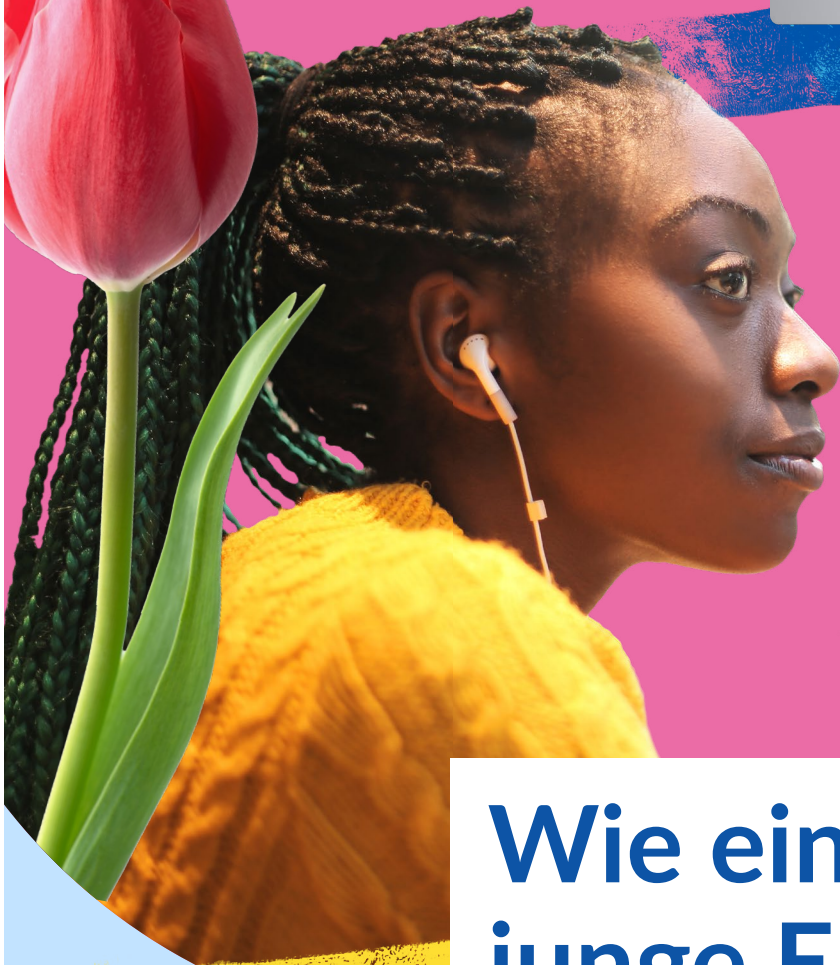


gen
now



Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?

Ergebnisse einer repräsentativen
Umfrage

© Bertelsmann Stiftung

Juni 2024

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256

33311 Gütersloh

www.bertelsmann-stiftung.de

Verantwortlich

Dr. Anja Langness, Bertelsmann Stiftung

Autoren

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr, Technische Universität Dortmund, Institut für Psychologie

Miriam Schmitz, M.Sc., Technische Universität Dortmund, Institut für Psychologie

Prof. Dr. Maike Luhmann, Ruhr Universität Bochum, Fakultät für Psychologie,

Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG), Standort Bochum-Marburg

Zitationshinweis

Steinmayr, Ricarda, Miriam Schmitz, Maike Luhmann (2024).

Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage

Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

Korrektorat

Heike Herrberg

Design

Dietlind Ehlers

Bildnachweis

Titelbild Montage: © [edward_indy](https://www.stock.adobe.com/edward_indy) – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com),

[GLandStudio](https://www.stock.adobe.com) – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com), [merla](https://www.stock.adobe.com) – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com),

[nata777_7](https://www.stock.adobe.com) – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com), [oly5](https://www.stock.adobe.com) – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Druck

Gieselmann Druck und Medienhaus

Papier

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

DOI 10.11586/2024085

gen
now

Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?

Ergebnisse einer
repräsentativen Umfrage

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr

Miriam Schmitz, M.Sc.

Prof. Dr. Maike Luhmann

Inhalt

6 Executive Summary

- 6 Hintergrund und Ziel der Studie
- 6 Wichtigste Ergebnisse
- 6 Handlungsempfehlungen

7 Einführung

- 7 Einsamkeit als schmerzhaftes Gefühl
- 8 Negative Folgen von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- 8 Subjektives Wohlbefinden

9 Methoden

- 9 Struktur der Stichprobe
- 9 Payback-Panel
- 9 Statistische Auswertung

11 Ergebnisse

11 Einsamkeit

- 11 Häufigkeiten
- 11 Alter und Geschlecht
- 12 Migrationshintergrund
- 13 Siedlungsstruktur
- 13 Ost-West-Vergleich
- 13 Berufstätigkeit
- 14 Familienstand

15 Lebenszufriedenheit

- 15 Häufigkeiten
- 15 Alter und Geschlecht
- 15 Migrationshintergrund
- 15 Ost-West-Vergleich
- 16 Siedlungsstruktur
- 16 Erwerbstätigkeit
- 16 Schulabschluss
- 16 Familienstand

17 Zusammenfassung

- 17 Einsamkeit ist weiterhin weit verbreitet
- 18 Junge Erwachsene sind weniger zufrieden mit ihrem Leben als andere Altersgruppen

19 Allgemeines Fazit

20 Literatur

24 Anhang

Executive Summary

Hintergrund und Ziel der Studie

Einsamkeit wurde lange Zeit ausschließlich als ein Problem des hohen Alters betrachtet. Doch Einsamkeit konnte schon immer Menschen jeden Alters treffen. Und seit der Covid-19-Pandemie ist klar: Besonders belastet sind Jugendliche und junge Erwachsene. Doch sind sie immer noch so belastet wie während der Pandemie? Und haben wir es hier mit einem grundsätzlicheren Problem zu tun, das auch andere Aspekte des Wohlbefindens betrifft? Hier liegt der Fokus auf der Lebenszufriedenheit, da diese nicht nur wie Einsamkeit für verschiedenste Bereiche wichtig, sondern auch ein wirksamer Präventivfaktor im Kontext von Einsamkeit ist. Die vorliegende Studie hat somit das Ziel, die Einsamkeit und Lebenszufriedenheit junger Erwachsener im Jahr 2024 zu untersuchen und näher zu beleuchten, welche Risikofaktoren zu Einsamkeit und einer geringen Lebenszufriedenheit bei jungen Erwachsenen (16 bis 30 Jahre) beitragen können.

Wichtigste Ergebnisse

- Insgesamt lag der Anteil der **stark einsamen** jungen Menschen bei 10 Prozent, je nach Geschlecht und Altersgruppe zwischen 2 Prozent und 14 Prozent. Zählt man noch diejenigen hinzu, die sich **moderat einsam** fühlten, so erhöhen sich diese Werte auf 46 Prozent für die Gesamtstichprobe; je nach Geschlecht und Altersgruppe liegen sie dann zwischen 33 Prozent und 51 Prozent.
- Im Vergleich zu den 2021 und 2023 durchgeführten Studien fühlen sich 2024 **etwas weniger** junge Menschen **sozial und emotional** einsam. Der Anteil der **emotional Einsamen** liegt 2024 bei 60 Prozent

- (14 % stark) und der Anteil der **sozial Einsamen** bei 39 Prozent (10 % stark). Somit ist **emotionale Einsamkeit** häufiger verbreitet als soziale Einsamkeit.
- Junge **Frauen** sind häufiger von Einsamkeit betroffen als junge Männer.
- Mit etwa **19 bis 22 Jahren** wird Einsamkeit am stärksten empfunden.
- Junge Menschen, die **geschieden** oder verwitwet sind, **arbeitslos** sind, einen **niedrigen Schulabschluss** haben, in **mittelgroßen Städten** leben oder einen **Migrationshintergrund** haben, sind von Einsamkeit besonders betroffen.
- Diese besonders einsamen Gruppen waren häufig auch diejenigen Gruppen, die von einer besonders **geringen Lebenszufriedenheit** berichteten.
- Junge Menschen in Deutschland sind mit ihrem Leben **mäßig zufrieden**. Die Lebenszufriedenheit lag bei 6,75 auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (völlig zufrieden).

Handlungsempfehlungen

- Maßnahmen zur Reduzierung von Einsamkeit und Förderung von Lebenszufriedenheit sollten auf bestimmte Risikogruppen abzielen, um Einsamkeit effizient entgegenzuwirken und das subjektive Wohlbefinden zu fördern.
- Ein regelmäßiges Monitoring von Einsamkeit und Lebenszufriedenheit hilft bei der Identifizierung von Risikogruppen und der Einschätzung der Problemlage.
- Maßnahmen zur Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen sind besonders geeignet, um Einsamkeit zu reduzieren und subjektives Wohlbefinden zu fördern. Diese können auch präventiv eingesetzt werden.

Einführung

Einsamkeit wurde lange Zeit ausschließlich als ein Problem des hohen Alters betrachtet. Doch Einsamkeit konnte schon immer Menschen jeden Alters treffen. Und spätestens seit der Pandemie ist klar: Besonders belastet sind Jugendliche und junge Erwachsene (z. B. Statistisches Bundesamt 2024). Keine andere Altersgruppe erlebte während der Pandemie einen so starken Anstieg der Einsamkeit (Entringer 2022; Schobin, Arriagada & Gibson-Kunze 2024), und auch 2022 und 2023 lagen die Werte noch deutlich über dem Vor-Pandemie-Niveau (Diabaté et al. 2024; s. auch Luhmann, Bücker et al. 2023). Doch handelt es sich dabei immer noch um Nachwirkungen der Pandemie, oder haben wir es hier mit einem grundsätzlicheren Problem zu tun, das auch andere Aspekte des Wohlbefindens betrifft? Wie geht es Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Jahr 2024?

Um diese Fragen zu beantworten, liefert diese von der Bertelsmann Stiftung initiierte Studie aktuelle Zahlen zur Verbreitung von Einsamkeit und Wohlbefinden bei jungen Menschen und identifiziert Risikogruppen, die besonders von Einsamkeit betroffen sind. Grundlage ist eine repräsentative Stichprobe von 2.532 jungen Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren, die im März 2024 befragt wurden.

Ein schmerzhaftes Gefühl

Einsamkeit ist ein unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl, das Menschen dann empfinden, wenn sie die Menge und Qualität ihrer sozialen Beziehungen als unzureichend wahrnehmen (Luhmann 2022; Peplau & Perlman 1982). Einsamkeit ist eine sehr subjektive Erfahrung: Wie viele soziale Beziehungen und Kontakte jemand benötigt und ab wann diese als unzureichend empfunden werden, unterscheidet sich von Person

zu Person. Das heißt auch: Einsamkeit darf nicht mit sozialer Isolation oder Alleinsein gleichgesetzt werden (Luhmann 2022). Soziale Isolation bezeichnet den objektiven Mangel an sozialen Kontakten, der zwar mit Einsamkeit einhergehen kann, aber nicht muss. Alleinsein beschreibt die momentane Abwesenheit anderer Menschen – ein Zustand, der sogar als angenehm empfunden werden kann. Einsamkeit wird dagegen immer als unangenehm wahrgenommen.

Häufig wird Einsamkeit unterteilt in emotionale und soziale Einsamkeit (z. B. de Jong Gierveld et al. 2018; Weiss 1973). Emotionale Einsamkeit beschreibt das subjektiv empfundene Fehlen von besonders engen Bezugspersonen, etwa einer engen Freundin oder eines Partners. Soziale Einsamkeit empfinden Menschen, wenn sie in ein soziales Netzwerk – etwa Freund:innen oder Familie – nicht in dem Ausmaß eingebunden sind, wie sie es sich wünschen. Darüber hinaus können soziale und emotionale Einsamkeit unterschiedliche Ursachen haben und erfordern unter Umständen verschiedene Bewältigungsstrategien. Daher werden in diesem Bericht emotionale und soziale Einsamkeit teilweise getrennt betrachtet.

Meist werden hier drei Gruppen unterschieden. Als „nicht einsam“ bezeichnet man Menschen, die angeben, dass sie (fast) nie einsam sind. Hingegen berichten Menschen, die man als „stark einsam“ bezeichnet, dass sie sich (fast) immer einsam fühlen. Als „moderat einsam“ werden entsprechend Menschen eingeordnet, die sich öfter einsam fühlen.

Negative Folgen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Jugendliche und junge Erwachsene sollten auch deshalb stärker beforscht werden, weil Einsamkeitserfahrungen in dieser Altersgruppe besonders lang anhaltende Folgen haben können. So haben einsame Jugendliche ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene einsam zu sein (z.B. Mund et al. 2020). Zudem treten viele psychische Erkrankungen erstmals im Jugendalter auf (Kessler et al. 2007). Aufgrund der großen Bedeutung des Jugendalters für die weitere physische und psychische Entwicklung (Quenzel 2015) ist die Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit in dieser Altersgruppe besonders wichtig, um langfristige negative Folgen zu vermeiden. Die negativen Folgen im Erwachsenenalter sind gut belegt: Höhere Einsamkeit kann einhergehen mit einer schlechteren körperlichen Gesundheit (Matthews et al. 2023; Qualter et al. 2013; von Soest et al. 2020), mehr psychischen Erkrankungen wie Depressionen (Dunn & Sicouri 2022), sozialen Angststörungen (Chen et al. 2023; Maes, Nelemans et al. 2019) und Suizidalität (McClelland et al. 2020), einem ungesünderen Essverhalten (Mason 2020), einer geringeren körperlichen Aktivität (Jennen et al. 2023; Vancampfort et al. 2019), einer schlechteren Schlafqualität (Zheng et al. 2022) sowie einer höheren Stressbelastung (Mahon et al. 2006). Bei Jugendlichen wurde Einsamkeit zudem in Verbindung gebracht mit schulischen Problemen wie schlechteren Leistungen, Mobbing und geringerer Schulzufriedenheit (Eccles et al. 2023; Jefferson et al. 2023; Løhre et al. 2014; Matthews et al. 2023; Qualter et al. 2021) sowie mit einem niedrigeren Einkommen im Erwachsenenalter (von Soest et al. 2020).

Es sind jedoch nicht alle Gruppen gleichermaßen betroffen. So zeigt sich in verschiedenen Studien, dass Jugendliche und junge Erwachsene mit den folgenden Eigenschaften in Deutschland eher unter Einsamkeit leiden: weiblich (Schütz & Bilz 2023), älter (Luhmann et al. 2023), aus schlechten sozioökonomischen Verhältnissen (Diehl et al. 2018; Schütz & Bilz 2023), mit einer geringeren Bildung (Hutten et al. 2022), von Arbeitslosigkeit betroffen (Matthews et al. 2019), mit Migrationshintergrund (Diehl et al. 2018) und ohne Partner:in (Das Progressive Zentrum et al. 2023). In letzter Zeit werden auch regionale Aspekte wie Unterschiede

zwischen Stadt und Land verstärkt untersucht. Dazu gibt es jedoch hierzulande bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen bislang kaum belastbare Ergebnisse. Luhmann, Bücken et al. (2023) zeigten, dass ältere Jugendliche, die auf dem Land leben, etwas seltener emotional einsam waren als diejenigen, die in der Stadt leben. Im Einsamkeitsbarometer, das Erwachsene jeglichen Alters einbezieht, wurden dagegen keine signifikanten Unterschiede zwischen Stadt und Land gefunden (Schobin et al. 2024).

Subjektives Wohlbefinden

Zusätzlich zu Einsamkeit beleuchtet diese Studie auch, wie glücklich diese Altersgruppe aktuell ist. Glück wird wissenschaftlich in Form des subjektiven Wohlbefindens untersucht. Subjektives Wohlbefinden ist hier von Interesse, da es ein wirksamer Präventivfaktor im Kontext von Einsamkeit ist (z.B. VanderWeele et al. 2012) und durch entsprechende Interventionen auch im Jugendalter gestärkt werden kann (z.B. Dowling et al. 2019). Unter subjektivem Wohlbefinden versteht man, wie sehr eine Person das eigene Leben als wünschenswert empfindet und betrachtet, unabhängig davon, was andere denken (Diener 2009). Subjektives Wohlbefinden lässt sich ebenso wie Einsamkeit durch Fragebögen messen. Am häufigsten erfasst man es über die Lebenszufriedenheit, also was eine Person denkt, wie zufrieden sie persönlich insgesamt mit ihrem Leben ist. Ebenso wie Einsamkeit ist Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen mit vielen wichtigen Aspekten verbunden, u.a. physischer und psychischer Gesundheit (z.B. Bolier et al. 2013; Chervonsky & Hunt 2019; Lamers et al. 2012; Matic & Musil 2023; Steptoe & Kivimaki 2013), günstigem Gesundheitsverhalten (z.B. Bücken, Simacek et al. 2021; Mujic & Oswald 2016) und mit schulischem oder beruflichem Erfolg (z.B. Bücken et al. 2018; Lyubomirsky et al. 2005). Da Lebenszufriedenheit häufig erfasst wird (z.B. SKL Glücksatlas 2023; Raffelhüschen 2023), gibt es viele Vergleichswerte, wie zufrieden Menschen durchschnittlich mit ihrem Leben sind. Entsprechend kann die Lebenszufriedenheit in den oben genannten Risikogruppen quantifiziert und somit überprüft werden, ob Maßnahmen zur Verbesserung der Lebenszufriedenheit in diesen Gruppen besonders angezeigt sind. Damit sollte gleichzeitig auch der Einsamkeit in diesen Gruppen begegnet werden.

Methoden

Für die Erhebung haben Verian und „ISG Research Advisors“ im Auftrag der Bertelsmann Stiftung eine repräsentativ angelegte Onlinebefragung (CAWI) in Deutschland mithilfe eines standardisierten Fragebogens durchgeführt. Zur Auswahlgesamtheit zählte das Payback-Access-Panel, ein speziell für die Onlineforschung konzipiertes Panel mit mehr als 150.000 aktiven Panelist:innen, das eine breite Streuung hinsichtlich Region und sozialer Schicht aufweist. Die realisierte Stichprobe umfasste 2.532 junge Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren, die in Privathaushalten in Deutschland leben. Diese Stichprobe wurde nach Geschlecht, Alter, Bildungsstand, Bundesland und Migrationsgeschichte gewichtet. Der Befragungszeitraum erstreckte sich vom 13. bis zum 29. März 2024.

Struktur der Stichprobe

Unter den 2.532 Befragten waren ca. 52 Prozent männlich, ca. 48 Prozent weiblich und knapp ein Prozent divers. 84 Prozent kamen aus West-, 16 Prozent aus Ostdeutschland. Als höchsten Schulabschluss gaben 15 Prozent einen (Fach-)Hochschulabschluss, 31 Prozent das (Fach-)Abitur, 23 Prozent die Mittlere Reife und 13 Prozent einen Haupt- oder Volksschulabschluss an. 15 Prozent befanden sich noch in der schulischen Ausbildung; 12 Prozent mit Abitur, 3 Prozent mit Haupt- oder Realschulabschluss als Abschlussziel. Nur 1 Prozent konnte keinen Schulabschluss vorweisen. 41 Prozent waren in Vollzeit, 8 Prozent in Teilzeit beschäftigt. Ebenfalls 8 Prozent befanden sich in einer Ausbildung. 17 Prozent gingen noch zur Schule, 16 Prozent waren zum Zeitpunkt der Befragung in einem Studium eingeschrieben. Der Rest war aus unterschiedlichen Gründen nicht erwerbstätig. Von den Befragten sind 9 Prozent selbst nach Deutschland zugezogen, bei

12 Prozent ein und bei 19 Prozent beide Elternteile. Der Rest hatte keinen Migrationshintergrund.

Payback-Panel

Unser Online-Access-Panel unterscheidet sich von anderen in Deutschland durch die Offline-Rekrutierung auf Basis von ca. 28 Millionen aktiven Payback-Kund:innen. Die daraus resultierende Abdeckung zentraler Bevölkerungsstrukturen ermöglicht detaillierte Quotierungen und marginalisiert somit den Nachteil der fehlenden Zufallsauswahl. Im Vergleich zu anderen Panels, die explizit für Marktforschungsbefragungen rekrutiert wurden, zeichnet sich das Payback-Panel durch eine hohe Anzahl von rund 150.000 aktiven Panelist:innen aus, die regional breit gestreut wurden. Eine Verzerrung zugunsten von „Schnäppchenjägern“ ist ausgeschlossen. Die Panelist:innen erhalten Payback-Punkte als Anreiz. Durch diese sorgfältige und breit gefächerte Rekrutierung bietet das Panel eine repräsentative und verlässliche Datenbasis für politische und sozialwissenschaftliche Umfragen.

Statistische Auswertung

Einsamkeit wurde mit einer Kurzversion der De Jong Gierveld Skala (de Jong Gierveld & van Tilburg 2010) gemessen. Diese Skala umfasst drei Aussagen zur emotionalen Einsamkeit („Ich fühle eine allgemeine Leere“, „Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben“, „Ich fühle mich oft im Stich gelassen“) und drei Aussagen zur sozialen Einsamkeit („Es gibt genug Menschen, auf die ich mich absolut verlassen kann“, „Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle“, „Es gibt genug

Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann“). Die Befragten konnten jeder Aussage auf einer vierstufigen Antwortskala (0 = starke Ablehnung bis 3 = starke Zustimmung) zustimmen oder sie ablehnen. Für die Berechnung der Einsamkeit wurden starke und leichte Zustimmung für die Items zur emotionalen Einsamkeit und starke und leichte Ablehnung für die Items zur sozialen Einsamkeit gezählt (de Jong Gierveld & Kamphuls 1985; Diehl et al. 2018). Das Ergebnis war ein Wert von 0 oder 1 pro Aussage. Anhand der Antworten wurden drei Gruppen unterschieden: „nicht einsam“ (0-1), „moderat einsam“ (2-4) und „stark einsam“ (5-6). Alle Teilnehmenden, die auf mindestens eine Aussage zur Einsamkeit keine Antwort gaben, wurden aus der Berechnung ausgeschlossen. Wenn in den Ergebnissen über den Anteil einsamer junger Menschen berichtet wird, bezieht sich diese Angabe auf junge Menschen, die sich entweder moderat oder stark einsam fühlten. Dahinter wird der Anteil der stark Einsamen angegeben (z.B. 50%; 10 % stark einsam). Zudem haben wir Einsamkeit sowohl insgesamt (nach Diehl et al. 2018) als auch getrennt nach emotionaler und sozialer Einsamkeit betrachtet (nach Luhmann et al. 2023).

Die Häufigkeiten und Gruppenunterschiede bezüglich verschiedener demografischer Variablen wurden mittels Varianzanalysen untersucht. Dafür wurden nicht prozentuale Anteile, sondern durchschnittliche Einsamkeitswerte betrachtet. Um Altersunterschiede zu untersuchen, wurde die Stichprobe in drei Altersgruppen unterteilt: 16-19 Jahre (23% der Gesamtstichprobe), 20-24 Jahre (33%) und 25-30 Jahre (44%). Bei der Betrachtung des Geschlechts wurde nur auf männliche und weibliche junge Menschen eingegangen. Auf eine gesonderte Darstellung der Einsamkeit von jungen Menschen mit diverser Geschlechtsidentität musste aufgrund zu geringer Fallzahlen (N=19) verzichtet werden.

Ergebnisse

Einsamkeit

Häufigkeiten

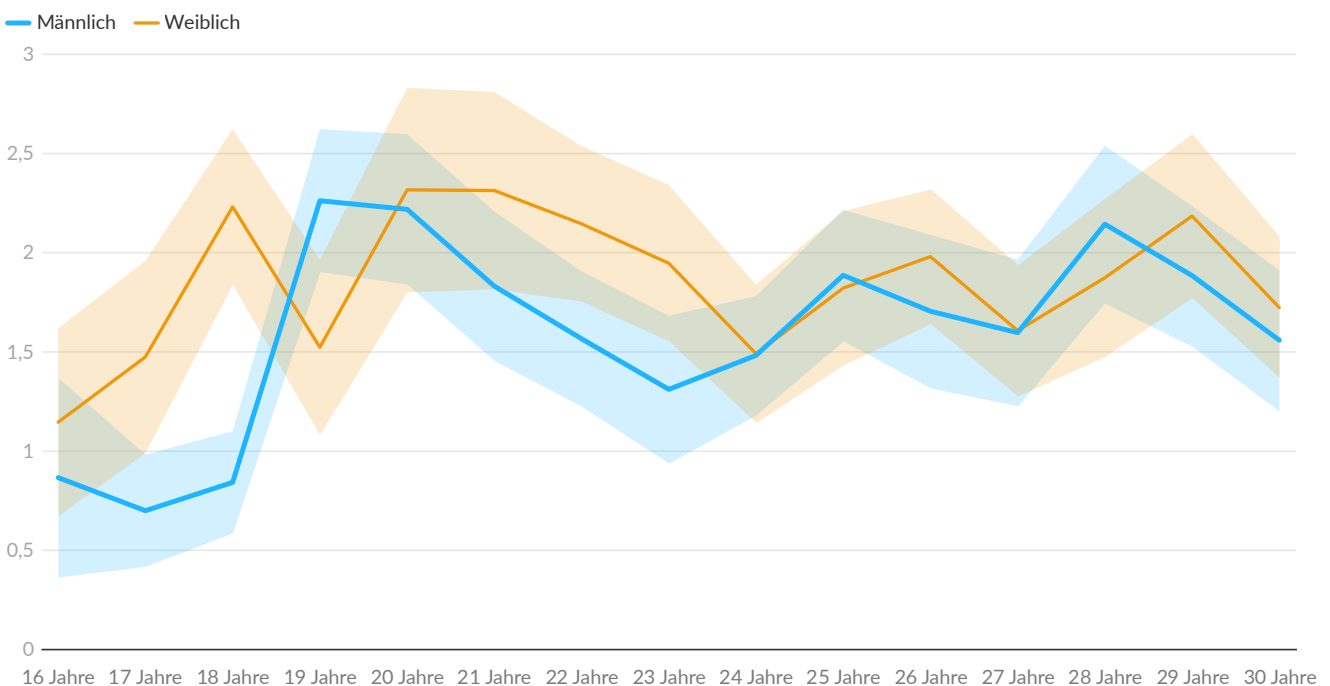
Insgesamt lag der Anteil der moderat oder stark einsamen jungen Menschen in unserer Stichprobe bei 46 Prozent, wobei der Anteil der moderat Einsamen bei ca. 35 Prozent und der Anteil der stark Einsamen bei ca. 10 Prozent lag. Aufgeteilt in emotionale und soziale Einsamkeit lag der Anteil der emotional Einsamen bei 60 Prozent (14% stark) und der Anteil der sozial Einsamen bei 39 Prozent (10% stark).

Alter und Geschlecht

In der Gruppe der 25- bis 30-Jährigen war der Anteil der einsamen jungen Menschen ähnlich (48%; 13% stark) wie bei den 20- bis 24-Jährigen (48%; 10% stark) und höher als bei den 16- bis 19-Jährigen (38%; 6% stark). Bei Frauen war der Anteil der Einsamen höher (48%; 11% stark) als bei Männern (43%; 9% stark). Betrachtet man Altersgruppen und Geschlecht gemeinsam, zeigte sich, dass der Anteil der Einsamen bei Frauen zwischen 20 und 24 Jahren am höchsten war (51%; 13% stark), gefolgt von Frauen zwischen 25 und 30 Jahren (49%; 12% stark) und

Abbildung 1: **Einsamkeit nach Alter und Geschlecht**

Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95% Konfidenzintervall (Schattierung). Ergebnisse der mehrfaktoriellen Varianzanalyse: Geschlecht: $F(1,2416) = 12,311$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,05$. Alter: $F(14,2416) = 4,747$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,027$. Interaktion: $F(14,2416) = 2,845$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,016$.



Männern zwischen 25 und 30 Jahren (47%; 14% stark). Am geringsten war der Anteil bei den jüngsten Männern (33%; 2% stark).

Betrachtet man das Alter differenzierter, ist zwischen dem 16. und 20. Lebensjahr ein Anstieg, zwischen dem 20. und 24. Lebensjahr eine Abnahme und dann eher wieder ein Anstieg der Einsamkeit zu beobachten. Die Werte blieben jedoch höher als die der 16- und 17-Jährigen. Am stärksten ausgeprägt war die Einsamkeit damit zwischen 19 und 22 Jahren. Bei den Männern war der Anstieg zwischen dem 18. und 19. Lebensjahr besonders ausgeprägt und übertraf dort zum einzigen Mal signifikant die Einsamkeit der Frauen.

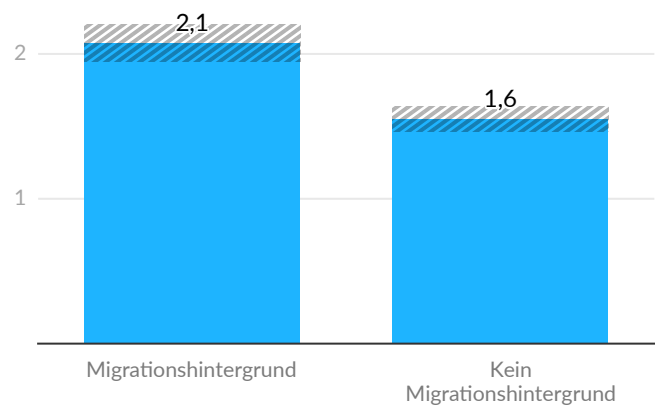
Auch bei der sozialen Einsamkeit war die älteste Gruppe am häufigsten betroffen (42%; 12% stark), während dies bei der emotionalen Einsamkeit auf die mittlere Altersgruppe zutraf (62%; 14% stark). Ebenso war bei der sozialen und emotionalen Einsamkeit der Anteil einsamer junger Menschen höher bei Frauen als bei Männern (sozial: W 39%, 11% stark; M 38%, 9% stark; emotional: W 63%, 15% stark; M 56%, 12% stark).

Migrationshintergrund

Junge Menschen mit Migrationshintergrund waren signifikant einsamer als junge Menschen ohne Migrationshintergrund. Bei Ersteren waren 55 Prozent einsam (13% stark) und bei Letzteren 40 Prozent (8% stark).

Abbildung 3: Einsamkeit nach Migrationshintergrund

Mittelwerte auf einer Skala von 0-6 (abgebildet von 0-3) mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(1,2255) = 46,036$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,020$.

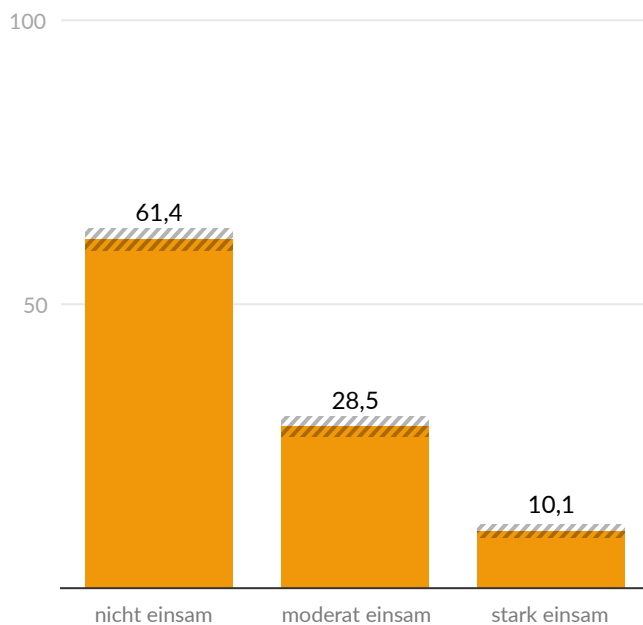


BertelsmannStiftung

Abbildung 2: Vergleich soziale und emotionale Einsamkeit

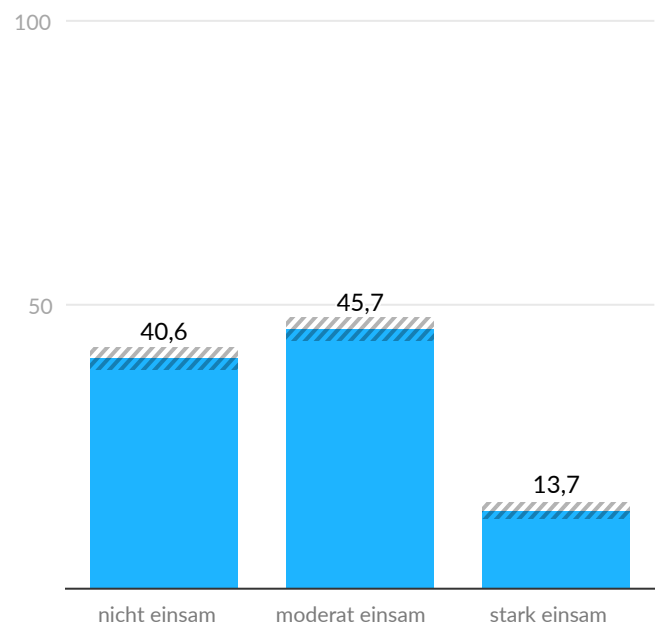
Soziale Einsamkeit

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



Emotionale Einsamkeit

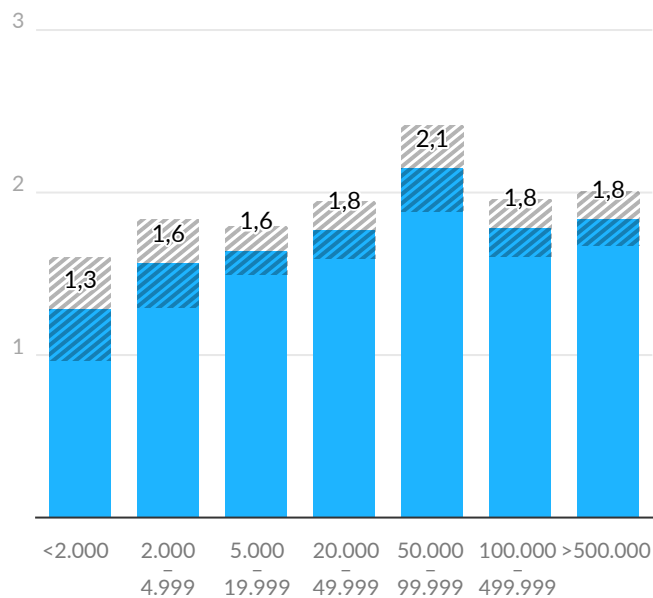
Anteil emotionaler Einsamkeit in %. Mittelwerte mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich)



BertelsmannStiftung

Abbildung 4: Einsamkeit nach Einwohnerzahl

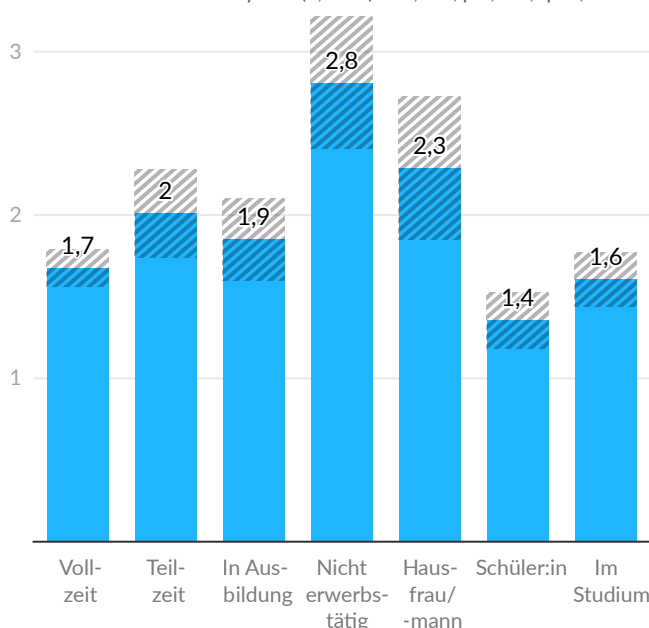
Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(6,2289) = 3,854$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,010$.



| BertelsmannStiftung

Abbildung 5: Einsamkeit nach Berufstätigkeit

Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(7,2270) = 13,573$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,040$.



| BertelsmannStiftung

Siedlungsstruktur

Junge Menschen aus städtischen Gebieten waren einsamer als junge Menschen aus ländlichen Gebieten. Vergleiche zwischen der Vorstadt und der Stadt sowie zwischen der Vorstadt und dem Land zeigten keine signifikanten Unterschiede. Der Anteil der einsamen jungen Menschen in städtischen Gebieten lag bei 49 Prozent (12% stark), in vorstädtischen Gebieten bei 46 Prozent (10% stark) und in ländlichen Gebieten bei 38 Prozent (8% stark).

Junge Menschen, die in Städten mit 50.000 bis 99.999 Einwohner:innen lebten, waren zu 56 Prozent einsam (16% stark) und damit signifikant einsamer als junge Menschen, die in Städten und Dörfern mit weniger als 50.000 Einwohner:innen lebten (20.000–49.999: 46%, 6% stark; <2.000: 28%, 7% stark).

Ost-West-Vergleich

Junge Menschen aus dem Westen und Osten Deutschlands unterschieden sich nicht signifikant: Der Anteil an jungen Menschen, die sich stark und moderat einsam fühlten, war in West- und Ostdeutschland jeweils

mit den Häufigkeiten in der Gesamtstichprobe vergleichbar (s. S.11.)

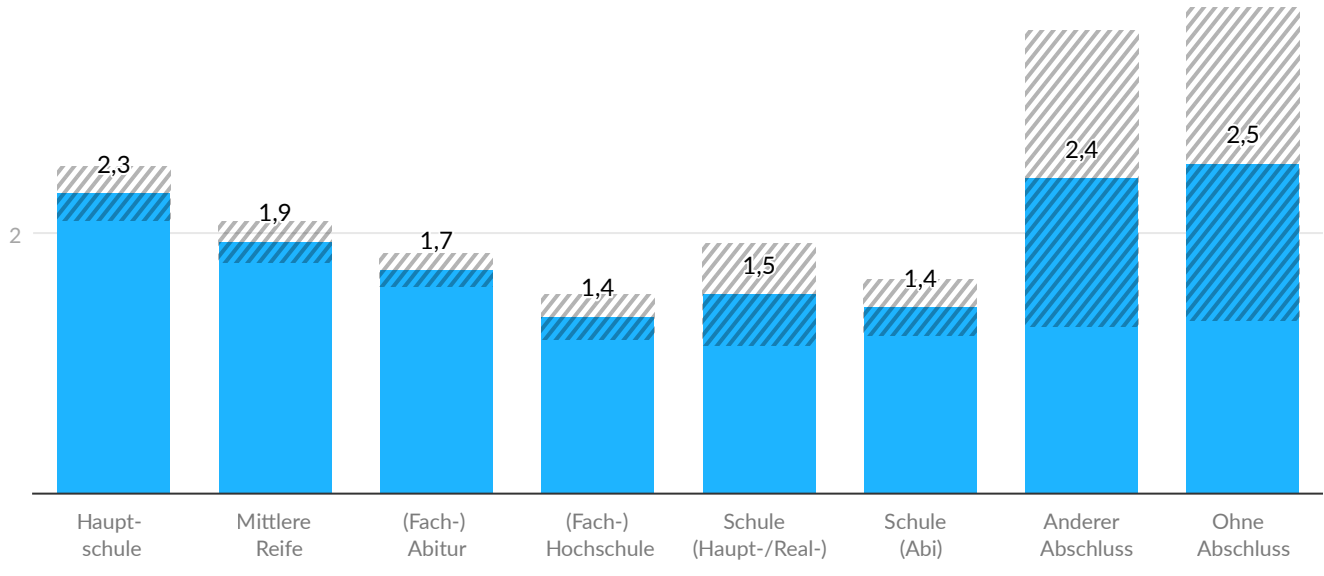
Berufstätigkeit

Einsamkeit schien tendenziell auch mit der Art der Berufstätigkeit einherzugehen. Nicht erwerbstätige junge Menschen waren einsamer als fast alle anderen Gruppen. Sie waren einsamer als junge Menschen, die Vollzeit oder Teilzeit arbeiteten, eine Ausbildung machten, studierten oder noch in der Schule waren. Der Anteil der einsamen jungen Menschen in der Gruppe der Nichterwerbstätigen lag bei 75 Prozent (17% stark).

Der Anteil einsamer junger Menschen war in der Gruppe der Schüler:innen mit 35 Prozent am geringsten (8% stark). Sie unterschieden sich in ihren Werten auch signifikant von jungen Menschen, die Teilzeit arbeiteten, in Ausbildung waren, oder als Hausfrau bzw. -mann tätig waren. Dieser Unterschied war allerdings nicht mehr signifikant, sobald für Alterseffekte kontrolliert wurde, da Schüler:innen meist zu den jüngsten Menschen dieser Stichprobe gehören und diese Gruppe am wenigsten einsam war.

Abbildung 6: **Einsamkeit nach Schulabschluss**

Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(7,2288) = 9,592$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,029$.



BertelsmannStiftung

Schulabschluss

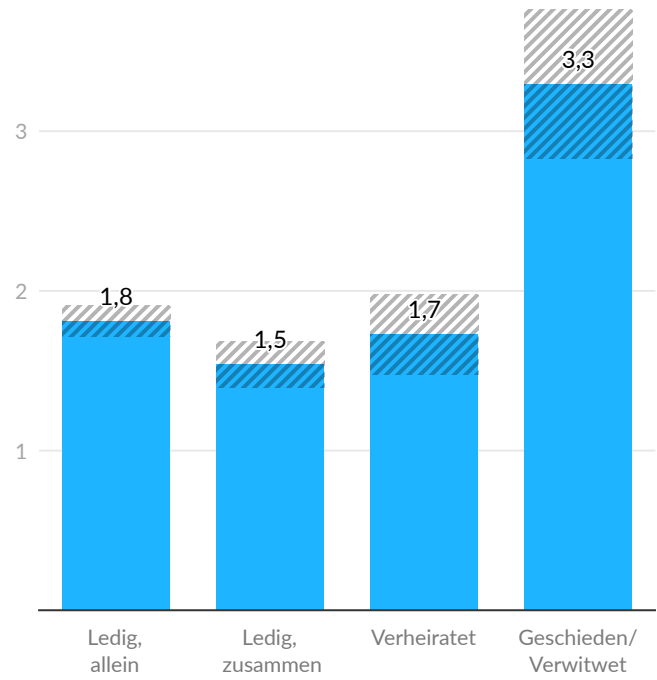
Tendenziell sank die durchschnittliche Einsamkeit mit steigendem Bildungsabschluss. Junge Menschen mit Haupt- oder Volksschulabschluss waren, auch nach statistischer Kontrolle von Altersunterschieden, einsamer als Menschen mit (Fach-)Abitur und (Fach-)Hochschulabschluss sowie Schüler:innen mit Abschlussziel Abitur. Junge Menschen mit Mittlerer Reife und (Fach-)Abitur waren ebenfalls noch einsamer als Menschen mit (Fach-)Hochschulabschluss. In der Gruppe der jungen Menschen mit Haupt- oder Volksschulabschluss waren 62 Prozent einsam (15% stark).

Familienstand

Junge Menschen, die geschieden waren bzw. deren eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben war oder deren Partner:in verstorben war (Kategorie geschieden/verwitwet), waren einsamer als alle anderen Gruppen (verheiratet/ eingetragene Lebenspartnerschaft, ledig mit Partner:in zusammenlebend oder ledig alleinlebend). Außerdem zeigte sich, dass Ledige, die allein leben, einsamer waren als Ledige, die mit dem/der Partner:in zusammenleben. In der Gruppe von jungen Menschen, die geschieden waren, deren eingetragene Lebenspartnerschaft aufgelöst oder deren Partner:in verstorben war, lag der Anteil der Einsamen bei 90 Prozent (17% stark). Diese Gruppe

Abbildung 7: **Einsamkeit nach Familienstand**

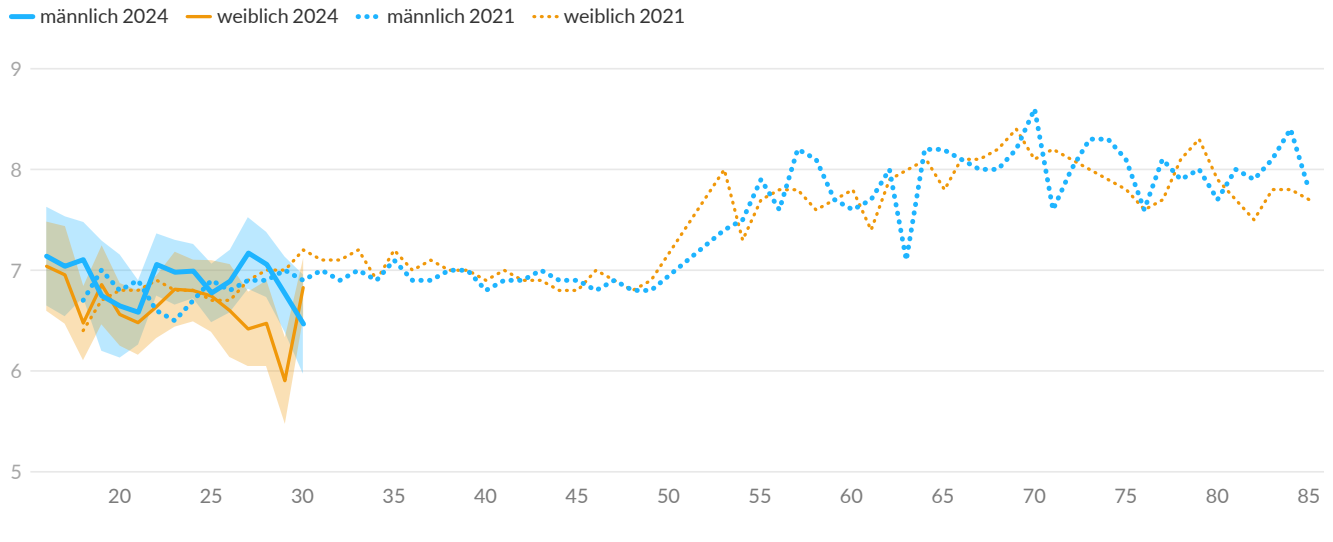
Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse der einfaktoriellen Varianzanalyse: $F(3,2202) = 10,445$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,014$.



BertelsmannStiftung

Abbildung 8: Lebenszufriedenheit nach Alter und Geschlecht

Mittelwerte auf einer Skala von 0–10 (abgebildet von 5–9). Durchgezogene Linien: Daten der aktuellen Erhebung mit 95% Konfidenzintervall (Schattierung). Gepunktete Linien: bis 49 Jahre Daten des FReDA-Panels (Bujard et al. 2023), ab 49 Jahren des SHARE Deutschland (Börsch-Supan & Gruber 2022), Daten entnommen dem BiB.Monitor Wohlbefinden 2023 (Spieß et al. 2023).



BertelsmannStiftung

bestand allerdings lediglich aus 30 jungen Menschen und hat daher eine verminderte Aussagekraft.

Lebenszufriedenheit

Häufigkeiten

Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit aller befragten jungen Menschen lag bei 6,75 ($SD^1=1,86$) auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht zufrieden) bis 10 (völlig zufrieden). Dieser Wert liegt unter dem Wert von 6,92 der Glücksatlas-Befragung von 11.000 jungen Menschen über 16 Jahren in Deutschland 2023 (Höfer & Friedrich 2023). Die meisten Befragten (51%) gaben einen Wert von 7 oder 8 an und waren damit zufrieden mit ihrem Leben (im SKL Glücksatlas 2011–2019: 55%). 22 Prozent der Stichprobe gaben Werte von 0 bis 5 an und waren damit eher unzufrieden mit ihrem Leben (im Glücksatlas 2011–2019: 16%). 13 Prozent der Befragten schätzten ihre Lebenszufriedenheit mit Werten von 9 oder 10 (im Glücksatlas 2011–2019: 18%; SKL Glücksatlas o. D.) dagegen als sehr hoch ein. Lebenszufriedenheit und Einsamkeit waren moderat negativ korreliert ($r=-,409$, $p<,01$), d. h. einsame Menschen waren tendenziell weniger zufrieden mit ihrem Leben.

1 SD = Standardabweichung

Alter und Geschlecht

Männer waren etwas zufriedener mit ihrem Leben ($M^2=6,89$, $SD=1,85$) als Frauen ($M=6,63$, $SD=1,83$). Dieser Unterschied war für alle Altersgruppen ähnlich ausgeprägt. Dies steht im Gegensatz zur FReDA-Erhebung, bei der Frauen zwischen 20 und 30 Jahren zufriedener waren als Männer (Spieß et al. 2023). Die untersuchten Altersgruppen unterschieden sich nicht in der Lebenszufriedenheit. Frauen hingegen waren im Alter von 29 Jahren signifikant weniger zufrieden mit ihrem Leben als Frauen im Alter von 16 und 30 Jahren. Dies scheint jedoch eine Besonderheit unserer Stichprobe zu sein, findet sich so nicht in vergleichbaren Daten wieder (vgl. Bujard et al. 2023) und sollte deshalb nicht überinterpretiert werden.

Migrationshintergrund

Die Lebenszufriedenheit von jungen Menschen ohne Migrationshintergrund ($M=6,84$, $SD=1,84$) war in dieser Untersuchung signifikant höher als von jungen Menschen mit Migrationshintergrund ($M=6,60$, $SD=1,86$).

2 M = Mittelwert

Ost-West-Vergleich

Zwischen jungen Menschen aus dem Westen und dem Osten Deutschlands gab es keinen signifikanten Unterschied in der Lebenszufriedenheit.

Siedlungsstruktur

Junge Menschen aus städtischen, vorstädtischen oder ländlichen Gebieten unterschieden sich nicht signifikant in ihrer Lebenszufriedenheit.

Junge Menschen aus Gebieten mit weniger als 2.000 Einwohnern ($M=7,22$, $SD=1,31$) waren signifikant zufriedener als junge Menschen aus Gebieten mit 2.000 bis 4.999 Einwohnern, 20.000 bis 99.999 Einwohnern und über 500.000 Einwohnern (mit Mittelwerten zwischen 6,57 und 6,66). Die Mittelwerte der jungen Menschen aus Gebieten mit 5.000 bis 19.999 ($M=6,90$, $SD=1,78$) und 100.000 bis 499.999 Einwohnern ($M=6,87$, $SD=1,70$) unterschieden sich nicht signifikant von den anderen Gruppen.

Erwerbstätigkeit

Junge Menschen, die nicht erwerbstätig waren ($M=5,58$, $SD=2,45$), waren signifikant weniger zufrieden als solche, die Vollzeit ($M=6,89$, $SD=1,71$) oder Teilzeit ($M=6,61$, $SD=2,01$) arbeiteten, eine Ausbildung machten ($M=6,86$, $SD=1,85$), studierten ($M=6,95$, $SD=2,34$) oder Schüler:innen ($M=6,83$, $SD=1,54$) waren.

Schulabschluss

Bei der Analyse nach Schulabschluss war eine leicht abnehmende Tendenz der Lebenszufriedenheit mit abnehmendem Bildungsabschluss zu erkennen. Junge Menschen mit Haupt- oder Volksschulabschluss ($M=6,22$, $SD=2,30$) waren weniger zufrieden als Menschen mit (Fach-)Abitur ($M=6,95$, $SD=1,65$) und (Fach-)Hochschulabschluss ($M=7,06$, $SD=1,46$) aber auch als Schüler:innen mit Abschlussziel Abitur ($M=6,84$, $SD=1,88$). Junge Menschen mit Mittlerer Reife ($M=6,58$, $SD=1,91$) waren ebenfalls noch weniger zufrieden als Menschen mit (Fach-)Abitur und (Fach-)Hochschulabschluss. Das Alter hatte keinen Effekt auf diese Ergebnisse.

Familienstand

Junge Menschen, die geschieden waren, deren eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben oder deren Partner:in verstorben war ($M=5,81$, $SD=1,33$), waren auch nach Kontrolle für Alterseffekte signifikant weniger zufrieden als junge Menschen aus den Gruppen verheiratet/ eingetragene Lebenspartnerschaft ($M=7,12$, $SD=1,73$) und ledig mit Partner:in zusammenlebend ($M=6,92$, $SD=1,71$). Außerdem zeigt sich, dass ledige Alleinlebende weniger zufrieden waren als Ledige, die mit dem/der Partner:in zusammenlebten, oder verheiratete junge Menschen bzw. junge Menschen in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.

Zusammenfassung

Diese Studie liefert eine aktuelle Bestandsaufnahme zur Verbreitung von Einsamkeit bei jungen Menschen im Jahr 2024. Darüber hinaus wurde das Thema Lebenszufriedenheit untersucht, da Einsamkeit und Lebenszufriedenheit miteinander einhergehen und sich gegenseitig (negativ) verstärken können.

Einsamkeit ist noch immer weit verbreitet

Der Anteil der moderat und stark Einsamen ist in der untersuchten Altersgruppe mit 46 Prozent (davon 10 % stark einsam) auch 2024 noch stark erhöht. In einer Erhebung an 16- bis 20-Jährigen in Nordrhein-Westfalen (NRW) im Herbst 2023 (Luhmann et al. 2023) lag der Anteil der emotional und sozial Einsamen aber noch höher als bei den hier befragten jungen Menschen gleichen Alters, so dass sich hier wie auch in anderen Studien (Schobin et al. 2024; Diabaté et al. 2024) eine leichte Abwärtstendenz der Werte abzeichnet. Ein Grund zur Entwarnung ist dies jedoch nicht, da Einsamkeit bei jungen Erwachsenen insgesamt immer noch stark verbreitet ist und weiterhin über den Vor-Pandemie-Werten liegt. Die Zunahme der Einsamkeit scheint in dieser Altersgruppe somit nachhaltig zu sein. Die vorliegende Studie wie auch die gerade erschienene FReDA-Studie (Diabaté et al. 2024) zeigen, dass junge Menschen zwischen 16 und 29 Jahren als neue Risikogruppe für Einsamkeit gesehen werden sollten.

Dass die Prävalenz von Einsamkeit selbst drei Jahre nach Ende der strengsten Kontaktbeschränkungen bei jungen Erwachsenen noch deutlich höher ist als vor der Pandemie, deutet darauf hin, dass dieser Anstieg nicht mehr nur durch die Pandemie erklärt werden kann, sondern dass auch andere Ursachen in Erwägung gezogen werden müssen. Als mögliche Einflussfaktoren

wurden u.a. veränderte Bedingungen des Erwachsenwerdens (Paulsen et al. 2014), die im Vergleich zu früher gestiegene Häufigkeit, mit der Arbeitsstellen und Beziehungen gewechselt bzw. beendet werden, veränderte Kommunikations- und Umgangsformen sowie ein allgemeiner Krisenmodus diskutiert (Bücker et al. 2021). Die genaue Rolle dieser potenziellen Ursachen für die Zunahme von Einsamkeit muss jedoch noch weiter untersucht werden.

Ebenso wie in der NRW-Einsamkeitsstudie (Luhmann et al. 2023) war emotionale Einsamkeit verbreiteter als soziale Einsamkeit. Hingegen zeigte sich bei der FReDA-Studie (Diabaté et al. 2024) ein umgekehrtes Bild. Eine mögliche Erklärung ist, dass die FReDA-Daten 2021 erhoben wurden, also während der Pandemie. Hingegen wurden die Erhebungen in der NRW-Einsamkeitsstudie und in der vorliegenden Studie 2024 durchgeführt, also nach kompletter Aufhebung aller sozialen Distanzmaßnahmen zur Eindämmung der Pandemie. Entsprechend können die vorliegenden Ergebnisse wie auch die der NRW-Einsamkeitsstudie als Hinweis interpretiert werden, dass sich die Qualität der Einsamkeit verändert hat. Während die Anzahl der Kontakte wieder eher als ausreichend empfunden wird, trifft dies auf deren Qualität noch nicht zu. Warum dies so ist, kann auf Grundlage der vorliegenden Studien nicht geklärt werden. Die Studie erlaubt zwar die Identifikation von Risikofaktoren, die mit Einsamkeit zusammenhängen (s. Kasten auf S. 18), liefert aber keine Einblicke in Ursachen für den Anstieg in den letzten Jahren.

Junge Erwachsene sind weniger zufrieden mit ihrem Leben als andere Altersgruppen

Die vorliegende Studie hat gezeigt, dass Einsamkeit und Lebenszufriedenheit miteinander einhergehen. Je zufriedener eine Person mit ihrem Leben ist, desto weniger einsam ist sie. Darüber hinaus zeigte die Studie, dass die Lebenszufriedenheit der untersuchten jungen Erwachsenen geringer war als in anderen Studien mit befragten Personen gleichen oder höheren Alters (Raffelhüschen 2023; Spieß et al. 2023). Da sowohl Einsamkeit als auch Lebenszufriedenheit wichtige psychologische Faktoren u. a. für die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen sind, sollte beides adressiert und somit Wohlbefinden und psychische Gesundheit von jungen Menschen ganzheitlich gedacht werden. Dies insbesondere vor dem Hintergrund, dass bestimmte Gruppen besonders gefährdet sind, unter Einsamkeit zu leiden und weniger zufrieden mit ihrem Leben zu sein.

Risikogruppen für Einsamkeit und/oder geringe Lebenszufriedenheit

- Geschieden, verwitwet
- Arbeitslos
- Niedriger Schulabschluss
- In Gebieten mit 50.000 – 100.000 Einwohnern leben (mittelgroße Städte)
- In städtischen Gebieten wohnen
- Migrationshintergrund
- Alter über 20 Jahre
- Geschlecht: weiblich

Von den betrachteten Risikogruppen erwiesen sich vor allem junge Menschen, die geschieden oder verwitwet waren (wobei der Status „verwitwet“ nur auf 5 junge Menschen zutraf), arbeitslos, in städtischen Gebieten lebten, einen Migrationshintergrund hatten, über 20 Jahre alt waren oder sich dem weiblichen Geschlecht zuordneten, als besonders von Einsamkeit betroffen. Mit Ausnahme des Alters und des Wohnumfelds gingen diese Faktoren auch mit einer geringeren Lebenszufriedenheit einher. Lebensereignisse wie Scheidung, Tod des Partners oder Arbeitslosigkeit sind seit längerem dafür bekannt, dass sie sich negativ auf

die Lebenszufriedenheit und das Einsamkeitsempfinden von jungen Menschen auswirken (z. B. Luhmann et al. 2012; Morrish & Medina-Lara 2021). Ebenso hat sich Migrationserfahrung in früheren Studien als negativ für Lebenszufriedenheit und förderlich für Einsamkeit erwiesen (Barjaková et al. 2023; Luhmann et al. 2012). Migrationserfahrung geht immer mit einem Verlust der Heimat und des dortigen sozialen Netzwerks einher, was sowohl Einsamkeit als auch eine niedrigere Lebenszufriedenheit begünstigen kann. Darüber hinaus können weitere Faktoren, die mit Migrationserfahrung einhergehen können, wie Kriegserfahrungen etc. und den damit zusammenhängenden psychischen Belastungen eine größere Einsamkeit und geringere Lebenszufriedenheit begünstigen (Fox et al. 2021; Luhmann et al. 2012). Eine geringe Bildung wird hingegen eher als indirekter Einflussfaktor betrachtet. Es sind wohl eher die mit geringer Bildung einhergehenden Faktoren wie finanzielle Möglichkeiten oder Wohnverhältnisse, die sich hier direkt auf Einsamkeit und die Lebenszufriedenheit auswirken (s. auch Barjaková et al. 2023; Diener et al. 2018). Wie auch in der NRW-Einsamkeitsstudie erwies sich das ländliche Leben als protektiv für die Lebenszufriedenheit und geringe Einsamkeit. Welche Besonderheiten des ländlichen Lebens diesen Befund erklären, muss in weiteren Studien untersucht werden, ebenso wie die Gründe für die von den meisten anderen Studien abweichenden Geschlechtsunterschiede in Bezug auf Einsamkeit und Lebenszufriedenheit (z. B. Diener et al. 2018; Maes et al. 2019).

Die Identifikation von Risikogruppen kann helfen, Zielgruppen für Maßnahmen zur Vorbeugung/Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit zu identifizieren. Falls ein zielgruppenspezifischer Ansatz verfolgt wird, sollten die Angebote passgenau auf die Zielgruppe zugeschnitten sein. Eine Intervention für Geschiedene muss andere Voraussetzungen erfüllen als eine Intervention für Menschen mit Migrationserfahrung. Vor dem Hintergrund der hohen Prävalenz von Einsamkeit sollten auch Maßnahmen entwickelt werden, die eine breitere Wirksamkeit haben (Eccles & Qualter 2021).

Allgemeines Fazit

Einsamkeit ist längst nicht mehr ein Phänomen, das ausschließlich ältere Menschen betrifft. In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass auch junge Menschen zunehmend von Einsamkeit betroffen sind und damit eine neue Risikogruppe darstellen. Diese Entwicklung erfordert eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung, um Einsamkeit in dieser Altersgruppe effektiv zu bekämpfen. Hierbei ist es unerlässlich, von anderen Ländern zu lernen, die sich schon länger mit dem Thema beschäftigen und bereits innovative Ansätze zur Bekämpfung von Einsamkeit realisiert haben (für einen Überblick Schwichtenberg, Schröder & Seberich 2024). Diese internationalen Erfahrungen können wertvolle Impulse liefern, wie wir hierzulande besser mit diesem Problem umgehen können.

Ein weiterer entscheidender Aspekt im Kampf gegen die Einsamkeit junger Menschen ist deren aktive Einbeziehung. Junge Menschen sollten nicht nur Zielgruppe, sondern auch Akteure sein. Ihre Perspektiven und Ideen sind unerlässlich, um nachhaltige und wirkungsvolle Maßnahmen zu entwickeln. Indem wir junge Menschen aktiv in die Gestaltung und Umsetzung von Initiativen einbeziehen, schaffen wir Lösungen, die wirklich ihren Bedürfnissen entsprechen und ihnen helfen, sich weniger isoliert zu fühlen.

Die Einsamkeit junger Menschen ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Durch innovative Ansätze, internationale Zusammenarbeit und die aktive Einbindung der Betroffenen können wir dieser Herausforderung erfolgreich begegnen.

Literatur

- Barjaková, M., Garneró, A., & d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine* (1982), 334, 116163. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Börsch-Supan, A., & Gruber, S. (2022). easySHARE. Release version: 8.0.0. <https://doi.org/10.6103/SHARE.EASY.800>
- Bücker, 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>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Bücker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B.A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15, 574–592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Bujard, M., Gummer, T., Hank, K., Neyer, F. J., Pollak, R., Schneider, N. F., Spieß, C. K., Wolf, C., Bauer, I., Börlin, S., Bretsch, D., Brüggemann, K., Christmann, P., Edinger, R., Eigenbrodt, F., Frembs, L. C., Groß, K., Jost, C., Kunz, T., ... Weih, U. (2023). FReDA – Das familiendemografische Panel. GESIS, Köln. ZA7777 Datenfile Version 4.0.0. <https://doi.org/10.4232/1.14080>
- Chen, J., Wang, Q., Liang, Y., Chen, B., & Ren, P. (2023). Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: Bridge symptoms and peer relationships. *Social Science & Medicine*. 334. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116195>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270–282. <https://doi.org/10.1037/em00000432>
- 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>
- de Jong Gierveld, J., & Kamphuls, 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 (Hrsg.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2nd ed, 391–404. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>

- Diabaté, S., Frembs, L., C., Kaiser, T., & Bujard M. (2024). Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen. FReDA Policy Brief. Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. <https://www.bib.bund.de/DE/Aktuelles/2024/24-05-29-FReDA-Policy-Brief-Einsamkeit-Besonders-Juengere-fuehlen-sich-zunehmend-einsam.html>.
- 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>
- Diener, E. Lucas, R., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4, 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Hrsg.), *Social Indicators Research Series: Volume 37. The Science of Well-Being (Vol. 37, 11–58)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- 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>
- 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>.
- Fox, R., McHugh Power, J., Coogan, A. N., Beekman, A. T. F., van Tilburg, T. G., & Hyland, P. (2021). Posttraumatic stress disorder and loneliness are associated over time: A longitudinal study on PTSD symptoms and loneliness, among older adults. *Psychiatry Research*, 299, 113846. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113846>
- Höfer, M., & Friedrich, C. (2023). SKL Glücksatlas 2023: Deutschlands Lebenszufriedenheit steigt nur leicht. https://www.skl-gluecksatlas.de/dam/jcr:5f77df1d-d4e4-4d59-a043-b22dccc6e9d/SKL_Gl%C3%BCcksatlas_2023_Pressemitteilung.pdf.
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K., Ruiters, 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>
- 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>
- 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>
- Lamers, S.M.A., Bolier, L., Westerhof, G.J., Smit, F., & Bohlmeijer, E.T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 538–547. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9379-8>
- Løhre, A., Kvande, M. N., Hjemdal, O., & Lillefjell, M. (2014). A two-year perspective: Who may ease the burden of girls' loneliness in school? *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-8-10>

- Luhmann, M. (2022). Definitionen und Formen der Einsamkeit. *Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise*. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann A., & Steinmayr, R. (2023). Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. <https://www.land.nrw/pressemitteilung/jeder-fuenfte-jugendliche-nordrhein-westfalen-ist-stark-einsam-landesregierung>.
- Luhmann, M., Bücker, 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>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- 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., 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>
- 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).
- 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>
- Matić, I., & Musil, V. (2023). Subjective Well-Being and Self-Assessed Health of Adolescents: A Longitudinal Cohort Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2853–2862. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120197>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- 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>
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880–896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Morrish, N., & Medina-Lara, A. (2021). Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. *Social Science & Medicine*, 287, 114339. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114339>
- Mujcic, R., & J Oswald, A. (2016). Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American Journal of Public Health*, 106(8), 1504–1510. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303260>
- 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>
- Paulsen, J. A., et al. (2015). Generational Perspectives on Emerging Adulthood: A Focus on Narcissism', In J. J. Arnett (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, Oxford Library of Psychology (2015; online edn, Oxford Academic, 1 July 2014), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.11>

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Hrsg.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- 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.
- 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., Klemra, 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>
- Quenzel, G. (2015). *Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter*. Beltz Juventa
- Raffelhüschen, B. (2023). *SKL Glücksatlas 2023*. Penguin Verlag.
- Schobin, J., Arriagada, C., & Gibson-Kunze, M. (2024). *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.
- 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>
- Schwichtenberg, L., Schröder, K., & Seberich, M. (2024). *Jung und einsam: Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld*. Bertelsmann Stiftung. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/jung-und-einsam-internationale-perspektiven-fuer-ein-neues-politisches-handlungsfeld>.
- SKL Glücksatlas. (o. D.). *Die Vermessung des Glücks*. <https://www.skl-gluecksatlas.de/info/die-vermessung-des-gluecks.html>.
- Spieß, C. K., Barschkett, M., Cihlar, V., Dechant, A., Décieux, J., Diabaté, S., Genoni, A., Loichinger, E., Milewski, N., Rieger, H., Schmitz, S., & Stawarz, N. (2023). *BiB.Monitor Wohlbefinden 2023: Wie zufrieden ist die Bevölkerung in Deutschland?* https://www.freda-panel.de/FREDA/DE/Publikationen/Broschueren/Downloads/down_bib-monitor-wohlbefinden-2023.pdf?__blob=publicationFile&v=2.
- Statistisches Bundesamt (2024). https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html.
- Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2013). Stress and cardiovascular disease: An update on current knowledge. *Annual Review of Public Health*, 34, 337–354. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031912-114452>
- 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>
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784. <https://doi.org/10.1093/aje/kws173>
- 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>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- 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>

Alle Links waren zum Zeitpunkt der Publikation aktuell.

Anhang

Tabelle 1: **Stichprobenbeschreibung**

Merkmal	N	(%)	M	SD	Min	Max
Alter	2.532		23,43	4,37	16	30
16	141	(5,6%)				
17	143	(5,7%)				
18	148	(5,8%)				
19	149	(5,9%)				
20	154	(6,1%)				
21	160	(6,3%)				
22	170	(6,7%)				
23	173	(6,8%)				
24	178	(7,0%)				
25	186	(7,3%)				
26	185	(7,3%)				
27	182	(7,2%)				
28	184	(7,3%)				
29	189	(7,4%)				
30	191	(7,6%)				
Geschlecht	2.532					
Weiblich	1.206	(47,6%)				
Männlich	1.307	(51,6%)				
Divers	19	(0,7%)				
Region	2.532					
West	2.115	(83,5%)				
Ost	417	(16,5%)				
Siedlungsstruktur	2.526					
Städtisch	1.226	(48,4%)				
Vorstädtisch	707	(27,9%)				
Ländlich	593	(23,4%)				

Merkmal	N (%)	M	SD	Min	Max
Einwohnerzahl	2.533				
1 bis 1.999 EW	112 (4,4%)				
2.000 bis 4.999 EW	185 (7,3%)				
5.000 bis 19.999 EW	604 (23,8%)				
20.000 bis 49.999 EW	443 (17,5%)				
50.000 bis 99.999 EW	244 (9,7%)				
100.000 bis 499.999 EW	455 (18,0%)				
Über 500.000 EW	490 (19,3%)				
Bildungsgrad	2.531				
Haupt- oder Volksschulabschluss	340 (13,4%)				
Mittlere Reife	593 (23,4%)				
(Fach-)Abitur	795 (31,4%)				
(Fach-)Hochschulabschluss	386 (15,3%)				
Schüler:in mit Ziel Haupt-/Realschulabschluss	83 (3,3%)				
Schüler:in mit Ziel (Fach-)Abitur	307 (12,1%)				
Ohne Abschluss abgegangen	16 (0,7%)				
Anderer Abschluss	11 (0,4%)				
Beschäftigung	2.419				
Vollzeit	1.036 (40,9%)				
Teilzeit	194 (7,6%)				
In einer Ausbildung	204 (8,1%)				
Hausfrau/-mann	70 (2,8%)				
Nicht erwerbstätig	91 (3,6%)				
Schüler:in	428 (16,9%)				
Im Studium	396 (15,6%)				
Migrationsstatus	2.488				
Nein	1.567 (61,9%)				
Ja	921 (36,4%)				
Familienstand	2.426				
Ledig. alleinlebend	1.529 (60,4%)				
Ledig. mit Partner:in zusammenlebend	612 (24,2%)				
Verheiratet/Eingetr. Lebenspartnerschaft	254 (10,0%)				
Geschieden/Partnerschaft aufgehoben. Verwitwet/ Partner:in verstorben	31 (1,2%)				
Einsamkeit	2.297	1,75	1,80	0	6
Soziale Einsamkeit	2.455	0,70	1,02	0	3
Emotionale Einsamkeit	2.342	1,06	1,07	0	3
Lebenszufriedenheit	2.529	6,75	1,86	0	10

Anmerkung: N = Anzahl Personen (fehlende Werte ausgeschlossen); M = Mittelwert;
SD = Standardabweichung; Min = Minimum; Max = Maximum

Tabelle 2: **Ergebnisse der Varianzanalysen zur Lebenszufriedenheit**

	Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	p	Eta Quadrat
Alter	75,852	14	5,418	1,625	,065	,008
Geschlecht	4,678	1	4,678	12,202	<,001*	,005
Alter*Geschlecht	73,914	14	5,280	1,584	,076	,008
Migrationshintergrund	33,265	1	33,265	9,705	,002*	,004
Ost-West	,004	1	,004	,001	,972	,000
Siedlungsstruktur	9,366	2	4,683	1,358	,257	,000
Einwohnerzahl	75,311	6	12,552	3,656	,001*	,009
Erwerbstätigkeit	237,631	7	33,947	1,173	<,001*	,028
Schulabschluss	235,068	7	33,581	9,962	<,001*	,027
Familienstand	101,582	3	33,861	1,052	<,001*	,012

Anmerkung: df = Freiheitsgrade; F = F-Wert; p = p-Wert; *p < ,05

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Dr. Anja Langness

Senior Project Manager
Bildung und Next Generation
Telefon +49 5241 81-81169
anja.langness@bertelsmann-stiftung.de

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