

gen  
*now*

A photograph of three young adults (two women and one man) positioned in front of a large European Union flag. The woman on the left has short dark hair and is wearing a yellow t-shirt, looking upwards and to the left. The woman in the center has short red hair and is wearing a white t-shirt, looking directly at the camera. The man on the right has short dark hair, wears glasses and a green sweater, and is looking towards the camera. A yellow brushstroke graphic is at the bottom of the image.

# Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich

© Bertelsmann Stiftung  
Dezember 2024

Bertelsmann Stiftung  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh  
[www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)

Verantwortlich  
Dr. Anja Langness, Leander Berner

Autor:innen  
Prof. Dr. Maike Luhmann, Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Psychologie,  
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG), Standort Bochum/Marburg  
Bernd Schäfer, M. Sc., Ruhr-Universität Bochum, Fakultät für Psychologie  
Prof. Dr. Ricarda Steinmayr, Technische Universität Dortmund, Institut für Psychologie

Zitationshinweis  
Luhmann, Maike, Bernd Schäfer, Ricarda Steinmayr (2024).  
Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich  
Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.

Lektorat und Korrektorat  
Heike Herrberg

Design  
Dietlind Ehlers

Bildnachweis  
Titelbild Montage: © Getty Images/iStockphoto/ FG Trade;  
© rustamank; alfa27; ajr\_images - stock.adobe.com

Druck  
Giesermann Druck und Medienhaus

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

DOI 10.11586/2024167

gen  
*now*

# Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich

---

# Inhalt

## **5 Vorwort**

## **6 Executive Summary**

6 Hintergrund und Ziel der Studie

6 Wichtigste Ergebnisse

6 Handlungsempfehlungen

## **7 Einführung**

7 Einsamkeit

8 Junge Menschen im Fokus

8 Einsamkeit im europäischen Vergleich

## **9 Methoden**

9 Stichprobe

9 Erhebung von Einsamkeit

## **11 Ergebnisse**

11 Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu älteren Menschen?

12 Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu anderen EU-Ländern?

14 Welche Gruppen sind besonders betroffen von Einsamkeit – und sind diese Gruppenunterschiede zwischen Deutschland und der EU vergleichbar?

## **16 Zusammenfassung und Fazit**

16 Einsamkeit betrifft junge Erwachsene in Deutschland und Europa

17 Zunehmende Einsamkeit als anhaltendes Problem

## **18 Allgemeines Fazit**

## **19 Quellen**

# Vorwort

Die Themen mentale Gesundheit und Einsamkeit werden für junge Menschen immer wichtiger. In einer Studie (Görtz & Langness 2024) aus dem Februar 2024 geben 41 Prozent der 18- bis 30-jährigen Deutschen an, dass mentale Gesundheitsprobleme ihnen Sorgen bereiten. Damit zählt das Thema zu den fünf relevantesten Problemen dieser Generation.

Im Projekt „Junge Menschen und Gesellschaft – Nachhaltig. Digital. Engagiert.“ der Bertelsmann Stiftung stärken wir die Mitwirkung junger Menschen und ihr gesellschaftliches Engagement für eine nachhaltige Zukunft. Unseren Bezugsrahmen bilden die Ziele für Nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (SDGs). Dabei fokussieren wir uns auf die Themen, die der Zielgruppe wichtig sind.

Diese Auswertung zum Thema Einsamkeit junger Erwachsener in der Europäischen Union folgt zwei weiteren Studien, in denen wir uns mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Seit der Covid-19-Pandemie ist das Bewusstsein gewachsen, dass Einsamkeit gerade unter jungen Menschen ein ernst zu nehmendes Problem darstellt: In unserer Studie „Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?“ (Steinmayr et al. 2024) zeigen wir anhand neuer Daten, dass Einsamkeit sich in der jungen Generation auch nach dem Ende der Pandemie auf einem anhaltend hohen Niveau befindet.

Eine aktuelle Datenlage, die wir mit dieser Studie auf den Bereich der EU ausweiten, ist die Grundlage für informierte politische Maßnahmen gegen chronische Einsamkeit junger Menschen. In Deutschland geht das Thema zunehmend in den öffentlichen Diskurs und die politische Agenda ein. Dennoch fällt auf, dass viele Ansätze sich nicht vornehmlich an junge Menschen richten, obwohl Einsamkeit bei diesen am stärksten ausgeprägt ist.

Gemeinsam mit der Liz Mohn Stiftung haben wir daher im Juni 2024 den Blick auf andere Länder ausgeweitet, um von dort Impulse für wirksame Maßnahmen gegen Einsamkeit zu gewinnen. Einige Handlungsempfehlungen sind in der Studie „Jung und einsam – Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“ (Schwichtenberg et al. 2024) zusammengefasst.

Wir möchten der besorgniserregenden Zunahme mentaler Gesundheitsprobleme der jungen Generation in Europa und weltweit entgegenwirken. Eine Bedingung dafür ist, die Perspektiven jungen Menschen ernst zu nehmen und in politische Entscheidungsprozesse zu integrieren. Daher unterstützt die Bertelsmann Stiftung die jüngste Erklärung des WHO Youth Council (2024). Dort rufen zahlreiche Unterstützer:innen unter anderem dazu auf, die Partizipation junger Menschen zu fördern. Das gilt auch für das Thema Einsamkeit.

Die vorliegende Studie zeigt, dass nicht nur in Deutschland viele junge Menschen einsam sind – dieses Problem betrifft junge Erwachsene in der ganzen EU. Umso wichtiger ist es daher, auch in Zukunft voneinander zu lernen und das Thema Einsamkeit gemeinsam anzugehen.

Dr. Anja Langness  
Bertelsmann Stiftung

Leander Berner  
Bertelsmann Stiftung

# Executive Summary

## Hintergrund und Ziel der Studie

Einsamkeit ist seit einiger Zeit ein wichtiges, teils auch politisches Thema – nicht nur in Deutschland, sondern auch in anderen europäischen Ländern. Vor der Covid-19-Pandemie lag der Fokus häufig auf älteren Erwachsenen, doch spätestens seit der Pandemie rücken junge Menschen zunehmend in den Mittelpunkt. Hier stellt sich nach wie vor die Frage, welche jungen Erwachsenen besonders betroffen sind und ob sich die Werte in Deutschland von denen anderer Länder unterscheiden. Die vorliegende Studie hat daher das Ziel, die Einsamkeit junger Erwachsener im Jahr 2024 zu untersuchen und diese in Deutschland sowie im Vergleich zu unseren europäischen Nachbarländern zu beleuchten.

## Wichtigste Ergebnisse

- In Deutschland berichten 51 Prozent der jungen Erwachsenen (18 bis 35 Jahre) von mindestens moderater Einsamkeit, davon 12 Prozent von starker Einsamkeit.
- Im Vergleich zu jungen Erwachsenen in den anderen europäischen Ländern sind junge Menschen in Deutschland etwas weniger einsam. Dies betrifft vor allem die emotionale Einsamkeit, während sich bei der sozialen Einsamkeit keine Unterschiede zeigen.
- Junge Erwachsene (18 bis 35 Jahre) sind in Deutschland und europaweit etwas einsamer als ältere Erwachsene (36 bis 69 Jahre).
- Junge Menschen, die einen niedrigen Schulabschluss haben, sind von Einsamkeit besonders betroffen.

## Handlungsempfehlungen

- Ein regelmäßiges Monitoring von Einsamkeit und Lebenszufriedenheit hilft, Risikogruppen zu identifizieren und die Verbreitung des Problems einzuschätzen.
- Einsamkeit scheint bei jungen Erwachsenen ein anhaltendes Problem zu sein. Ein Großteil der Angebote gegen Einsamkeit zielt jedoch auf ältere Erwachsene ab (Nurminen et al. 2023). Daher sollten Anstrengungen unternommen werden, mehr Interventionen gegen Einsamkeit junger Erwachsener zu etablieren.
- Einsamkeit ist ein europaweites Phänomen, das alle Länder betrifft. Internationaler Austausch und konkrete internationale Maßnahmen – zum Beispiel eine internationale Datenbank, mit der sich die Effektivität verschiedener Programme gegen Einsamkeit besonders bei jungen Menschen dokumentieren lässt –, könnten allen Ländern helfen, etwas gegen dieses Phänomen zu unternehmen.
- Maßnahmen zur Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen sind besonders geeignet, Einsamkeit zu reduzieren. Sie können auch präventiv eingesetzt werden.

# Einführung

Viele junge Menschen in Deutschland sind einsam (Schobin et al. 2024; Steinmayr et al. 2024). Es ist daher begrüßenswert, dass Politik und Gesellschaft die Bekämpfung von Einsamkeit in dieser Altersgruppe zunehmend in den Blick nehmen (Bundesregierung 2023). In der öffentlichen Diskussion wird Einsamkeit bei jungen Menschen jedoch bisher fast ausschließlich durch die deutsche Brille betrachtet. Dabei hat schon das vor Jahren durchgeführte EU Loneliness Survey gezeigt, dass Einsamkeit auch in anderen EU-Ländern verbreitet ist – teilweise sogar deutlich stärker als hierzulande (Berlingieri et al. 2023). Das EU Loneliness Survey wurde allerdings 2022 durchgeführt, also zu einer Zeit, die noch deutlich von der Covid-19-Pandemie geprägt war. Somit ist unklar, wie aussagekräftig diese Umfrage heute – einige Zeit nach Ende der Kontaktbeschränkungen – noch ist.

Ziel unserer Studie ist daher, aktuelle Zahlen zur Einsamkeit junger Menschen in Deutschland und in der EU zu ermitteln. Die Studie wird von drei Fragestellungen geleitet:

- Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu älteren Menschen?
- Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu jungen Menschen in anderen EU-Ländern?
- Welche Gruppen sind besonders von Einsamkeit betroffen – und sind diese Gruppenunterschiede zwischen Deutschland und der EU vergleichbar?

Die Studie basiert auf der Umfrage eupinions, für die 23.536 Erwachsene aus allen EU-Ländern zwischen dem 15. Juni 2024 und dem 1. Juli 2024 befragt wurden. Für sieben Länder sind die Stichprobengrößen ausreichend, um länderspezifische Vergleiche durchzuführen: Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Niederlande, Polen und Spanien.

## Einsamkeit

Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl, das man empfindet, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen nicht dem entsprechen, was man sich wünscht oder braucht (Luhmann 2022). Fehlen enge, vertrauensvolle Beziehungen, wie man sie zum Beispiel in einer Partnerschaft oder in engen Freundschaften finden kann, spricht man von emotionaler Einsamkeit. Ist das soziale Netzwerk unzureichend oder hat man im Alltag weniger Kontakt zu anderen Menschen, als man sich wünscht, spricht man von sozialer Einsamkeit.

Einsamkeit ist eine Erfahrung, die fast alle Menschen in ihrem Leben machen und die Menschen jeden Alters treffen kann. Oft ist sie aber vorübergehend: So kann man sich zum Beispiel nach einem Umzug in eine neue Stadt, einer Trennung oder anderen einschneidenden Lebensereignissen einsam fühlen. In diesen Situationen kann Einsamkeit nützlich sein, denn sie motiviert Menschen, sich verstärkt um neue Kontakte zu bemühen oder sich wieder mehr um bestehende Beziehungen zu kümmern (J. T. Cacioppo & Cacioppo 2018). Wenn diese Anstrengungen jedoch nicht erfolgreich sind, können die Betroffenen chronisch einsam und in der Folge sogar psychisch oder körperlich krank werden (Bücker 2022).

Einsamkeit ist also besonders problematisch, wenn sie sehr stark ausgeprägt ist. In Anlehnung an das EU Loneliness Survey (Berlingieri et al. 2023) unterscheiden wir daher drei Gruppen:

- „Nicht einsam“ sind Menschen, die sich nie oder selten einsam fühlen.
- „Moderat einsam“ sind Menschen, die sich häufiger einsam fühlen.
- „Stark einsam“ sind Menschen, die sich (fast) immer einsam fühlen.



## Junge Menschen im Fokus

Eine Reihe kürzlich erschienener Studien zeigt, dass Einsamkeit bei jungen Menschen in Deutschland zugenommen hat. Im Einsamkeitsbarometer (Schobin et al. 2024) wurden Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) ausgewertet, um Trends von 2013 bis 2021 zu ermitteln. Die Studie belegt, dass Einsamkeit im ersten Jahr der Covid-19-Pandemie in allen Altersgruppen deutlich stieg: von 7,6 Prozent im Jahr 2017 auf 28,2 Prozent im Jahr 2020. Besonders stark war dieser Anstieg in der Gruppe der 18- bis 30-Jährigen (von 8,6 % auf 31,8 %). Im Jahr 2021 gingen die Werte in allen Altersgruppen insgesamt zurück – auf 11,3 Prozent über alle Altersgruppen hinweg –, doch junge Menschen waren auch 2021 mit einem Anteil von 14,1 Prozent die am stärksten betroffene Gruppe. In Auswertungen des im Winter 2022/2023 erhobenen FReDA-Panels waren jüngere Menschen ebenfalls einsamer als ältere (Diabaté et al. 2024).

Studien mit aktuellen Daten deuten darauf hin, dass Einsamkeit auch nach Ende der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen stark verbreitet ist. So schätzte eine im Sommer 2023 in Nordrhein-Westfalen durchgeführte Studie, dass etwa 17 Prozent der Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren stark emotional und/oder sozial einsam waren (Luhmann et al. 2023). Für das Jahr 2024 liegen Daten einer repräsentativen Stichprobe junger Menschen zwischen 16 und 30 Jahren vor, in der die Verbreitung starker Einsamkeit auf 10 Prozent geschätzt wird (Steinmayr et al. 2024). Zählt man in diesen Studien auch die moderat Einsamen hinzu, ergibt sich, dass fast jeder zweite junge Mensch in Deutschland einsam ist (Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024).

Insgesamt zeigen diese Zahlen: Einsamkeit hat bei jungen Menschen zugenommen. Das Risiko ist jedoch nicht für alle gleich, sondern hängt von soziodemografischen Faktoren ab, wie Geschlecht, Wohnort oder sozioökonomischem Status. In der vorliegenden Studie betrachten wir daher auch Unterschiede in Bezug auf Geschlecht, Bildung und die Art der Siedlungsstruktur (Stadt vs. Land). Frühere Studien konnten bezüglich dieser Faktoren signifikante, aber meist schwache Unterschiede nachweisen. So sind Frauen tendenziell etwas stärker von Einsamkeit betroffen als Männer (Schobin et al. 2024), doch sind diese Unterschiede

schwach und nicht in allen Altersgruppen präsent (Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024). Eine hohe Bildung, sowohl die eigene als auch die der Eltern, scheint ein Schutzfaktor vor Einsamkeit zu sein (Diabaté et al. 2024; Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024). Mit Blick auf die Siedlungsstruktur finden einige Studien eine leicht erhöhte Einsamkeit bei jungen Menschen, die in Städten leben, im Vergleich zu Menschen aus ländlichen Regionen (Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024). In der deutschen Gesamtbevölkerung sind die Unterschiede zwischen Stadt und Land meist schwach und praktisch nicht bedeutsam (Schobin et al. 2024).

## Einsamkeit im europäischen Vergleich

Einsamkeit ist kein rein deutsches Phänomen – im Gegenteil: In vielen europäischen Ländern ist sie sogar stärker verbreitet als hierzulande. Dies galt bereits vor (d’Hombres et al. 2018) und auch während der Pandemie (Baarck et al. 2021; Berlingieri et al. 2023). Beispielsweise gaben im 2022 durchgeführten EU Loneliness Survey 52 Prozent der befragten Erwachsenen an, sich mindestens teilweise einsam zu fühlen, 12 Prozent davon fühlten sich sogar stark einsam (Berlingieri et al. 2023). Zwischen den Ländern bestanden jedoch erhebliche Unterschiede: So lag der Anteil der stark einsamen Menschen in Ländern wie Griechenland, Luxemburg, Bulgarien und Irland bei über 15 Prozent, während Deutschland sich eher im Mittelfeld befand.

Da die Daten aus der Zeit der Covid-19-Pandemie stammen, können sie allerdings keine Auskunft über die heutige Verbreitung von Einsamkeit bei jungen Menschen in der EU geben. Ziel unserer Studie ist daher, aktuelle Zahlen zur Einsamkeit junger Menschen im europäischen Vergleich zu ermitteln und daraus Implikationen für Lösungsansätze abzuleiten, um Einsamkeit in Deutschland und Europa zu reduzieren.



# Methoden

## Stichprobe

Die Daten stammen aus der eupinions-Befragung, einer wiederholt durchgeführten querschnittlichen Online-Befragung von Teilnehmenden aller EU-Länder (eupinions 2024). Die Rekrutierung und Befragung führt das Marktforschungsinstitut Latana durch. Zufällig ausgewählte Personen wurden über verschiedene Internetseiten und Apps auf die Befragung aufmerksam gemacht und mittels eines quotenbasierten Einschlussverfahrens in die Stichprobe aufgenommen. Die Daten wurden im Anschluss nach Alter, Geschlecht, Bildungsstand und Siedlungsstruktur gewichtet. Für sieben Länder reichen zudem die Stichprobengrößen aus, um länderspezifische Vergleiche durchzuführen: Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien, Niederlande, Polen und Spanien. Neben standardmäßig enthaltenen Fragen werden in jeder Welle auch zusätzlich einmalige Fragen eingefügt, um aktuelle Themen aufzugreifen, zum Beispiel Einsamkeit.

Die für unsere Studie ausgewerteten Daten wurden vom 15. Juni 2024 bis zum 1. Juli 2024 erhoben. Insgesamt sind 23.536 Personen aus Europa befragt worden, darunter 2.848 Personen aus Deutschland. Frauen waren sowohl in der gesamten Stichprobe (65 %) als auch in der deutschen Stichprobe (62 %) überrepräsentiert. Wir unterscheiden im folgenden Abschnitt junge Erwachsene (18 bis 35 Jahre) von älteren Erwachsenen (36 bis 69 Jahre). Der Anteil junger Erwachsener war in der deutschen (17 %) und der europäischen (15 %) Stichprobe ähnlich. In der Gesamtstichprobe lebten die meisten Personen in einer städtischen Region (59 %), während es in der deutschen Stichprobe ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Stadt (49 %) und Land (51 %) gab.

In der Gesamtstichprobe gaben 11 Prozent an, über eine Promotion oder einen Masterabschluss zu verfügen. Weitere 24 Prozent besaßen einen Universitätsabschluss. Die meisten Personen (37 %) verfügten über einen gehobenen Abschluss (Abitur oder berufliche Ausbildung abgeschlossen). Weniger Personen (21 %) hatten einen grundständigen Abschluss (Grund- oder Haupt- / Realschulabschluss) oder keine formale (Aus-) Bildung (7 %). In der deutschen Stichprobe hatten 4 Prozent eine Promotion oder einen gleichwertigen Abschluss und etwa 19 Prozent einen Universitätsabschluss. Den größten Anteil bildeten auch hier Personen mit gehobenem Schulabschluss (38 %), gefolgt von Personen mit grundständigem Schulabschluss (32 %). Ebenfalls 7 Prozent hatten eigenen Angaben zufolge keine formale (Aus-)Bildung.

## Erhebung von Einsamkeit

Einsamkeit wurde in dieser Studie mit denselben Items erhoben, die auch im EU Loneliness Survey eingesetzt wurden und somit bereits in verschiedenen Sprachversionen vorlagen (Berlingieri et al. 2023): Sechs Items aus der Einsamkeitsskala von de Jong Gierveld und van Tilburg (2006), von denen sich drei auf emotionale Einsamkeit („Ich empfinde ein allgemeines Gefühl der Leere“, „Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben“, „Ich fühle mich oft zurückgewiesen“) und drei auf soziale Einsamkeit („Es gibt viele Menschen, auf die ich mich verlassen kann, wenn ich Probleme habe“, „Es gibt viele Menschen, denen ich voll und ganz vertrauen kann“, „Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle“) bezogen. Die Items wurden auf einem dreistufigen Format beantwortet: „ja“, „mehr oder weniger“, „nein“.

Für die Auswertung wurden die Antworten, die teilweise oder starke Einsamkeit repräsentieren, mit 1 kodiert, und die verbleibende Antwort mit 0. Diese Werte wurden dann über alle Items hinweg summiert. Die individuellen Einsamkeitswerte konnten somit einen Wert zwischen 0 (gar nicht einsam) und 6 (sehr einsam) annehmen.

In Anlehnung an frühere Studien wurden drei Kategorien unterschieden – mit denselben Schwellenwerten wie im EU Loneliness Survey: Als *stark einsam* galten alle Personen, die den Maximalwert 6 erhielten (d.h., die auf allen Items Antwortoptionen gewählt hatten, die mindestens eine erhöhte Einsamkeit ausdrücken). Als *moderat einsam* galten alle Personen, die einen Gesamtwert von 4 oder 5 erhielten (d.h., die auf mindestens vier Items Antwortoptionen gewählt hatten, die mindestens eine erhöhte Einsamkeit ausdrücken). Alle Personen mit Werten zwischen 0 und 3 galten als *nicht einsam*.

Neben der Messung der allgemeinen Einsamkeit kann die Skala von de Jong Gierveld und van Tilburg auch verwendet werden, um emotionale und soziale Einsamkeit getrennt zu erheben. Dazu wurden die Werte nur für die jeweils zugehörigen Items summiert, sodass sie zwischen 0 und 3 liegen können. Für emotionale und soziale Einsamkeit wurden keine Kategorien gebildet, sondern lediglich Mittelwerte berechnet und verglichen.

# Ergebnisse

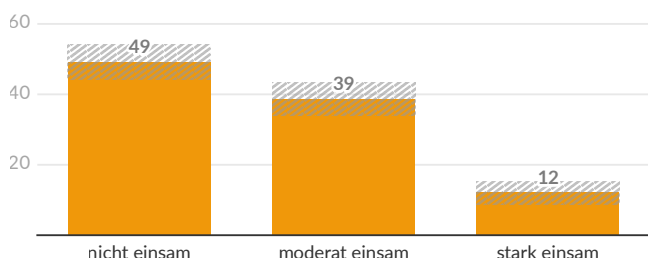
## Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu älteren Menschen?

Insgesamt sind in der deutschen Stichprobe 41 Prozent der Personen mindestens moderat einsam (davon 12 % stark). Unter den jungen Erwachsenen (18 bis 35 Jahre)

ist der Anteil der mindestens moderat einsamen Menschen mit 51 Prozent (davon 12 % stark; siehe Abbildung 1) deutlich höher als unter den älteren Erwachsenen (36 bis 69 Jahre, 37 % mindestens moderat einsam, davon 12 % stark). Wie aus Abbildung 2 hervorgeht, zeigt sich diese Tendenz auch beim Vergleich der Mittelwerte: Junge Menschen weisen in Deutschland insgesamt signifikant höhere Einsamkeitswerte auf

Abbildung 1: **Einsamkeit bei jungen Erwachsenen in Deutschland**

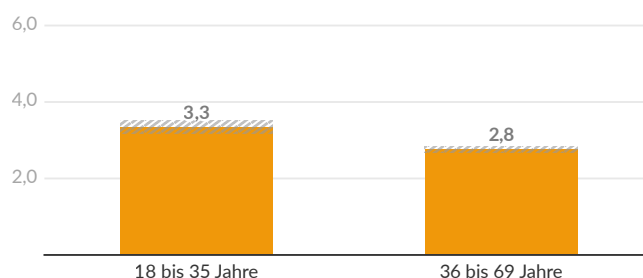
Anteil allgemeiner Einsamkeit in % mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Einschätzung der Einsamkeit (Skala 0 bis 6). 0 bis 3: Nicht einsam, 4 bis 5: moderat einsam, 6: stark einsam



| BertelsmannStiftung

Abbildung 2: **Einsamkeit in Deutschland nach Alter**

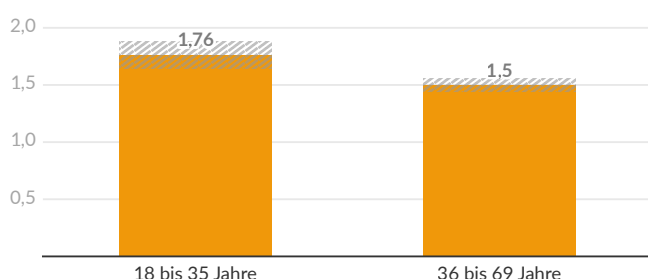
Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 6 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des t-Tests:  $t(2846) = -5.76, p < .001$



| BertelsmannStiftung

Abbildung 3: **Soziale Einsamkeit in Deutschland nach Alter**

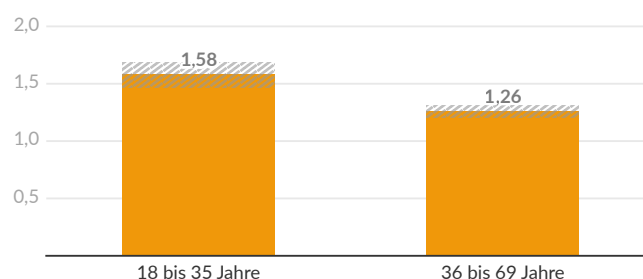
Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 3 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des t-Tests:  $t(2846) = -3.98, p < .001$



| BertelsmannStiftung

Abbildung 4: **Emotionale Einsamkeit in Deutschland nach Alter**

Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 3 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des t-Tests:  $t(2846) = -5.17, p < .001$



| BertelsmannStiftung

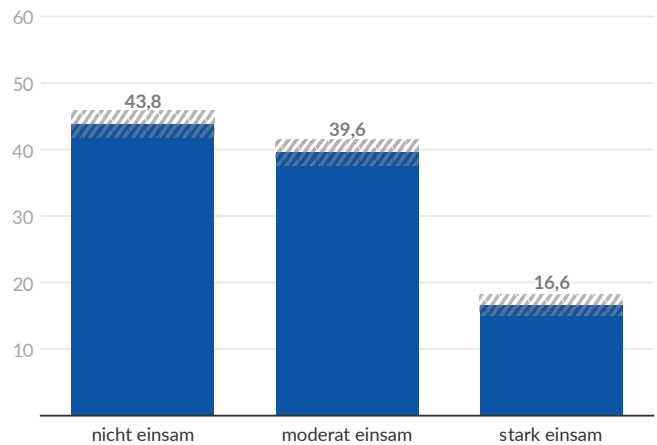
( $M$  [Mittelwert] = 3,34,  $SE$  [Standardfehler] = 0,09) als die ältere Vergleichsgruppe ( $M$  = 2,76,  $SE$  = 0,05), auch bei getrennter Betrachtung von sozialer Einsamkeit (siehe Abbildung 3; jung:  $M$  = 1,76,  $SE$  = 0,06; älter:  $M$  = 1,50,  $SE$  = 0,03) und emotionaler Einsamkeit (siehe Abbildung 4; jung:  $M$  = 1,57,  $SE$  = 0,06; älter:  $M$  = 1,26,  $SE$  = 0,03). Einsamkeit scheint also in der vorliegenden Stichprobe ein Phänomen zu sein, das aktuell gehäuft bei jüngeren Erwachsenen zu beobachten ist.

## Wie einsam sind junge Menschen in Deutschland im Vergleich zu anderen EU-Ländern?

In der EU-weiten Stichprobe gaben rund 57 Prozent der befragten jungen Erwachsenen (siehe Abbildung 5) an, mindestens moderat einsam zu sein (davon 17 % stark). Einsamkeit scheint also in Deutschland etwas weniger stark verbreitet zu sein als in Europa insgesamt. Dies spiegelt sich auch in einem signifikant geringeren Mittelwert für die Einsamkeit junger Erwachsener aus Deutschland ( $M$  = 3,34,  $SE$  = 0,09) im Vergleich zu jungen europäischen Erwachsenen wider ( $M$  = 3,61,  $SE$  = 0,04). Dagegen sind von den älteren Erwachsenen in Europa lediglich 47 Prozent als einsam einzuschätzen, davon 17 Prozent als stark einsam (in der EU-Gesamtstichprobe zeigen sich 50 % mindestens moderat und 17 % stark einsam).

### Abbildung 5: Einsamkeit bei jungen Erwachsenen in der EU

Anteil allgemeiner Einsamkeit in % mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Einschätzung der Einsamkeit (Skala 0 bis 6). 0 bis 3: Nicht einsam, 4 bis 5: moderat einsam, 6: stark einsam



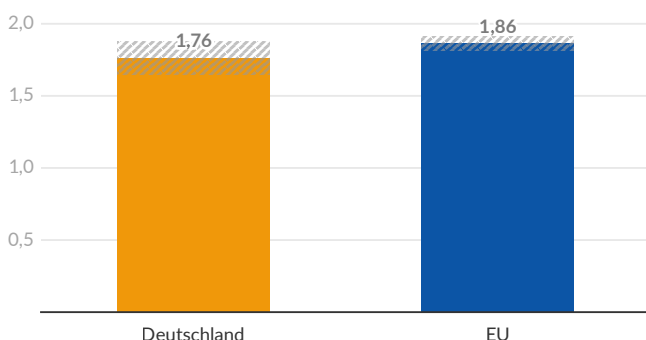
BertelsmannStiftung

Der Unterschied zwischen jungen Erwachsenen in Deutschland und der EU bei den Werten der allgemeinen Einsamkeit lässt sich vor allem auf Differenzen bei der emotionalen Einsamkeit (siehe Abbildung 6) zurückführen: Diese ist mit einem Mittelwert von 1,58 ( $SE$  = 0,06) in der deutschen Stichprobe deutlich geringer als der entsprechende EU-Vergleichswert ( $M$  = 1,75,  $SE$  = 0,02). Die soziale Einsamkeit in Deutschland unterscheidet sich mit einem Mittelwert von 1,76 ( $SE$  = 0,06) dagegen nicht statistisch signifikant von dem entsprechenden EU-Mittelwert ( $M$  = 1,86,  $SE$  = 0,02).

### Abbildung 6: Vergleich soziale und emotionale Einsamkeit bei jungen Erwachsenen (Deutschland – EU)

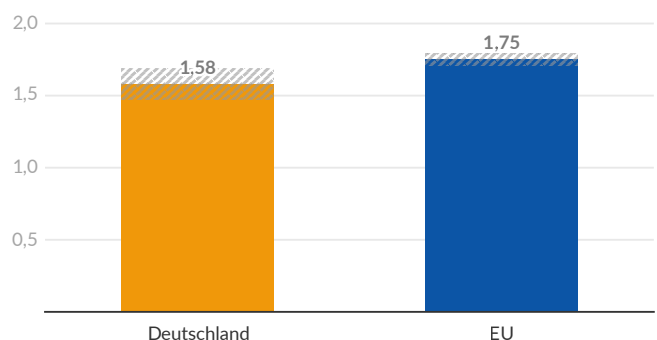
#### Soziale Einsamkeit

Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 3 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des t-Tests:  $t(3952) = 1.54$ ,  $p = .123$

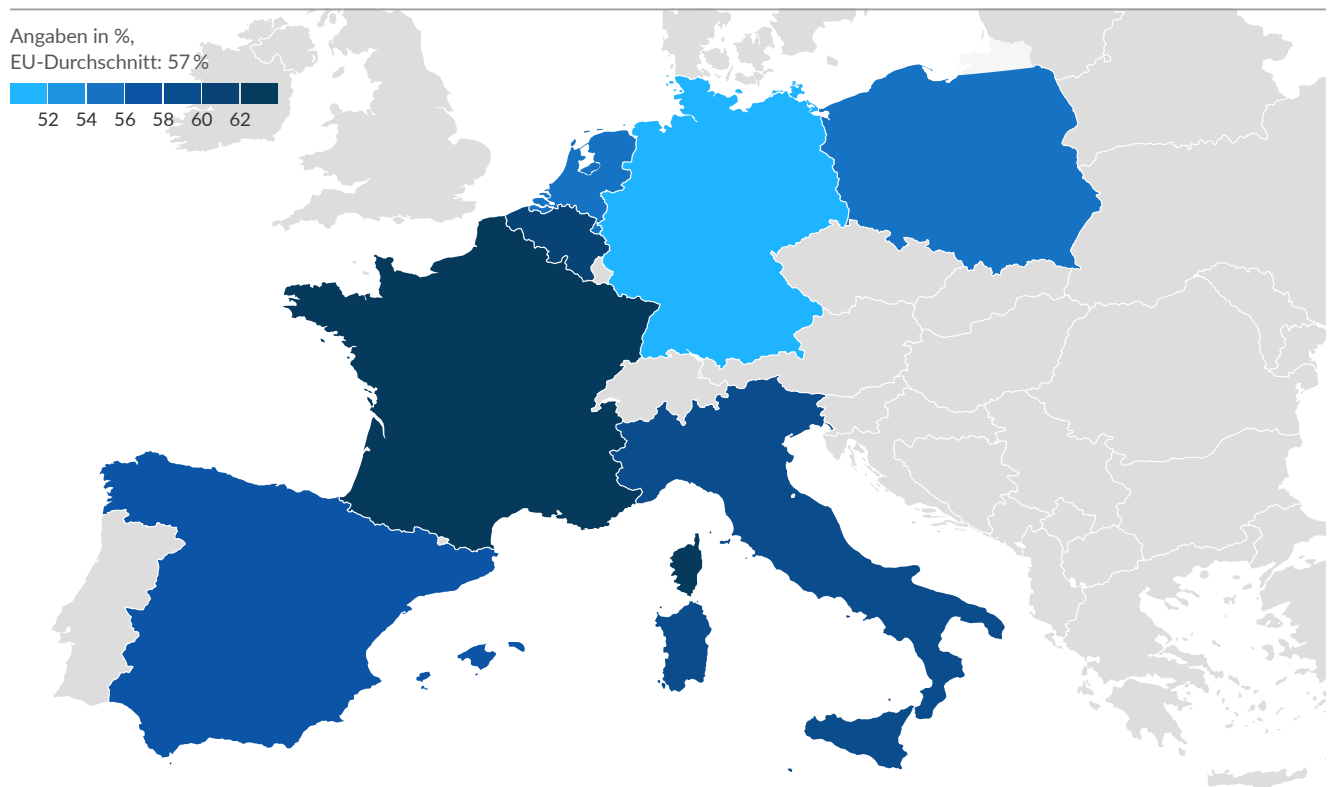


#### Emotionale Einsamkeit

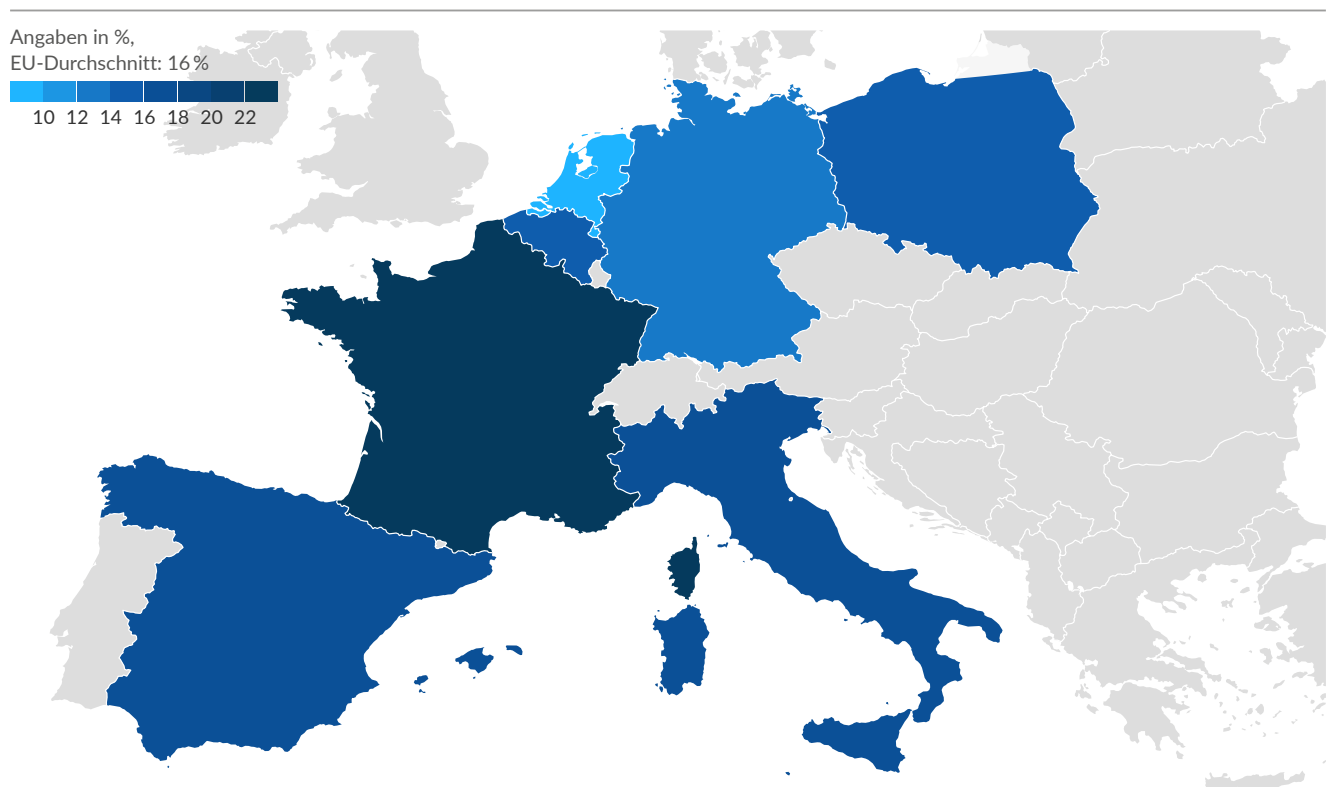
Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 3 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des t-Tests:  $t(3952) = 2.92$ ,  $p < .01$



BertelsmannStiftung

Abbildung 7: **Mindestens moderat einsame junge Erwachsene – Häufigkeit nach Ländern**

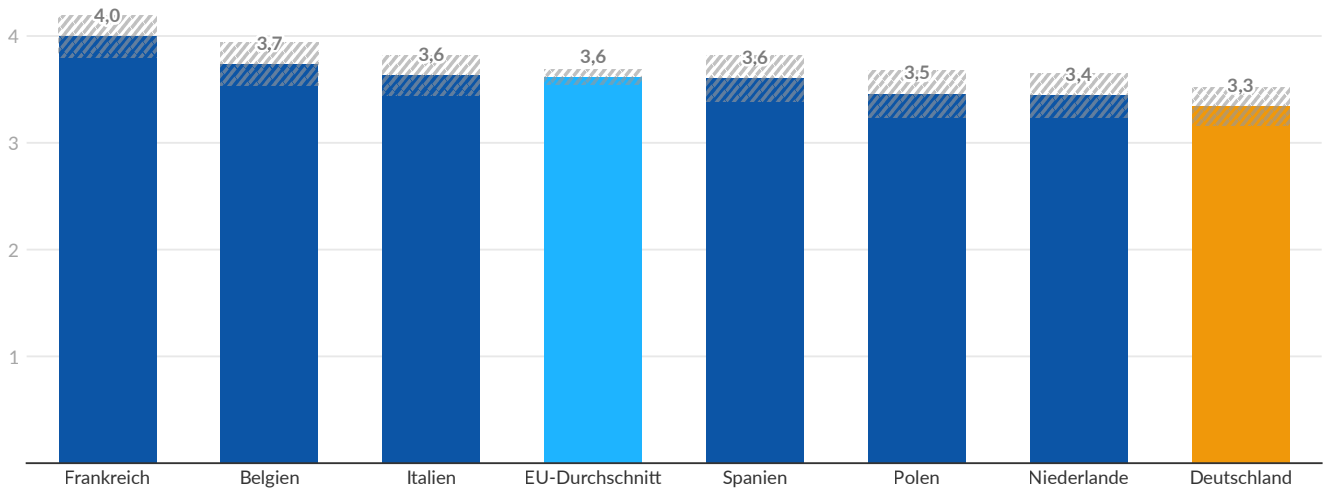
BertelsmannStiftung

Abbildung 8: **Stark einsame junge Erwachsene – Häufigkeit nach Ländern**

BertelsmannStiftung

Abbildung 9: **Einsamkeit junger Erwachsener nach Ländern**

Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 6 mit 95 % Konfidenzintervall (schraffierter Bereich).  
Ergebnisse des Wald-Tests:  $F(6, 2586) = 4.98, p < .001$



| BertelsmannStiftung

Die sieben Länder, für die aufgrund der Stichproben-  
größen spezifische Vergleiche sinnvoll waren, zeigen  
teilweise deutliche Unterschiede in der Verbreitung von  
Einsamkeit (siehe Abbildungen 7 und 8). Besonders  
häufig sind junge Erwachsene in Frankreich betroffen:  
63 Prozent sind mindestens moderat, davon 23 Prozent  
stark einsam.

Hinsichtlich der mittleren Einsamkeitsausprägung  
können statistische Analysen signifikante Unterschiede  
zwischen den Ländern belegen (siehe Abbildung 9).  
Paarweise Vergleiche bei jungen Erwachsenen zeigen,  
dass die durchschnittliche Einsamkeit in der deutschen  
( $M = 3,34, SE = 0,09$ ), in der niederländischen ( $M = 3,44,$   
 $SE = 0,11$ ) und in der polnischen Stichprobe ( $M = 3,46,$   
 $SE = 0,11$ ) signifikant niedriger ist als in der französi-  
schen Stichprobe ( $M = 3,99, SE = 0,10$ ).

## Welche Gruppen sind besonders betroffen von Einsamkeit – und sind diese Gruppenunterschiede zwischen Deutschland und der EU vergleichbar?

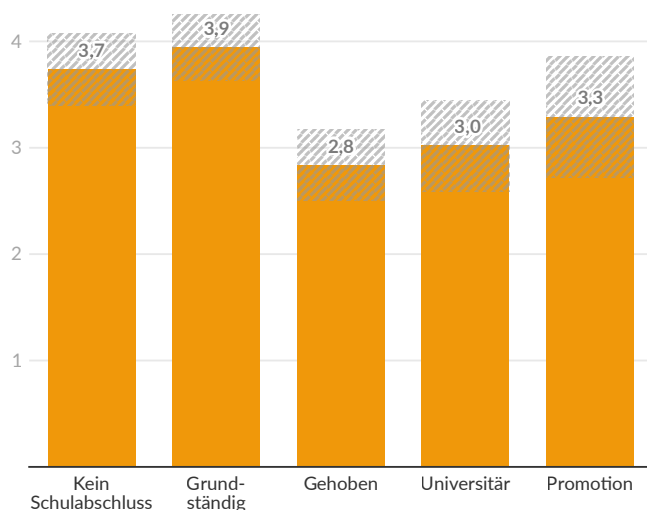
### Geschlecht und Einsamkeit junger Menschen in der EU

In der deutschen Stichprobe sind junge Männer  
( $M = 3,35, SE = 0,14$ ) und junge Frauen ( $M = 3,33,$   
 $SE = 0,12$ ) etwa gleich einsam. Auch in der europäi-  
schen Stichprobe zeigen sich nach Geschlecht nur  
sehr geringe Unterschiede in der allgemeinen Ein-  
samkeit. Junge Frauen sind im Mittel minimal ein-  
samer ( $M = 3,63; SE = 0,05$ ) als junge Männer ( $M = 3,60;$   
 $SE = 0,05$ ), doch diese Unterschiede sind nicht statis-  
tisch bedeutsam.



Abbildung 10: **Einsamkeit nach Bildungsstand in Deutschland**

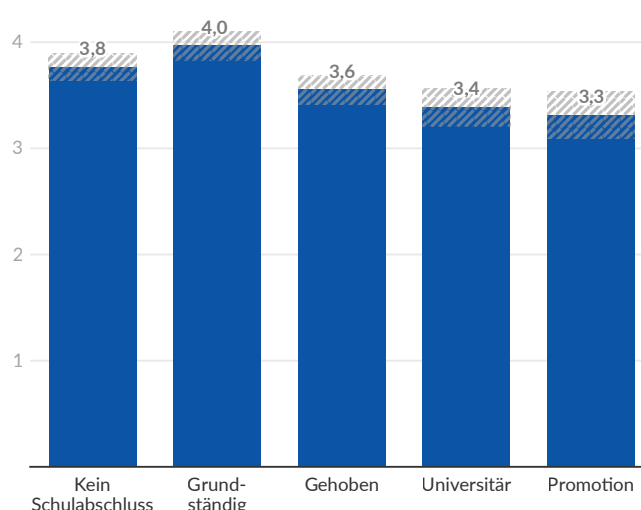
Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 6 mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des Wald-Tests:  $F(4, 472) = 7.32$ ,  $p < .001$



| BertelsmannStiftung

Abbildung 11: **Einsamkeit nach Bildungsstand in der EU**

Mittelwerte auf einer Skala von 0 bis 6 mit 95% Konfidenzintervall (schraffierter Bereich). Ergebnisse des Wald-Tests:  $F(4, 3472) = 10.58$ ,  $p < .001$



| BertelsmannStiftung

### Bildung und Einsamkeit junger Menschen in der EU

Auch mit Blick auf den Zusammenhang zwischen dem jeweiligen Bildungsstand und Einsamkeit weisen Deutschland (siehe Abbildung 10) und die EU (siehe Abbildung 11) sehr vergleichbare Ergebnisse auf: Sowohl hierzulande als auch in der EU werden klare Unterschiede in Abhängigkeit vom Bildungsniveau deutlich. In Deutschland sind die Einsamkeitswerte von Personen ohne Schulabschluss ( $M = 3,74$ ,  $SE = 0,17$ ) und mit einem grundständigen Schulabschluss ( $M = 3,94$ ,  $SE = 0,16$ ) höher als die Werte von Personen mit gehobenem Schulabschluss ( $M = 2,84$ ,  $SE = 0,17$ ), einem Bachelor ( $M = 3,02$ ,  $SE = 0,22$ ) oder einem Master bzw. einer Promotion ( $M = 3,29$ ,  $SE = 0,29$ ). Die Unterschiede zwischen Personen ohne Schulabschluss und jenen mit gehobenem Schulabschluss sind statistisch signifikant – ebenso wie die Unterschiede zwischen Personen mit grundständigem Schulabschluss und gehobenem Abschluss sowie einem universitären Bachelor.

Bei jungen Menschen in der EU weisen ebenfalls sowohl diejenigen ohne Schulabschluss ( $M = 3,77$ ,  $SE = 0,07$ ) als auch solche mit einem grundständigen Schulabschluss ( $M = 3,97$ ,  $SE = 0,07$ ) höhere Einsamkeitswerte auf als Menschen mit gehobenem Schulabschluss ( $M = 3,55$ ,  $SE = 0,07$ ), einem Bachelor ( $M = 3,39$ ,  $SE = 0,09$ ) oder

einem Master bzw. einer Promotion ( $M = 3,31$ ,  $SE = 0,11$ ). Bis auf den Unterschied zwischen Personen ohne Schulabschluss und denen mit gehobenem Schulabschluss sind die paarweisen Unterschiede zwischen Personen, die maximal über einen grundständigen Schulabschluss verfügen, und Personen mit mindestens einem gehobenen Schulabschluss, signifikant unterschiedlich.

### Siedlungsstruktur und Einsamkeit junger Menschen in der EU

Weder in Deutschland noch in der EU insgesamt unterscheiden sich junge Menschen aus ländlichen Regionen und junge Menschen aus städtischen Regionen signifikant in ihrer durchschnittlichen Einsamkeit.

# Zusammenfassung und Fazit

Der vorliegende Bericht gibt einen Überblick darüber, wie stark Einsamkeit bei jungen Menschen in Deutschland und Europa verbreitet ist.

## Einsamkeit betrifft junge Erwachsene in Deutschland und Europa

Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Problem, das sich nicht nur in Deutschland, sondern auch in anderen europäischen Ländern zeigt. Die Studie belegt, dass gut die Hälfte der jungen Erwachsenen in Deutschland von einer mindestens moderaten Einsamkeit berichtet (51%, davon 12% stark). Auch wenn Einsamkeit also hierzulande bei jungen Erwachsenen immer noch weit verbreitet ist, sind die Werte insgesamt niedriger als im Vergleich mit dem Rest der EU.

Allerdings sind junge Erwachsene in Deutschland 2024 einsamer als Erwachsene im mittleren und höheren Alter, was auch frühere Studien der Jahre 2020 und 2022 zeigen (Baarck et al. 2021; Berlingieri et al. 2023; Diabaté et al. 2024; Statistisches Bundesamt 2024). Während vor der Covid-19-Pandemie eher ältere Menschen von Einsamkeit betroffen waren, hat sich dieses Verhältnis in der Pandemie umgekehrt (Baarck et al. 2021). Seither sind es unverändert die jüngeren Erwachsenen, die besonders betroffen sind (siehe auch Statistisches Bundesamt 2024). Dies zeigt sich auch im europaweiten Vergleich: Hier sind junge Erwachsene ebenfalls einsamer als mittelalte und ältere Erwachsene.

Im vorliegenden Bericht wird noch zusätzlich zwischen der sozialen und der emotionalen Einsamkeit differenziert, wobei erstere etwas verbreiteter ist als letztere. In Deutschland liegt der von jungen Erwachsenen berichtete Wert für emotionale Einsamkeit bedeutsam unter dem EU-Durchschnitt. Somit unterscheiden sich die vorliegenden Ergebnisse von zwei weiteren in Deutschland durchgeführten Studien mit jungen Erwachsenen bis 30 Jahren, in denen die emotionale Einsamkeit jeweils höher ausgeprägt war als die soziale Einsamkeit (Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024). Mögliche Gründe für die abweichenden Ergebnisse können eine etwas andere Erhebungsmethodik sein oder die hier betrachtete größere Altersspanne (18 bis 35 statt 16 bis 30 Jahre). Differenziertere Analysen waren aufgrund der etwas ungenauen Erfassung des Alters in der vorliegenden Studie (Eingruppierung in Gruppen von 18 bis 25 oder 26 bis 35 Jahre) nicht möglich.

Als Risikofaktoren wurden das Geschlecht, Bildung und die Siedlungsstruktur betrachtet. Wie auch schon in anderen Studien geht sowohl in Deutschland als auch europaweit ein höherer Bildungsabschluss mit einem niedrigeren Einsamkeitsempfinden einher (zusammenfassend Barjaková et al. 2023). Die Gründe für diesen Zusammenhang sind nicht abschließend geklärt. Während einige Studien zeigen, dass Personen mit einem höheren Bildungsabschluss häufiger über ein geringeres Stresserleben, ein besseres soziales Netzwerk und qualitativ hochwertigere Beziehungen verfügen – Faktoren, die eher mit weniger Einsamkeit zusammenhängen (z. B. Hawkey et al. 2008) –, zeigen andere Studien, dass der Zusammenhang besser über das mit einer höheren Bildung einhergehende höhere Einkommen und die damit verbundenen größeren Möglichkeiten der sozialen Teilhabe erklärt werden kann (z. B. Luhmann & Hawkey 2016).

Weder mit Blick auf das Geschlecht noch bezüglich der Siedlungsstruktur lassen sich bedeutsame Unterschiede im Einsamkeitsempfinden junger Erwachsener in Deutschland und Europa finden. Auch in anderen Studien zeigen sich, wenn überhaupt, nur Geschlechtsunterschiede in bestimmten, enger als hier gefassten Altersbereichen (Luhmann et al. 2023; Maes et al. 2019; Steinmayr et al. 2024). In zwei weiteren kürzlich in Deutschland durchgeführten Studien mit jungen Erwachsenen zeigten sich geringere Einsamkeitswerte für die ländliche Bevölkerung (Luhmann et al. 2023; Steinmayr et al. 2024), in anderen Studien hingegen nicht (Schobin et al. 2024). Ob das Landleben, zumindest in Deutschland, ein protektiver Faktor gegen Einsamkeit ist, kann somit nicht abschließend geklärt werden. Wahrscheinlich sind es eher Aspekte wie die Entfernung zur Stadt, die für die Region das Zentrum bildet, Entfernungen zu Parks und Sport- oder Freizeiteinrichtungen sowie wahrgenommene nachbarschaftliche Beziehungen, die für Einsamkeit eine Rolle spielen (Buecker et al. 2021).

## Zunehmende Einsamkeit als anhaltendes Problem

In der deutschen Stichprobe berichten 41 Prozent der Befragten mindestens von einer moderaten Einsamkeit (davon 12% stark). Im EU Loneliness Survey von 2022 berichteten 12 bis 13 Prozent der befragten Deutschen, dass sie – der von uns gewählten Kategorisierung folgend – stark einsam sind (Berlingieri et al. 2023). Das heißt: Die Häufigkeit, mit der hierzulande von starker Einsamkeit berichtet wird, hat sich seit 2022 nicht verändert. Hingegen sind die Werte im Vergleich zur Pandemiezeit deutlich niedriger, wenn sie auch noch nicht das Vor-Pandemie-Niveau erreicht haben (Baarck et al. 2021). In der untersuchten europäischen

Gesamtstichprobe beträgt der Anteil der moderat und stark Einsamen 50 Prozent (davon 17% stark einsam) und ist damit 2024 im Vergleich zu dem Niveau vor der Pandemie ebenfalls immer noch stark erhöht (Baarck et al. 2021; d’Hombres et al. 2018).

Im EU Loneliness Survey (Berlingieri et al. 2023) lagen die mit dem gleichen Erhebungsinstrument und einer Kategorisierung wie hier ermittelten Werte bei 52 Prozent (davon 12% stark einsam). Das bedeutet: Während der Anteil moderat einsamer Personen von 2022 bis 2024 in Europa leicht sank, ist der Anteil stark einsamer Menschen EU-weit noch gestiegen. Somit ist Einsamkeit in Deutschland und Europa weiterhin stark verbreitet und liegt in allen Ländern noch deutlich über dem Vor-Pandemie-Niveau.

# Allgemeines Fazit

Die Studie zeigt, dass Einsamkeit ein europaweites Phänomen ist, das alle Altersgruppen betrifft, aber vor allem jüngere Erwachsene, und hier besonders häufig solche mit geringer Bildung. Auch wenn die berichteten Häufigkeiten für die deutsche Stichprobe teils niedriger waren als im europäischen Vergleich, ist das keine Entwarnung. In Deutschland ist Einsamkeit im Vergleich zu vorpandemischen Zeiten ebenfalls weiterhin erhöht – und es sind vor allem junge Erwachsene, die häufiger von Einsamkeit betroffen sind.

Die Bekämpfung von Einsamkeit erfordert eine gesamtgesellschaftliche Anstrengung, bei der alle relevanten Akteure zusammenarbeiten müssen. Zunächst ist ein regelmäßiges Monitoring von Einsamkeit und Lebenszufriedenheit entscheidend, um Risikogruppen zu identifizieren und die Problemlage besser einschätzen zu können. Die Politik spielt dabei eine wichtige Rolle, da sie die Rahmenbedingungen solcher Studien beeinflussen und Angebote für einsame Menschen unterstützen kann. Auch wenn in Deutschland und anderen Ländern (Schwichtenberg et al. 2024) die Politik das Thema Einsamkeit auf die Agenda gesetzt und Jugendliche sowie junge Erwachsene nun als Zielgruppe für Maßnahmen gegen Einsamkeit anerkannt hat, fehlen sowohl hierzulande als auch in vielen anderen Ländern noch spezifische Angebote. Die Mehrheit der Interventionen richtet sich noch immer hauptsächlich an ältere Erwachsene (Nurminen et al. 2023).

Daher sollten verstärkt Maßnahmen zur Bekämpfung der Einsamkeit junger Erwachsener entwickelt werden. Deutschland und andere europäische Länder könnten hier voneinander lernen (siehe exemplarisch die Studie „Jung und einsam“, Schwichtenberg et al. 2024) – wobei jedoch betont werden soll, dass länderspezifische Strategien ggf. an den jeweiligen Kontext des Landes angepasst werden müssen. Hier könnten auch ein internationaler Austausch und konkrete Maßnahmen helfen, wie beispielsweise der Aufbau einer internationalen Datenbank zur Wirksamkeit von Programmen gegen Einsamkeit. Dies könnte den Ländern helfen, ihre Einsamkeitsprobleme gezielt anzugehen.

Darüber hinaus sollte auch über präventive Maßnahmen nachgedacht werden, wie beispielsweise zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen, die sich als besonders wirksam zur Reduzierung von Einsamkeit erwiesen haben (Beckers et al. 2022; Masi et al. 2011). Neben der Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen haben sich vor allem solche Interventionen als besonders wirksam herausgestellt, die auf die Veränderung negativer Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen durch kognitiv-behaviorale Techniken fokussieren. Diese Behandlungen zielen darauf ab, das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken, schädliche automatische Gedanken und Wahrnehmungen zu identifizieren, Ängste und Fehlbewertungen zu korrigieren sowie die Bewältigungsstrategien und das Stressmanagement zu verbessern (Cacioppo et al. 2015). Einschränkend sei jedoch angemerkt, dass diese Erkenntnisse vor allem auf Erwachsenenstichproben oder bei jungen Erwachsenen auf Studien mit spezifischen Risikogruppen beruhen (Eccles & Qualter 2021). Dies unterstreicht zusätzlich den Forschungsbedarf auch im Hinblick auf Interventionen bei jungen Erwachsenen.

# Quellen

- Baarck, J., Balahur-Dobrescu, A., Cassio, L. G., d'Hombres, B., Pasztor, Z., & Tintori, G. (2021). *Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data*. <https://doi.org/10.2760/46553>
- Barjaková, M., Garnero, 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>
- Beckers, A., Buecker, S., Casabianca, E., & Nurminen, M. (2022). *Effectiveness of interventions tackling loneliness*. Publications Office of the European Union. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC130944>, <https://doi.org/10.2760/277109>
- Berlingieri, F., Colagrossi, M., & Mauri, C. (2023). *Loneliness and social connectedness: Insights from a new EU-wide survey* (JRC133351). European Commission. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC133351>
- Bücker, S. (2022). *Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>
- 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>
- Bundesregierung (2023). *Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit*. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- d'Hombres, B., Barjaková, M., & Schnepf, S. V. (2018). *Loneliness and social isolation: An unequally shared burden in Europe*. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/fairness\\_pb2018\\_loneliness\\_jrc\\_i1.pdf](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf)
- Diabaté, S., Frembs, L. C., Kaiser, T., & Bujard, M. (2024). *Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen: Wer ist betroffen und wie hat sich das Einsamkeitsempfinden entwickelt?* (FREDA Policy Brief). Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssao-95316-2>
- 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>
- eupinions (2024, October 22). <https://eupinions.eu/de/home>
- Görtz, R. v., & Langness, A. (2024). *Jung. Kritisch. Demokratisch. Perspektiven junger Erwachsener auf die Herausforderungen unserer Zeit*. Hrsg. Bertelsmann Stiftung. Gütersloh. <https://doi.org/10.11586/2024007>
- Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago health, aging, and social relations study. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), S375–84. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375>
- Luhmann, M. (2022). *Definitionen und Formen der Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit. KNE Expertise. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>
- Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A., & Steinmayr, R. (2023). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie*. Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen. <https://www.land.nrw/pressemitteilung/jeder-fuenfte-jugendliche-nordrhein-westfalen-ist-stark-einsam-landesregierung>
- Luhmann, M., & Hawkley, 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>
- 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>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc.*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nurminen, M., Thoma-Otremba, A., & Casabianca, E. (2023). *Mapping of loneliness interventions in the EU*. European Commission. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC134255>
- 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>
- Schwichtenberg, L., Schröder, K., & Seberich, M. (2024). *Jung und einsam*. Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung. <https://doi.org/10.11586/2024073>
- Statistisches Bundesamt (2024). *Personen ab 10 Jahren, die sich oft einsam fühlen*. [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/\\_Grafik/\\_Interaktiv/11-personen-einsam-alter-geschlecht.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_Grafik/_Interaktiv/11-personen-einsam-alter-geschlecht.html)
- Steinmayr, R., Schmitz, M., & Luhmann, M. (2024). *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?* Bertelsmann Stiftung. <https://doi.org/10.11586/2024085>
- WHO Youth Council (2024). *Youth Declaration on Creating Healthy Societies*. <https://www.who.int/publications/m/item/youth-declaration-on-creating-healthy-societies>

**Bertelsmann Stiftung**

Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh

**Dr. Anja Langness**

Senior Project Manager  
Bildung und Next Generation  
Telephone +49 5241 81-81169  
[anja.langness@bertelsmann-stiftung.de](mailto:anja.langness@bertelsmann-stiftung.de)

**Leander Berner**

Project Manager (Junior Professional)  
Democracy and Social Cohesion  
Telephone +49 5241 81-81564  
[leander.berner@bertelsmann-stiftung.de](mailto:leander.berner@bertelsmann-stiftung.de)

[www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)  
[www.bertelsmann-stiftung.de/nextgen-society](http://www.bertelsmann-stiftung.de/nextgen-society)  
[www.gennow.de](http://www.gennow.de)