

# Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl. Fühlst du dich manchmal einsam?



**Du bist nicht allein!** Laut einer repräsentativen Umfrage der Bertelsmann Stiftung von 2024 mit jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren fühlen sich knapp die Hälfte (46 %) der Befragten einsam, etwa 10 % sogar stark einsam.

## 1. Sozialen Kontakt aufbauen und pflegen

Versuche, regelmäßig mit Freunden oder der Familie zu sprechen – auch online. Häufiger Austausch stärkt deine Beziehungen und hilft dir, dich weniger einsam zu fühlen.

## 2. Digitale Hilfe nutzen

Nutze Apps oder Online-Programme, die dir helfen, mit anderen in Kontakt zu treten oder auch einfach zu sprechen. Empfehlenswert sind Messenger-Dienste zur Kommunikation, KI-Chatbots zum Austausch oder Roboter für Interaktionen.

## 3. Aktivitäten mit anderen in der Natur

Naturbezogene soziale Aktivitäten fördern soziale Kontakte und verbessern das Wohlbefinden. Gehe in den Park, mache Spaziergänge oder nimm an Gruppenaktivitäten in der Natur teil. Das bringt dich mit anderen Menschen zusammen.

## 4. Achte auf deine Konsumgewohnheiten

Versuche, dich nicht durch ständiges Konsumieren von Medien oder Online-Shopping abzulenken. Konzentriere dich auf echte Verbindungen und Aktivitäten, die dir langfristig guttun.

## 5. Langfristige Prävention durch soziale Unterstützung

Soziale Netzwerke und stabile Freundschaften sind Schutzfaktoren gegen Einsamkeit. Baue und pflege echte Freundschaften durch gemeinsame Erlebnisse oder Schulaktivitäten.



B.Sc. + M.Sc.

# Irrtümer zu Einsamkeit:

## #1: „Einsam ist, wer wenig Kontakte hat.“

Allein sein bedeutet nicht automatisch einsam sein. Denn nicht die Anzahl, sondern die Qualität der Beziehungen zählt: Du kannst z.B. viele Leute um dich haben und dich trotzdem einsam fühlen. Was wirklich hilft: echte, bedeutungsvolle Verbindungen. Andersherum gilt: Allein zu sein ist nicht automatisch schlecht, viele genießen die Zeit mit sich selbst.

## #2: „Einsamkeit betrifft vor allem ältere Menschen.“

Falsch. Studien zeigen: Junge Menschen fühlen sich oft genauso oder sogar häufiger einsam als ältere. Besonders in Übergangsphasen, wie nach dem Abi oder nach einem Wohnortwechsel, kann das Gefühl stärker werden.

## #3: „Einsam sind nur schüchterne oder komische Leute.“

Nope. Einsamkeit ist keine Schwäche und hat nichts mit dir als Person zu tun. Sie kann jeden treffen und wirkt sich auf das Selbstbild, das Verhalten und die Gesundheit aus. Es ist okay, sich Hilfe zu holen oder offen drüber zu reden.



**Fakt: Einsamkeit ist unangenehm und betrifft viele junge Leute, besonders in neuen Situationen.**

**Wichtig ist, dass man Einsamkeitsgefühle bewältigen kann und das auf verschiedene Art und Weise.**

Quelle:

Shrum, L. J., Fumagalli, E., & Lowrey, T. M. (2022). Coping with loneliness through consumption. *Journal of Consumer Psychology*, 33(2), 441–465.

B.Sc. + M.Sc.

**Neugierig auf mehr?**  
Im Studiengang **Gesundheitsförderung und Prävention** an der PH Schwäbisch Gmünd lernst du, wie du Menschen für ein gesundes Leben motivierst und dabei selbst gesund bleibst.

Informiere  
dich hier...

