

gen  
*now*



# Weniger Einsamkeit bei jungen Menschen

Wie Zivilgesellschaft heute wirkt  
und was sie morgen braucht

**Wir danken allen Interviewten, die im Gespräch ihre Erfahrungen, Gedanken und Perspektiven mit uns geteilt haben.**

© Bertelsmann Stiftung  
Juli 2025

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

Verantwortlich  
Dr. Anja Langness, Nicole Kleeb

Autorinnen  
Karenina Schröder (Wider Sense)  
Eva Schneider (Wider Sense),  
Emelie Lambertz (Wider Sense),  
Charlotte Waschmann-Schleth (Wider Sense)

Zitationshinweis  
Schröder, Karenina, Eva Schneider, Emelie Lambertz,  
Charlotte Waschmann-Schleth (2025):  
Weniger Einsamkeit bei jungen Menschen.  
Wie Zivilgesellschaft heute wirkt und was sie morgen braucht  
Hrsg. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Lektorat und Korrektorat  
Heike Herrberg

Design  
Dietlind Ehlers

Bildnachweis  
Titelbild Montage: © chika\_milan, Lomb und Saga\_bear – stock.adobe.com

Druck  
Gieselmann Druck und Medienhaus

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

DOI 10.11586/2025057

gen  
*now*

# **Weniger Einsamkeit bei jungen Menschen**

**Wie Zivilgesellschaft heute wirkt und  
was sie morgen braucht**

**Impulspapier**

# Inhalt

## **5 Executive Summary**

## **6 Einleitung**

## **8 Analyse**

- 9 Förderinitiative Nightlines Deutschland  
in Zusammenarbeit mit der Nightline-Stiftung
- 10 Jungagiert
- 11 Girls Walk Club Mainz
- 12 Zuhör-Kiosk
- 13 First Contact
- 14 ich bin alles
- 15 Youth Empowerment Participation

## **16 Ausblick**

## **18 Anhang**

Unterstützungsangebote für junge Menschen –  
ein Überblick

## **23 Literatur**

# Executive Summary

Spätestens seit der Covid-19-Pandemie hat das Thema Einsamkeit bei jungen Menschen deutlich an Relevanz und Sichtbarkeit gewonnen. Seither sind viele wichtige Studien zum Thema erschienen. Auch aus der Politik gab es erste Reaktionen. 2023 wurde erstmals eine Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet, die explizit auch junge Menschen in den Blick nimmt. Profilierte zivilgesellschaftliche Akteur:innen haben ihre professionelle Arbeit ausgeweitet. Neue Organisationen sind dazugekommen.

Dabei wird immer deutlicher: Einsamkeit ist in höchstem Maße multifaktoriell. Das Phänomen hat ebenso viele Ursachen wie Gesichter. Entsprechend wichtig ist ein vielfältiges Angebot für junge Menschen. Angebote, die zum Beispiel bereits im Vorfeld von Einsamkeit ansetzen. Die ehrenamtlich von jungen Menschen für junge Menschen gemacht oder sehr niedrigschwellig im digitalen wie analogen Raum zugänglich sind.

Diese Angebotsvielfalt nimmt die vorliegende Analyse in den Blick. Dabei liegt der Fokus auf zivilgesellschaftlichen und ehrenamtlichen Aktivitäten, die mit ganz unterschiedlichen Methoden vorgehen, um Einsamkeit bei jungen Menschen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Nicht immer steht Einsamkeit explizit im Fokus – aber das Engagement zahlt darauf ein, sie zu reduzieren.

Diese Analyse richtet sich an Menschen und Organisationen, die sich gegen Einsamkeit bei jungen Menschen engagieren, sowie an fördernde Akteur:innen. Ziel des Papiers ist herauszuarbeiten, welche ganz praktischen Erfahrungen die porträtierten Organisationen mit dem Thema gemacht haben. Diese zwei Leitfragen rahmen die Analyse:

- Was hat sich, aus Sicht der Organisationen, als wirkungsvolles Engagement gegen Einsamkeit bei jungen Menschen erwiesen?
- Was brauchen diese Organisationen, um morgen noch wirksamer arbeiten zu können als heute?

Zur Beantwortung der Fragen hat die Bertelsmann Stiftung die Social Impact Beratung Wider Sense mit Interviews und einer Recherche beauftragt. Wir haben festgestellt: Es gibt eine große Zahl sehr spannender – oft weniger bekannter – Akteur:innen, die sich dafür einsetzen, der Einsamkeit bei jungen Menschen vorzubeugen oder sie zu reduzieren. Ihre Ansätze und Lösungen zeugen von viel Kreativität. Zum Teil haben Jugendliche sie für Jugendliche erarbeitet und stets sind sie mit einem hohen Maß an persönlichem, oft ehrenamtlichem Engagement verbunden. Daraus resultieren eine große Glaubwürdigkeit und leichte Zugänglichkeit bei der Zielgruppe.

Die Analyse stellt die besonderen Merkmale der Organisationen und ihren jeweils spezifischen Zugang zum Thema Einsamkeit bei jungen Menschen vor. Zudem wird gezeigt, welche Unterstützung die porträtierten Organisationen benötigen, um noch wirksamer zu werden. Dazu zählt zum Beispiel Unterstützung bei der Vernetzung, damit nicht alle alles neu erfinden müssen. Wichtig ist auch Hilfe beim Ausbau professioneller Strukturen, etwa bei der Gründung eines Vereins, um Spenden annehmen zu können, oder beim Aufbau einer datenschutzkonformen Sicherung sensibler Daten. Unterstützung wirkt besonders dann, wenn sie langfristig, flexibel und auf Augenhöhe erfolgt.

# Einleitung

Seit der Covid-19-Pandemie hat Einsamkeit bei jungen Menschen rasant an Relevanz und Sichtbarkeit gewonnen. Denn die Daten zeigen: Während der Pandemie war die Einsamkeitsbelastung bei jüngeren Menschen am stärksten ausgeprägt (BMFSFJ 2024a). Auch heute sind junge Menschen bis 30 Jahre in erheblichem Maße von Einsamkeit betroffen. Laut einer repräsentativen Befragung aus dem Jahr 2024 fühlt sich knapp die Hälfte der 16- bis 30-Jährigen einsam (Bertelsmann Stiftung 2024). Die Forschung zeigt, was es braucht, um Einsamkeit bei jungen Menschen vorzubeugen und zu begegnen (Luhmann et al. 2023; DRK 2024). Auch auf politischer Ebene wurde 2023 erstmals eine Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit beschlossen (BMFSFJ 2024b).

Ein weiterer Anstoß für die vorliegende Analyse ist die 2024 gestartete Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ des Norddeutschen Rundfunks (NDR) in Kooperation mit den Bürgerstiftungen im Norden. Unter dem Motto „Aus einsam wird gemeinsam“ wurden mit norddeutschen Bürgerstiftungen Spenden gesammelt, um Projekte in Norddeutschland zu unterstützen, die Einsamkeit bekämpfen und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.<sup>1</sup>

## Ziel dieses Impulspapiers

Das vorliegende Impulspapier beleuchtet das Thema Einsamkeit bei jungen Menschen mithilfe eines aktuellen Blicks in die konkrete Praxis. Die Analyse zeigt die Vielfalt der Akteur:innen aus der engagierten Zivilgesellschaft. Ziel ist herauszuarbeiten, welche ganz praktischen Erfahrungen diese Organisationen gemacht haben und was Engagierte heute brauchen, um mittel- und langfristig noch wirksamer arbeiten zu können. Die Analyse richtet sich somit an Menschen und

Organisationen, die sich gegen Einsamkeit bei jungen Menschen engagieren, sowie an fördernde Akteur:innen im Feld.

## Methodischer Ansatz

Sieben leitfadenbasierte Interviews mit engagierten Personen und gemeinnützigen Organisationen bilden die Basis der Analyse. Diese Gespräche wurden zwischen Januar und März 2025 geführt. Ergänzt werden sie durch eine Recherche gemeinnütziger Akteur:innen im Feld. Die Grundlage dieser Recherche bildete zunächst der Pool förderungswürdiger Projekte der „Hand in Hand“-Benefizaktion des NDR. Diese geografisch begrenzte Auswahl wurde im zweiten Schritt ergänzt um eine bundesweite Recherche.

Die Auswahl der Organisationen orientiert sich an folgenden Kriterien:

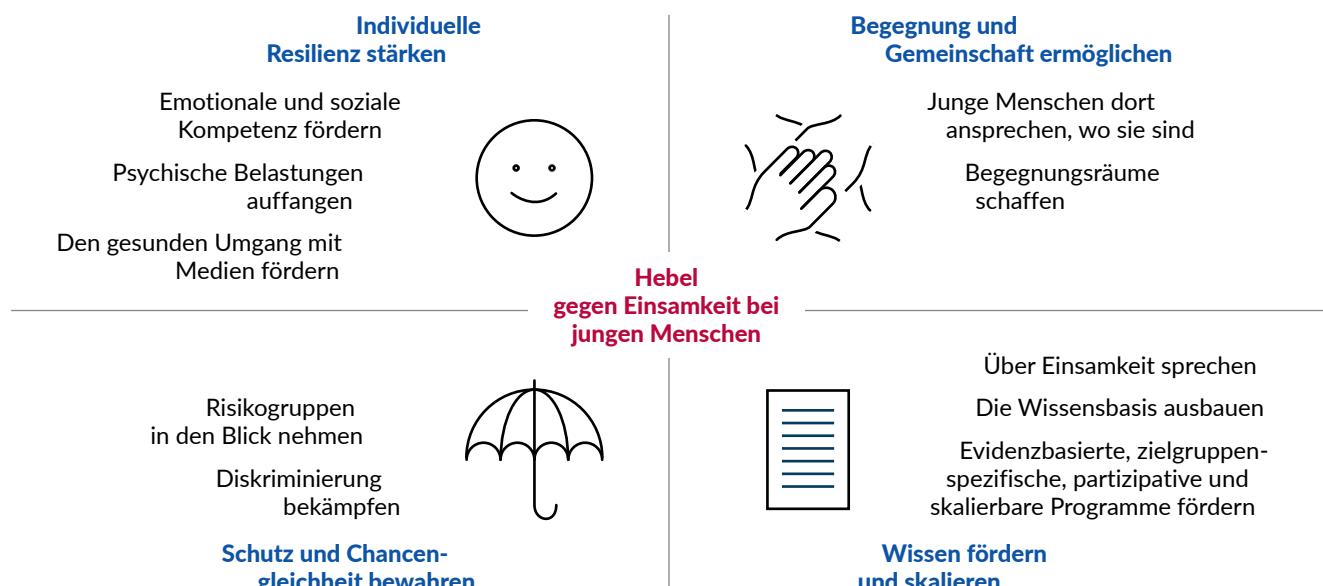
- Es handelt sich um gesellschaftliches bzw. gemeinnütziges Engagement im Haupt- oder Ehrenamt.
- Die Angebote befassen sich ausschließlich oder mindestens in Teilbereichen mit Einsamkeit bei jungen Menschen (16 bis 30 Jahre).
- Die Einbindung junger Menschen in die Entwicklung und Umsetzung der Angebote ist wichtig.
- Die Angebote fußen auf evidenzbasierten Empfehlungen für wirkungsvolle Arbeit gegen Einsamkeit bei jungen Menschen (siehe Abbildung 1) (Luhmann et al. 2023).
- Die Organisationen zählen nicht zu den bereits sehr profilierten Akteur:innen gegen Einsamkeit.

## Grenzen der Analyse

Dieses Impulspapier hat nicht den Anspruch, eine vollumfängliche, wissenschaftliche Studie des gesamten Akteur:innenfeldes zu liefern. Es wurde bewusst die Entscheidung getroffen, andere Organisationen in den

1 Mehr Informationen zum Projekt: [https://www.ndr.de/hand\\_in\\_hand\\_fuer\\_norddeutschland/index.html](https://www.ndr.de/hand_in_hand_fuer_norddeutschland/index.html) und <https://www.buergerstiftungen.de/hand-in-hand-fuer-norddeutschland>

## Abbildung 1: Wirkungsvolle Instrumente



Quelle: Eigene Clusterung und Darstellung auf Basis von Luhmann et al. 2023.

| BertelsmannStiftung

Blick zu nehmen als die bereits vielfach beleuchteten, institutionell etablierten Akteur:innen. Die Erkenntnisse basieren auf qualitativen Beobachtungen aus sieben Interviews. Die Ergebnisse sind somit begrenzt generalisierbar, bieten aber dennoch einen einzigartigen Mehrwert: Der aktuelle Blick in die Praxis dient als „Pulsmesser“. Hieraus werden Hypothesen und Handlungsempfehlungen abgeleitet, die über die vorgestellten Organisationen und Ansätze hinausweisen.

## Aufbau des Impulspapiers

In der **Analyse** werden die interviewten Organisationen porträtiert. Der Fokus liegt auf dem spezifischen Ansatz der jeweiligen Initiativen und beleuchtet, warum dieser für die Prävention oder Bekämpfung von Einsamkeit bei jungen Menschen besonders relevant ist und was die Organisationen künftig bräuchten, um noch wirksamer zu werden. Der **Ausblick** beinhaltet konkrete Handlungsempfehlungen für engagierte Menschen, Organisationen und fördernde Institutionen. Ergänzt werden diese Ergebnisse durch eine **Übersicht zu bestehenden Unterstützungsangeboten** für junge Menschen, die sich einsam fühlen (siehe Anhang).

# Analyse

Folgende Organisationen werden vorgestellt:

- Förderinitiative Nightlines Deutschland
- Jungagiert
- Girls Walk Club Mainz
- Zuhör-Kiosk
- First Contact
- ich bin alles
- Youth Empowerment Participation

Abbildung 2: Einordnung der Organisationen in die vier Hebelfelder

Individuelle  
Resilienz  
stärken



Begegnung  
und Gemeinschaft  
ermöglichen



Schutz und  
Chancengleichheit  
bewahren



ich bin alles



Wissen fördern  
und skalieren

Hinweis: Es handelt sich um eine schematische Einteilung der Organisationen.  
Die jeweiligen Angebote lassen sich teilweise mehr als einem Hebel zuordnen.

Quelle: Angelehnt an Luhmann et al. (2023)

BertelsmannStiftung



## Förderinitiative Nightlines Deutschland in Zusammenarbeit mit der Nightline-Stiftung

### Darum geht's

Im Universitätsalltag fehlt vielen Studierenden ein geschützter, vertrauensvoller Gesprächsraum, in dem alle Themen ihren Platz haben. *Nightlines* fangen diese psychischen Belastungen auf und tragen so dazu bei, die individuelle Resilienz zu stärken.

*Nightlines* sind ein Angebot von Studierenden für Studierende: Per Telefon, Chat oder E-Mail hören ehrenamtlich tätige, geschulte Studierende ihren Kommiliton:innen zu, die ihre Sorgen und Ängste äußern. Die Idee stammt ursprünglich aus Großbritannien. Inzwischen gibt es im deutschsprachigen Raum circa 30 Universitätsstädte mit lokalen *Nightlines* – während der Pandemie ist deren Zahl stark gestiegen. Die *Nightlines* sind unabhängige lokale Vereine oder Gruppierungen. Das heißt: *Nightlines* sind hochgradig selbst organisiert, mit viel ehrenamtlichem Engagement. Schulungen werden u. a. begleitet von ausgebildeten Psycholog:innen.

### Bedeutung von Einsamkeit für *Nightlines*

In einer *Nightline* bieten Studierende anderen Studierenden ein Gespräch an. Im Vordergrund steht dabei kein spezifisches Anliegen, wie etwa die mentale Gesundheit zu fördern. *Nightlines* bieten die Möglichkeit, miteinander zu sprechen – zu Zeiten, in denen andere Unterstützungsangebote nicht erreichbar sind: abends und nachts. Nicht immer ist Einsamkeit dann das zentrale Thema. Aber: In dem Moment, in dem Studierende die *Nightline* kontaktieren, ist niemand anderes da, um mit ihnen über ihre Themen und psychischen Belastungen zu sprechen. Es geht um gegenseitige Unterstützung in einer Gesellschaft, in der sowohl Gesprächspartner:innen als auch ein geschützter Raum zum Austausch bisweilen rar sind.

### Das zeichnet die Arbeit von *Nightlines* aus

**Nightlines** sind ein niedrigschwelliges Gesprächsangebot: Sie sind **anonym** und über unterschiedliche Kanäle erreichbar. Die Chatfunktion wird aktuell sehr gut angenommen. Um die Vertraulichkeit und Anonymität des Angebots zu wahren, werden keinerlei Daten zu Personen oder zur Wirkung der Gespräche erhoben. Wichtige Gelingensbedingung und Qualitätsmerkmal ist der **Peer-to-Peer-Ansatz**: Die Gesprächsteilnehmer:innen befinden sich im gleichen Lebensabschnitt und teilen den gleichen Studienort. Diese gemeinsame Basis schafft Vertrauen. Dazu trägt auch die *ergebnisoffene und zuhörende, nicht steuernde Gesprächsform* bei, die den Gesprächspartner:innen Raum für die eigene Entfaltung lässt. *Nightlines* sind **lokal vernetzt**: Wenn notwendig, vermitteln die geschulten Ehrenamtler:innen Hilfesuchende an weiterführende therapeutische Angebote.

### Das brauchen *Nightlines* jetzt

- **Mehr Ressourcen & Reichweite:** Grundproblem vieler *Nightlines* ist nach wie vor die Finanzierung ihrer normalen Arbeit, vor allem die Ausbildung und Supervision für die Ehrenamtlichen. Auch fließen viele Ressourcen der lokalen *Nightlines* in ihre Bekanntmachung. Wenn lokale Akteur:innen – etwa Unternehmen, Zeitungen oder Kommunen – für eine *Nightline* werben, können die Ehrenamtler:innen ihre Ressourcen auf die Verbesserung der Angebote konzentrieren.
- **Neue Wege zum Nachweis der Wirksamkeit:** Da Fördermittel oft an eine Wirksamkeitsmessung gebunden sind, benötigen *Nightlines* Unterstützung bei der Durchführung einer solchen Studie. Hierfür braucht es vor allem Expertise sowie zeitliche und finanzielle Ressourcen.
- **Professionalisierung der Organisation:** Der Schutz der sensiblen Gesprächsdaten hat sehr hohe Priorität – daher würde die Organisation stark profitieren, wenn sie eine Förderung zur Verbesserung des Datenschutzes und für eine geeignete Software erhielte. Ebenso wichtig wären feste Räumlichkeiten in den Universitäten.



## Jungagiert

### Darum geht's

Angebote für junge Menschen kommen häufig nicht bei der Zielgruppe an. Zu oft konzipieren Erwachsene „(Hilfs-)Angebote“ für junge Menschen, ohne diese in den Prozess sinnvoll einzubeziehen. *Jungagiert* denkt und arbeitet grundsätzlich partizipativ: Jugendliche werden von der Konzeption bis zur Umsetzung aktiv mit eingebunden – denn so werden nicht nur die richtigen Themen gesetzt, sondern die Angebote werden authentisch und attraktiver.

Die Projekte von *Jungagiert* beziehen sich auf die Bereiche Prävention und Selbsthilfe, Medienkompetenz und Bürgerbeteiligung. Ziel des Dresdener Vereins und Trägers der freien Jugendhilfe ist die bundesweite Förderung von Jugendkultur, -engagement und -beteiligung. Die Angebote des Vereins zielen auf die Lebenswelt der Jugendlichen: von analogen Workshops an Schulen über Blogs bis hin zur digitalen Peer-Beratung. *Jungagiert* arbeitet eng mit anderen gemeinnützigen Organisationen und Influencer:innen zusammen, um Synergien zu nutzen und die Reichweite zu skalieren. Die Kombination von digitalen und analogen Angeboten ist entscheidend. Denn oft reichen rein digitale Angebote nicht aus: Es braucht – mindestens komplementär – die persönliche Begegnung.

### Bedeutung von Einsamkeit für Jungagiert

In ausgewählten Projekten zu psychischer Gesundheit spielt Einsamkeit eine wichtige Rolle und zeigt damit die zunehmende Relevanz des Themas für junge Menschen: bei *InCogito*, einem digitalen Präventions- und Selbsthilfeprojekt zum Thema Essstörungen, *aufeinanderachten*, einem ausgegründeten Sensibilisierungsangebot zu psychischen Erkrankungen, und bei *DISEKO*, der digitalen Selbsthilfekontaktstelle. In diesen Projekten finden Betroffene nicht nur Informationen, sondern auch Anschluss an andere junge Menschen.

### Das zeichnet die Arbeit von *Jungagiert* aus

Bei *Jungagiert* kommen Jugendliche selbst ins Handeln. Sie werden ernst genommen, schreiben Redaktionspläne, verfassen Blogartikel, bieten Workshops an und vieles mehr: **Peers helfen Peers**. Um die Angebote **bedürfnisorientiert und niedrigschwellig** zu gestalten, orientiert sich der Verein an drei Fragen:

- Wie erreicht man die richtige Zielgruppe?
- Wie motiviert man die Erreichten, ein Angebot in Anspruch zu nehmen?
- Wie bleiben die Teilnehmenden langfristig aktiv?

**Professionalität** ist eine weitere Säule der Arbeit von *Jungagiert*. Das interdisziplinäre Team bringt die notwendige Fach-, Medien- und Zielgruppenkompetenz sowie langjährige Praxiserfahrung mit ein, um innovative Präventions- und Beteiligungsprojekte erfolgreich umzusetzen.

### Das braucht *Jungagiert* jetzt

- **Kooperation:** Engagierte Organisationen könnten noch mehr in Kooperationen arbeiten, um Wissen zu teilen und Synergien zu nutzen. Die Förderung solcher Kooperationen – statt einzelner Projekte oder Akteur:innen – ermöglicht, dass mehr Organisationen profitieren.
- **Langfristige Förderung bestehender Angebote:** Manche Projekte werden genau so benötigt, wie sie sind. Fördernde sollten dies berücksichtigen und entsprechende Projekte langfristig fördern, ohne dass diese sich stetig weiterentwickeln müssen.



## Girls Walk Club Mainz

### Darum geht's

Neben der Ausbildung oder Arbeit ist es schwierig, ein stabiles soziales Netz aufzubauen. Das kann zu psychischen Belastungen und Gefühlen von Einsamkeit führen.

Der *Girls Walk Club Mainz* schafft Begegnungsräume: Frauen treffen sich zu gemeinsamen Spaziergängen und lernen einander kennen. Die Idee stammt ursprünglich aus den USA. Mittlerweile wird das Konzept in zahlreichen deutschen Städten umgesetzt, so auch in Mainz. Zweimal im Monat wird über Instagram, WhatsApp und Facebook zu einem *Girls Walk* aufgerufen. An den Walks nehmen zwischen 20 und 100 Frauen teil. Der Großteil der Teilnehmerinnen ist 18 bis 35 Jahre alt. Geschlechtergemischte Walks gibt es auch: Zum Beispiel am Valentinstag in Kooperation mit *Meenz Runners*. Aus den Spaziergängen haben sich verschiedene themenspezifische WhatsApp-Gruppen gegründet, damit Frauen über die Spaziergänge hinaus miteinander im Kontakt bleiben. Angebote wie Karaoke Nights oder ein Buchclub ergänzen die Spaziergänge.

### Bedeutung von Einsamkeit für den Girls Walk Club Mainz

Einsamkeit zu lindern ist das zentrale Anliegen und die Motivation der drei Freundinnen und Gründerinnen des Mainzer Angebots: Frauen lernen sich kennen und bauen ihr soziales Netzwerk auf. Aus eigener Erfahrung wussten die drei Gründerinnen, wie schwer es ist, in einer neuen Stadt Kontakte zu knüpfen. Inspiriert von anderen deutschen *Girls Talking Walking*-Initiativen haben sie via Social Media spontan zum Spaziergang aufgerufen. Die Resonanz war überwältigend: Gleich zum ersten Spaziergang kamen rund 100 Frauen.

### Das zeichnet die Arbeit vom Girls Walk Club Mainz aus

Der *Girls Walk Club Mainz* ist bislang ein privates gesellschaftliches Engagement, das (noch) keine gemeinnützige Rechtsform hat. Das Angebot ist **digital und**

**niedrigschwellig:** Die drei Initiatorinnen erreichen junge Frauen durch Ansprache in den sozialen Medien, die sie selbst auch nutzen. Jede ist willkommen. Der digitale Kontakt ermöglicht dabei erst die **persönliche Begegnung**. Der Spaziergang ist ein **Safe Space** für Frauen. Es entsteht ein besonderes Zugehörigkeitsgefühl: Peers unterstützen Peers. Die drei Initiatorinnen gehen auf die **Bedürfnisse** interessierter Frauen ein: Menschen, die Hemmungen haben, sich anzuschließen, holen sie auch persönlich ab. Vor Ort sorgen sie dafür, dass Kleingruppen sich immer wieder neu mischen und damit viele unterschiedliche Gespräche geführt werden. Der *Girls Walk Club Mainz* ist **lokal vernetzt**: Durch Kooperationen mit der Mainzer Gastronomie sowie mit anderen Betrieben und Initiativen erweitert der Club seine Reichweite. Zugleich lernen Frauen, die neu in der Stadt sind, nicht nur andere Menschen, sondern auch interessante Orte und Angebote kennen.

### Das braucht der Girls Walk Club Mainz jetzt

- **Aufmerksamkeit:** Mehr mediale Aufmerksamkeit für die Initiative, beispielsweise in Printmedien, um Frauen aller Altersgruppen zu erreichen, die soziale Medien nicht nutzen.
- **Vernetzung & Beratung:** Der *Girls Walk Club Mainz* steht vor der Frage, ob eine Vereinsgründung sinnvoll ist. Eine rechtliche Beratung zu Körperschaftsform, Haftungsfragen etc. wäre sehr hilfreich, zum Beispiel in Form einer nationalen Konferenz für lokale, noch informell getragene gesellschaftliche Engagements.
- **Mehr Akzeptanz & weniger Hass im Netz:** Dass das Angebot sich auf Frauen konzentriert, löst viel Kritik aus. Die Gründerinnen sind sich dessen bewusst, dass Einsamkeit kein geschlechterspezifisches Thema ist – aber sie sehen den großen Mehrwert ihres Ansatzes darin, dass sie einen sicheren Raum für Frauen bieten.



## Zuhör-Kiosk

### Darum geht's

In unserer Gesellschaft hören Menschen sich zu wenig einander zu. Durch die Neigung, Gehörtes zu bewerten oder selbst etwas von sich zu erzählen, findet das Gegenüber oft wenig Beachtung.

In der Hamburger U-Bahn-Station Emiliastraße befindet sich der Zuhör-Kiosk. Der Gründer Christoph Busch mietete 2017 einen leer stehenden Kiosk am U-Bahnsteig, um den ungenutzten Raum in einen Ort der Begegnung zu verwandeln. Im Zuhör-Kiosk hören Ehrenamtler:innen allen Menschen zu, die etwas erzählen möchten. Geöffnet ist der Zuhör-Kiosk montags bis freitags von 12 bis 18 Uhr. Die Idee verbreitet sich: Inzwischen gibt es an vielen weiteren Orten in Deutschland Zuhör-Kioske. Zusätzlich hat der Verein *Gesellige Bänke* im Eimsbütteler Park aufgestellt. Diese tragen auf einer Seite den Schriftzug: „Setzen Sie sich gern dazu“. Wer allein bleiben möchte, setzt sich vor die Schrift – wer Gesellschaft möchte, setzt sich daneben.

### Bedeutung von Einsamkeit für den Zuhör-Kiosk

Ziel des Zuhör-Kiosks ist, dass Menschen über Dinge sprechen, die sie gerade bewegen. Einsamkeit kann eine Motivation sein, das Angebot wahrzunehmen. Das Gespräch kann zu geteilter Freude oder geteiltem Leid führen. Bestenfalls fühlen sich beide Gesprächspartner:innen nach der Begegnung weniger einsam.

### Das zeichnet die Arbeit vom Zuhör-Kiosk aus

Die Absurdität seines Standortes verleiht dem Zuhör-Kiosk besondere Attraktivität: Der Ort ist **zugänglich, offen und ungewöhnlich**. Er erreicht die unterschiedlichsten Menschen auf ihren Alltagswegen – und das auch im Winter, wenn andere Begegnungsräume aufgrund der Kälte unzugänglich sind. Die Vertraulichkeit und Ungezwungenheit der Gespräche im Zuhör-Kiosk entstehen insbesondere durch die **Anonymität** des Angebots. Ebenfalls wichtig ist die **Beratungs- und Ideologiefreiheit des Gesprächs**. Um den hilfesuchenden

Menschen ein **zuverlässiges Angebot** bieten zu können, werden die Öffnungszeiten des Zuhör-Kiosks nach Möglichkeit immer eingehalten. Die Zuhörer:innen absolvieren einen **Mental Health First Aid Kurs**, um auf entsprechende Bedarfe besser vorbereitet zu sein. Auf Nachfrage empfehlen die Zuhörer:innen ihren Gesprächspartner:innen professionelle therapeutische Unterstützungsangebote.

### Das braucht der Zuhör-Kiosk jetzt

- **Freie Förderungen:** Freie Förderungen würden ermöglichen, den strukturellen Überbau des Vereins zu stärken (z.B. hauptamtliche Stellen, Raummieten).
- **Beratung fürs Ehrenamt:** Gemeinnützige Organisationen ohne Hauptamt brauchen Beratungsangebote (z.B. zu juristischen Fragen), die auch an Randzeiten (am Wochenende und abends) erreichbar sind.



## First Contact

### Darum geht's

Junge geflüchtete Menschen in Deutschland sind eine besonders vulnerable Gruppe mit einem hohen Risiko, von Einsamkeit belastet zu sein. Ihre Bedürfnisse nach einem stabilen und sicheren sozialen Umfeld werden oft weder ausreichend gehört noch adressiert.

Der Hamburger Verein und Träger der freien Jugendhilfe *First Contact* bietet diesen jungen Menschen eine Zuflucht. Alltagsnahe Freizeit- und Bildungsangebote (z. B. Fußballtrainings, Schwimmkurse, Kochgruppen) ermöglichen den Kindern und Jugendlichen, langfristige Beziehungen aufzubauen – sowohl untereinander als auch mit ihren Bezugspersonen des Vereins. Ergänzend führt *First Contact* eine begleitende individuelle Sozialberatung durch. Aus dieser Arbeit ist zudem das Jugendparlament entstanden. Als Gremium berät es den Jugendhilfeausschuss Hamburg-Mitte. Dort bringt es die Perspektiven geflüchteter junger Menschen in politische Prozesse ein, um gegen deren Isolation und Stigmatisierung vorzugehen. Das Jugendparlament besteht aus geflüchteten Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 21 Jahren.

### Die Bedeutung von Einsamkeit für First Contact

Aus Sicht des Gründers von *First Contact*, Yama Waziri, sind Einsamkeit und Armut verbunden: Einsamkeit bedeutet, arm zu sein, weil man niemanden hat, mit dem man kommunizieren kann. Das betrifft junge geflüchtete Menschen in besonderer Weise. In den Unterkünften, in denen die jungen Leute leben, sind sie dauerhaftem Stress ausgesetzt. Ihre Bedürfnisse erhalten nicht genug Raum. Sie sprechen (noch) kein Deutsch, haben wenige zuverlässige Bezugspersonen. Dies führt zu Vernachlässigung und Einsamkeit. *First Contact* begleitet und unterstützt diese jungen Menschen darin, neues Vertrauen und stabile Beziehungen aufzubauen.

### Das zeichnet die Arbeit von First Contact aus

Der Ansatz von *First Contact* ist auf die **Bedürfnisse der jungen geflüchteten Menschen** zugeschnitten:

Die Angebote sind verlässlich und finden meistens in der Gruppe statt – sie stärken den Wunsch nach **Stabilität und Zugehörigkeit** der Kinder und Jugendlichen.

Die **persönliche Begegnung** ist dabei entscheidend: Bei *First Contact* gilt Handyverbot, weil Jugendliche sich mit Smartphones zu oft isolieren, so die Ansicht des Vereins. *First Contact hört den jungen Menschen zu und bindet sie aktiv in die Arbeit ein* – beispielsweise in Form des Jugendparlaments.

### Das braucht First Contact jetzt

- **Langfristige Förderung:** Mehrjährige Förderungen würden *First Contact* Planungssicherheit geben. Mit gesicherten finanziellen Ressourcen könnte der Verein seine Kapazitäten bestmöglich einsetzen. Nur so kann er die Verlässlichkeit der Angebote gewährleisten, die so dringend benötigt wird.
- **Ressourcen:** Für die Arbeit mit der Zielgruppe junger Geflüchteter braucht es vor allem mehr Räumlichkeiten, flexiblere Hallenzeiten und mehr Personal.
- **Mehr Aufmerksamkeit für die Lebenswelt der jungen Menschen:** Kinder und Jugendliche aus den Unterkünften sind von struktureller Vernachlässigung bedroht. Ihre Unterkünfte liegen oft in Industriegebieten, in denen es kaum soziale Institutionen wie Sportvereine oder Kulturstätten gibt, die das Bedürfnis nach Austausch auffangen. Als Folge etablieren sich informelle Jugendtreffs an öffentlichen Orten. So entwickelt sich eine spezifische Kinder- und Jugendkultur, die gesehen und verstanden werden muss.

## ich bin alles

### ich bin alles

#### Darum geht's

Das Wissen um die Bekämpfung psychischer Erkrankungen ist vorhanden. Aber oft ist es rein wissenschaftlich aufbereitet und kommt nicht bei jungen Menschen an.

*ich bin alles* ist ein Online-Portal mit evidenzbasierten Informationen zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Die Ziele sind, Depressionen vorzubeugen, psychische Gesundheit zu fördern sowie über Depression und ihre Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären. Das Besondere: Die Inhalte sind zweifach aufbereitet – sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Eltern. Kreative Formate wie Podcasts und Videos, die mit authentischen Geschichten und Fachwissen einen offenen Umgang mit psychischen Belastungen fördern, ergänzen das Angebot.

Anstoß für die Gründung des Projekts war die S3-Leitlinie zur Behandlung depressiver Störungen bei Kindern und Jugendlichen, die aktuell an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München überarbeitet wird. Das verantwortliche Team erkannte eine entscheidende Leerstelle: Es fehlte eine verständliche, zielgruppengerechte Aufbereitung der wissenschaftlichen Leitlinie für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern. Aus dieser Arbeit ist in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung das Projekt *ich bin alles* hervorgegangen.

#### Die Bedeutung von Einsamkeit für *ich bin alles*

Einsamkeit ist sowohl ein Risikofaktor als auch ein Begleitsymptom von Depressionen (RBB 2023). Das Thema Einsamkeit hat *ich bin alles* bereits über Instagram aufgegriffen, ist aber (noch) kein Schwerpunkt. Insgesamt hat das Thema aus Sicht des Redaktionsteams während der Pandemie klar an Bedeutung und Sichtbarkeit gewonnen.

#### Das zeichnet die Arbeit von *ich bin alles* aus

Die digitale Informationsplattform ist sehr niedrigschwellig. Die Inhalte der Website wurden partizipativ mit jungen Menschen erarbeitet und getestet, damit sie zielgruppengerecht und verständlich sind. Aktuelle Themen werden laufend ergänzt. *ich bin alles* will Jugendliche dort erreichen, wo sie tatsächlich sind. Daher ist die Plattform seit der Pandemie auch verstärkt in sozialen Netzwerken wie Instagram, TikTok und Snapchat aktiv. Das Team ist sich dabei bewusst, dass eine übermäßige Nutzung sozialer Medien zur Entwicklung einer Depression beitragen kann. Dieses Thema wird in Artikeln für Kinder, Jugendliche und Eltern aufgegriffen. *ich bin alles* ist eng vernetzt mit anderen Organisationen im Feld: Auf der Website finden Kinder, Jugendliche und Eltern eine Übersicht zu direkten Hilfsangeboten. Studien haben die Wirksamkeit von *ich bin alles* bestätigt. Nach Betrachtung der Inhalte ist ein Wissenszuwachs nachweisbar, auch mehrere Wochen später.

#### Das braucht *ich bin alles* jetzt

- **Langfristige Förderung:** Es braucht mehr langfristige Förderungen, um Angebote aufrechtzuerhalten. Staatliche Förderung von erwiesenermaßen wirksamen Interventionen sollte über eine Legislaturperiode hinaus bestehen.
- **Mehr Austausch:** Eine noch stärkere Vernetzung befähigt engagierte Akteur:innen, ihr Handeln besser aufeinander abzustimmen. So werden mehr junge Menschen erreicht, die Hilfe suchen.



## Youth Empowerment Participation

### Darum geht's

Den meisten Entscheider:innen aus Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft fehlt das Wissen über die tatsächlichen – nicht die vermuteten – Bedürfnisse und Anliegen junger Menschen.

*Youth Empowerment Participation (YEP)* ist eine unabhängige Organisation für Mitbestimmung, gesellschaftliche Partizipation und Empowerment von Jugendlichen. YEP befähigt junge Menschen, ihre Stimme einzubringen und ihre Zukunft aktiv mitzustalten. YEP ist überzeugt, dass Beteiligung kein Privileg, sondern Teil unserer politischen Kultur sein sollte. YEP unterstützt Organisationen, Institutionen und Unternehmen dabei, die Stimmen ihrer jungen Zielgruppen zu hören. So werden Projekte nicht für, sondern mit jungen Menschen entwickelt. Zu den Angeboten zählen partizipative Jugendberichte oder der Aufbau von Jugendbeiräten. Für die Berichte bezieht YEP junge Menschen an entscheidenden Stellen mit ein, etwa bei der Themenentwicklung oder dem Fragendesign. Um die Erkenntnisse und Partizipationsmöglichkeiten an alle Jugendlichen heranzutragen, erstellt YEP zudem Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte. In Österreich gegründet, ist YEP auch in Deutschland, der Schweiz und Liechtenstein aktiv.

### Die Bedeutung von Einsamkeit für YEP

Das Thema mentale Gesundheit beschäftigt junge Menschen. Im April 2025 wurde daher der YEP Jugendbericht Mental Health veröffentlicht (YEP 2025). So trägt die Organisation dazu bei, die Perspektive junger Menschen auf mentale Gesundheit sichtbarer zu machen und die Wissensbasis auszubauen. Die Ergebnisse zeigen: 63 Prozent der Befragten geben an, sich häufig gestresst, traurig oder überfordert zu fühlen. Nur 7 Prozent sagen: „Mir geht es richtig gut.“ Einsamkeit wird indirekt über das Gefühl fehlender Zugehörigkeit thematisiert: 81 Prozent der Jugendlichen sehen Zugehörigkeit als entscheidend für ihr Wohlbefinden an. Insbesondere durch die Corona-Pandemie

sei dieses Gefühl verloren gegangen, was Spuren hinterlassen habe. Jugendliche fordern mehr Prävention durch verpflichtende Angebote in Schulen, um Ohnmacht als ernste Bedrohung wahrzunehmen und Selbstwirksamkeit zu fördern sowie Informationen über mentale Gesundheit an den wichtigsten, für sie relevanten Lernorten zu verankern.

### Das zeichnet die Arbeit von YEP aus

YEP arbeitet radikal **partizipativ**. Um die Teilhabe an Jugendberichten möglichst **niedrigschwellig und inklusiv** zu gestalten, sind bei der Erstellung von Umfragen Inklusions-Checks unerlässlich. Damit prüfen Jugendliche, ob die Fragen auch für sozial Benachteiligte und Nichtmuttersprachler:innen verständlich sind. Die Universität Innsbruck hat **das methodische Vorgehen von YEP validiert**. Dieses fördert nachweislich das Demokratieverständnis und die Selbstwirksamkeit von jungen Menschen. YEP arbeitet in **Wirkungsallianzen**, um die Ergebnisse ihrer Projekte zu skalieren: Unternehmen verpflichten sich, auf die Ergebnisse von Projekten konkret zu reagieren. Außerdem nutzt YEP **soziale Medien**, um Beteiligung breitenwirksam zugänglich zu machen. Auch hier wird auf gemeinsam gestaltete **Peer-to-Peer Content-Kampagnen** gesetzt. YEP setzt also Partizipation in allen seinen Arbeitsbereichen um.

### Das braucht YEP jetzt

- **Finanzierung für echte Wirkung:** Erlebte Demokratiebildung und systemisch wirksame Ansätze brauchen Förderung, um breitenwirksam skaliert zu werden.
- **Partnerschaften für mentale Gesundheit:** Für die nächsten Schritte des Collective-Impact-Actionplans zur Stärkung der mentalen Gesundheit Jugendlicher braucht YEP weitere Partnerorganisationen.
- **Verantwortungsübernahme füreinander:** Jede erwachsene Person kann Verantwortung übernehmen und jungen Menschen zuhören, damit sie sich wertgeschätzt und in ihren Bedürfnissen gehört fühlen. Auf diese Weise leistet jeder Mensch einen Beitrag, sodass sich die nächste Generation nicht einsam und alleingelassen fühlt.

# Ausblick

Am Anfang dieser Analyse stehen zwei Leitfragen: Welches Engagement gegen Einsamkeit bei jungen Menschen erweist sich in der Praxis als wirkungsvoll? Und: Welche Unterstützung benötigen Organisationen, die sich gegen Einsamkeit bei jungen Menschen einsetzen, um noch wirksamer zu werden? Zur Beantwortung dieser Fragen haben wir bewusst ein weites Feld an Akteur:innen in den Blick genommen, die sich zum Teil nur am Rande mit Einsamkeit junger Menschen beschäftigen. Denn Einsamkeit hat ebenso viele Gründe wie Gesichter. Ziel war, diese vielfältige Angebotslandschaft – wenn auch ausschnitthaft – möglichst breit auszuleuchten.

Kriteriengeleitet wurden sieben Akteur:innen ausgewählt, die sich auf unterschiedliche Weise gegen Einsamkeit junger Menschen engagieren. In leitfadenbasierten Interviews wurden die oben genannten Leitfragen diskutiert. Die Datengrundlage umfasst qualitative Einzelbeobachtungen. Dafür sind die Erkenntnisse und Ableitungen umso näher an der Praxis. Diese Perspektive ist sehr erhelltend für Organisationen, die sich in diesem Feld engagieren, und für diejenigen, die diese Organisationen fördern.

## Frage 1: Welches Engagement gegen Einsamkeit bei jungen Menschen erweist sich in der Praxis als wirkungsvoll?

### Von jungen Menschen für junge Menschen

Junge Menschen fühlen sich nicht genügend gesehen und gehört. In der Politik, in der Schule, im Beruf und in den Medien vermissen sie IHRE Sprache und IHRE Stimmen. Will man junge Menschen bei einem so persönlichen Anliegen wie dem Thema Einsamkeit erreichen, geht dies am allerbesten, wenn sie die Angebote selbst entwickeln und durchführen.

### Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen

Junge Menschen wollen schnell ins Handeln kommen. Idealerweise führt dies zu positiven Selbstwirksamkeiterfahrungen. Deshalb sind einige Angebote gegen Einsamkeit gleich so aufgebaut, dass junge Menschen in die Interaktion gehen können oder selbst kreativ werden.

### Digital UND analog

Digitale Ansprache ist in der Regel essenziell, weil junge Menschen auf diese Weise leichter erreicht werden. Komplementär braucht es aber analoge Angebote, bei denen man sich persönlich begegnet, Beziehungen aufbaut und gern im analogen Raum zusammen aktiv wird. Diese komplementären Angebote können von derselben oder einer anderen Organisation kommen.

### Safe Space durch Gemeinsamkeiten

Wenn junge Menschen andere junge Menschen ansprechen, werden Angebote glaubwürdiger. In einigen Fällen hat es sich zudem als hilfreich erwiesen, Menschen zusammenzubringen, die das gleiche Geschlecht haben oder eine spezifische Erfahrung teilen, wie etwa Flucht. So entsteht ein sicherer Raum, ein Safe Space, und eine unmittelbare Verbindung.

### Niedrigschwellige Zugänge

Insbesondere für Zielgruppen, die sich nicht leicht in soziale Interaktionen begeben, sind niedrigschwellige Zugänge wichtig. Angebote müssen in ihren unmittelbaren Lebensräumen stattfinden und sollten nicht immer als explizite Hilfestellung bei Einsamkeit gekennzeichnet sein. Vielmehr braucht es Gesprächs- oder Begegnungsangebote, bei denen nicht gleich Lösungen angeboten werden, sondern das gemeinsame Reden und Tun im Vordergrund stehen. Über die Zeit kann daraus eine tiefere Beziehung erwachsen, die es erlaubt, auch sehr persönliche Dinge zu teilen.

## Frage 2: Welche Unterstützung benötigen Organisationen, die sich gegen Einsamkeit bei jungen Menschen einsetzen, um noch wirksamer zu werden?

### Vernetzung und Kooperation

Zu häufig wird das Rad neu erfunden und manchmal gehen zwei Anbieter mit ähnlichen Angeboten zum Beispiel auf dieselbe Schule zu. Förder:innen können Vernetzung und Zusammenarbeit gezielt unterstützen. Dabei ist jedoch zu klären, wie Vernetzung und Kooperation bei jungen Akteur:innen möglicherweise spezifisch anders funktionieren.

### Unterstützung in puncto Aufmerksamkeit und Infrastrukturen

Gerade die jungen, informellen Organisationen würden von Räumlichkeiten, IT-Support oder einer Unterstützung durch Bekanntmachung ihres Angebotes in Zeitungen und Schulen profitieren. Unterstützung könnten hier auch informelle Lern- und Begegnungsorte bieten, die junge Menschen alltäglich nutzen.

### Professionalisierung und Skalierung

Einige der befragten Organisationen sind in hohem Maße informell und allein vom Ehrenamt getragen. Das macht sie besonders glaubwürdig und zugänglich, führt sie aber auch an ihre Grenzen hinsichtlich Leistbarkeit und Skalierung. Engagierte wünschen sich daher Beratung in Fragen der Organisationsentwicklung, wie zum Beispiel: „Was muss man bezüglich der DSGVO oder bei einer Vereinsgründung beachten?“. Zum Teil gibt es bereits Beratungsangebote.<sup>2</sup> Häufig werden diese jedoch

nicht gefunden oder sind nicht erreichbar, wenn berufstätige Ehrenamtliche Zeit haben – d.h. am Wochenende oder abends. Sinnvoll ist auch eine gezielte finanzielle Unterstützung von Skalierungsarbeit, die eine Reihe der hier vorgestellten Akteur:innen leisten, um ihren Ansatz in weiteren Städten zu verbreiten.

### Inklusiv und diversitätssensibel

Einsamkeit zeigt sich in vielfältiger Form und ist eng mit individuellen Lebenslagen verknüpft. Um ihr wirksam zu begegnen, braucht es passgenaue Angebote, die Menschen unabhängig von ihrem sozialen oder kulturellen Hintergrund erreichen. Dafür sind gegebenenfalls Sensibilisierungsmaßnahmen erforderlich sowie niedrigschwellige Zugänge für Menschen in unterschiedlichen Lebensrealitäten.

Bei der Frage „Was wirkt?“ sind wir immer wieder auf Organisationen gestoßen, die zwar mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten, aber keine Wirkungsmessung vornehmen. Sie unterlassen dies, weil sie die Atmosphäre eines persönlichen, vertrauensvollen, niedrigschweligen, oft Peer-to-Peer Gespräches nicht untergraben wollen. Für sie ist es ein Problem, wenn Fördernde erwarten, dass sie ihre Wirkung evidenzbasiert belegen. Eine Studie dazu, wie sich diese beiden berechtigten Anliegen sinnvoll miteinander verbinden lassen, wäre von großem Interesse – nicht nur im Hinblick auf Angebote gegen Einsamkeit bei jungen Menschen. Auch für informelle Initiativen von Jugendlichen für Jugendliche könnte sie aufschlussreiche Impulse liefern.

2 Die Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement (DSEE) bietet kostenlose Rechtsberatung, Online-Ressourcen und Webinare für Engagierte: <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/beratung/juristische-beratung/>. 2024 hatte die DSEE ein Mikroförderungsprogramm, das sich exklusiv an engagierte Personen ohne Rechtsform (Gemeinnützigkeitsstatus) richtete: <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/foerderung/initiativ/>. Das Haus des Stifts bietet kostenlose Rechtsberatung und weitere Ressourcen. Zur Frage, inwiefern ein „informelles“ Engagement in eine eigene Rechtsform überführt werden soll, gibt es ein aktuelles Webinar: <https://www.hausdesstifts.org/wissen/rechtsformwahl-und-wechselstrategien-fuer-npos/>. Das Haus des Stifts bietet gemeinnützigen Organisationen auch rabattierte Software an; hier lohnt sich der Blick auf die Homepage. Ganz lokal lohnt sich auch die Kontaktaufnahme mit lokalen Ehrenamtsbüros. Sie kennen sich sehr gut aus, wissen von eventuellen Fördertöpfen für Engagierte ohne Rechtsform und können ggf. direkt an kostenlose Beratungsstellen vor Ort verweisen. Auch lokale Bürgerstiftungen können für Förderungen angefragt werden.

# Anhang

## Unterstützungsangebote für junge Menschen – ein Überblick

Diese Übersicht ist das Ergebnis einer umfangreichen Desktop-Recherche zu Unterstützungsangeboten gemeinnütziger Organisationen, u. a. finden sich hier auch Organisationen der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ (Stand Mai 2025). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die Übersicht dient Hilfesuchenden, engagierten Organisationen, fördernden Institutionen und Interessierten als erste Orientierung. Die Organisationen sind gegliedert nach den vier Hebeln gegen Einsamkeit bei jungen Menschen (siehe Einleitung und Abbildung 1).

Eine sehr umfangreiche Übersicht zu Hilfsangeboten bei Einsamkeit für alle Altersgruppen bietet das *Kompetenznetz Einsamkeit* (Angebotslandkarte inkl. Filterfunktion nach Postleitzahl).

### Hebel: Individuelle Resilienz stärken

- ➔ Emotionale und soziale Kompetenz fördern
- ➔ Psychische Belastungen auffangen
- ➔ Den gesunden Umgang mit Medien fördern

#### AllyTime

DIGITAL

<https://allywell.de/>

Psychologische Beratung für Menschen, die nicht unter einer psychischen Krankheit leiden, durch qualifizierte Psycholog:innen per Text- oder Sprachnachricht

#### ama mind

DIGITAL

<https://www.ama-mind.info/>

Kostenlose App, die anhand eines Selbsttests hilft, passende Hilfsangebote zu finden

Angebot auch für Organisationen, die ihren Beschäftigten Unterstützung anbieten wollen

#### DAK Nico

DIGITAL

<https://dak-nico.de/>

Kostenloses Onlineprogramm, das Kindern und Jugendlichen hilft, mit Stress, Sorgen und Konflikten besser umzugehen

#### Hello Better

DIGITAL

<https://hellobetter.de/>

Kostenlose Online-Therapiekurse auf Rezept

#### JugendNotmail

DIGITAL

<https://jugendnotmail.de/>

Kostenlose Onlineberatung von Profis für Kinder und Jugendliche

Guides zu unterschiedlichen Themen in den Rubriken Alltag, Emotionen, Hilfsangebote, Körper & Seele, Liebe & Sexualität, Störungsbilder

<b>Jungagiert</b>	<b>ANALOG</b>	<b>DIGITAL</b>	<b>Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen (OBEON)</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://jungagiert.de/">https://jungagiert.de/</a>			<a href="https://www.otheon.de/">https://www.otheon.de/</a>	
Förderung von Bürger:innenbeteiligung, Prävention, (digitaler) Selbsthilfe & anderen Austauschformaten			Kostenlose Beratung für Menschen in seelischen Belastungssituationen oder/und mit psychischen Erkrankungen sowie deren Angehörige und Zugehörige via Sofort-Chat, offene und direkte Mail-Anfragen oder Text-Chat- und Videoberatung per Termin	
Niedrigschwellige Hilfe für psychosoziale Anliegen (z. B. Projekt InCognito)				
<b>Kopfsachen</b>	<b>ANALOG</b>		<b>peers.</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://kopfsachen.org/">https://kopfsachen.org/</a>			<a href="https://www.hellopeers.de/">https://www.hellopeers.de/</a>	
Verschiedene Bildungsformate an Schulen, in denen Jugendlichen die Grundlagen psychischer Gesundheitskompetenz vermittelt werden			Online-Gruppenkurse zu unterschiedlichen Themen rund um psychische Gesundheit (z. B. Angst, Stress, depressive Stimmungen), die von Psycholog:innen betreut werden	
<b>krisenchat</b>		<b>DIGITAL</b>	<b>Redezeit für dich</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://krisenchat.de/">https://krisenchat.de/</a>			<a href="https://www.virtualsupporttalks.de/de">https://www.virtualsupporttalks.de/de</a>	
Kostenlose Chatberatung von Profis für alle unter 25 Jahren			Kostenloses Zuhörangebot von ehrenamtlichen ausgebildeten Zuhörer:innen bei Belastungen (per Telefon, Skype, Zoom, WhatsApp, Facetime)	
Digitaler Safe Space (Artikel, Videos, Atemübungen, Meditation)			Teilnehmende können sich je nach Thema und Sprache bestimmte Zuhörer:innen aussuchen	
<b>MHFA Ersthelfer</b>	<b>ANALOG</b>	<b>DIGITAL</b>	<b>SeeleFon (BApK)</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/">https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/</a>			<a href="https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html">https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html</a>	
Bildungsinitiative, die Laien schult, anderen Menschen zu helfen, die sich in einer psychischen Krise befinden			Beratung per Telefon oder E-Mail für Angehörige psychisch erkrankter Menschen	
<b>moodgym (Universität Leipzig)</b>		<b>DIGITAL</b>	<b>Selfapy</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://www.moodgym-deutschland.de/">https://www.moodgym-deutschland.de/</a>			<a href="https://www.selfapy.com/">https://www.selfapy.com/</a>	
Kostenfreies computergestütztes, interaktives und leicht verständliches Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen			Flexible und schnell zugängliche Online-Therapieprogramme (von klinischen Psycholog:innen entwickelt) für Menschen mit psychischen Erkrankungen	
<b>Nightline</b>		<b>DIGITAL</b>	Kosten werden bei Verschreibung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen	
<a href="https://nightline-stiftung.de/">https://nightline-stiftung.de/</a>				
Kostenloses Zuhörangebot von Studierenden für Studierende (Telefon, Online)				
Lokale Nightlines in unterschiedlichen Städten				
<b>Nummer gegen Kummer</b>		<b>DIGITAL</b>	<b>soulx</b>	<b>DIGITAL</b>
<a href="https://www.nummergegenkummer.de/">https://www.nummergegenkummer.de/</a>			<a href="https://soulx.care/">https://soulx.care/</a>	
Kostenlose und anonyme Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Bezugspersonen (Telefon, Online)			App, die die mentale Gesundheit von Jugendlichen fördert, die mindestens 14 Jahre alt sind (9. bis 13. Klasse)	
			App wird über Schulen angeboten und enthält z. B. professionelle Einschätzungen, Erklärvideos und Selbsttests	

## **Sozialwerk Vinnhorst e. V.**

**ANALOG**

<https://www.sozialwerk-vinnhorst.com/newpagefab59c1f>

Vertrauenspersonen bieten Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren ein offenes Ohr, Hilfe in Problemlagen / Krisensituationen und Begleitung zu Terminen, bei denen sie Unterstützung oder seelischen Beistand brauchen

## **Upstrive**

**DIGITAL**

<https://upstrive.de/>

App, die Jugendlichen und Eltern hilft, die Herausforderungen der Pubertät zu meistern

## **[U25]**

**DIGITAL**

<https://www.u25-deutschland.de/>

Kostenlose Mailberatung von Peers für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen

Infothek über Themen, bei denen die Beratung hilft (z.B. Essstörungen, Depression)

## **Youth-Life-Line**

**DIGITAL**

<https://www.youth-life-line.de/>

Anonyme Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche bei Suizidgedanken und Krisen

## **Hebel:**

## **Begegnung & Gemeinschaft ermöglichen**

- ➔ Junge Menschen dort ansprechen, wo sie sind
- ➔ Begegnungsräume schaffen

## **Der Bau-Hof, Verein für kreative Kinder- und Jugendarbeit**

**ANALOG**

<https://derbau-hof.de/kinder-und-jugendliche/>

Naturnaher Raum, in dem Kinder und Jugendliche unter der Aufsicht von pädagogischen Fachkräften lebenspraktische Kompetenzen erwerben und soziale Verantwortung entwickeln können

Jugendtreff „Teentime“, um Leute kennenzulernen und Hobbys nachzugehen

Jugendnetzwerk-Gruppe, in der Jugendliche sich an der Planung von Aktionen und Events beteiligen können

## **Dolle Deerns**

**ANALOG**

<https://www.dolledeerns.de/>

Angebote für Mädchen und junge Frauen: Beratung bei sexualisierter Gewalt, Unterstützung bei der Berufsfindung, vielfältige Bildungs- und Freizeitangebote (Mädchenreffs)

## **Girls Walk Club Mainz -**

**ANALOG**

<https://www.instagram.com/mainzgirlstalkingswalking/>

Spaziergänge (und Workshops) für Frauen in Mainz – mit dem Ziel, dass sie sich austauschen und neue Kontakte knüpfen

## **Kiosk (Verein zur Förderung raumöffnender Kultur)**

**ANALOG**

<https://hallohallohallo.org/projects/hallo-kiosk/>

Nachbarschaftliche Anlaufstelle im Hamburger Osten, in der Menschen gemeinsam einen Begegnungsraum und Angebote entwickeln und selbst umsetzen

## **Lukulule**

**ANALOG**

<https://lukulule.de/>

Kurse, Workshops, Auftritte, Ferienreisen mit jungen Erwachsenen im Oberhafen (Hamburg), um Einsamkeit und Ausgrenzung zu überwinden

## **NaDu-Kinderhaus**

**ANALOG**

<http://www.nadu-kinderhaus.de/index.php?i=151&seite=jungengruppen>

Wöchentliche Treffen sowie Ferienangebote für Jungen (8–14 Jahre) aus Sahlkamp-Mitte (Hannover), insbesondere jene mit besonderem Unterstützungsbedarf

Fokus auf die Förderung der Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion der Jungen

## **Zuhör-Kiosk**

**ANALOG**

<https://zuhör-kiosk.de/>

Kostenloses Zuhörangebot in der Hamburger U-Bahnstation Emiliastraße

Inzwischen sind in anderen Städten weitere unabhängige Zuhör-Kioske entstanden

## Hebel: **Schutz & Chancengleichheit bewahren**

- ➔ Risikogruppen in den Blick nehmen
- ➔ Diskriminierung bekämpfen

### **First Contact e.V.**

<https://firstcontact-ev.com/>

**ANALOG**

Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe

Begegnungsräume (z.B. Fußballverein, Kochgruppen, Schwimmkurse) für junge (unbegleitete) Geflüchtete – mit dem Ziel, ihre Persönlichkeitsentwicklung zu stärken und ihnen bei der Integration in Deutschland zu helfen

### **Geschwisterkinder-Netzwerk**

**ANALOG**

<https://www.geschwisterkinder-netzwerk.de/angebot/fuer-geschwister/geschwister-gruppen.html>

Unterstützungsangebote (z.B. Geschwistergruppen, Malmobil) für gesunde Geschwister (6–18 Jahre) von Kindern mit einer schweren Erkrankung oder Behinderung

### **SIT'N'SKATE**

**ANALOG**

<https://www.sitnskate.de/>

Rollstuhl-, Skate- und Mobilitätskurse, Filme und Fotos sowie eine Online-Lernplattform sollen Stereotype abbauen sowie Teilhabe und Inklusion im Skatepark fördern

### **YOUNA – You are not alone**

**DIGITAL**

#### **(Crespo Foundation)**

<https://www.crespo-foundation.de/de/programm/youna>

Kostenloser AI-Chatbot für von Rassismus Betroffene, um eine schnelle, unkomplizierte Beratung zur mentalen Erstversorgung anzubieten

Lenkt die Perspektive auf das Empowerment der Betroffenen

## Hebel: **Wissen fördern & skalieren**

- ➔ Über Einsamkeit sprechen
- ➔ Die Wissensbasis ausbauen
- ➔ Evidenzbasierte, zielgruppenspezifische, partizipative und skalierbare Programme fördern

### **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

**ANALOG** **DIGITAL**

<https://www.seelischegesundheit.net/>

Zusammenschluss von über 170 Mitgliedsorganisationen, um psychische Erkrankungen zu enttabuisieren

Projekte und Kampagnen, die über Öffentlichkeit und die Mitgliedsorganisationen weitergetragen werden (z.B. die Woche der Seelischen Gesundheit)

### **Fideo (Diskussionsforum**

**DIGITAL**

#### **Depression e.V.)**

<https://fideo.de/>

Informations- und Austauschplattform zum Thema „Depression bei jungen Menschen“ – mit dem Ziel, aufzuklären und Vorurteile abzubauen

### **Findahelpline**

**DIGITAL**

<https://findahelpline.com/countries/de>

Liste mit zwölf kostenfreien Hilfetelefonen für Deutschland

### **Freunde fürs Leben**

**DIGITAL**

<https://www.frnd.de/>

Aufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen mentale Gesundheit, Depression und Suizid sowie entsprechende Anlaufstellen (Webseite, YouTube, Instagram)

Onlinetest für Freund:innen & Selbsttest

Influencer:innen / andere Promis als Bewerber:innen

### **ich bin alles**

**DIGITAL**

<https://www.ich-bin-alles.de/>

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Kompetenznetzwerk Einsamkeit

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

Verbindung von Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer – mit dem Ziel, sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinanderzusetzen sowie die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Prävention und Intervention bei Einsamkeit in Deutschland zu fördern

DIGITAL

## Pausentaste (BMFSFJ)

<https://www.pausentaste.de/>

Plattform, die über Themen aufklärt, von denen pflegende Kinder und Jugendliche betroffen sind, insbesondere mentale Gesundheit

ANALOG

DIGITAL

Aufklärung über weitere Unterstützungsangebote (z.B. Nummer gegen Kummer)

Sensibilisierungsarbeit für Lehrer:innen, Pflege- und Sozialdienste, Öffentlichkeit etc.

## Progressives Zentrum: Projekt Kollekt

<https://www.progressives-zentrum.org/project/kollekt/>

Studie zum Zusammenhang zwischen Einsamkeiterfahrungen und (anti-)demokratischen Einstellungen

DIGITAL

Methodenkoffer zum Thema Einsamkeit für die außerschulische Jugendarbeit sowie für Projekte in der Sekundarstufe II

Kollekt-Portal, um Einsamkeiterfahrungen anonym teilen zu können

## SeelenNot

<https://www.seelennot-ev.de/start>

Arbeitsgruppe zum Thema „Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder“ (Wissensaustausch, Teilnahme an Tagungen, Beiträge für Fachzeitschriften und Bücher)

ANALOG

DIGITAL

Mitglieder arbeiten in der Jugendhilfe und im Gesundheitswesen

## Stiftung Deutsche

### Depressionshilfe und Suizidprävention

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Erforschung der Krankheit, Informations- und Hilfsangebote, Aufklärungskampagnen, Mailberatung und Info-Telefon

ANALOG

## TeilSein (Deutsches Rotes Kreuz)

ANALOG

DIGITAL

<https://www.drk-sh.de/angebote/teilsein.html>

Schulungskonzept – für alle, die in den DRK-Einrichtungen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten –, das für das Thema Einsamkeit sensibilisieren und Lösungsansätze bieten soll

Handbuch für alle Interessierten

## Therapeut:innensuche (bkj – Bundesverband für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie)

DIGITAL

<https://www.bkj-ev.de/patienten/therapeutensuche/>

Suche von Therapeut:innen

## therapie.de

DIGITAL

<https://www.therapie.de/psyche/info/>

Suchplattform, auf der man über 10.000 Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen und Heilpraktiker:innen für Psychotherapie finden kann

Darüber hinaus Informationen zum Thema „Freundschaften aufbauen und bewahren“

## tomoni mental health

DIGITAL

<https://www.tomonimentalhealth.org/>

Fortbildungen für an Schulen Tätige und Eltern / Verwandte / Sorgeberechtigte – vermittelt wird Wissen zur Früherkennung psychischer Krankheiten

## YAM – Youth Aware of Mental Health

ANALOG

<https://mental-health-initiative.org/de/ueber-uns/unser-programm-yam/>

Schulbasiertes Programm für Jugendliche (13–17 Jahre), in dem sie das Thema „mentale Gesundheit“ über einen Zeitraum von drei Wochen (3 Termine à 2 Schulstunden) anhand von Diskussionen, Rollenspielen sowie thematischem Input erkunden

## Youth Empowerment

ANALOG

DIGITAL

<https://www.yep-austria.org/>

YEP schafft neue Partizipationsmöglichkeiten in Organisationen, Institutionen und Unternehmen und empowert junge Menschen, ihre Stimme einzubringen und ihre Zukunft aktiv mitzugestalten

# Literatur

- ARD alpha (2024): Was ihr gegen Einsamkeit tun könnt, bevor sie euch krank macht.  
<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/was-tun-gegen-einsamkeit-ueberwinden-symptome-tipps-strategien-einsam-jugendliche-112.html>.
- BMFSFJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024a):  
Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin.  
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>.
- BMFSFJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024b): Strategie gegen Einsamkeit. Hintergrundinformation, 15.10.2024.  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>.
- DRK – Deutsches Rotes Kreuz (2024): Handbuch „TeilSein“. Resilienzförderung und Einsamkeitsbegleitung für Kinder und Jugendliche.  
DRK Landesverband Thüringen e. V. Erfurt.  
[https://www.drk-sh.de/fileadmin/Eigene\\_Bilder\\_und\\_Videos/LGS/Einsamkeit/Traegerhandreichung\\_Handbuch-TeilSein.pdf](https://www.drk-sh.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/LGS/Einsamkeit/Traegerhandreichung_Handbuch-TeilSein.pdf).
- KNE (2023): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft. KNE Transfer. Frankfurt am Main. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-transfer>.
- Luhmann, Maike (2022): Definition und Formen der Einsamkeit. Kompetenznetz Einsamkeit, KNE-Expertise 1/22. Frankfurt am Main.  
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882>.

- Luhmann, Maike, Debora Brickau, Bernd Schäfer, Peter Mohr, Miriam Schmitz, Alicia Neumann und Ricarda Steinmayr (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Düsseldorf. <https://www.land.nrw/media/31050>
- RBB – Radio Berlin Brandenburg (2023): „Das junge Erwachsenenalter um die 30 Jahre ist ein großer Risikobereich für Einsamkeit“. Interview mit Psychiater und Stressforscher Mazda Adli. 12.11.2023. <https://www.rbb24.de/panorama/beitrag/2023/11/interview-einsamkeit-alleinsein-depression-mazda-adli-berlin.html>.
- YEP Stimme der Jugend (Youth Empowerment Participation) (2025): Mental Health. Jugendbericht. Berlin und Wien. <https://yep-works.org/yep-jugendbericht-mental-health/>.

**Bertelsmann Stiftung**  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh

**Dr. Anja Langness**  
Senior Project Manager  
Bildung und Next Generation  
[anja.langness@bertelsmann-stiftung.de](mailto:anja.langness@bertelsmann-stiftung.de)

**Nicole Kleeb**  
Project Manager  
Bildung und Next Generation  
[nicole.kleeb@bertelsmann-stiftung.de](mailto:nicole.kleeb@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)