht ist in Abbildung 1 dargestellt. Moderat einsam bedeutet hierbei, dass einer oder zwei Aussagen zum emotionalen Einsamkeitserleben zugestimmt wurde. Als stark einsam galten Teilnehmende, welche allen drei Aussagen zugestimmt haben.

Unter den männlichen Teilnehmenden lag der Anteil der moderat emotional einsamen Personen bei den jüngeren Jugendlichen bei 41.2 % und bei den älteren Jugendlichen bei 53.7 %; und der Anteil der stark emotional einsamen Personen bei den jüngeren Jugendlichen bei 5.8 % und bei den älteren bei 17.3 %. Unter den weiblichen Teilnehmenden fiel die Prävalenz der moderaten sowie starken emotionalen Einsamkeit im Schnitt höher aus. In dieser Gruppe lag der Anteil der moderat emotional einsamen Personen in der jüngeren Gruppe bei 57.2 % und in der älteren Gruppe bei 59.6 %, und der Anteil der stark emotional einsamen Personen bei den jüngeren Jugendlichen bei 11.1 % und bei den älteren Jugendlichen bei 18.4 %.

Abbildung 1. Prävalenz von emotionaler Einsamkeit nach Alter und Geschlecht



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Die Fehlerbalken stellen 95 % Konfidenzintervalle dar.

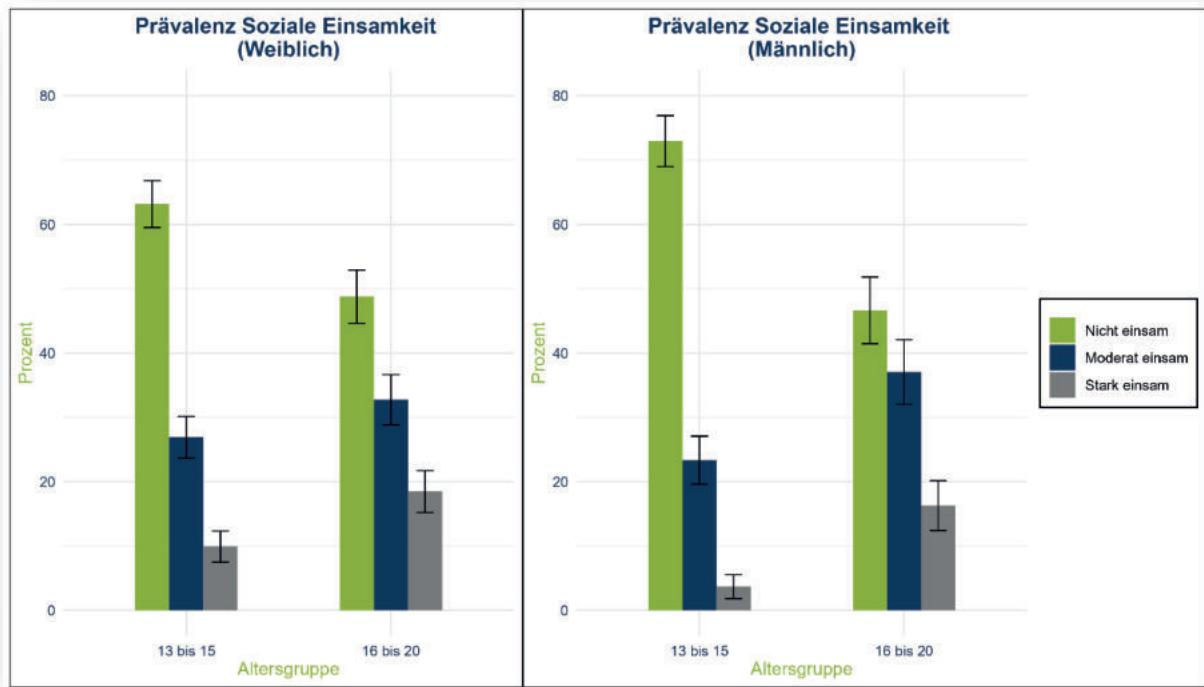
Zählt man die Prävalenzen der moderat und stark einsamen Jugendlichen zusammen, wie dies oft in Studien zur Schätzung der Prävalenz getan wird, kommt man somit auf einen Anteil zwischen 47.1 % und 78.0 % der Jugendlichen, die zumindest etwas emotional einsam sind.

Im Vergleich zur emotionalen Einsamkeit wurde für die soziale Einsamkeit eine geringere Prävalenz festgestellt (Abbildung 2). Auch hier galten Teilnehmende moderat einsam, wenn sie einer oder zwei Aussagen zum sozialen Einsamkeitserleben zugestimmt haben, und stark einsam, wenn sie allen drei Aussagen zustimmten. Unter den männlichen Teilnehmenden lag der Anteil der moderat sozial einsamen Personen bei den jüngeren bei 23.4 % und bei den älteren bei 37.1 %; der Anteil der stark sozial einsamen Personen lag in der jüngeren Gruppe bei 3.7 % und in der älteren Gruppe bei 16.3 %.

Unter den weiblichen Teilnehmenden lag der Anteil der moderat sozial einsamen Personen in der jüngeren Gruppe bei 26.9 % und in der älteren Gruppe bei 32.7 %; der Anteil der stark sozial einsamen Personen war in der jüngeren Gruppe 9.9 % und in der älteren Gruppe 18.5 %. Zählt man auch hier

Prävalenzen der moderat und stark einsamen Jugendlichen zusammen, kommt man somit auf einen Anteil zwischen 27.0 % und 53.4 % der Jugendlichen, die zumindest etwas sozial einsam sind.

Abbildung 2. Prävalenz von sozialer Einsamkeit nach Alter und Geschlecht

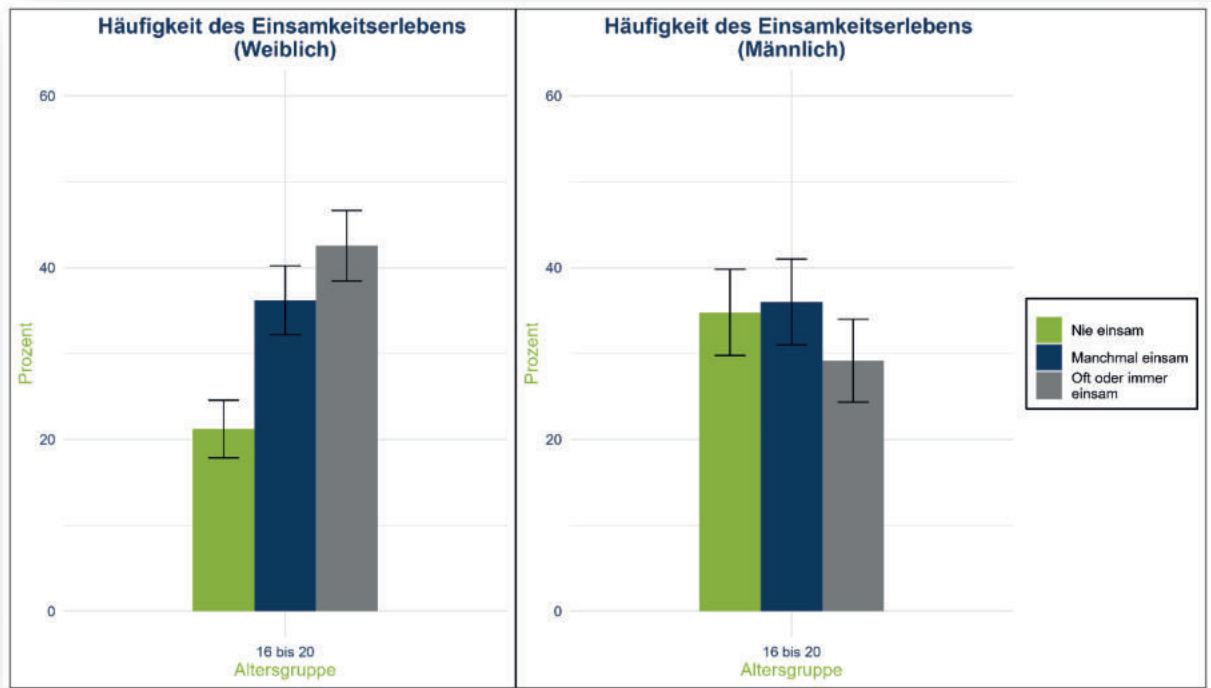


Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Die Fehlerbalken stellen 95 % Konfidenzintervalle dar.

In Stichprobe 1 wurde neben der indirekten Messung von Einsamkeit auch direkt danach gefragt, wie oft sich die Befragten in den letzten 12 Monaten einsam gefühlt haben (Abbildung 3). Unter den männlichen Teilnehmenden gaben 36.0 % an, sich manchmal einsam zu fühlen, und weitere 29.2 % gaben an, sich im letzten Jahr oft oder sogar immer einsam gefühlt zu haben. Unter den weiblichen Teilnehmenden gaben 36.2 % an, sich manchmal einsam zu fühlen und weitere 42.6 % berichteten, sich im letzten Jahr oft oder sogar immer einsam gefühlt zu haben. Auch bei der direkten Messung war die Prävalenz der Einsamkeit unter weiblichen Teilnehmenden tendenziell höher als unter männlichen Teilnehmenden.

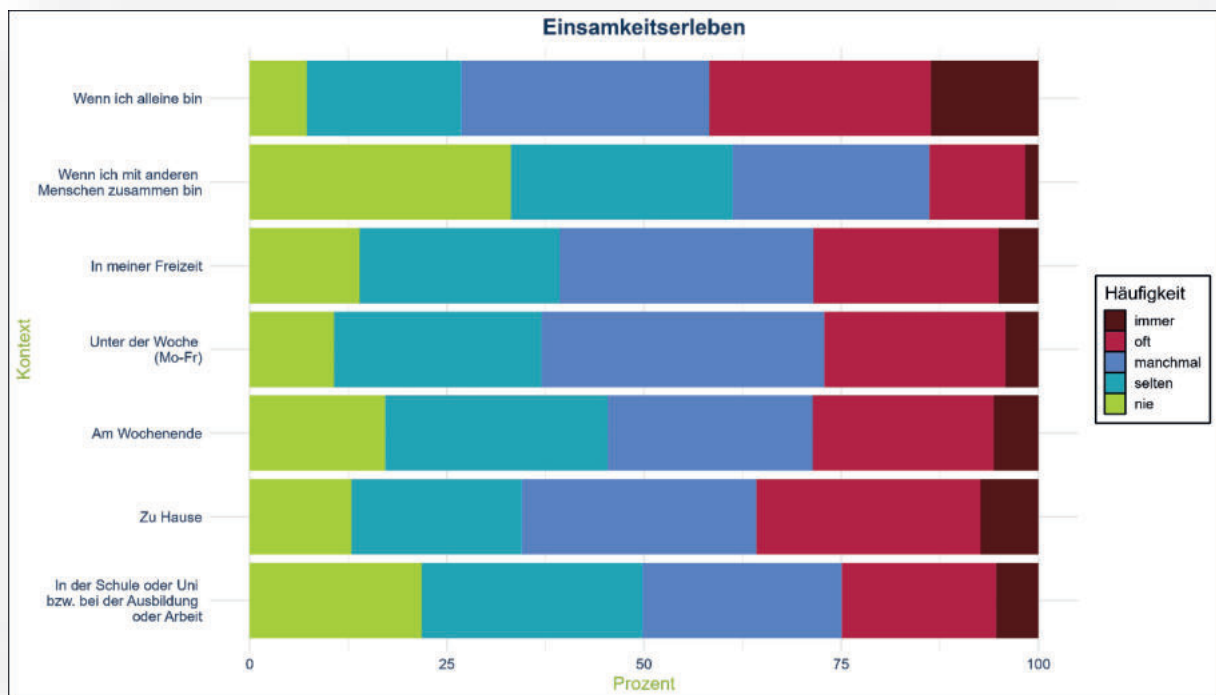
Abbildung 3. Prävalenz von Einsamkeit bei direkter Messung in Stichprobe 1

## 5 ERGEBNISSE



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Die Fehlerbalken stellen 95 % Konfidenzintervalle dar.

Abbildung 4. Häufigkeit von Einsamkeit in verschiedenen Kontexten



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1.



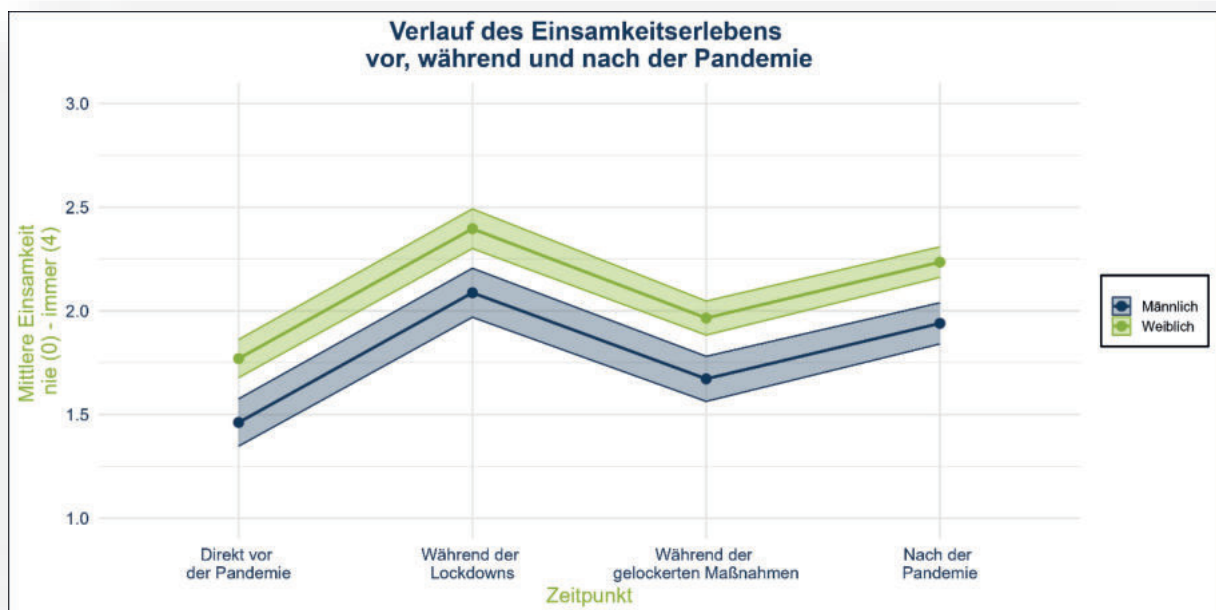
### Einsamkeit in verschiedenen Kontexten

Abbildung 4 stellt die Häufigkeit des Einsamkeitserlebens in bestimmten Kontexten dar. In der Schule, Uni bzw. bei der Ausbildung oder Arbeit fühlten sich die Teilnehmenden aus Stichprobe 1 tendenziell seltener einsam als zuhause oder in ihrer Freizeit. Bezogen auf den Wochentag gaben die Teilnehmenden an, sich am Wochenende weniger häufig einsam zu fühlen als unter der Woche. Darüber hinaus ist die Häufigkeit des Einsamkeitserlebens deutlich geringer, wenn die Teilnehmenden mit anderen Menschen zusammen sind, als wenn sie allein sind.

### Wahrgenommene Veränderung durch Pandemie

Betrachtet man den Verlauf des erinnerten Einsamkeitserlebens in der Zeit vor, während und nach der Pandemie (Abbildung 5), können Veränderungen in den erinnerten und aktuell angegebenen Einsamkeitswerten festgestellt werden. Direkt vor der Pandemie fühlten sich die Teilnehmenden aus Stichprobe 1 retrospektiv weniger einsam als während der Lockdowns (strenge Maßnahmen, Schulschließungen, Kontaktverbote, etc.). Während der Zeiten, in denen es weniger strenge Einschränkungen gab (gelockerte Maßnahmen, teilweise Schulöffnungen, etc.) sank die erinnerte Einsamkeit wieder.

Abbildung 5. Verlauf der erinnerten Einsamkeitswerte vor, während und nach der Pandemie



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Mittelwerte des Einsamkeitserlebens mit 95 % Konfidenzintervall (Schattierung).

Nach der Pandemie, zum Erhebungszeitpunkt, fühlten sich die Teilnehmenden weniger einsam als retrospektiv zum Zeitpunkt der Lockdowns. Gleichzeitig fühlten sie sich jedoch einsamer als vor der Pandemie. Zudem besteht zu jedem Zeitpunkt ein Geschlechterunterschied: Weibliche Teilnehmende gaben zu jedem der abgefragten Zeitpunkte höhere erinnerte Einsamkeitswerte an als männliche Teilnehmende.

### 5.2 Soziodemographische Risikogruppen

In diesem Abschnitt werden verschiedene soziodemographische Gruppen bezüglich ihrer Einsamkeitswerte verglichen. Diese Auswertungen liefern Hinweise darauf, welche Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben und somit potenzielle Zielgruppen für Maßnahmen gegen Einsamkeit sein könnten. Ergebnisse übergeordneter statistischer Signifikanztests befinden sich unter den jeweiligen Abbildungen. Die Ergebnisse der jeweiligen paarweisen Analysen befinden sich im Anhang (Tabelle 8 bis Tabelle 19).

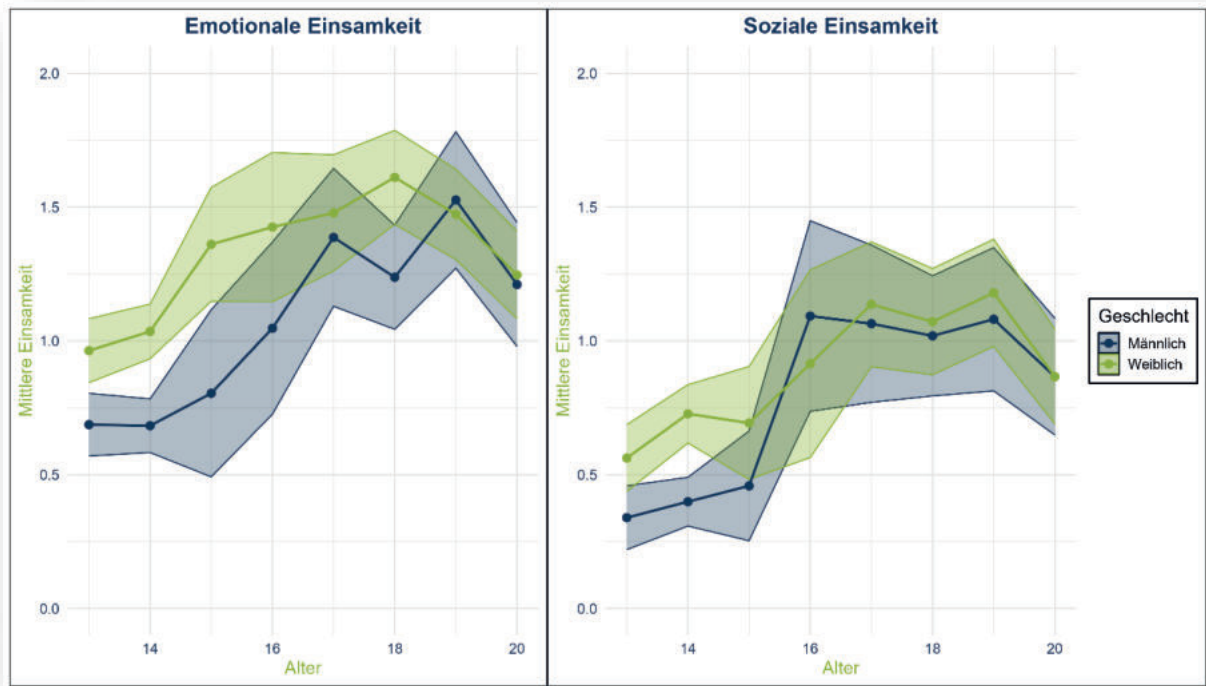
Da die Ergebnisse von Signifikanztests unter anderem von der Stichprobengröße abhängen, wird zusätzlich auch die so genannte Effektstärke in die Interpretation einbezogen, die einen Hinweis auf die tatsächliche Größe des Effekts gibt. Dazu wird z. B. untersucht, wie stark der Zusammenhang zwischen zwei Variablen ist (Korrelationskoeffizient  $r$ ) oder welcher Anteil der Unterschiede zwischen den Personen auf die Zugehörigkeit zu einer bestimmten soziodemographischen Gruppe zurückgeführt werden kann (Effektstärkemaß  $\eta^2$ ). Für psychologische Unterschiede zwischen Personen gelten Korrelationen von  $r = .10$  ( $\eta^2 = .01$ ) als klein,  $r = .20$  ( $\eta^2 = .04$ ) als mittel und  $0.30$  ( $\eta^2 = .09$ ) als groß (Gignac & Szodorai, 2016). Da Einsamkeit multideterminiert ist, also von einer Vielzahl an Faktoren beeinflusst wird, sind insgesamt eher kleine bis mittlere Effekte zu erwarten. Aber auch kleine Effekte können relevant sein, wenn diese auf die Populationsebene hochgerechnet werden (Funder & Ozer, 2019), wie man aus anderen Bereichen weiß: So liegt der Zusammenhang zwischen der Einnahme eines Schmerzmittels und Kopfschmerzen bei  $r = .14$  (Meyer et al., 2001), und der Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs sogar „nur“ bei  $r = .07$  (Taylor et al., 2007).

#### Geschlecht und Alter

In der Gesamtstichprobe war die Einsamkeit von Jugendlichen im späten Jugendalter höher ausgeprägt als im frühen Jugendalter. Jungen waren zudem zu Beginn des Jugendalters weniger einsam als Mädchen. Bei der Betrachtung der sozialen und emotionalen Einsamkeit von Jugendlichen zeigte sich über beide Geschlechter hinweg ein deutlicher Anstieg mit zunehmendem Alter. Statistisch unterschieden sich Jugendliche im frühen Jugendalter von etwa 13 bis 15 Jahren von Jugendlichen, die zwischen 16

und 20 Jahre alt waren, signifikant. Bei Jungen war der Anstieg der Einsamkeit besonders deutlich erkennbar, da sie sowohl im Bereich der sozialen als auch im Bereich der emotionalen Einsamkeit auf einem geringeren Ausgangsniveau starteten. Im späteren Jugendalter gleichen sich die Werte von männlichen und weiblichen Jugendlichen an.

Abbildung 6. Altersunterschiede in der Einsamkeit nach Geschlecht

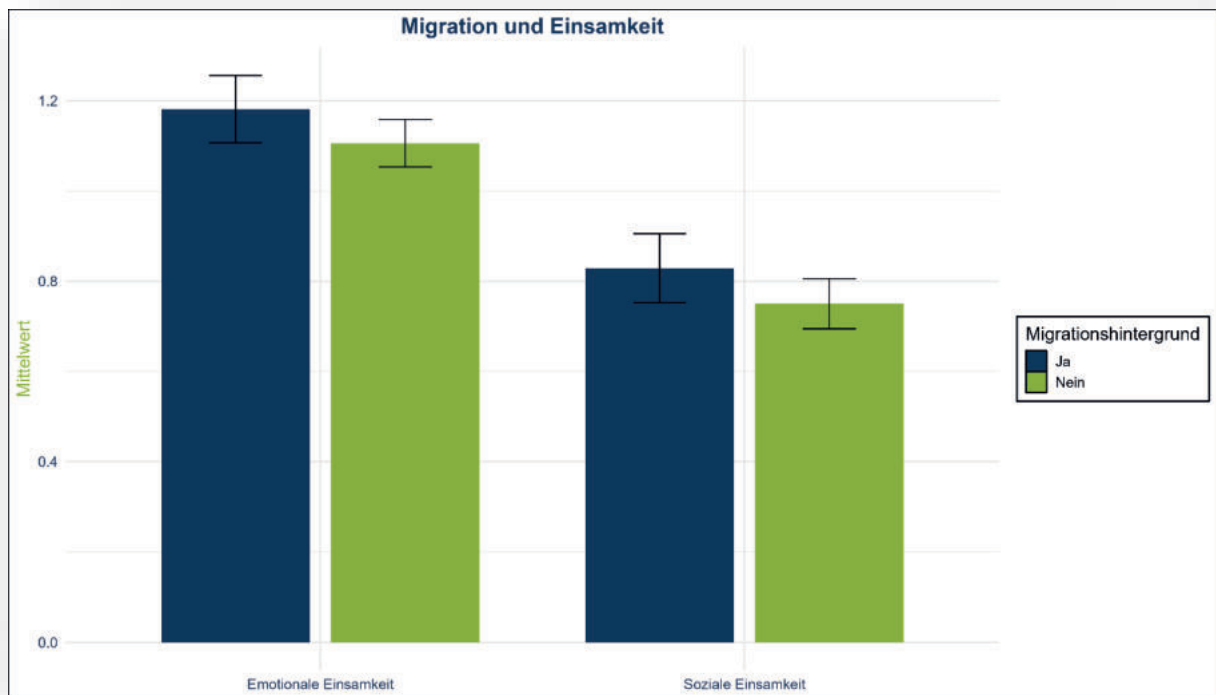


Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall (Schattierung). Ergebnisse der mehrfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit: Geschlecht:  $F(1, 2093) = 23.40, p < .001, \eta_p^2 = .011$ . Alter:  $F(7, 2093) = 21.29, p < .001, \eta_p^2 = .066$ . Interaktion:  $F(7, 2093) = 2.02, p = .049, \eta_p^2 = .007$ . Ergebnisse der mehrfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit: Geschlecht:  $F(1, 2109) = 3.62, p = .057, \eta_p^2 = .002$ . Alter:  $F(7, 2109) = 18.17, p < .001, \eta_p^2 = .057$ . Interaktion:  $F(7, 2109) = 1.32, p = .236, \eta_p^2 = .004$ .

### Migrationshintergrund

Personen mit Migrationshintergrund wiesen in dieser Untersuchung keine Anzeichen für ein geringeres oder erhöhtes Risiko für Einsamkeit auf im Vergleich zu Personen ohne Migrationshintergrund (Abbildung 7). Zwar waren die Werte von Jugendlichen mit Migrationshintergrund sowohl bezüglich der emotionalen als auch der sozialen Einsamkeit leicht erhöht, es ist aber nicht auszuschließen, dass dieser Unterschied zufällig zustande gekommen ist, da sie nicht statistisch signifikant sind.

Abbildung 7. Migrationshintergrund und Einsamkeit



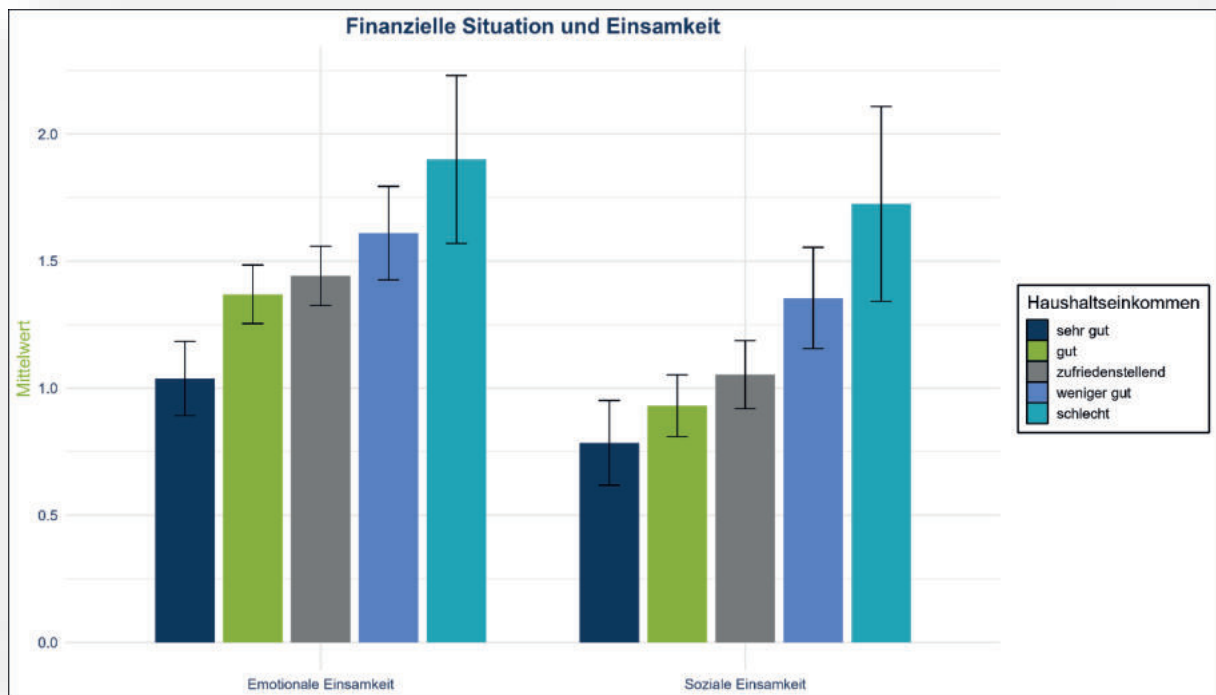
Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(1, 2107) = 2.22, p = .136, \eta_p^2 < .001$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(1, 2170) = 2.60, p = .107, \eta_p^2 = .001$ .

### Sozioökonomischer Status

Hinsichtlich des sozioökonomischen Status konnten sowohl bei der Wahrnehmung der finanziellen Situation als auch bezüglich des höchsten Bildungsabschlusses der Eltern einige bedeutsame Unterschiede festgestellt werden. Bezüglich der finanziellen Situation zeigte sich in Stichprobe 1 für beide Formen der Einsamkeit ein annähernd linearer Anstieg über die verschiedenen Gruppen hinweg (Abbildung 8). Die Höhe des Zusammenhangs zwischen der finanziellen Situation und den beiden Formen der Einsamkeit entsprach insgesamt einem mittleren Effekt.

Jugendliche, die die finanzielle Situation des Haushalts als „sehr gut“ bewerteten, wiesen eine signifikant geringere emotionale Einsamkeit auf als alle anderen Gruppen. Jugendliche, die ihre finanzielle Situation noch als „gut“ bewertet, unterschieden sich statistisch signifikant von den Jugendlichen, die ihre finanzielle Situation als „weniger gut“ oder „schlecht“ beurteilten.

Abbildung 8. Finanzielle Situation und Einsamkeit

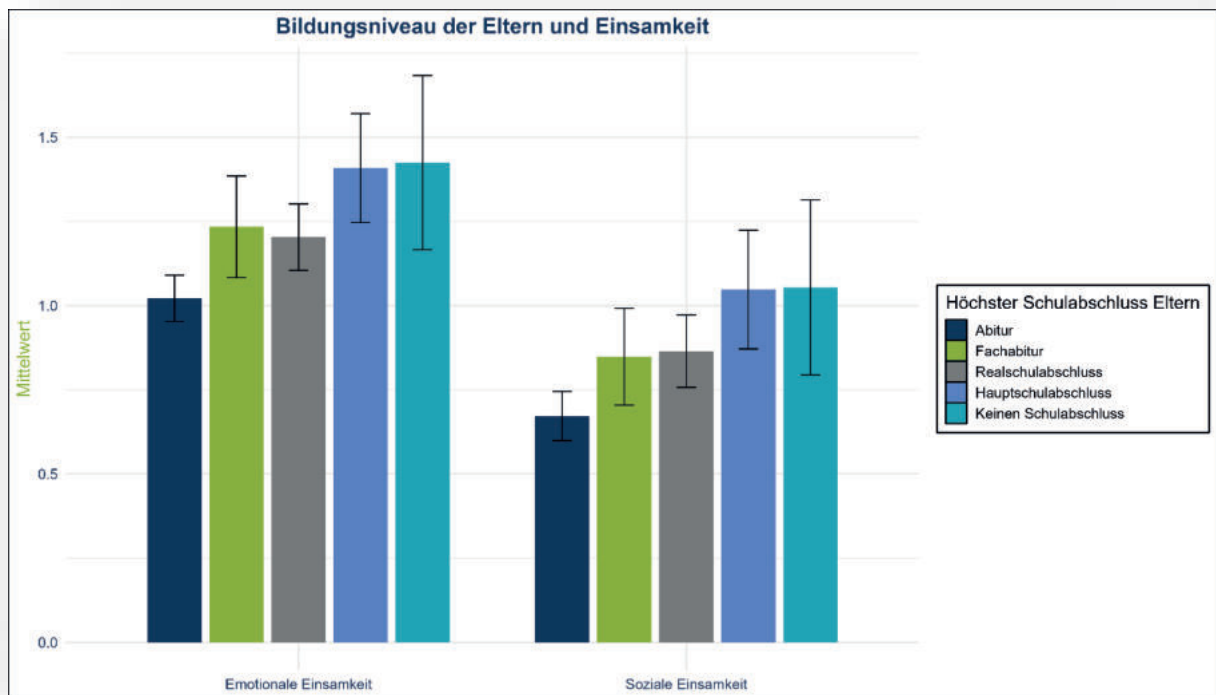


Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(4, 952) = 8.88, p < .001, \eta_p^2 = .036$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(4, 953) = 9.04, p < .001, \eta_p^2 = .037$ .

Hinsichtlich der sozialen Einsamkeit zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei mit der finanziellen Situation am zufriedensten Gruppen. Dafür waren Jugendliche, die ihre finanzielle Situation als „weniger gut“ oder gar „schlecht“ einschätzten, sozial einsamer als Jugendliche aus den anderen Gruppen.

Bezüglich des Bildungsniveaus der Eltern zeigte sich in der Gesamtstichprobe ein statistisch signifikanter Effekt, der aber schwächer als der Effekt der finanziellen Situation ausfiel. Jugendliche, von denen mindestens ein Elternteil Abitur hat, waren sowohl emotional als auch sozial weniger einsam als Jugendliche, deren Eltern andere Schulabschlüsse hatten (Abbildung 9). Tendenziell nahmen beide Formen der Einsamkeit mit sinkendem Bildungsniveau der Eltern zu.

Abbildung 9. Bildungsniveau der Eltern und Einsamkeit

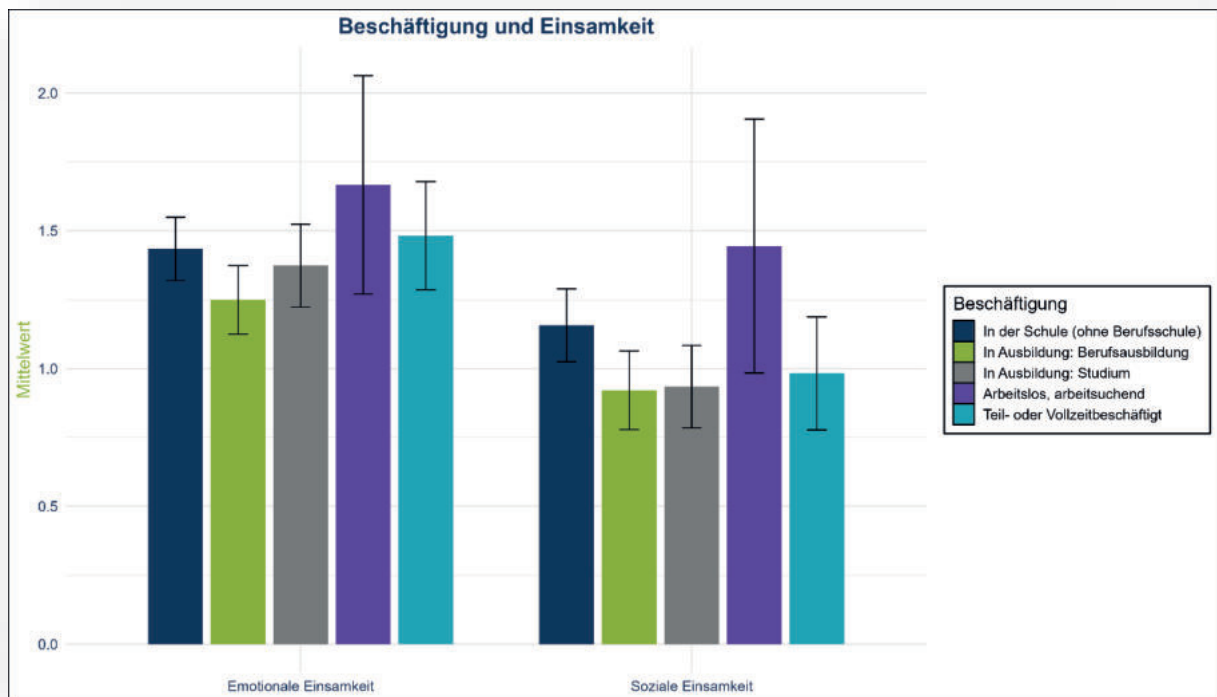


Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(4, 1631) = 7.70, p < .001, \eta_p^2 = .019$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(4, 1642) = 6.44, p < .001, \eta_p^2 = .015$ .

### Beschäftigung

Die verschiedenen Beschäftigungsgruppen unterschieden sich nicht signifikant in ihrer emotionalen Einsamkeit (Abbildung 10). Bezogen auf die soziale Einsamkeit ist das Ergebnis weniger eindeutig. Betrachtet man den Gesamtvergleich zwischen den Gruppen, zeigt sich ein statistisch signifikanter Unterschied, der darauf zurückzuführen ist, dass die soziale Einsamkeit bei arbeitssuchenden Jugendlichen vergleichsweise erhöht ist. Die paarweisen Vergleiche der verschiedenen Gruppen liefern jedoch zumindest kein statistisch signifikantes Ergebnis (Tabelle 12 im Anhang). Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Gruppe der Arbeitslosen in der vorliegenden Stichprobe sehr klein ist ( $N = 36$ ). Eine Tendenz ist zwar deutlich zu erkennen, kann hier aber noch nicht statistisch abgesichert werden.

Abbildung 10. Beschäftigung und Einsamkeit



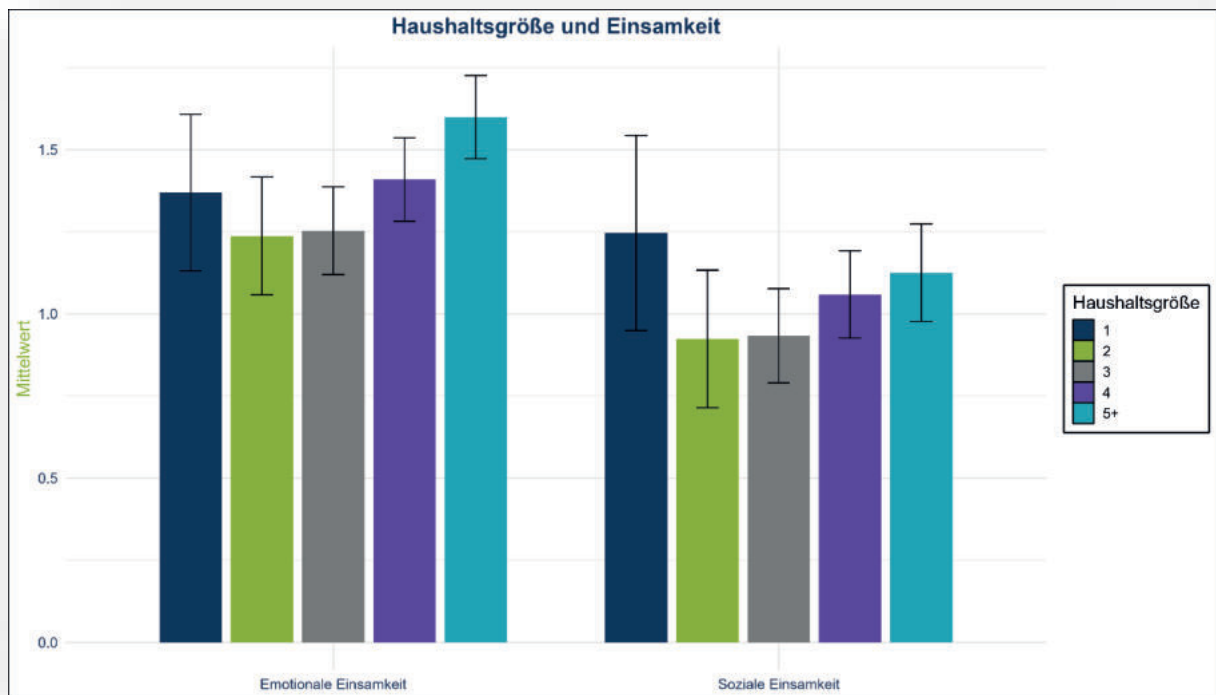
Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(4, 911) = 2.09, p = .080, \eta_p^2 = .009$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(4, 912) = 3.07, p = .016, \eta_p^2 = .013$ .

## Haushaltsgröße

Alleinlebende Personen in Stichprobe 1 berichteten zwar eine etwas stärkere soziale Einsamkeit (Abbildung 11), diese Unterschiede waren aber nicht statistisch signifikant. Geringe, aber statistisch signifikante Unterschiede konnten jedoch bezüglich der emotionalen Einsamkeit zwischen Jugendlichen aus Zwei- oder Drei-Personen-Haushalten und Jugendlichen aus Fünf-Personen-Haushalten gefunden werden. Letztere waren im Vergleich zu den vorher genannten Gruppen etwas emotional einsamer.

Abbildung 11: Haushaltsgröße und Einsamkeit

## 5 ERGEBNISSE



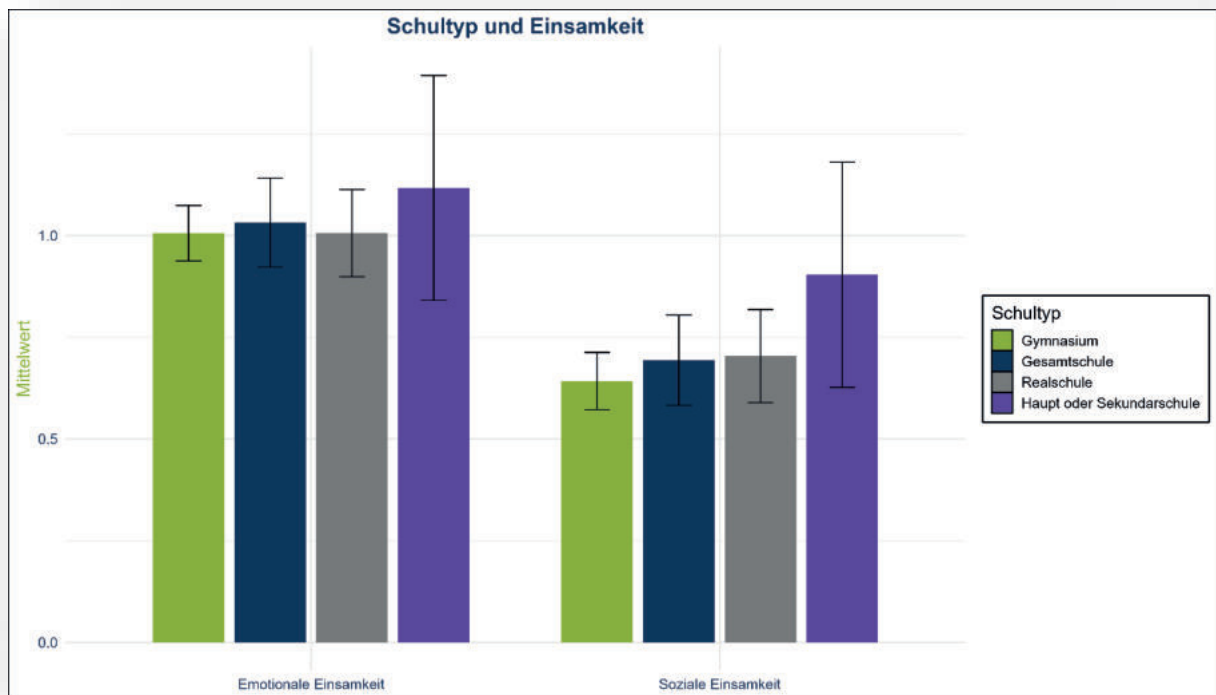
*Anmerkung.* Daten aus Stichprobe 1 Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(4, 938) = 4.14, p = .002, \eta_p^2 = .017$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(4, 953) = 1.68, p = .151, \eta_p^2 = .007$ .

### Schultyp

Zwischen den verschiedenen Schultypen konnten in der Gesamtstichprobe weder für emotionale Einsamkeit noch für soziale Einsamkeit statistisch signifikante Unterschiede gefunden werden (Abbildung 12).

Abbildung 12. Einsamkeit nach Schultyp





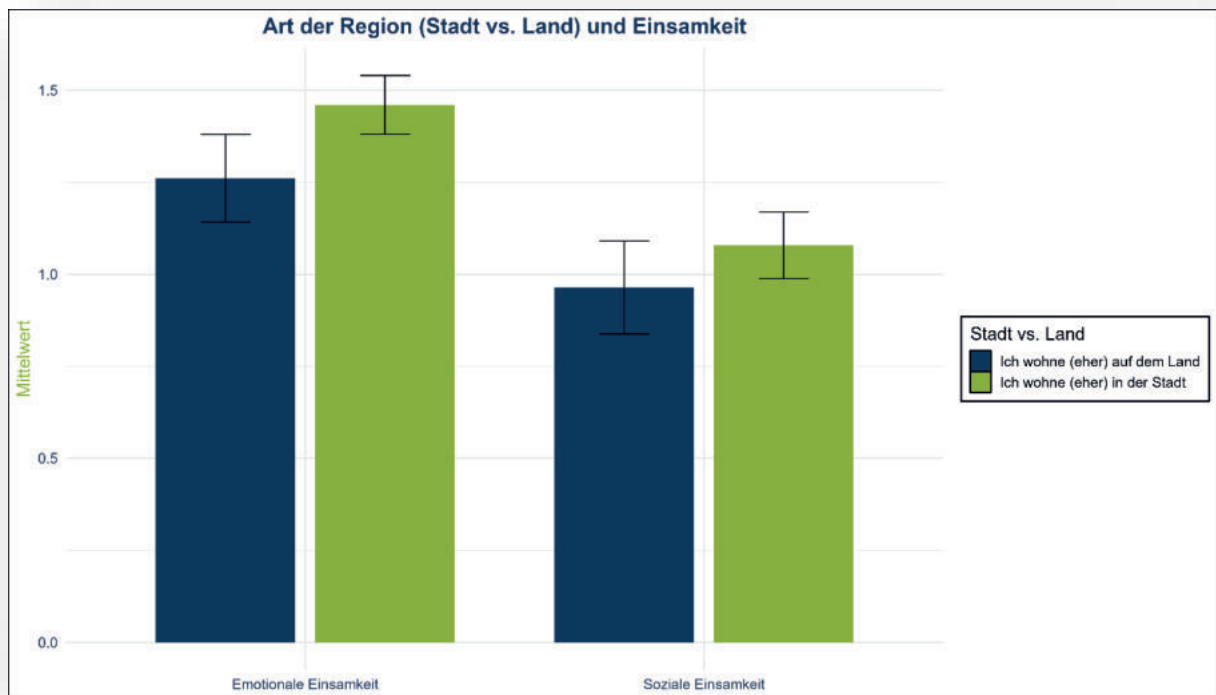
Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(3, 1473) = 0.24, p = .867, \eta_p^2 < .001$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(3, 1489) = 1.25, p = .292, \eta_p^2 = .003$ .

### Regionale Faktoren

Als regionale Faktoren wurden die Art der Region (Stadt vs. Land) sowie die Größe des Wohnorts betrachtet. Jugendliche, die eher auf dem Land leben, waren signifikant etwas weniger emotional einsam als Jugendliche, die eher in der Stadt leben (Abbildung 13). Der Unterschied bezüglich der sozialen Einsamkeit fiel zwar rein deskriptiv ähnlich aus wie für emotionale Einsamkeit, war jedoch nicht statistisch signifikant.

Abbildung 13. Art der Region (Stadt vs. Land) und Einsamkeit

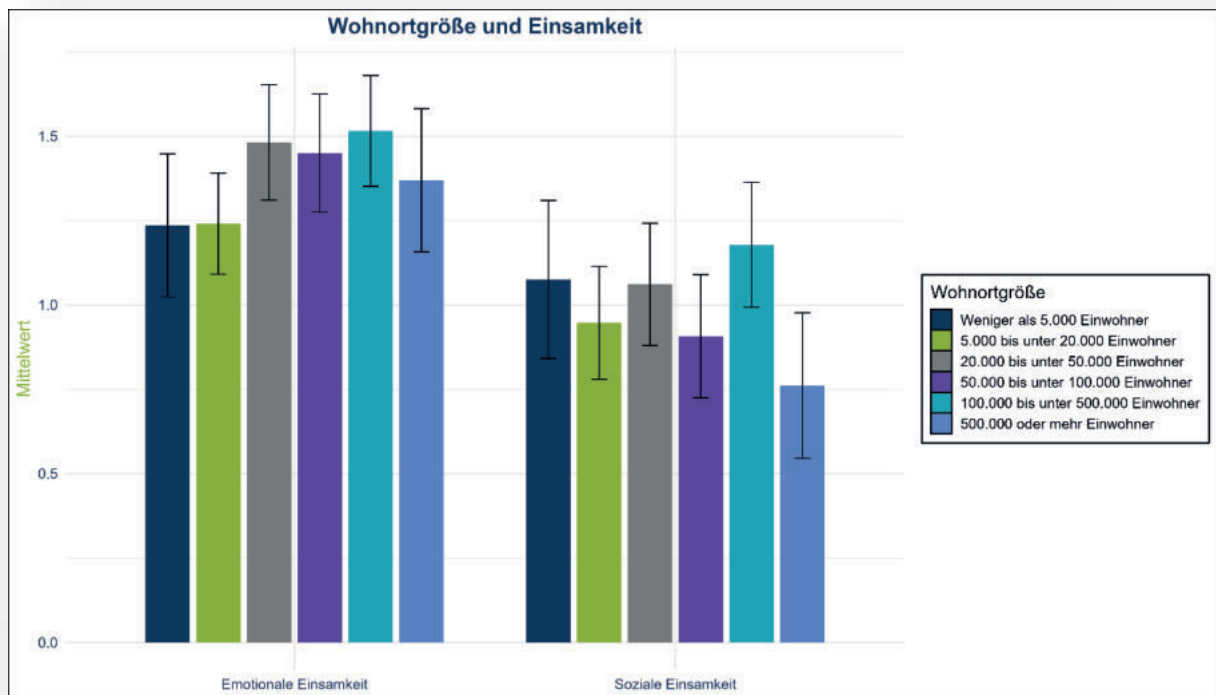
## 5 ERGEBNISSE



*Anmerkung.* Daten aus Stichprobe 1. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(1, 953) = 7.61, p = .006, \eta_p^2 = .008$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(1, 945) = 2.05, p = .153, \eta_p^2 = .002$ .

Bezüglich der Wohnortgröße zeigten sich ähnliche Tendenzen wie beim Vergleich zwischen Stadt und Land, allerdings waren die hier dargestellten Unterschiede nicht statistisch signifikant und werden daher nicht weiter interpretiert.

*Abbildung 14. Wohnortgröße und Einsamkeit*



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(5, 823) = 1.93, p = .086, \eta_p^2 = .012$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(5, 823) = 2.03, p = .072, \eta_p^2 = .012$ .

### 5.3 Risiko- und Schutzfaktoren

Neben den im vorherigen Abschnitt untersuchten soziodemographischen Merkmalen liefern die folgenden Analysen Hinweise darauf, welche weiteren Faktoren mit Einsamkeit zusammenhängen.

#### Freizeitaktivitäten

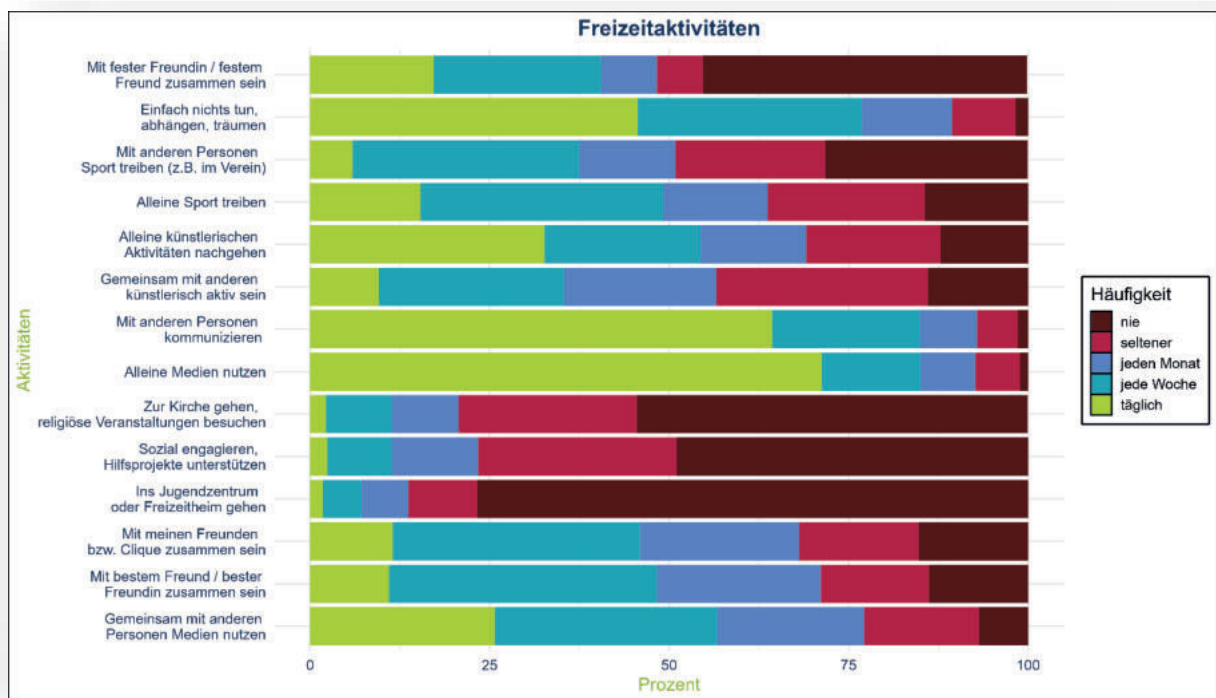
Am häufigsten verbrachten die in Stichprobe 1 befragten Jugendlichen ihre Freizeit mit Aktivitäten, die in Abwesenheit anderer Menschen stattfinden, z. B. allein Medien nutzen oder nichts tun, aber auch Kommunikation mit anderen Menschen über Messenger-Dienste (Abbildung 15). Auch gaben viele Befragte an, häufig Zeit mit ihren Freund:innen zu verbringen bzw. Aktivitäten nachzugehen, die gemeinsam mit anderen Menschen stattfinden. Sportliche Aktivitäten und insbesondere institutionell organisierte Aktivitäten wie soziales Engagement, Besuch religiöser Veranstaltungen oder Besuche von Jugendzentren wurden dagegen seltener ausgeführt.

Wie hängen diese verschiedenen Freizeitaktivitäten mit Einsamkeit zusammen? Zur Beantwortung dieser Frage betrachten wir wieder emotionale und soziale Einsamkeit getrennt und betrachten die Korrelationen mit den fünf übergeordneten Arten von Freizeitaktivitäten (Tabelle 2). Emotionale Einsamkeit hing schwach, aber statistisch signifikant mit der Häufigkeit von Treffen mit Freund:innen sowie

## 5 ERGEBNISSE

der Häufigkeit sportlicher Aktivitäten zusammen, d. h. je mehr Zeit Jugendliche mit ihren Freund:innen ( $r = -.18$ ) bzw. mit sportlichen Aktivitäten ( $r = -.10$ ) verbringen, desto weniger einsam sind sie. Für die anderen drei Gruppen von Freizeitaktivitäten waren die Korrelationen in Stichprobe 1 dagegen nicht signifikant.

Abbildung 15. Häufigkeit verschiedener Freizeitaktivitäten bei den 16- bis 20-Jährigen



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Häufigkeit einzelner Antworten in Prozent.

Ein etwas anderes Bild zeigte sich für soziale Einsamkeit: Hier waren alle Korrelationen negativ und statistisch signifikant. Die soziale Einsamkeit ist somit tendenziell umso geringer, je mehr Zeit die Jugendlichen mit ihren Freund:innen ( $r = -.30$ ) oder mit anderen gemeinsam durchgeführten Aktivitäten ( $r = -.18$ ) verbringen, je häufiger sie Sport treiben ( $r = -.13$ ), je häufiger sie institutionell durchgeführten Aktivitäten nachgehen ( $r = -.08$ ) sowie je mehr sie Zeit allein verbringen ( $r = -.08$ ). Dabei handelt es sich um schwache bis starke Zusammenhänge.

Das letzte Ergebnis erscheint überraschend, daher betrachten wir hier die Aktivitäten, die in diesen Faktor einfließen, noch einmal einzeln (s. Tabelle 16 im Anhang). Eine in diesem Faktor enthaltene Aktivität ist das Kommunizieren mit anderen über Messenger-Dienste oder Telefon, während die an-

deren Aktivitäten keine sozialen Interaktionen beinhalten. Diese verschiedenen Aktivitäten hängen etwas unterschiedlich mit Einsamkeit zusammen: Für das Kommunizieren mit anderen finden sich negative Zusammenhänge mit emotionaler und sozialer Einsamkeit. Jugendliche, die häufiger Medien allein nutzen, also zum Beispiel häufiger fernsehen, häufiger soziale Medien allein nutzen oder alleine Computer spielen, sind nicht emotional einsamer als Jugendliche, die dies selten tun ( $r = .01$ ), sie sind aber sozial weniger einsamer als Jugendliche, die weniger Zeit mit derartigen Aktivitäten verbringen ( $r = -.08$ ). „Einfach nichts tun“ hängt nicht signifikant mit sozialer Einsamkeit zusammen ( $r = .05$ ), dafür jedoch positiv mit emotionaler Einsamkeit ( $r = .12$ ), d. h. je mehr Zeit die Jugendlichen allein „abhängen“, desto ausgeprägter ist tendenziell ihre emotionale (aber nicht soziale) Einsamkeit. Allein durchgeführte künstlerische Aktivitäten hängen dagegen weder mit emotionaler Einsamkeit ( $r = -.04$ ) noch mit sozialer Einsamkeit ( $r = .03$ ) signifikant zusammen. Diese differenzierten Ergebnisse zeigen, dass häufiges Alleinsein nicht per se ein Risiko für Einsamkeit ist (und schon gar nicht damit gleichgesetzt werden darf), sondern es darauf ankommt, wie genau die Zeit verbracht wird.

*Tabelle 2. Korrelationen zwischen Freizeitaktivitäten und Einsamkeit*

Freizeitaktivität	Emotionale Einsamkeit	Soziale Einsamkeit
Zeit allein verbringen	.03	-.08*
Treffen mit Freund:innen	-.19**	-.30**
Sportliche Aktivitäten	-.11**	-.13**
Gemeinsame Aktivitäten	-.05	-.18**
Institutionell organisierte Aktivitäten	.01	-.08**

Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

In Stichprobe 2 wurden nur zwei Freizeitaktivitäten erhoben: Mediennutzung und körperliche Aktivität. Mediennutzung hing in dieser Stichprobe nicht nur signifikant mit sozialer Einsamkeit zusammen, sondern – anders als in Stichprobe 1 – auch mit emotionaler Einsamkeit: Je häufiger die Befragten in dieser Stichprobe Medien nutzten, desto höher war tendenziell sowohl ihre emotionale Einsamkeit ( $r = .17$ ) als auch ihre soziale Einsamkeit ( $r = .12$ ). Die Ergebnisse für den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Einsamkeit waren vergleichbar mit denen in der älteren Stichprobe 1. Je mehr Stunden die Jugendlichen pro Woche mit körperlicher Aktivität verbrachten, desto geringer war tendenziell ihre emotionale Einsamkeit ( $r = -.14$ ) sowie ihre soziale Einsamkeit ( $r = -.15$ ). Bezüglich der Effektstärken liegen diese Zusammenhänge im schwachen bis mittleren Bereich.

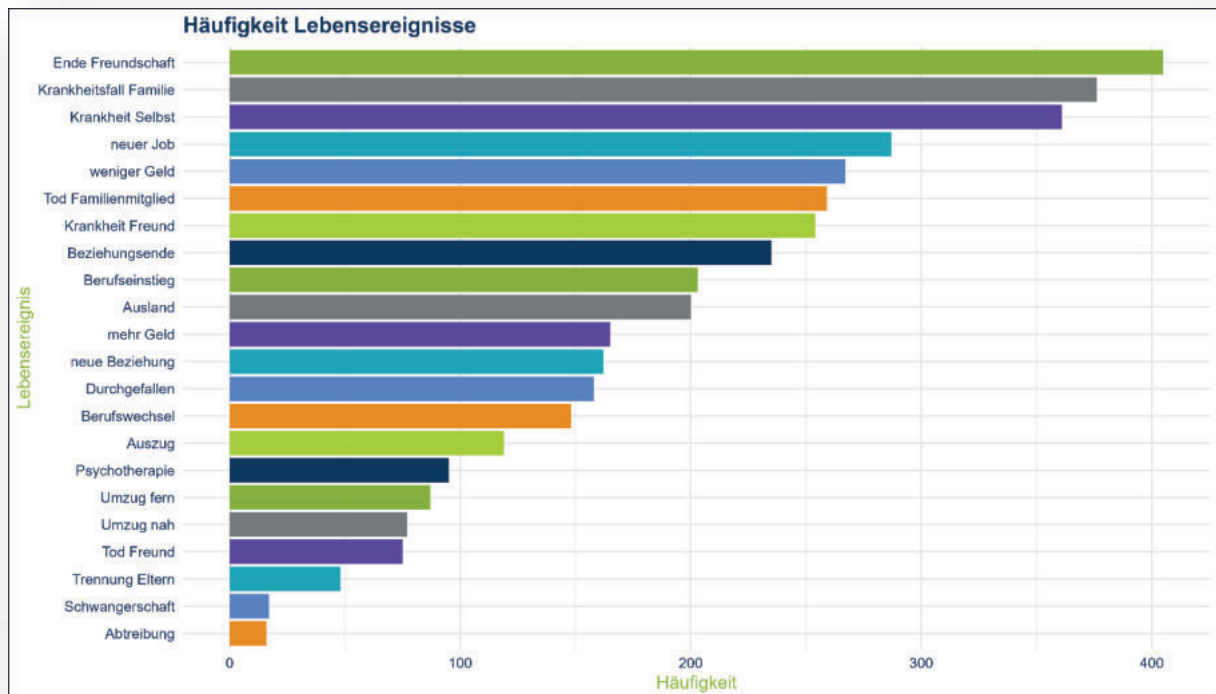
### Lebensereignisse

Lebensereignisse wurden nur in Stichprobe 1 erhoben. Im Durchschnitt gaben die Jugendlichen an, im letzten Jahr 4.2 positive oder negative Lebensereignisse erlebt zu haben. Die am häufigsten genannten

## 5 ERGEBNISSE

Lebensereignisse waren das Ende einer Freundschaft und Erkrankungen oder Verletzungen von Familienangehörigen oder der eigenen Person (Abbildung 16).

Abbildung 16. Häufigkeit verschiedener Lebensereignisse



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Häufigkeit einzelner Antworten in Prozent.

Die Zusammenhänge zwischen dem Auftreten dieser Lebensereignisse und Einsamkeit sind in Tabelle 3 dargestellt. Man erkennt, dass für eine Reihe von Lebensereignissen schwache bis mittlere Zusammenhänge mit emotionaler und sozialer Einsamkeit bestehen, insbesondere für negative Ereignisse wie Ende einer Freundschaft, finanzielle Verluste oder Todesfall in der Familie.

In multiplen Regressionsanalysen (Tabelle 17 im Anhang) wurde untersucht, welche dieser Ereignisse besonders relevant für das Erleben emotionaler bzw. sozialer Einsamkeit waren. Beide Arten der Einsamkeit waren tendenziell stärker ausgeprägt bei Personen, die im letzten Jahr eine Psychotherapie begonnen hatten, sowie für Personen, die das Ende einer Freundschaft sowie eine deutliche Verschlechterung der finanziellen Situation erlebt hatten. Der Beginn einer neuen romantischen Beziehung und der Einstieg ins Berufsleben waren dagegen mit signifikant geringerer emotionaler und sozialer Einsamkeit verbunden.

Tabelle 3. Korrelationen zwischen Lebensereignissen und Einsamkeit

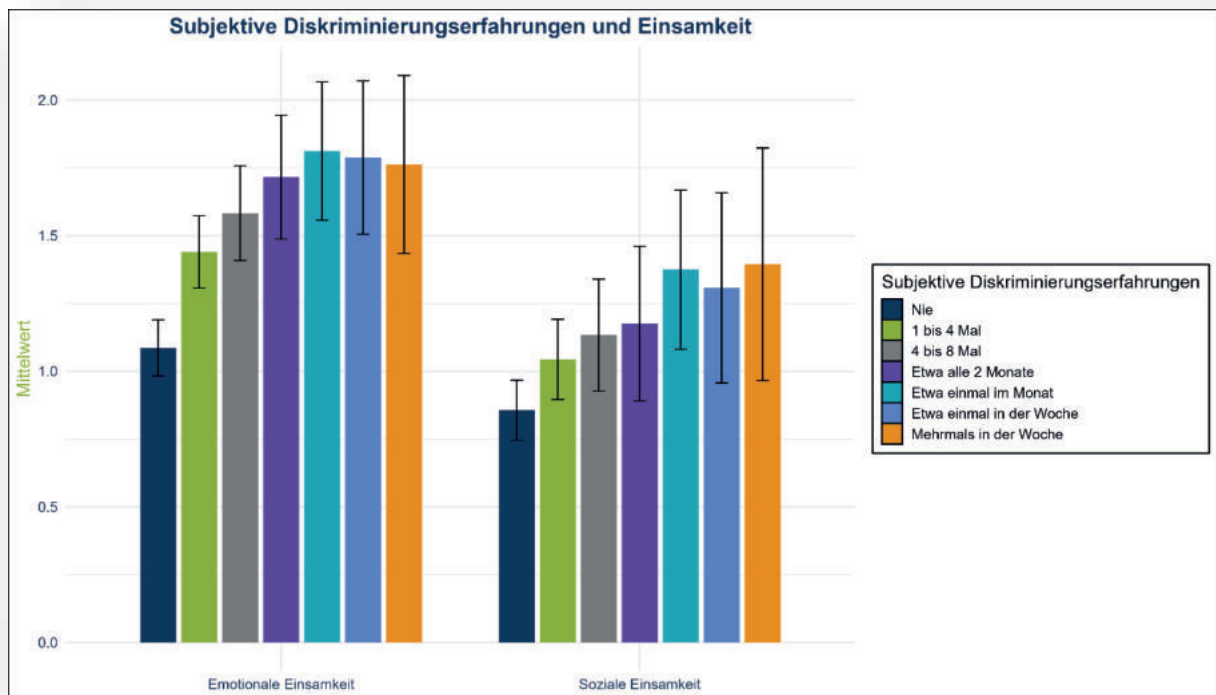
Lebensereignis	Emotionale Einsamkeit	Soziale Einsamkeit
Ausland	-.06	-.02
Neuer Job	.01	< .01
Mehr Geld	-.07*	-.09**
Krankheit Familie	.09**	.06
Neue Beziehung	-.02	-.03
Beziehungsende	.10**	.10**
Krankheit Selbst	.08*	< .01
Krankheit Freund	-.03	-.03
Durchgefallen	.04	.00
Freundschaftsende	.16***	.14***
Weniger Geld	.16***	.13***
Berufswechsel	.06*	.03
Berufseinstieg	-.06**	-.07*
Todesfall Familie	.10**	.04
Lokaler Umzug	-.01	.04
Trennung Eltern	.03	.05
Fernumzug	.02	.04
Auszug	.02	.01
Todesfall Freund	.02	.07*
Psychotherapie	.19***	.15***
Abtreibung	.01	-.03
Schwangerschaft	.02	-.02

Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

### Subjektive Diskriminierungserfahrungen

Sowohl emotionale als auch soziale Einsamkeit waren signifikant stärker ausgeprägt bei Jugendlichen mit subjektiven Diskriminierungserfahrungen in den letzten zwei Jahren als bei Jugendlichen ohne solche Erfahrungen. Die in Abbildung 17 dargestellten Mittelwerte lassen vermuten, dass die Einsamkeit mit zunehmenden subjektiven Diskriminierungserfahrungen kontinuierlich zunimmt. Dies lässt sich jedoch mittels zusätzlicher statistischer Signifikanztests nicht bestätigen, sondern entscheidend ist vor allem der Unterschied zwischen denjenigen, die in den letzten zwei Jahren keine subjektiven Diskriminierungserfahrungen berichten und denjenigen, die dies tun.

Abbildung 17. Einsamkeit und subjektive Diskriminierungserfahrungen



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für emotionale Einsamkeit:  $F(6, 2122) = 19.08, p < .001, \eta_p^2 = .051$ . Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für soziale Einsamkeit:  $F(6, 2137) = 9.70, p < .001, \eta_p^2 = .027$ .

### Schulbezogene Faktoren

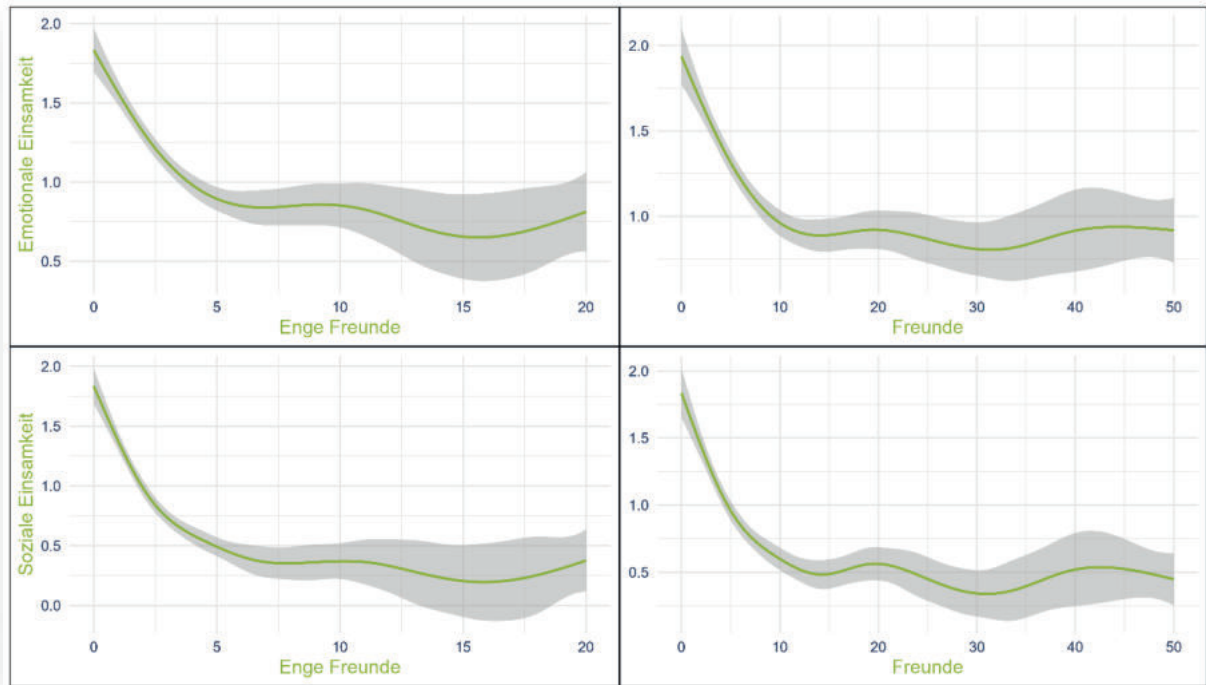
Schulzufriedenheit war schwach, aber signifikant sowohl mit emotionaler Einsamkeit ( $r = -.10$ ) als auch mit sozialer Einsamkeit ( $r = -.14$ ) korreliert. Deutlich stärker war der Zusammenhang zwischen dem Gefühl, in der Schule integriert zu sein, und Einsamkeit:  $r = -.31$  für emotionale Einsamkeit sowie  $r = -.31$  für soziale Einsamkeit. Dabei handelt es sich um eher starke Effekte. Allgemein gilt also: Je besser sich Schüler:innen in ihrer Schule sozial integriert fühlen, desto weniger einsam fühlen sie sich tendenziell.

### Soziale Beziehungen

*Anzahl der Freund:innen.* Mit zunehmender Anzahl an Freund:innen und engen Freund:innen nahm die Einsamkeit ab – allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt (Abbildung 18): Sobald 12 Freund:innen bzw. 6 enge Freund:innen vorhanden waren, hatten weitere Freundschaften keinen zusätzlichen Effekt mehr auf die Einsamkeit. Dies galt sowohl für emotionale als auch für soziale Einsamkeit.

Abbildung 18. Einsamkeit und Anzahl der Freund:innen





Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 und Stichprobe 2. LOESS Kurven mit 95 % Konfidenzintervall (Schattierung).

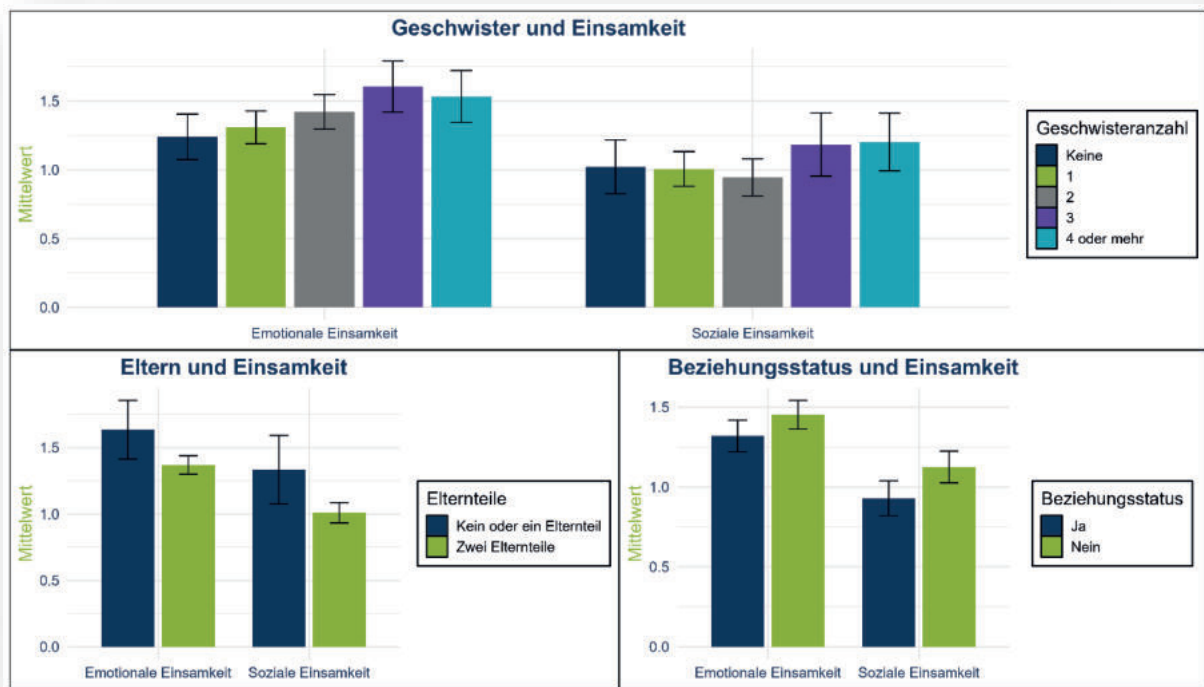
*Beziehungsstatus.* Jugendliche mit einer festen Partnerschaft waren etwas weniger sozial einsam als Jugendliche ohne feste Partnerschaft, unterschieden sich jedoch nicht signifikant in ihrer emotionalen Einsamkeit (Abbildung 19).

*Anzahl Elternteile.* Teilnehmende, die zwei Personen als Eltern angegeben haben, waren tendenziell etwas weniger emotional und sozial einsam als Teilnehmende, die nur eine oder keine Person als Elternteil identifizierten (Abbildung 19), wobei es sich aber um einen eher schwachen Effekt handelt.

*Anzahl Geschwister.* Die emotionale Einsamkeit hing nicht signifikant mit der Anzahl der Geschwister zusammen. Für die soziale Einsamkeit gab es dagegen einen signifikanten Zusammenhang, und zwar interessanterweise so, dass die emotionale Einsamkeit mit steigender Anzahl der Geschwister zunahm (Abbildung 19). Auch hier handelt es sich jedoch wieder um einen relativ schwachen Zusammenhang.

Abbildung 19. Einsamkeit und soziale Beziehungen

## 5 ERGEBNISSE



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Mittelwerte mit 95 % Konfidenzintervall. Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für Geschwister:  $F(4, 952) = 3.11, p < .15, \eta_p^2 = .013$  (emotionale Einsamkeit) und  $F(4, 953) = 1.61, p = .169, \eta_p^2 = .007$  (soziale Einsamkeit). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für Anzahl der Elternteile:  $F(1, 955) = 5.41, p < .020, \eta_p^2 = .006$  (emotionale Einsamkeit) und  $F(1, 956) = 6.63, p < .010, \eta_p^2 = .007$  (soziale Einsamkeit). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse für Beziehungsstatus:  $F(1, 955) = 3.81, p = .051, \eta_p^2 = .004$  (emotionale Einsamkeit) und  $F(1, 956) = 6.74, p < .010, \eta_p^2 = .007$  (soziale Einsamkeit).

**Beziehungsqualität.** Die Qualität der sozialen Beziehung hing erwartungsgemäß mit Einsamkeit stark zusammen. Je höher die Zufriedenheit mit den Beziehungen zur Familie, desto geringer war tendenziell sowohl die emotionale Einsamkeit ( $r = -.28$ ) als auch die soziale Einsamkeit ( $r = -.30$ ). Ähnliche Werte fanden sich für die Korrelationen zwischen der Zufriedenheit mit den Gleichaltrigen und emotionaler Einsamkeit ( $r = -.26$ ) sowie sozialer Einsamkeit ( $r = -.31$ ).

### 5.4 Besonders relevante Risiko- und Schutzfaktoren

In den bisher vorgestellten Analysen wurde eine Reihe von Faktoren identifiziert, die mit Einsamkeit zusammenhängen. Welche dieser Faktoren sind nun besonders relevant? Zur Beantwortung dieser Frage wurden hierarchische Regressionsanalysen durchgeführt, bei denen die verschiedenen als Prädiktoren blockweise nacheinander aufgenommen wurden – beginnend mit so genannten distalen Prädiktoren, die eher indirekt mit Einsamkeit zusammenhängen, bis hin zu den Prädiktoren, die in der

Literatur als direkte Auslöser von Einsamkeit identifiziert wurden. Dieses blockweise Vorgehen erlaubt nicht nur Einblicke in die relative Relevanz einzelner Prädiktoren, sondern ermöglicht zudem erste Rückschlüsse auf mögliche Erklärungen für die Effekte distaler Prädiktoren. Wenn zum Beispiel der Zusammenhang zwischen der finanziellen Situation und Einsamkeit geringer wird, sobald ein anderer Faktor in das Regressionsmodell aufgenommen wird, deutet dies darauf hin, dass dieser zusätzlich aufgenommene Faktor den Zusammenhang zwischen der finanziellen Situation und Einsamkeit teilweise erklären kann.

Da die beiden Stichproben teilweise unterschiedliche Variablen enthalten, wurden diese hier getrennt ausgewertet. In diesem Abschnitt werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst. Korrelationen und vollständige Ergebnisse der Regressionsanalysen sind tabellarisch im Anhang dargestellt (Tabelle 22 bis Tabelle 27).

### Ältere Jugendliche und junge Erwachsene

Vier Faktoren waren in der älteren Stichprobe sowohl für die emotionale als auch die soziale Einsamkeit besonders relevant: die finanzielle Situation, das Treffen mit Freund:innen in der Freizeit, die Präsenz beider Elternteile im Leben sowie die Qualität der Beziehungen mit Freund:innen und Familie.

Jugendliche, die ihre *finanzielle Situation* gut einschätzen, waren signifikant weniger emotional einsam als Jugendliche mit stärkeren finanziellen Einschränkungen. Jugendliche mit besonders schlechter finanzieller Situation hatten dagegen erhöhte Werte in der sozialen Einsamkeit. Der schützende Effekt einer besonders guten finanziellen Situation für die emotionale Einsamkeit wurde mit zunehmender Aufnahme weiterer Prädiktoren schwächer und schließlich nicht signifikant, was darauf schließen lässt, dass sich dieser Zusammenhang teilweise durch Freizeitverhalten und quantitative wie qualitative Merkmale der sozialen Beziehungen erklären lässt. Auch der schädigende Effekt einer schlechten finanziellen Situation auf die soziale Einsamkeit wurde mit zunehmender Aufnahme von Prädiktoren schwächer und schien teilweise durch Unterschiede in der Qualität der sozialen Beziehungen erklärt zu werden.

Auch die Art der *Freizeitgestaltung* hing mit emotionaler und sozialer Einsamkeit zusammen. Je mehr Zeit Jugendliche mit ihren Freund:innen verbringen, desto geringer war ihre emotionale und soziale Einsamkeit. Jugendliche, die ihre Freizeit eher allein oder mit institutionell organisierten Aktivitäten verbringen, hatten dagegen eine erhöhte emotionale Einsamkeit. Jugendliche, die zwei Personen als ihre *Eltern* identifizierten, waren im Durchschnitt weniger einsam als Personen, die ein oder gar kein Elternteil nannten. Eine gute *Beziehungsqualität* kann gegen Einsamkeit schützen: Je höher die Zufriedenheit mit den Freund:innen und den familiären Beziehungen, desto weniger einsam waren die Jugendlichen.

Für die emotionale Einsamkeit wurden darüber hinaus noch weitere besonders relevante Faktoren identifiziert: Erhöhte Einsamkeit ging hier auch mit einer größeren *Haushaltsgröße*, mehr negativen *Lebensereignissen* sowie mehr *subjektiven Diskriminierungserfahrungen* einher.

### Jüngere Jugendliche

In der jüngeren Stichprobe waren zwei Faktoren sowohl für emotionale als auch für soziale Einsamkeit relevant: die *Qualität der Beziehungen* zu den Freund:innen sowie die Qualität der Beziehungen zu den Eltern. Je besser die Qualität dieser Beziehungen, desto geringer ist die emotionale und soziale Einsamkeit, kontrolliert für alle anderen Variablen.

Darüber hinaus gab es systematische *Geschlechtsunterschiede*: Jungen waren tendenziell weniger einsam als Mädchen. Dieser Effekt wurde jedoch mit Aufnahme weiterer Prädiktoren zunehmend geringer und war schließlich nicht mehr signifikant, was darauf schließen lässt, dass sich Geschlechtsunterschiede in der emotionalen und sozialen Einsamkeit zumindest teilweise durch schulbezogene Faktoren, Mediennutzung sowie die Quantität und Qualität der sozialen Beziehungen erklären lassen.

Ein ähnliches Muster fand sich für *schulbezogene Faktoren* wie die Schulintegration und Schulzufriedenheit. Je mehr sich Jugendliche in der Schule gut integriert fühlen und mit der Schule zufrieden sind, desto geringer war ihre emotionale und soziale Einsamkeit. Dieser Zusammenhang war allerdings nicht mehr signifikant, sobald andere Aspekte der Qualität der sozialen Beziehungen berücksichtigt wurden. Dies deutet darauf hin, dass der Kontext Schule weniger bedeutsam ist als die allgemeine Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen, die in dieser Altersgruppe größtenteils in der Schule stattfinden.

*Körperliche Aktivität* war ebenfalls ein relevanter Faktor für emotionale und soziale Einsamkeit: Je mehr Stunden pro Woche die Jugendlichen mit Sport und anderen körperlichen Aktivitäten verbringen, desto geringer war ihre emotionale und soziale Einsamkeit. Ähnlich wie bei den schulbezogenen Faktoren war aber auch hier der Zusammenhang nicht mehr signifikant, wenn die Qualität der sozialen Beziehungen kontrolliert wurde. Auch hier ist eine mögliche Erklärung, dass soziale Beziehungen neben der Schule beim Sport stattfinden.

Die *Anzahl enger Freund:innen* war in dieser Stichprobe nur für soziale Einsamkeit relevant: Je mehr enge Freund:innen jemand hat, desto geringer war die soziale Einsamkeit, auch nach Kontrolle der Beziehungsqualität. Die Anzahl der Freund:innen insgesamt war dagegen weder mit emotionaler noch mit sozialer Einsamkeit assoziiert, wenn andere Prädiktoren kontrolliert werden.

Zwei weitere Faktoren hingen nur mit emotionaler Einsamkeit, jedoch nicht mit sozialer Einsamkeit signifikant zusammen: *Mediennutzung* und *subjektive Diskriminierungserfahrungen*. Jugendliche, die mehr als sechs Stunden täglich Medien nutzen, waren signifikant einsamer als Jugendliche, die seltener

Medien nutzen. Dieser Unterschied blieb auch nach Kontrolle weiterer Prädiktoren bestehen. Zwischen Mediennutzung und sozialer Einsamkeit gab es dagegen keinen signifikanten Zusammenhang nach statistischer Kontrolle anderer Faktoren. Wie bei den älteren Jugendlichen aus Stichprobe 1 gingen zudem subjektive Diskriminierungserfahrungen auch dann mit erhöhter emotionaler Einsamkeit einher, wenn andere Faktoren statistisch kontrolliert werden.

## 5.5 Auslöser und Umgang mit akuter Einsamkeit

Bei den oben untersuchten Risiko- und Schutzfaktoren handelt es sich nicht unbedingt um direkte Auslöser von Einsamkeit, sondern um Faktoren, die mit einer erhöhten bzw. verringerten Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit statistisch zusammenhängen. Um auch direkte Auslöser und den Umgang mit akuter Einsamkeit zu untersuchen, wurden die Teilnehmenden aus Stichprobe 1 zu ihrer letzten akuten Einsamkeitsepisode befragt. Dabei wurden sowohl die subjektiven Auslöser als auch die Bewältigung mit der akuten Einsamkeit mit offenen Antworten erfragt.

### Subjektive Auslöser von Einsamkeitsepisoden

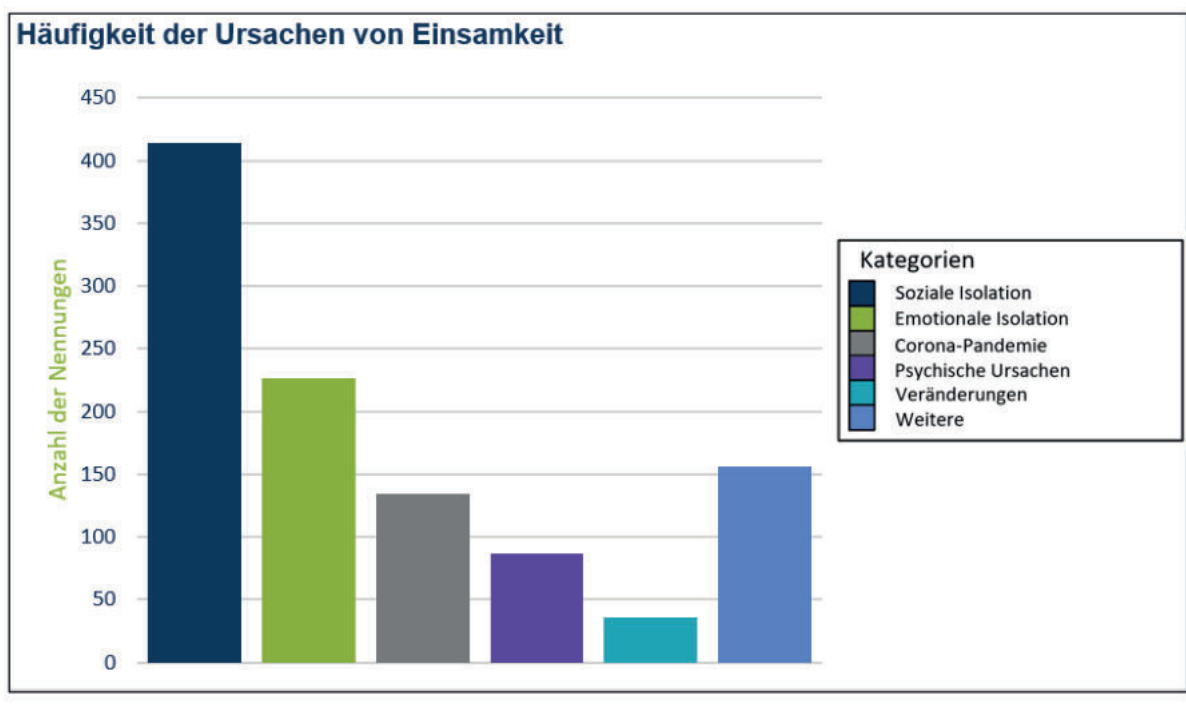
Insgesamt gaben 854 Personen verwertbare Antworten auf die Ursachen ihrer letzten akuten Einsamkeitsepisode und nannten insgesamt 1053 auslösende Faktoren. Diese wurden 32 eindeutigen Kategorien zugeordnet, die sich wiederum in sechs Oberkategorien gruppieren ließen: soziale Isolation, emotionale Isolation, psychische und emotionale Gründe, die COVID-19-Pandemie, Veränderungen im nahen Umfeld und sonstige Kategorien. Die Häufigkeiten dieser sechs Oberkategorien sind in Abbildung 16 dargestellt.

Die am häufigsten genannten Ursachen akuter Einsamkeit fielen in die Oberkategorie der *sozialen Isolation*. Die Antworten aus dieser Kategorie beschreiben zum Beispiel fehlende Nähe zu anderen Menschen (z. B. „Ich war allein“, „dass niemand da war“), soziale Ausgrenzung („dass meine Freund:innen etwas ohne mich unternommen haben“, „dass ich ausgeschlossen wurde“, „dass ich ignoriert wurde“), das Fehlen enger Freund:innen oder den eigenen sozialen Rückzug. Am zweithäufigsten wurden Ursachen aus der Oberkategorie *emotionale Isolation* genannt, darunter Vernachlässigung durch Bezugspersonen („Freunde haben mich im Stich gelassen“), Streit und Konflikte, das Vermissen bestimmter Personen, Trennungen, oder sich trotz der Anwesenheit anderer Menschen allein zu fühlen. *Psychische und emotionale Gründe* beschreiben Ursachen wie Langeweile, eigene Gedanken („zu viel nachgedacht“), explizite psychische Probleme bis hin zu psychischen Erkrankungen, oder Stress und Angst. Die *COVID-19-Pandemie* war ebenfalls eine mehrfach genannte Ursache. Beispielantworten lauteten „Lockdown“, „Einschränkungen“, oder „Pandemie“. Seltener genannt wurden *Veränderungen im na-*

hen Umfeld wie Trauer/Todesfälle („Der Tod meiner Oma“), veränderte Wohnsituationen und Veränderungen im Freundeskreis. Die letzte Kategorie enthält Antworten, die sich in die vorherigen Oberkategorien nicht einordnen lassen, aber nicht oft genug genannt wurden, um eine eigene Kategorie zu bilden. Dazu zählten beispielsweise das Bett als Ort, an dem häufig Einsamkeit erlebt wird, oder die Schule.

Zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmenden gab es nur geringe Unterschiede. Beide gaben am häufigsten die fehlende Nähe zu Menschen als Ursache an und berichteten am zweithäufigsten von sozialer Ausgrenzung. Soziale Isolation wurde von weiblichen Teilnehmerinnen häufiger als Ursache genannt als von männlichen Teilnehmern.

Abbildung 20. Häufigkeit der selbstberichteten Ursachen und Auslöser von Einsamkeit



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Absolute Häufigkeiten der sechs Oberkategorien.

### Umgang mit akuten Einsamkeitsepisoden

Nach Nennung der Ursachen der Einsamkeitsepisode wurden die Jugendlichen gebeten zu beschreiben, wie sie mit dieser Situation umgegangen sind. Hier wurden 1004 auswertbare Antworten abgegeben, aus denen 54 verschiedene Strategien abgeleitet werden konnten. Diese Zahl zeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsene eine große Vielfalt an Strategien anwenden, um mit akuter Einsam-

keit umzugehen. In Abbildung 21 sind die prozentualen Häufigkeiten der häufigsten genannten Strategien getrennt für weibliche und männliche Teilnehmende dargestellt. Eine vollständige Auflistung aller 54 Strategien befindet sich im Anhang (Tabelle 21).

Abbildung 21. Häufigkeiten der Strategien zum Umgang mit Einsamkeit nach Geschlecht



*Anmerkung.* Daten aus Stichprobe 1. Der Zusammenhang zwischen Geschlecht und Verwendung von spezifischen Strategien ist signifikant,  $\chi^2(11, N = 663) = 44.5, p < .001, \omega = .27$ . Videospiele werden signifikant häufiger von männlichen Teilnehmenden genannt ( $z = 5.36, p < .001$ ); Kontakt mit Bekannten wird signifikant häufiger von weiblichen Teilnehmenden genannt ( $z = 2.86, p < .001$ ).

Einige der genannten Bewältigungsstrategien beschreiben Versuche, Einsamkeit ganz konkret zu begegnen und problemorientiert zu lösen. In 15.0 % aller Fälle suchten die Teilnehmenden Kontakt mit einer nahestehenden Person (z. B. Partner:in, Eltern oder Freund:in), wenn sie akute Einsamkeit erlebten. Diese Bewältigungsstrategie wurde sowohl von männlichen als auch weiblichen Teilnehmenden am häufigsten genannt, und fast doppelt so oft wie die am zweithäufigsten genannte Strategie. Weitere problemorientierte Strategien waren das Suchen nach neuen Kontakten („Ich habe neue Freundinnen gesucht“) oder einer neuen Partnerschaft („Habe mir ein online Dating Profil angeschafft“).



Neben der Möglichkeit des reinen Kontakts suchten manche Teilnehmende auch konkrete Unterstützung, z. B. bei vertrauten Menschen oder sogar professionelle Unterstützung, wie zum Beispiel eine Therapie.

Häufig wurde auch berichtet, dass sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen von den schmerzhaften Gefühlen der Einsamkeit ablenken wollten. Allgemeine Ablenkung wie „Ich habe mich einfach versucht so gut wie möglich abzulenken“ betraf 5 % der Nennungen. Weitere 3.2 % gaben an, sich mit Videospiele abgelenkt zu haben; 7.6 % beschäftigten sich mit sozialen Medien und 1.7 % griffen auf Suchtmittel (wie z. B. Drogen, Zigaretten oder Alkohol) zurück. 3.6 % der Stichprobe versuchte ganz bewusst nicht über die Gefühle von Einsamkeit nachzudenken. Zwei Fälle beschrieben selbstverletzendes Verhalten als Reaktion auf Einsamkeitserleben. Insgesamt machten die ablenkenden Strategien 23 % aller genannten Strategien aus.

Viele Teilnehmenden machten sich ihr Verhalten zunutze, um mit den schmerzhaften Gefühlen von Einsamkeit umzugehen. Dafür griffen 7.4 % auf Selbstfürsorge zurück (für konkrete Beispiele siehe Abbildung 22). Weiter gaben 4.2 % an, als Reaktion auf akute Einsamkeit geschlafen zu haben, 4.9 % hörten Musik, und 3.5 % machten Sport. Insgesamt machten emotionsorientierte Verhaltensstrategien 17 % aller genannten Strategien aus.

Abbildung 22. Schlagwortwolke der Inhalte der Bewältigungsstrategie Selbstfürsorge



3.2 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen reagierten auf akute Einsamkeit, indem sie sich „ins Zimmer zurückziehen“ bzw. sich von der Gruppe entfernten. 1.6 % gaben an, dass sie eine Fassade



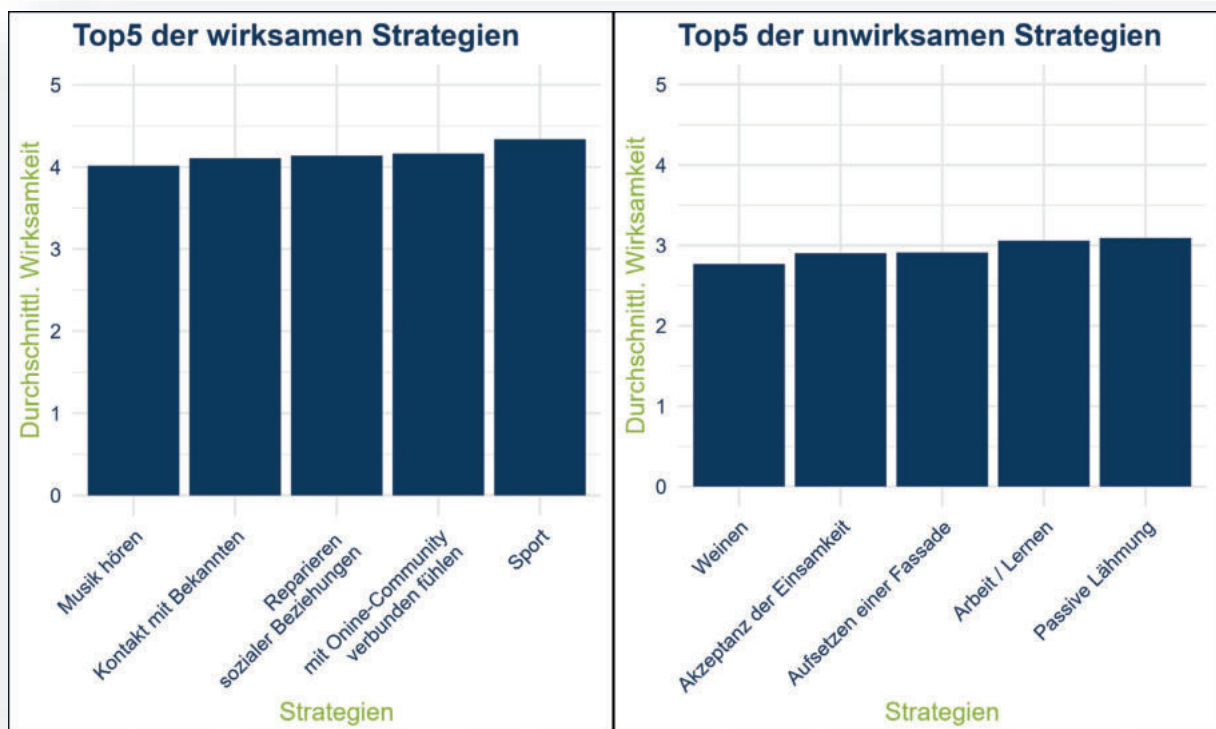
aufsetzen würden, um sich die Einsamkeit nicht anmerken zu lassen („Ich bin ein Mann, ich lasse niemanden die Schwäche sehen.“). Passive Lähmung erfuhren 5.8 % als Reaktion auf ihre Einsamkeit. Beispielhafte Aussagen waren hier „einfach hinnehmen“, „Ich habe nichts gemacht, weil ich meine Situation selbst nicht verstehe“ oder „Ich habe gewartet, ich wusste da nur nicht, auf was“.

Die meisten Strategien wurden von männlichen und weiblichen Teilnehmenden ähnlich häufig genannt. Nur bei zwei Strategien gab es signifikante Geschlechtsunterschiede: Männliche Teilnehmende griffen signifikant öfter auf Videospiele zurück; weibliche Teilnehmende suchten signifikant mehr den Kontakt mit bekannten Personen in akuten Einsamkeitsphasen (Abbildung 21). Es konnten keine signifikanten Altersunterschiede in der Häufigkeit der verschiedenen Strategien festgestellt werden.

### Subjektive Wirksamkeit der Bewältigungsstrategien

Zuletzt wurden die Teilnehmenden gebeten, sich zu erinnern, wie gut ihr beschriebener Umgang mit der akuten Einsamkeit diese tatsächlich verringert hat. Diese Frage bezieht sich auf die kurzfristige Wirksamkeit der Strategien, also wie stark sie die Einsamkeit in diesem Moment gelindert haben, jedoch nicht auf deren langfristige Wirksamkeit.

Abbildung 23. Besonders wirksam bzw. unwirksam eingeschätzte Strategien



Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. Beschreibung der wirksamsten und unwirksamsten Strategien aus den Top 20 aller genannten Strategien.

Die Top 5 der subjektiv wirksamsten und unwirksamsten Strategien sind in Abbildung 23 dargestellt. Als besonders wirksam erwiesen sich in der subjektiven Einschätzung emotionsorientierte Strategien wie *Musik hören* und *Sport*. Drei weitere besonders wirksame Strategien bezogen sich auf den zwischenmenschlichen Bereich: das *Reparieren von sozialen Beziehungen, sich mit Online-Communities verbunden fühlen* und die *Suche nach Kontakt*. Als besonders unwirksam im Umgang mit Einsamkeit benannten die Befragten hingegen *Weinen*, das *Aufsetzen und Verstecken hinter einer Fassade*, den Zustand *passiver Lähmung*, der als abwartend und hilflos beschrieben wurde, *die Einsamkeit akzeptieren* und auch *Arbeiten und Lernen* – also Strategien, mit denen eine direkte Konfrontation mit der eigenen Situation und den eigenen Gefühlen vermieden werden kann. Eine Auflistung der subjektiven Wirksamkeit aller Bewältigungsstrategien befindet sich im Anhang (Abbildung 24). Es konnten keine signifikanten Unterschiede in der subjektiv eingeschätzten Wirksamkeit zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmenden sowie zwischen verschiedenen Altersgruppen festgestellt werden (Abbildung 25 im Anhang). Die Verwendung von mindestens zwei Strategien als kurzfristige Reaktion auf Einsamkeitserleben war mit einer höher eingeschätzten Wirksamkeit als die Verwendung von lediglich einer Strategie verbunden (Abbildung 26 im Anhang).

## 6 ZUSAMMENFASSUNG UND EINORDNUNG DER ERGEBNISSE

Ziel dieser Studie war eine Bestandsaufnahme der aktuellen Verbreitung von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in NRW sowie die Identifikation von Risiko- und Schutzfaktoren, die für die Gestaltung von Maßnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit relevant sind. In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst und eingeordnet.

### Viele Jugendliche und junge Erwachsene in NRW sind einsam

Der Anteil der *stark einsamen* Jugendlichen und jungen Erwachsenen lag in dieser Studie je nach Geschlecht und Form der Einsamkeit bei jüngeren Jugendlichen zwischen 3.7 % und 11.1 % und bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16.3 % und 18.5 %. Berücksichtigt man auch diejenigen, die sich etwas einsam fühlen, steigen diese Werte auf 27.0 % bis 68.2 % bei den jüngeren und 51.2 % bis 78.0 % bei den älteren Jugendlichen, wobei die Werte für emotionale Einsamkeit in der Regel deutlich über den Werten für soziale Einsamkeit liegen. Die meisten Jugendliche und junge Erwachsene in NRW kennen Einsamkeitsgefühle in ihrem Alltag, und unter den Jugendlichen ab 16 Jahren ist fast jeder fünfte sogar von starker Einsamkeit betroffen.

Diese Zahlen sind besonders für die älteren Jugendlichen sehr bedenklich, jedoch nicht vollkommen überraschend. Schon einige 2022 in Deutschland durchgeführte Studien stellten fest, dass auch nach Beendigung der strengen Kontaktbeschränkungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie viele Jugendliche und junge Erwachsene unter Einsamkeit leiden. Die Zahlen aus diesen Studien sind ähnlich zu denen unserer Studie: In der Kollekt-Studie gaben ca. 55 % der Befragten an, dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt, davon 14 %, bei denen dies fast immer oder immer der Fall ist (Das Progressive Zentrum et al., 2023). In der Studie „Health Behaviour in School-Aged Children“ (HBSC) gaben ca. 43 % der Brandenburger Schüler:innen an, sich manchmal oder häufiger einsam zu fühlen, darunter 16 %, die sich meistens oder immer einsam fühlten (Schütz & Bilz, 2023).

Für die älteren Jugendlichen lagen die Werte zudem deutlich über denen, die vor der Pandemie erhoben wurden (Entringer, 2022). Auch die retrospektiven Einschätzungen der Einsamkeit in der vorliegenden Studie deuten darauf hin, dass viele Jugendliche sich heute einsamer fühlen als – ihrer eigenen Erinnerung nach – vor der Pandemie. An dieser Stelle sei aber noch einmal daran erinnert, dass das querschnittliche Design dieser Studie nur Schlüsse zur der von den Jugendlichen wahrgenommenen Veränderung, nicht aber zur tatsächlichen Veränderung in der Einsamkeit zulässt.

Insgesamt deuten die Ergebnisse also darauf hin, dass Einsamkeit ein weit verbreitetes Phänomen unter Jugendlichen in NRW ist, besonders bei den etwas älteren Jugendlichen ab 16 Jahren. Bedenkt man, dass Einsamkeit, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum anhält und chronisch wird, mit

erheblichen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit (Maes, Nelemans, et al., 2019; Matthews et al., 2022; von Soest et al., 2020) verbunden ist, ergibt sich aus diesen Zahlen ein offensichtlicher und dringender Handlungsbedarf.

### Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischem Status sind stärker betroffen

Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status sind stärker von Einsamkeit betroffen als Jugendliche aus Familien mit hohem sozioökonomischem Status. Insbesondere gehen höhere finanzielle Belastungen mit erhöhter Einsamkeit einher. Zudem sind Jugendliche, die im letzten Jahr eine deutliche Verschlechterung ihrer finanziellen Situation erlebt haben, einsamer als andere.

Diese Befunde sind nicht überraschend: Ein geringer sozioökonomischer Status gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Einsamkeit (Entringer, 2022; Luhmann & Hawkey, 2016; Qualter et al., 2021). Bei Erwachsenen wird dieser Effekt oft mit den geringeren Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status erklärt (Dittmann & Goebel, 2022). Beispielsweise kosten viele Freizeitaktivitäten Geld, so dass Menschen mit starken finanziellen Einschränkungen von diesen ausgeschlossen sind. In der vorliegenden Studie werden die Effekte von finanziellen Einschränkungen auf Einsamkeit etwas schwächer, bleiben jedoch bestehen, wenn Freizeitverhalten und ähnliche Faktoren statistisch kontrolliert werden. Eine weitere in der Literatur diskutierte Erklärung ist, dass mit Armut verbundene Schamgefühlen soziale Isolation begünstigen und soziale Kontakte erschweren (Dittmann & Goebel, 2022). Dieser Erklärungsansatz könnte auch auf die hier untersuchte Population zutreffen: Kontrolliert man die Anzahl der Freund:innen sowie die Qualität der sozialen Beziehungen, werden die Effekte der finanziellen Einschränkungen auf Einsamkeit deutlich schwächer und nicht mehr signifikant.

Es gibt darüber hinaus aber noch weitere Erklärungen, die allerdings mit den vorliegenden Daten nicht geprüft werden können. So können Armutserfahrungen langfristig die Weltsicht der betroffenen Menschen beeinflussen und zu zunehmend pessimistischeren Sichtweisen auf die Kontrollierbarkeit des eigenen Schicksals und die Zugehörigkeit zur Gesellschaft führen (Dittmann & Goebel, 2022). Zudem sind Armut und finanzielle Einschränkungen psychisch stark belastend und gehen mit häufigeren psychischen Erkrankungen einher (Yoshikawa et al., 2012), die wiederum die Entstehung von Einsamkeit begünstigen können (Dahlberg et al., 2022). Psychische Erkrankungen konnten in dieser Studie nicht erfasst werden, so dass diese Erklärung nicht direkt untersucht werden konnte. Für die Rolle von finanziellen Einschränkungen als allgemeiner Stressfaktor spricht aber ein weiteres Ergebnis dieser Studie. Die emotionale Einsamkeit der finanziell sehr gut gestellten Jugendlichen war nämlich besonders niedrig im Vergleich zu denen, die ihre finanzielle Situation eher im mittleren Bereich einschätzten. Dass dies jedoch nur für emotionale Einsamkeit und nicht auch für soziale Einsamkeit gefunden wurde,

spricht dafür, dass die ständige An- bzw. Abwesenheit von finanziellen Sorgen darauf abfärben könnte, wie die soziale Eingebundenheit bewertet wird.

Insgesamt lässt sich festhalten: Jugendliche mit größeren finanziellen Problemen sind deutlich stärker von Einsamkeit betroffen und sollten daher eine Zielgruppe für Maßnahmen gegen Einsamkeit sein.

### Einsame Jugendliche verbringen ihre Freizeit eher alleine und machen seltener Sport

Einsame Jugendliche verbringen weniger Zeit mit Freund:innen oder sportlichen Aktivitäten und mehr Zeit mit alleiniger Mediennutzung. Auf keinen Fall sollte man aber daraus schließen, dass Alleinsein immer problematisch ist oder es gar mit Einsamkeit gleichsetzen. Viele Aktivitäten, die in Abwesenheit anderer Menschen durchgeführt werden, sind mit Einsamkeit unkorreliert, z. B. künstlerische Tätigkeiten oder Sport. Zudem sind gerade in dieser Altersgruppe die Jugendlichen auch dann miteinander in Kontakt, wenn sie sich nicht am selben Ort aufhalten, z. B. über Messenger-Dienste. Gleichmaßen sollte man aus dem Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Einsamkeit nicht schließen, dass alle Formen der Mediennutzung schlecht sind, denn von Videospielen bis zu sozialen Medien können Medien auch für Kommunikation und die Pflege von sozialen Beziehungen und Freundschaften genutzt werden. Exzessive Mediennutzung kann aber zumindest in der jüngeren Altersgruppe der Achtklässler:innen problematisch werden: Hier waren Jugendliche, die mehr als sechs Stunden pro Tag mit Medien verbringen, deutlich einsamer als Jugendliche, die seltener Medien nutzen. Mediennutzung in diesem Umfang liegt weit über dem, was verschiedene Expert:innen für Jugendliche empfehlen (z. B. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/>).

Bei der Interpretation dieser Ergebnisse müssen zwei Einschränkungen berücksichtigt werden. Zum einen handelt es sich auch bei den statistisch signifikanten Zusammenhängen überwiegend um relativ schwache Effekte. Zum anderen erlaubt das in dieser Studie verwendete querschnittliche Design keine Rückschlüsse auf die kausale Wirkrichtung. So ist es zwar naheliegend, dass Jugendliche eher einsamer werden, wenn sie ihre Zeit lieber mit Medien als mit Freund:innen verbringen, allerdings ist der umgekehrte Zusammenhang ebenfalls möglich: Einsamkeit kann dazu führen, dass man sich bewusst von anderen zurückzieht, und die beobachteten Unterschiede im Freizeitverhalten wären somit eine Folge, und nicht (nur) Ursache von Einsamkeit. Aufgrund der Relevanz von Freizeitaktivitäten für mögliche Maßnahmen gegen Einsamkeit ist es dringend notwendig, Studien durchzuführen, die Kausalschlüsse zulassen, z. B. Längsschnittstudien oder randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien.

### Einsame Jugendliche berichten häufiger über besondere Belastungen

Einsame Jugendliche berichten häufiger über die Aufnahme einer Psychotherapie oder besondere negative Lebensereignisse. Negative Lebensereignisse können Einsamkeit auslösen, insbesondere wenn sie mit einer Veränderung des sozialen Netzwerks einhergehen (Buecker, Denissen, & Luhmann, 2021).

Ein solches Ereignis, das ältere Jugendliche besonders häufig erleben und das zugleich besonders stark mit Einsamkeit zusammenhängt, war das Ende einer Freundschaft. Das Ende einer Beziehung war dagegen seltener und weniger stark mit Einsamkeit korreliert.

Besonders stark war der Zusammenhang zwischen dem Beginn einer Psychotherapie und Einsamkeit: Jugendliche, die angaben, in den letzten 12 Monaten eine Psychotherapie begonnen zu haben, waren deutlich einsamer als Jugendliche ohne Psychotherapie. Dieser Befund bedeutet nicht, dass die Psychotherapie Einsamkeit ausgelöst hat, sondern sollte vielmehr so interpretiert werden, dass Jugendliche mit anhaltenden psychischen Problemen auch eher unter Einsamkeit leiden, wobei sowohl Einsamkeit zu weiteren psychischen Problemen führen kann (Christiansen et al., 2021) als auch umgekehrt (Dahlberg et al., 2022; Hards et al., 2022). Die Psychotherapie selbst kann dagegen eine Chance sein, sofern die Einsamkeit im Rahmen der Behandlung thematisiert wird: Verhaltenstherapeutisch fundierte Methoden sind nachweislich gut geeignet, um Einsamkeit nachhaltig zu reduzieren (Eccles & Qualter, 2021; Masi et al., 2011).

### Gute Freundschaften sind ein Schlüssel gegen Einsamkeit

Einsamkeit hängt per Definition eng mit den bestehenden sozialen Beziehungen zusammen: Werden die sozialen Beziehungen in Quantität oder Qualität als unzureichend empfunden, entsteht das Gefühl der Einsamkeit. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind die Beziehungen zu Freund:innen besonders wichtig. In dieser Studie waren Jugendliche umso weniger einsam, je mehr ihrer Freizeit sie gemeinsam mit ihren Freund:innen verbringen. Das Ende einer Freundschaft war nicht nur eines der am häufigsten genannten Lebensereignisse, sondern auch eines der Lebensereignisse mit dem stärksten Effekt auf Einsamkeit. Die Abwesenheit von Freund:innen war zudem eine der am häufigsten genannten Ursachen für die letzte erlebte Einsamkeitsepisode. Und je höher die Anzahl der Freund:innen insgesamt und je höher die Anzahl der engen Freund:innen, desto geringer ist die Ausprägung der Einsamkeit. Ein direkter Vergleich der beiden Arten von Freund:innen zeigt, dass die engen Freund:innen besonders entscheidend sind – bis zu einem gewissen Punkt, denn ab ca. 6 engen Freund:innen ließ sich keine weitere Abnahme der Einsamkeit mehr feststellen.

Das zuletzt genannte Ergebnis zeigt auch, dass die Qualität der Freundschaften noch entscheidender ist als die Quantität. Ein großer Freundeskreis schützt nicht vor Einsamkeit, wenn nicht auch einige enge Freundschaften bestehen. Sowohl bei den jüngeren als auch bei den älteren Jugendlichen war die Zufriedenheit mit den Freundschaften einer der wichtigsten Faktoren für Einsamkeit. Enge Freundschaften sind somit einer der wichtigsten Schlüssel gegen Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

### Subjektive Diskriminierungserfahrungen als weiterer relevanter Risikofaktor

Jugendliche, die in den letzten beiden Jahren subjektiv Diskriminierung erfahren haben, sind einsamer als Jugendliche, die in diesem Zeitraum keine subjektive Diskriminierung erlebt haben. Auch im direkten Vergleich mit anderen untersuchten Faktoren stellten sich subjektive Diskriminierungserfahrungen als relevanter Risikofaktor für emotionale Einsamkeit heraus. Das heißt: Selbst wenn Unterschiede im sozioökonomischen Status, Migrationsstatus, Freizeitverhalten, sozialen Beziehungen und persönlichen Belastungen berücksichtigt wurden, waren subjektive Diskriminierungserfahrungen immer noch mit emotionaler Einsamkeit korreliert. Dass subjektive Diskriminierungserfahrungen vor allem für emotionale Einsamkeit, jedoch weniger für soziale Einsamkeit relevant sind, lässt darauf schließen, dass es vor allem die psychische Belastung und weniger der soziale Ausschluss ist, der diesen Zusammenhang erklärt.

Welche Formen der subjektiv erfahrenden Diskriminierung besonders häufig vorkommen oder für Einsamkeit besonders relevant sind, konnte im Rahmen dieser breit angelegten Studie nicht detailliert erfasst werden und muss daher in zukünftigen Studien untersucht werden. Aus der internationalen Literatur kann aber gefolgert werden, dass viele verschiedene Formen der Diskriminierung zu Einsamkeit führen können, u. a. rassistisch motivierte Diskriminierung (Benner & Wang, 2017; Majeno et al., 2018; Priest et al., 2017), Diskriminierung aufgrund sexueller Identität (Gorczyński & Fasoli, 2022) und Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Körpergröße oder Körpergewicht (Majeno et al., 2018). Hier muss jedoch einschränkend hinzugefügt werden, dass subjektive Diskriminierungserfahrungen sich durchaus von objektiven Diskriminierungen, wie sie beispielsweise im rechtlichen oder sozialwissenschaftlichen Sinne definiert werden, unterscheiden können (Beigang et al., 2017). Generell zeigen diese Ergebnisse jedoch einen weiteren konkreten Handlungsbedarf, zumal die Antidiskriminierungsstelle des Bundes eine wachsende Anzahl von gemeldeten Diskriminierungsfällen berichtet (Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung, 2022).

### Jugendliche nutzen unterschiedlich wirksame Strategien gegen akute Einsamkeit

Der Umgang mit Einsamkeit wurde bisher nur selten empirisch untersucht. Dabei kann ein genaueres Wissen darüber, wie Jugendliche mit akuter Einsamkeit umgehen, wertvolle Informationen für die Gestaltung von wirksamen und von den Jugendlichen akzeptierten Interventionen liefern. Die in dieser Studie befragten Jugendlichen nannten mehr als 50 verschiedene Strategien zur Bewältigung akuter Einsamkeit. Die am häufigsten genannte Strategie war auch die, die aus wissenschaftlicher Perspektive besonders hilfreich sein sollte: Kontakt zu anderen Menschen suchen. Diese Strategie wurde auch von denen, die sie angewandt hatten, als sehr wirksam eingeschätzt. Dieser Befund zeigt, dass viele Jugendliche wissen, wie man gut mit Einsamkeitserfahrungen umgehen kann.

Aber nicht alle: Auch Strategien, die eher emotionsorientiert waren, wurden recht häufig genannt. Emotionsorientierte Strategien sind solche, die dabei helfen, die negativen Gefühle der Einsamkeit zu dämpfen. Dieser emotionsorientierte Umgang ist nicht per se schlecht, denn nicht immer können problemorientierte Strategien in die Tat umgesetzt werden, selbst wenn die Jugendlichen wüssten, dass diese besser wären. Manche der berichteten emotionsorientierten Strategien könnten sogar dabei helfen, die Einsamkeitsgefühle langfristig zu verhindern, zum Beispiel wenn man lernt, diese Erfahrung als normalen Teil des Lebens zu akzeptieren. Viele der genannten emotionsorientierten Strategien dienen jedoch eher einer kurzfristigen Symptomreduktion als einer tatsächlichen Lösung des Problems. Und wenn diese Strategien die einzigen sind, die jemand anwendet, um mit der Einsamkeit zurechtzukommen, kann dies langfristig problematisch werden, wenn es die Betroffenen dauerhaft davon abhält, aktiv den Kontakt mit anderen Menschen zu suchen. Manche dieser Strategien werden sogar von den Teilnehmenden selbst als wenig hilfreich beschrieben, z. B. Weinen oder die Einsamkeit vor anderen verstecken. Diese Jugendlichen könnten möglicherweise von konkreten Tipps zum Umgang mit Einsamkeit profitieren.

### Einschränkungen der Studie

Bei der Interpretation der Ergebnisse dieser Studie müssen einige Einschränkungen berücksichtigt werden. Erstens wurden für diese Studie ausschließlich querschnittliche Daten analysiert. Querschnittliche Daten liefern Momentaufnahmen über Zusammenhänge zwischen verschiedenen Faktoren, sind aber mit einer Reihe von Einschränkungen verbunden. So erlaubt diese Studie keine Aussagen über längerfristige Entwicklungen der Prävalenz von Einsamkeit oder über Veränderungen in der Ausprägung oder Relevanz bestimmter Risiko- und Schutzfaktoren. Zudem können mit diesen Daten keine Kausalschlüsse gezogen werden. Das Vorliegen einer Korrelation zwischen zwei Variablen bedeutet nicht automatisch, dass diese Variablen auch in einem kausalen Zusammenhang im Sinne einer direkten Ursache-Wirkungs-Beziehung stehen. So sind für viele der oben berichteten Faktoren bidirektionale Beziehungen mit Einsamkeit denkbar, z. B. exzessive Mediennutzung als Ursache und Folge von Einsamkeit. Zudem kann ein statistischer Zusammenhang prinzipiell auch durch unbeobachtete Drittvariablen zustande kommen. Ein fundiertes Wissen über kausale Faktoren ist aber essenziell, um Maßnahmen zu entwickeln, die an den tatsächlichen Ursachen von Einsamkeit ansetzen. Die vorliegende Studie liefert Hinweise darauf, welche Faktoren besonders vielversprechend sind, aber für die Entwicklung evidenzbasierter Maßnahmen gegen Einsamkeit müssen im nächsten Schritt Studien durchgeführt werden, die Kausalschlüsse zulassen, z. B. Längsschnittstudien oder randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien.

Eine weitere Einschränkung der Studien ist ihre eingeschränkte Repräsentativität. Die Stichprobe der älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen wurde mithilfe eines Marktforschungsinstituts mit dem



Anspruch auf Repräsentativität in Bezug auf Alter und Geschlecht erhoben. Trotz erheblicher Ausweitung des Erhebungszeitraums konnten 16- und 17-Jährige nicht in derselben Anzahl für die Teilnahme gewonnen werden wie etwas ältere Jugendliche und junge Erwachsene. Die Altersgruppe der 16- bis 17-Jährigen ist daher etwas unterrepräsentiert. Es ist somit nicht auszuschließen, dass die Ergebnisse in einer repräsentativeren Stichprobe dieses Alters anders ausgefallen wären. Diese Schwierigkeiten in der Datenerhebung zeigen symptomatisch, wie schwierig diese Altersgruppe allgemein zu erreichen ist – für die Teilnahme an wissenschaftlichen Studien und möglicherweise auch für andere Maßnahmen. Ein repräsentativerer Zugang zu dieser Altersgruppe könnte möglicherweise über Schulen und andere Bildungseinrichtungen erreicht werden, allerdings mit erheblich höheren Kosten als für eine Online-Befragung. Dieser Ansatz wurde für die Stichprobe der jüngeren Jugendlichen gewählt. In dieser Stichprobe sind alle Schultypen und verschiedene Kommunen rund um das Ruhrgebiet angemessen repräsentiert, allerdings ist diese Stichprobe nicht für das ganze Bundesland repräsentativ.

Die Integration der beiden Stichprobe hatte den Vorteil, dass das Jugendalter breiter erfasst werden konnte, als es im Rahmen einer Online-Befragung möglich gewesen wäre, und somit auch jüngere Jugendliche untersucht werden konnten. Allerdings muss erwähnt werden, dass es neben der im vorherigen Absatz beschriebenen Unterschiede in der Repräsentativität auch eine Reihe methodischer Unterschiede zwischen den beiden Stichproben gibt, z. B. Online- versus Paper-Pencil-Befragung oder Länge und Inhalt des Fragebogens. In welchem Ausmaß diese methodischen Unterschiede zu den beobachteten Unterschieden in der Prävalenz von Einsamkeit zwischen jüngeren und älteren Jugendlichen beigetragen haben, lässt sich in dieser Studie nicht abschließend klären.

Und schließlich ist jede Studie begrenzt in der Anzahl der erfassten Merkmale. Diese Begrenzung ist nicht nur ökonomisch begründet, sondern auch darin, dass Umfragen so gestaltet sein müssen, dass Konzentration und Motivation der Teilnehmenden nicht zu sehr beansprucht werden und dadurch die Datenqualität leidet. Für die vorliegende Studie bedeutet dies konkret, dass zugunsten einer möglichst hohen Anzahl an verschiedenen Variablen auf eine differenzierte Erfassung bestimmter Faktoren verzichtet werden musste (z. B. Formen der subjektiven Diskriminierungserfahrungen oder der Mediennutzung) und andere möglicherweise relevante Faktoren gar nicht erhoben werden konnten (z. B. mit Einsamkeit verbundene Schamgefühle und Stigma, Mobilitätsverhalten). Zu spezifischeren Fragestellungen müssen daher weitere Studien durchgeführt werden. Neben quantitativen Erhebungen mit möglichst repräsentativen Stichproben bieten sich auch qualitative Studien an, um einen tiefen Einblick zu erhalten, wie Jugendliche Einsamkeit erfahren.

## 7 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Einsamkeit ist unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet, aber in den meisten medialen und politischen Diskursen zum Thema Einsamkeit spielte diese Altersgruppe bisher nur eine Nebenrolle. Die vorliegende Studie zeigt, wie dringend der Handlungsbedarf für diese Altersgruppe ist. Die folgenden zehn Handlungsempfehlungen sollen etwas Orientierung bei dieser komplexen Aufgabe geben.

### Handlungsempfehlung 1: Über Einsamkeit sprechen

Einsamkeit ist immer noch ein schambehaftetes Thema, über das die wenigsten gerne sprechen. Bei der Bekämpfung von Einsamkeit ist aber die gesamte Gesellschaft gefordert. Der erste Schritt muss daher sein, das Thema aus der Tabuzone zu holen. Ob auf der Straße, im Internet, in der Schule oder zuhause – je mehr über Einsamkeit gesprochen wird, desto mehr merken die Betroffenen, dass sie mit ihrer Erfahrung nicht allein sind, und desto mehr wird die Gesellschaft für das Thema sensibilisiert. **Eine gezielte Kampagne zur Aufklärung und Sensibilisierung kann das Stigma der Einsamkeit reduzieren und zugleich Wissen zu den Ursachen, Mechanismen und wirksamen Bewältigungsstrategien vermitteln.** Empfehlenswert ist hier, nicht nur auf einseitige Kommunikation (z. B. Anzeigen, Videos oder andere digitale Formate) zu setzen, sondern das Thema persönlich und interaktiv zu den Menschen zu bringen – und zwar dorthin, wo sie bereits sind (s. Handlungsempfehlung 2).

### Handlungsempfehlung 2: Die Jugendlichen dort ansprechen, wo sie sind

**Jugendliche müssen dort angesprochen werden, wo sie sind: in der Schule und im Internet.** Die Schule ist der Ort, an dem die meisten jüngeren Jugendlichen und viele ältere Jugendliche einen Großteil ihres Alltags verbringen. Ihr kommt eine doppelte Bedeutung zu: Zum einen ist die Schule einer der wichtigsten Orte, um Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen – und somit auch ein Ort, wo Einsamkeit entstehen kann. Zum anderen ist die Schule der Ort, wo man am einfachsten die breite Masse der (jüngeren) Jugendlichen erreichen kann und ist somit optimal für die Umsetzung breiter Präventionsprogramme geeignet. Um aber auch die Jugendlichen zu erreichen, die nicht mehr zur Schule gehen, müssen auch andere Kommunikationswege genutzt werden. Viele Jugendliche verbringen mehrere Stunden am Tag online und könnten somit potenziell über soziale Medien, Online-Spiele oder Video-Plattformen angesprochen werden.

Institutionalisierte Angebote wie Jugendzentren oder religiöse Einrichtungen wurden in dieser Studie nur von wenigen Jugendlichen genutzt. Dabei wären gerade solche Institutionen besonders geeignet, um niedrigschwellig und kostenlos Aktivitäten anzubieten, die Gemeinschaft fördern und so Einsam-

keit vorbeugen können. Wenn entsprechende Einrichtungen zudem mit pädagogisch oder psychologisch geschultem Personal ausgestattet sind, können einsame Jugendliche gezielt Unterstützung erhalten und Programme gegen Einsamkeit in den Einrichtungen umgesetzt werden. Hier gilt es zu untersuchen, warum diese Angebote nicht von der breiten Masse der Jugendlichen angenommen werden, z. B. aufgrund von Unkenntnis über die Existenz des Angebots, mangelnder Erreichbarkeit, mangelnder Attraktivität der Angebote oder auch aufgrund persönlicher Gründe wie Schüchternheit oder Schamgefühle.

### Handlungsempfehlung 3: Evidenzbasierte, zielgruppenspezifische, partizipative und skalierbare Programme fördern

Seit der COVID-19-Pandemie werden immer mehr Programme gegen Einsamkeit entwickelt. **Wir empfehlen, die Programme besonders zu fördern, die evidenzbasiert, zielgruppengerecht, partizipativ und skalierbar sind.** *Evidenzbasiert* bedeutet, dass die Wirksamkeit eines Programms wissenschaftlich nachgewiesen ist, entweder durch Adaption bereits positiv evaluierter Interventionen (für Beispiele, s. Buecker & Beckers, 2023; Eccles & Qualter, 2021; Osborn et al., 2021) oder durch neue Evaluationsstudien. Theoriebasierte Interventionen sind in der Regel wirksamer als Interventionen, die ohne wissenschaftlich-theoretische Grundlage entwickelt wurden (Eccles et al., 2023). *Zielgruppenspezifisch* sind Programme dann, wenn sie in Bezug auf Inhalt und Kommunikation auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sind. Beispielsweise müssen 13-jährige Mädchen anders erreicht werden und haben andere Probleme und Sorgen als 17-jährige Jungen. Besonders relevant sind zielgruppenspezifische Interventionen dann, wenn bestimmte Risikogruppen gezielt angesprochen werden sollen (s. Handlungsempfehlung 4). Um sicher zu gehen, dass Maßnahmen gegen Einsamkeit von der intendierten Zielgruppe akzeptiert werden, sollte zudem deutlich mehr auf *partizipative* Formate gesetzt werden, d. h. Jugendliche sollten als so genannte Erfahrungsexpert:innen eine Stimme erhalten und sich an der Entwicklung von Maßnahmen zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit aktiv beteiligen dürfen. Und schließlich sollten zumindest einige Maßnahmen *skalierbar* sein, also so konzipiert sein, dass sie möglichst flächendeckend (z. B. in Schulen oder online) umgesetzt werden können. Hier bieten sich u. a. digitale Formate an, sowohl zur Schulung von Fachkräften als auch zur direkten Kommunikation mit den Jugendlichen.

### Handlungsempfehlung 4: Risikogruppen in den Blick nehmen

Die vorliegende Studie hat einige Gruppen identifiziert, die ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben. Dazu zählen Jugendliche aus Haushalten mit finanziellen Einschränkungen, Jugendliche, die nur ein oder gar kein Elternteil in ihrem Leben haben, arbeitslose Jugendliche sowie Jugendliche, die mit besonderen Belastungen wie negativen Lebensereignissen, psychischen Erkrankungen oder Diskriminierungserfahrungen umgehen müssen. **Um Einsamkeit bei Jugendlichen effektiv zu bekämpfen, müssen**

**diese Risikogruppen besonders in den Blick genommen werden.** Dazu gehört einerseits die Entwicklung von zielgruppenspezifischen Interventionen (s. Handlungsempfehlung 3) und andererseits die Förderung weiterer Forschung, um die spezifischen Ursachen und Mechanismen von Einsamkeit in diesen Gruppen besser zu verstehen und darauf aufbauend evidenzbasierte Maßnahmen entwickeln zu können (s. Handlungsempfehlung 10).

### Handlungsempfehlung 5: Emotionale und soziale Kompetenzen fördern

Emotionale Kompetenzen können bei der Bewältigung besonderer Belastungen und Krisen, die mit erhöhter Einsamkeit einhergehen können, helfen. Soziale Kompetenzen helfen, Freundschaften aufzubauen und zu pflegen. **Die Stärkung emotionaler und sozialer Kompetenzen ist daher ein vielversprechender Ansatzpunkt zur Reduktion von emotionaler und sozialer Einsamkeit** (s. auch Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning [CASEL], 2015).

Die folgenden Handlungsempfehlungen basieren auf dem Training MindOut (Barry et al., 2017; Dowling et al., 2019), das zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen von Jugendlichen entwickelt wurde. Zur besseren Bewältigung von belastenden Situationen dient ein Training zum *Selbstmanagement*. Darunter versteht man die Fähigkeit, eigenständig Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen effektiv zu regulieren, beispielsweise indem man nicht-konstruktive Gedanken hinterfragt. Darüber hinaus beinhaltet Selbstmanagement die Bewältigung von Stress und die Entwicklung effizienter Strategien, um mit belastenden Situationen umzugehen. Dazu gehört auch die Fertigkeit, Impulse zu beherrschen, indem man beispielsweise problemorientierte Lösungsstrategien anwendet, wenn man sich einsam fühlt. Im Training sollten den Jugendlichen verschiedene *Bewältigungsstrategien* und der Unterschied zwischen hilfreichen, nicht-hilfreichen und gefährlichen Bewältigungsstrategien vermittelt werden. Zum *Knüpfen von Freundschaften* bietet es sich im Rahmen eines Trainings an, zu überlegen, was man mit den Freund:innen machen möchte. Möchte man zum Beispiel vor allem Sport mit seinen Freund:innen machen, sollte man besser einem Sportverein als einer karitativen Einrichtung beitreten. Eine wichtige Voraussetzung, um selbst aktiv Anschluss zu suchen, ist auch die Stärkung des *Selbstbewusstseins* von Jugendlichen. Zur Stärkung der *Beziehungspflege* zählt die Förderung von sozialen Kompetenzen wie Kommunikation, Konfliktlösestrategien und der Fähigkeit, anderen Hilfe anzubieten und selbst Hilfe anzunehmen.

### Handlungsempfehlung 6: Den gesunden Umgang mit Medien fördern

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags Jugendlicher und junger Erwachsener und werden zu vielfältigen Zwecken verwendet: zur Kommunikation, zur Unterhaltung, zur Ablenkung, und so weiter. Bei den jüngeren Jugendlichen ging jedoch in dieser Studie ein exzessiver Medienkonsum (mehr als 6 Stunden) mit erhöhter Einsamkeit einher. **Es ist daher wichtig, Programme (weiter) zu**

**fördern, die Jugendlichen einen gesunden, angemessenen Umgang mit den digitalen Medien vermitteln.**

#### Handlungsempfehlung 7: Begegnungsmöglichkeiten schaffen

Jugendliche, die ihre Freizeit oft mit ihren Freund:innen verbringen, sind weniger einsam. **Freizeitangebote und Aufenthaltsorte für Jugendliche sollten daher so gestaltet sein, dass sie Begegnungen und gemeinschaftliche Erfahrungen ermöglichen.**

Eine besondere Rolle kommt hier dem Vereinssport zu, da sportlich aktive Jugendliche tendenziell weniger einsam sind als weniger aktive Jugendliche. Es reicht jedoch nicht aus, Jugendliche einfach gemeinsam Sport machen zu lassen. Vielmehr sollten gemeinschaftsbildende Aktivitäten aktiv in das Training eingebaut werden, auch und gerade dann, wenn es sich um keine Mannschaftssportart handelt. Auch bei anderen organisierten Gemeinschaftsaktivitäten – zum Beispiel Musik, Theater, Kunst oder Tanz – reicht das bloße Miteinander nicht unbedingt aus, um alle Beteiligten emotional zu integrieren. **Schulungen der Übungsleiter:innen könnten für das Thema Einsamkeit sensibilisieren und geeignete Aktivitäten vermitteln.**

Aber auch außerhalb der organisierten Freizeitangebote sollte mehr in Angebote investiert werden, die Begegnungen von Jugendlichen erleichtern. **Es müssen mehr attraktive Begegnungsorte für Jugendliche geschaffen werden:** Orte, die auch denen offenstehen, die kein Geld haben; an denen Jugendliche nicht nur geduldet werden, sondern willkommen sind; und an denen die Jugendlichen (auch die Mädchen) sich wohl und sicher fühlen. Dass derartige Begegnungsorte in vielen Kommunen rar sind, hat schon die Kollekt-Studie (2023) gezeigt.

#### Handlungsempfehlung 8: Diskriminierung bekämpfen

Diskriminierungsfälle nehmen in Deutschland zu (Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung, 2022) und stellen somit auch ein wachsendes Risiko für Einsamkeit dar. **Maßnahmen und Bündnisse gegen Diskriminierung und Vorurteile und für Toleranz und Integration** sollten somit auch ein Teil jeder Strategie gegen Einsamkeit sein.

#### Handlungsempfehlung 9: Psychische Belastungen auffangen

Psychische Belastungen wie negative Lebensereignisse oder psychische Erkrankungen gehen bei vielen Jugendlichen mit erhöhter Einsamkeit einher. Dabei kann die Einsamkeit Ursache, direkte Folge oder indirekte Begleiterscheinung der psychischen Belastung sein, und im schlimmsten Fall können sich die akute Belastung und Einsamkeit gegenseitig verstärken. **Um diese Negativspirale zu unterbrechen, müssen Jugendliche mit psychischen Belastungen besser aufgefangen werden.** Beispielsweise könnten bereits existierende Beratungsstellen stärker beworben und finanziell unterstützt werden. Für Ju-

gendliche sind digitale Angebote wie der Krisenchat (<https://krisenchat.de/>) besonders geeignet. Zudem sollte der Zugang zu psychologischen Beratungs- und Therapieangeboten vereinfacht werden, u. a. durch einen Ausbau niedrigschwelliger Angebote. Psychologische Ansprechpersonen in fast jeder Schule wären wünschenswert. Es ist auch empfehlenswert, gezielte Maßnahmen gegen Einsamkeit für Jugendliche zu entwickeln, die auf die Aufnahme in eine Psychotherapie warten. Während dieser oft monatelangen Wartezeit ist das Risiko für Einsamkeit besonders hoch, und die Jugendliche haben noch keinen Zugang zu einer angemessenen professionellen Unterstützung zum Umgang mit Einsamkeit.

### Handlungsempfehlung 10: Die Wissensbasis ausbauen

Querschnittliche Studien wie die hier vorliegende müssen zwangsläufig viele relevante Fragen unbeantwortet lassen. Bei drei Themen besteht aus unserer Sicht im Hinblick auf Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonderer Forschungsbedarf.

1. Bei vielen empirisch nachgewiesenen Risiko- und Schutzfaktoren sind die kausalen Mechanismen, über die diese zu Einsamkeit beitragen, sowie deren Randbedingungen noch nicht ausreichend verstanden. Für die in dieser Studie untersuchten Faktoren trifft dies beispielsweise auf finanzielle Probleme, Mediennutzung und negative Lebensereignisse zu. **Um diese Mechanismen und deren Randbedingungen besser zu verstehen, müssen Studien mit aufwändigeren Studiendesigns gefördert werden**, beispielsweise qualitative Studien, Längsschnittstudien, experimentelle Studien und randomisiert-kontrollierte Interventionsstudien. Je nach Umfang der vorhandenen empirischen Befundlage können auch systematische Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen erste Erkenntnisse liefern.
2. Bisher gibt es nur wenig Forschung dazu, wie Jugendliche (und auch Erwachsene) mit Einsamkeit umgehen. **Vertiefende Studien zur kurz- und langfristigen Wirksamkeit selbstgewählter Bewältigungsstrategien** können wertvolle Hinweise für wirksame (und weniger wirksame) Maßnahmen gegen Einsamkeit geben.
3. **Um kurz- und langfristige Veränderungen in der Prävalenz von Einsamkeit und der Relevanz verschiedener Einflussfaktoren entdecken zu können, sollte Einsamkeit in der Bevölkerung regelmäßig und häufig gemessen werden.** Dies kann z. B. in Form eines Einsamkeitsmonitorings umgesetzt werden, wobei ein solches Monitoring idealerweise längsschnittlich angelegt ist und sich nicht auf Erwachsene beschränken sollte, sondern unbedingt auch Kinder und Jugendliche einbeziehen muss.

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

- Alt, P., Reim, J., & Walper, S. (2021). Fall from grace: Increased loneliness and depressiveness among extraverted youth during the German COVID-19 lockdown. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(3), 678–691. <https://doi.org/10.1111/jora.12648>
- Altman, D. G. (1991). *Practical statistics for medical research*. Taylor & Francis.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, *169*, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, *117*(5), 434–451. <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiters, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, *127*, 106083. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083>
- Beigang, S., Fetz, K., Kalkum, D., & Otto, M. (2017). *Diskriminierungserfahrungen in Deutschland: Ergebnisse einer Repräsentativ- und einer Betroffenenbefragung*. Nomos.
- Bengtsson, T. T., Bom, L. H., & Fynbo, L. (2021). Playing apart together: Young people's online gaming during the COVID-19 lockdown. *YOUNG*, *29*(4\_suppl), S65-S80. <https://doi.org/10.1177/11033088211032018>
- Benner, A. D., & Wang, Y [Yijie] (2017). Racial/ethnic discrimination and adolescents' well-being: The role of cross-ethnic friendships and friends' experiences of discrimination. *Child Development*, *88*(2), 493–504. <https://doi.org/10.1111/cdev.12606>
- Besevegis, E., & Galanaki, E. P. (2010). Coping with loneliness in childhood. *European Journal of Developmental Psychology*, *7*(6), 653–673. <https://doi.org/10.1080/17405620903113306>
- Blome, C., & Augustin, M. (2015). Measuring change in quality of life: Bias in prospective and retrospective evaluation. *Value in Health*, *18*(1), 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2014.10.007>
- BMFSFJ. (2023). *Strategie gegen Einsamkeit*. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Buecker, S., & Beckers, A. (2023). *Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-12>
- Buecker, S., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2021). A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *121*(3), 669–690. <https://doi.org/10.1037/pspp0000373>
- Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021). In a lonely place: Investigating regional differences in loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, *12*(2), 147–155. <https://doi.org/10.1177/1948550620912881>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, *34*(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>



## 8 LITERATURVERZEICHNIS

- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, *147*(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 58, pp. 127–197). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Carmichael, C. L., Reis, H. T., & Duberstein, P. R. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, *30*(1), 95–105. <https://doi.org/10.1037/pag0000014>
- Cauberghe, V., van Wesenbeeck, I., Jans, S. de, Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *24*(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chang, E. C., Muyan, M., & Hirsch, J. K. (2015). Loneliness, positive life events, and psychological maladjustment: When good things happen, even lonely people feel better! *Personality and Individual Differences*, *86*, 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.016>
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., Bekker-Jeppesen, M., & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, *141*(4), 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2015). *CASEL guide: Effective social and emotional learning programs – Middle and high school edition*. <https://pg.casel.org/>
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, *26*(2), 225–249. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- Danneel, S., Maes, M., Vanhalst, J., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2018). Developmental change in loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(1), 148–161. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-5>
- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, *9*(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, *7*(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2018). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2nd ed (pp. 391–404). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, *23*(8), 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dittmann, J., & Goebel, J. (2022). *Einsamkeit und Armut: KNE Expertise*, 5/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>



- Dowling, K., Simpkin, A. J., & Barry, M. M. (2019). A cluster randomized-controlled trial of the MindOut social and emotional learning program for disadvantaged post-primary school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(7), 1245–1263. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00987-3>
- Drucksache 19/10456. (2019). *Einsamkeit und die Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit*. <https://dserver.bundestag.de/btd/19/104/1910456.pdf>
- Dunn, C., & Sicouri, G. (2022). The relationship between loneliness and depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Behaviour Change*, 39(3), 134–145. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.13>
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people - a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17–33. <https://doi.org/10.1111/camh.12389>
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2023). Loneliness and scholastic self-beliefs among adolescents: A population-based survey. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865>
- Entringer, T. M. (2022). *Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland: KNE Expertise*, 4/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>
- Entringer, T. M., & Kröger, H. (2021). *Weiterhin einsam und weniger zufrieden: Die Covid-19-Pandemie wirkt sich im zweiten Lockdown stärker auf das Wohlbefinden aus*. DIW Aktuell. <http://hdl.handle.net/10419/235920>
- Eres, R., Postolovski, N., Thielking, M., & Lim, M. H. (2021). Loneliness, mental health, and social health indicators in LGBTQIA+ Australians. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 91(3), 358–366. <https://doi.org/10.1037/ort0000531>
- Farrell, A. H., Vitoroulis, I., Eriksson, M., & Vaillancourt, T. (2023). Loneliness and well-being in children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Children*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/children10020279>
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J. (2021). Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Garro, M., Novara, C., Di Napoli, G., Scandurra, C., Bochicchio, V., & Lavanco, G. (2022). The role of internalized transphobia, loneliness, and social support in the psychological well-being of a group of Italian transgender and gender non-conforming youths. *Healthcare*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare10112282>
- Gasteiger Klicpera, B., & Klicpera, C. (2003). Warum fühlen sich Schüler einsam? Einflussfaktoren der Einsamkeit im schulischen Kontext. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 52(1), 1–16. <https://doi.org/10.25656/01:938>
- Ge, M.-W., Hu, F.-H., Jia, Y.-J., Tang, W., Zhang, W.-Q., Zhao, D.-Y., Shen, W.-Q., & Chen, H.-L. (2023). The relationship between loneliness and internet or smartphone addiction among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 332941231180119. <https://doi.org/10.1177/00332941231180119>
- Geisen, T., Widmer, L., & Yang, A. (2022). *Migration und Einsamkeit: Resultate eines systematischen Literaturreviews*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5845>
- Giardina, A., Di Blasi, M., Schimmenti, A., King, D. L., Starcevic, V., & Billieux, J. (2021). Online gaming and prolonged self-isolation: Evidence from Italian gamers during the COVID-19 outbreak. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 65–74. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210106>
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 890–894. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.011>
- Gorczyński, P. P., & Fasoli, P. F. (2022). Loneliness in sexual minority and heterosexual individuals: A comparative meta-analysis. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 26*(2), 112–129. <https://doi.org/10.1080/19359705.2021.1957742>
- Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M. N., & Borwick, C. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *The British Journal of Clinical Psychology, 61*(2), 313–334. <https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development, 46*(1), 39–49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Herrmann, W. J., Oeser, P., Buspavanich, P., Lech, S., Berger, M., & Gellert, P. (2023). Loneliness and depressive symptoms differ by sexual orientation and gender identity during physical distancing measures in response to COVID-19 pandemic in Germany. *Applied Psychology. Health and Well-Being, 15*(1), 80–96. <https://doi.org/10.1111/aphw.12376>
- Huber, A., & Seifert, A. (2022). Retrospective feelings of loneliness during the COVID-19 pandemic among residents of long-term care facilities. *Aging and Health Research, 2*(1), 100053. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2022.100053>
- Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Journal of Psychoeducational Assessment, 16*(2), 118–134. <https://doi.org/10.1177/073428299801600202>
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K., Ruiter, R. A. C., Hamers, F., & Bos, A. E. R. (2022). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(5), 1482–1507. <https://doi.org/10.1177/02654075211059193>
- Igami, K., Hosozawa, M., Ikeda, A., Bann, D., Shimizu, T., & Iso, H. (2023). Adolescent loneliness in 70 countries across Africa, America, and Asia: A comparison of prevalence and correlates. *The Journal of Adolescent Health, 72*(6), 906–913. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.12.029>
- Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., & Qualter, P. (2023). Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. *The Journal of School Health, 93*(5), 428–435. <https://doi.org/10.1111/josh.13306>
- Jennen, L., Mazereel, V., Vansteelandt, K., Menne-Lothmann, C., Decoster, J., Derom, C., Thiery, E., Rutten, B. P., Jacobs, N., van Os, J., Wichers, M., Hert, M. de, Vancampfort, D., & van Winkel, R. (2023). The within-person bidirectional association between physical activity and loneliness in the daily lives of adolescents and young adults. *Mental Health and Physical Activity, 24*, 100499. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100499>
- Kaniūšonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Žukauskienė, R., & Crocetti, E. (2019). Knowing who you are for not feeling lonely? A longitudinal study on identity and loneliness. *Child Development, 90*(5), 1579–1588. <https://doi.org/10.1111/cdev.13294>
- Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K., Gilbert, S., Bastola, K., Brown, J. S. L., & Sourander, A. (2023). A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child and Adolescent Psychiatry, 32*(6), 995–1013. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry, 20*(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>

- Korzchina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P., & Fagerström, L. (2022). Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: an integrative review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 493–514. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2150088>
- Kowert, R., Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). Social gaming, lonely life? The impact of digital game play on adolescents' social circles. *Computers in Human Behavior*, 36, 385–390. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.003>
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1269–1282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>
- Landtag NRW. (2022). *Einsamkeit: Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der darauf resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit*. Düsseldorf. [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17.\\_WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17._WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf)
- Lasgaard, M., Armour, C., Bramsen, R. H., & Goossens, L. (2016). Major life events as predictors of loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 631–637. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0243-2>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lazar, J., Feng, J. H., & Hochheiser, H. *Analyzing qualitative data*. Morgan Kaufmann Publishers. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805390-4.00011-X>
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020). Loneliness among adults during COVID-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 708–726. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Luhmann, M. (2022). *Definitionen und Formen der Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>
- Luhmann, M., Buecker, S., & Rüsberg, M. (2023). Loneliness across time and space. *Nature Reviews Psychology*, 2(1), 9–23. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00124-1>
- Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Ma, L., Mazidi, M., Li, K., Li, Y., Chen, S., Kirwan, R., Zhou, H., Yan, N., Rahman, A., Wang, W., & Wang, Y [Youfa] (2021). Prevalence of mental health problems among children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 293, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.021>
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548–1565. <https://doi.org/10.1037/dev0000719>
- Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M. A., & Mund, M. (2022). How (not) to measure loneliness: A review of the eight most commonly used scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710816>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

- Maes, M., van den Noortgate, W., Fustolo-Gunnink, S. F., Rassart, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2017). Loneliness in children and adolescents with chronic physical conditions: A meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology, 42*(6), 622–635. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsx046>
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research, 55*(5).
- Majeno, A., Tsai, K. M., Huynh, V. W., McCreath, H., & Fuligni, A. J. (2018). Discrimination and sleep difficulties during adolescence: The mediating roles of loneliness and perceived stress. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(1), 135–147. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0755-8>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2021). Digital media use and adolescents' mental health during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 9*, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review, 15*(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Mason, T. B. (2020). Loneliness, eating, and body mass index in parent–adolescent dyads from the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating study. *Personal Relationships, 27*(2), 420–432. <https://doi.org/10.1111/pere.12321>
- Matthews, T., Fisher, H. L., Bryan, B. T., Danese, A., Moffitt, T. E., Qualter, P., Verity, L., & Arseneault, L. (2022). This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 46*(1), 18–27. <https://doi.org/10.1177/0165025420979357>
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Strange, L., & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and Psychopathology, 35*(2), 537–546. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001632>
- McDanal, R., Schleider, J. L., Fox, K. R., & Eaton, N. R. (2023). Loneliness in gender-diverse and sexual orientation-diverse adolescents: Measurement invariance analyses and between-group comparisons. *Assessment, 30*(3), 706–727. <https://doi.org/10.1177/10731911211065167>
- McKenna-Plumley, P. E., Graham-Wisener, L., Berry, E., & Groarke, J. M. (2021). Connection, constraint, and coping: A qualitative study of experiences of loneliness during the COVID-19 lockdown in the UK. *PloS One, 16*(10), e0258344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258344>
- Meyer, G. J., Finn, S. E., Eyde, L. D., Kay, G. G., Moreland, K. L., Dies, R. R., Eisman, E. J., Kubiszyn, T. W., & Reed, G. M. (2001). Psychological testing and psychological assessment: A review of evidence and issues. *American Psychologist, 56*(2), 128–165. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.2.128>
- Mohr, C. D., Umemoto, S. K., Rounds, T. W., Bouleh, P., & Arpin, S. N. (2021). Drinking to cope in the COVID-19 era: An investigation among college students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 82*(2), 178–187. <https://doi.org/10.15288/jsad.2021.82.178>
- Mund, M. (2022). *Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review, 24*(1), 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Nakamura, Y. M., & Orth, U. (2005). Acceptance as a coping reaction: adaptive or not? *Swiss Journal of Psychology, 64*(4), 281–292. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.64.4.281>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>

- Oltmanns, J. R., Jackson, J. J., & Oltmanns, T. F. (2020). Personality change: Longitudinal self-other agreement and convergence with retrospective-reports. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(5), 1065–1079. <https://doi.org/10.1037/pspp0000238>
- Osborn, T., Weatherburn, P., & French, R. S. (2021). Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of Adolescence, 93*, 53–79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.09.007>
- Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The effects of playing video games on stress, anxiety, depression, loneliness, and gaming disorder during the early stages of the COVID-19 pandemic: Prisma systematic review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 25*(6), 334–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0252>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Priest, N., Perry, R., Ferdinand, A., Kelaher, M., & Paradies, Y. (2017). Effects over time of self-reported direct and vicarious racial discrimination on depressive symptoms and loneliness among Australian school students. *BMC Psychiatry, 17*(1), 50. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1216-3>
- Das Progressive Zentrum, Neu, C., Küpper, B., & Luhmann, M. (2023). *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*. Das Progressive Zentrum. [https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf)
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1283–1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Qualter, P., Hennessey, A., Yang, K., Chester, K. L., Klemner, E., & Brooks, F. (2021). Prevalence and social inequality in youth loneliness in the UK. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910420>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., van Roekel, E., Lodder, G. M. A., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rauer, W., & Schuck, K. D. (2021). *Fragebogen zur Erfassung emotionaler und sozialer Schulerfahrungen in der 5. und 6. Klassenstufe (FEES 5-6)*. Beltz.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Otto, C., Devine, J., Löffler, C., Hurrelmann, K., Bullinger, M., Barkmann, C., Siegel, N. A., Simon, A. M., Wieler, L. H., Schlack, R., & Hölling, H. (2023). Quality of life and mental health in children and adolescents during the first year of the COVID-19 pandemic: Results of a two-wave nationwide population-based study. *European Child and Adolescent Psychiatry, 32*(4), 575–588. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01889-1>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A.-K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R., Hölling, H., Devine, J., Erhart, M., & Hurrelmann, K. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSYS-Studie. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 64*(12), 1512–1521. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3>
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology, 20*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>
- Rokach, A. (2018). Effective coping with loneliness: A review. *Open Journal of Depression, 07*(04), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

- Rönkä, A. R., Rautio, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *Journal of Youth Studies, 17*(2), 183–203. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.805876>
- Rönkä, A. R., Taanila, A., Koironen, M., Sunnari, V., & Rautio, A. (2013). Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satisfaction in adolescence: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal of Circumpolar Health, 72*. <https://doi.org/10.3402/ijch.v72i0.21085>
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders, 257*, 91–99. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.071>
- Schinka, K. C., van Dulmen, M. H. M., Mata, A. D., Bossarte, R., & Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1251–1260. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.002>
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? *European Journal of Ageing, 12*(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Schütz, R., & Bilz, L. (2023). Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz, 66*(7), 794–802. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>
- Schwartz-Mette, R. A., Shankman, J., Dueweke, A. R., Borowski, S., & Rose, A. J. (2020). Relations of friendship experiences with depressive symptoms and loneliness in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(8), 664–700. <https://doi.org/10.1037/bul0000239>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology, 58*, 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). Age differences and changes in ways of coping across childhood and adolescence. In E. A. Skinner & M. J. Zimmer-Gembeck (Eds.), *The Development of Coping* (pp. 53–62). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0_3)
- Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review, 58*, 97–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Steinmayr, R., Paschke, P., & Wirthwein, L. (2022). Elementary school students' subjective well-being before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 23*(6), 2985–3005. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00537-y>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth, 26*(1), 238–255. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908903>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ Clinical Research, 376*, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Tagomori, H., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). How young adults cope with loneliness: a study of London's most deprived boroughs. *International Journal of Adolescence and Youth, 27*(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2013263>
- Taylor, R., Najafi, F., & Dobson, A. (2007). Meta-analysis of studies of passive smoking and lung cancer: Effects of study type and continent. *International Journal of Epidemiology, 36*(5), 1048–1059. <https://doi.org/10.1093/ije/dym158>



- ten Kate, R. L. F., Bilecen, B., & Steverink, N. (2020). A closer look at loneliness: Why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts? *The Gerontologist*, *60*(2), 291–301. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz192>
- Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung. (2022). *Jahresbericht 2022*. <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Jahresberichte/2022.html?nn=305458>
- van Roekel, E., Goossens, L., Verhagen, M., Wouters, S., Engels, R. C. M. E., & Scholte, R. H. J. (2014). Loneliness, affect, and adolescents' appraisals of company: An experience sampling method study. *Journal of Research on Adolescence*, *24*(2), 350–363. <https://doi.org/10.1111/jora.12061>
- van Roekel, E., Ha, T., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Verhagen, M. (2016). Loneliness in the daily lives of young adults: Testing a socio-cognitive model. *European Journal of Personality*, *30*(1), 19–30. <https://doi.org/10.1002/per.2028>
- van Scheppingen, M. A., Reitz, A. K., Caluwé, E. de, & Lodder, G. (2023). Changes in loneliness and coping strategies during COVID-19. *Social and Personality Psychology Compass*, e12895. <https://doi.org/10.1111/spc3.12895>
- van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2021). Stronger feelings of loneliness among Moroccan and Turkish older adults in the Netherlands: In search for an explanation. *European Journal of Ageing*, *18*(3), 311–322. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00562-x>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., van Damme, T., Christiaansen, L., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12-15 years from 52 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, *251*, 149–155. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.076>
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., & Engels, R. C. M. E. (2013). The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1305–1312. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, *23*(1), 100–118. <https://doi.org/10.1111/sode.12019>
- Vasan, S., Lambert, E., Eikelis, N., & Lim, M. H. (2022). Impact of loneliness on health-related factors in Australia during the COVID-19 pandemic: A retrospective study. *Health & Social Care in the Community*, *30*(6), e5293–e5304. <https://doi.org/10.1111/hsc.13948>
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, *13*, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.002>
- Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., Qualter, P., Peters, B., Stajniak, S., & Maes, M. (2021). Tell me about loneliness: Interviews with young people about what loneliness is and how to cope with it. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211904>
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, *56*(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Wang, J., Lloyd-Evans, B., Giacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., & Johnson, S. (2017). Social isolation in mental health: A conceptual and methodological review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *52*(12), 1451–1461. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *139*(1), 53–80. <https://doi.org/10.1037/a0028601>

## 8 LITERATURVERZEICHNIS

Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth: Implications for prevention. *American Psychologist*, *67*(4), 272–284.

<https://doi.org/10.1037/a0028015>

Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P., & Inchley, J. (2022). The role of school connectedness and friend contact in adolescent loneliness, and implications for physical health. *Child Psychiatry and Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>



## 9 AUTOR:INNEN

### **Debora Brickau, M.Sc.,** Ruhr-Universität Bochum

Debora Brickau hat an der Ruhr-Universität Bochum einen Master of Science im Fach Psychologie erworben und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologische Methodenlehre an der Ruhr-Universität Bochum. Sie promoviert aktuell zum Thema Einsamkeit und untersucht dabei u. a. die zeitliche Differenzierung von Einsamkeit sowie psychometrische Eigenschaften von Messinstrumenten für verschiedene Facetten sozialer Verbundenheit, unter welche auch Einsamkeit fällt.

Für die vorliegende Studie hat Debora Brickau die Erhebung der Stichprobe 1 konzipiert und organisiert. Zudem war sie an der Planung und Durchführung der Datenauswertung beteiligt und hat Teile des vorliegenden Berichts mitverfasst (v. a. im Methoden- und Ergebnisteil). Sie war zudem an der Ableitung der Handlungsempfehlungen beteiligt.

### **Prof. Dr. Maike Luhmann,** Ruhr-Universität Bochum und Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)

Prof. Dr. Maike Luhmann hat an der Universität Koblenz-Landau und der Université Libre de Bruxelles studiert und an der Freien Universität Berlin promoviert. Nach Stationen an der University of Chicago, University of Illinois at Chicago und Universität zu Köln leitet sie seit 2016 den Lehrstuhl für Psychologische Methodenlehre an der Ruhr-Universität Bochum. Sie ist zudem Principal Investigator am Deutschen Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) am Standort Bochum und Research Fellow des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW). Sie forscht seit 2010 zum Thema Einsamkeit und hat eine Reihe von international beachteten Studien zu dem Thema publiziert. Weitere Forschungsschwerpunkte sind subjektives Wohlbefinden, Lebensereignisse und die Entwicklung der Persönlichkeit über die Lebensspanne. Sie berät regelmäßig Entscheidungsträger aus Politik und Gesellschaft zum Thema Einsamkeit, u. a. als interne Sachverständige der Enquete-Kommission Einsamkeit des Landtags Nordrhein-Westfalens (2020-2021) sowie als Mitglied des Beirats des Kompetenznetz Einsamkeit. Als Mitglied des „Bündnisses für die junge Generation“ der Bundesjugendministerin Lisa Paus hat sie sich verpflichtet, mit ihrer Forschung zu einem besseren Verständnis der Ursachen und Folgen von Einsamkeit bei Jugendlichen beizutragen.

Prof. Dr. Maike Luhmann hat die vorliegende Studie geleitet und konzipiert und den vorliegenden Bericht größtenteils verfasst. Als eine der Projektleiterinnen der GLÜCK-Studie war sie zudem an der Konzeption dieser Studie beteiligt.

**Peter Mohr, M.Sc.**, Ruhr-Universität Bochum und Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)

Nach seinem Bachelor an der Universität Koblenz-Landau hat Peter Mohr einen Forschungsmaster in Psychologie an der Universität von Amsterdam erworben und arbeitet derzeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Psychologische Methodenlehre und im Deutschen Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG) am Standort Bochum. Er befindet sich zum im zweiten Jahr der Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten. In seiner Forschung liegt der Fokus auf dem Erleben von Einsamkeit und den zugehörigen Bewältigungsstrategien.

Für die vorliegende Studie war Peter Mohr für die Kodierung und Auswertung der offenen Antworten zum Umgang mit akuter Einsamkeit verantwortlich und steuerte Abschnitte zum Forschungsstand, Ergebnisteil und Zusammenfassung bei. Er war zudem an der Ableitung der Handlungsempfehlungen beteiligt.

**Alicia Neumann, M.Sc.**, Universität Duisburg-Essen

Alicia Neumann hat einen Master of Science in Psychologie an der Universität Duisburg-Essen erworben und arbeitet zurzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der Universität Duisburg-Essen, Standort Essen. In ihrer Forschung liegt der Fokus auf der Untersuchung von Determinanten subjektiven Wohlbefindens bei Kindern und Jugendlichen.

Für die vorliegende Studie war Alicia Neumann für den Methodenteil mitverantwortlich, war an der Kodierung und Auswertung der offenen Antworten zu den Ursachen akuter Einsamkeit beteiligt und wirkte an der Entwicklung der Handlungsempfehlungen mit. Als eine der Projektmitarbeitenden der GLÜCK-Studie war sie zudem für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der zugehörigen Erhebung mitverantwortlich.

**Bernd Schäfer, M.Sc.,** Ruhr-Universität Bochum

Bernd Schäfer hat an der Universität Innsbruck studiert und dort einen Masterabschluss in Psychologie erworben. Er war mehrere Jahre als Psychologe im berufspsychologischen Service der Bundesagentur für Arbeit tätig und forschte anschließend als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Arbeitsgruppe für Berufsbildungsforschung an der Bergischen Universität Wuppertal zu Berufswahlmotiven von Lehrkräften. Aktuell arbeitet er als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Psychologische Methodenlehre. Seine Forschung umfasst hier hauptsächlich die allgemeine Struktur von subjektivem Wohlbefinden sowie dessen Entwicklung im Jugend- und Erwachsenenalter.

Im Rahmen der vorliegenden Studie war Bernd Schäfer an der Durchführung der Datenaufbereitung und -auswertung, sowie an der Verschriftlichung des Ergebnis- und Methodenteils beteiligt. Zudem wirkte er an der Ableitung von Handlungsempfehlungen mit. Als Projektmitarbeiter der GLÜCK-Studie war er außerdem für die Vorbereitung und Durchführung und Nachbereitung der zugehörigen Erhebung mitverantwortlich.

**Miriam Schmitz, M.Sc.,** Technische Universität Dortmund

Miriam Schmitz hat einen Master of Science in Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum erworben und arbeitet zurzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Pädagogische und Differentielle Psychologie an der Technischen Universität Dortmund. In ihrer Forschung liegt der Fokus auf der Untersuchung von Determinanten subjektiven Wohlbefindens bei Kindern und Jugendlichen.

Für die vorliegende Studie war Miriam Schmitz für die Kodierung und Auswertung der offenen Antworten zu den Auslösern und Ursachen der Einsamkeit verantwortlich und schrieb den dazugehörigen Abschnitt des Ergebnisteils. Zudem beteiligte sie sich an der Kontrolle der statistischen Auswertung und an der Entwicklung der Handlungsempfehlungen. Als eine der Projektmitarbeitenden der GLÜCK-Studie war sie zudem für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der zugehörigen Erhebung mitverantwortlich.

**Prof. Dr. Ricarda Steinmayr,** Technische Universität Dortmund

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr hat an der Universität Düsseldorf, University of Oklahoma Health Sciences Center, und der Technischen Universität Aachen studiert. Die Promotion und Habilitation erfolgten an der Universität Heidelberg. Nachdem sie 2010 die Leitung des Lehrstuhls Pädagogische Psychologie an der Universität Marburg übernommen hatte, wechselte sie 2012 an die Technische Universität Dortmund. Dort leitet sie seitdem den Lehrstuhl Pädagogische Psychologie und ist aktuell Sprecherin des

Kompetenzfelder Bildungsforschung der Technischen Universität Dortmund. Darüber hinaus hat sie längere Forschungsaufenthalte in Galway, Irland, sowie Sydney, Australien, absolviert, wo sie sich u. a. intensiv mit Interventionen zur Förderung des Wohlbefindens beschäftigte. Sie forscht seit mehreren Jahren zum Thema subjektives Wohlbefinden von Jugendlichen und hat bereits eine zweistellige Anzahl von international beachteten Studien zu dem Thema publiziert. Darüber hinaus hat sie eine in Irland erfolgreiche schulische Intervention zur Förderung des subjektiven Wohlbefindens von Jugendlichen ins Deutsche übersetzt und erprobt. Weitere Forschungsschwerpunkte sind Determinanten schulischen Leistungsverhaltens und des Wohlbefindens unter besonderer Berücksichtigung von Geschlecht, sozialer Herkunft, Motivation, Intelligenz und Persönlichkeit sowie das Thema Hochbegabung. Während der Pandemie hat sie an dem Projekt der Deutschen Gesellschaft für Psychologie zur psychologischen Coronahilfe mitgewirkt und mehrere in der Öffentlichkeit und Politik rezipierte Studien zur Umsetzung des Distanzunterrichts und den psychischen Folgen der Pandemie für Kinder und Jugendliche publiziert.

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr hat im vorliegenden Bericht vor allem am Ergebnisteil und den Handlungsempfehlungen mitgewirkt. Als eine der Projektleiter:innen und Sprecherin der GLÜCK-Studie war sie zudem an der Konzeption dieser Studie beteiligt.

## 10 ANHANG

### Kategoriensystem zu den Ursachen akuter Einsamkeit

Um einen Überblick über mögliche Auslöser für die Einsamkeit zu erhalten, wurden die Jugendlichen im Fragebogen gebeten, sich an das letzte Mal zu erinnern, als sie sich allein, einsam oder ausgeschlossen gefühlt haben. Die Aufforderung lautete: „Beschreiben Sie kurz die Situation und wie Sie sich gefühlt haben. Was war die Ursache oder der Auslöser?“ Die Freitextantworten der Jugendlichen wurden mit Hilfe eines Kategoriensystems ausgewertet.

Das Kategoriensystem wurde durch eine Vorkategorisierung der ersten 100 Antworten gebildet (Bottom-up-Ansatz). Diese Kategorien wurden den restlichen 860 Antworten zugeordnet. Konnte eine Aussage keiner Kategorie zugeordnet werden, wurde eine neue Kategorie gebildet und die bisherigen Zuordnungen anhand der neuen Kategorie erneut überprüft. Antworten, die mehr als einen Auslöser oder eine Ursache enthielten, wurden mehreren Kategorien zugeordnet (maximal drei Kategorien pro Antwort). Die Kodierung wurde von einer zweiten Person überprüft. Cohen's  $\kappa$ , berechnet für zwei Beurteiler bei 99 Fällen, ergab einen Anteil von  $\kappa = 0.693$  als Anteil der Übereinstimmung, der über den Zufall hinausgeht ( $z = 24.8, p < .001$ ). Nach Altman (1991) ist dies eine gute Übereinstimmung. Anhand dieser Kategorien wurde deskriptiv ermittelt, wie häufig welche Auslöser von Einsamkeit genannt wurden.

### Kategoriensystem zum Umgang mit akuter Einsamkeit

Um beantworten zu können, wie die Jugendlichen und junge Erwachsene mit einer erlebten Einsamkeitsepisode zurechtgekommen sind oder diese bewältigt haben, wurde auf Basis ihrer freien Textantworten ein Kategoriensystem erstellt. Pro Antwort war es auch möglich, dass mehrere Bewältigungsstrategien genannt wurden, mit denen auf die konkrete Einsamkeitsepisode reagiert wurde.

Im ersten Schritt wurde ein Kategoriensystem erstellt, das auf theoretischen und empirischen Überlegungen zur Bewältigung von Einsamkeit basierte (u. a. Besevegis & Galanaki, 2010; Rokach, 2001; Tagomori et al., 2022). Dieses Kategoriensystem wurde in einem zweiten Schritt in einem Bottom-up Ansatz um Kategorien ergänzt, die in einer Vorkategorisierung von 10 % der Antworten gefunden wurden (z. B. Schlafen oder selbstverletzendes Verhalten). Danach wurden in einem dritten Schritt alle Aussagen unabhängig voneinander von zwei Forscher:innen kategorisiert, was zu einer Übereinstimmung von  $\kappa = 70.9\%$  für die erstgenannte Strategie führte und nach Lazar und Kolleg:innen (p. 319) somit als zufriedenstellend zu bewerten ist. In einem abschließenden Schritt wurde das Kategoriensystem um fehlende zentrale Kategorien ergänzt (beispielsweise Weinen oder sich mit einem Haustier

beschäftigen). Diese Kategorisierung wurde anschließend verwendet, um Aussagen darüber machen zu können, wie häufig spezifische Strategien im Umgang mit Einsamkeit verwendet wurden.

### Zusätzliche Tabellen und Abbildungen

*Tabelle 4. Beschreibung von Stichprobe 1*

<b>Merkmal</b>	<i>N</i> (%)	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max
<b>Alter</b>					
16	79 (8.25 %)				
17	160 (16.7 %)				
18	247 (25.78 %)				
19	227 (23.7 %)				
20	245 (25.57 %)				
<b>Geschlecht</b>					
Weiblich	578 (60.33 %)				
Männlich	366 (38.2 %)				
Divers	14 (1.46 %)				
<b>Migrationsstatus</b>					
Nein	683 (71.29 %)				
Ja	275 (28.71 %)				
<b>Anzahl Elternteile</b>					
Zwei Elternteile	865 (90.29 %)				
Ein Elternteil	80 (8.35 %)				
Kein Elternteil	13 (1.36 %)				
<b>Anzahl Geschwister</b>	958	1.77	1.24	0	4
<b>Anzahl der eigenen Kinder</b>					
Keine Kinder	929 (96.97 %)				
Ein Kind	19 (1.98 %)				
Zwei Kinder	6 (0.63 %)				
Drei Kinder	4 (0.42 %)				
<b>Finanzielle Situation</b>					
Sehr gut	158 (16.49 %)				
Gut	318 (33.19 %)				
Zufriedenstellend	301 (31.42 %)				
Weniger gut	141 (14.72 %)				
Schlecht	40 (4.18 %)				
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>					
Keinen Schulabschluss	39 (4.55 %)				
Hauptschulabschluss	110 (12.84 %)				

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

<b>Merkmal</b>	<i>N (%)</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Realschulabschluss	269 (31.39 %)				
Fachabitur	122 (14.24 %)				
Abitur	317 (36.99 %)				
<b>Höchster erreichter Bildungsgrad (eigene Person)</b>					
(Noch) Keinen Schulabschluss	59 (6.16 %)				
Hauptschulabschluss	80 (8.53 %)				
Realschulabschluss	343 (35.8 %)				
Fachabitur	151 (15.76 %)				
Abitur	314 (32.78 %)				
Anderer Schulabschluss	8 (0.84 %)				
Keine Angabe	3 (0.31 %)				
<b>Aktuelles Beschäftigungsverhältnis</b>					
In der Schule (ohne Berufsschule)	(34.02 %)				
In Ausbildung: Berufsausbildung	(26.82 %)				
In Ausbildung: Studium	(23.34 %)				
Teil- oder Vollzeitbeschäftigt	(12.43 %)				
Arbeitslos, arbeitssuchend	(3.93 %)				
<b>Schulform</b>					
Haupt- oder Sekundarschule	7 (2.51 %)				
Realschule	25 (8.96 %)				
Gesamtschule	66 (23.66 %)				
Gymnasium	181 (64.87 %)				
<b>Anzahl Personen im Haushalt</b>					
Eine Person	65 (6.78 %)				
Zwei Personen	118 (12.32 %)				
Drei Personen	241 (25.16 %)				
Vier Personen	287 (29.96 %)				
Fünf oder mehr Personen	247 (25.78 %)				
<b>Anzahl Einwohner im Wohnort</b>					
Weniger als 5.000 Einwohner	106 (12.79 %)				
5.000 bis unter 20.000 Einwohner	170 (20.51 %)				
20.000 bis unter 50.000 Einwohner	164 (19.78 %)				
50.000 bis unter 100.000 Einwohner	140 (16.89 %)				
100.000 bis unter 500.000 Einwohner	157 (18.94 %)				
500.000 oder mehr Einwohner	92 (11.1 %)				
<b>Wohnort (Stadt/Land)</b>					
(eher) auf dem Land	310 (32.43 %)				
(eher) in der Stadt	646 (67.57 %)				
<b>Freizeit</b>					
Zeit mit Freund:innen verbringen	958	3.13	1.06	1	5

10 ANHANG

<b>Merkmal</b>	<i>N</i> (%)	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Sportliche Aktivitäten (alleine / mit anderen)	957	2.90	1.10	1	5
Andere Aktivitäten mit anderen Menschen	958	3.20	0.98	1	5
Andere Aktivitäten alleine	958	4.11	0.71	1	5
<b>Institutionell organisierte Aktivitäten</b>					
Nie	322 (33.65 %)				
Selten oder häufiger	635 (66.35 %)				
<b>Beziehungsstatus</b>					
In einer Beziehung	416 (43.42 %)				
Single	542 (56.58 %)				
<b>Anzahl Freund:innen</b>	958	8.82	9.28	0	50
<b>Anzahl enge Freund:innen</b>	958	3.21	2.94	0	20
<b>Zufriedenheit der Beziehung zur Familie</b>	838	3.92	1.03	1	5
<b>Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen</b>	804	3.98	0.93	1	5
<b>Diskriminierungserfahrungen</b>					
Nie	227 (23.7 %)				
1 bis 4 Mal	120 (12.53 %)				
4 bis 8 Mal	74 (7.72 %)				
Etwa alle 2 Monate	64 (6.68 %)				
Etwa einmal im Monat	52 (5.43 %)				
Etwa einmal in der Woche	38 (3.97 %)				
Mehrmals in der Woche	227 (23.7 %)				
<b>Einsamkeit</b>					
Emotionale Einsamkeit	957	1.39	1.05	0	3
Soziale Einsamkeit	958	1.04	1.16	0	3
Häufigkeit Einsamkeitserleben	958	2.13	0.94	0	4
<b>Erinnerte Einsamkeit</b>					
Einsamkeit direkt vor der Pandemie	958	1.65	1.13	0	4
Einsamkeit während der Lockdowns	958	2.28	1.17	0	4
Einsamkeit während der gelockerten Maßnahmen	958	1.86	1.03	0	4

*Anmerkung.* *N* = Anzahl Personen (fehlende Werte ausgeschlossen); *M* = Mittelwert; *SD* = Standardabweichung;

Min und Max geben den Streubereich der Daten an



Tabelle 5. Beschreibung von Stichprobe 2

<b>Merkmal</b>	<b>N (%)</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Alter</b>					
12	3 (0.24 %)				
13	430 (34.65 %)				
14	667 (53.75 %)				
15	127 (10.23 %)				
16	14 (1.13 %)				
<b>Geschlecht</b>					
Weiblich	708 (57.94 %)				
Männlich	506 (41.41 %)				
Divers	8 (0.65 %)				
<b>Migrationsstatus</b>					
Nein	772 (62.11 %)				
Ja	471 (37.89 %)				
<b>Anzahl Bücher im Haushalt</b>					
nicht mehr als 10	103 (9.36 %)				
11-25	207 (18.8 %)				
26-100	361 (32.79 %)				
101-200	200 (18.17 %)				
201-500	155 (14.08 %)				
über 500	75 (6.81 %)				
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>					
Keinen Schulabschluss	35 (4.33 %)				
Hauptschulabschluss	61 (7.55 %)				
Realschulabschluss	158 (19.55 %)				
Fachabitur	71 (8.79 %)				
Abitur	483 (59.78 %)				
<b>Schulform</b>					
Haupt- oder Sekundarschule	45 (3.63 %)				
Realschule	303 (24.38 %)				
Gesamtschule	260 (20.92 %)				
Gymnasium	635 (51.09 %)				
<b>Schulzufriedenheit</b>	1221	3.67	1.23	1	6
<b>Schulintegration</b>	1203	4.47	1.06	1	6
<b>Bewegung in der letzten Woche (Stunden)</b>	1140	8.24	5.79	0	20
<b>Durchschnittliche tägliche Nutzungszeit von Medien</b>					
Weniger als eine Stunde bis zwei Stunden	159 (12.91 %)				
Zwei bis vier Stunden	397 (32.22 %)				
Vier bis sechs Stunden	290 (23.54 %)				

Merkmal	N (%)	M	SD	Min	Max
Mehr als sechs Stunden	386 (31.33 %)				
<b>Anzahl Freund:innen</b>	1214	16.33	12.83	0	50
<b>Anzahl enge Freund:innen</b>	1230	5.27	4.30	0	20
<b>Zufriedenheit der Beziehung zur Familie (allgemein)</b>	1210	4.90	1.10	1	6
<b>Qualität der Beziehung zu den Eltern</b>	1196	4.62	1.25	1	6
<b>Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen</b>	1223	5.22	0.85	1	6
<b>Diskriminierungserfahrungen</b>					
Nie	383 (39.98 %)				
1 bis 4 Mal	227 (23.70 %)				
4 bis 8 Mal	120 (12.53 %)				
Etwa alle 2 Monate	74 (7.72 %)				
Etwa einmal im Monat	64 (6.68 %)				
Etwa einmal in der Woche	52 (5.43 %)				
Mehrmals in der Woche	38 (3.97 %)				
<b>Einsamkeit</b>					
Emotionale Einsamkeit	1199	0.92	0.96	0	3
Soziale Einsamkeit	1214	0.57	0.96	0	3

Anmerkung. N = Anzahl Personen (fehlende Werte ausgeschlossen); M = Mittelwert; SD = Standardabweichung;

Min und Max geben den Streubereich der Daten an

Tabelle 6. Überblick über die erhobenen Variablen

Merkmal	Skala	Items	Antwortformat	Stichprobe
<b>Demographie</b>				
Geschlecht		1	Single-Choice	Beide
Alter		1	Offene Frage	Beide
Migrationshintergrund		3	Single-Choice	Beide
Hauptbeschäftigung		1	Single-Choice	NRW
Besuchte Schulform		1	Single-Choice	Beide
Anzahl Kinder		1	Single-Choice	NRW
Anzahl Geschwister		1	Single-Choice	NRW
Höchster erreichter Bildungsabschluss		1	Single-Choice	NRW
Einwohner Wohnort		1	Single-Choice	NRW
Region Wohnort (Stadt vs. Land)		1	Single-Choice	NRW
Personen im Haushalt		1	Single-Choice	NRW
Beziehungsstatus		1	Single-Choice	NRW
Höchster Bildungsgrad der Eltern		2	Single-Choice	Beide
Einschätzung Finanzielle Situation		1	Single-Choice	NRW

<b>Merkmal</b>	<b>Skala</b>	<b>Items</b>	<b>Antwortformat</b>	<b>Stichprobe</b>
Anzahl Bücher im Haushalt			Single-Choice	GLÜCK
<b>Einsamkeit</b>				
Soziale Einsamkeit	De Jong	3	Likert-Skala	Beide
Emotionale Einsamkeit	De Jong	3	Likert-Skala	Beide
Häufigkeit Einsamkeit		1	Likert-Skala	NRW
Häufigkeit Einsamkeit in verschiedenen Kontexten		7	Likert-Skala	NRW
Einsamkeit vor der Pandemie		1	Likert-Skala	NRW
Einsamkeit Pandemie (Lockdowns)		1	Likert-Skala	NRW
Einsamkeit Pandemie (keine Lockdowns)		1	Likert-Skala	NRW
Auslöser von akuter Einsamkeit		2	Offene Fragen	NRW
Umgang mit akuter Einsamkeit		1	Offene Frage	NRW
<b>Sonstige Merkmale</b>				
Schulzufriedenheit	MSLSS	4	Likert-Skala	GLÜCK
Schulintegration	FEES	3	Likert-Skala	GLÜCK
Freizeitaktivitäten		14	Likert-Skala	NRW
Mediennutzung		1	Single-Choice	GLÜCK
Sportliche Aktivität		1	Offene Antwort	GLÜCK
Lebensereignisse		1	Multiple-Choice	NRW
Diskriminierungserfahrungen			Single-Choice	Beide
Anzahl Freund:innen		1	Offene Antwort	Beide
Anzahl enge Freund:innen		1	Offene Antwort	Beide
Zufriedenheit mit spezifischen Beziehungen		variabel	Likert-Skala	NRW
Zufriedenheit mit der Familie	MSLSS	4	Likert-Skala	GLÜCK
Zufriedenheit mit freundschaftlichen Beziehungen	MSLSS	4	Likert-Skala	GLÜCK
Beziehung zu den Eltern	FEES	3	Likert-Skala	GLÜCK
Beziehung zu gleichgeschlechtlichen Personen	FEES	3	Likert-Skala	GLÜCK
Beziehung zu gegengeschlechtlichen Personen	FEES	3	Likert-Skala	GLÜCK

Tabelle 7. Korrelationen der verschiedenen Einsamkeitsskalen

Variable	1	2
1. Emotionale Einsamkeit (de Jong Gierveld)		
2. Soziale Einsamkeit (de Jong Gierveld)	.45**	
3. Einsamkeit (Single Item)	.59**	.39**

Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1 (alle Korrelationen) und 2 (nur emotionale und soziale Einsamkeit). \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

Tabelle 8. Paarweise Vergleiche für Geschlecht nach Alter

Sozial	Kontrast	Alter	Differenz	SE	df	t	p
	Männlich - Weiblich	13	-0.22	0.10	2109	-2.15	.03
	Männlich - Weiblich	14	-0.33	0.08	2109	-3.91	.00
	Männlich - Weiblich	15	-0.23	0.19	2109	-1.22	.22
	Männlich - Weiblich	16	0.18	0.22	2109	0.81	.42
	Männlich - Weiblich	17	-0.07	0.17	2109	-0.43	.67
	Männlich - Weiblich	18	-0.05	0.13	2109	-0.39	.69
	Männlich - Weiblich	19	-0.10	0.15	2109	-0.67	.50
	Männlich - Weiblich	20	0.00	0.14	2109	0.00	.00
Emotional							
	Männlich - Weiblich	13	-0.28	0.10	2093	-2.79	.01
	Männlich - Weiblich	14	-0.35	0.08	2093	-4.43	.00
	Männlich - Weiblich	15	-0.56	0.19	2093	-3.00	.00
	Männlich - Weiblich	16	-0.38	0.21	2093	-1.81	.07
	Männlich - Weiblich	17	-0.09	0.16	2093	-0.57	.57
	Männlich - Weiblich	18	-0.37	0.13	2093	-2.94	.00
	Männlich - Weiblich	19	0.05	0.14	2093	0.38	.70
	Männlich - Weiblich	20	-0.04	0.13	2093	-0.27	.79

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

Tabelle 9. Paarweise Vergleiche für Alter nach Geschlecht

	Kontrast	Geschlecht	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	13 J. - 14 J.	Männlich	-0.06	0.10	2109	-0.58	.00
	13 J. - 15 J.	Männlich	-0.12	0.17	2109	-0.70	.00
	13 J. - 16 J.	Männlich	-0.75	0.18	2109	-4.24	.00
	13 J. - 17 J.	Männlich	-0.73	0.15	2109	-4.69	.00
	13 J. - 18 J.	Männlich	-0.68	0.13	2109	-5.25	.00
	13 J. - 19 J.	Männlich	-0.74	0.15	2109	-5.11	.00
	13 J. - 20 J.	Männlich	-0.53	0.14	2109	-3.88	.00
	14 J. - 15 J.	Männlich	-0.06	0.16	2109	-0.36	.00
	14 J. - 16 J.	Männlich	-0.69	0.17	2109	-4.05	.00
	14 J. - 17 J.	Männlich	-0.67	0.15	2109	-4.53	.00
	14 J. - 18 J.	Männlich	-0.62	0.12	2109	-5.16	.00
	14 J. - 19 J.	Männlich	-0.68	0.14	2109	-4.98	.00
	14 J. - 20 J.	Männlich	-0.47	0.13	2109	-3.68	.01
	15 J. - 16 J.	Männlich	-0.63	0.22	2109	-2.90	.07
	15 J. - 17 J.	Männlich	-0.61	0.20	2109	-3.03	.05
	15 J. - 18 J.	Männlich	-0.56	0.18	2109	-3.09	.04
	15 J. - 19 J.	Männlich	-0.62	0.19	2109	-3.23	.03
	15 J. - 20 J.	Männlich	-0.41	0.19	2109	-2.20	.35
	16 J. - 17 J.	Männlich	0.03	0.21	2109	0.14	.00
	16 J. - 18 J.	Männlich	0.07	0.19	2109	0.39	.00
	16 J. - 19 J.	Männlich	0.01	0.20	2109	0.06	.00
	16 J. - 20 J.	Männlich	0.23	0.19	2109	1.17	.94
	17 J. - 18 J.	Männlich	0.05	0.17	2109	0.27	.00
	17 J. - 19 J.	Männlich	-0.02	0.18	2109	-0.09	.00
	17 J. - 20 J.	Männlich	0.20	0.17	2109	1.15	.94
	18 J. - 19 J.	Männlich	-0.06	0.16	2109	-0.39	.00
	18 J. - 20 J.	Männlich	0.15	0.15	2109	1.02	.97
	19 J. - 20 J.	Männlich	0.21	0.16	2109	1.31	.89
	13 J. - 14 J.	Weiblich	-0.17	0.09	2109	-1.93	.53
	13 J. - 15 J.	Weiblich	-0.13	0.14	2109	-0.96	.98
	13 J. - 16 J.	Weiblich	-0.35	0.17	2109	-2.13	.40
	13 J. - 17 J.	Weiblich	-0.57	0.13	2109	-4.58	.00
	13 J. - 18 J.	Weiblich	-0.51	0.11	2109	-4.63	.00
	13 J. - 19 J.	Weiblich	-0.62	0.11	2109	-5.74	.00
13 J. - 20 J.	Weiblich	-0.30	0.11	2109	-2.83	.09	
14 J. - 15 J.	Weiblich	0.03	0.13	2109	0.26	.00	
14 J. - 16 J.	Weiblich	-0.19	0.16	2109	-1.16	.94	
14 J. - 17 J.	Weiblich	-0.41	0.12	2109	-3.42	.01	
14 J. - 18 J.	Weiblich	-0.34	0.10	2109	-3.32	.02	

10 ANHANG

Kontrast	Geschlecht	Differenz	SE	df	t	p
14 J. - 19 J.	Weiblich	-0.45	0.10	2109	-4.49	.00
14 J. - 20 J.	Weiblich	-0.14	0.10	2109	-1.38	.87
15 J. - 16 J.	Weiblich	-0.22	0.19	2109	-1.14	.95
15 J. - 17 J.	Weiblich	-0.44	0.16	2109	-2.76	.11
15 J. - 18 J.	Weiblich	-0.38	0.15	2109	-2.54	.18
15 J. - 19 J.	Weiblich	-0.49	0.15	2109	-3.31	.02
15 J. - 20 J.	Weiblich	-0.17	0.15	2109	-1.18	.94
16 J. - 17 J.	Weiblich	-0.22	0.19	2109	-1.20	.93
16 J. - 18 J.	Weiblich	-0.16	0.18	2109	-0.89	.99
16 J. - 19 J.	Weiblich	-0.27	0.17	2109	-1.52	.79
16 J. - 20 J.	Weiblich	0.05	0.17	2109	0.28	.00
17 J. - 18 J.	Weiblich	0.06	0.14	2109	0.47	.00
17 J. - 19 J.	Weiblich	-0.04	0.14	2109	-0.32	.00
17 J. - 20 J.	Weiblich	0.27	0.14	2109	1.98	.50
18 J. - 19 J.	Weiblich	-0.11	0.12	2109	-0.88	.99
18 J. - 20 J.	Weiblich	0.21	0.12	2109	1.68	.70
19 J. - 20 J.	Weiblich	0.31	0.12	2109	2.61	.15
<b>Emotional</b>						
13 J. - 14 J.	Männlich	0.00	0.10	2093	0.04	.00
13 J. - 15 J.	Männlich	-0.12	0.16	2093	-0.71	.00
13 J. - 16 J.	Männlich	-0.36	0.17	2093	-2.12	.40
13 J. - 17 J.	Männlich	-0.70	0.15	2093	-4.77	.00
13 J. - 18 J.	Männlich	-0.55	0.12	2093	-4.48	.00
13 J. - 19 J.	Männlich	-0.84	0.14	2093	-6.10	.00
13 J. - 20 J.	Männlich	-0.52	0.13	2093	-4.06	.00
14 J. - 15 J.	Männlich	-0.12	0.16	2093	-0.77	.99
14 J. - 16 J.	Männlich	-0.36	0.16	2093	-2.23	.33
14 J. - 17 J.	Männlich	-0.70	0.14	2093	-5.07	.00
14 J. - 18 J.	Männlich	-0.55	0.11	2093	-4.89	.00
14 J. - 19 J.	Männlich	-0.84	0.13	2093	-6.52	.00
14 J. - 20 J.	Männlich	-0.53	0.12	2093	-4.40	.00
15 J. - 16 J.	Männlich	-0.24	0.21	2093	-1.16	.94
15 J. - 17 J.	Männlich	-0.58	0.19	2093	-3.05	.05
15 J. - 18 J.	Männlich	-0.43	0.17	2093	-2.50	.20
15 J. - 19 J.	Männlich	-0.72	0.18	2093	-3.92	.00
15 J. - 20 J.	Männlich	-0.41	0.18	2093	-2.28	.30
16 J. - 17 J.	Männlich	-0.34	0.20	2093	-1.73	.67
16 J. - 18 J.	Männlich	-0.19	0.18	2093	-1.06	.96
16 J. - 19 J.	Männlich	-0.48	0.19	2093	-2.53	.19
16 J. - 20 J.	Männlich	-0.16	0.18	2093	-0.89	.99

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Kontrast	Geschlecht	Differenz	SE	df	t	p
17 J. - 18 J.	Männlich	0.15	0.16	2093	0.95	.98
17 J. - 19 J.	Männlich	-0.14	0.17	2093	-0.83	.99
17 J. - 20 J.	Männlich	0.18	0.16	2093	1.09	.96
18 J. - 19 J.	Männlich	-0.29	0.15	2093	-1.94	.53
18 J. - 20 J.	Männlich	0.03	0.14	2093	0.19	.00
19 J. - 20 J.	Männlich	0.32	0.15	2093	2.05	.45
13 J. - 14 J.	Weiblich	-0.07	0.08	2093	-0.89	.99
13 J. - 15 J.	Weiblich	-0.40	0.13	2093	-3.02	.05
13 J. - 16 J.	Weiblich	-0.46	0.16	2093	-2.95	.06
13 J. - 17 J.	Weiblich	-0.52	0.12	2093	-4.33	.00
13 J. - 18 J.	Weiblich	-0.65	0.10	2093	-6.22	.00
13 J. - 19 J.	Weiblich	-0.51	0.10	2093	-5.01	.00
13 J. - 20 J.	Weiblich	-0.28	0.10	2093	-2.78	.10
14 J. - 15 J.	Weiblich	-0.33	0.13	2093	-2.57	.17
14 J. - 16 J.	Weiblich	-0.39	0.15	2093	-2.56	.17
14 J. - 17 J.	Weiblich	-0.44	0.11	2093	-3.90	.00
14 J. - 18 J.	Weiblich	-0.58	0.10	2093	-5.88	.00
14 J. - 19 J.	Weiblich	-0.44	0.10	2093	-4.60	.00
14 J. - 20 J.	Weiblich	-0.21	0.10	2093	-2.22	.34
15 J. - 16 J.	Weiblich	-0.06	0.18	2093	-0.35	.00
15 J. - 17 J.	Weiblich	-0.12	0.15	2093	-0.76	.99
15 J. - 18 J.	Weiblich	-0.25	0.14	2093	-1.75	.65
15 J. - 19 J.	Weiblich	-0.11	0.14	2093	-0.80	.99
15 J. - 20 J.	Weiblich	0.11	0.14	2093	0.81	.99
16 J. - 17 J.	Weiblich	-0.05	0.18	2093	-0.30	.00
16 J. - 18 J.	Weiblich	-0.19	0.17	2093	-1.12	.95
16 J. - 19 J.	Weiblich	-0.05	0.16	2093	-0.29	.00
16 J. - 20 J.	Weiblich	0.18	0.16	2093	1.09	.96
17 J. - 18 J.	Weiblich	-0.13	0.13	2093	-1.01	.97
17 J. - 19 J.	Weiblich	0.01	0.13	2093	0.04	.00
17 J. - 20 J.	Weiblich	0.23	0.13	2093	1.80	.62
18 J. - 19 J.	Weiblich	0.14	0.12	2093	1.19	.93
18 J. - 20 J.	Weiblich	0.36	0.12	2093	3.15	.03
19 J. - 20 J.	Weiblich	0.23	0.11	2093	2.00	.48

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. *Kontrast* = Vergleichsgruppen; *SE* = Standardfehler; *df* = Freiheitsgrade; *t* = t-Wert; *p* = p-Wert.

Tabelle 10. Paarweise Vergleiche für die finanzielle Situation

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	sehr gut - gut	-0.15	0.11	953	-1.32	.68
	sehr gut - zufriedenstellend	-0.27	0.11	953	-2.40	.12
	sehr gut - weniger gut	-0.57	0.13	953	-4.32	.00
	sehr gut - schlecht	-0.94	0.20	953	-4.67	.00
	gut - zufriedenstellend	-0.12	0.09	953	-1.34	.67
	gut - weniger gut	-0.42	0.12	953	-3.68	.00
	gut - schlecht	-0.79	0.19	953	-4.16	.00
	zufriedenstellend - weniger gut	-0.30	0.12	953	-2.60	.07
	zufriedenstellend - schlecht	-0.67	0.19	953	-3.51	.00
	weniger gut - schlecht	-0.37	0.20	953	-1.82	.36
Emotional	sehr gut - gut	-0.33	0.10	952	-3.30	.01
	sehr gut - zufriedenstellend	-0.40	0.10	952	-3.99	.00
	sehr gut - weniger gut	-0.57	0.12	952	-4.79	.00
	sehr gut - schlecht	-0.86	0.18	952	-4.73	.00
	gut - zufriedenstellend	-0.07	0.08	952	-0.88	.91
	gut - weniger gut	-0.24	0.10	952	-2.31	.14
	gut - schlecht	-0.53	0.17	952	-3.07	.02
	zufriedenstellend - weniger gut	-0.17	0.11	952	-1.60	.50
	zufriedenstellend - schlecht	-0.46	0.17	952	-2.64	.06
	weniger gut - schlecht	-0.29	0.18	952	-1.57	.52

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

Tabelle 11. Paarweise Vergleiche für den Bildungsstand der Eltern

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	Abitur - Fachabitur	-0.18	0.09	1642	-2.02	.26
	Abitur - Realschulabschluss	-0.19	0.07	1642	-2.95	.03
	Abitur - Hauptschulabschluss	-0.38	0.09	1642	-4.08	.00
	Abitur - Keinen Schulabschluss	-0.38	0.13	1642	-2.90	.03
	Fachabitur - Realschulabschluss	-0.02	0.09	1642	-0.17	.00
	Fachabitur - Hauptschulabschluss	-0.20	0.11	1642	-1.74	.41
	Fachabitur - Keinen Schulabschluss	-0.21	0.15	1642	-1.39	.64
	Realschulabschluss - Hauptschulabschluss	-0.18	0.10	1642	-1.85	.34
	Realschulabschluss - Keinen Schulabschluss	-0.19	0.14	1642	-1.39	.64
	Hauptschulabschluss - Keinen Schulabschluss	-0.01	0.15	1642	-0.04	.00

Emotional



Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Abitur - Fachabitur	-0.21	0.08	1631	-2.56	.08
Abitur - Realschulabschluss	-0.18	0.06	1631	-2.93	.03
Abitur - Hauptschulabschluss	-0.39	0.09	1631	-4.45	.00
Abitur - Keinen Schulabschluss	-0.40	0.13	1631	-3.22	.01
Fachabitur - Realschulabschluss	0.03	0.09	1631	0.34	.00
Fachabitur - Hauptschulabschluss	-0.17	0.11	1631	-1.61	.49
Fachabitur - Keinen Schulabschluss	-0.19	0.14	1631	-1.35	.66
Realschulabschluss - Hauptschulabschluss	-0.20	0.09	1631	-2.20	.18
Realschulabschluss - Keinen Schulabschluss	-0.22	0.13	1631	-1.70	.43
Hauptschulabschluss - Keinen Schulabschluss	-0.02	0.14	1631	-0.11	.00

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

*Tabelle 12. Paarweise Vergleiche für Beschäftigung*

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	In der Schule - Berufsausbildung	0.24	0.10	912	2.39	0.12
	In der Schule - Studium	0.22	0.10	912	2.18	0.19
	In der Schule - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.29	0.20	912	-1.42	0.62
	In der Schule- Beschäftigt	0.17	0.13	912	1.39	0.64
	Berufsausbildung - Studium	-0.01	0.11	912	-0.12	1.00
	Berufsausbildung - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.52	0.21	912	-2.55	0.08
	Berufsausbildung - Beschäftigt	-0.06	0.13	912	-0.47	0.99
	Studium - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.51	0.21	912	-2.46	0.10
	Studium - Beschäftigt	-0.05	0.13	912	-0.36	1.00
	Arbeitslos, arbeitssuchend - Beschäftigt	0.46	0.22	912	2.10	0.22
Emotional	In der Schule - Berufsausbildung	0.19	0.09	911	2.06	0.24
	In der Schule - Studium	0.06	0.09	911	0.65	0.97
	In der Schule - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.23	0.18	911	-1.26	0.72
	In der Schule- Beschäftigt	-0.05	0.11	911	-0.42	0.99
	Berufsausbildung - Studium	-0.12	0.10	911	-1.27	0.71
	Berufsausbildung - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.42	0.19	911	-2.23	0.17
	Berufsausbildung - Beschäftigt	-0.23	0.12	911	-1.96	0.29
	Studium - Arbeitslos, arbeitssuchend	-0.29	0.19	911	-1.55	0.53
	Studium - Beschäftigt	-0.11	0.12	911	-0.89	0.90
	Arbeitslos, arbeitssuchend - Beschäftigt	0.18	0.20	911	0.92	0.89

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

*Tabelle 13. Paarweise Vergleiche für die Haushaltsgröße*

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	1 Person - 2 Personen	0.32	0.18	953	1.81	.37
	1 Person - 3 Personen	0.31	0.16	953	1.94	.30
	1 Person - 4 Personen	0.19	0.16	953	1.18	.76
	1 Person - 5 Personen	0.12	0.16	953	0.75	.94
	2 Personen - 3 Personen	-0.01	0.13	953	-0.08	.00
	2 Personen - 4 Personen	-0.14	0.13	953	-1.07	.82
	2 Personen - 5 Personen	-0.20	0.13	953	-1.56	.52
	3 Personen - 4 Personen	-0.13	0.10	953	-1.24	.73
	3 Personen - 5 Personen	-0.19	0.10	953	-1.83	.35
	4 Personen - 5 Personen	-0.07	0.10	953	-0.66	.96
Emotional	1 Person - 2 Personen	0.13	0.16	952	0.82	.92
	1 Person - 3 Personen	0.12	0.15	952	0.80	.93
	1 Person - 4 Personen	-0.04	0.14	952	-0.28	.00
	1 Person - 5 Personen	-0.23	0.15	952	-1.59	.51
	2 Personen - 3 Personen	-0.02	0.12	952	-0.14	.00
	2 Personen - 4 Personen	-0.17	0.11	952	-1.51	.56
	2 Personen - 5 Personen	-0.36	0.12	952	-3.11	.02
	3 Personen - 4 Personen	-0.16	0.09	952	-1.71	.43
	3 Personen - 5 Personen	-0.35	0.09	952	-3.67	.00
	4 Personen - 5 Personen	-0.19	0.09	952	-2.10	.22

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. *Kontrast* = Vergleichsgruppen; *SE* = Standardfehler; *df* = Freiheitsgrade; *t* = t-Wert; *p* = *p*-Wert.

*Tabelle 14. Paarweise Vergleiche für den Schultyp*

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	Gymnasium - Gesamtschule	-0.05	0.07	1489	-0.75	.88
	Gymnasium - Realschule	-0.06	0.07	1489	-0.90	.80
	Gymnasium - Haupt oder Sekundarschule	-0.26	0.15	1489	-1.78	.29
	Gesamtschule - Realschule	-0.01	0.08	1489	-0.12	.00
	Gesamtschule - Haupt oder Sekundarschule	-0.21	0.15	1489	-1.36	.52
	Realschule - Haupt oder Sekundarschule	-0.20	0.15	1489	-1.30	.56
Emotional	Gymnasium - Gesamtschule	-0.03	0.07	1473	-0.39	.98
	Gymnasium - Realschule	0.00	0.07	1473	0.00	.00
	Gymnasium - Haupt oder Sekundarschule	-0.11	0.14	1473	-0.78	.87
	Gesamtschule - Realschule	0.03	0.08	1473	0.33	.99
	Gesamtschule - Haupt oder Sekundarschule	-0.09	0.15	1473	-0.57	.94
	Realschule - Haupt oder Sekundarschule	-0.11	0.15	1473	-0.74	.88

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

Tabelle 15. Paarweise Vergleiche für die Einwohnerzahl

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	Weniger 5.000 - 5.000 bis 20.000	0.13	0.14	823	0.91	.94
	Weniger 5.000 - 20.000 bis 50.000	0.01	0.14	823	0.10	.00
	Weniger 5.000 - 50.000 bis 100.000	0.17	0.15	823	1.15	.86
	Weniger 5.000 - 100.000 bis 500.000	-0.10	0.14	823	-0.72	.98
	Weniger 5.000 - 500.000 +	0.31	0.16	823	1.94	.38
	5.000 bis 20.000 - 20.000 bis 50.000	-0.11	0.12	823	-0.91	.94
	5.000 bis 20.000 - 50.000 bis 100.000	0.04	0.13	823	0.31	.00
	5.000 bis 20.000 - 100.000 bis 500.000	-0.23	0.13	823	-1.84	.44
	5.000 bis 20.000 - 500.000 +	0.19	0.15	823	1.26	.80
	20.000 bis 50.000 - 50.000 bis 100.000	0.15	0.13	823	1.17	.85
	20.000 bis 50.000 - 100.000 bis 500.000	-0.12	0.13	823	-0.92	.94
	20.000 bis 50.000 - 500.000 +	0.30	0.15	823	2.02	.33
	50.000 bis 100.000 - 100.000 bis 500.000	-0.27	0.13	823	-2.05	.32
	50.000 bis 100.000 - 500.000 +	0.15	0.15	823	0.96	.93
	100.000 bis 500.000 - 500.000 +	0.42	0.15	823	2.79	.06
	Emotional	Weniger 5.000 - 5.000 bis 20.000	-0.01	0.13	823	-0.04
Weniger 5.000 - 20.000 bis 50.000		-0.25	0.13	823	-1.88	.42
Weniger 5.000 - 50.000 bis 100.000		-0.21	0.14	823	-1.58	.61
Weniger 5.000 - 100.000 bis 500.000		-0.28	0.13	823	-2.12	.28
Weniger 5.000 - 500.000 +		-0.13	0.15	823	-0.89	.95
5.000 bis 20.000 - 20.000 bis 50.000		-0.24	0.12	823	-2.09	.29
5.000 bis 20.000 - 50.000 bis 100.000		-0.21	0.12	823	-1.74	.51
5.000 bis 20.000 - 100.000 bis 500.000		-0.27	0.12	823	-2.36	.17
5.000 bis 20.000 - 500.000 +		-0.13	0.14	823	-0.94	.94
20.000 bis 50.000 - 50.000 bis 100.000		0.03	0.12	823	0.26	.00
20.000 bis 50.000 - 100.000 bis 500.000		-0.03	0.12	823	-0.29	.00
20.000 bis 50.000 - 500.000 +		0.11	0.14	823	0.82	.96
50.000 bis 100.000 - 100.000 bis 500.000		-0.07	0.12	823	-0.54	.99
50.000 bis 100.000 - 500.000 +		0.08	0.14	823	0.57	.99
100.000 bis 500.000 - 500.000 +		0.15	0.14	823	1.06	.90

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

Tabelle 16. Korrelation einzelner Freizeitaktivitäten mit Einsamkeit

Freizeitaktivität	Emotional	Sozial
Gemeinsam Medien nutzen	-0.02	-0.11**
Alleine Medien nutzen	0.01	-0.08*
Mit anderen kommunizieren	-0.09**	-0.14***
Gemeinsam künstlerisch aktiv sein	-0.07*	-0.18***
Alleine künstlerischen aktiv sein	0.03	-0.04
Alleine Sport treiben	-0.04	-0.05
Mit anderen Sport treiben	-0.14***	-0.16***
Einfach nichts tun, abhängen	0.12***	0.05
Fester Freundin/Freund	-0.09**	-0.13***
Bester Freund/beste Freundin	-0.13***	-0.26***
Mit Freunden zusammen sein	-0.19***	-0.25***
Jugendzentrum	0.01	-0.03
Sozial engagieren	0.01	-0.09**
religiöse Veranstaltungen	-0.04	-0.06

Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$

Tabelle 17. Regressionsanalysen für Lebensereignisse und soziale und emotionale Einsamkeit

Lebensereignis	Soziale Einsamkeit		Emotionale Einsamkeit	
	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>b</i>	<i>beta</i>
(Intercept)	0.89**		1.14**	
Auslandsaufenthalt	-0.04	-0.02	-0.14	-0.06
Neuer Job	0.03	0.01	0.02	0.01
Finanzverbesserung	-0.18	-0.06	-0.11	-0.04
Krankheit Familie	0.08	0.03	0.09	0.04
Neue Beziehung	-0.21*	-0.07	-0.19*	-0.07
Beziehungsende	0.17	0.06	0.12	0.05
Krankheit	-0.05	-0.02	0.07	0.03
Krankheit Freund	-0.14	-0.05	-0.13	-0.06
Scheitern Prüfung	-0.06	-0.02	0.04	0.01
Freundschaftsende	0.29**	0.12	0.28**	0.13
Finanzverschlechterung	0.25**	0.10	0.29**	0.12
Berufswechsel	0.03	0.01	0.16	0.06
Berufseinstieg	-0.24*	-0.08	-0.17*	-0.07
Todesfall Familie	-0.01	-0.00	0.15	0.06
Lokaler Umzug	0.08	0.02	-0.13	-0.03
Trennung Eltern	0.00	0.00	-0.14	-0.03
Fernumzug	0.11	0.03	0.01	0.00
Auszug	-0.07	-0.02	0.02	0.00
Todesfall Freund	0.28	0.06	-0.02	-0.01

Lebensereignis	Soziale Einsamkeit		Emotionale Einsamkeit	
	<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>b</i>	<i>beta</i>
Psychotherapie	0.50**	0.13	0.58**	0.17
Abtreibung	-0.42	-0.05	-0.17	-0.02
Schwangerschaft	-0.11	-0.01	0.17	0.02

Anmerkung. Daten aus Stichprobe 1. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .  $R^2$  (soziale Einsamkeit) = .080\*\*.  $R^2$  (emotionale Einsamkeit) = .107\*\*.

Tabelle 18. Paarweise Vergleiche für Diskriminierungserfahrungen

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
Sozial	Nie - 1 bis 4 Mal	-0.13	0.06	2137	-2.19	.30
	Nie - 4 bis 8 Mal	-0.31	0.08	2137	-4.01	.00
	Nie - Etwa alle 2 Monate	-0.42	0.10	2137	-4.03	.00
	Nie - Etwa einmal im Monat	-0.54	0.09	2137	-5.99	.00
	Nie - Etwa einmal in der Woche	-0.37	0.10	2137	-3.56	.01
	Nie - Mehrmals in der Woche	-0.28	0.11	2137	-2.61	.12
	1 bis 4 Mal - 4 bis 8 Mal	-0.18	0.08	2137	-2.24	.28
	1 bis 4 Mal - Etwa alle 2 Monate	-0.29	0.11	2137	-2.73	.09
	1 bis 4 Mal - Etwa einmal im Monat	-0.42	0.09	2137	-4.43	.00
	1 bis 4 Mal - Etwa einmal in der Woche	-0.24	0.11	2137	-2.27	.26
	1 bis 4 Mal - Mehrmals in der Woche	-0.15	0.11	2137	-1.36	.82
	4 bis 8 Mal - Etwa alle 2 Monate	-0.11	0.12	2137	-0.95	.96
	4 bis 8 Mal - Etwa einmal im Monat	-0.24	0.11	2137	-2.21	.29
	4 bis 8 Mal - Etwa einmal in der Woche	-0.06	0.12	2137	-0.53	.00
	4 bis 8 Mal - Mehrmals in der Woche	0.03	0.12	2137	0.27	.00
	Etwa alle 2 Monate - Etwa einmal im Monat	-0.12	0.13	2137	-0.96	.96
	Etwa alle 2 Monate - Etwa einmal in der Woche	0.05	0.14	2137	0.36	.00
	Etwa alle 2 Monate - Mehrmals in der Woche	0.15	0.14	2137	1.05	.94
	Etwa einmal im Monat - Etwa einmal in der Woche	0.17	0.13	2137	1.36	.83
	Etwa einmal im Monat - Mehrmals in der Woche	0.27	0.13	2137	2.08	.36
Etwa einmal in der Woche - Mehrmals in der Woche	0.10	0.14	2137	0.69	.99	
Emotional	Nie - 1 bis 4 Mal	-0.26	0.06	2122	-4.78	.00
	Nie - 4 bis 8 Mal	-0.46	0.07	2122	-6.30	.00
	Nie - Etwa alle 2 Monate	-0.56	0.10	2122	-5.76	.00
	Nie - Etwa einmal im Monat	-0.58	0.09	2122	-6.81	.00
	Nie - Etwa einmal in der Woche	-0.66	0.10	2122	-6.64	.00
	Nie - Mehrmals in der Woche	-0.46	0.10	2122	-4.62	.00
	1 bis 4 Mal - 4 bis 8 Mal	-0.19	0.08	2122	-2.55	.14

Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
1 bis 4 Mal - Etwa alle 2 Monate	-0.30	0.10	2122	-2.98	.05
1 bis 4 Mal - Etwa einmal im Monat	-0.32	0.09	2122	-3.60	.01
1 bis 4 Mal - Etwa einmal in der Woche	-0.39	0.10	2122	-3.86	.00
1 bis 4 Mal - Mehrmals in der Woche	-0.19	0.10	2122	-1.91	.47
4 bis 8 Mal - Etwa alle 2 Monate	-0.10	0.11	2122	-0.94	.97
4 bis 8 Mal - Etwa einmal im Monat	-0.12	0.10	2122	-1.24	.88
4 bis 8 Mal - Etwa einmal in der Woche	-0.20	0.11	2122	-1.75	.58
4 bis 8 Mal - Mehrmals in der Woche	0.00	0.11	2122	0.00	.00
Etwa alle 2 Monate - Etwa einmal im Monat	-0.02	0.12	2122	-0.17	.00
Etwa alle 2 Monate - Etwa einmal in der Woche	-0.09	0.13	2122	-0.71	.99
Etwa alle 2 Monate - Mehrmals in der Woche	0.10	0.13	2122	0.80	.98
Etwa einmal im Monat - Etwa einmal in der Woche	-0.07	0.12	2122	-0.59	.00
Etwa einmal im Monat - Mehrmals in der Woche	0.12	0.12	2122	1.03	.95
Etwa einmal in der Woche - Mehrmals in der Woche	0.20	0.13	2122	1.50	.74

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. Kontrast = Vergleichsgruppen; SE = Standardfehler; df = Freiheitsgrade; t = t-Wert; p = p-Wert.

Tabelle 19. Paarweise Vergleiche für die Anzahl der Geschwister

	Kontrast	Differenz	SE	df	t	p	
Sozial	keine - 1 Geschw.	0.01	0.12	953	0.13	.00	
	keine - 2 Geschw.	0.08	0.12	953	0.63	.97	
	keine - 3 Geschw.	-0.16	0.15	953	-1.12	.79	
	keine - 4+ Geschw.	-0.18	0.14	953	-1.30	.69	
	1 Geschw. - 2 Geschw.	0.06	0.10	953	0.63	.97	
	1 Geschw. - 3 Geschw.	-0.18	0.13	953	-1.41	.62	
	1 Geschw. - 4+ Geschw.	-0.20	0.12	953	-1.65	.47	
	2 Geschw. - 3 Geschw.	-0.24	0.13	953	-1.84	.35	
	2 Geschw. - 4+ Geschw.	-0.26	0.12	953	-2.09	.23	
	3 Geschw. - 4+ Geschw.	-0.02	0.15	953	-0.13	.00	
Emotional	keine - 1 Geschw.	-0.07	0.11	952	-0.66	.96	
	keine - 2 Geschw.	-0.18	0.11	952	-1.66	.46	
	keine - 3 Geschw.	-0.37	0.13	952	-2.79	.04	
	keine - 4+ Geschw.	-0.29	0.13	952	-2.34	.13	
	1 Geschw. - 2 Geschw.	-0.11	0.09	952	-1.28	.71	
	1 Geschw. - 3 Geschw.	-0.30	0.11	952	-2.60	.07	
	1 Geschw. - 4+ Geschw.	-0.22	0.11	952	-2.08	.23	
		2 Geschw. - 3 Geschw.	-0.18	0.12	952	-1.57	.52
		2 Geschw. - 4+ Geschw.	-0.11	0.11	952	-1.01	.85

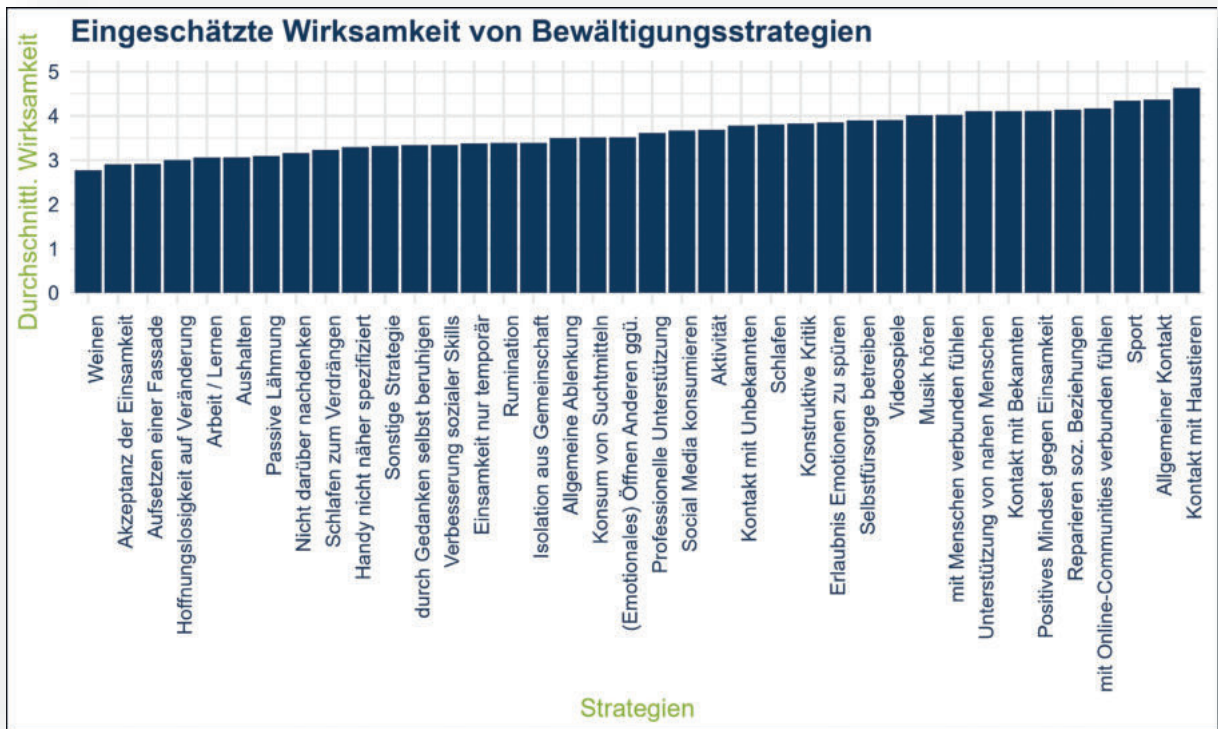
Kontrast	Differenz	SE	df	t	p
3 Geschw. - 4+ Geschw.	0.07	0.13	952	0.54	.98

Anmerkung. Post-hoc-Vergleiche mit Tukey-Adjustierung. *Kontrast* = Vergleichsgruppen; *SE* = Standardfehler; *df* = Freiheitsgrade; *t* = t-Wert; *p* = p-Wert.

Tabelle 20. Häufigkeiten der kategorisierten Auslöser akuter Einsamkeit

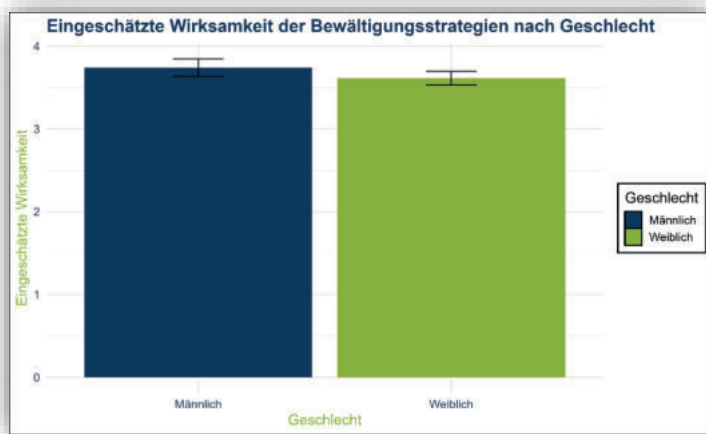
Ursache/Auslöser	Häufigkeit der Nennung	Prozent
Fehlende Nähe zu Menschen	177	16.8 %
Sozialer Ausschluss	122	11.6 %
Kaum (enge) Freunde	71	6.7 %
Vernachlässigung	66	6.3 %
COVID-19-Pandemie	54	5.1 %
Rest	46	4.4 %
Streit/Konflikte	45	4.3 %
Ohne Auslöser	44	4.2 %
Bett	38	3.6 %
Langeweile	37	3.5 %
Gedanken/Rumination	36	3.4 %
Vermissten bestimmter Person(en)	35	3.3 %
Trennung	28	2.7 %
Psychische Probleme	28	2.7 %
Sozialer Rückzug	23	2.2 %
Lockdown	18	1.7 %
Einsam trotz Gesellschaft	16	1.5 %
Schulprobleme	16	1.5 %
Vermissten einer romantischen Beziehung	15	1.4 %
Isolation durch Krankheit	15	1.4 %
Trauer/Todesfall	15	1.4 %
Ungewohnte Umgebung	15	1.4 %
Keine Freunde verfügbar	13	1.2 %
Stress	12	1,14 %
Sich unverstanden fühlen	11	1,04 %
(Zukunfts-)Angst	11	1.0 %
Neid/Eifersucht	10	1.0 %
Fehlender Familienkontakt	8	0.8 %
Probleme mit dem eigenen Körper	8	0.8 %
Veränderung des Freundeskreises	6	0.6 %
Schlafprobleme	6	0.6 %
Soziale Medien	6	0.6 %
Antriebslosigkeit	2	0.2 %

Abbildung 24. Eingeschätzte Wirksamkeit sämtlicher angegebener Bewältigungsstrategien



Anmerkung. Einschätzung der Wirksamkeit der Strategien mit mindestens fünf Nennungen.

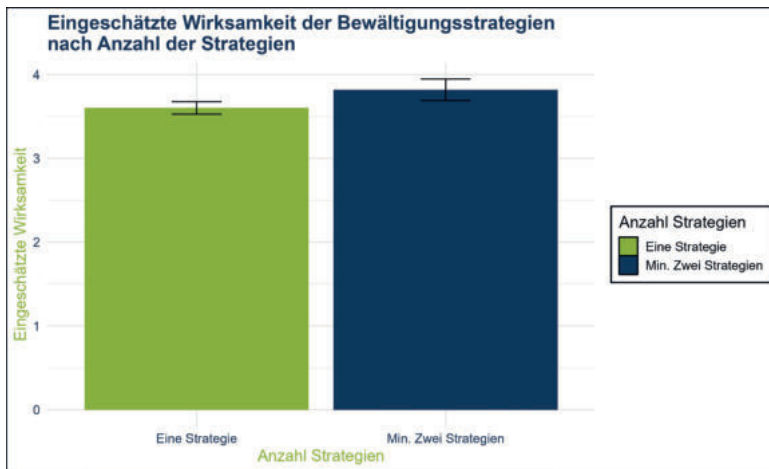
Abbildung 25. Eingeschätzte Wirksamkeit der Bewältigungsstrategien nach Geschlecht



Anmerkung. Der Geschlechtsunterschied ist nicht signifikant,  $t(635) = 1.86, p = .062$ . Die Mittelwerte der eingeschätzten Wirksamkeit lagen bei 3.74 ( $SD = 0.92$ ) für Männer und bei 3.61 ( $SD = 0.94$ ) für Frauen.

Abbildung 26. Eingeschätzte Wirksamkeit nach Anzahl der Strategien





Anmerkung. Der Unterschied zwischen der Verwendung einer und min. zwei Strategien war signifikant,  $t(299) = 2.86, p < .001$ . Die Mittelwerte der eingeschätzten Wirksamkeit lagen bei 3.60 ( $SD = 0.96$ ) für eine Strategie und bei 3.81 ( $SD = 0.86$ ) für mindestens zwei Strategien.

Tabelle 21. Häufigkeiten aller kategorisierten Bewältigungsstrategien

Bewältigungsstrategie	Anzahl der Nennungen	Prozent der Nennungen
Kontakt mit Bekannten	151	15 %
Social Media konsumieren	76	7.60 %
Selbstfürsorge betreiben	74	7.40 %
Passive Lähmung	58	5.80 %
Allgemeine Ablenkung	50	5 %
Musik hören	49	4.90 %
Schlafen	42	4.20 %
Nicht darüber nachdenken	36	3.60 %
Sport	35	3.50 %
Isolation aus Gemeinschaft	32	3.20 %
Videospiele	32	3.20 %
Weinen	31	3.10 %
Arbeit / Lernen	28	2.80 %
Kontakt mit Unbekannten	23	2.30 %
Konsum von Suchtmitteln	18	1.80 %
Aufsetzen einer Fassade	16	1.60 %
Konstruktive Kritik	16	1.60 %

10 ANHANG

Bewältigungsstrategie	Anzahl der Nennungen	Prozent der Nennungen
Reparieren soz. Beziehungen	16	1.60 %
durch Gedanken selbst beruhigen	15	1.50 %
Aktivität	14	1.40 %
Professionelle Unterstützung	13	1.30 %
Akzeptanz der Einsamkeit	12	1.20 %
Positives Mindset gegen Einsamkeit	11	1.10 %
mit Online-Communities verbunden fühlen	10	1 %
Sonstige Strategie	10	1 %
Kontakt mit Haustieren	9	0.90 %
Unterstützung von nahen Menschen	9	0.90 %
Verbesserung sozialer Skills	9	0.90 %
(Emotionales) Öffnen Anderen ggü.	8	0.80 %
Hoffnungslosigkeit auf Veränderung	8	0.80 %
Allgemeiner Kontakt	7	0.70 %
Aushalten	7	0.70 %
Handy nicht näher spezifiziert	7	0.70 %
Rumination	7	0.70 %
Alleinsein etw. Gutes abgewinnen	6	0.60 %
Einsamkeit nur temporär	6	0.60 %
Erlaubnis Emotionen zu spüren	6	0.60 %
mit Menschen verbunden fühlen	6	0.60 %
Schlafen zum Verdrängen	6	0.60 %
Verhalten planen	5	0.50 %
Glaube	4	0.40 %
Nostalgieerleben	4	0.40 %
mit Gruppen verbunden fühlen	3	0.30 %
Risikoverhalten	3	0.30 %
Selbstberuhigung	3	0.30 %
Einsatz von Skills	2	0.20 %

## EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

<b>Bewältigungsstrategie</b>	<b>Anzahl der Nennungen</b>	<b>Prozent der Nennungen</b>
Oppositionelles Verhalten	2	0.20 %
Panikattacke	2	0.20 %
Selbstverletzendes Verhalten		
Suizidgedanken	2	0.20 %
Allgemeine Unterstützung	1	0.10 %
Delegation von Verantwortung	1	0.10 %
Konsum	1	0.10 %
Verleugnung eigener Werte	1	0.10 %
Wunschdenken	1	0.10 %

Tabelle 22. Korrelationen der metrischen Prädiktoren sowie abhängigen Variablen der hierarchischen Regressionsanalysen in Stichprobe 1

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Emotionale Einsamkeit														
2. Soziale Einsamkeit	.43**													
3. Alter	.01	-.04												
4. Haushaltsgröße	.09*	.01	-.21**											
5. Andere Aktivitäten alleine	.06	-.03	-.14**	.01										
6. Zeit mit Freund:innen verbringen	-.18**	-.29**	-.08	.07	.22**									
7. Sportliche Aktivitäten	-.07	-.09*	-.07	.06	-.00	.24**								
8. Andere Aktivitäten mit anderen Menschen	-.04	-.17**	.01	.00	.35**	.31**	.14**							
9. Anzahl Freund:innen	-.12**	-.18**	-.13**	.07	.09*	.25**	.17**	.10*						
10. Anzahl enge Freund:innen	-.15**	-.23**	-.12**	.01	.08*	.29**	.17**	.16**	.65**					
11. Anzahl Geschwister	.09*	.06	-.03	.23**	.02	-.06	-.06	-.02	.02	-.06				
12. Zufriedenheit Beziehung Familie	-.25**	-.29**	.05	.06	-.03	.13**	.13**	-.04	.09*	.14**	-.10*			
13. Zufriedenheit Beziehung Freund:innen	-.26**	-.32**	.03	-.01	.04	.21**	.09*	.11**	.13**	.22**	-.08	.34**		
14. Negative Lebensereignisse	.19**	.14**	-.03	.03	.13**	-.01	-.01	-.01	-.02	-.05	.16**	-.17**	-.05	

Anmerkung. N = 607 (basierend auf Stichprobe 1). \*\* p < 0.01; \* p < 0.05.

Tabelle 23. Korrelationen der metrischen Prädiktoren sowie abhängigen Variablen der hierarchischen Regressionsanalysen in Stichprobe 2

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Emotionale Einsamkeit										
2. Soziale Einsamkeit	.41**									
3. Alter	.10*	.06								
4. Schulzufriedenheit	-.25**	-.26**	-.02							
5. Schulintegration	-.33**	-.37**	-.02	.49**						
6. Bewegung in der letzten Woche (Stunden)	-.16**	-.17**	-.06	.02	.07					
7. Anzahl Freund:innen	-.14**	-.17**	-.04	.07	.23**	.23**				
8. Anzahl enge Freund:innen	-.17**	-.24**	.03	.14**	.26**	.24**	.60**			
9. Zufriedenheit der Beziehung zur Familie	-.33**	-.32**	-.03	.27**	.28**	.10*	.12**	.16**		
10. Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen	-.41**	-.48**	-.14**	.24**	.44**	.14**	.19**	.25**	.25**	
11. Qualität der Beziehung zu den Eltern	-.38**	-.36**	-.05	.29**	.34**	.11**	.13**	.15**	.70**	.26**

Anmerkung. N = 582 (basierend auf Stichprobe 2). \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

Tabelle 24. Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalyse zur emotionalen Einsamkeit (Stichprobe 1)

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und regionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Alter</b>	0.01	0.08	0.01	0.01	0.01	0.08	0.03	0.39	0.02	0.23	0.04	0.56	0.04	0.60
<b>Geschlecht</b>		0.03		0.13		0.01		0.13		0.17		0.03		0.37
Weiblich	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Männlich	-0.02		0.03		-0.01		0.03		0.04		0.01		0.05	
<b>Migrationshintergrund</b>		1.05		0.22		0.48		0.26		0.06		0.05		0.32
Nein	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Ja	0.10		0.05		-0.07		-0.05		-0.02		-0.02		-0.05	
<b>Finanzielle Situation</b>				3.07*		4.24**		3.23*		2.76*		1.73		1.09
Zufriedenstellend			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Sehr gut			-0.35**		-0.39**		-0.34**		-0.31**		-0.28*		-0.23	
Gut			-0.13		-0.16		-0.13		-0.12		-0.11		-0.08	
Schlecht			0.23		0.33		0.29		0.26		0.12		0.08	
Weniger gut			0.04		0.06		0.07		0.06		-0.04		-0.06	
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>				1.12		0.93		0.65		0.51		0.36		0.17
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Fachabitur			0.09		0.09		0.12		0.12		0.09		0.05	
Realschulabschluss			0.02		0.02		0.02		0.03		0.00		0.02	
Hauptschulabschluss			0.19		0.22		0.19		0.17		0.12		0.10	
Keinen Schulabschluss			0.41		0.28		0.15		0.10		0.11		0.11	
<b>Aktuelles Beschäftigungsverhältnis</b>				1.60		1.64		1.14		1.08		1.25		1.53
In der Schule (ohne Berufsschule)			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Teil- oder Vollzeitbeschäftigt			0.14		0.20		0.11		0.11		0.20		0.21	
Ausbildung: Berufsausbildung			-0.17		-0.10		-0.12		-0.12		-0.08		-0.11	
Ausbildung: Studium			-0.07		-0.03		-0.05		-0.08		-0.02		-0.02	
Arbeitslos, arbeitssuchend			0.20		0.30		0.26		0.20		0.16		0.09	

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und regionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Höchster erreichter Bildungsgrad (eigene Person)</b>				0.73		0.59		1.03		1.08		1.17		1.04
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
(Noch) keinen Schulabschluss			-0.07		-0.02		-0.03		-0.08		-0.10		-0.17	
Fachabitur			0.07		0.09		0.05		0.02		0.09		0.03	
Hauptschulabschluss			-0.2		-0.2		-0.2		-0.3		-0.2		-0.3	
Realschulabschluss			0.05		0.09		0.12		0.07		0.09		0.05	
<b>Anzahl Personen im Haushalt</b>					0.12**	8.32**	0.13**	9.2**	0.12**	6.9**	0.12**	8.3**	0.11**	7.0**
<b>Anzahl Einwohner im Wohnort</b>						2.05		1.80		1.67		1.51		1.29
20.000 bis unter 50.000 Einwohner					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Weniger als 5.000 Einwohner					-0.30*		-0.28		-0.25		-0.20		-0.14	
5.000 bis unter 20.000 Einwohner					-0.29*		-0.28*		-0.27*		-0.24		-0.22	
50.000 bis unter 100.000 Einwohner					0.09		0.08		0.09		0.10		0.09	
100.000 bis unter 500.000 Einwohner					-0.04		-0.01		0.00		0.01		0.02	
500.000 oder mehr Einwohner					-0.13		-0.08		-0.05		-0.03		-0.08	
<b>Wohnort (Stadt/Land)</b>						0.50		0.47		0.34		0.25		0.31
(eher) in der Stadt					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
(eher) auf dem Land					-0.08		-0.07		-0.06		-0.05		-0.06	
<b>Freizeit</b>														
Andere Aktivitäten alleine							0.11*	6.50*	0.10*	5.39*	0.10*	5.75*	0.08	3.20
<b>Institutionell organisierte Aktivitäten</b>								4.71*		5.01*		5.05*		3.371
Nie							Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Selten oder häufiger							0.19*		0.20*		0.19*		0.16	

10 ANHANG

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und regionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
Zeit mit Freunden verbringen							-0.21***	21.4***	-0.19***	16.9***	-0.15**	10.7**	-0.14**	9.95**
Sportliche Aktivitäten (alleine / mit anderen)							-0.02	0.16	-0.01	0.02	0.01	0.10	0.00	0.00
Andere Aktivitäten mit anderen Menschen							0.00	0.00	0.01	0.06	0.00	0.00	0.01	0.03
<b>Beziehungstatus</b>									2.19		1.44			1.34
In einer Beziehung									Ref.		Ref.		Ref.	
Single									0.12		0.10		0.09	
<b>Anzahl Freund:innen</b>									-0.03	0.41	-0.05	0.75	-0.04	0.73
<b>Anzahl enge Freund:innen</b>									-0.06	1.21	-0.01	0.04	-0.01	0.05
<b>Anzahl identifizierter Elternteile</b>										4.70*		4.91*		3.00
Zwei Elternteile									Ref.		Ref.		Ref.	
Ein oder kein Elternteil									0.33*		0.33*		0.26	
<b>Anzahl Geschwister</b>									0.06	1.83	0.04	0.78	0.01	0.09
<b>Zufriedenheit der Beziehung zur Familie</b>											-0.16***	13.60***	-0.13**	9.44**
<b>Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen</b>											-0.16***	14.33***	-0.16***	14.79***
<b>Diskriminierungserfahrungen</b>														2.15*
Nie													Ref.	
1 bis 4 Mal													0.22*	
4 bis 8 Mal													0.32*	
Etwa alle 2 Monate													0.34*	
Etwa einmal im Monat													0.23	
Etwa einmal in der Woche													0.33	
Mehrmals in der Woche													0.40	
<b>Negative Lebensereignisse</b>													0.10*	6.34*

Anmerkung. Alle kontinuierlichen Prädiktoren wurden standardisiert. *N* = 607 (basierend auf Stichprobe 1). \*\*\* *p* < .001; \*\* *p* < .01; \* *p* < .05.



<sup>1</sup>Bei zwei Elternteilen wurde der Bildungsgrad des Elternteils mit dem höheren Bildungsgrad für die Analyse gewählt.

Tabelle 25. Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalyse zur sozialen Einsamkeit (Stichprobe 1)

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und re- gionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Alter</b>	-0.04	0.96	-0.01	0.01	0.00	0.00	-0.04	0.96	-0.01	0.01	0.00	0.00	-0.04	0.96
<b>Geschlecht</b>		0.15		0.20		0.01		0.15		0.20		0.01		0.15
Weiblich	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Männlich	0.03		0.04		0.01		0.04		0.06		0.04		0.05	
<b>Migrationshintergrund</b>		0.02		0.07		0.61		0.20		0.02		0.02		0.08
Nein	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Ja	0.01		-0.03		-0.08		-0.04		-0.02		-0.01		-0.03	
<b>Finanzielle Situation</b>				3.27*		3.32*		2.41*		2.24		0.94		0.74
Zufriedenstellend			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Gut			-0.05		-0.05		-0.05		-0.03		-0.03		-0.02	
Schlecht			0.51*		0.52*		0.44*		0.42*		0.28		0.27	
Sehr gut			-0.09		-0.10		-0.05		-0.01		0.02		0.06	
Weniger gut			0.30*		0.31*		0.26		0.27*		0.16		0.12	
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>				0.23		0.15		0.17		0.23		0.24		0.17
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Fachabitur			0.02		0.01		0.06		0.06		0.04		0.02	
Realschulabschluss			0.01		-0.01		-0.01		-0.02		-0.05		-0.03	
Hauptschulabschluss			0.10		0.09		0.00		-0.01		-0.06		-0.06	
Keinen Schulabschluss			0.16		0.08		-0.12		-0.15		-0.14		-0.15	

## 10 ANHANG

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und re- gionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$
<b>Aktuelles Beschäftigungsverhältnis</b>				1.46		1.57		1.79		1.38		0.99		0.94
In der Schule (ohne Berufsschule)			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Teil- oder Vollzeitbeschäftigt			-0.04		-0.01		-0.14		-0.12		-0.03		-0.03	
Ausbildung: Berufsausbildung			-0.16		-0.13		-0.17		-0.16		-0.12		-0.13	
Ausbildung: Studium			-0.01		0.00		-0.03		-0.07		-0.01		-0.01	
Arbeitslos, arbeitssuchend			0.40		0.48		0.42		0.35		0.30		0.25	
<b>Höchster erreichter Bildungsgrad (eigene Person)</b>				1.50		1.41		2.26		1.73		1.43		1.62
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
(Noch) keinen Schulabschluss			0.15		0.16		0.16		0.09		0.07		0.02	
Fachabitur			-0.09		-0.07		-0.15		-0.18		-0.11		-0.12	
Hauptschulabschluss			0.27		0.29		0.15		0.09		0.16		0.16	
Realschulabschluss			0.18		0.18		0.20		0.14		0.16		0.16	
<b>Anzahl Personen im Haushalt</b>					0.03	0.54	0.04	1.13	0.04	1.02	0.05	1.52	0.05	1.59
<b>Anzahl Einwohner im Wohnort</b>						1.45		0.98		0.95		0.91		1.07
20.000 bis unter 50.000 Einwohner					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Weniger als 5.000 Einwohner					-0.13		-0.10		-0.05		0.00		0.01	
5.000 bis unter 20.000 Einwohner					-0.15		-0.13		-0.12		-0.09		-0.10	
50.000 bis unter 100.000 Einwohner					-0.16		-0.14		-0.14		-0.12		-0.13	
100.000 bis unter 500.000 Einwohner					0.01		0.07		0.08		0.09		0.10	

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und re- gionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
500.000 oder mehr Einwohner					-0.34*		-0.19		-0.16		-0.14		-0.15	
<b>Wohnort (Stadt/Land)</b>						1.89		0.97		0.99		0.85		0.62
(eher) in der Stadt					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
(eher) auf dem Land					-0.15		-0.10		-0.10		-0.09		-0.08	
<b>Freizeit</b>														
Andere Aktivitäten alleine							0.07	2.47	0.06	2.21	0.06	2.39	0.05	1.33
<b>Institutionell organisierte Ak- tivities</b>								0.14		0.24		0.21		0.08
Nie							Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Selten oder häufiger							0.03		0.04		0.04		0.02	
Zeit mit Freunden verbringen							-0.28***	40.44 ***	-0.25***	30.16 ***	-0.21 ***	21.52 ***	-0.20 ***	21.29 ***
Sportliche Aktivitäten (alleine / mit anderen)							0.00	0.01	0.01	0.09	0.03	0.64	0.03	0.40
Andere Aktivitäten mit ande- ren Menschen							-0.09*	4.27*	-0.08	3.38	-0.10*	5.16*	-0.09*	4.78*
<b>Beziehungststatus</b>										0.51		0.17		0.29
In einer Beziehung									Ref.		Ref.		Ref.	
Single									0.06		0.03		0.04	
<b>Anzahl Freund:innen</b>									-0.05	0.90	-0.06	1.49	-0.06	1.55
<b>Anzahl enge Freund:innen</b>									-0.10	3.44	-0.05	0.84	-0.05	0.79
<b>Anzahl identifizierter Eltern- teile</b>										4.82*		5.02*		3.43
Zwei Elternteile									Ref.		Ref.		Ref.	
Ein oder kein Elternteil									0.33*		0.325*		0.27	
<b>Anzahl Geschwister</b>									0.012	0.085	-0.01	0.07	-0.03	0.45
<b>Zufriedenheit der Beziehung zur Familie</b>											-0.17 ***	17.32 ***	-0.16 ***	14.98 ***

10 ANHANG

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Wohnsituation und re- gionale Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen</b>											-0.16 ***	15.50 ***	-0.17 ***	15.56 ***
<b>Diskriminierungserfahrungen</b>														1.07
Nie													Ref.	
1 bis 4 Mal													0.00	
4 bis 8 Mal													0.14	
Etwa alle 2 Monate													-0.02	
Etwa einmal im Monat													0.15	
Etwa einmal in der Woche													0.33	
Mehrmals in der Woche													0.27	
<b>Negative Lebensereignisse</b>													0.08	3.75

Anmerkung. Alle kontinuierlichen Prädiktoren wurden standardisiert. *N* = 353 (basierend auf Stichprobe 1). \*\*\* *p* < .001; \*\* *p* < .01; \* *p* < .05.

<sup>1</sup>Bei zwei Elternteilen wurde der Bildungsgrad des Elternteils mit dem höheren Bildungsgrad für die Analyse gewählt.

Tabelle 26. Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalyse zur emotionalen Einsamkeit (Stichprobe 2)

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Fakto- ren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Alter</b>	0.10*	5.28*	0.10*	5.32*	0.09*	5.21*	0.09*	4.58*	0.09*	4.59*	0.04	1.08	0.04	0.88
<b>Geschlecht</b>		18.13***		19.48***		13.48***		7.15**		6.53*		2.83		1.98
Weiblich	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Männlich	-0.36***		-0.37***		-0.30***		-0.22**		-0.21*		-0.13		-0.11	

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Fakto- ren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen										
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>									
<b>Migrationshintergrund</b>		0.09		0.01		0.17		0.17		0.09		0.02		0.01									
Nein	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.										
Ja	0.03		-0.01		-0.04		-0.04		-0.03		0.01		0.01										
<b>Anzahl der Bücher im Haushalt</b>				0.65		0.39		0.28		0.33		0.43		0.57									
26 bis 100			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.										
Nicht mehr als 10			0.24		0.11		0.07		0.09		0.09		0.13										
11 bis 25			0.04		0.07		0.04		0.05		0.06		0.06										
101 bis 200			-0.01		0.02		0.03		0.04		0.06		0.10										
201 bis 500			0.01		-0.07		-0.04		-0.04		-0.02		0.02										
über 500			0.17		0.11		0.13		0.14		0.16		0.19										
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>				1.50		1.11		1.04		1.07		1.01		1.27									
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.										
Fachabitur			0.12		0.03		0.02		0.01		-0.02		-0.07										
Realschulabschluss			0.04		-0.11		-0.12		-0.13		-0.17		-0.17										
Hauptschulabschluss			0.401*		0.25		0.21		0.20		0.02		0.03										
Keinen Schulabschluss			0.05		-0.07		-0.11		-0.13		-0.25		-0.31										
<b>Schulform</b>						2.10		2.24		2.22		2.57		2.38									
Gymnasium					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.										
Gesamtschule					-0.18		-0.20		-0.18		-0.11		-0.11										
Realschule					0.06		0.08		0.09		0.13		0.13										
Haupt- oder Sekundar- schule					0.39		0.36		0.36		0.449*		0.43										
<b>Schulzufriedenheit</b>					-0.13**		7.99**		-0.11*		5.42*		-0.07		2.41		-0.08		3.13				
<b>Schulintegration</b>					-0.24***		28.43***		-0.24***		29.02***		-0.23***		24.21***		-0.06		1.88		-0.04		0.84

10 ANHANG

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Fakto- ren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehun- gen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belas- tungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
<b>Durchschnittliche tägli- che Nutzungszeit von Medien</b>								3.09*		2.99*		2.47		2.09
Weniger als eine Stunde bis zwei Stunden							Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Zwei bis vier Stunden							-0.01		-0.02		-0.06		-0.04	
Vier bis sechs Stunden							0.14		0.12		0.06		0.05	
Mehr als sechs Stunden							0.28**		0.28**		0.22*		0.21*	
<b>Bewegung in der letz- ten Woche (Stunden)</b>							-0.09*	5.40*	-0.08*	3.88*	-0.05	1.86	-0.05	2.02
<b>Anzahl Freund:innen</b>									-0.01	0.03	-0.01	0.03	-0.01	0.04
<b>Anzahl enge Freund:in- nen</b>									-0.05	1.04	-0.01	0.04	-0.02	0.15
<b>Zufriedenheit der Bezie- hung zur Familie (allge- mein)</b>											-0.03	0.24	-0.03	0.38
<b>Zufriedenheit der Bezie- hung zu Freund:innen</b>											-0.28 ***	44.98 ***	-0.27 ***	42.52 ***
<b>Qualität der Beziehung zu den Eltern</b>											-0.22 ***	17.31 ***	-0.21 ***	16.22 ***
<b>Diskriminierungserfah- rungen</b>														3.56**
Nie														Ref.
1 bis 4 Mal														0.29**
4 bis 8 Mal														0.14
Etwa alle 2 Monate														-0.22
Etwa einmal im Monat														0.24
Etwa einmal in der Wo- che														0.49**
Mehrmals in der Woche														0.06

EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Anmerkung. Alle kontinuierlichen Prädiktoren wurden standardisiert.  $N = 582$  (basierend auf Stichprobe 2). \*\*\*  $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

<sup>1</sup>Bei zwei Elternteilen wurde der Bildungsgrad des Elternteils mit dem höheren Bildungsgrad für die Analyse gewählt.

Tabelle 27. Ergebnisse der hierarchischen Regressionsanalyse zur sozialen Einsamkeit (Stichprobe 2)

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$	$\beta$	$F$
<b>Alter</b>	0.07	2.44	0.07	2.62	0.06	2.40	0.06	1.90	0.06	2.17	0.00	0.01	0.00	0.00
<b>Geschlecht</b>		10.72**		11.12***		6.19*		2.07		1.50		0.12		0.06
Weiblich	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Männlich	-0.28**		-0.28***		-0.20*		-0.12		-0.10		-0.03		-0.02	
<b>Migrationshintergrund</b>		1.30		1.92		3.39		3.23		2.47		1.49		1.31
Nein	Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Ja	-0.10		-0.14		-0.17		-0.17		-0.14		-0.10		-0.10	
<b>Anzahl der Bücher im Haushalt</b>				1.03		0.99		1.09		1.19		1.67		1.66
26 bis 100			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Nicht mehr als 10			0.30		0.16		0.11		0.15		0.15		0.16	
11 bis 25			0.06		0.07		0.04		0.07		0.08		0.06	
101 bis 200			0.20		0.24*		0.26*		0.26*		0.29**		0.29**	
201 bis 500			0.13		0.08		0.11		0.10		0.12		0.14	
über 500			0.19		0.13		0.16		0.18		0.20		0.19	
<b>Höchster Bildungsgrad (Eltern)<sup>1</sup></b>				2.54*		0.98		0.75		0.61		0.06		0.05
Abitur			Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Fachabitur			0.22		0.12		0.11		0.08		0.05		0.02	

## 10 ANHANG

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
Realschulabschluss			0.18		0.02		0.02		0.00		-0.02		-0.01	
Hauptschulabschluss			0.47**		0.29		0.25		0.23		0.03		0.04	
Keinen Schulabschluss			0.26		0.19		0.17		0.11		-0.02		-0.05	
<b>Schulform</b>						0.59		0.60		0.89		2.38		2.33
Gymnasium					Ref.		Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Gesamtschule					0.08		0.08		0.10		0.20		0.19	
Realschule					0.10		0.12		0.14		0.20*		0.20*	
Haupt- oder Sekundarschule					0.24		0.20		0.22		0.31		0.29	
<b>Schulzufriedenheit</b>					-0.11*	6.29*	-0.10*	5.14*	-0.10*	4.84*	-0.06	2.26	-0.06	2.13
<b>Schulintegration</b>					-0.30***	43.25***	-0.29***	42.18***	-0.26***	32.52***	-0.08	2.85	-0.07	2.02
<b>Durchschnittliche tägliche Nutzungszeit von Medien</b>								1.34		1.37		1.53		1.34
Weniger als eine Stunde bis zwei Stunden							Ref.		Ref.		Ref.		Ref.	
Zwei bis vier Stunden							-0.01		-0.02		-0.05		-0.04	
Vier bis sechs Stunden							0.00		-0.03		-0.08		-0.08	
Mehr als sechs Stunden							0.17		0.16		0.12		0.11	
<b>Bewegung in der letzten Woche (Stunden)</b>							-0.13**	10.42**	-0.10*	6.38*	-0.07	3.74	-0.07	3.47
<b>Anzahl Freund:innen</b>									0.01	0.07	0.01	0.06	0.01	0.07



EINSAMKEIT UNTER JUGENDLICHEN IN NRW

Merkmal	Modell 1 Demografie		Modell 2 Sozioökonomischer Status		Modell 3 Schulbezogene Faktoren		Modell 4 Freizeit		Modell 5 Soziale Beziehungen (Quantität)		Modell 6 Soziale Beziehungen (Qualität)		Modell 7 Besondere Belastungen	
	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>	$\beta$	<i>F</i>
Anzahl enge Freund:innen									-0.14**	7.75**	-0.09	3.68	-0.09*	4.12*
Zufriedenheit der Beziehung zur Familie (allgemein)											-0.04	0.78	-0.04	0.70
Zufriedenheit der Beziehung zu Freund:innen											-0.35***	74.89***	-0.35***	73.4***
Qualität der Beziehung zu den Eltern											-0.17***	11.01***	-0.16**	9.85**
Diskriminierungserfahrungen														1.18
Nie														Ref.
1 bis 4 Mal														-0.01
4 bis 8 Mal														0.09
<hr/>														
Etwa alle 2 Monate														0.02
Etwa einmal im Monat														0.23
Etwa einmal in der Woche														0.22
Mehrmals in der Woche														-0.15

Anmerkung. Alle kontinuierlichen Prädiktoren wurden standardisiert.  $N = 582$  (basierend auf Stichprobe 2). \*\*\*  $p < .001$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ .

<sup>1</sup>Bei zwei Elternteilen wurde der Bildungsgrad des Elternteils mit dem höheren Bildungsgrad für die Analyse gewählt.

## **Impressum**

### **Autoren:**

Prof. Dr. Maike Luhmann

Debora Brickau, Bernd Schäfer, Peter Mohr  
(Ruhr-Universität Bochum, Deutsches Zentrum  
für Psychische Gesundheit (DZPG))  
Miriam Schmitz (Technische Universität Dortmund)  
Alicia Neumann (Universität Duisburg-Essen)  
Prof. Dr. Ricarda Steinmayr (TU Dortmund)

### **Herausgeber:**

Dieses Dokument wurde im Auftrag  
der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen erstellt.

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen. An Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemitteln. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Der Inhalt des Dokuments wird vollständig von den Autorinnen und Autoren verantwortet und spiegelt nicht notwendigerweise die Position der Staatskanzlei wider.

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen  
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 837 – 1001  
nrwdirekt@stk.nrw.de  
www.land.nrw

### **Kontakt:**

I P 3 - Stabstelle Demografischer Wandel, Einsamkeit  
Sina Breitenbruch-Tiedtke  
Referatsleiterin  
Telefon 0211 – 837 1302  
sina.breitenbruch-tiedtke@stk.nrw.de

### **Gestaltung:**

UNICBLUE Brand Communication (Titelseite)

### **Druck:**

FLYERALARM

### **Fotos/Illustrationen:**

Bildquellenachweise auf den jeweiligen Seiten

### **Die Publikation steht zum Download bereit unter:**

[www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit)