

Amal Abosamra

Yannick Bader

Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter

**Wie Sozialarbeitende, junge Erwachsene, welche
von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen können**



Bachelor-Thesis zum Erwerb
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule
Soziale Arbeit

Die Bachelor-Thesis wurde für die Publikation formal überarbeitet, aber im Inhalt
nicht geändert.

Abstract

Was bedeutet Einsamkeit? Welche Faktoren erhöhen die Risiken von Einsamkeit betroffen zu sein und in welchem Zusammenhang stehen diese zur Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen? Wie wirkt sich das Phänomen auf die Arbeitsintegration von jungen Menschen aus? In welchen Bereichen sind Sozialarbeitende hinsichtlich dieser Thematik bei jungen Erwachsenen im Beratungsalltag betroffen? Aus diesen diversen Fragen und Überlegungen entstand die für die vorliegende Bachelor-Thesis zu untersuchenden Fragestellung:

Inwiefern können Sozialarbeitende, junge Erwachsene, welche von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen?

Da im Vorfeld zahlreiche Fachliteratur in den Themengebieten Einsamkeit, Gesellschaftsstrukturen, jungen Erwachsenen und Gegenstand Sozialer Arbeit ausfindig gemacht werden konnte, unterzog die Autorenschaft diese einem theoretischen Vergleich. Es wurden vorhandene und bestätigte Wissensbestände untersucht und miteinander in Verbindung gebracht. Mithilfe dieses Abgleiches und der Analyse darüber, kristallisierten sich sukzessive Antworten auf die gestellten Fragen und schliesslich die Fragestellung heraus. Der Stellenwert und die Relevanz der Sozialen Arbeit in diesem Zusammenhang standen während der gesamten Bachelor-Thesis im Zentrum der Überlegungen. In einem ersten Schritt wurde Einsamkeit als solches betrachtet. Weiter wurden mögliche diverse Ursachen von Einsamkeit im Allgemeinen begutachtet, um danach Verknüpfungen zur Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen herbeizuführen. In einem weiteren Themenblock wurde in diesem Zusammenhang die Position der Sozialen Arbeit dargestellt, um deren Relevanz zu unterstreichen. Mithilfe dieser weiterführenden Aufschlüsselungen wurden weitere Konnotationen zu den vorangegangenen Themenblöcken hergeleitet und es stellte sich ein konkreter Auftrag für Sozialarbeitende heraus. Die Bachelor-Thesis gipfelte schliesslich in einer Konklusion aus dem Bereich der von Einsamkeit betroffenen jungen Erwachsenen und den damit verbundenen Aufgaben der Sozialen Arbeit. Aus der Essenz zur Beantwortung der Fragestellung wurde ersichtlich, dass Sozialarbeitende durch ihren Gegenstand und ihre Aufgabenbereiche junge Erwachsene insofern unterstützen können, als dass sie den Bedarf für spezifische Angebote unter jungen Erwachsenen erfragen und gegebenenfalls neue Angebote für von Einsamkeit betroffene junge Erwachsene schaffen. Die Autorenschaft beschrieb weiter, wie Sozialarbeitende präventiv sowie interventiv von Einsamkeit betroffene junge Menschen in bereits bestehenden Angeboten unterstützen können. Abschliessend zeigte die Autorenschaft in einem Ausblick auf, wie Institutionen und deren Sozialarbeitenden Umfragen durchführen können, um den tatsächlichen Bedarf der Zielgruppe bestimmen zu können.

Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter

**Wie Sozialarbeitende, junge Erwachsene, welche von
Einsamkeit betroffen sind, unterstützen können**

Bachelor-Thesis zum Erwerb
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule
Soziale Arbeit

Vorgelegt von

Amal Abosamra

Yannick Bader

Bern, Mai 2022

Gutachterin: Prof. Dr. Phil. Nina Wyssen-Kaufmann

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Herleitung der Fragestellung	2
1.3 Relevanz für die Soziale Arbeit	4
1.4 Vorgehensweise und Gliederung der Arbeit	5
1.5 Forschungsstand	7
2. Was ist Einsamkeit?	9
2.1 Einleitung und Bezug zur Sozialen Arbeit	9
2.2 Annäherung an die Thematik der Einsamkeit.....	10
2.2.1 Theorie der Integration und Lebensführung.....	10
2.2.2 Theorie der ökologischen Systeme	12
2.3 Begriffsklärung.....	16
2.3.1 Einsamkeit.....	16
2.3.2 Soziale Isolation	17
2.3.3 Alleinsein.....	18
3. Junge Erwachsene.....	19
3.1 Altersgruppe	19
3.2 Übergänge und ihre Bewältigung	21
4. Bedeutung sozialer Beziehungen	24
4.1 Weshalb soziale Beziehungen wichtig sind.....	24
4.2 Wie soziale Beziehungen entstehen	26
4.3 Soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter.....	27
5. Mögliche Ursachen von Einsamkeit.....	30
5.1 Erwerbslosigkeit.....	30
5.2 Soziale Medien	34
5.3 Sozialer Raum	36
5.4 Resonanz	39
5.5 Selbstverwirklichung	42
5.6 Identität.....	44
5.7 Resilienz	46
6. Position der Sozialen Arbeit.....	48
6.1 Gegenstand Sozialer Arbeit	48
6.2 Wann Einsamkeit zum sozialarbeiterischen Problem wird	51
6.3 In welchen Bereichen sich einsame junge Erwachsene bewegen.....	53
6.3.1 Suchthilfe	53
6.3.2 Wohnungslosenhilfe	54
6.3.3 Sozialhilfe.....	54

6.3.4	Flüchtlingshilfe	54
6.3.5	Sozialpädagogische Hilfe	55
6.3.6	Niederschwellige Psychosoziale Beratung	55
6.4	Vorhandene Angebote für junge Menschen	56
6.5	Gesprächsführung zur Problemerkennung	58
6.5.1	Prozessmodell kooperative Prozessgestaltung	59
6.5.2	Netzwerkansatz.....	61
6.6	Prävention durch die Soziale Arbeit	63
6.6.1	Gemeinwesenarbeit	63
6.6.2	Sozialberatung	64
6.6.3	Telefonseelsorge (Die Dargebotene Hand)	66
6.6.4	Berufsinformationszentrum (BIZ).....	67
6.7	Intervention durch die Soziale Arbeit.....	68
6.7.1	Empowerment	68
6.7.2	Case Management.....	69
6.7.3	Netzwerkansatz.....	72
6.8	Handlungspotenzial für die Soziale Arbeit.....	73
6.8.1	Berufslehre	73
6.8.2	Gymnasium / (Berufs-)Maturität / Studium.....	74
6.8.3	Erwerbslosigkeit & Erwerbstätigkeit ohne Abschluss	75
6.8.4	Suchtabhängigkeit.....	75
6.9	Wie betroffene junge Erwachsene durch Fachkräfte erreicht werden können	76
6.9.1	Nicht-technikbasierte Herangehensweise.....	76
6.9.2	Technikbasierte Sozialräume	77
7.	Reflexion Forschungsprozess, Beantwortung der Fragestellung und Ausblick	78
7.1	Reflexion Forschungsprozess.....	78
7.2	Beantwortung der Fragestellung	79
7.3	Bedarf nach Angeboten	83
7.4	Befragungen	84
7.5	Angebote schaffen.....	85
7.6	Junge Erwachsene ansprechen.....	86
7.7	Form der Beratung.....	86
7.8	Schlusswort	87
8.	Literaturverzeichnis	88
9.	Abbildungsverzeichnis	97

1. Einleitung

1.1 Ausgangslage

Befassen will sich die Autorenschaft mit dem Phänomen der Einsamkeit. Die Thematik findet ihren Denkanstoss in den Problematiken, welche sich aus der Covid-19-Pandemie herleitet. Home-Office und Empfehlungen von Seiten der Regierung zuhause zu bleiben, haben Auswirkungen auf die Gesellschaft und können zu Einsamkeitsgefühlen führen. Studien hierzu sind aktuell spärlich vorhanden, da es sich um jüngste Ereignisse handelt. Die mit dem Rückzug verbundenen Risiken und Folgen von sozialer Isolation in diesem Zusammenhang stehen weiterhin zum Diskurs. Die Autorenschaft richtet ihren Fokus im Zusammenhang mit dieser Bachelor-Thesis auf die Einsamkeit von jungen Erwachsenen, weil sie der Annahme ist, dass ein Grossteil der jüngeren Bevölkerungsgruppe von den Massnahmen für die Bekämpfung des Virus' stark betroffen ist und psychisch darunter leidet. Die Überlegungen führen in der Themenbearbeitung jedoch weg von den aktuellen Geschehnissen, da das Phänomen der Einsamkeit in dieser Alterskategorie grundlegender erforscht werden soll. Die Folgen der Pandemie-Massnahmen sollen in diesem Rahmen ausschliesslich des besseren Verständnisses des Gedankenursprunges dieser Bachelor-Thesis dienen.

Durch Literaturrecherchen konnte die Autorenschaft feststellen, dass besonders über die Einsamkeit im Alter viele Forschungsprojekte verwirklicht worden sind. Erst mit dem Ausbruch der Covid-19-Pandemie legten Forscherinnen und Forscher ein Augenmerk auf die jüngere Bevölkerungsgruppe. Die Autorenschaft ist der Meinung, dass vermehrt auch jüngere Menschen unter Einsamkeit leiden können und bearbeitet mögliche Ursachen und Folgen mithilfe der Auswirkungen sozialer Medien, gesellschaftlichen Strukturen, Persönlichkeits- und Umweltfaktoren. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auf junge Erwachsene in der Transition zur Arbeitswelt gelegt werden. Aus weiterer Recherchearbeit ging hervor, dass eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten vorwiegend für Jugendliche, jedoch kaum explizit für junge Erwachsene in herausfordernden Übergängen, existieren. Diese These soll, nebst der Darlegung theoretischer Feststellungen, durch eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik untermauert werden. Daraus soll ersichtlich werden, was die Fachpersonen der Sozialen Arbeit gegen dieses Phänomen präventiv und darüber hinaus auch aktiv unternehmen können. Was können Sozialarbeitende leisten, um Menschen im jungen Erwachsenenalter Unterstützung im Kampf gegen die Einsamkeit zu bieten?

1.2 Herleitung der Fragestellung

In diesem Unterkapitel wird von der Autorenschaft dargelegt, wie die Fragestellung der Bachelor-Thesis hergeleitet wird. Wie bereits zuvor beschrieben, haben jüngste Ereignisse die erste Denkrichtung vorgegeben. Doch Einsamkeit leitet sich nicht zuletzt aus der Tatsache ab, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und nicht über längere Zeit auf sich allein gestellt sein will. Er hat daher ein Bedürfnis nach Bindung. Dies zeigt sich bereits direkt nach der Geburt. Neugeborene, welche keinen Kontakt zu anderen Menschen erfahren, können nicht lange überleben. Damit sich ein Kind gesund entwickeln kann, ist die Bindung zur Bezugsperson essenziell. Mit der Bindung wird ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit hergestellt und das Sozialverhalten erlernt. Um Erfahrungen zu machen, sich in der Gesellschaft einordnen zu können und sich im Leben zurechtzufinden, braucht der Mensch Kontakt zu anderen Menschen. Insbesondere enge Beziehungen zu anderen Individuen in Form von Freundschaften und Partnerschaften, sind für die psychische und physische Gesundheit wichtig (Schmithüsen, 2015, S. 112).

Zahlreiche Studien behaupten und belegen, dass Einsamkeit die tödlichste Krankheit sei. Der Schaden, welcher eine Person durch Einsamkeit erleidet, könne mit dem täglichen rauchen von 15 Zigaretten gleichgesetzt werden. Dieser Vergleich wird durch den Psychiater Manfred Spitzer in seinem Buch festgehalten (Spitzer, 2018, S. 43). Seine These lautet: „Wer einsam ist, erkrankt häufiger als andere Menschen beispielsweise an Krebs, einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall, an Depressionen oder Demenz“ (Focus, 2018). Diese Aussagen verweisen explizit in eine Richtung, welche aufzeigt, dass Einsamkeit ein sehr relevanter Gesundheitsfaktor ist. Dies nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit.

Dennoch existiert eine nicht zu unterschätzende Anzahl von Menschen, welche über mangelnde soziale Beziehungen verfügt und an Einsamkeit leidet. Gemäss dem Bundesamt für Statistik fühlten sich im Jahr 2017 38 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren einsam. Das heisst, fast jede dritte Person leidet in der Schweiz an Einsamkeit. Bei Personen unter 24 Jahren ist es sogar fast die Hälfte aller Befragten. Bei Ausländerinnen und Ausländer sind es deutlich mehr. 42 Prozent der Menschen mit Migrationshintergrund zweiter Generation sowie 46 Prozent jener, welche der ersten Generation angehören, sind von Einsamkeit betroffen (Bundesamt für Statistik, 2019). Durch die Covid-19-Pandemie hat sich die Situation zusätzlich verschärft. Massnahmen, Empfehlungen oder Angst in der Pandemie haben beispielsweise Home-Office, die Schliessung von Restaurants oder zurückhaltende Ausübung von Freizeit- und Kulturaktivitäten zur Folge. Einige Menschen isolieren sich von der Gesellschaft, um die Ansteckungsgefahr mit dem Virus zu mindern.

Bei einer im März 2021 in der Schweiz durchgeführten Umfrage gaben 52 Prozent der Befragten an, sich von Einsamkeit aufgrund der eingeschränkten Freiheit zu fürchten (SRG SSR, 2021).

Diese Zahlen bestätigen ein Phänomen, welches aktuell mehr Aufmerksamkeit verdient als jemals zuvor. Die Tatsache, dass wir im Alltag stark in die Gemeinschaft eingebunden sind, widerspiegelt unser soziales Wesen. Zwischenmenschliche Beziehungen vermitteln das Gefühl der Verbundenheit, welches wiederum dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken kann. Die soziale Vernetzung gehört zu den zentralen Aufgaben der Sozialen Arbeit. Fachpersonen begegnen häufig Menschen, die aufgrund ihrer schwierigen Situation aus den Rastern der Gesellschaftsnorm fallen und dadurch der Gefahr von Einsamkeit ausgesetzt sind. Da die Klientel der Sozialarbeitenden aufgrund ihrer Situationen für Einsamkeit anfälliger ist, ist es das Anliegen der Autorenschaft, sich intensiver mit dieser Thematik auseinander zu setzen. Unser Motiv ist es zu eruieren, was die Ursachen von Einsamkeit sind und wie Professionelle der Sozialen Arbeit gestützt auf Theorien und Modellen mit Einsamkeit und deren psychischen und physischen Folgen umgehen können. Insbesondere steht das Phänomen im Zusammenhang mit jungen Erwachsenen im Zentrum, da dies bisher eher weniger im Fokus der Forschung stand und weil es eine schwer eingrenzbar Bevölkerungsguppe darstellt. Es kann keine klare Alterseingrenzung vorgenommen werden, was die Gefahr erhöht durch die Raster von Angeboten oder der Forschung zu fallen.

Aus den beschriebenen Erläuterungen ergab sich folgende Fragestellung:

Inwiefern können Sozialarbeitende, junge Erwachsene, welche von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen?

Um die Fragestellung zu beantworten, setzt sich die Autorenschaft systematisch und chronologisch mit folgenden Unterfragen auseinander:

- Was bedeutet Einsamkeit und wie entsteht sie?
- Was beinhaltet die Definition der Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen?
- Welchen Stellenwert nehmen soziale Beziehungen ein?
- Was sind mögliche Ursachen von Einsamkeit?
- Was ist Gegenstand der Sozialen Arbeit und inwiefern ist Einsamkeit ein sozialarbeiterisches Problem?
- In welchen Arbeitsfeldern sind junge Erwachsene zu finden?
- Welche Angebote stehen bereits für junge Erwachsene zur Verfügung?

- Wie kann das Problem der Einsamkeit erkannt werden?
- Wie können Sozialarbeitende präventiv und interventiv gegen das Phänomen der Einsamkeit angehen?
- Besteht ein Mangel an spezifischen Angeboten explizit für junge Erwachsene?
- Wie können Sozialarbeitende Zugang zu jungen Erwachsenen herstellen, respektive diese erreichen?

1.3 Relevanz für die Soziale Arbeit

Professionelle der Sozialen Arbeit befassen sich mit sozialen Systemen. Egal in welchem Arbeitsfeld, es wird mit Familiensystemen, Einzelpersonen in Interaktion mit der Umwelt oder mit der gesellschaftlichen Einbettung von Menschen gearbeitet. Um den Zusammenhang zur Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter zu begreifen, ist es zunächst wichtig zu verstehen, wie diese überhaupt entstehen kann.

In dieser Bachelor-Thesis wird den Ursachen und dem Gefühl von Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter nachgegangen. Von der Autorenschaft wurde eine erhöhte allgemeine Relevanz der Thematik im spezifischen Lebensabschnitt der jungen Erwachsenen anhand diverser Faktoren festgestellt. Wie bereits zuvor festgehalten, steigen die Zahlen von einsamen jungen Erwachsenen an. In Gebieten wie dem des psychischen Wohlbefindens von Menschen findet sich schliesslich die Soziale Arbeit wieder.

Im Studiengang Soziale Arbeit befasste sich die Autorenschaft dieser Bachelor-Thesis mit diversen Herangehensweisen, wie Zugang zu unterschiedlichsten intakten Systemen hergestellt werden kann. Dies mit dem Zweck in diesen bestehenden Systemen unterstützend zu beraten, um das Wohlbefinden der Beteiligten zu steigern oder wiederherzustellen. Im Falle der Einsamkeit von jungen Erwachsenen ist die Soziale Arbeit besonders im Zusammenhang mit Einzel- und Gruppensystemen gefordert. Denn dort befassen sich Fachpersonen der Sozialen Arbeit in diesem Zusammenhang mit der Einbettung von Betroffenen in ein soziales Umfeld. Es ist von höchster Wichtigkeit, dass Sozialarbeitende den Blick der Mehrperspektivität anwenden, um im Zusammenhang mit der Thematik der Einsamkeit zu erkennen, an welchen Punkten des sozialen Netzes Herausforderungen bestehen. So können Professionelle der Sozialen Arbeit Einsamkeit als letzte Instanz erkennen und die Individuen dabei unterstützen, sozial relevante Kontakte zu knüpfen, um Einsamkeit vorzubeugen oder dieser bedrückenden Gefühlslage zu entkommen.

Dieses für die Bachelor-Thesis gewählte Themengebiet ist in der aktuellen Zeit von hoher Relevanz für die Soziale Arbeit und es besteht erhöhter Handlungsbedarf. Die Bearbeitung von Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter benötigt das notwendige Fachwissen und Fingerspitzengefühl von Professionellen. Diese Sensibilisierung findet im Studium Soziale Arbeit und in der Praxis statt und muss fortgehend geschult und weiterentwickelt werden. Nur auf diesem Wege kann ein derart unauffälliges Thema wie die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen erkannt, angesprochen und gemeinsam bearbeitet werden.

1.4 Vorgehensweise und Gliederung der Arbeit

In diesem Abschnitt wird dargelegt, welches Vorgehen für die Erarbeitung der Bachelor-Thesis gewählt wird und wie die Arbeit gegliedert ist. Für die Leserschaft ist an diesem Punkt anzumerken, dass im gesamten Text der Begriff Autorenschaft verwendet wird um die Verfassenen dieser Bachelor-Thesis zu bezeichnen.

Es handelt sich hierbei um eine Literaturarbeit. Von der Autorenschaft wird die Annahme getroffen, dass ein Grossteil des grundlegenden Ausgangspunktes mithilfe von vorhandener Literatur beantwortet werden kann. Das Hauptaugenmerk soll auf bestehende Quellen gerichtet sein, um die diversen Begrifflichkeiten der Fragestellung erläutern zu können. Weiter ist zum Verständnis der besseren Leseführung zu erwähnen, dass strukturell während der gesamten Arbeit in den einzelnen Unterkapiteln zuerst Bezug zur Fachliteratur genommen wird und danach die Gedanken der Autorenschaft ausgedrückt werden. Die verwendete Literatur wird am Schluss jedes Abschnittes mit einem Kurzbeleg dargestellt. Die eigenen Gedanken werden als solches gekennzeichnet.

Die Arbeit wird in sieben Hauptkapitel unterteilt. Das erste Kapitel wird mit dem darauffolgenden Unterkapitel des Forschungsstandes als Einleitung abgeschlossen. Im zweiten Kapitel der Bachelor-Thesis legt die Autorenschaft zunächst das Phänomen der Einsamkeit vertieft dar. Es werden erste Bezüge zur Sozialen Arbeit hergestellt. Mit den Theorien von Peter Sommerfeld und Urie Bronfenbrenner nähert sich die Autorenschaft der Thematik der Einsamkeit an, um anschliessend eine Begriffsdefinition der Einsamkeit vorzunehmen. Dabei werden verwandte Begriffe wie soziale Isolation und Alleinsein erläutert und differenziert dargelegt.

Nachdem das Phänomen der Einsamkeit vertieft dargestellt wurde, widmet sich die Autorenschaft in einem dritten Kapitel der Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen. Es wird beschrieben, welche lebensphasentypischen Aufgaben und Übergänge diese jungen Menschen zu bewältigen haben.

Um eine erste mögliche Ursache von Einsamkeit aufzuschlüsseln, wird in einem vierten Kapitel eruiert, weshalb soziale Beziehungen von essenzieller Bedeutung sind. Die Autorenschaft bearbeitet, wie diese entstehen und wie sich diese in der Altersgruppe der jungen Erwachsenen auswirken. Es wird ersichtlich, dass deren Mangel einschneidende Folgen haben kann.

Danach ist der Weg für weitere Ursachenanalysen hinsichtlich Einsamkeit geebnet. Im fünften Kapitel werden diverse Ursachen, welche junge Erwachsene betreffen könnten, von einer gesellschaftlichen hinzu einer individuellen Ebene betrachtet.

Im sechsten Kapitel wird das Augenmerk auf die Position der Sozialen Arbeit im Zusammenhang mit Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter gelegt. Es wird beschrieben, was der Gegenstand Sozialer Arbeit ist, welche Aufgaben die Sozialarbeitenden zu erfüllen haben und weshalb das Phänomen der Einsamkeit ein sozialarbeiterisches Problem darstellt. Anschliessend wird herausgearbeitet, wie Professionelle das Problem der Einsamkeit erkennen können und in welchen Bereichen junge Erwachsene in der Sozialen Arbeit zu finden, respektive wie diese zu erreichen sind. Weiter wird ermittelt, welche Kriterien zur Prävention und Intervention in bereits bestehenden Settings zur Bearbeitung der Einsamkeitsthematik für die Soziale Arbeit wichtig sind. Schliesslich wird herausgearbeitet, in welchen Bereichen Angebote explizit für junge Erwachsene geschaffen werden müssten und wie junge Erwachsene durch Fachkräfte der Sozialen Arbeit erreicht werden können.

Im siebten und letzten Kapitel dieser Bachelor-Thesis findet ein Resümee des Forschungsprozesses, die Beantwortung der Fragestellung und ein weiterführender Ausblick statt. Die Autorenschaft setzt sich dabei mit dem gewonnenen Wissen auseinander, öffnet den Diskurs und wirft einen Blick in die Zukunft.

1.5 Forschungsstand

Das Ziel dieser Arbeit ist eine fundierte Analyse der Entstehung von Einsamkeit und der Interventions-, Präventions- und Handlungsmöglichkeiten von Sozialarbeiten zur Unterstützung von jungen Erwachsenen, welche von Einsamkeit betroffen sind.

Das Thema Einsamkeit ist in der Literatur breit beschrieben und kontrovers diskutiert. Zahlreiche Studien und Analysen beschäftigen sich mit der Häufigkeit von Einsamkeit. In der Schweiz fühlt sich jede und jeder Dritte einsam (swissinfo, 2016). In einem weiteren Artikel über Einsamkeit wird dargelegt, dass besonders bei den ältesten Personen über dem 85. Lebensjahr Einsamkeit sehr verbreitet ist. Jedoch sind die Einsamkeitswerte bei Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Personen um das 35. und 60. Lebensjahr im Vergleich zu anderen Altersgruppen erhöht (Krieger, 2021, S. 60).

Gemäss Swissinfo fühlen sich fast die Hälfte der in der Schweiz wohnhaften 15 bis 24-Jährigen manchmal bis dauernd einsam (swissinfo, 2016). Die Autorenschaft konnte bei der Literaturrecherche feststellen, dass trotz der erhöhten Relevanz von einsamen jungen Erwachsenen besonders oft über die Einsamkeit älterer Personen geforscht wird. Zu der Einsamkeit von jungen Erwachsenen existiert im Vergleich zur Einsamkeit im Alter wenig Literatur. Erst mit der Covid-19-Pandemie wurde die Altersgruppe der jungen Menschen hinsichtlich Einsamkeit vermehrt in den Fokus der Forschung genommen. Die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen unter EU-Bürgerinnen und Bürger hat sich unter den Pandemie-Massnahmen verdoppelt. Diese Gefühle haben sich besonders bei jungen Erwachsenen verstärkt. Viele junge Menschen fühlen sich während der Pandemie einsam und stark belastet. Während vorher im Gesamtbild der Gesellschaftsforschung hauptsächlich ältere Menschen unter Einsamkeit litten, vervierfachte sich in den Monaten April bis Juli 2020 der Anteil der 18 bis 25-Jährigen. Dies geht aus einer Studie des wissenschaftlichen Dienstes der EU-Kommission hervor (Tagesschau, 2021). Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie und der psychischen Gesundheit eine Publikation veröffentlicht, welche belegt, dass mit der Einführung der Massnahmen und den damit einhergehenden Auswirkungen die Rate der einsamen Personen gestiegen ist (WHO, 2021).

Zur theoretischen Auseinandersetzung rund um das Thema Einsamkeit findet sich aktuelles Wissen unter anderem im Buch von Stallberg. Dieser setzt sich mit dem Gefühl der Einsamkeit auseinander. Er veranschaulicht den Stand der Forschung zu den Folgen von Einsamkeit. Daraus stellt er eine Analyse des aktuellen Diskurses über Einsamkeit und deren negativen Effekte dar.

Der Autor weist Daten und Einschätzungen zur Verbreitung und Verteilung von Einsamkeit vor (Stallberg, 2021, S. 9-36). Zu den unterschiedlichen Ursachen von Einsamkeit werden unterschiedliche theoretische Werke herangezogen. Einige davon sind die Bücher von Johannes Hüning und Lilo Endriss sowie soziologisch wertvolle Werke von Harmut Rosa und Erving Goffman. Zur Thematik rund um die Bedeutung sozialer Beziehungen bezieht sich die Autorenschaft auf das Werk von Werth, Seibt & Mayer und von Frederike Rogge. In beiden Werken wird über die Wichtigkeit sozialer Beziehungen diskutiert. Zum Thema Altersgruppe der jungen Erwachsenen werden mehrere Werke zur Bearbeitung hinzugezogen. Ein zentrales Werk ist das von Lothar Böhnisch, welches sich gezielt mit dieser Altersgruppe auseinandersetzt.

Die Autorenschaft dieser Bachelor-Thesis vertieft ihre Suche und recherchiert zur Thematik der Einsamkeit unter jungen Erwachsenen, möglicher Ursachen, dem Gegenstand sozialer Arbeit und diverser Definitionsbegrifflichkeiten. Um besagtem Gefühl der Einsamkeit vorzubeugen, gibt es verschiedene Handlungsansätze für Fachpersonen der Sozialen Arbeit – sei es in der Gemeinwesenarbeit, in Sozialberatungen oder in der offenen Kinder- und Jugendarbeit. In diesen Bereichen arbeiten Sozialarbeitende mit jungen Menschen zusammen, welche sich in einer Übergangsphase befinden. Themen wie Social Media, Selbstfindung, sozialer Raum, Freizeit, Identität und Beruf sind nur eine Auswahl davon, was junge Erwachsene häufig beschäftigt und welche von Fachpersonen aufgegriffen werden müssen (Stauber & Walther, 2021, S. 1-14).

2. Was ist Einsamkeit?

2.1 Einleitung und Bezug zur Sozialen Arbeit

In dieser Bachelor-Thesis wird das weitläufige Thema des Phänomens Einsamkeit untersucht. Da eine zu breite Bearbeitung dieser Thematik mit hoher Wahrscheinlichkeit ausufern würde, nimmt die Autorenschaft einige Eingrenzungen in der Themenbearbeitung vor. Der Fokus soll auf die Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen im Zusammenhang mit Einsamkeit gelegt werden, um festzustellen was Sozialarbeitende zur Unterstützung von Betroffenen beitragen können.

Mithilfe von Fachliteratur werden zwei grundlegende Zugänge zur Thematik hergestellt. Die Autorenschaft erachtet zur weiteren Bearbeitung besonders den Zugang zum Phänomen Einsamkeit unter jungen Erwachsenen als grundlegende Voraussetzung. Dabei soll einerseits der Zugang sozialer Strukturen veranschaulicht werden. Damit sind die Gesellschaftsstruktur und deren Aufbau gemeint. So wird vermutet, dass in der Schweiz die Werte Individualisierung und Selbstverwirklichung von hohem Wert sind. Das heisst das Individuum und dessen Selbstverwirklichung nimmt in unseren Breitengraden einen erhöhten Stellenwert ein. Spezifisch werden in diesem Zusammenhang die in jüngeren Gesellschaftsgruppierungen populären Social Media in dieses Denkkonstrukt miteinbezogen. Nicht aussen vor gelassen werden dabei auch die Gemeinwesenarbeit, die ökonomischen Voraussetzungen und die Wichtigkeit von sozialen Räumen.

Als zweiten Zugang zur Einsamkeitsthematik unter jungen Erwachsenen wird nebst den sozialen und gesellschaftlichen Strukturen die persönliche Ausstattung des Individuums in die Untersuchung miteinbezogen. Gemeint sind hiermit die individuellen Charaktereigenschaften einer jeden Person. Die Annahme gründet darin, dass die Persönlichkeitsmerkmale der Individuen einem Gefühl von Einsamkeit mehr oder weniger resilient gegenüberstehen können. Die individuelle Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung sind explizit in jungen Jahren in der Entwicklung des «Ichs» ein signifikanter Baustein zur Ergründung von Einsamkeit und deren Hergang (Dorsch, 2021).

Die Relevanz zur Bearbeitung dieser spezifischen Thematik im Zusammenhang für und mit der Sozialen Arbeit ergründet sich nicht zuletzt in der Prävention der Einsamkeit. Nebst den Voraussetzungen des Individuums und der sozialen Gruppen, in denen sich dieses bewegt, soll ein sensibilisierter Zugang erarbeitet werden. Es soll erarbeitet werden, wie Sozialarbeitende dazu beitragen können, präventiv gegen Einsamkeit vorzugehen oder falls bereits vorhanden, diese einzudämmen. Dies soll wie beschrieben im Zusammenhang mit der jeweiligen persönlichen Ausstattung des Individuums geschehen.

Zur weiteren und konkreten Erarbeitung einer Grundlage wird eine vertiefte Auseinandersetzung mit verschiedenen Theorien der Sozialen Arbeit erfolgen. Grundsätzlich wird, wie zuvor beschrieben, von der Autorenschaft davon ausgegangen, dass Einsamkeit als Defizit der individuellen Fähigkeit, jedoch auch der strukturellen Möglichkeiten soziale Kontakte zu knüpfen, entsteht. Es werden somit psychologische und soziale Aspekte durch Theoriewissen mit der Sozialen Arbeit verknüpft, um diese Hypothese zu überprüfen.

Zum Einstieg in die Thematik der Einsamkeit werden zunächst zwei Theorien im Zusammenhang zwischen Gesellschaft, Individuum, Sozialer Arbeit und Einsamkeit bearbeitet. Danach sollte die Grundlage vorhanden sein, um sich der konkreten Definition des Begriffes Einsamkeit anzunehmen und den Ursachen auf den Grund zu gehen.

2.2 Annäherung an die Thematik der Einsamkeit

2.2.1 Theorie der Integration und Lebensführung

In einem ersten Schritt soll verstanden werden, inwiefern vorhandene Gesellschaftsstrukturen Einsamkeit in der Bevölkerung fördern, respektive verhindern. Dies soll zu einem besseren Verständnis der Entstehung von Einsamkeit in einer gesellschaftlichen Perspektive führen.

Peter Sommerfeld beschreibt in seiner Theorie der Integration und Lebensführung diverse gesellschaftliche Betrachtungsweisen von gesellschaftlichen Strukturen und wie sich Individuen darin einordnen. Dies bietet im Zusammenhang mit dem Thema der Einsamkeit eine erste Verständnisgrundlage wie Einsamkeit, beispielsweise im Zusammenhang mit der Arbeitsintegration, entstehen kann. In der Theorie Sommerfelds wird davon ausgegangen, dass Einsamkeit, oder ein Gefühl davon, vorwiegend aus fehlender Integration eines Individuums entsteht. Sommerfeld ist der Ansicht, dass Integration durch die Soziale Arbeit gefördert werden kann. So können Sozialarbeitende unterstützend für eine individuelle Integration in mehreren wichtigen Systemen wie Beruf, Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft wirken. In seiner Theorie der Integration und Lebensführung sind dies die Voraussetzungen für ein gutes Leben und somit auch das Fernhalten von Einsamkeitsgefühlen (Dällenbach, Hollenstein, Rügger & Sommerfeld, 2016, S. 65-68).

Um dieses Verständnis von Gesellschaftsstrukturen aufzurollen, wird von Sommerfeld zunächst beschrieben, wie der Platz des Individuums in der Gesellschaft bestimmt wird. In Zeiten des Mittelalters und auch lange danach war der Stand einer Person in der Gesellschaft fast ausschliesslich durch die Geburt zugeordnet.

Die Aufgaben, Privilegien und der Lebensstil waren somit bereits sehr stark von Geburt an vorgegeben. Doch im Laufe der Zeit spalteten sich die vorgegebenen Rollen immer mehr

von hierarchischen Vorgaben ab. So sind Individuen heutzutage nicht mehr an festgelegte soziale Aufgaben und Räume gebunden. Die einzelnen Personen bewegen sich fortan freier im gesellschaftlichen Kontext und es ist nun mehr Aufgabe des Individuums selbst seinen Platz in der Gesellschaft zu finden. Das Leben kann selbstständig gestaltet werden, was die Gefahr birgt sich in den freien Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Seins zu verlieren. Die Schwierigkeit liegt besonders in der Dynamik dieser frei gestaltbaren Lebensführung (Dällenbach, Hollenstein, Rüegger & Sommerfeld, 2016, S. 65-68).

In diesem Theorem wird die Verknüpfung in die moderne Welt hergestellt. Es wird eine Verbindung zwischen dem kapitalistischen «Verkauf» der individuellen Arbeitskraft und dem somit erwirtschafteten Stellenwert hergestellt. Daher findet die Vergesellschaftung mit dem «Verkauf» seiner Arbeitskraft statt und wird zu einem signifikanten Integrationspunkt eines Individuums. Wird dieser Teil eines Integrationsprozesses in die Gesellschaft genommen, liegt auf der Hand, dass beim Scheitern oder unzureichender beruflicher Integration die individuelle Integration in hohem Masse gefährdet ist. Dies hat wiederum zur Folge, dass ein heutzutage wichtiger Teil unseres Alltages aus dem Tages-Rhythmus einer einzelnen Person abfällt und sich diese gezwungenermassen um den erneuten «Verkauf» ihrer Arbeitskraft bemühen muss, da sie ansonsten nicht Teil dieses Integrationsprozesses sein kann (Dällenbach, Hollenstein, Rüegger & Sommerfeld, 2016, S. 65-68).

Gelingt die bezeichnete Gesellschaftsintegration nicht, können strukturelle oder individuelle Voraussetzungen als Ursache in Betracht gezogen werden. In diesem Fall droht dem Individuum ein Gefühl der Nicht-Zugehörigkeit in einem bestehenden Gesellschaftssystem. Dieses Gefühl kann sich je nach persönlicher Resilienz, auf die später in dieser Arbeit noch vertiefter eingegangen wird, in einem Gefühl der Einsamkeit manifestieren. In der Theorie Sommerfelds ist von einer potenziellen sozialen Deklassierung die Rede, welche eben dieses Phänomen beschreibt. An diesem Punkt knüpft die Soziale Arbeit an, indem sie versucht, die Integrationsmöglichkeiten zu fördern oder den erschwerenden Bedingungen präventiv und individuell entgegenzuwirken. Im Zusammenhang mit der Thematik der Einsamkeit wird zu einem späteren Zeitpunkt dieser Arbeit explizit auf die Integrations- und Präventionsmöglichkeiten der Gemeinwesenarbeit eingegangen (Dällenbach, Hollenstein, Rüegger & Sommerfeld, 2016, S. 65-68).

2.2.2 Theorie der ökologischen Systeme

Nebst dem vorangegangenen theoretischen Zugang erachtet es die Autorenschaft als sinnvoll, die Sichtweise auf die Thematik der Einsamkeit weiter zu öffnen. Mit dem Blick auf das Funktionieren der Individuen in einem bestehenden Gesellschafts- respektive Umweltkonstrukt, soll präzisiert werden, was Einsamkeit bedeutet und wie ein erweitertes Verständnis hergeleitet werden kann.

Der Psychologe Urie Bronfenbrenner erarbeitete den ökologischen Ansatz um aufzuzeigen, dass diverse Kontexte für die Entwicklung eines Menschen höchst relevant sind. Er benennt verschiedene Systeme der Umwelt, welche die Entwicklung beeinflussen. Beim ökologischen Modell befasst sich Bronfenbrenner mit der Wechselwirkung von Individuum und Umwelt oder wie es Bronfenbrenner nennt, mit der "Kultur" (Ahnert, 2014, S. 36).

Es geht darum, dass die Umwelt laut Bronfenbrenner als ein ineinander verschachteltes und miteinander verschränktes System von Kontexten zu verstehen ist. Diese mannigfaltigen Kontexte sind als Mikro-, Meso-, Exo- und Makrosysteme unterschiedlich wirksam und werden nachfolgend einzeln beschrieben (Ahnert, 2014, S. 37).

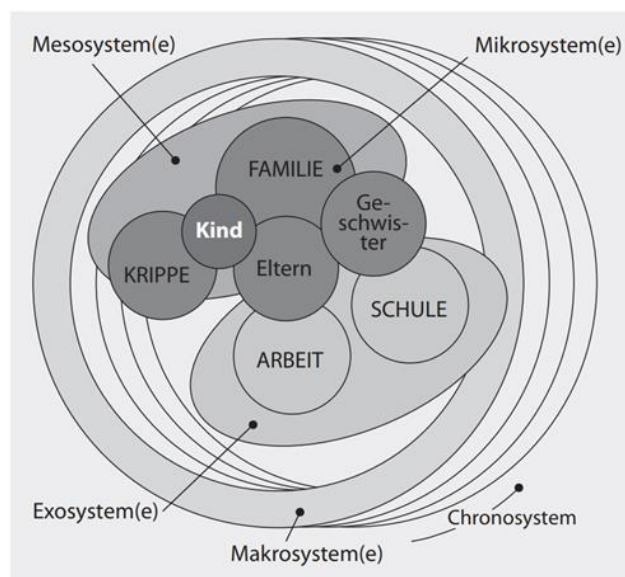


Abbildung 1. Theorien in der Entwicklungspsychologie. Ahnert, 2014, S. 37.

Das Mikrosystem

Dies bezeichnet die Lebensbereiche, in denen Menschen direkte Interaktionen mit anderen aufnehmen können. Das Individuum ist unmittelbar davon betroffen. Die Mikrosysteme eines Menschen verändern sich im Laufe des Lebens. So zählt beispielsweise beim Kind zu Beginn nur die Familie als Mikrosystem. Danach kann sich der Mensch neue Mikrosysteme wie Schulkameradinnen und Schulkameraden, Nachbarinnen und Nachbarn, Peers oder Lehrpersonen eröffnen. Später können diese Mikrosysteme im höheren Erwachsenenalter wieder abnehmen. Diese verändern sich, wenn die jungen Erwachsenen in die Arbeitswelt übergehen und somit beispielsweise die Schulkameradinnen und Schulkameraden und Lehrpersonen wegfallen. Dafür können im späteren Lebensverlauf andere Mikrosysteme wie die eigene Familie oder Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen dazukommen (Ahnert, 2014, S. 38).

Das Mesosystem

Beim Mesosystem handelt es sich um die einzelnen Mikrosysteme und wie diese miteinander in Verbindung stehen, respektive sich gegenseitig beeinflussen. Dies können Mikrosysteme sein, an denen ein Individuum aktiv beteiligt ist, wie dies beispielsweise für ein Kind zutrifft, das in der Familie und einer Kindereinrichtung betreut wird. Die Beziehungen zwischen den Gruppen des ersten Systems wie die Eltern-Lehrer-Beziehung haben direkte Auswirkungen auf das Kind. Zum Mesosystem gehören dementsprechend die verschiedenen Lebenskontexte, in denen sich ein Individuum bewegt (Ahnert, 2014, S. 38).

Das Exosystem

Das Exosystem bezieht sich auf Kontexte, an denen das Individuum nicht direkt beteiligt ist, welche jedoch indirekt dessen Mikro- und Mesosysteme beeinflussen. Beispielsweise gehören die Arbeitsbedingungen von Eltern eines Kindes zu dessen Exosystem. Das Kind hat keinen direkten Berührungspunkt mit den Arbeitsbedingungen der Eltern. Für die Eltern hingegen sind die Arbeitsbedingungen dem Mikrosystem angeschlossen, weil sie direkt davon beeinflusst werden. Diese Überlappungen haben demnach für das Kind exosystemische Auswirkungen, während sie für die Eltern eine meso- oder mikrosystemische Einflussnahme darstellen (Ahnert, 2014, S. 38).

Das Makrosystem

Das Makrosystem umrandet alle anderen Systeme. Es bezieht sich als höchstes System auf gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge. Zum Makrosystem gehören die kulturellen Merkmale, wie Normen, gesellschaftliche Überzeugungen, Werte, Vorschriften und Gesetze.

Somit dreht es sich beim Makrosystem nicht um spezifische Kontexte, welche das Leben des Individuums betreffen, sondern es richtet sich auf übergeordnete institutionelle Strukturen, die für eine Kultur gelten. Demzufolge beeinflusst das Makrosystem in indirekter Weise die Entwicklung eines Menschen, da es bestimmt, wie sich die anderen Systeme ausdrücken. Gesellschaftliche Zusammenhänge können beispielsweise die Rahmenbedingungen für die Kindererziehung, familienergänzende Betreuungsformen oder die Arbeitszeiten der Eltern sein (Ahnert, 2014, S. 38).

Das Chronosystem

Das Chronosystem soll zunächst die zeitlichen Veränderungen im Makrosystem erfassen und damit gesellschaftliche Veränderungen und ihre Wirkungen auf das Individuum abbilden. Konkret kann das einen bestimmten Zeitabschnitt oder ein Ereignis wie eine Hochzeit darstellen (Ahnert, 2014, S. 39).

Bronfenbrenner betont, wie essentiell die Verbindung zwischen den verschiedenen Umweltsystemen ist. Es ist von besonderer Wichtigkeit, wann und wie sich diese Verbindungen verändern. Dies bezeichnet konkret wann und wie das Individuum das Mikrosystem beeinflusst oder umgekehrt. Bronfenbrenner beschreibt mit diesem Modell die Relevanz der Erschließung von möglichst zahlreichen Mikrosystemen für eine positive individuelle Entwicklung. Gelingt die Integration und Aneignung dieser genannten Systeme nur unzureichend, fehlt der Austausch und die Interaktion mit der Umwelt, was wiederum in Einsamkeit enden kann (Ahnert, 2014, S. 36-37).

Beim Erschliessen von Mikrosystemen spielen nicht nur die individuumbezogenen Charakteristiken wie die persönlichen Fähigkeiten und das Verhalten eines Individuums eine Rolle, sondern auch gesellschaftliche Gegebenheiten. Der Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen ist also auch makrostrukturell bedingt. Digitalisierung, Kapitalismus, Ungerechtigkeit, Exklusion und Migration verstärken das Phänomen der Einsamkeit. Diese gesellschaftlichen Rahmenbedingungen determinieren die subjektiven Einsamkeitserfahrungen. Deren Entstehung und Entwicklung vollzieht sich in Abhängigkeit von Geschlecht, Klassen- und Milieuzugehörigkeit, Nationalität, Ethnizität, Wertorientierung, sexuelle Orientierung und Alter (Stallberg, 2021, S. 13). So könnte beispielsweise eine Person, welche langjährig von Arbeitslosigkeit betroffen ist, an einem Mangel an Mikrosystemen leiden. Durch die fehlende Erwerbstätigkeit ist keine Interaktion mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen möglich. Je nach dem fehlen diesen Personen die finanziellen Mittel, um in Vereine einzutreten oder an Freizeitaktivitäten teilzunehmen und sich dort neue Mikrosysteme zu eröffnen.

Arbeitslosigkeit, was auch ein gesellschaftliches Phänomen und somit makrostrukturell bedingt ist, führt dazu, dass die betroffenen Personen zwischenmenschliche Beziehungen vernachlässigen, respektive kein Austausch entstehen kann. Es besteht in diesem Sinne fast kein Lebensbereich, bei dem die von Arbeitslosigkeit betroffene Person mit anderen interagieren und eine bestimmte Rolle ausüben kann. Auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wie beispielsweise die Zunahme der Digitalisierung kann dazu führen, dass Menschen vereinsamen können. Wird beispielsweise mehrheitlich oder ausschliesslich von zuhause aus gearbeitet, können betroffene Personen in einem wichtigen sozialen Lebensbereich wie dem Arbeitsplatz keine oder weniger zwischenmenschliche Dialoge mehr führen. Demzufolge können wichtige Beziehungen verloren gehen (Stallberg, 2021, S. 13-15).

Anhand der beschriebenen Beispiele will die Autorenschaft verdeutlichen, dass Einsamkeit nicht nur ein persönliches Problem darstellt, sondern auch ein Soziales. Hier knüpft die Soziale Arbeit an. Gegenstand der Sozialen Arbeit ist gemäss Staub Bernasconi die Bearbeitung von gesellschaftlich und professionell als relevant angesehenen Problemlagen (Staub Bernasconi, 2017, S. 13). Laut Staub Bernasconi sind soziale Probleme unter anderem als Probleme von Individuen im Zusammenhang mit sozialen Interaktionsprozessen zu verstehen. Die gesellschaftlichen Positionen der Individuen erschweren oder verunmöglichen es, die Bedürfnisse und Wünsche der Individuen zu befriedigen. Diese individuellen Hindernisse können sich beispielsweise auf die geringe sozioökonomische Ausstattung wie niedriges Bildungsniveau, Einkommen, Working Poor und Erwerbslosigkeit beziehen. Staub Bernasconi benennt auch fehlende Reziprozität bei Austauschbeziehungen zwischen Individuen wie beispielsweise beim Austausch von Intimität, Ressourcen und Kompetenzen als Hindernisse (Thole, 2012, S. 271-272). Diese Ausstattung und die davon beeinflusste Austauschbeziehung hat Staub Bernasconi in ihrem Modell „prozessual-systemische Denkfigur“ definiert und begründet. Der Ansatz analysiert systematisch und vielschichtig die sozialen, individuellen und gesellschaftlichen Problemen eines Individuums und orientiert sich an den vier Problemkategorien Ausstattung (sozioökonomische, körperliche oder symbolische Ausstattung), Austausch, Macht und Kriterien. Die Ausstattung gehört zur Mikroebene und analysiert die Eigenschaften einzelner Individuen. Die Kategorien Austausch und Macht werden zur Analyse von hierarchischen Interaktionen zwischen Mitgliedern einer Gesellschaft verwendet. Die Kategorie der Kriterien gehört zur Makroebene. Sie beinhaltet die in der Gesellschaft vorgegebenen Werte (Staub-Bernasconi, 2017, S. 213).

Damit die Bedürfnisse der Individuen befriedigt werden können, ist es die Aufgabe der Sozialen Arbeit das Individuum darin zu unterstützen und das Problem, in diesem Falle die Einsamkeit, anzugehen.

2.3 Begriffsklärung

2.3.1 Einsamkeit

Nach der Auslegung von zwei umfassenden und grossräumig denkenden Theorie-Konstrukten hat eine erste Annäherung an die Thematik stattgefunden. Mit diesem Hintergrundwissen und möglichen Betrachtungsweisen darf der Blick auf die eigentliche Definition von Einsamkeit gerichtet werden. Verschiedene Autorinnen und Autoren beschreiben den Begriff der Einsamkeit unterschiedlich. Die Autorenschaft dieser Bachelor-Thesis widmet sich zur Beantwortung der Fragestellung den Begriffsdefinitionen, welche im Kontext von jungen Erwachsenen am sinnvollsten erscheint.

Gemäss Krieger wird Einsamkeit definiert als „ein subjektives aversives Gefühl, das auftritt, wenn eine Diskrepanz zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen wahrgenommen wird“ (Krieger, 2021, S. 60). Stallberg versteht unter Einsamkeit, wenn eine Person den Wunsch nach einer Bindung zu anderen verspürt, diesem Bedürfnis jedoch nicht nachkommen kann (Stallberg, 2021, S. 9). Wer an Einsamkeit leidet, hat einen Mangel an Kontakten, Beziehungsqualitäten, sozialer Integration und Chancen, neue Kontakte zu knüpfen. Es fehlt an Anerkennung, Zugehörigkeit und Zuwendung. Bei diesem Mangel handelt es sich gemäss Stallberg um ein Gefühl des sozialen Hungers. Einsam zu sein, heisst also von der sozialen Welt getrennt, in sich selbst gefangen zu sein (Stallberg, 2021, S. 10).

Daraus lässt sich ableiten, dass wenn sich die sozialen Beziehungen und Bedürfnisse einer Person verändern, Einsamkeitsgefühle entstehen können. Einsamkeit ist somit ein subjektives Gefühl. Daher spielen Faktoren wie soziale Normen und die Umwelt eine Rolle, ob sich jemand in einer bestimmten Situation einsam fühlt oder nicht. Es bestehen gemäss Krieger drei Formen der Einsamkeit: Die emotionale, soziale und kollektive Einsamkeit (Krieger, 2021, S. 1-2).

Bei der emotionalen Einsamkeit fehlt eine enge bedeutungsvolle Beziehung. Beispielsweise eine Beziehung mit einer Freundin oder einem Freund oder einer partnerschaftlichen Verbindung.

Mit sozialer Einsamkeit ist das breite soziale Netzwerk gemeint, welches in jenem Falle unzureichend oder gar nicht vorhanden ist. Eine Person hat kein soziales Umfeld was bedeutet, dass sowohl Freundinnen und Freunden, Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und gar das familiäre Umfeld kaum vorhanden ist.

Die kollektive Einsamkeit bezeichnet die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft oder der Gesellschaft. In diesem Verständnis mangelt es an dem Gefühl der Dazugehörigkeit. So kann sich eine Person zu keiner Gruppe zugehörig fühlen (Krieger, 2021, S. 1-2).

Die Einsamkeit ist nicht nur ein emotionales, sondern auch ein soziologisches Phänomen begründet, beschreibt Stallberg weiter in seinem Werk. Die Einsamkeit gründet auf kulturellen Forderungen, erlernten Erwartungen nach Austausch, Bindung und Zusammensein. Der Mensch will und soll sozial dazugehören. Er muss mit erwünschten aber auch bedrohlichen Veränderungen sozialer Beziehungen, Rollen und Umwelten leben, was negative Auswirkungen auf die Kontaktqualität haben kann. Einsamkeit ist soziologisch bedeutsam, da sie sich auf der Ebene der sozialen Interaktion ausbildet. Handlungen zwischen den Menschen und ihre Selbst- und Fremdwahrnehmungen lösen Empfindungen von unerwünschtem Alleinsein oder Ausgeschlossensein aus (Stallberg, 2021, S. 13).

2.3.2 Soziale Isolation

Wie aus dem vorangegangenen Unterkapitel ersichtlich kann der Zugang zum Begriff der Einsamkeit auf diverse Weisen angegangen werden. Zudem existieren einige Begriffe, welche sich um den Hauptbegriff der Einsamkeit ansiedeln, jedoch nicht die gleiche Bedeutung haben. Um die Definition der Einsamkeit noch konkreter eingrenzen zu können, erscheint es der Autorenschaft klärend, diesen von zwei umgangssprachlich häufig gleichgesetzten Begriffen abzugrenzen. Die Rede ist einerseits von sozialer Isolation und andererseits von dem Alleinsein. Ersteres wird in folgendem Abschnitt genauer betrachtet.

Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation, sondern deren psychologischer Aspekt. Mit Einsamkeit ist das subjektive Erleben gemeint. Der Mensch fühlt sich einsam – wohingegen soziale Isolation objektiv gemessen werden kann. Wer über wenige soziale Beziehungen und ein kleines Netzwerk verfügt, weist die erhöhte Gefahr auf von sozialer Isolation betroffen zu sein. Im Gegensatz dazu kann das Vorhandensein von erfüllenden Freundschaften dem Gefühl sozialer Isolation vorbeugend entgegenwirken. Diese Bezeichnungen sind jedoch nicht abschliessend und keine Garantie. Eine Person kann sich jedoch auch einsam fühlen, obwohl sie viele Kontakte hat und dementsprechend nicht sozial isoliert ist. Umgekehrt kann eine Person sozial isoliert sein, ohne sich einsam zu fühlen (Spitzer, 2018, S. 8).

Auch Beer und Güth unterscheiden Einsamkeit von sozialer Isolation. Soziale Isolation ist gemäss Beer und Güth eine statistische, objektive Tatsache, Einsamkeit hingegen eine Subjektive. Wenn eine Person äussert, dass sie sich allein fühlt, fühlt sie sich in Wirklichkeit einsam. Das eine ist zunächst quantitativ zu verstehen, das andere qualitativ. Was die wahre Einsamkeit ausmacht, ist nicht das quantitative Alleinsein, sondern mitten in einem sozialen Umfeld die qualitative Beziehungslosigkeit und die unsichtbare Isolation (Beer & Güth, 2018, S. 49).

2.3.3 Alleinsein

Die Begriffe Einsamkeit und Alleinsein werden ebenfalls oft synonym verwendet, obschon sie sich in ihrer Bedeutung unterscheiden. Alleinsein ist laut Gehl etwas Freiwilliges. Es ist ein selbstgewählter Zustand und es wird bewusst ausgesucht, allein zu sein. Nicht jede Person mit wenig sozialen Kontakten ist daher automatisch einsam. Jemand kann lieber für sich sein und ein abwechslungsreiches und erfülltes Lebensumfeld schaffen, ohne über längere Zeit die Gesellschaft anderer zu vermissen. Wer hingegen einsam ist, ist unfreiwillig allein und leidet darunter. Der Zustand ist schmerzlich und quälend und das Ende ungewiss, weil Leidende nicht einfach aus dem Zustand ausbrechen können. Die Unterscheidung von Einsamkeit und Alleinsein kann mit folgendem Beispiel untermauert werden: Eine Person mit vielen sozialen Kontakten und welche ständig mit anderen Menschen zu tun hat, ist zwar nicht allein, sie kann sich aber trotzdem einsam fühlen. (Gehl, 2021, S. 7-8). Die Frage, ab wann ein Mensch einsam ist, lässt sich daher nicht so einfach beantworten. Einsamkeit ist ein Gefühl und damit eine sehr subjektive Einschätzung. Was für die eine Person angenehmes Alleinsein ist, bedeutet für jemand anderen das Gefühl von Einsamkeit. Eine Person, welche nach aussen hin gesellschaftlich eingebunden ist, viele Freunde und eine grosse Familie hat, kann sich jedoch auch einsam fühlen. Der amerikanische Psychologe John T. Cacioppo verdeutlicht dies in seinem Zitat: „There’s a difference between being alone and feeling alone” (Cacioppo, 2011, S. 18). Übersetzt heisst dies, dass allein sein und sich allein fühlen, nicht dasselbe ist.

In dieser Bachelor-Thesis geht es somit nicht um das gewünschte Alleinsein oder die objektivbetrachtete soziale Isolation, sondern um das unerwünschte Gefühl von Alleinsein. Die Autorenschaft widmet sich dem unfreiwilligen Zustand des Alleinseins: Der Einsamkeit.

3. Junge Erwachsene

3.1 Altersgruppe

Die Autorenschaft bezieht sich auf die Altersgruppe der jungen Erwachsenen. Weshalb in dieser Bachelor-Thesis explizit auf diese Altersgruppe eingegangen wird, ist der Tatsache geschuldet, dass eher spärliche Forschungsergebnisse im Zusammenhang mit Einsamkeit und jungen Erwachsenen vorliegen. Im Vergleich dazu existieren bereits zahlreiche Forschungsergebnisse im Bereich von Menschen mittleren oder höheren Alters. Die Autorenschaft wurde nicht zuletzt aufgrund der Massnahmen in Verbindung mit der Covid-19-Pandemie auf diese Bevölkerungsgruppe aufmerksam. Weiter fiel während des bisherigen Studiums auf, dass sozialräumliche, individuelle und gesellschaftliche Zusammenhänge eine nicht zu unterschätzende Rolle zwischen dem Einsamkeitsphänomen und jungen Erwachsenen einnehmen kann. Gerade deshalb, weil sich diese Alterskategorie in herausfordernden Transitionen befinden und die Nutzung von Social Media von erhöhter Popularität ist. Der Fokus soll in dieser Bevölkerungsgruppe beispielhaft auf den Übergang in die Arbeitswelt als “ungeschützter” Arbeitnehmer oder “ungeschützte” Arbeitnehmerin sein.

Junge Menschen werden oft nur bis zum Abschluss einer Lehre, des Gymnasiums oder der Schule professionell begleitet, jedoch bei der Transition ins junge Erwachsenenleben im Zusammenhang mit der Arbeit in die Selbstverantwortung übergeben. Die Autorenschaft beabsichtigt gerade für diese Bevölkerungsgruppe zu erforschen, ob es Angebote gibt, wie diese unterstützend wirken und ob Bedarf an einer professionellen, sozialarbeiterischen Begleitung besteht. Aufgrund dieser diversen Schnittpunkte und Übergänge erscheint es in diesem Kapitel von grosser Wichtigkeit einzugrenzen, was die Kategorie junger Erwachsener beinhaltet.

Erikson beschreibt in seinem Modell wie eine mögliche Alterseingrenzung der Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen vorgenommen werden kann. Er bezeichnet, dass sich Personen ab dem 20. Lebensjahr im Lebensalter der “Jungen Erwachsenen” befinden (Schmithüsen, 2015, S. 267). Weiter werden nach Böhnisch Menschen ab dem 18. bis zum 25. Lebensjahr in die Altersgruppe “Junge Erwachsene” eingeordnet (Böhnisch, 2018, S. 115). Auch das Sozialhilfegesetz der Schweiz besagt, dass alle Personen im Alter von 18 bis 25 Jahren als junge Erwachsene gelten (BKSE, 2021). Witzke hingegen definiert Personen im Alter von 18 bis 21 Jahren als Heranwachsende. Ältere Personen bis 25 Jahre gelten als junge Erwachsene (Witzke, 2016, S. 17).

Obschon sich einige Autorinnen und Autoren mit dem Alter der jungen Erwachsenen auseinandergesetzt haben, kann keine klare Altersgrenze gesetzt werden. Im Altersbereich der jungen Erwachsenen ist nicht mehr auszumachen, wann Jugend aufhört und das Erwachsensein beginnt. Das Erwachsenenalter ist längst einer offenen Entwicklungsdynamik unterworfen. Während im traditionellen Bild der Erwachsene als "fertiger Mensch" galt, wird dies in der modernen Gesellschaft nicht mehr als solches betrachtet. Mit dem Wandel von Arbeits-, Familien- und Beziehungsformen entwickelt sich die Chance zur Offenheit der Lebensführung mit einer erhöhten und frühen Verpflichtung zur Eigenverantwortung respektive zur Selbstorganisation. Durch die Individualisierung der Lebensführung ist es somit laut Böhnisch nicht klar ersichtlich, in welchem Altersbereich sich der Mensch befindet (Böhnisch, 2018, S. 39-40).

Die Autorenschaft ist weiteren Altersdefinitionen begegnet, welche die Altersspanne der jungen Erwachsenen differenziert abgrenzen. Es kann festgehalten werden, dass aus soziologischer Sicht keine allgemein gültige Definition existiert, die in vergleichbarer Weise auf entsprechende Altersgrenzen aufbaut. Viel mehr wird davon ausgegangen, dass junge Erwachsene lebensphasentypische Erfahrungen vereinen, welche ihre Zugehörigkeit zu dieser spezifischen Gruppe klar untermauern. So kann die Lebensphase "Junge Erwachsene" beispielsweise als ein Lebensabschnitt verstanden werden, welcher durch (Aus)-Bildungsphasen geprägt wird. Laut dem psychosozialen Modell von Erikson befindet sich die Altersgruppe "Junge Erwachsene" ab dem 20. Lebensjahr in der Krise "Intimität vs. Isolation". Bei der Entwicklungsaufgabe dieser Stufe geht es darum, eine feste Beziehung aufzubauen. Wenn dies nicht gelingt, isoliert und distanziert sich der Mensch von festen Bindungen. Diese Entwicklungsaufgabe hat Auswirkungen auf die weiteren Lebensphasen. Wenn die Krise erfolgreich gelöst werden kann, sind junge Erwachsene in der Lage, tragfeste Beziehungen einzugehen und aufzubauen. Falls nicht, können bei den jungen Erwachsenen Einsamkeitsgefühle entstehen (Schmithüsen, 2015, S. 266-269). Der Aufbau von sozialen Beziehungen scheint in dieser Lebensphase fundamental zu sein, weshalb die Autorenschaft den Fokus auf diese Altersgruppe setzt. Die Ablösung vom Elternhaus und die Erfahrung erster Paarbeziehungen sind in dieser Lebensphase ebenso von Bedeutung. Zudem gelten auch der Übergang in die Arbeitswelt und somit die ökonomische Eigenständigkeit als charakteristisch für junge Erwachsene. Auch Rein und Schaffner betonen, dass die Übergänge in die Arbeitswelt einen bedeutenden Bestandteil des Erwachsenseins darstellen (Rein & Schaffner, 2011, S. 1). Weiter plädiert Böhnisch ebenfalls dafür, dass sich junge Erwachsene in der Lebenslage des Übergangs befinden (Böhnisch, 2018, S. 267).

Es wird deutlich, dass der Begriff der jungen Erwachsenen mehr als nur eine Bezeichnung für eine Altersgruppe darstellt. Es steckt in ihnen vielmehr eine soziale Vorstellung, nach der Menschen in der Gesellschaft ihr Leben an die gesellschaftlichen Erwartungen anpassen müssen.

Junge Erwachsene stehen somit vor verschiedenen Aufgaben, welche sie in diesem Lebensabschnitt zu bewältigen haben. Da in der Literatur von keiner klaren einheitlichen Altersgrenze eine Definition zu finden ist, bezieht sich die Autorenschaft auf die lebensphasentypischen Herausforderungen, welche diese Altersgruppe anzugehen hat. Der Fokus wird somit weniger auf das Alter gesetzt, sondern viel mehr auf die Aufgaben in dieser Lebensphase. Der Aufbau von sozialen Beziehungen, der Erwerb einer Ausbildung und besonders der Einstieg in die Erwerbstätigkeit scheinen in dieser Phase von grosser Bedeutung zu sein. Da solche Transitionen junge Menschen vor diverse Hürden, wie beispielsweise Einsamkeit, stellen können, stellt es aus Sicht der Autorenschaft einen enorm wichtigen Gegenstand der Sozialen Arbeit dar. So wird der Auftrag der Sozialen Arbeit nicht zuletzt darin begründet, Menschen in die Gesellschaft zu integrieren und die soziale Teilhabe zu fördern (Schilling & Klus, 2022, S. 7). Durch das Nichtbewältigen dieser Aufgaben sind Betroffene von der Gesellschaft ausgeschlossen. Es können keine Mikrosysteme erschlossen werden und die betroffene Person kann durch die Ausgrenzung Einsamkeitsgefühle erleben. Dies gilt es in der weiteren Themenbearbeitung detaillierter zu betrachten. Zunächst erachtet es die Autorenschaft jedoch als zielführend, die beschriebenen Übergänge und deren Bewältigung zu bezeichnen. Somit soll ein noch exakteres Bild von möglichen Herausforderungen unter jungen Erwachsenen skizziert werden.

3.2 Übergänge und ihre Bewältigung

Wie im vorangegangenen Unterkapitel beschrieben, ist die Lebensphase der jungen Erwachsenen von vielen lebensalterstypischen Aufgaben gekennzeichnet, welche sie zu bewältigen haben. Eine wichtige Aufgabe, welche von vielen Autorinnen und Autoren genannt wurde, ist wie zuvor erwähnt der Übergang in die Erwerbsarbeit. Diese spezifische Transition scheint in dieser Lebensphase von grosser Bedeutung zu sein, um selbstwirksam handeln zu können. Weshalb der Fokus beispielhaft auf den Übergang in die Arbeitswelt gelegt wird und was mit Übergängen genau gemeint ist, wird in diesem Unterkapitel näher beschrieben.

Laut Böhnisch werden Übergänge als kritische Lebensereignisse und demnach als Bewältigungskontexte verstanden (Böhnisch, 2018, S. 267). Böhnisch unterscheidet zwischen institutionenbezogenen und entwicklungsbezogenen Übergängen. Mit institutionenbezogenen Übergängen sind beispielsweise der Eintritt in die Schule, der Übertritt in die Ausbildung sowie die Ablösung von der Familie gemeint. Der Übergang in eine Ausbildung beispielsweise ist erst dann abgeschlossen, sobald die Ausbildung begonnen und der Schritt in eine neue Rolle vollzogen wurde. Die entwicklungsbezogenen Übergänge liegen in den Entwicklungszonen zwischen mittlerer Kindheit und Jugend, zwischen Jugend und Erwachsenenalter (Junge Erwachsene) und zwischen Erwerbsalter und Alter. Hier geht es um die biographischen Erfahrungen, welche in der Entwicklung gemacht werden. Tritt beispielsweise eine Person in die Ausbildungsphase ein, erlernt sie die Selbstständigkeit. Dabei wichtig zu betonen ist die Tatsache, dass die lebensalterstypische Übergangsphase der jungen Erwachsenen von den Veränderungen des Schulsystems und dem Wandel der Arbeitsgesellschaft beeinflusst wird (2018, S. 267-268).

Lichtwardt ist der Meinung, dass der Begriff „Übergang“ weder ausschliesslich einzelne Institutionen noch individuelle Ereignisse betrifft, sondern sich stets auf den komplexen Zusammenhang institutionalisierter Beziehungen zwischen Individuen und gesellschaftlich organisierten Einrichtungen bezieht. Es geht um den dauerhaften Wechsel von der einen zur anderen Einrichtung (Lichtwardt, 2016, S. 60).

Die Lebensphase der jungen Erwachsenen setzt sich mit vielseitigen Fragen wie mit der Festlegung der beruflichen Laufbahn oder der Offenheit neue Lebensformen zu erproben auseinander. Ungefähr die Hälfte der 18- bis 25-Jährigen in den west- und mitteleuropäischen Gesellschaften befindet sich noch oder wieder in Ausbildung und Umschulung oder haben noch keine feste Arbeitsstelle. Die andere Hälfte, welche erwerbstätig ist, befindet sich in unsicheren Erwerbsverhältnissen. Diese Tatsache zeigt, dass die Lebenslage der jungen Erwachsenen von dieser ungesicherten Situation geprägt ist (Böhnisch, 2018, S. 269-270).

Weiter ist Böhnisch der Meinung, dass sich junge Erwachsene an keinen gesellschaftlich anerkannten Lebensmustern orientieren und zurückgreifen können. Soziale und kulturelle Räume, in denen sie ihren Status zwischen Jugend- und Erwachsensein gestalten können, gibt es wenige. Die Altersgruppe kann sich (noch) nicht mit der Erwachsenenwelt und deren Rollenzugehörigkeiten identifizieren. Einerseits wollen sie die Lebensmuster aus der Jugendzeit beibehalten, andererseits die Eigenständigkeit durch eigene Versorgung, den Aufbau eigener sozialen Beziehungen oder einer eigenen Wohnung erlernen.

Die Chancen für das Ausprobieren neuer Lebensstile und die Risiken der sozialen Desintegration liegen eng beieinander. Junge Erwachsene ohne sicheren Erwerbsstatus sind meistens von Arbeitslosigkeit oder prekärer Beschäftigung betroffen und haben somit wenig Chancen an der gesellschaftlichen Entwicklung teilzunehmen. Junge Erwachsene, welche keine Ausbildung absolviert haben, suchen eine nicht qualifizierte Beschäftigung. Dies weil sie aufgrund ihres Lebensalters und deren lebensalterstypischen Aufgaben wie Ablösung vom Elternhaus und ökonomischer Selbstständigkeit, unmittelbar arbeiten und Geld verdienen müssen. Sobald sie diese Aufgaben gelöst haben, erlangen sie somit den Erwachsenenstatus. Der Verdienst einer Ausbildung deckt den Lebensbedarf nicht, weshalb sie eine Beschäftigung ohne Qualifizierung ausüben, um ein höheres Einkommen als das Einkommen einer Ausbildung zu erzielen (Böhnisch, 2018, 271-272).

Es zeigt sich deutlich, dass der Übergang in die Erwerbstätigkeit eine zentrale Entwicklungsaufgabe ist, welche mit Hürden verbunden ist. Die Berufstätigkeit ist eine relevante Lebenswelt im Erwachsenenalter, da diese die ökonomische Basis der Gesellschaft und des Individuums darstellt. Sie ist ausschlaggebend für Teilhabe und Anerkennung der Menschen in der Gesellschaft, trägt zur Identitätsbildung bei und ermöglicht soziale Netzwerke (Rogge, 2020, S. 87). Der Berufseinstieg als Entwicklungsaufgabe markiert den Beginn beruflicher Entwicklung. Arbeitsbedingungen und Anforderungen werden zu wichtigen Rahmenbedingungen im Leben der jungen Erwachsenen. Der Einstieg in den Beruf, stellt die Ablösung der Familie dar und ist somit mit der Entwicklungsaufgabe der Familienauflösung eng verknüpft. Durch den Berufseinstieg entsteht eine neue soziale Rolle und dies bringt ein neues Selbstbild mit sich. Das Berufsleben verändert Fähigkeiten, Einstellungen und Verhaltensweisen der jungen Erwachsenen. Auch der Lebensstil verändert sich durch die finanzielle Unabhängigkeit (2020, S. 94).

Aus diesen Erkenntnissen kann die Autorenschaft ableiten, dass Arbeit mit Sinnerfüllung, Selbstverwirklichung sowie Anerkennung verbunden ist. Zudem werden mit dem Übergang in die Berufswelt neue Beziehungen hergestellt und aufgebaut. Junge Erwachsene erhalten eine neue soziale Rolle und durch Arbeit kann die Identität weiterentwickelt werden. Junge Erwachsene müssen somit diese kritischen Lebensereignisse bewältigen, um den gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen und Teil der Gesellschaft zu sein. Gelingt der Übergang in die Arbeitswelt nicht, droht möglicherweise der Ausschluss aus einem Grossteil der Gesellschaft, was wiederum dazu führt, dass sie sich sozial isolieren und sich einer Randgruppe zugehörig fühlen.

4. Bedeutung sozialer Beziehungen

4.1 Weshalb soziale Beziehungen wichtig sind

In den vorangegangenen Kapiteln wurde einerseits das Phänomen der Einsamkeit wie auch die Definition junger Erwachsener und ihre Entwicklungsaufgaben bearbeitet.

Begriffserläuterungen und Definitionen verhalfen dabei ein vertieftes Verständnis hinsichtlich der beschriebenen Themenblöcke zu erlangen. Weiter wurde Einsamkeit als gesundheitsschädigend dargelegt und es wurde beschrieben, mit welchen Entwicklungsaufgaben sich junge Erwachsene auseinandersetzen müssen. Um diese beiden Gebiete nun schrittweise zusammenzuführen, erscheint es notwendig herauszuarbeiten, weshalb die Bearbeitung der gewählten Thematiken sozial relevant sind. Grundsätzlich soll in diesem Kapitel dargelegt werden, wie essenziell soziale Beziehungen für Menschen sind und weshalb diese präventiv als eines der Mittel gegen Einsamkeit wirken können.

Für das Wohlbefinden und die psychische sowie physische Gesundheit ist es weitgehend wichtig, sich nicht einsam zu fühlen. Es ist dahingehend bedeutend, dass sich Menschen besonders in Übergangsphasen, in der sich explizit auch junge Erwachsenen befinden, soziale Kontakte haben und sozial eingebunden sind. In diesem Kapitel beschäftigt sich die Autorenschaft somit mit der Frage, weshalb soziale Beziehungen von signifikanter Wichtigkeit sind.

„Eine soziale Beziehung besteht dann, wenn Menschen miteinander interagieren und wenn sie sich in ihrem Erleben und Verhalten gegenseitig beeinflussen“ (Werth, 2020, S. 2). Wie bereits in der Einleitung erwähnt, hat der Mensch ein Bedürfnis nach Bindung, da er ein soziales Wesen ist. In der psychologischen Fachliteratur wird dieses Bedürfnis Affiliation genannt. Besonders enge Beziehungen zu anderen Menschen wie Freundschaft und Partnerschaft sind für die psychische und physische Gesundheit und für das Wohlbefinden bedeutsam (Schmithüsen, 2015, S. 80-81). Werth schliesst sich den Erläuterungen von Schmithüsen insofern an, als dass er sozialen Beziehungen für Menschen jeden Alters für die psychische als auch physische Gesundheit grosse Wichtigkeit attestiert. Werth äussert auch, dass Beziehungen einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl haben (Werth, 2020, S. 20-21).

In sozialen Beziehungen erlebt der Mensch soziale Unterstützung. Die soziale Unterstützung stellt ein wichtiges Merkmal in sozialen Beziehungen dar. Der Mensch wird sozial, informativ und instrumentell unterstützt. So erlebt er in kritischen Zeiten soziale Unterstützung - der Mensch wird umsorgt. Auch informativ wird er unterstützt, wenn es darum geht zu wissen, wie mit bestimmten Situationen umzugehen ist.

Nebst der sozialen und informativen Unterstützung besteht weiter die instrumentelle Unterstützung wie dies beispielsweise eine finanzielle Unterstützung sein kann. Wer sich zudem sozial unterstützt fühlt, erlebt Stress in kleinerem Ausmass und ist dementsprechend resilienter, als jemand der weniger soziale Unterstützung erlebt (Schmithüsen, 2015, S. 112-114).

Die Art der sozialen Unterstützung unterscheidet sich gemäss Rogge nach Beziehungsformen. Innerhalb von familiären Beziehungen werden andere Unterstützungsformen erbracht als in Freundschaften. Beispielsweise findet die Pflege von hilfsbedürftigen Menschen fast ausschliesslich in familiären Beziehungen statt. Freundschaften können dagegen die positiven Inhalte von sozialen Beziehungen wie Geselligkeit, Anerkennung und Gemeinsamkeit leisten. Um auf die vielseitigen sozialen Unterstützungsformen zurückzugreifen, benötigen Menschen unterschiedliche Arten von sozialen Beziehungen wie beispielsweise familiäre sowie freundschaftliche Beziehungen (Rogge, 2020, S. 64). Der Begriff der sozialen Unterstützung wird im Kapitel 4.3 (Soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter) nochmals aufgegriffen.

Um die Wichtigkeit sozialer Beziehungen aufzuzeigen, stützt sich die Autorenschaft weiter auf die Bedürfnispyramide von Maslow. Der Aufbau von sozialen Beziehungen stellt darin ein existenzielles Bedürfnis dar, welches befriedigt werden muss. Es gehört zu den untersten drei Stufen der Pyramide, welche als Mangel-Defizitbedürfnisse gekennzeichnet werden. Erst nach Erfüllung dieser Bedürfnisse können höhergelegene Stufen wie beispielsweise die individuellen Bedürfnissen erreicht werden (Endriss, 2021, S. 111). Diese Bedürfnispyramide unterstreicht somit die Wichtigkeit sozialer Beziehungen für das Überleben der einzelnen Individuen.

Die Autorenschaft kann aus diesen Ausführungen schlussfolgern, dass soziale Beziehungen ein Grundbedürfnis darstellen und für die psychische sowie physische Gesundheit wichtig sind. Der Mensch ist auf die unterschiedlichsten Formen von sozialer Unterstützung angewiesen.

Weiterführen wird nun in einem nächsten Abschnitt beschrieben, wie diese überlebenswichtigen Kontakte hergestellt werden können.

4.2 Wie soziale Beziehungen entstehen

Soziale Beziehungen entstehen vorwiegend durch räumliche Nähe. Damit sich eine Beziehung entwickeln kann, müssen sich Menschen überhaupt erst einmal begegnen. Personen, welche sich oft begegnen, fällt es leichter, Informationen über einander zu sammeln und Gemeinsamkeiten zu entdecken (Schmithüsen, 2015, S. 112). Nebst dem räumlichen Abstand ist die physische Attraktivität ausschlaggebend. Attraktive Personen werden laut Schmithüsen netter eingeschätzt. Menschen verhalten sich attraktiven Menschen gegenüber freundlicher, da sie ihnen automatisch Eigenschaften wie Offenheit oder Freundlichkeit attribuieren. Auch Ähnlichkeit in Bezug auf Alter, Geschlecht, Herkunft und Werteeinstellungen fördert die Sympathie für andere Personen und somit Freundschaften. Wenn ein Mitmensch der gleichen Meinung ist, kann dies dem Gegenüber das Gefühl vermitteln, Recht zu haben und diese Person erlebt somit eine wichtige soziale Bestätigung. Menschen mit hoher Kommunikationsfähigkeit sind eher mit Personen befreundet, welche eine ebenso ausgeprägte Fähigkeit zur sozialen Interaktion haben wie sie selbst (2015, S. 113). Nebst diesen Faktoren spielt auch die Vertrautheit eine tragende Rolle. Je höher das Gefühl der Vertrautheit zu einer Person ist, desto sympathischer wird diese eingeschätzt. Als weiterer wichtiger Faktor für die Entstehung von sozialen Beziehungen wird die Interaktion genannt. Über Interaktionen wird Verbundenheit hergestellt. Je verbundener sich zwei Personen fühlen und je näher sich diese stehen, desto mehr geben sie von sich preis. Die Bindung wird automatisch enger, sobald über intime Inhalte gesprochen wird. Somit bezeichnet die Selbstoffenbarung ebenso ein Merkmal, welches beim Aufbau einer sozialen Beziehung ein positiver Aspekt darstellt (2015, S. 114). Der letzte Faktor, welcher von Schmithüsen in diesem Zusammenhang erwähnt wird, ist die Reziprozität. Dies bezieht sich auf die Tatsache der Gegenseitigkeit. Wenn sich eine Person beispielsweise äussert, dass sie ihr Gegenüber als nett erachtet, empfindet diese mit hoher Wahrscheinlichkeit dasselbe (2015, S. 112-114).

Werth ist ebenfalls der Meinung, dass Nähe, Vertrautheit, Ähnlichkeit und physische Attraktivität essenzielle Faktoren für die Entwicklung sozialer Beziehungen darstellen. Durch räumliche Nähe begegnen sich Menschen häufiger. Durch häufige Begegnung entdecken Personen leichter Ähnlichkeiten und entwickeln gegenseitige Sympathie. Wenn jemand mit einer Person, sei es auch nur kurz, ein paar Worte oder Blicke austauscht, so ist schnell "das Eis gebrochen" und die Person traut sich, gegebenenfalls um einen Gefallen oder einen Rat zu bitten. Damit entsteht Interpendenz – das heisst die Personen brauchen sich gegenseitig. Das häufige Begegnen und der engere Kontakt führen somit zu mehr Vertrautheit.

Menschen fühlen sich nicht nur zu Personen hingezogen, welchen sie öfter begegnen oder denen sie ähnlich sind, sondern auch zu Personen, welche ein attraktives Wesen sowie ein attraktives Äusseres haben. Was dabei als attraktiv wahrgenommen wird, scheint gemäss Werth teilweise universell, zu einem grossen Teil aber auch kulturell geprägt zu sein (Werth, 2020, S. 29-31).

Die Autorenschaft nimmt auf, dass einige genannte Faktoren wie die physische Attraktivität und räumliche Nähe besonders zu Beginn einer sozialen Beziehung relevant sind. Andere Faktoren wie beispielsweise die Ähnlichkeit oder die Vertrautheit stellen im weiteren Verlauf des Kennenlernens tragende Rollen dar. Wobei die Reziprozität die entstehende soziale Beziehung immer mehr festigt, je weiter sich diese entwickelt.

4.3 Soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter

Wie im vorherigen Unterkapitel beschrieben, können soziale Beziehungen eine Ressource sein, welche dabei unterstützen, Belastungen und Anforderungen zu bewältigen. Sie sind für die psychische und physische Gesundheit essenziell und gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen (Schmithüsen, 2015, 80-81). In diesem Teil wird erläutert, in welcher Form sich soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter auswirken. Es werden soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter, ihre Prozesse und Auswirkungen als Ressourcen erläutert. Damit soll dem Stellenwert sozialer Beziehungen zur Vorbeugung von Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter appelliert werden.

Die in Kapitel 3.1 (Altersgruppe) beschriebenen lebensalterstypischen Entwicklungsaufgaben manifestieren die Wichtigkeit des Aufbaus und der Pflege sozialer Beziehungen für die jungen Erwachsenen. Die Entwicklungsaufgabe der Ablösung vom Elternhaus beispielsweise betrifft die Beziehung junger Erwachsenen zu ihren eigenen Eltern. Der Aufbau stabiler Beziehungen beispielsweise betrifft die Beziehungsform der Partnerschaft. Mit diesen Beispielen zeigen sich zwei zentrale Beziehungstypen im jungen Erwachsenenalter. Auch Freundschaften im Entwicklungskontext sowie soziale Ressourcen sind in dieser Lebensphase von grosser Bedeutung (Rogge, 2020, S. 61).

Rogge bezeichnet soziale Beziehungen als Verbindungen zwischen Personen. Theoretische Konzepte wie soziale Netzwerke, soziale Unterstützung und soziales Kapital werden im Begriff der sozialen Beziehungen miteingeschlossen. Menschen sind über die gesamte Lebensspanne hinweg in soziale Beziehungen eingebunden und gestalten diese aktiv mit. Soziale Beziehungen umfassen soziale Interaktionen. Sie haben unter anderem die Aufgabe, soziale Bedürfnisse zu erfüllen und soziale Unterstützung zu vollbringen. Während der gesamten Lebensspanne verändern sich soziale Beziehungen.

Besonders an Übergängen und beim Bewältigen von Entwicklungsaufgaben verändern sich die Bedeutungen von unterschiedlichen Beziehungen und ihren Kontexten wie beispielsweise Beruf, Freizeit und Schule. Hierbei haben die Individuen die Aufgabe, Entscheidungen über ihre Beziehungen zu treffen, sei es sie zu beginnen, zu pflegen oder zu beenden. Dadurch wird das eigene soziale Netzwerk angepasst und ausgebaut. Übergänge verändern somit die Strukturen sozialer Netzwerke. Durch die Übergänge im jungen Erwachsenenalter ändert sich der soziale Kontext. Es findet beispielsweise bei engen Beziehungen wie die der Eltern oder der Schulfreundinnen und Schulfreunden eine Ablösung statt. Das junge Erwachsenenalter spielt eine entscheidende Rolle für die Beziehungsgestaltung im weiteren Leben. So können beispielsweise belastete Familienbeziehungen beendet werden (Rogge, 2020, S. 61-62).

Wie bereits beschrieben, umfassen soziale Beziehungen unter anderem die sozialen Netzwerke. Rogge beschreibt soziale Netzwerke folgendermassen:

Soziale Netzwerke sind Beziehungsgeflechte, welche einen bestimmten Umfang, eine bestimmte Dichte und eine unterschiedliche Qualität der Beziehungen aufweisen. Soziale Netzwerke ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe, soziale Integration und Unterstützung. Sie haben eine soziale Sicherungsfunktion und beeinflussen Wohlbefinden und sogar die Sterblichkeit von Menschen. (Zitiert nach Rogge, 2020, S. 62)

Bei diesen Netzwerken geht es also zunächst ausschliesslich um die Beziehungsstrukturen und weniger um Beziehungsinhalte. Das soziale Netzwerk veranschaulicht die zwischenmenschlichen Beziehungen, welche jemand durch das Leben begleiten. Es zeigt wie der Mensch zu den verschiedenen Beziehungen steht und wie er in der Gesellschaft eingebettet ist. So können beispielsweise familiäre Beziehungen über einen sehr langen Zeitraum Teil des Netzwerkes sein, während bei anderen Beziehungen wie Freundschaften ein häufigerer Wechsel besteht (Klärner, Gamper, Keim-Klärner, Moor, von der Lippe & Vonneilich, 2020, S. 200-201).

Die soziale Unterstützung, welche auch die sozialen Beziehungen umschliesst, ist ein Konzept aus der Stressforschung. Sie beschreibt die Wirkung sozialer Beziehungen auf Stressoren. Sie schützt das Auftreten von Belastungen. Soziale Unterstützung braucht der Mensch vor allem, wenn Stressoren gegeben sind. Hingegen sind soziale Bedürfnisse immer bei Menschen vorhanden, auch wenn kein Stress empfunden wird. Diese Bedürfnisse sind Intimität, soziale Integration, Bestätigung des eigenen Werts und da sein für andere.

Werden die Bedürfnisse erfüllt, verbessert sich das Wohlbefinden, während es bei Nicht-Erfüllung zu Einsamkeit, niedrigem Selbstwert, Langeweile oder sogar zu Depressionen kommen kann (Rogge, 2020, S. 63-64). Soziale Unterstützung ist gemäss Werth „Wenn ein Beziehungspartner auf die Bedürfnisse eines anderen eingeht“ (Werth, 2020, S. 26). Soziale Unterstützung wird in emotionaler Form, wie beispielsweise Wertschätzung, Liebe und Trost geleistet. Sie wird weiter in instrumenteller Form, wie dies materielle Unterstützung sein kann, geleistet. Auch die informationelle Form, wie beispielsweise ein Rat, gehört zu der sozialen Unterstützung dazu. Weiter dient sie der Selbsteinschätzung durch Rückmeldungen. Soziale Unterstützung beinhaltet ebenfalls den Aspekt des positiven sozialen Kontakts wie das Zusammensein und Geselligkeit (Rogge, 2020, S. 63-64). Bruns bezeichnet auch die beratende sowie die würdigende Unterstützung als Unterstützungsleistungen (Bruns, 2013, S. 105). Welche Art von Unterstützung geleistet wird, hängt von den Beziehungsformen ab. So werden beispielsweise in familiären Beziehungen andere Unterstützungsformen geleistet als in Freundschaftsbeziehungen. Gemäss Rogge hilft eine Partnerschaft am effektivsten gegen subjektiv empfundene Einsamkeit. Diese Beziehungsform kann im besten Falle sämtliche Arten der sozialen Unterstützung abdecken (Rogge, 2020, S. 63-64).

Nebst dem sozialen Netzwerk und der sozialen Unterstützung umfassen soziale Beziehungen das Sozialkapital. Bourdieu beschreibt Sozialkapital als „die Gesamtheit der aktuellen und potenziellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten Beziehungen gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind“ (Schultze, 2022, S. 155). Die Gruppenzugehörigkeit beispielsweise lässt sich als Ressource auffassen, die es einer Person ermöglicht, sowohl für sich selbst als auch für die Mitglieder positive Auswirkungen zu erzielen. Auch eine Mitgliedschaft in einem Verein kann wichtige Beziehungen schaffen und dadurch werden soziale Netzwerke zu Sozialkapital (Rogge, 2020, S. 65). Laut Rogge sind Partnerschaften, Freundschaften und die Herkunftsfamilie die zentralen Beziehungen im jungen Erwachsenenalter. (2020, S. 66).

Die Autorenschaft kann aus diesen Ausführungen schlussfolgern, dass soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter von grosser Bedeutung sind. Diese Altersgruppe erlebt Veränderungen in ihren Beziehungsformen durch die Entwicklungsaufgaben, welche sie zu bewältigen hat. Mit den Übergängen entstehen neue Beziehungen und vorherige Beziehungen werden abgeschlossen.

Nach dem aufgezeigt wurde, weshalb soziale Beziehungen wichtig zur Bekämpfung respektive zur Prävention von Einsamkeit sind, leitet die Autorenschaft nun zu möglichen Ursachen von Einsamkeit über. Damit soll aufgezeigt werden, wie ein Mangel an sozialen Beziehungen entsteht, vor allem soll der Fokus daraufgelegt werden, was der Grund von Einsamkeitsgefühlen oder Einsamkeit sein kann.

5. Mögliche Ursachen von Einsamkeit

Die Analyse möglicher Ursachen ist ein weiterer wichtiger Schritt, um Massnahmen zur Unterstützung der jungen Erwachsenen zu entwickeln. Wie bereits zuvor beschrieben, kann Einsamkeit durch mehrere Faktoren gekennzeichnet sein. Die zuvor beschriebene Wichtigkeit sozialer Beziehungen legt den Grundstein des Verständnisses hinsichtlich der Entstehung von Einsamkeit. In diesem Kapitel geht die Autorenschaft mithilfe von Fachliteratur auf einige weitere potenziell begünstigende Faktoren ein, welche zur Entstehung von Einsamkeit beitragen können. Wie in der Einleitung erwähnt, leitet die Autorenschaft mögliche Ursachen aus zwei Strängen her. Somit wird zunächst ein mehrheitlich gesellschaftlicher Zugang beschrieben, wobei danach den persönlichen Charaktereigenschaften nachgegangen wird. Diese beiden Zugänge werden bewusst nicht voneinander abgekapselt bearbeitet, weil sich in den Augen der Autorenschaft jedes Individuum in Verbindung mit der jeweiligen Gesellschaft entwickelt. Dies kann gar nicht getrennt erfolgen und die Umwelt beeinflusst jede Person bewusst und unbewusst. Es wird jedoch versucht von einer Makroebene in eine Mikroebene überzugehen. Demzufolge startet das Kapitel mit dem Thema der Erwerbslosigkeit, da dies sehr stark gesellschaftlich erklärt werden kann.

5.1 Erwerbslosigkeit

Ausbildung, Bildung und Arbeit sind gemäss Ottersbach und Geisen zentrale Faktoren für die Inklusion in die Gesellschaft (Ottersbach & Geisen, 2015, S. 143). Dennoch sind gemäss Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) 10'129 Personen im Alter von 15 bis 24 Jahren von Arbeitslosigkeit betroffen. Dies entspricht einer Jugendarbeitslosenquote von 1.9 Prozent (SECO, 2022). Die Positionierung am Arbeitsmarkt hängt davon ab, welche Qualifikationen im Ausbildungssystem erreicht wurden. Die Ausbildung gilt aus soziologischer Sicht nicht nur als wesentlicher Bestandteil der Lebenslage, sondern auch als die wichtigste Ressource ihrer Veränderung. Dies gilt besonders für Jugendliche und Heranwachsende, da die Ausbildungsphase als Vorbereitung und Übergang zum Erwachsenensein gewertet wird. Ob diese Ausbildungsphase als Transition bezeichnet werden kann, hängt davon ab, wie erfolgreich sie bewältigt wird, beziehungsweise inwiefern die Inklusion in den Arbeitsmarkt gelingt (Ottersbach & Geisen, 2015, S. 143-144).

Hüning stuft die Bewältigungsaufgabe der jungen Bevölkerungsgruppe (Übergang von der Ausbildung in die Arbeitswelt) als besonders wichtig ein. Das Bewältigen dieser Aufgabe ist laut Hüning Voraussetzung und Grundlage für die soziale und berufliche Integration (Hüning, 2018, S. 410-411).

Obschon der Einstieg in das Erwerbsleben für die individuellen Persönlichkeitsentwicklungsprozesse von grosser Bedeutung ist, gelingt es nicht allen jungen Menschen diesen Übergang zu vollziehen. In der Schweiz sind die strukturellen Voraussetzungen des Übergangs von der Schule in den Beruf für immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene schwierig zu bewältigen (Rein & Schaffner, 2011, S. 25). Durch diesen nichtgelingenden Übergang kann keine berufliche Identität herausgebildet werden. Zudem fehlt dadurch eine Absicherung des sozialen Einkommens und des Status'. Das Scheitern an diesem Übergang verursacht somit gesellschaftlich und individuell zu verantwortende Folgen wie beispielsweise fehlende Integration, Isolation und Erwerbslosigkeit (Hüning, 2018, S. 411).

Schulische Bildung ist für diesen Prozess sowohl eine zentrale ökonomische als auch eine wichtige soziale Ressource. Eine gute Schulbildung gilt als die Voraussetzung für einen gelingenden Übergang (Rhein & Schaffner, 2011, S. 25). Mit der erworbenen Bildung wird einerseits über die Positionierung am Arbeitsmarkt entschieden und andererseits erhöhen sich das Prestige und die Lebensperspektiven. Bildung beeinflusst schliesslich nicht nur die Positionierung im Schichtengefüge, sondern auch die Lebenslage, also die Entfaltung der Persönlichkeit und Identität, Teilhabe am sozialen, kulturellen und politischen Leben. Besonders bedeutsam sind die Übergänge von der Grund- in die weiterführende Schule und von der Schule in die Ausbildung. Über die weitergehende Anschlussfähigkeit der Bildungsabschlüsse entscheidet schliesslich der Arbeitsmarkt (Ottersbach & Geisen, 2015, S. 145-146).

Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt, steigende Ansprüche, immer grössere Flexibilität und die Unsicherheit der Arbeitsplätze erschweren den Übergang der jungen Erwachsenen in die Arbeitswelt und somit die Integration junger Menschen in gesellschaftlichen Bereichen (Hüning, 2018, S. 414-415).

So sind beispielsweise die erworbenen Qualifikationen seit der Bildungsexpansion ¹ nur noch eine Voraussetzung und keine Garantie mehr für eine erfolgreiche gesellschaftliche Positionierung, beziehungsweise für einen sicheren und qualifizierten Arbeitsplatz. Um einen sicheren und qualifizierten Arbeitsplatz zu erhalten, wird vermehrt der Nachweis von Zusatzleistungen verlangt. Lebenslanges Lernen wird zur individuellen Pflicht erklärt, um die eigene Arbeitskraft dauerhaft fit für den Arbeitsmarkt zu halten. Einerseits hat die Bildungsexpansion die Arbeitsmarktchancen für viele verbessert, andererseits aber schichtspezifische Ungleichheiten verschärft. Wegen des Aufstiegs des Bildungsniveaus haben die Chancen für Menschen der unteren sozialen Schichten auf akzeptable Jobs abgenommen. Die Bildungsexpansion hat somit direkte Auswirkungen auf die Ausbildungssituation der jungen Menschen. Personen mit Hauptschulabschluss haben kaum noch Chancen auf einen Ausbildungsplatz. Wo früher Jugendliche mit Hauptschulabschluss einen Ausbildungsplatz bei beispielsweise Banken erhalten haben, zählt heute meist ausschliesslich die Maturität als Eintrittskarte (Ottersbach & Geisen, 2015, S. 148-149).

Diese Strukturveränderungen haben Auswirkungen auf die Bewältigung von Übergängen junger Erwachsener. Durch die Forderung, sich mit allen Kräften auf die Einmündung in die Arbeitswelt vorzubereiten, ohne die notwendigen Ressourcen und gleichen Bildungschancen bereit zu stellen, findet eine Personalisierung und Individualisierung der Verantwortung für erfolgreiche Übergänge statt. Dies hat zur Folge, dass junge Menschen verkürzte Entscheidungen hinsichtlich ihrer Arbeitsbiografie treffen müssen. Ausbildungen, welche beispielsweise wenig Zukunftsaussichten beinhalten, müssen wegen fehlender Alternativen aufgenommen werden. Rhein und Schaffner erwähnen, dass immer mehr junge Menschen im Anschluss an die Ausbildung keine Erwerbsarbeit finden. Zudem steigt die Anzahl an jungen Erwachsenen ohne Ausbildungsabschluss, welche auf Sozialhilfe angewiesen sind (Rhein & Schaffner, 2011, S. 25).

Nebst dem Bildungswandel spielen auch individuelle und familiäre Verhältnisse, Ressourcen sowie die soziale Herkunft eine Rolle. Die Qualität von Bildungsverläufen wird daher vermehrt an die Möglichkeiten der Herkunftsfamilien geknüpft mit der Folge, dass individuelle Ausbildungen immer mehr von ökonomischen Rahmenbedingungen der Eltern abhängen.

¹ Die Bildungsexpansion startete im Jahr 1957. Die Angst des Westens vor der damaligen Sowjetunion, ihr gegenüber politisch besser zu stehen, führte dazu, dass die Investition in Bildung expandierte. Es wurde das Schul- und Hochschulsystem ausgebaut. Dies führte dazu, dass mehr Schülerinnen und Schüler höhere qualifizierende Schulen besuchten und höher qualifizierte Abschlüsse erlangten. Die Tatsache, dass immer mehr Schülerinnen und Schüler mittlere und höhere Schulabschlüsse erreichten, führte zu einer Bildungsinflation und somit zu einer Entwertung der Bildungsabschlüsse.

Bedenkliche familiäre Verhältnisse befördern die Chancenlosigkeit junger Menschen in der Arbeitswelt und verhindern somit das Gestalten ihres Lebensverlaufs (Hüning, 2018, S. 421-422).

Die Autorenschaft kann daraus schliessen, dass die Altersgruppe "Junge Erwachsene" grundlegenden Wandlungsprozessen unterliegt, die sowohl dem gesellschaftlichen Wandel als auch den strukturellen Veränderungen im Arbeitsmarkt sowie im Berufsbildungssystem geschuldet sind. Junge Erwachsene sind somit verschiedenen Herausforderungen ausgesetzt, welche die soziale Teilhabe in der Gesellschaft schwächen können. So spielen nicht nur persönliche Faktoren eine Rolle, sondern auch makrostrukturelle Veränderungen. Auch Aspekte wie Schichtangehörigkeit, Geschlecht, Herkunft und Migrationshintergrund werden für die Arbeitsmarktpositionierung verantwortlich gemacht (Ottersbach & Geisen, 2015, S. 151-152). Kommt beispielsweise eine junge erwachsene Person aus einer Migrationsfamilie mit einem niedrigen sozio-ökonomischen Status, kann dies die Zukunftschancen der Person erschweren. Niedrige finanzielle Mittel und kleines soziales Netzwerk der Eltern, Sprachbarrieren und mangelnde Wissenszugänge können dazu führen, dass die Person eine unzureichende Ausbildung absolviert, welche nicht den arbeitsmarktlichen Bedingungen entspricht. Durch den fehlenden Zugang in die Arbeitswelt ist das Erschliessen von Mikrosystemen gehemmt.

Wie bereits erklärt, ist die Aufnahme einer Arbeit, also der Übergang von Ausbildung in Beruf, eine der wichtigsten Aufgaben, welche junge Erwachsene in dieser Phase zu bewältigen haben. Trotzdem gelingt es aus verschiedenen persönlichen wie auch makrostrukturellen Gründen nicht allen jungen Erwachsenen einer Erwerbstätigkeit nachzugehen. Wie schon von Hüning erwähnt, ist die Bewältigung dieser Aufgabe Voraussetzung und Grundlage für die soziale und berufliche Integration. Das Nichtgelingen verursacht gesellschaftliche und individuelle Folgen wie unter anderem Einsamkeit. Da Erwerbslosigkeit einer der Hauptursachen für Einsamkeit bei jungen Erwachsenen darstellt und es Auftrag der Sozialen Arbeit ist, Menschen in Gesellschaftssysteme zu integrieren und die Teilhabe zu ermöglichen, greift die Autorenschaft diese Ursache auf. Sie arbeitet im Verlauf dieser Bachelor-Thesis heraus, welche Unterstützungsangebote bestehen, um diese junge Bevölkerungsgruppe beim Übergang in die Arbeitswelt zu unterstützen und wo Handlungspotenzial besteht.

Ein weiterer tragender gesellschaftlich bedingter Bereich findet sich in den Sozialen Medien, welche immer mehr überhand über die einzelnen Menschen gewinnt. Dieser Thematik wird im nächsten Unterkapitel nachgegangen.

5.2 Soziale Medien

Was sich hinter dem Begriff „Soziale Medien“ oder aus dem englischen „Social Media“ verbirgt, wurde bereits von zahlreichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforscht. Dazu existieren verschiedenste Definitionen. Bruhn und Hadwich definieren den Begriff folgendermassen: „Social Media sind online-basierte Plattformen, die gekennzeichnet sind durch die Kommunikation und Vernetzung zwischen den Nutzern“ (Bruhn & Hadwich, 2015, S. 3).

Eine weitere Definition lautet gemäss Kreutzer:

Unter dem Begriff soziale Medien werden Online-Medien und -Technologien subsumiert, die es den Internet-Nutzern ermöglichen, einen Informationsaustausch online durchzuführen, der weit über die klassische E-Mail-Kommunikation hinausgeht. Zu den sozialen Medien zählen neben sozialen Netzwerken und Media-Sharing-Plattformen auch Blogs, Online-Foren und Online-Communitys. (Zitiert nach Kreutzer, 2016, S. 115)

Weltweit verbringen zwei Milliarden Nutzer täglich Millionen von Stunden auf sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram oder Twitter. Sie nutzen diese sozialen Online-Netzwerke ganz offensichtlich, weil sie sich davon ein besseres soziales Leben versprechen. Entgegen den Erwartungen führt die Nutzung von sozialen Onlinemedien jedoch zu geringerer Lebenszufriedenheit. Laut Spitzer schwindet das gegenseitige Vertrauen. Es häufen sich Depressionen und die Einsamkeit nimmt zu (Spitzer, 2018, S. 28).

Die Einsamkeit junger Menschen wird häufig mit der Nutzung digitaler Medien in Zusammenhang gebracht. Um den Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von sozialen Onlinemedien zu untersuchen, wurde im Jahr 2017 eine Studie von American Journal of Preventive Medicine publiziert, bei welcher die Autorinnen und Autoren bei einer repräsentativen Stichprobe 1787 Erwachsenen im Alter von 19-32 Jahren untersuchten. Es wurden sowohl die Häufigkeit des Aufrufens von insgesamt elf sozialen Onlinemedien (Facebook, Twitter, Google, YouTube, LinkedIn, Instagram, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat und Reddit) als auch die dabei verbrachte Zeit gemessen. Es wurde mittels vier Fragen das Ausmass erlebter Einsamkeit erfasst. Anhand des jeweils erlebten Einsamkeitsgefühls wurden alle Personen anschliessend in drei Gruppen eingeteilt: Kaum einsam (42 Prozent), mässig einsam (31 Prozent), und sehr einsam (27 Prozent). Im Durchschnitt nutzten die Probandinnen und Probanden 30-mal pro Woche soziale Onlinemedien; das entspricht im Rahmen dieser Studie im Mittel 61 Minuten pro Tag. Nur 58 Personen (3,2 Prozent) nutzten keinerlei soziale Onlinemedien.

Statistische Zusammenhänge sagen nichts über Ursache und Wirkung aus. So könnte es sein, dass einsame Menschen eher dazu neigen, soziale Onlinemedien aufzusuchen. Es könnte aber auch umgekehrt sein: Zum einen hat die Person wegen der Nutzung sozialer Onlinemedien weniger Zeit für reale Kontakte. Zudem kann sie leicht neidisch werden auf die vielen Leute, die immer mehr Freunde und Likes haben als die eigene Person (Spitzer, 2018, S. 30).

Auch Gehl meint, dass der Einfluss auf das Empfinden von Einsamkeit sich nicht klar ausmachen lässt, da die Nutzung von Social Media zwei Seiten hat. Einerseits wird durch die starke Nutzung die direkte Kommunikation mit den Mitmenschen erschwert. Die Kontakte werden dadurch auf unbedeutende Unterhaltungen reduziert. Zudem führen die täglichen Posts anderer Nutzer vor Augen, was sie alles haben und erleben. Das löst bei manchen Nutzern das Gefühl aus, nicht genug zu sein und ein weniger erfülltes Leben zu führen. Andererseits fördern soziale Medien aber auch den Austausch untereinander. Mit den sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und Co. können sehr einfach neue Kontakte geknüpft werden. So können soziale Medien eine Chance sein, Einsamkeit in jeder Altersgruppe zu reduzieren, da sie zeitlich flexible Kommunikation ermöglichen. Ob soziale Medien den Austausch untereinander fördern und somit die Einsamkeit mindern können, hängt davon ab, wie konstruktiv die jungen Menschen soziale Medien nutzen. In der heutigen Zeit erleben viele junge Menschen sogar einen Überfluss an sozialen Möglichkeiten. Fraglich ist aber auch, von welcher Qualität und Tiefgründigkeit diese Kontakte sind. So kommt es auch darauf an, wie jemand mit den sozialen Medien umgeht und inwiefern die sozialen Medien als Ergänzung oder Ersatz für realen Austausch genutzt werden (Gehl, 2021).

Stallberg nennt als negative Folgen von Social Media das Verschwinden der Qualität realer Kontakte, die Abnahme von Begegnungsmöglichkeiten in Institutionen, an öffentlichen Orten und selbst in der Privatsphäre, die Verkürzung von Kommunikationszeit und die Verminderung von Spontanität und Emotionalität. Stallberg meint, dass der digitale Austausch meistens durch ein kürzeres, oberflächliches Beitragen gekennzeichnet sei. Der komplexe Verlauf von Sprechen, Zuhören, Beobachten, Fühlen und Reflektieren erhält nicht mehr den erforderlichen Raum. Das Verbundensein in der virtuellen Welt und die Verbundenheit im wirklichen Leben seien völlig verschieden. Laut Stallberg wird mit der verstärkten Digitalisierung Kontaktarmut entstehen und wachsen. Stallberg schliesst sich jedoch der Aussage von Gehl an, dass die konstruktive Nutzung der sozialen Medien durchaus mildern oder sogar verhindern kann, dass Nutzerinnen und Nutzer die digitalen Medien exzessiv nutzen und dadurch die realen Beziehungen vernachlässigen und in die Einsamkeit geraten (Stallberg, 2021, S. 49-50).

Anhand dieser Ausführungen schlussfolgert die Autorenschaft, dass es sich nicht klar ausmachen lässt, ob ein Zusammenhang zwischen Nutzen von Social Media und der Entstehung von Einsamkeit besteht. Soziale Medien können einerseits fördern, dass neue Kontakte geknüpft und aufrechterhalten werden, andererseits können aber auch die realen Kontakte verloren gehen. Mit der exzessiven Nutzung von Social Media kann das wirkliche Leben beeinflusst werden und so können weniger Begegnungen realer Kontakte stattfinden und die Beziehungsqualität nimmt ab. Damit dies nicht geschieht, ist eine konstruktive Nutzung der sozialen Medien entscheidend.

Somit ist entscheidend, wie mit den sozialen Medien umgegangen wird und inwiefern diese als Ergänzung oder als Ersatz für den realen Austausch genutzt werden. Um diese Interaktionen in Echtzeit herzuleiten, benötigt es "Räume". Soziale Räume sind von digitalen Räumen zu unterscheiden. Um den Unterschied zu verstehen, widmet sich das nächste Unterkapitel der sogenannten Bühne des Lebens, auf der sich soziale Interaktionen abspielen und die einen realen sozialen Austausch ermöglichen.

5.3 Sozialer Raum

Während der Bearbeitung der Thematik der Einsamkeit im Zusammenhang mit jungen Erwachsenen ist die Frage relevant, inwiefern nebst persönlichen Merkmalen die sozialen Gesellschaftsstrukturen dieses Phänomen begünstigen respektive verhindern. Die Autorenschaft denkt dabei in einem ersten Punkt an den Begriff des sozialen Raumes. In der Fachliteratur wird dieser Begriff oft unterschiedlich und weitläufig definiert. Als gemeinsamen Nenner der meisten Begriffsdefinitionen gilt vorwiegend die Tatsache, dass der soziale Raum als Behältnis von materiellen Konstruktionen und menschlichen Handelns angesehen wird. Gefüllt wird dieses Behältnis von sozialen Beziehungen zwischen den Menschen innerhalb dieses Kreises. Aktuell wird der Raum im soziologischen Sinne als Produkt aus sozialem Handeln innerhalb gesellschaftlicher Strukturen betrachtet. In diesem Sinne ergibt sich der soziale Raum in der Gesellschaft in Folge menschlicher Alltagshandlungen, welche in ebendiesem sozialen Raum wechselseitig interagieren und diesen somit immer weiter reproduzieren (Kopp & Steinbach, 2016, S. 277-279).

Soziale Ordnung

Interessant wird die Auseinandersetzung mit sozialem Raum, sobald die verschiedenen Herangehensweisen unterschiedlicher Soziologen miteinbezogen werden. Der Soziologe Erving Goffman beschäftigte sich mit der für ihn zentralen Frage, wie menschliche Interaktionsprozesse in alltäglichen Situationen ablaufen. Seine Sichtweise bietet daher eine ideale Grundlage für ein Verständnis der individuellen Annäherung an die soziale Position eines jeden Menschen.

Für die gewählte Einsamkeitsthematik beschreibt Goffman die beiden wichtigen Begriffe der «Sozialen Ordnung» und des «Selbst» respektive der sozialen Rolle. Um diese Annäherungen zu verstehen, ist der Begriff des sozialen Raums von signifikanter Wichtigkeit. Denn in einer Interaktionsanordnung spielen Räume eine zentrale Rolle. Diese bieten die sogenannten «Bühnen» und schaffen Gelegenheiten in denen die Individuen, in unmittelbarer körperlicher Gegenwart anderer beziehungsweise in Orientierung und Wechselwirkung mit den Mitmenschen, einen Konsens über die Beschaffenheit ihrer Wirklichkeit herstellen können. Das bedeutet, dass in diesem reproduzierten sozialen Raum, von den in ihm befindlichen Personen, ein Konsens zwischen den Individuen gefunden werden muss, damit miteinander gelebt, gearbeitet oder interagiert werden kann. Konkret setzt dies voraus, dass in diesem konstruierten sozialen Raum gewisse abgestimmte Regeln beachtet werden müssen. Wenn also Personen in geregelte Beziehungen in diesen vorhandenen sozialen Räumen einander gegenüber treten, so bedienen sie sich sozialer Gepflogenheiten oder Praktiken. Diese unterschiedlich motivierten und unterschiedlich funktionierenden Verhaltensmuster, diese mit Grundregeln verknüpften Routinehandlungen konstituieren in ihrer Gesamtheit das, was in sozialen Räumen als eine soziale Ordnung bezeichnet werden kann (Goffman, 1974, S. 10-14).

Überträgt die Autorenschaft diese Erkenntnisse auf die Thematik der Einsamkeit von jungen Erwachsenen, entsteht der Eindruck, dass Menschen aus sozialen Räumen ausgeschlossen werden, sobald sie nicht den darin enthaltenen Regeln Folge leisten. Als Beispiel kann der soziale Raum einer Schulklasse betrachtet werden. Gilt in diesem Konstrukt beispielsweise die unausgesprochene Regel, dass nur Markenkleidung akzeptiert wird, droht einem Individuum der Ausschluss, sobald dieses den Anforderungen nicht entsprechen kann. Hat beispielsweise eine Person nicht die finanziellen Mittel sich Markenkleider leisten zu können, droht diese aus dem sozialen Raum des Klassenverbundes ausgeschlossen zu werden. Dies aus dem Grund, weil es nicht den Gepflogenheiten und den Regeln der im sozialen Raum vorherrschenden sozialen Ordnung entspricht. Weitergedacht in einer arbeitsmarktlichen Konstruktion könnte ein Beispiel der Ausschluss aus dem Arbeitsmarkt sein. Dies kann aus diversen Gründen geschehen. Mögliche Ausschlusskriterien können mangelnde Gesundheit, unzureichender Bildungsstand oder fehlende finanzielle Mittel zur Weiterbildung sein. Es scheinen somit vielfältige Gründe zum Ausschluss aus sozialen Systemen zu existieren. Dies untermauert die Annahme, dass solche Gesellschaftskonstruktionen auf fragilem Grund fundiert sind.

Das «Selbst» / soziale Rollen

Die Annahme des «Selbst» nach Erving Goffman besagt, dass die Menschen nicht ein klar definiertes «Ich» haben, sondern jedes Individuum diverse Rollen spielt und diese lebt. Beispiele in der Kategorie der jungen Erwachsenen können die Rollen als Freunde, Studierende, Sohn, Tochter oder Arbeitnehmende sein. Ein Zusammenzug sämtlicher Rollen ergibt schliesslich das «Ich». Somit wird das «Ich» gemäss Goffman daraus bestimmt, wie ein Individuum seine verschiedenen Rollen wahrnimmt und sich daraus definiert (Goffman, 1974, S. 55-59).

Verknüpft man diese Annahme des «Selbst» respektive des «Ichs» mit den sozialen Rollen, erscheint es im Zusammenhang mit der gewählten Thematik notwendig die Überlegungen in Richtung des “Nicht-Erfüllens” sozialer Rollen genauer zu ergründen. Allgemein betrachtet gehen soziale Rollen mit Erwartungshaltungen einher. Sie dienen bewusst oder unbewusst der Stabilisierung im Verhalten innerhalb sozialer Situationen. Als Beispiel in der Sozialen Arbeit können Sozialarbeitende und ihre Klientel in ihrer Rolle betrachtet werden. Beide Rollen sind mit jeweiligen Erwartungen bestückt. Im Unterschied zu privaten Rollen wie die einer Mutter, eines Sohnes oder eines Freundes sind professionelle Rollen in höherem Masse durch anerkannte, institutionell legitimierte Abläufe definiert und formalisiert. Somit ist der Verbindlichkeitsgrad bei institutionalisierten Rollen deutlich höher als bei Privaten und kann gar mit Sanktionen bestraft werden, sobald diese Rollenerwartungen nicht befolgt werden (Bendel, 2015, S. 28-29).

Die Autorenschaft nutzt diesen Vergleich einer professionellen Rolle um zu erkennen, inwiefern und in welcher Form private Rollen bei einer Verfehlung der herangetragenen Erwartungen sanktioniert werden. Es wird ein Beispiel eines jungen Erwachsenen angedacht, welcher Mitglied einer Peergruppe ist. Diese Gruppe von Gleichaltrigen zeichnet sich durch eine freundschaftliche Verbindung aus. An die Rolle als Freund oder Freundin werden implizite und explizite Erwartungen herangetragen wie beispielsweise: Sei entsprechend gekleidet, habe einen Job, mach bei gemeinsamen Aktivitäten mit oder rauche Cannabis mit uns. Werden einem oder mehreren dieser Faktoren nicht Folge geleistet, können Sanktionen wie der Gruppenausschluss oder Verspottung drohen. Um solchen Reaktionen standhalten zu können, erfordert es einen starken Charakter, respektive eine ausgeprägte Resilienz. Auf diese Punkte wird später in der Bachelor-Thesis noch vertiefter eingegangen. Können solche Konsequenzen nicht durch persönliche Merkmale oder andere Faktoren aufgewogen werden, droht durch Ausschluss ein Gefühl des Verlassenwerdens und letztendlich der Einsamkeit.

Dies unterstreicht die Annahme das soziale Rollen durch ihren verbindlichen Charakter nicht nur Stabilität in sozialen Räumen bieten sollen, sondern bei Entgegenwirkung dieser Erwartungen gar der Ausschluss aus sozialen Gruppen und somit Einsamkeit drohen kann.

Inhaltlich befindet sich die Bachelor-Thesis mit Abschluss dieses Unterkapitels bei einem allmählichen Übergang der Ursachenforschung von der Makro- zu der Mikroebene. Austausch in sozialen Gruppen stellt somit einen wesentlichen Bestandteil der Prävention gegen Einsamkeit dar. Wie wichtig der zwischenmenschliche Austausch ist, wird im folgenden Unterkapitel zum Thema Resonanz herausgearbeitet.

5.4 Resonanz

Das Gefühl der Einsamkeit kann ihren Ursprung weiter durch ungenügenden sozialen Austausch finden. Um diese Behauptung zu untermauern, greift die Autorenschaft auf die Theorie der Resonanz von Hartmut Rosa zurück, welche sich exakt mit den menschlichen Bedürfnissen des Austauschs auseinandersetzt. Vorerst wird in seiner Theorie beschrieben, was eine moderne Gesellschaft kennzeichnet. Diese ist im Sinne von Hartmut Rosa sehr dynamisch und stabilisiert sich dementsprechend sehr schnell. Mit anderen Worten ist unsere aktuelle Gesellschaftsform strukturell auf Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung angewiesen, um sich zu erhalten und zu reproduzieren. Diese drastische Umstellung auf einen dynamischen Modus fand seinen Ursprung in der Industrialisierung und der damit verbundenen ökonomischen Neugestaltung der Gesellschaft. Rosa beschreibt in seinem sogenannten Akzelerationszirkel drei Dimensionen der sozialen Beschleunigung. Diese beschleunigen sich jeweils immer schneller (Peters und Schulz, 2017, S. 9-14):

Technische Beschleunigung

Damit wird die immer weiter fortschreitende Entwicklung der technischen Hilfsmittel oder Möglichkeiten in den Bereichen Transport, Kommunikation und Produktion bezeichnet. Beispielsweis wird die Kommunikation mithilfe von Zoom-Meetings vereinfacht und erhöht. Die Effizienz wächst, weil der Weg zum Meeting wegfällt. Weiter könnte die Weiterentwicklung der heutigen Fahrzeuge genannt werden, welche die Menschen schneller zu der gewünschten Destination transportieren (Hartmut Rosa, PPT-Präsentation, 2011).

Die Beschleunigung des sozialen Wandels

Dies meint eine sogenannte Gegenwartsschrumpfung. Beispielsweise hat ein Bachelorabschluss nach einigen Jahren wahrscheinlich nicht mehr den gleichen Status und es erfordert Weiterbildungen, um auf dem Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben (Hartmut Rosa, PPT-Präsentation, 2011).

Beschleunigung des Lebenstempos

Hiermit wird beschrieben, dass die einzelnen Individuen in der heutigen Zeit immer mehr tun und erleben wollen, dafür jedoch so wenig Zeit wie möglich aufwenden möchten. Beispiele hierfür können Konstruktionen wie "Speed-Dating" oder "Quality Time" sein. Bei beiden Vorgängen wird versucht in einem festgelegten Zeitfenster möglichst viel zu erledigen wie beispielsweise die Liebe zu finden oder Zeit mit der Familie zu verbringen (Hartmut Rosa, PPT-Präsentation, 2011).

Als Nebenfolgen dieser Beschleunigungsprozesse beschreibt Rosa die sogenannte Desynchronisation. Damit ist die Tatsache gemeint, dass sich nicht alles in gleichem Masse dynamisieren lässt. Das heisst: Wer oder was zu langsam ist, wird abgehängt. Diese Desynchronisation findet beispielsweise im ökologischen Sinne in Form des rapiden Verzehrs fossiler Brennstoffe statt. Interessant für das Themengebiet der Einsamkeit ist die Desynchronisation der Psyche. Hiermit wird bezeichnet, dass die einzelnen Individuen zu langsam sind, um mit den rasch verändernden Voraussetzungen der Gesellschaft mitzuhalten. Es stellt sich die Frage, ob die Psyche der Individuen flexibel genug ist, um sich in neue Bereiche, Gruppen oder Anforderungen der (Arbeits-)Welt einzufügen. Ebendieser schnelllebige Lebenswandel bewirkt als weitere Nebenfolge, nebst der Desynchronisation, eine Entfremdung in Form einer stummen Weltbeziehung. Es handelt sich um den Versuch mehr Welt in Reichweite zu bringen und verfügbar zu machen. Paradoxerweise führt dieser Versuch zu einem Verlust von Wahrnehmungen aus der Welt und deren Verstummen. Beispielsweise bereist eine Person in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Länder. Durch die «Beschleunigung» klingt jedoch nur wenig oder nichts an. Die Gefahr der Konsumgesellschaft birgt die Tatsache in sich, dass die Individuen immer weiter konsumieren und aufgrund der Beschleunigung vieles nicht mehr aufnehmen können. Ein aktuelles Beispiel einer solchen entfremdeten Weltbeziehung kann eine Depression oder ein Burnout sein. Dabei werden alle Resonanzachsen stumm und taub (Peters und Schulz, 2017, S. 14-24).

Um dieser Beschleunigung respektive der Desynchronisation und Entfremdung entgegenzuwirken, beschreibt Hartmut Rosa die sogenannte Resonanz. Passend wird dieser nun bereits mehrfach erwähnte Begriff auf dem Klappentext zu einem von Rosas veröffentlichten Werken bezeichnet:

An seinem Anfang steht die Behauptung, dass sich die Qualität eines menschlichen Lebens nicht in der Währung von Ressourcen, Optionen und Glücksmomenten angeben lässt. Stattdessen müssen wir unseren Blick auf die Beziehung zur Welt richten, die dieses Leben prägt und die dann, wenn sie intakt ist, Ausdruck stabiler Resonanzverhältnisse ist. (Zitiert nach Rosa, 2016, Klappentext)

Resonanz zeichnet sich gemäss Rosa durch folgende Merkmale aus:

Als erster Schritt soll Berührung oder Anrufung erfolgen. Damit ist gemeint, dass das Individuum von etwas ergriffen oder innerlich berührt werden soll. Daraus soll eine Reaktion in Form einer Antwort entstehen. Diese Berührung soll etwas beim Individuum auslösen, wodurch sich der Mensch in seinem Weltverhältnis verändert. Dieser soll im Idealfall neugierig werden, wach bleiben und nicht verstummen. Resonanz lässt sich weder planen noch akkumulieren und somit gehört das Unverfügbare weiter dazu. Damit wird beschrieben, dass ein Individuum nicht darüber verfügen kann, ob eine Erfahrung der Resonanz stattfinden wird oder nicht. Die Einzelnen können nur einen günstigen Rahmen dafür kreieren. Durch Emotionen, intrinsischen Interessen und Selbstwirksamkeitserwartungen gebildete Formen der Weltbeziehung können sich Individuum und Welt gegenseitig berühren. Sie bezeichnet ein gerichtetes dynamisches Geschehen zwischen zwei Einheiten. Damit ist gemeint, dass Resonanz auf Hören und Antworten basiert und keine Echo-, sondern eine Antwortbeziehung darstellt. (Peters & Schulz, 2017, S. 14-24).

Die Autorenschaft wendet diese Erkenntnisse auf die Thematik der Einsamkeit unter jungen Erwachsenen an und stellt fest, dass es gerade in dieser Alterskategorie der Selbstfindung und der Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit von besonderer Bedeutung ist, tragfähige Resonanzbeziehungen herzustellen. Häufig wird die eigene Identität in dieser Altersspanne noch gesucht. Auf die Identitätsentwicklung wird in einem späteren Kapitel im Zusammenhang einer Mikroperspektive vertiefter eingegangen. Die fehlende Ausbildung eigener Interessen oder Selbstwirksamkeitserwartungen vergrössert das Risiko unzureichende Resonanz-Beziehungen herzustellen und somit einem Anschluss zur Welt zu entgehen. Was wiederum in einem Gefühl der Einsamkeit enden kann.

Junge Erwachsene sind mit herausfordernden Aufgaben konfrontiert und suchen oder befinden sich auf dem Pfad der Selbstwirksamkeit und der Selbstverwirklichung. Zu ergründen was eine Person aus ihrem Leben machen soll, kann ein Leben lang beschäftigen. Die gesellschaftlichen Schwierigkeiten, welche das Thema Selbstverwirklichung im Zusammenhang mit Einsamkeit in jungen Jahren mit sich bringen kann, wird im folgenden Unterkapitel angegangen.

5.5 Selbstverwirklichung

Selbstverwirklichung zählt in unserer modernen Gesellschaft als hohes Gut. Dieses Bedürfnis erwähnt auch der Psychologe Abraham Maslow in seiner Bedürfnispyramide (Endriss, 2021, S. 110). Die bereits zuvor kurz angeschnittene Bedürfnispyramide von Abraham Maslow besteht aus fünf Stufen. Das Modell legt nahe, dass erst das Bedürfnis, welches in einer Stufe eingebettet ist, befriedigt werden muss, bevor die nächste Bedürfnis-Stufe erklommen werden kann (2021, S. 110).

Maslow bezeichnet die Bedürfnisse der ersten drei Stufen als Mangel- oder Defizitbedürfnisse, welche zuerst befriedigt werden müssen. Erst danach können die nachfolgenden Stufen, welche die Wachstumsbedürfnisse beinhalten erklommen werden. Bei der ersten Stufe geht es um die Grund- und existenziellen Bedürfnisse wie Atmung, Nahrung, Wärme, Schlaf, Wasser und Fortpflanzung. Die zweite Ebene beinhaltet das Bedürfnis nach Sicherheit. Sie umfasst die Bereiche der körperlichen, seelischen und materiellen Sicherheit sowie Sicherheit in Sachen Arbeit, Wohnung und Gesundheit. Sind diese Bedürfnisse gesichert, entsteht die dritte Stufe. Hier geht es um die sozialen Bedürfnisse. Zu den sozialen Bedürfnissen gehört das Eingebundensein in Familie, Freundes- sowie Bekanntenkreis. Auch die Kommunikation mit den Mitmenschen und gegenseitige Unterstützung, Liebe und Fürsorge zählen zu den sozialen Bedürfnissen. Erst wenn dieses Bedürfnis befriedigt wird, kann die nächsthöhere Ebene erreicht werden. Die vierte Stufe zeichnet sich durch Individualbedürfnissen wie Freiheit, Wertschätzung, Erfolg, Prestige, Vertrauen und Anerkennung aus. Ist auch diese Stufe befriedigend abgedeckt, kann die letzte Stufe erklommen werden. Die nächsthöhere und damit fünfte Ebene der Pyramide ist die der Selbstverwirklichung. Hierbei dreht es sich um Talente, Potenziale und Kreativität. Es geht darum, dass sich der Mensch entfalten und seine Persönlichkeit und seine Fähigkeiten weiterentwickelt. Der Mensch will über sein Leben selbst bestimmen können. Mit dieser Stufe erreicht die Pyramide ihre Spitze (Endriss, 2021, S. 110-112).

Bei der Selbstverwirklichung geht es also darum, möglichst weitgehend die eigenen Ziele, Wünsche und Sehnsüchte zu erreichen. Bei der Selbstverwirklichung wird das Leben selbst in die Hand genommen und der Alltag wird selbstbestimmt gestaltet. Daraus kann abgeleitet werden, dass Selbstverwirklichung ein Grundbedürfnis in unserer Gesellschaft ist. Es wird davon ausgegangen, dass Selbstverwirklichung zu Wohlbefinden und seelischer Gesundheit führt. Mangelndes Wohlbefinden und seelische Krankheiten hängen mit fehlenden Chancen zur Selbstverwirklichung zusammen (Endriss, 2021, S. 112).

Doch Selbstverwirklichung hat auch ihre Schattenseiten. Unsere Leistungsgesellschaft ist von Prestige, Status, Einkommen, Macht und Einfluss gekennzeichnet. Gesellschaftliche und wirtschaftliche Leistungen hängen ebenfalls von den Merkmalen der Individuen ab. Jede Person erreicht ihre verdiente Position in der Gesellschaft und wird dementsprechend entlohnt. Der Lebensstandard einer Person ist ein Kennzeichen für ihren Rang in der Arbeitswelt und nicht für ihre Persönlichkeit oder ihren Charakter (Endriss, 2021, S. 347-348). Die Leistungsgesellschaft ist gemäss Endriss unter anderem durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Arbeit und Arbeitsleistung als Lebensinhalte
- Permanentes Streben nach Anerkennung von aussen
- Abhängigkeit der sozialen Anerkennung von der individuellen Leistungsstärke
- Klassifizierung nach dem individuellen Leistungsvermögen
- Konkurrenzdenken
- Selbstoptimierung
- Eigeninteresse-Orientierung
- Beschleunigung
- Ausgeprägte Konsumorientierung
- Selbstverherrlichung
- Aufwertung des Selbst
- Kontrolle (Endriss, 2021, S. 348-350)

Um diesen Merkmalen gerecht zu werden, verpflichtet sich das Individuum sich selbst zu optimieren und strebt nach immer mehr Leistung und Anerkennung. Der Mensch versetzt sich dadurch in eine Position, bei der er sich ständig von aussen und von innen kontrolliert fühlt. Dies führt dazu, dass das Individuum auf sich fokussiert ist und durch das Konkurrenzdenken eine Rücksichtslosigkeit entwickelt. Diese Merkmale können schliesslich zu Überforderung und Unsicherheit in der Lebensgestaltung führen. Durch das ständige Streben nach Selbstoptimierung steigt das eigene Interesse und andere Bedürfnisse wie die sozialen Bedürfnisse geraten in den Hintergrund. Durch das Leistungssystem in der Leistungsgesellschaft bewerten viele Menschen ihren Selbstwert mit ihrer Leistung. Wenn also im Zeugnis eine Fünf steht, geht der Mensch davon aus, dass er selbst eine Fünf ist. Der Mensch bekommt dadurch vermittelt, dass sein Selbstwert mit der jeweiligen Beurteilung zusammenhängt. Diese Beurteilungen hängen mit dem zusammen, was Kinder in den ersten Jahren ihres Lebens verinnerlicht haben. So setzen sie später oftmals ihren Selbstwert mit den Leistungen gleich, die sie erbringen, was schliesslich in einer Leistungsgesellschaft verlangt wird. Diese Haltung wird leistungsorientierte Selbstwertbindung genannt (Endriss, 2021, S. 349).

Gemäss Endriss gibt es eine weitere Haltung, welche den Selbstwert von der jeweiligen Leistung abkoppelt und der Mensch sich selbst vergessen lässt– die selbstverpflichtende Zielbindung. Hier setzt sich das Individuum ein Ziel, welches sich nicht in der Person finden lässt, sondern ausserhalb oder höher gelegen ist, also übergeordnet. Das Ziel kann selbstgewählt oder von einer anderen Person vorgegeben sein. Es handelt sich jedenfalls um etwas, dem der Mensch dient, indem er sich ihm gegenüber verpflichtet fühlt, das Ziel zu erreichen. Das Erreichen des Ziels erfüllt nicht mehr den Zweck der Selbsterhöhung, also des Selbstbewusstseins, sondern der Erfüllung einer Aufgabe (2021, S. 349-350).

Die Autorenschaft erschliesst aus diesen Ausführungen, dass obschon Selbstverwirklichung ein Grundbedürfnis ist und zur Spitze der Bedürfnispyramide gehört, dessen Erfüllung durchaus diverse Risiken birgt. Die grenzenlose Selbstverbesserung führt dazu, dass das Individuum sich zwingt sich permanent zu optimieren und immer mehr und bessere Leistung zu erbringen. Dabei versucht das Individuum bei der Selbstoptimierung das Beste aus sich selbst zu machen. Darin steckt ein Wettbewerbsgedanke, der bewirkt, andere als konkurrierende Personen wahrzunehmen. Ein Beispiel könnte sein, dass junge Erwachsene das Ziel haben, den eigenen Körper zu optimieren, um dem Idealbild zu entsprechen, also beispielsweise die zeitgemässe "richtige" Figur zu präsentieren. Um dieses Ziel zu verwirklichen, wird exzessiv trainiert, darauf geachtet das Richtige zu essen und sich der neuesten Mode entsprechend zu kleiden. Mittels Körperoptimierung wird versucht Anerkennung von anderen zu erlangen. Durch das ewige Streben nach Besserem werden soziale Kontakte vernachlässigt was wiederum eine Ursache zur Einsamkeit in sich birgt.

Im nächsten Unterkapitel wird dieses individuelle Thema der Selbstverwirklichung weiter geöffnet indem der Fokus auf die Entwicklung der Identität gelegt wird.

5.6 Identität

In den vorangegangenen Unterkapiteln wurden einige mögliche Ursachen hinsichtlich Einsamkeit aus einer mehrheitlich gesellschaftlichen Perspektive beschrieben, wobei ein langsamer Übergang zur persönlichen Ausstattung jedes Individuums miteinbezogen wurde. In den folgenden Unterkapiteln wird, wie in der Einleitung dieser Bachelor-Thesis erwähnt, nebst einem eher makroperspektiven Zugang anschliessend der persönliche Zugang verstärkt bearbeitet. Hierbei werden Erklärungen zu möglichen Ursprüngen von Einsamkeit aus (fehlenden) individuellen Charaktereigenschaften hergeleitet.

Fragen, welche sich im Zusammenhang mit Identität aufdrängen sind beispielsweise: "Wie unterscheide ich mich von anderen?", "Was ist mein Ziel im Leben?" oder "Wer bin ich?". Im Rahmen der Identitätsentwicklung wird einerseits zwischen dem Selbst und der Identität unterschieden. Das Selbst beinhaltet den Selbstwert und das Selbstkonzept (Ermann, 2011, S. 135). Beim Selbstkonzept werden aktuell zentrale Interessen in den Fokus gestellt. Beispielsweise geht es um die Frage was einem Menschen im Leben zum aktuellen Zeitpunkt wichtig erscheint. Dieses Konzept ist dynamisch und kann sich im Laufe der Zeit verändern. Der Selbstwert ist eine Ausrichtung nach aussen. Es beschreibt was die Mitmenschen von einem Individuum denken. Dies besagt, dass im Falle einer externalen Anerkennung unseres Selbstkonzeptes, der Selbstwert steigt. Im Umkehrschluss sinkt dieser sobald das Selbstkonzept als negativ erachtet wird. Hingegen dem Selbstkonzept, welches dynamisch und somit kurzfristig ist, ist die Identität als langfristig zu betrachten. Bei letzterem geht es darum wie sich ein Individuum im Laufe der Zeit entwickelt und welche zentralen und individuellen Merkmale dauerhaft herausstechen (2011, S. 135-136).

Im Zusammenhang mit der zu untersuchenden Thematik der Einsamkeit wird, nebst der vorangegangenen abstrakten Herangehensweise zum Thema Identität, ein anschauliches Beispiel beschrieben. Dieses Beispiel bringt es auf den Punkt, wie sich die Identität in einem Zusammenspiel von der Entwicklung eigenständiger, andauernden Persönlichkeitsmerkmalen und dem ständigen sozialen Vergleich mit anderen entwickeln soll:

Das Beispiel beschreibt einen Mann, welcher sein Leben lang ausschliesslich auf seine eigenen Bedürfnisse geachtet hat und als Egoist bezeichnet wurde. Er hat die Gelegenheiten verpasst, sich in der Gesellschaft einzubetten und sich durch Vergleich und Anpassung eine funktionierende Identität zu erschaffen. Die Strafe dafür: Einsamkeit. Dies beschreibt die Wichtigkeit sozialer Auseinandersetzungen mit dem Umfeld. Auf diese Weise kann ein Individuum sein eigenes Selbst verorten und sich durch abwechselnde Erfahrungen, welche durch Abgrenzung und Zugehörigkeit geprägt sind, eine Identität erarbeiten (Ermann, 2011, S. 135-137).

Dieses wechselseitige Herantasten an soziale und persönliche Situationen erfordert Mut und stetige Weiterentwicklung. Angewendet auf das Themengebiet einsamer junger Erwachsenen, erschliesst sich die Gefahr der Orientierungslosigkeit. Wird zur Erklärung dieses Phänomens das Identitätsverständnis nach dem Psychologen James E. Marcia beigezogen, wird ersichtlich, dass es zur Persönlichkeitsentwicklung einige Hürden zu überwinden gilt (Dorsch, 2021). Dieses Model unterteilt sich in vier Stufen.

Zu Beginn der Identitätsentwicklung ist die Stufe der übernommenen Identität, bei der ein Mensch die Identität einer anderen Person übernimmt. Oftmals übernehmen Jugendliche in dieser Stufe die Identität eines Elternteils. Es folgt die Identitätsdiffusion. Diese zweite Stufe beschreibt die Tatsache, dass ein Individuum noch nicht genau verorten kann, wer es ist oder worin beispielsweise dessen Interessen liegen. Bei vielen Menschen kommt danach die Stufe der kritischen Identität, des sogenannten Moratoriums. Diese meint einen Lebensabschnitt in der sich der Mensch mit sich selbst auseinandersetzt und sich neuen sozialen Systemen erschliesst. In der letzten Stufe spricht Marcia von einer erarbeiteten Identität, in der, wie zuvor anhand der Fachliteratur von Ermann eruiert, durch Auseinandersetzung und Abgrenzung jemand weiss, wer er ist. Dies geht meist mit hoher Selbstbestimmung und Autonomie einher (Dorsch, 2021).

Junge Erwachsene befinden sich gemäss diesem Konzept zu Beginn in der Stufe der Diffusion oder der übernommenen Identität. In diesem Lebensabschnitt bei dem sich ein Individuum gezwungenermassen auf der Suche nach der Identität befindet, besteht die Gefahr der Überforderungen. Aufgrund des Anspruches sich mit dem Umfeld, der Umwelt und sich selbst auseinanderzusetzen, lastet auf den meisten jungen Menschen ein grosser Druck. Sich nirgends dazugehörig zu fühlen, weil diese Person noch gar nicht weiss, worin die Interessen liegen, erfordert Reflexionsarbeit und Zeit. Durch diese intensive Auseinandersetzung mit sich selbst wird der Raum eines Rückzugsortes benötigt. Fehlt dabei der nötige Austausch, die Resonanz oder die nötige Reibung mit der (Um)Welt, droht ein Gefühl des Verlorenseins, welches schliesslich in Einsamkeit enden kann.

5.7 Resilienz

So individuell sich die Identität zusammensetzt, so einzigartig gestaltet sich auch die jeweilige persönliche Resilienz. Mit der Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken eines Menschen gemeint. Es handelt sich dabei nicht um eine Theorie, sondern vielmehr um ein Konzept. Eine wichtige Eigenschaft von Resilienz ist deren Dynamik. Sie ist über die gesamte Lebensspanne dynamisch und kann sich immer wieder verändern (Frick, 2007, S. 5).

Wie bei vielen psychologischen Komponenten könnte auch bei der Thematik der Resilienz versucht werden, genetische Faktoren zu untersuchen. Die Autorenschaft geht davon aus, dass die DNA eines Menschen durchaus zu der Ausbildung einer erhöhten Resilienz beitragen kann. Bei der Genetik handelt es sich jedoch um einen durch das Individuum nicht-kontrollierbaren Faktor.

Im Zusammenhang mit der Einsamkeitsthematik soll vorausschauend betrachtet werden, welche steuerbaren Faktoren dazu beitragen, die Resilienz eines Individuums erhöhen zu können.

Es werden gemäss Frick verschiedene soziale Komponente genannt, welche dazu beitragen sogenannte Schutzfaktoren auszubilden. Interessanterweise wird hierbei als wichtigster Faktor zur Stärkung der Resilienz die Tatsache genannt, dass ein Individuum mindestens eine stabile, sichere und emotional positive Beziehung im Leben haben sollte (Frick, 2007, S. 5-6). Hier kann eine Verknüpfung zu der Theorie von Bronfenbrenner hergestellt werden, welcher ebenfalls betont, dass es für das Wohlbefinden, die psychische Stabilität und die Entwicklung eines Individuums von signifikanter Wichtigkeit ist, mindestens eine sichere emotionale Bindung zu haben (Ahnert, 2014, S. 36). Ein weiterer ebenfalls sehr essenzieller Punkt dreht sich um die soziale Unterstützung durch das Umfeld eines Menschen. Das Individuum bedarf eine sozial schützende Insel. Dies können beispielsweise Grosseltern, Lehrkräfte oder Freundinnen und Freunden sein. Bei beiden Schutzfaktoren dreht es sich um die Wichtigkeit von bindenden, sozialen Systemen in denen Kontakte, Beziehungen und Emotionen gegeben sind (Frick, 2007, S. 6-7).

Die Autorenschaft nennt besonders diese zwei Punkte, also die soziale Beziehung und Unterstützung, weil sie sehr zentral für die Widerstandsfähigkeit eines Menschen sind und weil die Herstellung dieser beiden Faktoren zu den Hauptaufgaben der Sozialen Arbeit gehören. Durch eine ausgeprägte Resilienz scheint es möglich zu sein, Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen oder diesen besser standzuhalten. Wird beispielsweise eine junge Person betrachtet, welche arbeitslos ist und wiederholt Bewerbungsabsagen erhält, bedarf es einer erhöhten Resilienz, damit sich diese Person nicht demotivieren lässt. Somit stellt (fehlende) Resilienz eine nicht zu unterschätzende Ursache in der Betrachtung von Einsamkeit bei jungen Erwachsenen dar.

Nach einem breiten Begutachten möglicher Ursachen von Einsamkeit von einer Makro- zu einer Mikroebene soll der Fokus nun vom Beobachten in ein Handeln übergehen. In diesem Sinne eröffnet die Autorenschaft die Rolle der Sozialen Arbeit im Zusammenhang mit der gewählten Thematik um schliesslich mögliche Handlungsspielräume von Sozialarbeitenden herauszuarbeiten.

6. Position der Sozialen Arbeit

In diesem Kapitel erläutert die Autorenschaft zu Beginn, inwieweit Einsamkeit ein sozialarbeiterisches Problem ist, beziehungsweise was der Gegenstand Sozialer Arbeit ist. Zudem wird erklärt, wie die Zielgruppe "junge Erwachsene" in der Sozialen Arbeit zu erreichen ist. Daraufhin wird beschrieben, wie das Phänomen der Einsamkeit sozialarbeiterisch erkannt werden kann. Zuletzt werden verschiedene Interventionsmöglichkeiten vorgeschlagen, die für die Bewältigung von Einsamkeit angewendet werden können. Mit den Präventionsmöglichkeiten für die Praxis werden Überlegungen erläutert, welche für die Klientel unterstützend sein können.

6.1 Gegenstand Sozialer Arbeit

Um zu verstehen, ob und inwieweit Einsamkeit ein sozialarbeiterisches Problem ist, beschäftigt sich die Autorenschaft mit dem Gegenstand der Sozialen Arbeit. Anhand des Gegenstands kann erkannt werden, in welcher Tragweite die Sozialarbeitenden bezüglich des Phänomens der Einsamkeit in ihren Handlungsfeldern einwirken können.

Um den Gegenstand Sozialer Arbeit zu definieren, werden zwei unterschiedliche Wissensformen aufgefasst, welche den Gegenstand begründen: Die Theorie und Praxis. Bei der Sozialen Arbeit geht es um die Produktion theoretischer Erkenntnisse und der Einbettung in ein handlungspraktisches Feld (Thiersch, 1992, S. 14).

Bei der Praxis geht es um die Lehre der Erfahrungsregeln und um Professionswissen. Die Praxis impliziert spezifische Interventionsmöglichkeiten wie Methoden und Techniken. Es wird beschrieben, wie professionelle Handlungsweisen ausgestaltet werden können. Grundlage einer professionalisierten Sozialen Arbeit ist die Verwendung von wissenschaftlichem Wissen (Abplanalp et al., 2020, S. 51).

Die Theorie hingegen besteht aus einem gedanklichen Konstrukt, welches komplexe Zusammenhänge beschreibt, begründet und erklärt. Theorien der Sozialen Arbeit befassen sich mit Fragen der disziplin-, professions- und professionalisierungstheoretischen Begründung von Sozialpädagogik und Sozialarbeit. Als Theorie kann beispielsweise die Lebensweltorientierung nach Thiersch herangezogen werden (Abplanalp et al., 2020, S. 51).

In einem ersten Schritt wird der Gegenstand aus der praxisorientierten Sozialen Arbeit beschrieben und danach widmet sich die Autorenschaft der theoretischen Auslegung der Sozialen Arbeit.

Der Gegenstand der Sozialer Arbeit wird von der internationalen Föderation der Sozialarbeitenden (IFSW) wie folgt beschrieben:

Soziale Arbeit ist eine praxisorientierte Profession und eine wissenschaftliche Disziplin, dessen bzw. deren Ziel die Förderung des sozialen Wandels, der sozialen Entwicklung und des sozialen Zusammenhalts sowie die Stärkung und Befreiung der Menschen ist. Die Prinzipien der sozialen Gerechtigkeit, die Menschenrechte, gemeinsame Verantwortung und die Achtung der Vielfalt bilden die Grundlagen der Sozialen Arbeit. Gestützt auf Theorien zur Sozialen Arbeit, auf Sozialwissenschaften, Geisteswissenschaften und indigenem Wissen, werden bei der Sozialen Arbeit Menschen und Strukturen eingebunden, um existenzielle Herausforderungen zu bewältigen und das Wohlergehen zu verbessern. (International Federation of Social Workers, zitiert nach Avenir Social, 2014, S. 1)

Avenir Social definiert den Gegenstand der Sozialen Arbeit folgendermassen:

Die Profession Soziale Arbeit fördert den sozialen Wandel, Problemlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Ermächtigung und Befreiung von Menschen mit dem Ziel, das Wohlbefinden der einzelnen Menschen anzuheben. Indem sie sich sowohl auf Theorien menschlichen Verhaltens als auch auf Theorien sozialer Systeme stützt, vermittelt Soziale Arbeit an den Orten, wo Menschen und ihre sozialen Umfelder aufeinander einwirken. Für die Soziale Arbeit sind die Prinzipien der Menschenrechte und der sozialen Gerechtigkeit fundamental. (Zitiert nach Avenir Social, 2010, S. 9)

Es existieren weitere Definitionen zur Sozialen Arbeit. Doch bereits die beiden zitierten Definitionen zeigen auf, dass sie einige gemeinsame Begriffe vertreten. Beide Definitionen sprechen von dem Bewältigen sozialer Problemlagen, Wohlergehen und von der Ermächtigung und Befreiung der Menschen. Soziale Probleme beziehen sich auf Umstände, welche die Lebenslage von Einzelnen oder ganzen Bevölkerungsgruppen einschränkt. Ziel der Sozialen Arbeit ist es die Menschen, welche eingeschränkt leben müssen oder deren Zugang und Teilhabe an gesellschaftlichen Ressourcen ungenügend sind, zu unterstützen.

Es ist auch Aufgabe der Sozialen Arbeit die Individuen und Systemen zur Teilnahme an der Gesellschaft zu ermächtigen (Schilling & Klus, 2022, S. 7).

Diese genannten Definitionen beschreiben die Soziale Arbeit aus der Praxis. Die Autorenschaft bezieht sich für die theoretische Sicht der Sozialen Arbeit auf die Definitionen der Theoretiker Thiersch und Thole.

Soziale Arbeit ist für Thiersch:

(...) zum einen die Doppelgestalt von Aufgaben, die aus den Traditionen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik zusammengewachsen sind, sie ist zum anderen die Doppelgestalt, die sich aus der Integration der traditionellen Aufgaben von Sozialpädagogik und Sozialarbeit und der neuen, aus Brüchen und Schwierigkeiten heutiger Normalität erwachsender Probleme ergibt. (Zitiert nach Thiersch, 1992, S. 23)

Die Soziale Arbeit hat nach Thiersch Probleme der Unterprivilegierung, der fehlenden materiellen Ressourcen und der Unterstützung in belasteten, unterprivilegierten und ausgegrenzten Lebensverhältnissen zum Gegenstand.

Thole hingegen beschreibt Soziale Arbeit wie folgt:

(...) ein System der Beratung, Unterstützung und Hilfe, aber auch der psychotherapeutischen Unterstützung in modernen Gesellschaften, als Theoriegebäude oder Wissenschaft, als Beruf oder aber als ein in sich stark gegliedertes, mehr oder weniger geschlossenes Subsystem ausdifferenzierter Gesellschaften. (Zitiert nach Thole, 2012, S. 20)

Es wird ersichtlich, dass Inklusion einheitlich als eine der Aufgaben der Sozialen Arbeit betrachtet wird. In Anbetracht der Thematik der Einsamkeit können Sozialarbeitende in diversen Handlungsfeldern dazu beitragen, diese Inklusion zu erkennen und dagegen anzugehen. Schliesslich soll die Soziale Arbeit die Teilhabe der Menschen in der Gesellschaft ermöglichen. Fehlen einem Menschen gewisse Kompetenzen, welche verhindern, dass er nach den gesellschaftlichen und kulturellen Normen leben kann, kann soziale Ablehnung die Folge sein. Merkmale wie Erwerbslosigkeit und Armut können zu Stigmatisierung und Vorurteilen führen. Aufgrund dieser Merkmale können Menschen von den Mitgliedern einer Gesellschaft ausgeschlossen werden.

Fühlt sich eine Person ausgeschlossen, kann sich dies auf den Selbstwert der betroffenen Person auswirken und somit sozialen Rückzug begünstigen. Schliesslich können auf diesem Wege Einsamkeitsgefühle entstehen (Stallberg, 2021, S. 10). Gemäss Thoma konnten Studien belegen, dass arbeitslose Menschen in prekären Lebenslagen und mit niedrigem sozio-ökonomischen Status besonders häufig der Einsamkeit ausgesetzt sind. Genau diese Menschen gehören zur Klientel der Sozialen Arbeit (Thoma, 2018, S. 5).

Diese Erläuterungen zeigen, dass Einsamkeit ein signifikantes Thema für die Soziale Arbeit darstellt. Sozialarbeitende haben aufgrund ihres Auftrags die Aufgabe gegen dieses Phänomen anzugehen.

6.2 Wann Einsamkeit zum sozialarbeiterischen Problem wird

Wie bei den Ausführungen zum Gegenstand der Sozialen Arbeit beschrieben, ist es Aufgabe von Sozialarbeitenden soziale Probleme anzugehen und zu bewältigen. Thole unterscheidet drei Arten von sozialen Problemen:

Er spricht vom individuumzentrierten Paradigma, bei dem es um Selbstverwirklichungs- und Selbstbehinderungsproblemen von Individuen geht. Also um individuelle Probleme, deren Bearbeitung die Aussenwelt meist nicht stört (Thole, 2012, S. 269-270).

Danach beschreibt er das soziozentrierte Paradigma, bei welchem es um das Nichtgelingen der Sozialisation geht. Dies kann das Erlernen sozialer Normen innerhalb der Gesellschaft sein. Wenn einer Person das Erlernen sozialer Normen nicht gelingt, entspricht sie nicht der Rollenvorschriften und Anforderungen der sozialen Systeme wie beispielsweise Schule, Arbeit oder Familie. Sie weicht dadurch von den Norm- und Wertvorschriften einer Gesellschaft ab. Mit der Abweichung dieser gegebenen Vorschriften kann die Person Stigmatisierung erleben und wird deswegen von den sozialen Systemen ausgeschlossen (Thole, 2012, S. 270-272).

Als dritte Kategorie erwähnt er das systemische Paradigma. Dabei handelt es sich um Probleme, welche im Zusammenhang mit sozialen Interaktionsprozessen entstehen. Zwar sind es individuelle Probleme, welche aber das soziale und kulturelle Leben einschränken. Die gesellschaftliche Position der Individuen erschwert oder macht es unmöglich, dass die individuellen Bedürfnisse befriedigt werden können. Diese Probleme können beispielsweise niedriges Einkommen, niedriges Bildungsniveau, Erwerbslosigkeit, Working Poor und sozial abweichendes Verhalten sein.

Auch fehlende soziale Mitgliedschaften, welche zur sozialen Isolation und zu Ausschluss führen können, werden als solche Probleme betrachtet. Fehlende Reziprozität wie Intimität, Ressourcen und Kompetenzen bei Austauschbeziehungen im Zusammenhang mit der sozialen Interaktion, gehören ebenfalls zum systemischen Paradigma (Thole, 2012, S. 272).

Anhand dieser Erläuterungen schlussfolgert die Autorenschaft, dass beim individuellen Paradigma die individuellen Probleme zum Vorschein kommen und soziale Probleme der Gesellschaft vernachlässigt werden. Demzufolge ist bei diesem Paradigma fraglich, ob es sich um ein sozialarbeiterisches oder psychotherapeutisches Problem handelt. Beim soziozentrierten Paradigma kommt die Soziale Arbeit zum Zuge. Hierbei werden Integrationsprozesse zentral betrachtet. Die Soziale Arbeit hat den Auftrag, die Menschen zu ermächtigen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sich somit als Teil der Gesellschaft wahrzunehmen. Sie kümmert sich um individuelle Ansprüche und gesellschaftliche Erwartungen. Die Soziale Arbeit hat somit die Funktion, Individuen in verschiedenen sozialen Systemen wie Familien-, Wirtschafts-, Bildungs- und Rechtssysteme zu integrieren. Das systemische Paradigma besagt, dass die Soziale Arbeit auf die individuellen Bedürfnisse der Klientel einzugehen hat. Um die Bedürfnisse zu erkennen, wird von der Sozialen Arbeit erwartet, dass sie sich ein ganzheitliches Bild der Klientel macht. Dadurch können individuelle Nöte wie beispielsweise geringes Einkommen, Erwerbslosigkeit und soziale Isolation erkannt und bearbeitet werden. Die Soziale Arbeit unterstützt dementsprechend die Individuen, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Soziale Probleme zu lösen ist Teil des Gegenstandes der Sozialen Arbeit. Diese entstehen sobald Bedürfnisse von Individuen nicht befriedigt werden können. Gründe dafür können, wie bereits erwähnt, mangelnde sozio-ökonomische Ausstattung und fehlende soziale Ressourcen aufgrund gesellschaftlicher Strukturen sein (Staub-Bernasconi, 2017, S. 13).

Da die Soziale Arbeit die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen fördern soll und danach strebt, dass die Klientel ihre Bedürfnisse befriedigen können, ist es ebenso die Aufgabe der Sozialen Arbeit das im Fokus stehende Einsamkeitsphänomen anzugehen. Soziale Beziehungen gehören, wie bereits beschrieben, zu den Grundbedürfnissen, welche befriedigt werden müssen. Bei Einsamkeitsempfinden besteht meist ein Defizit an sozialen Kontakten. Personen, welche an Einsamkeit leiden, fehlen soziale Bindungen und die Betroffenen können nicht an gesellschaftlichen Aktivitäten und Interaktionen teilnehmen. Wie beim systemischen Paradigma beschrieben, kann die gesellschaftliche Position von Personen die individuelle Bedürfnisbefriedigung erschweren oder gar verunmöglichen. Somit kann Einsamkeit Folge von Arbeitslosigkeit, niedrigem Einkommen und Ungleichverteilung sozialer Ressourcen sein.

Aus den genannten Gründen und Darlegungen geht hervor, dass es Gegenstand der Sozialen Arbeit ist, die Teilnahme und Teilhabe der Menschen in der Gesellschaft zu ermöglichen. Da Einsamkeit ein sozialarbeiterisch relevantes Problem darstellt, stellt sich in einem nächsten Unterkapitel die Frage, wie ein beinahe unsichtbares Phänomen von Professionellen in der Praxis erkannt werden kann. Dem Schritt des Erkennens geht die Frage voran, an welchen Schnittstellen junge Erwachsene von der Sozialen Arbeit erreicht werden können.

6.3 In welchen Bereichen sich einsame junge Erwachsene bewegen

Um das Phänomen der Einsamkeit in jungen Jahren als Fachkräfte professionell bearbeiten zu können, bedarf es vorerst dem Verständnis, inwiefern und an welchen Schnittstellen, Gelegenheiten der Kontaktaufnahme zwischen Sozialer Arbeit und jungen Erwachsenen hergestellt werden können. Der Autorenschaft wurde im Verlaufe des Studiums diverse Räume bekannt gemacht, in denen die Sozialarbeitenden Kontakt zu jungen Erwachsenen herstellen können.

Bevor der Fokus auf Angebote gesetzt wird, welche explizit für junge Erwachsene in der Übergangsphase existieren, ist es von Relevanz zunächst herauszufinden, in welchen Bereichen einsame junge Erwachsene generell in der Sozialen Arbeit zu finden sind.

6.3.1 Suchthilfe

Sozialarbeitende treffen junge Erwachsene unter anderem in der Suchthilfe, sei es in Suchtberatungsstellen, in Drogenanlaufstellen oder in ambulanten Suchtbehandlungsstellen. Der Konsum insbesondere von illegalen Substanzen kann entweder als Folge oder als Ursache der sozialen Ausgrenzung angesehen werden. Suchtabhängigkeit kann einerseits zu einer Verschlechterung der Lebenslage führen wie beispielsweise Arbeitslosigkeit, Armut und Einsamkeit, andererseits können diese Bedingungen die Sucht auslösen (Anhorn & Stehr, 2021, S. 923-925).

Durch diese Bedingungen droht betroffenen jungen Erwachsenen der Ausschluss vom wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben. Sie weisen eine erhöhte soziale Isolation auf, da aufgrund der persönlichen Abgrenzung Kontakte zur Familie, zu Freunden und Bekannten verloren gehen. Das Suchtmittel und die Beschaffung davon stehen im Mittelpunkt während soziale Verpflichtungen in den Hintergrund geraten.

6.3.2 Wohnungslosenhilfe

Ein anderes Arbeitsfeld in dem Sozialarbeitende auf junge Erwachsene treffen, ist die Wohnungslosenhilfe. In der Sozialen Arbeit wird Wohnungslosigkeit als eine prekäre Lebenslage beschrieben, die Ausschluss in unterschiedlichster Weise mit sich bringt. Menschen ohne Obdach sind Ausgeschlossene. Sie haben die Teilhabe an wichtigen gesellschaftlichen Bereichen und sozialen Zusammenhängen verloren. Wohnungslose Menschen sind von Einkommensarmut und oft von Arbeitslosigkeit betroffen, haben oftmals psychische oder suchtbetragene Problemlagen und leben in Unterkünften, Einrichtungen oder auf der Strasse. Weiter leben die Betroffenen häufig ausserhalb intakter sozialer Beziehungen (Anhorn & Stehr, 2021, S. 944).

6.3.3 Sozialhilfe

Sozialhilfebezügerinnen und -Bezüger sind von Armut betroffen. Menschen, welche Anspruch auf Sozialhilfe haben, leben unter dem sozialen Existenzminimum und sind deshalb anspruchsberechtigt. Die Sozialhilfe bekämpft Armut, in dem sie die Existenz sichert und versucht die Integration der Sozialhilfeempfängerinnen und -Empfänger zu fördern. Als herausragende Risikogruppe lassen sich unter anderem junge Erwachsene erkennen. Die von Armut betroffenen Menschen sind durch ihre prekäre Situation von der Gesellschaft ausgeschlossen. Besonders Arbeitslose verlieren den Kontakt zu Mikrosystemen und sind sozial isoliert. Demzufolge ist es wichtig, dass nicht allein die materielle Not wie Nahrung und Wohnung gesichert wird, sondern die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gewährleistet wird und Sozialhilfebeziehende in ihren sozialen Netzen verbleiben oder diese (wieder)aufbauen können (Müller de Menezes, 2012, S. 49-53).

6.3.4 Flüchtlingshilfe

Perspektivenlosigkeit, Armut, Kriege, Verfolgungen und Menschenrechtsverletzungen zwingen immer mehr Menschen ihre Heimat zu verlassen und zu flüchten. Dabei setzen sie bei der Flucht ihr eigenes Leben aufs Spiel. Geflüchtete, welche von ihrem Land geflohen sind, haben mehrfach traumatische Erlebnisse zu bewältigen. Geflüchtete sind nicht nur durch die schrecklichen Fluchtereignisse traumatisiert, sondern kommen in ein fremdes Land, in welchem sie sich zurechtfinden müssen. Von Flucht betroffene Menschen erleben nach der Flucht eine grosse Umstellung ihres Lebens in einem fremden Land mit fremder Sprache. Die schwierigen Lebensbedingungen in Erstaufnahmeeinrichtungen und Gemeinschaftsunterkünften lassen geflüchtete Menschen nicht zur Ruhe kommen. Zudem kommt, dass Geflüchtete von unsicheren Zukunftsperspektiven belastet sind. Die Soziale Arbeit im Kontext von Flucht und Migration hat in den vergangenen Jahren deutlich an Relevanz gewonnen.

Durch die steigende Anzahl an geflüchteten Familien, unbegleiteten Kindern und jungen Erwachsene wurden Fachwissen und Handlungssicherheit für die Professionellen der Sozialen Arbeit wichtiger als jemals zuvor. Menschen mit Fluchterfahrung benötigen intensive Betreuungen und Unterstützung in ihrem Alltag. In der Arbeit mit Geflüchteten treffen Sozialarbeitende auch geflüchtete junge Erwachsene. Durch ihre Lebenssituation in Gemeinschaftseinrichtungen, welche oft nicht zentral liegen, sondern abgelegen vom Dorfkern, erleben sie Isolation. Die unterschiedlichen rechtlichen und tatsächlichen Versorgungssituationen in Bezug auf Leistungszugang, Bildung, Teilhabe und Gesundheit sind zudem meistens durch die Rahmenbedingungen der Unterbringungsform oder auch durch den Aufenthaltsstatus festgelegt. Junge Erwachsene, welche innerhalb der Gemeinschaftsunterkunft Freundschaften bilden konnten, werden oft durch weitere Umzüge und Umstände wieder abgebrochen. Diese Umstände verstärken das Gefühl von Einsamkeit (Blank, Gögercin, Sauer & Schramkowski, 2018, S. 539-540).

6.3.5 Sozialpädagogische Hilfe

Erwachsene Personen, welche wegen einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht mehr in der Lage sind selbständig ihren Alltag zu bewältigen, werden in betreuten Wohnformen von Professionellen aus der Sozialen Arbeit in ihren Angelegenheiten unterstützt und betreut. Auch junge Erwachsene befinden sich in pädagogischen Einrichtungen. So erleben auch junge Erwachsene, mit beispielsweise einer psychischen Erkrankung, Einsamkeit. Psychisch Kranke leiden in der Gesellschaft nach wie vor unter Stigmata. Aufgrund ihrer Erkrankung stossen sie auf Ablehnung, Angst und Unverständnis. Durch die Stigmatisierung scheuen sich viele Betroffene davor an gesellschaftlichen Prozessen teilzunehmen und flüchten sich daher in die Einsamkeit. Zudem führen psychische Störungen bei den Betroffenen zu Veränderungen des Erlebens, der Gefühle, des Denkens und Verhaltens. Dies kann dazu führen, dass sich Bezugspersonen von der betroffenen Person distanzieren (Konrad & Rosemann, 2016, S. 50-54).

6.3.6 Niederschwellige Psychosoziale Beratung

Niederschwellige Unterstützungsangebote wie beispielsweise Beratungsstellen wie die Passantenhilfe, Gassenarbeit oder Beratungen der Kirchgemeinden unterstützen in diversen Angelegenheiten wie im Bereich Finanzen, Wohnungssuche sowie Beschäftigung Menschen in ihren Lebenssituationen. Auch junge Erwachsene sind hier anzutreffen (Krüger, 2011, S. 60).

6.4 Vorhandene Angebote für junge Menschen

Wie bereits zuvor im Text beschrieben wurde, richtet sich der Fokus dieser Arbeit auf die jungen Erwachsenen, welche sich in der Transition von Lehre, Studium oder Schule in die Arbeitswelt befinden. Um deutlich zu unterstreichen, dass es relevant ist, für diese spezifische Gruppe Schnittstellen in der Sozialen Arbeit herzustellen, zeigt die Autorenschaft auf, welche Angebote bereits explizit für Jugendliche bestehen, welche sich während des Schulabschlusses oder des Übertritts in eine Berufslehre oder in ein Studium befinden. Damit soll aufgezeigt werden, dass der Bedarf für diese Kategorie in angemessenem Masse gedeckt scheint, jedoch für die jungen Erwachsenen im Übergang zur Arbeitswelt eine Lücke an spezifischen Angeboten besteht.

Somit werden folglich die Angebote für die beiden Gruppen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen systematisch dargestellt. Es gilt noch einmal zu erwähnen, dass wie in Unterkapitel 3.1 (Altersgruppe) beschrieben, keine klare Altersabgrenzung vom Jugend- zum jungen Erwachsenenalter gezogen werden kann. Gemessen an den bereits beschriebenen Lebensphasen-Indikatoren geht die Autorenschaft in diesem Abschnitt davon aus, dass junge Erwachsene der Aufgabe der Arbeitsintegration bevorstehen, während sich die Jugendlichen noch im Bildungssystem befinden.

Angebote, welche sich an Jugendliche bis zum Abschluss der obligatorischen Schulzeit, einer Berufslehre oder dem Gymnasium richten:

Schulsozialarbeit

Dieser Zweig der Sozialen Arbeit findet sich, wie der Name bereits sagt, in den Schulen wieder. Sie fokussiert sich auf Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen und betrachtet ganzheitlich die Einbettung der Klientel. So können Themen wie Einsamkeit oder fehlende soziale Kontakte durch die Fachkraft im Einzelgespräch oder mit den Eltern aufgegriffen werden (socialnet.de, 2019).

Jugendtreff

Als weiterhin spezifisch für die Zusammenarbeit mit dieser Altersgruppe zeichnet sich die Soziale Arbeit in Jugendtreffs ab. Diese Arbeit schlägt häufig in die Kerbe der soziokulturellen Animation und soll die Besucherinnen und Besucher des Treffs dazu animieren, gemeinsam etwas zu unternehmen oder zu kreieren. Es dient der sozialen Integration und des Austausches. Der Nachteil eines Treffs birgt sich jedoch in der fehlenden Dynamik. Die Klientel muss den Ort selbstständig aufsuchen (socialnet.de, 2019).

Aufsuchende Jugendarbeit

Die aufsuchende Jugendarbeit hat im Gegensatz zu der Arbeit in einem Jugendtreff den Vorteil, dass sie dynamisch ist. Hierbei können Fachkräfte der Sozialen Arbeit die jungen Menschen im Quartier oder in der Stadt offensiv aufsuchen und es können somit Kontakte hergestellt werden (socialnet.de, 2019).

Pro Juventute

Diese Stiftung unterstützt junge Menschen mit vielfältigen Angeboten wie die Beratung des Überganges von der Schule in eine Lehre oder ein Studium. Weiter bietet die Organisation psychosozialologische Beratungen an. Eltern und Jugendliche können sich kostenlos beraten lassen (Pro Juventute.ch, 2022).

Angebote, welche junge Erwachsene nebst den Jugendlichen ebenfalls in Anspruch nehmen können:

Gemeinwesenarbeit

Die Gemeinwesenarbeit zielt auf die Verbesserung der Lebensumstände in Quartieren und Stadtgebieten ab. Prioritär animiert sie spezifische Adressatinnen und Adressaten, wie dies beispielsweise die jungen Erwachsenen sein können, zum Aktivwerden und dazu soziale Beziehungen herzustellen (socialnet.de, 2019).

Sozialberatung

Viele Beratungsstellen wie die kirchlichen Träger in der Schweiz bieten für jede Alterskategorie telefonische oder persönliche Beratungsgespräche zu allgemeinen Lebenssituationen an und unterstützen bei der Triage (kathbern.ch, 2022).

Telefonseelsorge (Die Dargebotene Hand)

Ein weiteres Angebot verschiedener Kirchgemeinden ist die Seelsorge. Diese richtet sich an sämtliche Bevölkerungsgruppen und wird oft auch "dargebotene Hand" genannt. Die telefonische Erreichbarkeit nimmt Betroffenen eine Hürde und bietet somit ein niederschwelligeres Angebot als das der direkten Sozialberatung, um in schwierigen Situationen eine Beratung in Anspruch zu nehmen (143.ch, 2022).

Berufsberatung (Berufsinformationszentrum BIZ)

Das Berufsinformationszentrum richtet sich an sämtliche Personen, welche Beratung im beruflichen Sektor benötigen. Dies kann die Lehrstellenberatung, Neuorientierung oder Studienberatung betreffen (biz.bkd.be.ch, 2022).

Es wird ersichtlich, dass die Angebote, welche junge Erwachsene in der Transition in die Arbeitswelt beanspruchen können, gleichzeitig auch von Jugendlichen in Anspruch genommen werden können. Im Gegensatz zu der Bevölkerungsgruppe bis zum Schulaustritt, Lehrabschluss oder Übertritt in ein Studium gibt es für junge Erwachsene mit der Thematik des Übertritts in den Arbeitsalltag keine explizit zuständigen Schnittstellen der Sozialen Arbeit.

Nach dieser ersten Feststellung eines potenziell fehlenden Angebotes für junge Erwachsene im Übertritt zur ungeschützten Arbeitswelt, wird im folgenden Unterkapitel dargelegt, wie Sozialarbeitende den jungen Menschen in diesen Angeboten Unterstützung bieten können.

Konkret wird herausgearbeitet, wie Sozialarbeitende junge Erwachsene, welche von Einsamkeit betroffen oder gefährdet sind, im Rahmen der bereits bestehenden Angebote unterstützen können. Erst in einem abschliessenden Schritt wird festgehalten, in welchen Bereichen Handlungspotenzial, respektive Lücken in den Angeboten besteht und wie die betroffenen jungen Erwachsenen von der Sozialen Arbeit im Zusammenhang mit der Einsamkeitsthematik erreicht werden können.

6.5 Gesprächsführung zur Problemerkennung

Professionelles Handeln bedingt methodisches Handeln. Dies bedeutet, dass Fachkräfte Sozialer Arbeit beraterische Interventionen planen, begründen, reflektieren und evaluieren müssen, um professionelles Handeln zu gewährleisten. Sozialarbeitende können sich für den Problemlösungsprozess auf diverse Methoden stützen (Abplanalp et al., 2020, S. 40). Eine davon ist das Modell der kooperativen Prozessgestaltung von Hochuli Freund und Stotz.

In einem ersten Schritt wird die kooperative Prozessgestaltung vorgestellt und anschliessend der Netzwerkansatz.

6.5.1 Prozessmodell kooperative Prozessgestaltung

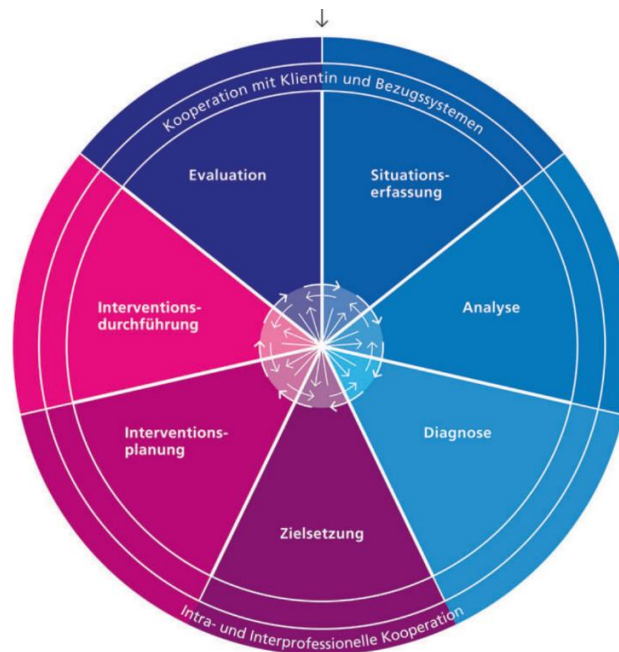


Abbildung 2. Kooperative Prozessgestaltung und Eingliederungsmanagement. Hochuli, Freund, 2017.

Mithilfe dieses Modells können im Beratungsprozess einzelne Aspekte des Anliegens der ratsuchenden Person erkannt werden. Im Beratungsgeschehen müssen sich Fachkräfte der Sozialen Arbeit der einzelnen Phasen bewusst sein und sie müssen wissen, welche spezifischen Anforderungen der einzelne Prozessschritt an sie stellt, um das Handeln entsprechend begründen zu können. Diese differenzierte Situationsanalyse ermöglicht es, das weitere Vorgehen mit der ratsuchenden Person auszuarbeiten (Abplanalp et al., 2020, S. 80).

Die kooperative Prozessgestaltung nach Hochuli Freund und Stotz ist ein Konzept für professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Dieses Modell, welches die Schritte Situationserfassung, Analyse, Diagnose, Ziele, Intervention und Evaluation umfasst, wirkt in den Beratungen unterstützend. Entlang dieser Schritte wird dargelegt, was in den einzelnen Phasen besonders beachtet werden sollte (Hochuli, 2017, S. 8).

Im ersten Prozessschritt der "Situationserfassung" geht es um die Erfassung der Lebenssituation und der Biografie der Klientel. Es werden Daten aus den verschiedenen relevanten Lebensbereichen aufgenommen. Die Informationen werden mit einer offenen Haltung erfasst. Es werden keine Bewertungen vorgenommen.

In diesem ersten Schritt soll der Fokus darauf liegen, ein Gesamtbild von der Situation zu erhalten und das Anliegen festzuhalten. Zudem können dadurch Ressourcen der Klientel erkannt werden (Hochuli, 2017, S. 9-11).

Der zweite Schritt der "Analyse" bezeichnet das Herausfinden des exakten Anliegens. Es soll begriffen werden, worum es genau geht und es soll herausgearbeitet werden, was in einem nächsten Schritt erklärt und verstanden werden soll (Hochuli, 2017, S. 11-14).

Die "Diagnose" als dritter Schritt ist als Hypothese zu verstehen, die im Verlauf eines Unterstützungsprozesses überprüft und weiterentwickelt wird. Diagnosen sind in diesem Sinne Deutungen zu einem Fall und enthalten Hinweise für das weitere Vorgehen. Es geht darum, die subjektive Sichtweise und Logik der Klientel zu entschlüsseln und Erklärungen zu bilden für dasjenige, welches sich im Fall als problematisch darstellt. Ziel dieses Schrittes ist es, Hinweise für die unterstützende Intervention zu erstellen (Hochuli, 2017, S. 14-16).

Nachdem herausgearbeitet wurde, worum es geht und was zu bearbeiten ist, werden im Schritt der "Ziele" gestützt auf die Analyse und der Diagnose in Kooperation mit der Klientel realisierbare Ziele herauskristallisiert und vereinbart.

Das Ziel dieses Prozessschrittes ist es eine Richtung für die Unterstützung zu bestimmen, um schliesslich die Intervention zu planen (Hochuli, 2017, S. 16-17).

Nachdem für beide Parteien alles klar ist und ein Ziel festgelegt wurde, kann eine Intervention erfolgen. Im Prozessmodell wird die Intervention in zwei Schritte unterteilt: Planung und Durchführung. Bei der "Interventionsplanung" geht es darum Interventionsmöglichkeiten zu suchen, um die Lebensbedingungen der Klientel zu verbessern. Erkenntnisse aus den obigen Schritten, insbesondere die Erhebung der Ressourcen, sowie die Grobziele bilden den Rahmen für die Interventionsplanung. Die Auswahl und Planung der Interventionen findet gemeinsam mit der Klientel statt (Hochuli, 2017, S. 18-20).

Sobald die als sinnvoll erachteten Interventionen herausgearbeitet wurden, geht es bei der "Interventionsdurchführung" darum, Überlegungen zu machen, wie das Geplante umzusetzen ist. Wichtig ist hierbei, die vorhandenen Ressourcen der Klientel zur Erreichung der vereinbarten Ziele zu berücksichtigen (Hochuli, 2017, S. 18-20).

Der letzte Schritt im Prozessmodell gilt der "Evaluation", welche die Bewertung und Beurteilung der Ziele beinhaltet. Mit der Evaluation wird das bisherige Vorgehen bewertet, Bilanz gezogen und Folgerungen für die weitere Unterstützungsarbeit abgeleitet (Hochuli, 2017, S. 21).

Die zirkuläre Form des Prozessmodells unterstreicht, dass nach dem letzten Schritt die Situation wieder erneut erfasst werden kann und eine weitere Intervention erfolgen kann. Hochuli Freund betont die Wichtigkeit, nicht ausschliesslich mit der Klientel (Hochuli, 2017, S. 21).

6.5.2 Netzwerkansatz

In Bezug auf die Einsamkeit ist es wichtig, dass die Lebenslage der Klientel ganzheitlich erfasst wird und somit auch der Lebensbereich „Beziehungen“ genauer untersucht wird. Um diesen Bereich genauer unter die Lupe zu nehmen, kann beispielsweise mit dem Netzwerkansatz die sozialen Netzwerke analysiert werden. Der Netzwerkansatz als theoretisches Analysemodell untersucht Beziehungen zwischen Akteurinnen und Akteuren in einem Netzwerk. Personen, Gruppen und Institutionen, welche in wechselseitiger Verbindung miteinander stehen, sind Bestandteil einer Netzwerkanalyse (Stegbauer & Häussling, 2010, S. 21). Anhand dieser Analyse kann eine Diagnose erstellt werden und es können mögliche Ressourcen hervorgehoben werden. Wird festgestellt, dass die Klientel mangelnde soziale Beziehungen hat, werden Ziele herausgearbeitet, um dieses Defizit zu bewältigen.

Um das Phänomen anzugehen, werden mögliche Interventionsmöglichkeiten ausgedacht und geplant, welche die betroffene Person unterstützen können. Ist die Klientel beispielsweise von Erwerbslosigkeit betroffen, so kann eine mögliche Intervention die Vermittlung in ein bestimmtes Integrationsprogramm bedeuten, um neue Mikrosysteme zu erschliessen (Stegbauer & Häussling, 2010, S. 21).

Das soziale Netzwerk kann beispielsweise mit der Netzwerkkarte analysiert werden. Die Netzwerkkarte ist ein geeignetes Instrument zur grafischen Darstellung diverser Merkmale von sozialen Beziehungen. Die Ecomap ist eine Variante der Netzwerkkarte (Stegbauer & Häussling, 2010, S. 21). Nachfolgend wird ein Ecomap als Beispiel illustriert:

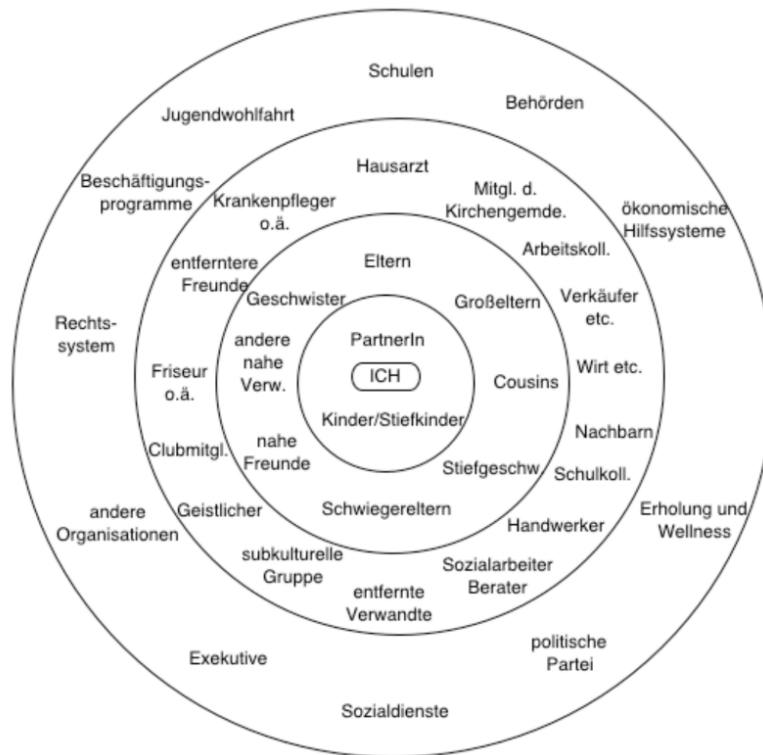


Abbildung 3. Ecomap. Hepworth, 1997.

Diese beispielhaften Modelle sollen aufzeigen, wie Professionelle der Sozialen Arbeit in bereits bestehenden Einrichtungen zur Erkennung und Bearbeitung von Problemlagen ihrer Klientel vorgehen können. Im folgenden Unterkapitel leitet die Autorenschaft nun erneut in die Praxis über und greift konkrete Präventionsmöglichkeiten in Sachen Einsamkeit unter jungen Erwachsenen in bestehenden Feldern auf.

6.6 Prävention durch die Soziale Arbeit

In diesem Unterkapitel werden sozialarbeiterische Angebote aufgezeigt, welche jungen Erwachsenen präventiv zur Einsamkeitsbewältigung Unterstützung bieten können.

6.6.1 Gemeinwesenarbeit

Ein weitgefasstes und verbreitetes Handlungsfeld der Sozialen Arbeit ist die Gemeinwesenarbeit. Wichtige Bestandteile der Gemeinwesenarbeit sind die Aktivierung von Menschen und deren Ressourcen, Lebensweltorientierung, Selbsthilfe, Netzwerkarbeit und Bezug zum Sozialraum (Kessl, 2019, S. 558). Beim Sozialraumbezug geht es darum, dass sich das professionelle Handeln nicht am einzelnen Menschen ausrichtet, sondern Stadtteile ins Auge fasst und dabei nach den sozialen Beziehungen und den äusseren Bedingungen fragt, welche die Lebenssituationen prägen (2019, S. 558). Die Netzwerkarbeit hingegen soll soziale Beziehungen initiieren und stabilisieren. Weiter soll dabei der Kontakt zwischen der Bevölkerung und den Gesellschaftssystemen wie Verwaltungen, Wirtschaft und Politik hergestellt werden (2019, S. 558). Das Ziel der Gemeinwesenarbeit ist demzufolge, die materiellen (Wohnraum, Existenzsicherung) und immateriellen (Qualität sozialer Beziehungen, Partizipation, Kultur) Verbesserung der Lebensbedingungen von benachteiligten Menschen unter der Beteiligung der Betroffenen selbst. Es geht darum, die gesellschaftliche Teilhabe hinsichtlich der politischen, sozialen und kulturellen Partizipation zu fördern (2019, S. 559). Strukturell individuelle Probleme wie Diskriminierung werden von Sozialarbeitenden bearbeitet und die betroffenen Menschen werden in der Problembewältigung unterstützt. Beispiele hierfür können die ethnische Zugehörigkeit oder eine geringe sozio-ökonomische Ausstattung sein. Problemlagen sollen damit präventiv und auch nach ihrer Entstehung bearbeitet und bestenfalls verhindert werden (2019, S. 559). Um diese Problemlagen zu bearbeiten, werden Methoden wie Befragungen im Rahmen von Sozialraumanalysen durchgeführt. Verschiedene Arbeitsformen wie World Café, Öffentlichkeitsarbeit und Organisation sowie Moderation von Versammlungen werden initiiert. Auch Freizeitpädagogik, soziokulturelle Animation, Netzwerkarbeit sowie alltagsorientierte Beratung gehören zu den gängigen Methoden der Gemeinwesenarbeit (2019, S. 559).

Gemeinwesenarbeit arbeitet somit lebensweltorientiert und kann durch die genannten Methoden aktiv soziale Probleme bewältigen und vorbeugen. Präventiv kann Gemeinwesenarbeit das Phänomen der Einsamkeit angehen, indem sie betroffene Gruppen in Gesprächen unterstützt, zielgruppenspezifische Aktivitäten und Aktionen initiiert und die Öffentlichkeit auf die Problematik der Einsamkeit sensibilisiert.

Junge Erwachsene können bei der Partizipation an Quartiertreffs, Freizeitangeboten und anderen Formen von Begegnungen in Austausch mit anderen Menschen treten und somit Vernetzungen schaffen. Junge Erwachsene können sich zudem durch niederschwellige Beratungen berufsorientierte Unterstützung für einen gelingenden Übergang in die Erwerbstätigkeit holen. Das heisst, die betroffenen Personen müssen meist selbst aktiv werden, um etwas an ihrer Lebenslage zu verändern, was im Zusammenhang mit der Einsamkeitsproblematik eine zu bewältigende Hürde darstellt.

6.6.2 Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ganzheitlich angelegt und betrachtet umfassend alle Problembereiche der Klientel und deren Systeme. Die Sozialberatung lehnt sich an die soziale Einzelfallhilfe an. Die Einzelfallhilfe richtet sich in der Sozialen Arbeit an den Einzelnen und dessen Probleme. Gemäss Krüger geht die Sozialberatung über die Einzelfallhilfe hinaus (Krüger, 2011, S. 47). Die sozialen Probleme der Einzelnen werden in Einbezug des Umfeldes und der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen bearbeitet. Um die ganzheitlichen Strukturen erkennen, verstehen und in ihnen agieren zu können, müssen sich Sozialarbeitende auf die Komplexität des Alltags der Klientel einlassen. Um dies zu ermöglichen, ist es wichtig, dass Sozialarbeitende Akzeptanz und eine offene Haltung zeigen. Sozialarbeitende arbeiten mit der Klientel zusammen. Sie werden aktiv in den Beratungsprozess miteinbezogen. Damit die Beratungsangebote wahrgenommen werden können, müssen sie niederschwellig sowie einfach zugänglich sein (2011, S. 48-80).

Sickendiek, Engel und Nestmann verstehen Soziale Beratung als:

(...) einen breitgefassten Begriff für die Gesamtheit beraterischer Hilfen in Problemfeldern, die sich auf Schwierigkeiten von Individuen oder Gruppen in und mit ihrer sozialen Umwelt beziehen. Soziale Beratung bezieht sich zudem auf die materiellen, rechtlichen und institutionellen Strukturen der sozialen Umwelt. (Zitiert nach Sickendiek, Engel & Nestmann, 2008, S. 17)

Die psychosoziale Perspektive ist ein integraler Bestandteil der sozialen Beratung. Damit ist gemeint, dass beispielsweise Armut nie nur ein materielles oder soziales Problem ist, sondern auch psychische Probleme mit sich bringen kann. Diese Strukturen können Ausgrenzungen, Depressionen, Stigmatisierungen und Suchterkrankungen sein. Sozialberatung befasst sich somit mit sozialen wie auch psychosozialen Problemen. Das bedeutet, dass Sozialarbeitende unterschiedlichste Menschen in komplexen und diversen Problemlagen unterstützen und begleiten.

Im Beratungsprozess werden die Rahmenbedingungen betrachtet, in denen jede einzelne hilfesuchende Person eingebettet wird (Krüger, 2011, S. 51-52). Ziel der Sozialberatung ist es, Menschen bei der Bewältigung ihres Alltages oder beim Lösen von persönlichen und sozialen Schwierigkeiten zu unterstützen und die sozialen Probleme zu überwinden, resultierende Folgen zu lindern und neue Probleme zu vermeiden. Es geht darum, neue Bewältigungsstrategien im Alltag zu entwickeln, die soziale Teilhabe zu verbessern, sowie die Integration in die Gesellschaft zu fördern (2011, S. 53-54). Sozialberatung wird in verschiedenen Trägerformen sowie Organisationsformen angeboten. So sind die öffentlichen von den freien Trägern als Anbieter von Sozialberatung zu unterscheiden. Öffentliche Träger wie beauftragte Behörden (Sozialamt, Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)) sowie Körperschaften öffentlichen Rechtes sind verpflichtet, die Bevölkerung über die Rechte und Pflichten nach dem Sozialhilfegesetz aufzuklären, zu beraten und Auskunft zu geben. Freie Träger hingegen bieten in der Regel Sozialberatung ohne spezifische gesetzliche Grundlage an. Hierzu zählen beispielsweise kirchliche Träger oder andere freiwillige Organisationen wie beispielsweise die Pro Senectute. Das Angebot der Sozialberatung kann auch im Rahmen sozialer Dienstleistungen stattfinden, welche nicht zwingend auf eine Beratungstätigkeit ausgelegt sind. Dies kann beispielsweise in Form von Jugendtreffs sein (2011, S. 57-60).

Sozialberatung ist somit eine Dienstleistung für Menschen, welche sich in schwierigen Lebenslagen befinden. Sozialarbeitende unterstützen, beraten und begleiten diese und suchen mit ihnen nach Lösungswegen. In der Schweiz gibt es viele kostenlose Beratungsstellen auf freiwilliger Basis. Niederschwellige Angebote bieten beispielsweise die Kirchgemeinden oder die Passantenhilfe an. Diese richtet sich an alle Altersgruppen. Die Autorenschaft konnte jedoch nach einer umfassenden Recherche entnehmen, dass keine spezifischen Sozialberatungsangebote für die eingegrenzte Zielgruppe der jungen Erwachsenen existiert. Hingegen gibt es explizit für ältere Personen Beratungsstellen wie die Pro Senectute oder für die Jugendlichen die Pro Juventute. Auch können sich Familien und Ehepartner an Ehe- und Familienberatungsstellen wenden. Junge Erwachsene, welche von Problemlagen wie Einsamkeit betroffen sind, haben in diesem Bereich mit der Hürde der Verfügbarkeit von Angeboten zu kämpfen.

6.6.3 Telefonseelsorge (Die Dargebotene Hand)

Die Telefonseelsorge erreicht Menschen, die einen direkten Seelsorgekontakt nicht aufnehmen wollen oder können. Das Angebot der Telefonseelsorge, welche in unseren Breitengraden auch die Dargebotene Hand genannt wird, ist rund um die Uhr erreichbar.

Sie unterstützt im Gespräch Menschen, welche sich in einer schwierigen Lebenssituation oder Krise befinden. Das Sorgentelefon ist nicht nur kostenlos und niederschwellig, sondern es bietet auch völlige Anonymität. Die Telefonseelsorge berät alle Menschen unabhängig von ihrer Religion, Herkunft und Altersgruppe (Geissler & Metz, 2012, S. 25-26).

Das ursprüngliche Ziel der Telefonseelsorge war die Suizidprävention. Menschen mit Suizidgedanken sollten sich anonym und zu jeder Zeit telefonisch an eine beratende Person wenden können und so durch das Gespräch erste Hilfe bekommen. Danach wurde dieses Angebot nicht nur für die akute Krisenintervention genutzt, sondern auch für jedes andere Anliegen wie Entlastung, Trost, Ermutigung, Information und Bestärkung. Ein Telefonseelsorgegespräch findet in einem geschützten Rahmen statt. Zudem ist das Gespräch datengeschützt und wird nicht aufgezeichnet. Die anrufende Person muss ihre Daten nicht preisgeben. Durch die Anonymität können auch schambehaftete Themen angesprochen werden. Telefonseelsorgerinnen- und Seelsorger haben nicht die Möglichkeit direkt einzugreifen, wenn sich beispielsweise eine Person in einer suizidalen Krise befindet. Diese Grenze veranlasst dazu, dem Gegenüber genau zuzuhören und sich ganz auf das Gespräch einzulassen, anstatt eigene Handlungsoptionen zu erwägen. Telefonberaterinnen- und Berater können die hilfeschuchende Person mit Informationen und Ermutigung unterstützen (Geissler & Metz, 2012, S. 27-30). Bei der Telefonseelsorge wird das Beratungsgespräch auf die Stimme reduziert. Andere Wahrnehmungskanäle fallen weg. Mimik und Gestik bleiben aus, dafür stehen die Worte im Fokus der Aufmerksamkeit. Mit der vollen Aufmerksamkeit auf die Sprache, können sich Beraterinnen und Berater auf die Stimme und deren Botschaften konzentrieren und feststellen, dass die Sprache und Stimme auf beiden Seiten wirksame Instrumente sind. Die Hilfesuchenden äussern über den Ausdruck ihrer Stimme bewusst und unbewusst einige Informationen. Dieses Beratungsformat hat dennoch ihre Grenzen. Die Telefonseelsorge ist weder ein therapeutisches Angebot noch eine Fachberatungsstelle. Sie kann nicht von sich aus den Kontakt herstellen und handelnd eingreifen. Die Telefonseelsorge hat keinen Einfluss darauf, wer um welche Zeit anruft und somit können auch keine Absprachen getroffen werden. Die Telefonseelsorge befasst sich mit verschiedenen Problemlagen. Da nicht jedes Problem behandelt werden kann, werden die Anrufenden für konkrete Antworten und Klärungen an spezialisierte Stellen verwiesen (2012, S. 31-36).

Bezogen auf die Nachfrage dieses Angebots beschreiben Geissler und Metz die Telefonseelsorge als Lückenbüsser in einem dünnen Netz psychosozialer Versorgung. Das Angebot der Telefonseelsorge wird stark genutzt. Es besteht zunehmend ein höherer Bedarf, welchen die Telefonseelsorge nicht abdecken kann (2012, S. 39).

Daraus kann die Autorenschaft schliessen, dass die Telefonseelsorge den Vorteil hat, dass ihr Angebot unverbindlich, niederschwellig, kostenlos, rund um die Uhr erreichbar und anonym ist. Es ist für Menschen erreichbar, welche den direkten Kontakt nicht wünschen oder diesen nicht wahrnehmen können. Dennoch können Seelsorgerinnen- und Seelsorger nicht handelnd eingreifen, sondern höchstens informieren und verweisen. Zudem kann die Seelsorge keine Personen aufsuchen, sondern diese müssen von sich aus den Schritt unternehmen und anrufen. Junge Erwachsene haben die Möglichkeit dieses leicht zugängliche Angebot wahrzunehmen. Die Beraterinnen und Berater können die hilfeschuchende Person auf diverse Organisationen hinweisen, um bei mangelnden sozialen Beziehungen das soziale Netz auszubauen und Kontakte herzustellen. Durch das Gespräch können Problemlagen erkannt und Ursachen für Einsamkeitsgefühle sichtbar gemacht werden. Im Gespräch kann gemeinsam analysiert werden, in welchem Lebensbereich etwas verändert werden könnte.

6.6.4 Berufsinformationszentrum (BIZ)

Um junge Erwachsene bei einem fließenden Übergang in die Arbeitswelt und schliesslich während der Berufslaufbahn zu unterstützen, sind institutionelle Berufsberatungsangebote wie das Berufsinformationszentrum (BIZ) von grosser Bedeutung. Die Berufswahl von jungen Menschen wird von vielen sozialen Akteurinnen und Akteuren wie auch von institutionalisierten Angeboten beeinflusst. Neben dem privaten Kreis sind schon frühere Akteurinnen und Akteure wie Lehrkräfte relevant. Institutionelle Angebote wie die Berufsberatung werden erst Ende der Schulzeit bedeutsam. Die Angebote dienen als berufliche Orientierung, Ratgeber, Türöffner oder als Motivator. Sozialarbeitende in der Berufsberatung unterstützen den beruflichen Orientierungs- und Übergangsprozess von jungen Menschen. Die Berufsberatungsangeboten richten sich an Jugendliche, welche sich nach der obligatorischen Schulzeit mit der Berufswahl auseinandersetzen, um den passenden Ausbildungsweg zu finden. Weiter unterstützen Fachkräfte in der Berufsberatung Hilfesuchende beim Bewerbungsprozess. Auch junge Erwachsene können von den Angeboten Gebrauch machen, wenn es beispielsweise darum geht, sich beruflich neu zu orientieren oder sich beruflich weiterzuentwickeln (Rübner & Höft, 2017, S. 1-2).

Niederschwellige Beratungsstellen explizit für die Altersgruppe der jungen Erwachsenen konnte durch die Autorenschaft nicht ausfindig gemacht werden. Die genannten Angebote können präventiv gegen Einsamkeit wirken, das schliesst jedoch nicht aus, dass diese auch genutzt werden, wenn Personen bereits von Einsamkeit betroffen sind.

6.7 Intervention durch die Soziale Arbeit

Im vorangegangenen Unterkapitel wurden Angebote aufgezeigt, welche junge Erwachsene nutzen können, um Einsamkeit vorzubeugen. Da Erwerbslosigkeit eine der Hauptursachen von Einsamkeit bei jungen Erwachsenen darstellt, geht es darum dieses Problem zu bewältigen, bevor es Einsamkeit zur Folge hat. Die genannten Angebote fördern die soziale Teilhabe. Junge Erwachsene können durch Freizeitangebote, Quartiertreffs und Freiwilligenarbeit soziale Beziehungen aufbauen und sich vernetzen. Während es sich im vorherigen Unterkapitel um die Vorbeugung drehte, zeigt die Autorenschaft in diesem Abschnitt, wie die Soziale Arbeit junge Erwachsene, welche bereits von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen kann.

Sozialarbeitende treffen einsame junge Erwachsene beispielsweise in den Arbeitsfeldern der Suchthilfe, Sozialdienste, Asylzentren, freiwilligen Beratungsstellen und in der Jugend- und Quartierarbeit an. Um das Phänomen der Einsamkeit zu lindern und zu bewältigen, bestehen für Professionelle der Sozialen Arbeit verschiedene Handlungsmöglichkeiten, welche sie in den genannten Arbeitsfeldern anwenden können. Diese werden nachfolgend beschrieben:

6.7.1 Empowerment

Beim Konzept des Empowerments handelt es sich um die Stärkung von Autonomie und Eigenmacht der problembetroffenen Personen (Gögercin, 2022, S. 75). Es bedeutet einerseits Selbstbefähigung/-bemächtigung und andererseits ist Empowerment als professionelle Unterstützung von Selbstbestimmung zu verstehen. Ziel dieses Konzeptes ist es, Teilhabe zu ermöglichen, Menschen zur Entdeckung eigener Stärken und Ressourcen zu ermutigen und ihnen bei der Aneignung von Selbstbestimmung Unterstützung anzubieten, um ihren eigenen Lebensweg selbstbestimmt zu gestalten (2022, S. 75). Schliesslich geht es beim Konzept des Empowerments darum, die Handlungsfähigkeit von Individuen und sozialen Systemen zu fördern. Das Konzept kann in der Einzelfallarbeit, Beratung und Psychotherapie sowie der Gemeinwesenarbeit angewendet werden (Keupp, 2018, S. 559).

Bezogen auf die Einsamkeit kann durch das Befähigen und Aufdecken der eigenen Stärken und Ressourcen die Einsamkeit überwunden werden. Ein geringes Selbstwertgefühl kann dazu führen, dass jemand vereinsamt. Durch die Einsamkeit sinkt das Selbstwertgefühl noch mehr. Dies führt dazu, dass sich jemand noch mehr isoliert (Spitzer, 2018).

Durch die Bekräftigung, die eigenen Interessen und Stärken zu entdecken, kann das Selbstwertgefühl der betroffenen Person gestärkt werden. Die Betroffene wird befähigt, aktiv zu werden und den Kontakt zu anderen Menschen zu suchen. In einem Verein, in einer Gruppe oder durch ehrenamtliches Engagement kann die eigene Leidenschaft mit anderen geteilt werden und so neue Kontakte geknüpft werden (Keupp, 2018, S. 559).

6.7.2 Case Management

Laut Löcherbach und Schu kann Case Management folgendermassen beschrieben werden:

Case Management als Handlungsansatz basiert auf methodischem Handeln in der konkreten Anwendung für den Einzelfall, hierzu sind die fachlichen Kompetenzen der Fachkraft gefragt. Sie ist für die Durchführung in Anlehnung an die Prozessphasen von Case Management verantwortlich. Die Zusammenarbeit mit den Klienten und Klientinnen und die Heranziehung von Hilfen muss „gemanagt“ werden. (Zitiert nach Löcherbach & Schu, 2009)

Case Management ist demzufolge ein strukturiertes und koordiniertes Verfahren bei dem es darum geht, Individuen, welche auf die Unterstützung von verschiedenen Akteurinnen und Akteuren angewiesen sind und komplexe Problemlagen aufweisen, zu unterstützen. Case Managerinnen und Manager gestalten, organisieren und steuern das Zusammenspiel zwischen Selbsthilfe in der Lebenswelt der Hilfesuchenden und professioneller Hilfe im Versorgungssystem. In der Versorgungssystemebene dreht es sich um die Zusammenarbeit aller Fachkräfte und Institutionen. Hierzu muss gemäss Gögercin die fallführende Person professionelle Beziehungsarbeit betreiben und über Wissen und Durchsetzungsstrategien von gesetzlichen Unterstützungsmöglichkeiten und über die Fähigkeit zur Koordination und Vernetzung der Hilfesysteme von Organisationen verfügen (Gögercin, 2022, S. 131).

Das Handlungskonzept des Case Managements beinhaltet nebst dem Fallmanagement auch die Systemsteuerung. Die Integration der Systemsteuerung ist eine der grundlegenden Unterscheidungen zwischen der klassischen Einzelfallhilfe und dem Case Management (Löcherbach, Klug, Remmel-Fassbender & Wendt, 2009, S. 10). Beim Fallmanagement geht es um die einzelnen hilfsbedürftigen Personen und wie diese effektiv und effizient unterstützt werden können. Es geht um die Beratung und Begleitung der betroffenen Personen. Für die Anwendung dieses Verfahrens sind Beratungskompetenzen notwendig. Somit benötigt es die Fähigkeit zur tragfähigen Beziehungsgestaltung mit Klientinnen und Klienten in komplexen Lebenssituationen. Zudem geht es beim Fallmanagement auch um die Fallsteuerung, also um den einzelfallbezogenen Unterstützungsprozess.

Die fallführende Person orientiert sich am Hilfebedarf der betroffenen Person und plant und organisiert institutionsübergreifende Dienstleistungen. Die Systemsteuerung bezieht sich auf die Ebene der Organisation und des Versorgungssystems. Es geht um die Gestaltung der Zusammenarbeit zwischen den Organisationen, sowie deren Strukturen und Prozessen innerhalb der Organisationen (Löcherbach, Klug, Remmel-Fassbender & Wendt, 2009, S. 10). Case Management ist durch komplexe Bedarfslagen, hohe Akteursdichte, Effizienz und Effektivität sowie Motivation gekennzeichnet. Die komplexen Bedarfslagen bezeichnen verschiedenen Lebensbereiche wie Gesundheit, Arbeit, Schule und Psyche.

Das Handlungskonzept kommt dann zum Tragen, wenn die standardisierten Routinen einer Organisation das Problem nicht mehr lösen können, da mehrere Aspekte betroffen sind, welche bearbeitet werden müssen. Mit Effizienz und Effektivität ist gemeint, dass mehr Effizienz in Aussicht gestellt werden muss, als dies die gewöhnlichen Abläufe leisten könnten. Damit soll die Finanzierung dieses Konzeptes gerechtfertigt werden (2009, S. 10).

Das Case Management zeichnet sich unter anderem durch sechs Verfahrensschritte aus. Die Schritte, welche den Prozess gliedern, werden nachfolgend dargestellt:

1. Intake

Das Intake impliziert die erste Kontaktaufnahme. Es ist einzuschätzen, ob der Bedarf einer Beratung vorhanden ist. Die Zuständigkeit wird geklärt und es wird geprüft ob die potenzielle Begleitung einen Case Management-Fall darstellt (Gögercin, 2022, S. 132).

2. Assesement

In diesem Schritt wird die individuelle Problemlage der hilfesuchenden Person systematisch, beziehungsweise schematisch analysiert. Dabei werden verschiedene Lebensbereiche der Klientel wie Finanzen, Wohnen, Beziehungen, Beruf etcetera erfasst. Daneben werden auch die Ressourcen der betroffenen Person ermittelt. Für die Erfassung und Ermittlung biographischer Aspekte der Problemsituation können unterschiedliche Instrumente herangezogen werden (Gögercin, 2022, S. 132).

3. Planning

Beim dritten Schritt handelt es sich um die Planung und Aushandlung von Zielen. Es werden Ziele gesetzt und Kriterien zur Zielüberprüfung entwickelt. Ausserdem werden für die Bearbeitung der Ziele Massnahmen und Vereinbarungen getroffen. Beim Definieren der Ziele sollte die Klientel mit ihren Wünschen im Vordergrund stehen. Die Ziele werden mit sämtlichen Beteiligten definiert (Gögercin, 2022, S. 133).

4. Intervention

Der Schritt der Intervention stellt die Aufgabe der Aufgleisung von sämtlichen Hilfeleistungen dar. Die Vermittlung, Organisation und Koordination stehen hier im Zentrum. Alle Akteurinnen und Akteure, welche für den Fall relevant sind, werden kontaktiert und vernetzt (Gögercin, 2022, S. 133).

5. Monitoring

Das Monitoring rückt die Beobachtung des Fallverlaufs in den Vordergrund. Es geht darum zu überprüfen, ob die vereinbarten Ziele erreicht wurden und ob eine Anpassung der Hilfeplanung notwendig ist. Zusätzlich wird der Hilfeplan hinsichtlich der Wirksamkeit beurteilt (Gögercin, 2022, S. 134).

6. Evaluation

Mit der Evaluation ist die Auswertung und Überprüfung des Handelns gemeint. Es findet eine abschliessende Fallevaluation statt. Die Zielerreichung wird beurteilt und die Zusammenarbeit mit den diversen Akteurinnen und Akteuren wird beendet. Das Gesamtkonzept, beziehungsweise alle Prozessschritte werden ausgewertet und je nach Bedarf optimiert (Gögercin, 2022, 134).

Um die Aufgabe einer Case Managerin oder eines Case Managers zu veranschaulichen, kann das Beispiel des Berufsberatungs- und Informationszentrums (BIZ) herangezogen werden. Bei dieser Institution ist die Case Managerin oder der Case Manager verantwortlich dafür, dass er oder sie die Akteurinnen und Akteuren, welche im Fall involviert sind, koordiniert und zusammenhält. Diese können sich je nach Kontext aus Berufsbildnern, Eltern oder sozialen Institutionen zusammensetzen. Gemeinsam mit der Klientel sollen einheitliche und stimmige Ziele ausgerichtet und verfolgt werden. Bezogen auf die Einsamkeit können in der Assessment-Phase die verschiedenen Lebensbereiche der jungen Erwachsenen erfasst und die Ressourcen hervorgehoben werden. Durch die Erfassung der verschiedenen Lebensbereiche kann ermittelt werden, welches mögliche Ursache für die empfundene Einsamkeit sein könnten und an welchem Punkt die Professionellen mit ihrem Fachwissen ansetzen könnten. Die junge erwachsene Person welche sich beispielsweise im Case Management Prozess des Berufsberatungs- und Informationszentrums (BIZ) befindet, sucht Unterstützung in der Stabilisation sozialer Kontakte und des Arbeitsverhältnisses. Während des Case Management Prozesses kann nebst finanzieller Schwierigkeiten, fehlendem Abschluss und fehlender sozialer Unterstützung erkannt werden, dass diese Person sozial isoliert ist und über wenige soziale Beziehungen verfügt.

Die Problemlage der hilfeschenden Person scheint komplex zu sein, weshalb das Konzept des Case Managements eine entscheidende Rolle spielen kann, um neue Perspektiven zu eröffnen. Durch Vernetzungsarbeit können Angebote diskutiert werden, welche die junge erwachsene Person unterstützen, soziale Kontakte zu knüpfen und stabile Arbeitsverhältnisse herzustellen.

6.7.3 Netzwerkansatz

Wie bereits beschrieben, dreht sich der Netzwerkansatz zu einem grossen Teil um die Ressourcenorientierung. Der Ansatz richtet sich an unterstützende Faktoren. Es werden nicht nur offensichtliche Punkte wie die umgebenden Lebensumstände und Umweltbedingungen eines Individuums betrachtet. Das Blickfeld wird weiter geöffnet und es sollen blinde Flecken erkannt werden. Der Netzwerkansatz als Instrument in beratenden Prozessen fordert eine professionelle Haltung, welche die Netzwerke als funktional und gesundheitsfördernd versteht. Es geht darum, unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes, die Ressourcen zu erfassen und wahrzunehmen, wie das Individuum zu seinem sozialen Umfeld steht (Gräser, 2000, S. 1).

Für die Durchführung einer Analyse werden Techniken wie beispielsweise Eco-Map oder Genogramme angewendet. Eco-Map ist, wie zuvor veranschaulicht, eine visualisierte Netzwerkkarte, bei der eine Person im Mittelpunkt steht und wichtige umliegende Personen und Institutionen um diese hilfeschende Person aufgezeichnet werden. Durch die Netzwerkkarte können Beziehungen der hilfeschenden Person in den Fokus genommen werden und sie wird darin unterstützt ihre Netzwerke zu rekonstruieren. Zudem dienen die Personen und Institutionen in der Netzwerkkarte als Ressourcen (Gögercin, 2022, S. 143). Das Genogramm hingegen stellt eine Übersicht über mehrere Generationen dar. In Form eines Familienstammbaumes macht es komplexe familiäre Zusammenhänge transparenter. Mithilfe von Genogrammen kann verwandtschaftliches Unterstützungspotenzial aufgedeckt werden. Es wird davon ausgegangen, dass Familien in vielen Fällen über verschiedene Ressourcen verfügen. Anhand des Genogramms können bisher unbekannte Ressourcen herausgearbeitet werden. Es wird systematisch der Verwandtschaftslinie nachgegangen. Neben den Familienmitgliedern und deren Geburtsjahren werden auch Eigenschaften wie Rolle, Art der möglichen Unterstützung und Beziehung niedergeschrieben (2022, S. 144). So könnte beispielsweise eine Tante, die in einer psychiatrischen Einrichtung arbeitet, in schwierigen Lebenssituationen Rat geben und die richtigen Stellen vermitteln. Weiter könnte eine Cousine, welche in einer Personalabteilung arbeitet, beim Bewerbungsprozess unterstützen.

Genogramme und Netzwerkkarten als Techniken des Netzwerkansatzes wirken sich als stärkend und ermutigend auf die hilfeschuchenden Personen aus. Durch die Netzwerkorientierung werden neue Erkenntnisse und Sichtweisen hinsichtlich der sozialen Beziehungen sichtbar. Weiter wird das soziale, materielle und kulturelle Kapital dargestellt. Junge Erwachsene können durch diese Sichtweise neue Ressourcen entdecken und soziale Unterstützung erfahren, welche durch die Techniken des Genogrammes oder der Netzwerkkarte aufgedeckt werden können.

6.8 Handlungspotenzial für die Soziale Arbeit

Wie bei den Präventionsmassnahmen ersichtlich, existiert keine explizite Stelle, welche ausschliesslich für junge Erwachsene in Übergangsphasen oder anderen Lebensbereichen zuständig zu sein scheint. Die Recherchen der Autorenschaft haben dies bestätigt. In dem vorangegangenen Abschnitt wurde detailliert erläutert, wie Sozialarbeitende in bestehenden Angeboten systematisch unterstützend zur Hand gehen können. Daher soll nun in diesem Abschnitt beschrieben werden, in welchen Bereichen Angebote explizit für junge Erwachsene geschaffen werden könnten. Aus sozialarbeiterischer Sicht sollte diese spezifische Bevölkerungsgruppe in ihren Problemlagen, wie dies beispielsweise Einsamkeit sein kann, unterstützt werden.

6.8.1 Berufslehre

Laut dem Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) entscheiden sich zwei Drittel der Schweizer Schulabgehenden für eine Berufslehre. Es ist eine Besonderheit des Schweizer Bildungssystems, dass eine solch hohe Anzahl von Schulabgängerinnen und Schulabgänger direkt in unterschiedlichste Berufe in Form einer anerkannten Lehre einsteigen (SBFI, 2021).

Die Tatsache des frühen Berufseinstieges bietet rechtzeitig die Möglichkeit des begleitenden Erlangens von Selbstständigkeit. Dennoch birgt dieser frühe Einstieg in Selbstverantwortung und Arbeit die Gefahr der Überforderung. SRF berichtete im Jahre 2021 davon, dass jede fünfte auszubildende Person ihre Lehre abbricht (SRF, 2021). An diesem Punkt können Sozialarbeitende ihre Handlungsmöglichkeiten überprüfen. Es muss möglich gemacht werden, junge Erwachsene vor einem Abbruch oder sofort bei Lehrabbruch durch Fachkräfte der Sozialen Arbeit erreichen zu können. Wie bereits zuvor erläutert, können Überforderung im Alltag zum sozialen Rückzug führen, was wiederum ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit darstellt. Diese Tatsache unterstreicht den Handlungsbedarf von Sozialarbeitenden, damit präventiv oder, bei bereits geschehenem Abbruch, unterstützend gewirkt werden kann. Natürlich steht dabei das bereits beschriebene Berufsinformationszentrum (BIZ) zur Verfügung.

Für eine Beratung oder Begleitung, muss jeweils ein Termin gebucht werden, was wiederum als Hürde in fragilen Lebenslagen darstellen kann. Zudem ist die Beratung für junge Erwachsene grundsätzlich kostenpflichtig.

In den Augen der Autorenschaft müsste es gerade für ältere Lehrabsolventinnen und Lehrabsolventen in komplexeren Lebensumständen, wie beispielsweise des bereits selbständigen Wohnens, eine niederschwellige Schnittstelle zur Beratung in schwierigen Lehrverhältnissen geben. Eine, welche nicht als Beratungsstelle der eigenen Laufbahn bekannt ist (BIZ), sondern eine sozialarbeiterische Anlaufstelle, welche in Problemsituationen während der Berufslehre für junge Erwachsene bekannt ist. Wie eine solche explizite Stelle ihr Angebot für diese Bevölkerungsgruppe streuen kann, bearbeitet die Autorenschaft im nächsten Unterkapitel 6.9 (Wie betroffene junge Erwachsene durch Fachkräfte erreicht werden können).

6.8.2 Gymnasium / (Berufs-)Maturität / Studium

Die jungen Erwachsenen, welche sich nicht der Berufslehre widmen, teilen sich gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) zwischen Arbeitslosen, Erwerbstätigen ohne Abschluss und Hochschulbesuchenden auf. Mit rund einem Fünftel machen Letztere den zweithöchsten Anteil von Schweizer Schulabsolventinnen und Schulabsolventen aus (SECO, 2018). Da sich diese jedoch auf verschiedene Bereiche von Hochschulen oder Universitäten verteilen, gestaltet sich die Initiierung eines Angebotes der Sozialen Arbeit als herausfordernd. So gibt es in den Schulen der Tertiärstufe Beratungsangebote wie beispielsweise die Studienberatungen. Die Universität Bern hat beispielsweise eine Beratungsstelle für alle Berner Hochschulen eingerichtet (Universität Bern, 2022).

Aufgrund solcher niederschweligen, bestehenden Angebote würde es sich für Sozialarbeitende anbieten, sämtliche Studierende, welche mit Problemen wie beispielsweise Einsamkeit konfrontiert sind, ansprechen zu können. Dies aus dem Grund, weil die Hürde für Betroffene, sich bei ihrer eigenen Hochschule oder Universität mit Problemsituationen zu melden, als höher betrachtet werden darf, als dies bei einer unabhängigen, neutralen Stelle der Fall wäre. Auch hier der Verweis zum nächsten Kapitel.

6.8.3 Erwerbslosigkeit & Erwerbstätigkeit ohne Abschluss

Um sich dieser Kategorie zu widmen, muss bedacht werden, dass für diese Gruppe bereits ein vorwiegendes Beratungsangebot im existenzsichernden Bereich besteht. Damit ist die Beratung eines regionalen Arbeitsvermittlungszentrums, der Arbeitslosenkasse oder der kommunalen Sozialdienste gemeint. Diese Angebote müssen insofern berücksichtigt werden, als dass diese Kategorie der jungen Erwachsenen durch fehlendes Einkommen logischerweise häufiger von Armut betroffen sind als Erwerbstätige und Studierende. Jedoch fehlt auch hier ein niederschwelliges, unabhängiges Angebot für junge Erwachsene, welches nicht an die finanziellen Ressourcen gekoppelt ist.

Wie im Verlaufe diese Bachelor-Thesis erwähnt (Kapitel 5.1, Erwerbslosigkeit), liegt die Gefahr von Einsamkeit betroffen zu sein in der Kategorie der Arbeitslosen besonders erhöht vor. Dies aus dem Grund, weil durch die fehlende soziale Integration die Herausforderung besteht, selbstständig soziale Kontakte weiterzupflegen oder herzustellen.

6.8.4 Suchtabhängigkeit

Die Suchterkrankung ist ein bio-psycho-soziales Phänomen, welches Auswirkungen auf den Körper, die Psyche, das soziale Umfeld und die soziale Integration eines Menschen hat. Unter den Suchtbegriff fällt nicht nur der Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Tabak, Alkohol, Drogen oder Medikamente, sondern auch exzessives Verhalten wie Glücksspiel und Internetnutzung. (Bundesamt für Gesundheit, 2018). Auch junge Erwachsene sind von Sucht betroffen. Gemäss Bundesamt für Gesundheit hat der Alkoholkonsum von Personen zwischen 15 und 24 Jahren stark zugenommen. Bei den 20- bis 34-Jährigen sind es 24.5 Prozent, welche angeben, mindestens 1-mal pro Monat risikoreich Alkohol zu konsumieren. 10.2 Prozent der 20- bis 24-Jährigen konsumieren Cannabis (2018). Die Sucht führt dazu, dass Menschen psychisch und körperlich vom jeweiligen Suchtmittel abhängig werden und die alltägliche soziale Lebensführung beeinträchtigt wird. Im Zentrum steht das Suchtmittel. Durch diesen Fokus wird eine massive Einschränkung der Alltagsverpflichtungen deutlich. So werden unter anderem soziale Beziehungen vernachlässigt (Gross, 2016, S. 6-7). Suchtmittelabhängige Menschen haben demzufolge ein erhöhtes Risiko von Einsamkeit betroffen zu sein. Suchtmittelkonsum und Abhängigkeit haben somit erhebliche Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Menschen und ihr unmittelbares soziales Umfeld (Krebs, Mäder & Mezzera, 2021, S. 18).

Daraus schlussfolgert die Autorenschaft, dass Sucht auch bei jungen Erwachsenen ein Problem darstellt. Sozialarbeitende sind in verschiedensten Arbeitsfeldern mit suchtabhängigen jungen Erwachsenen konfrontiert, sei es beispielsweise in der Sozialhilfe oder in den Suchtberatungsstellen.

Da die Suchterkrankung einen Einfluss auf die Pflege der sozialen Kontakte und die Entstehung von Einsamkeit hat, ist es wichtig, dass Fachkräfte dieser Thematik nachgehen. Es bestehen diverse Suchtberatungsstellen, die suchtabhängige Menschen unterstützen und begleiten. Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen. Es fehlt jedoch auch hierzu ein niederschwelliges Angebot für junge Erwachsene, welches nicht nur an das Suchtproblem gekoppelt ist.

Es steht fest, dass unabhängig auf welche Kategorie der Fokus gesetzt wird, ein niederschwelliges, kostenloses Beratungsangebot für junge Erwachsene fehlt. Als Pendant dazu könnte die Pro Juventute genannt werden, welche wie bereits erwähnt für eine sehr breite Gruppe zugänglich ist. Jedoch fehlt eine Schnittstelle, welche explizit für junge Erwachsene ansprechbar ist. Dieses Angebot scheint auf Grund der beschriebenen Tatsachen notwendig zu sein und erfordert einen sozialarbeiterischen Effort. Es ist ausserdem relevant, weil dadurch neutrale, unabhängige Stellen geschaffen werden, welche in diesen anspruchsvollen Transitionsphasen Unterstützung bieten und dem für die Bachelor-Thesis gewählten Thema der Einsamkeit, Einhalt gebieten können.

In einem nächsten Abschnitt stellt sich die Autorenschaft nun die Frage, wie solche Angebote unter die Zielgruppe gestreut werden könnten. Es geht darum solche Schnittstellen sichtbar und populär für junge Erwachsene in jeder der genannten Kategorien zu machen. Eine hohe Bekanntheit von solchen Angeboten steigert den Nutzen, welche Betroffene davon haben und ist daher von grosser Bedeutung.

6.9 Wie betroffene junge Erwachsene durch Fachkräfte erreicht werden können

6.9.1 Nicht-technikbasierte Herangehensweise

Klassische Hilfsmittel wie das Aufsuchen von jungen Erwachsenen in Peergruppen oder das Verteilen von Flugblättern sind die Optionen, welche der Autorenschaft in ersten Gedanken vorschweben. Dies sind die Herangehensweisen, welche die Autorenschaft in der Adoleszenz selbst erlebt hat. Wird dagegen im Internet nach Angeboten recherchiert, muss in einem ersten Schritt eingeschränkt werden, was gesucht werden soll. Je nach Gebiet, in dem die Suche gestartet wird, gibt es mehr oder weniger Angebote für junge Erwachsene. Die Angebotslücke für junge Erwachsene wurde im vorangegangenen Unterkapitel bereits bearbeitet. Fest steht jedoch, dass die meisten Schnittstellen für die zu untersuchende Altersgruppe im Internet vertreten ist. Doch muss zuerst auf diese Schnittstellen aufmerksam gemacht werden. Dies geschieht nach wie vor über das Weitererzählen, Triagestellen oder Flyer.

Um auf ihre Angebote aufmerksam zu machen, wird aktuell von den Anbietern eher spärlich auf mediale Kanäle gesetzt. An diesem Punkt möchte die Autorenschaft ansetzen und darauf aufmerksam machen, dass die vorhandenen Angebote und auch die Neuen vermehrt soziale Medien nutzen könnten, um die von Einsamkeit bedrohten oder betroffenen jungen Erwachsenen zu erreichen. Social Media-Plattformen wie Instagram, Facebook oder TikTok könnten zur Erreichung von Betroffenen genutzt werden. Dies ist gerade im Hinblick auf eine Problematik wie die der Einsamkeit interessant, da in Folge dessen wahrscheinlich in höherem Masse direkte soziale Kontakte vermieden werden.

6.9.2 Technikbasierte Sozialräume

In einer von Technik und Social Media dominierten Welt funktioniert die herkömmliche Herangehensweise zur Kontaktaufnahme mit jungen Erwachsenen nur noch bedingt. Claus Tully nennt in seinem Werk die Relevanz der technikbasierten Gestaltung von Jugendräumen. Als wichtigste Hilfsmittel zur Bestreitung des Jugendalltags nennt er Mode, Musik, Handy, soziale Medien als Mittel der eigenen Expression und der Vermittlung sozialer Nähe. All jene genannten Punkte dienen schliesslich der Herstellung eines Gemeinschaftsgefühls und des Kontaktes. Es entstehen Peererlebnisse in virtueller Form (Tully, 2009, S. 10-12).

Anhand dieser Tatsache liegt es auf der Hand, dass Sozialarbeitende den Kontakt nebst den herkömmlichen Kanälen auch auf technikbasierten Wegen ersuchen sollten. Beispielsweise können Gemeinwesenarbeitende, Sozialarbeitende oder Jugendarbeitende den Weg über Social Media einschlagen und eigene Kanäle erstellen. Somit könnten junge Erwachsene als Zielgruppe proaktiv angegangen werden. Themen wie Musik oder Mode können als Eröffnung einer Konversation dienen, um danach die soziale Einbettung zu analysieren. Es kann über solche Methoden auch zu Face-to-Face-Treffen eingeladen werden. Somit wird über technische Hilfsmittel Nähe hergestellt, um der Thematik der Einsamkeit nachzugehen und diese gegebenenfalls zu bearbeiten.

7. Reflexion Forschungsprozess, Beantwortung der Fragestellung und Ausblick

In diesem letzten Kapitel soll zum Abschluss ein Diskurs eröffnet werden. Die Autorenschaft lässt die Gedanken über den Arbeitsprozess und den Erkenntnisgewinn dieser Bachelor-Thesis schweifen und will zur Diskussion anregen. Zu Beginn wird über den Forschungsprozess anhand der zusammengetragenen Erkenntnisse reflektiert. Nach dieser Reflexion wird zur inhaltlichen Beantwortung der Fragestellung übergeleitet. Darin wird konkret anhand der bearbeiteten Wissensbestände und Feststellungen die zu Beginn eingeleitete Fragestellung beantwortet. Es wird ersichtlich, dass ein potenzieller Bedarf an expliziten Angeboten für junge Erwachsene besteht. Schliesslich wird in Form eines Ausblickes aufgezeigt, wie der faktische Bedarf mithilfe von Fragebögen ermittelt werden könnte, um neue Angebote zu schaffen oder Bestehende zu erweitern. Es wird betrachtet, wie junge Erwachsene auf solche Angebote aufmerksam gemacht werden könnten und wie sich die Form solcher Beratungsangeboten darstellen müsste.

7.1 Reflexion Forschungsprozess

Ein erster abschliessender Gedanke wird der Tatsache gewidmet, dass die Erforschung der Thematik Einsamkeit grundsätzlich ein weitläufiges Gebiet darstellt. Es wurde notwendig Abgrenzungen vorzunehmen, um dem Thema in einer vertieften und umfassenden Form gerecht zu werden. So konnte das Feld der jungen Erwachsenen im Zusammenhang mit der Transition in die Arbeitswelt eingegrenzt werden, um darin vertieft zu forschen. Mithilfe von Fachliteratur gelang es schliesslich einen tieferen Einblick und neue Erkenntnisse zu erlangen. Es zeigte sich, dass es in dem spezifischen Bereich der jungen Erwachsenen tatsächlich zu einem erhöhten Risiko der Einsamkeit kommen kann. Durch die analysierten potenziellen Ursachen wurde festgestellt, dass Handlungsbedarf für die Soziale Arbeit besteht.

In einer selbstkritischen weiteren Überlegung darf angezweifelt werden, wie sinnhaft die Form einer Literaturarbeit zur gewählten Thematik erscheint. Aus der Arbeit wird ersichtlich, dass bei der Entscheidung zur Form dieser Bachelor-Thesis eine Literaturarbeit durchaus angezeigt war. Es lag genug separates Wissen zu den Themen Einsamkeit, junge Erwachsene und Gesellschaftsstrukturen vor. Erst zu einem späteren Zeitpunkt wurde ersichtlich, dass aus der Thematik neue Projekte entstehen könnten und zur Bedarfsabklärung qualitative oder quantitative Befragungen durchgeführt werden könnten. An diesem Punkt wird in den folgenden Abschlusskapiteln angeknüpft, in dem die Gedankenbrücken weitergebaut werden und aufgezeigt wird, wie mit den Befunden weitergearbeitet werden könnte.

7.2 Beantwortung der Fragestellung

Bevor der Blick darauf gerichtet wird wie es nun für die Soziale Arbeit weitergehen könnte, soll hier eine inhaltliche Antwort zu der zu Beginn gestellten Fragestellung gefunden werden:

Inwiefern können Sozialarbeitende, junge Erwachsene, welche von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen?

Aus den vorangegangenen Erläuterungen kann klar bestimmt werden, dass Sozialarbeitende definitiv eine Aufgabe darin finden können, junge Erwachsene mit betroffener Problematik zu unterstützen. Die Frage, inwiefern dies geschehen kann, wird nachfolgend chronologisch aus den erforschten Wissensbeständen und neuen Erkenntnissen der vorliegenden Bachelor-Thesis erklärt. Wie zu Beginn erwähnt, wurden durch die Autorenschaft zwei essenzielle Zugänge zur Thematik erschlossen. Einerseits wurden übergeordnete soziale und gesellschaftliche Strukturen bearbeitet und andererseits die persönliche Ausstattung eines jeden Individuums genauer betrachtet. Über die gesamte Bachelor-Thesis hinweg fand ein stetiges Herantasten von einer übergeordneten Gesellschaftsebene (Makroebene) hin zu einer Persönlichkeitsebene (Mikroebene) statt.

In einem ersten Schritt wurde das Feld zur Thematik der Einsamkeit gesellschaftlich breit ausgelegt. Die Autorenschaft untersuchte zwei unterschiedliche Theorien hinsichtlich möglicher Betrachtungsweisen und Herleitungen zur Einsamkeitsthematik. Diese offene Herangehensweise ermöglichte es der Autorenschaft, erste theoretische Eindrücke und mögliche Denkrichtungen zu untersuchen. So wurden die Theorien von Peter Sommerfeld und Urie Bronfenbrenner genauer betrachtet. Es schärften sich dadurch hinsichtlich der Fragestellung dieser Bachelor-Thesis erste Grundgedanken. Sommerfeld bezeichnet den Platz eines jeden Individuums in der Gesellschaft über den "Verkauf" seiner Arbeitskraft zur gesellschaftlichen Integration. Diese Form der Arbeitsintegration wiederum beugt der Einsamkeit vor. Bronfenbrenner hingegen betrachtet die Welt in verschiedenen Systemen wie dies beispielsweise Makro- und Mikrosysteme sein können. Mithilfe seiner Theorie wurde ersichtlich, wie wichtig tiefgehende soziale Beziehungen für jedes Individuum zur Verhinderung von Einsamkeit sind.

Hinsichtlich der Beantwortung der Fragestellung erschien ein genaueres Verständnis des Einsamkeitsbegriffes unabdingbar, macht es doch einen Grossteil des gewählten Themengebietes aus. Nachdem erste übergeordnete Ideen hinsichtlich möglicher Zugänge zur gewählten Thematik erschlossen wurden, konnte der Versuch gestartet werden, konkrete Begriffsdefinitionen beizuziehen.

Der Begriff der Einsamkeit wird in der Literatur unterschiedlich erläutert und es stellte sich heraus, dass die Autorenschaft einige Abgrenzungen vornehmen musste. So wurde der Einsamkeitsbegriff zum besseren Verständnis von dem der sozialen Isolation und des Alleinseins abgegrenzt. Schliesslich verhalf die Untersuchung dieser diversen Begrifflichkeiten dabei eine für die Autorenschaft stimmige Begriffsdefinition zu finden: Einsamkeit bezeichnet die Tatsache des unerwünschten Alleinseins.

Nachdem einer der Hauptbegriffe dieser Bachelor-Thesis geklärt war, widmete sich die Autorenschaft dem zweiten wichtigen Baustein zur Beantwortung der Fragestellung. Es galt zu begründen, weshalb die Bevölkerungsgruppe der jungen Erwachsenen gewählt wurde und was diese Kategorie für Schwerpunktthemen beinhaltet. Die Autorenschaft wurde, wie bereits erwähnt, zunächst durch die Covid-19-Pandemie auf diese Gesellschaftsgruppe aufmerksam. Es stellte sich die Frage, wie junge Erwachsene mit den Massnahmen der Pandemie wie Isolation, Home-Office oder Sicherheitsabstand umgehen, befindet sich diese Kategorie doch häufig und aktiv in Peergroups. Aktuelle Forschungsergebnisse existierten zu diesem Zeitpunkt wenige. Es stellte sich weiter heraus, dass eine genaue Altersabgrenzung schwierig ist und die jungen Erwachsenen dadurch möglicherweise von bestehenden Angeboten, für beispielsweise Jugendliche, ausgeschlossen würden. Hinsichtlich der Beantwortung der Fragestellung wurde diese Tatsache der unklaren Altersgrenze interessant. So bestimmten einige Autorinnen und Autoren mögliche Abgrenzungsversuche durch die verschiedenen Übergänge und Lebensphasen in denen sich die jungen Menschen befinden. Es konnte festgestellt werden, dass sich junge Erwachsene häufig in der Transition zur Arbeitswelt befinden. Somit wurde durch die Autorenschaft festgehalten, dass dieser spezifische Übergang von jungen Erwachsenen zur Arbeitsintegration beispielhaft zur Beantwortung der übergeordneten Fragestellung verwendet werden kann. Natürlich wurden weiterhin andere Beispiele zur Konkretisierung gewisser Themenblöcke beigezogen.

Im darauffolgenden vierten Kapitel erschien es der Autorenschaft relevant, konkrete Korrelationen hinsichtlich Einsamkeit und jungen Erwachsenen herzuleiten. Es stellte sich die Frage, wie Einsamkeit entsteht und wie diesem Phänomen vorgebeugt werden kann. Unmittelbar stellte sich heraus, dass der Kern eines gesunden sozialen Lebens die sozialen Beziehungen darstellen. So beleuchtete die Autorenschaft zunächst erneut in einer übergeordneten Betrachtungsweise die Wichtigkeit sozialer Beziehungen.

Erst nachdem geklärt wurde, weshalb soziale Beziehungen essenziell zur Verhinderung von Einsamkeit sind und was deren Mangel auslösen kann, erschien es notwendig weitere Ursachen für Einsamkeit zu analysieren. Es wurde in einem umfangreichen fünften Kapitel konkret für junge Erwachsene ausgewählte Themenblöcke zu potenziellen Ursachen der Einsamkeit bearbeitet. Wie bereits erwähnt, diente die Bewältigungsaufgabe "Transition der jungen Erwachsenen in die Arbeitswelt" als Hauptbeispiel in dieser Bachelor-Thesis, weshalb zunächst das Makrothema der Erwerbslosigkeit veranschaulicht wurde. Es stellte sich heraus, dass erwerbslose junge Menschen häufiger von Einsamkeit betroffen sind als solche die einem Beruf nachgehen. Weiter wurde das omnipräsente Thema der Social Media betrachtet, in dem auf die Gefahr der Isolation aufmerksam gemacht wurde. Soziale Medien unterstützen zwar eine ständige Erreichbarkeit, jedoch fehlen räumlich direkte Aspekte, welche Nähe und Vertrautheit herstellen können. Die Wichtigkeit des sozialen Raumes und des Sich-Einordnens wurde weiter beschrieben, um langsam in eine Mikroebene überzugehen. Im Zusammenhang mit Resonanz wurde die Relevanz des Anklingens mit der Welt bezeichnet und welche Gefahren die heutige Zeit der Beschleunigung mit sich bringen. Um weiter auf das Individuum einzugehen, vertiefte sich die Autorenschaft in die Themengebiete der Selbstverwirklichung, Identität und individueller Resilienz. Angesichts der Fragestellung stellte sich im fünften Kapitel heraus, dass besonders unter jungen Erwachsenen, mit den herausfordernden gesellschaftlichen und persönlichen Übergangssituationen, eine erhöhte Gefahr zur Einsamkeit besteht.

Mit diesen Erkenntnissen und der Feststellung, dass ein erhöhtes Potenzial zur Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter besteht, leitete die Autorenschaft zum dritten Kernpunkt der Fragestellung über: Welche Rolle nimmt die Soziale Arbeit bei der Bearbeitung dieser Thematik ein? Zur genauen Einbettung fand zunächst eine Erläuterung des Gegenstands der Sozialen Arbeit statt, um danach betrachten zu können, ob die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen überhaupt ein sozialarbeiterisches Problem darstellt. Aufgrund des Gegenstandes und der diversen Aufgaben der Sozialen Arbeit konnte die Problemlage der gewählten Thematik eindeutig als sozialarbeiterisch relevant gekennzeichnet werden. Danach galt es herauszufinden, in welchen Bereichen sich allgemein junge Erwachsene in der Sozialen Arbeit finden lassen. Es stellte sich heraus, dass zahlreiche Berührungspunkte existieren. Die Autorenschaft hielt fest, dass es zahlreiche spezifische Angebote für Jugendliche gibt, jedoch keine, welche sich ausschliesslich der jungen Erwachsenen und ihren Problemlagen anbietet.

Die Autorenschaft erachtete es in einem nächsten Schritt als sinnvoll zunächst festzustellen, wie die jungen Erwachsenen in den bestehenden Angeboten mit einer breiten Zielgruppe (Jugendliche oder die ganze Bevölkerung) erreicht werden können. Es galt herauszufinden, wie Sozialarbeitende grundsätzlich Problemlagen erkennen können, um überhaupt auf das meist unsichtbare Problem der Einsamkeit aufmerksam zu werden. Sobald Probleme wie das Phänomen der Einsamkeit erkannt wurden, können diese präventiv angegangen werden. So zeigte die Autorenschaft auf, wie eine solche Prävention durch die Soziale Arbeit vorgenommen werden könnte. Sobald eine Prävention bereits zu spät erscheint, könnten Sozialarbeitende intervenieren und das erkannte Problem bearbeiten. Mit diesen Methoden wurde durch die Autorenschaft aufgezeigt, wie in bereits bestehenden Settings junge Erwachsene aufgegriffen und deren Probleme erkannt und bearbeitet werden können. Erst nach dem die bereits bestehenden Möglichkeiten ausgeschöpft wurden, erachtete es die Autorenschaft als angezeigt, zu der bestehenden spezifischen Angebotslücke für junge Erwachsene überzugehen. Das Manko an bestehenden Angeboten, welche sich explizit an die Problemlagen von jungen Erwachsenen richtet, fordert Sozialarbeitende gemäss ihrer Gegenstandsbeschreibung auf, zu handeln. Doch um Angebote schaffen zu können, muss vorerst geklärt werden, wie die Zielgruppe erreicht werden kann. Somit wurde in einem letzten Schritt veranschaulicht, welche Möglichkeiten existieren, um jungen Erwachsenen für Befragungen oder Angebotshinweise zu erreichen.

Der vorangegangene, abschliessende Abschnitt nimmt die Beantwortung der Fragestellung bereits ein wenig vorweg. Zunächst können Sozialarbeitende darin unterstützen, die Einsamkeit unter jungen Erwachsenen in bereits bestehenden, und für eine breite Gruppe zugänglichen, Angeboten durch Problemerkennung, Prävention und Intervention zu erkennen, vorzubeugen und anzugehen. So wurde durch die breite Bearbeitung der Einsamkeitsthematik im jungen Erwachsenenalter ersichtlich, dass eine Lücke an Angeboten besteht und für die Soziale Arbeit Handlungsbedarf besteht. Um den Bedarf an spezifischen Angeboten zu ermitteln, könnte die Zielgruppe befragt werden. Je nach den Ergebnissen der Bedarfsabklärung können Fachkräfte versuchen, Gelder zu mobilisieren und neue spezifische Angebote für junge Erwachsene zu schaffen.

In den folgenden weiterführenden Unterkapiteln wurde im Zusammenhang mit der Beantwortung der Fragestellung von der Autorenschaft mögliche Optionen zur Weiterbearbeitung angedacht.

7.3 Bedarf nach Angeboten

Aus den letzten Kapiteln dieser Bachelor-Thesis geht hervor, dass Angebote, welche sich explizit der Kategorie der jungen Erwachsenen widmen, nicht oder kaum vorhanden sind. Was durch Fachkräfte der Sozialen Arbeit dagegen unternommen werden kann, soll in diesem Unterkapitel bearbeitet werden.

Aus den vorab mit Fachliteratur erforschten Bereichen entnimmt die Autorenschaft einen Mangel an Angeboten für eine spezifische Alters- respektive Personenkategorie.

Ein erster Gedanke, der sich breit macht, ist der des Bedarfsdeckungsprinzips. Übertragen auf die gewählte Thematik wird davon ausgegangen, dass ein Angebot erst bereitgestellt wird, sobald ein Bedarf festgestellt wird. Doch stellt sich das Herausfinden eines Bedarfes in der von Einsamkeit betroffenen Bevölkerungsgruppe als zusätzliche Schwierigkeit heraus. Der Grund dazu findet sich in erhöhtem sozialem Rückzug und allgemeiner Zurückhaltung bei Betroffenen. Um erheben zu können, ob ein Bedarf besteht, hat dies die Autorenschaft im Verlauf dieser Bachelor-Thesis theoretisch ausgearbeitet. Werden die Kernaussagen der herausgearbeiteten Erkenntnisse genauer betrachtet, wird ersichtlich, dass in der Tat von einem erhöhten Bedarf ausgegangen werden darf. Diese Feststellung setzt sich nicht zuletzt aus den diversen erhöhten Risikofaktoren, als junge erwachsene Person von Einsamkeit betroffenen zu sein, zusammen. Darunter fallen mögliche Ursachen wie die Transition in die Arbeitswelt, selbstständiges Finden eines eigenen Lebensweges und die Entwicklung eines «Ichs», respektive einer eigenen Identität. Weiter wird aus der Themenbearbeitung signifikant ersichtlich, dass die beschriebenen Herausforderungen oftmals sehr zeitnahe von einem jungen Menschen angegangen werden müssen, weil ansonsten eine mangelnde oder fehlende soziale und gesellschaftliche Integration stattfinden kann.

Diesen theoretisch erforschten Feststellungen darf somit entnommen werden, dass ein Bedarf an Angeboten für von Einsamkeit betroffene junge Erwachsene existieren könnte. Natürlich muss an dieser Stelle erwähnt werden, dass eine konkrete Bedarfsabklärung nur durch direkte Befragungen gestellt werden könnte. Dies konnte im Rahmen dieser Bachelor-Thesis jedoch nicht durchgeführt werden. Zudem ist ersichtlich, dass eine theoretische Annäherung durchaus erste ausschlaggebende Informationen hervorbrachte. Im nächsten Unterkapitel wird mit diesem Befund nun weitergearbeitet und es wird betrachtet, wie eine solche Befragung durchgeführt werden könnte.

7.4 Befragungen

Im Kapitel 6.4 (Vorhandene Angebote für junge Menschen) wurde festgestellt, dass eine Fülle an schweizweit vom System zur Verfügung gestellten Beratungsangebote jeglicher Art für Jugendliche existieren. So können das Berufsinformationszentrum (BIZ), die Pro Juventute oder Schulsozialarbeitende von Einsamkeit betroffene Jugendliche beraten. Diese können im Gesellschaftskonstrukt leichter aufgegriffen werden, da eine obligatorische Schulpflicht besteht und die Jugendlichen von Fachkräften beobachtet werden. Selbst wenn Jugendliche und Kinder von zu Hause aus unterrichtet werden, werden diese von ihren Eltern oder Lehrpersonen beobachtet und begleitet.

Wollen jedoch junge Erwachsene, welche sich im Übergang zur Arbeitswelt befinden, an der Universität studieren oder bereits einem Beruf nachgehen, erreicht werden, wird es anspruchsvoller, diese ausfindig zu machen. Um eine tatsächliche Befragung durchführen zu können, wird ein sozialer Raum erforderlich, in welchem sich diese Bevölkerungskategorie mehrheitlich aufhält. Ein solcher Raum stellen die Social Media dar. Fachpersonen können beispielsweise über Instagram, Facebook oder TikTok versuchen, Befragungen über Einsamkeit durchzuführen. Dies bringt den Vorteil, dass Fragebögen schnell, online und anonym durchgeführt werden können. Mit dem Erfragen des Alters kann weiter herausgefiltert werden, ob die vermutete erhöhte Tendenz der Einsamkeit tatsächlich im Sektor der jungen Erwachsenen vorliegt. Des Weiteren kann nach dem Grund und dem sozialen Konstrukt gefragt werden, damit eine im Hintergrund bestehende Problematik, wie dies Einsamkeit sein kann, zum Vorschein gebracht werden kann.

Als bereits bestehende Organisation ist es je nach Infrastruktur und finanziellen Mitteln mehr oder weniger einfach solche flächendeckenden Befragungen durchzuführen. Es würde sich daher empfehlen, dass Organisationen, welche bereits eine breite Bevölkerungskategorie wie Jugendliche und junge Erwachsene zur Klientel haben, diese Befragungen durchführen würden. In Kapitel 6.4 (Vorhandene Angebote für junge Menschen) wurde bereits ausführlich untersucht, welche Organisationen eine breite Gruppe ansprechen. Als Beispiele könnten hierbei das Berufsinformationszentrum (BIZ) oder die Pro Juventute dienen.

Schliesslich sollten diese Befragungen immer zum Ziel haben, den tatsächlichen Bedarf einer expliziten Beratungsstelle für junge Erwachsene abzuklären. Weil aus den herausgearbeiteten theoretischen Fakten bereits hervorgeht, dass ein erhöhter Bedarf bestehen könnte, wird in einem nächsten Unterkapitel fortgeführt, wie die vorhandene Angebotslücke aufgefüllt werden könnte.

7.5 Angebote schaffen

Wird davon ausgegangen, dass es angezeigt ist, Angebote für junge Erwachsene, welche von Problemlagen wie beispielsweise der Einsamkeit betroffen sind, zu schaffen, stellt sich die Frage, wie dies umgesetzt werden könnte. Zunächst gilt es mögliche finanzielle Ressourcen ausfindig zu machen. Geldgeber wie dies der Staat, respektive der Kanton oder die Gemeinde sind, arbeiten mit Fakten. Daher wurde im vorangegangenen Abschnitt beschrieben, wie diese Zahlen zur Thematik nicht nur theoretisch, sondern auch faktisch erarbeitet werden können. In Form von Befragungen auf den spezifischen Kanälen sollte dieser Punkt gewährleistet sein. Mit den Befunden kann spezifisch für Angebote bei möglichen Geldgebern angefragt werden.

Den Anträgen sollten ebenfalls fein ausgearbeitete Konzepte beigelegt werden, welche unterstreichen, was Sinn und Zweck neuer oder verfeinerte Angebote für junge Erwachsene sein soll.

Erreichen die Befragenden die Zielgruppe mit den Fragebögen, sollte gemäss der herausgearbeiteten Thematik genügend Bedarf angezeigt werden. Beispiele für entsprechende Angebote könnten erweiterte Beratungszweige an Universitäten, dem Berufsinformationszentrum (BIZ) oder der Pro Juventute sein, welche sich spezifisch für die Bearbeitung der Problemlagen von jungen Erwachsenen bewirbt. Nebst den Erweiterungen und Spezifizierungen von bereits bestehenden Angeboten stellt sich die Neukreation von Beratungsprojekten als besondere Herausforderung dar. In diesem Falle müsste den Geldgebern klar dargelegt werden, weshalb eine Erweiterung von bestehenden Beratungsstellen nicht ausreichen würde. Ein Grund hierfür könnte beispielsweise ein möglicher Angebotsüberfluss bei bereits existierenden Angeboten sein, sobald ein weiterer Fachzweig hinzugefügt wird. In genau dieser Erklärung findet sich auch die herausgearbeitete Lücke wieder. Denn selbst beim Erweitern von Angeboten einer Beratungsstelle entstünde das in der Bachelor-Thesis herausgearbeitete Problem, dass sich erneut eine Verallgemeinerung bildet und sich die jungen Erwachsenen nicht mehr von den Jugendlichen abgrenzen lassen. Dadurch kann sich die von Einsamkeit betroffene Zielgruppe einmal mehr ausgeschlossen fühlen. Dies wäre eine weitere Begründung, welche für ein explizites und eigenständiges Beratungsangebot für junge Erwachsene spricht.

7.6 Junge Erwachsene ansprechen

Sobald die Angebote erst einmal bewilligt und aufgezogen wurden, stellt sich die Frage, wie die gewünschte Zielgruppe angesprochen werden kann. Im Verlaufe der Erarbeitung der Bachelor-Thesis zeigte sich des Öfteren, dass diverse Kanäle der sozialen Medien als hervorragende Instrumente zur Erreichung von jungen Erwachsenen dienen können. Das Hauptaugenmerk sollte daher auf technikbasierte soziale Räume gelegt werden. In Unterkapitel 6.9 (Wie betroffene junge Erwachsene durch Fachkräfte erreicht werden könne) wurde die Erreichbarkeit von jungen Erwachsenen bereits detailliert beschrieben. Daher soll hierbei nur ergänzt werden, dass ein besonderer Fokus im spezifischen Themengebiet der Einsamkeit der Anonymität und der Unverbindlichkeit gewidmet werden sollte.

7.7 Form der Beratung

Aufbauend auf das vorangegangene Unterkapitel soll hiermit dargelegt werden, welche Beratungsform sich für das Themengebiet und die dahinterstehende Klientel am ehesten anbietet. Somit knüpft die Autorenschaft an dem Punkt der technikbasierten sozialen Räume an, wobei die Beratung eher anonym erfolgen könnte.

Die Form der Beratung sollte von Sozialarbeitenden der Beratungsstellen vielfältig angeboten werden. Dies aus dem Grund der ebenfalls mannigfaltigen Wünsche und Bedürfnisse der Klientel. Die Rede ist von klassischen Telefonberatungen und physischen Beratungsgesprächen. Doch besonders sollte der Gedanke der technikbasierten sozialen Räume weitergedacht werden. Damit ist gemeint, dass ausdrücklich auch Chats per Internet oder Apps verfügbar gemacht werden sollten. Dies könnte ähnlich ausfallen, wie es bereits grosse Konzerne jedoch auch kleinere Unternehmen für ihre Kundschaft anbieten. Mithilfe von anonymen Chats könnten erste Verbindungen hergestellt werden. Der Vorteil dieser Technik ist, dass bei Bedarf das Angebot auf ein persönliches Gespräch oder ein Telefonat ausgeweitet werden kann. Besonders stellt die Form des Chats eine geringere Hürde dar und würde sich zeitgemäss dem von Social Media dominierten Lebensstil der jungen Erwachsenen von heute anpassen.

7.8 Schlusswort

Um nicht zu weit in Zukunftsgedanken zu verfallen, versucht die Autorenschaft an diesem Punkt ein Schlusswort festzuhalten. Es wird ersichtlich, dass aus dieser Bachelor-Thesis in Form einer Literaturarbeit durchaus auch eine qualitative oder quantitative Arbeit durchgeführt werden konnte. Nichtsdestotrotz konnte die Autorenschaft durch das Bearbeiten von Fachliteratur spannende und neue Erkenntnisse, Eindrücke und Wissensbestände erschliessen. Wie aus den letzten Unterkapiteln hervorgeht, könnte diese Bachelor-Thesis erst der Anfang eines Projektes sein. So wäre es möglich, die weiterführenden Gedanken von sozialen Institutionen tatsächlich ins Auge zu fassen, um neue Beratungsstellen für junge Erwachsene zu schaffen. Die Autorenschaft verspricht sich mit dieser breiten Darlegung der Einsamkeitsthematik im jungen Erwachsenenalter, dass ein tiefgehendes Verständnis unter Sozialarbeitenden hinsichtlich dieser Themen hergestellt werden konnte. Vor allem jedoch erhofft sie sich, dass es zum Weiterverarbeiten anregt und das Handlungspotenzial durch Fachkräfte der Sozialen Arbeit wahrgenommen wird, damit in Zukunft zahlreiche von Einsamkeit betroffene junge Erwachsene gezielt beraten und begleitet werden können.

8. Literaturverzeichnis

143.ch. (2022). *Beratung*. Abgerufen von <https://bern.143.ch/Beratung/Beratungsangebot>

Abplanalp, Esther, Cruceli, Salvatore, Disler, Stephanie, Pulver, Caroline & Zwilling, Michael. (2020). *Beraten in der Sozialen Arbeit. Eine Verortung zentraler Beratungsanforderungen*. Bern: Haupt Verlag.

Ahnert, Lieselotte. (Hrsg.). (2014). *Theorien in der Entwicklungspsychologie*. Heidelberg: Springer VS.

Anhorn, Roland & Stehr, Johannes. (Hrsg.). (2021). *Handbuch Soziale Ausschliessung und Soziale Arbeit*. Wiesbaden: Springer VS.

Avenir Social. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz*. Abgerufen von www.avenirsocial.ch

Avenir Social. (2014). *IFSW-Definition der Sozialen Arbeit von 2014 mit Kommentar* [PDF]. Abgerufen von <https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/IFSW-IASSW-Definition-2014-mit-Kommentar-dt.pdf>

Beer, Ulrich & Güth, Malte. (2018). *Alleinsein macht Sinn. Von der Kunst mit sich einig zu sein*. Wiesbaden: Springer VS.

Bendel, Klaus. (2015). *Soziologie für die Soziale Arbeit*. Baden: Nomos.

Berner Konferenz für Sozialhilfe, Kindes und Erwachsenenschutz. (2021). Abgerufen von <https://handbuch.bernerkonferenz.ch/stichwoerter/stichwort/detail/junge-erwachsene/>

biz.bkd.be.ch. (2022). *Beratungsangebote*. Abgerufen von <https://www.biz.bkd.be.ch/de/start/angebote/beratungsangebote.html>

Blank, Beate, Gögercin, Süleyman, Sauer, Karin & Schramkowski, Barbara. (Hrsg.). (2018). *Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft. Grundlagen – Konzepte – Handlungsfelder*. Wiesbaden: Springer VS.

Böhnisch, Lothar. (2018). *Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung*. (8. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.

Bruhn, Manfred & Hadwich, Karsten. (2015). *Einsatz von Social Media für das Dienstleistungsmanagement*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Bundesamt für Gesundheit. (2018). *Zum Begriff Sucht*. Abgerufen von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht/begriff-sucht.html#:~:text=Sucht%20als%20bio%2Dpsycho%2Dsoziales,Umfeld%20und%20ihre%20soziale%20Integration.>

Bundesamt für Statistik. (2019). *Einsamkeitsgefühl. Einsamkeitsgefühl in der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren, 2017*. Abgerufen von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html>

Bühler, Peter, Schlaich, Patrick & Sinner, Dominik. (2019). *Internet. Technik, Nutzung & Social Media*. Wiesbaden: Springer Vieweg.

Cacioppo, John & Patrick, William. (2011). *Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*. Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft.

Dällenbach, Regula, Hollenstein, Lea, Rüegger, Cornelia & Sommerfeld, Peter (2016). *Klinische Soziale Arbeit und Psychiatrie: Entwicklungslinien einer handlungstheoretischen Wissensbasis*. Wiesbaden: Springer VS.

Dehu, Roswitha, Brettner, Stefanie & Freiburger, Doris. (2015). *Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Eine Einführung für Eltern, PädagogInnen und TherapeutInnen*. Wiesbaden: Springer VS.

Dorsch, Lexikon der Psychologie. (2021). *Identitätsmodell von Marcia*. Abgerufen von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/identitaetsmodell-von-marcia>

Endriss, Lilo. (2021). *Aufblühen oder Verwelken? Chancen und Risiken der kreativen Selbstverwirklichung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Ermann, Michael. (2011). Identität, Identitätsdiffusion, Identitätsstörung. *Psychotherapeut*, 56, 135-137. doi: 10.1007/s00278-011-0813-8

Erriichiello, Oliver. (2019). *Einsamkeit und die psychologische Kraft der Marke*. Heidelberg: Springer Verlag.

Focus. (2018). *Epidemie der Einsamkeit: Warum Alleinsein ansteckend und sogar tödlich sein kann*. Abgerufen von https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/einsame-gefahr-infiziert-im-abseits_id_8550692.html

Frick, Jürg. (2007). *Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe*. Göttingen: Hogrefe.

Fritsche, Immo & Kessler, Thomas. (2018). *Sozialpsychologie*. Wiesbaden: Springer GmbH.

Fuhse, Jan. (2014). *Soziale Netzwerke. Konzepte und Forschungsmethoden*. (2. Aufl.). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.

Gabriel, Roland & Röhrs, Heinz-Peter. (2017). *Social Media. Potenziale, Trends, Chancen und Risiken*. Wiesbaden: Springer Gabler.

Gehl, Benjamin. (2021). *Einsamkeit: Warum so viele junge Menschen darunter leiden und was sie dagegen tun können*. Abgerufen von <https://www.mooci.org/krankheiten/einsamkeit-warum-so-viele-junge-menschen-darunter-leiden-und-was-sie-dagegen-tun-koennen/>

Geissler, Harald & Metz, Maren. (Hrsg.). (2012). *E-Coaching und Online-Beratung. Formate, Konzepte, Diskussionen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Goffman, Erving (1974). *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. Harvard: University Press.

Gögercin, Süleyman. (2022). *Netzwerk- und Sozialraumarbeit im Kontext von Migration, Flucht und Integration*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Grasshof, Gunther, Renker, Anna & Schröer, Wolfgang. (Hrsg.). (2018). *Soziale Arbeit. Eine elementare Einführung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Gräser, Silke. (2000). Netzwerkorientierte Beratung - Die Netzwerkperspektive in der Gesundheitsförderung als Ansatz für professionelles Handeln. *Gruppendynamik & Organisationsberatung*, 31, 3. doi: 1618-7849

Gross, Werner. (2016). *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Haas, John. (2020). *COVID-19 und Psychologie. Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie*. Wiesbaden: Springer VS.

Hochuli, Freund, Ursula. (2017). *Kooperative Prozessgestaltung und Eingliederungsmanagement*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Hüning, Johannes. (2018). *Kompendium Kinder- und Jugendhilfe*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Kathbern.ch. (2022). *Sozialberatung*. Abgerufen von <https://www.kathbern.ch/fasa/sozialberatung>

Kessl, Fabian & Reutlinger, Christian. (Hrsg.). (2019). *Handbuch Sozialraum. Grundlagen für den Bildungs- und Sozialbereich*. (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Klärner, Andreas, Gamper, Markus, Keim-Klärner, Sylvia, Moor, Irene, von der Lippe, Holger & Vonneilich, Nico. (Hrsg.). (2020). *Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Eine neue Perspektive für die Forschung*. Wiesbaden: Springer VS.

Konrad, Michael & Rosemann, Matthias. (2016). *Basiswissen: Betreutes Wohnen: Mobile Unterstützung zur Teilhabe*. Köln: Psychiatrie Verlag.

Kopp, Johannes, Steinbach, Anja. (Hrsg.). (2016). *Grundbegriffe der Soziologie*. (11. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.

Krebs, Marcel, Mäder, Roger & Mezzera, Tanyia. (Hrsg.). (2021). *Soziale Arbeit und Sucht Eine Bestandesaufnahme aus der Praxis*. Wiesbaden: Springer VS.

Kreutzer, Ralf. (2016). *Online-Marketing*. Wiesbaden: Springer-Gabler.

Krieger, Tobias, Seewer, Noemi & Skoko, Andrej. (2021). Chronische Einsamkeit – mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59–63. doi: 10.1055/a-1215-1677

Krüger, Rolf. (Hrsg.). (2011). *Sozialberatung. Werkbuch für Studium und Berufspraxis*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Lichtwardt, Nina, Theresa. (2016). *Übergänge von der Schule in Ausbildung und Beruf Junge Frauen mit Migrationshintergrund zwischen Anpassung und Distanzierung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Lippuner, Florian. (2018). *Das Biografiespiel. Strukturelle Kopplungen und Transferprozesse im Rahmen adoleszenter Computerspielnutzung*. Wiesbaden: Springer VS.

Moser, Heinz. (2019). *Einführung in die Medienpädagogik. Aufwachsen im digitalen Zeitalter*. (6. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.

Löcherbach, Peter & Schu, Martina. (2009). *Standards und Fachlichkeit im Case Management. Organisations- und Personalentwicklung*. Heidelberg: Economica-Verlag.

Löcherbach, P., Klug, W., Rimmel-Fassbender, R. & Wendt, W.R. (2009). *Case Management. Fall- und Systemsteuerung in der Sozialen Arbeit*. (4. Aufl.). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Müller de Menezes, Rahel. (2012). *Soziale Arbeit in der Sozialhilfe. Eine qualitative Analyse von Fallbearbeitungen*. Wiesbaden: Springer VS.

Ottersbach, Markus & Geisen, Thomas. (Hrsg.). (2015). *Arbeit, Migration und Soziale Arbeit Prozesse der Marginalisierung in modernen Arbeitsgesellschaften*. Wiesbaden: Springer VS.

Peters, Christian Helge & Schulz, Peter. (Hrsg.). (2017). *Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion*. Bielefeld: Transcript Verlag.

Pfenning, Uwe. (2017). *Soziale Netzwerke. Zur Nicht-Karriere eines sozialrelevanten Konstrukts*. Wiesbaden: Springer VS.

Pro Juventute. (2022). *Über Pro Juventute*. Abgerufen von <https://www.projuventute.ch>

Rein, Angela & Schaffner, Dorothe. (2011). Praxis aktuell: Arbeitswelt, Lebenswelt. Prekäre Übergänge in Arbeit. Herausforderungen angesichts von Normalitätskonstruktionen und Arbeitsmarktlogik. *Sozial Extra*, 11, 25-28. doi: 10.1007/s12054-011-0308-4

Rogge, Frederike. (2020). *Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang ins Erwachsenenalter. Eine triangulative Untersuchung über gelingendes Erwachsenwerden und die Bedeutung von sozialen Beziehungen*. Wiesbaden: Springer VS.

Rosa, Hartmut. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut. (2011). *Herausforderung der Zukunft: Grenzenlose Beschleunigung?* [PPT-Präsentation, Friedrich-Schiller-Universität Jena – Dreiländertagung – Betriebliche Gesundheitsförderung]. Abgerufen von [dlt-2011.dreilaendertagung.net/download/Rosa_Hartmut_Keynote.ppt](https://2011.dreilaendertagung.net/download/Rosa_Hartmut_Keynote.ppt)

Rübner, Matthias & Höft, Stefan. (2017). Erwartungen, Interventionen, Wirkungen. Junge Menschen bei der Berufsberatung. *Zeitschrift für Sozialreform*, 63, 103–135. doi: 10.1515/zsr-2017-0008

Schilling, Johannes & Klus, Sebastian. (2022). *Soziale Arbeit. Geschichte, Theorie, Profession*. (8. Aufl.). Stuttgart: UTB Verlag.

Schmidt, Jan-Hinrik & Taddicken, Monika. (Hrsg.) (2017). *Handbuch Soziale Medien*. Wiesbaden: Springer VS.

Schmithüsen, Franziska. (Hrsg.). (2015). *Lernskript Psychologie. Die Grundlagenfächer kompakt*. Heidelberg: Springer Verlag.

Schultze, Eva-Maria. (2022). *Sozialkapital und Reziprozität im Werk von Coleman und Bourdieu*. Wiesbaden: Springer VS.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. (2014). *Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz: Wirkungsweise und Verbreitung in der Schweizer Bevölkerung und in Europa* [PDF]. Abgerufen von <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2014-soziale-ressourcen-als-gesundheitsschutz-wirkungsweise-und-verbreitung-der>

Sickendiek, Ursel, Engel, Frank & Nestmann, Frank. (2008). *Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze*. (3. Aufl.). Weinheim & München: Juventa Verlag.

Socialnet.de, (2019). *Lexikon*. Abgerufen von <https://www.socialnet.de/lexikon>

Spitzer, Manfred. (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer Verlag.

SRF. (2021). *Mehr als jeder Fünfte in der Schweiz bricht seine Lehre ab*. Abgerufen von <https://www.srf.ch/news/schweiz/statistik-zu-lehrabbruechen-mehr-als-jeder-fuenfte-in-der-schweiz-bricht-seine-lehre-ab#:~:text=Mehr%20als%20jede%20f%C3%BCnfte%20auszubildende,eine%20neue%20Statistik%20zu%20Lehrabbr%C3%BCchen>.

SRG SSR. (2021). *Befürchtete Folgen der Corona-Krise auf persönliche Ebene i. d. Schweiz bis Okt. 2021*. Abgerufen von <https://www.srgssr.ch/de/news-medien#publikationen>

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation. (2021). *Berufsbildung in der Schweiz Fakten und Zahlen 2021*. Abgerufen von https://www.sbfi.admin.ch/dam/sbfi/de/dokumente/webshop/2020/bb-f-z-2020.pdf.download.pdf/fakten_zahlen_bb2021_d.pdf

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2022). *Arbeitslosenzahlen*. Abgerufen von <https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitslosenversicherung/arbeitslosenzahlen.html>

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. (2018). *Überblicksstudie zur Situation der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Arbeitsmarkt*. Abgerufen von [https://www.arbeit.swiss/dam/secoalv/de/dokumente/publikationen/aktuell/Bericht_Jugendliche_jungeErwachsene_im_Arbeitsmarkt_BASS%20\(2\).pdf.download.pdf/Bericht_Jugendliche_jungeErwachsene_im_Arbeitsmarkt_BASS%20\(2\).pdf](https://www.arbeit.swiss/dam/secoalv/de/dokumente/publikationen/aktuell/Bericht_Jugendliche_jungeErwachsene_im_Arbeitsmarkt_BASS%20(2).pdf.download.pdf/Bericht_Jugendliche_jungeErwachsene_im_Arbeitsmarkt_BASS%20(2).pdf)

Stallberg, Friedrich. (2021). *Die Entdeckung der Einsamkeit. Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem*. Wiesbaden: Springer VS.

Staub, Bernasconi, Silvia. (2017). *Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. Soziale Arbeit auf dem Weg zu kritischer Professionalität*. (2. Aufl.). Opladen: Barbara Budrich Verlag.

Stauber, Barbara & Walther, Andreas. (2021). Junge Erwachsene in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. In Deinet, Ulrich, Sturzenhecker, Benedikt, von Schwanenflügel, Larissa & Schwerthelm, Moritz (Hrsg.), *Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit*. (5. Aufl., S. 1-14). Wiesbaden: Springer VS.

Stegbauer, Christian & Häussling, Roger. (Hrsg.). (2010). *Handbuch Netzwerkforschung*. Wiesbaden: Springer VS.

Swissinfo.ch. (2016). *Jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich einsam*. Abgerufen von <https://www.swissinfo.ch/ger/jede-dritte-person-in-der-schweiz-fuehlt-sich-einsam/42793426>

Tagesschau. (2021). *Einsamer durch Corona*. Abgerufen von <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/einsamkeit-corona-103.html>

Thiersch, Hans. (1992). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel*. Weinheim: Juventa.

Thole, Werner. (Hrsg.). (2012). *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch*. (4. Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag.

Thoma, Johanna. (2018). Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 417-430). Bern: Hogrefe Verlag.

Tully, Claus. (Hrsg.). (2009). *Multilokalität und Vernetzung. Beiträge zur technikbasierten Gestaltung jugendlicher Sozialräume*. Weinheim und München: Juventa Verlag.

Universität Bern. (2022). *Beratungsstelle der Berner Hochschulen*. Abgerufen von https://www.unibe.ch/studium/beratungsangebote/beratungsstelle_der_berner_hochschulen/index_ger.html

Weltgesundheitsorganisation (WHO). (2021). *Psychische Gesundheit muss für alle ein Menschenrecht sein*. Abgerufen von <https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2021/mental-health-should-be-a-human-right-for-all>

Werth, Lioba, Seibt, Beate & Mayer, Jennifer. (2020). *Sozialpsychologie – Der Mensch in sozialen Beziehungen. Interpersonale und Intergruppenprozesse*. (2. Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag.

Wiebke, Bruns. (2013). *Gesundheitsförderung durch soziale Netzwerke. Möglichkeiten und Restriktionen*. Wiesbaden: Springer VS.

Witzke, Sarah. (2016). *Carsharing und die Gesellschaft von Morgen. Ein umweltbewusster Umgang mit Automobilität?* Wiesbaden: Springer Fachmedien.

9. Abbildungsverzeichnis

Ahnert, Lieselotte. (Hrsg.). (2014). *Theorien in der Entwicklungspsychologie*. Heidelberg: Springer VS.

Hochuli, Freund, Ursula. (2017). *Kooperative Prozessgestaltung und Eingliederungsmanagement*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Hepworth, Dean & Larsen, Jo Ann. (1997). *Direct Social Work Practice: Theory and Skills*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.