

Benachteiligte junge Menschen nicht allein lassen: Jugendsozialarbeit gegen Einsamkeit stärken

Der Kooperationsverbund Jugendsozialarbeit begrüßt, dass Einsamkeit zunehmend als gesellschaftliche Herausforderung wahrgenommen wird. Die Aktionswoche gegen Einsamkeit hat sichtbar gemacht, wie vielfältig das Engagement für Menschen in unterschiedlichen Altersgruppen und Lebenslagen bereits ist. Zugleich muss stärker in den Blick genommen werden, dass Einsamkeit auch viele junge Menschen betrifft – insbesondere diejenigen, die bereits von sozialer Benachteiligung, Armut oder fehlenden Teilhabemöglichkeiten betroffen sind.

In zwei Fachveranstaltungen haben wir das Thema Einsamkeit ausführlich mit Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis sowie Fachkräften der Jugendsozialarbeit beleuchtet und diskutiert. Einsamkeit beschreibt nicht einfach Alleinsein, sondern das subjektive Erleben mangelnder sozialer Verbundenheit. Sie kann sowohl als fehlende Zugehörigkeit zu Gruppen als auch als Mangel an engen und vertrauensvollen Beziehungen erfahren werden. Sie ist mit Scham und Stigmatisierung behaftet und wird oft als persönliches Versagen erlebt, weswegen sie sich oftmals indirekt zeigt. Einsamkeit ist kein individuelles Problem, sondern schwächt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und kann zu antidemokratischen Einstellungen führen.

Digitale Räume spielen im Erleben von Zugehörigkeit und Einsamkeit eine ambivalente Rolle. Soziale Medien können Austausch, Vernetzung und Unterstützung ermöglichen – insbesondere für junge Menschen, die vor Ort wenige Ansprechpersonen oder Angebote finden. Zugleich ersetzen digitale Kontakte keine tiefen Beziehungen. Besonders bei überwiegend passiver Nutzung können Vergleichsdruck, das Gefühl des Ausgeschlossenseins und emotionale Isolation verstärkt werden. Hinzu kommen Risiken durch Hass, Hetze, Desinformation, digitale Gewalt und diskriminierende Inhalte.

Jugendsozialarbeit muss daher sowohl im digitalen als auch im Sozialraum wirken. Lebensweltorientierte Angebote der Jugendsozialarbeit erreichen junge Menschen über Beziehung, Vertrauen, einfache Zugänge und positive Erfahrungsräume – auch oder gerade dann, wenn Angebote nicht ausdrücklich, als „Einsamkeitsprävention“ bezeichnet werden, sondern ressourcenorientiert überschrieben sind. Gruppenangebote können dabei Gemeinsamkeit aufzeigen bzw. schaffen, Selbstbewusstsein, Gefühlsregulation und soziale Fähigkeiten stärken sowie negative

jugendsozialarbeit.de/kontakt



Denkmuster aufbrechen; zudem informieren sie über Anlaufstellen im Umfeld der jungen Menschen.

Innovative Projekte wie [„Friendship“](#), das partizipativ mit Schüler:innen und der Schulsozialarbeit entstanden ist, oder [„MindOut“](#), ein evidenzbasiertes Präventionsprogramm der TU Dortmund zur Stärkung des Wohlbefindens (finanziert aus Mitteln des Startchancenprogramms), zeigen eindrucksvoll, welche Methoden sich eignen und welche Wirkung solche Angebote im Leben junger Menschen haben können. Dabei ist deren eigene Beteiligung ein zentraler Erfolgsfaktor, da sie selbst am besten einschätzen können, welche Angebote, Zugänge und Räume ihren Bedürfnissen entsprechen. Wesentlich sind zudem konstant erreichbare vertrauensvolle Ansprechpersonen mit entsprechenden Qualifikationen.

Auch das inzwischen ausgelaufene Bundesprogramm der Mental Health Coaches hat die Bedeutung vernetzter Unterstützungsstrukturen in Schulen und im Sozialraum verdeutlicht. Durch die Zusammenarbeit von Schulsozialarbeit, Jugendsozialarbeit, Respekt Coaches, psychologischen Diensten und weiteren Akteur:innen konnten junge Menschen frühzeitig und ohne hohe Zugangshürden erreicht werden. Da Beziehungs- und Vernetzungsarbeit Zeit braucht, müssen solche Angebote verstetigt und strukturell abgesichert werden.

Die Politik ist angehalten, das Thema Einsamkeit auf verschiedenen Ebenen zu adressieren, für Aufklärung und eine verbesserte Infrastruktur zu sorgen, die Vernetzung von Akteur:innen und Nachbarschaftsinitiativen zu fördern und Teilhabe aller Gruppen zu ermöglichen.

Der Kooperationsverbund Jugendsozialarbeit fordert Einsamkeit junger Menschen als Querschnittsthema von gesellschaftlicher Teilhabe, Demokratieförderung und psychischer Gesundheit ernst zu nehmen und Jugendsozialarbeit entsprechend zu stärken. Notwendig sind verlässlich finanzierte Angebote, kontinuierliche Beziehungsarbeit, Medienpädagogik, niedrighschwellige Zugänge und der Ausbau analoger und digitaler Unterstützungsstrukturen – insbesondere in ländlichen Räumen und für junge Menschen in benachteiligten Lebenslagen. Befristete Modellprogramme reichen nicht aus. Es braucht eine dauerhafte soziale Infrastruktur, die junge Menschen erreicht, bevor Einsamkeit sich verfestigt.

Berlin, den 09.07.2026

Fachliche Ansprechpartnerin: Felicia Haidl, BAG ÖRT (haidl@bag-oert.de)