

Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter

Eine Literaturlarbeit über die Aufgabe der Sozialen Arbeit bei der Unterstützung von jungen Erwachsenen, die von Einsamkeit betroffen sind.

Hadorn Lisa
17-488-461

Eingereicht bei: Dr.sc.nat. Bayer-Oglesby Lucy

Bachelor-Thesis an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten

Vorgelegt im Januar 2024 zum Erwerb des Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit

Abstract

Einsamkeit nimmt in den letzten Jahren national als auch international weiter zu (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.). Dies betrifft zunehmend auch Menschen im jungen Erwachsenenalter, die als Klient*innen in verschiedenen Praxisfeldern der Sozialen unterwegs sind. Die vorliegende Bachelorthesis beleuchtet das Phänomen Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter und stellt Bezüge zur Sozialen Arbeit her. Dazu wird die folgende Forschungsfrage gestellt: Welche Aufgabe die Soziale Arbeit bei der Unterstützung von Menschen im jungen Erwachsenenalter, die von Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit betroffen sind?

Nebst einer theoretischen Annäherung an das Phänomen Einsamkeit und dessen gesundheitlichen Folgen erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Lebensabschnitt «junges Erwachsenenalter». Dabei wird auch der kontrovers diskutierte begünstigende Einfluss digitaler Medien auf die Entstehung von Einsamkeit aufgegriffen. Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde auf bestehende Fachliteratur, Studienergebnisse und Daten aus Befragungen zurückgegriffen. Die Literaturliste zeigt, dass Einsamkeit als ein über die individuelle Ebene hinaus betrachtetes soziales Problem direkt den Gegenstand der Sozialen Arbeit berührt. Doch sowohl in der Fachliteratur, als auch in der Praxis der Sozialen Arbeit findet sich nur wenig spezifisches Wissen zur möglichen Unterstützung von Betroffenen in der Praxis. Erschwerend kommt hinzu, dass die Tabuisierung und die fehlende Anerkennung von Einsamkeit als Problem junger Erwachsener den Zugang zu Betroffenen beeinträchtigt. Letztlich zeigt sich einerseits, dass Professionellen der Sozialen Arbeit nebst der Methode der sozialen Netzwerkarbeit und der Vernetzung kaum zielgruppenspezifische Interventionen zur Unterstützung von Betroffenen zur Verfügung stehen. Andererseits lassen sich in der Schweiz nur eine geringe Anzahl spezifischer Vernetzungsangebote für Betroffene finden, was den Handlungsspielraum im Unterstützungsprozess von jungen Erwachsenen zusätzlich schmälert.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	
1 Einleitung.....	1
1.1 Ausgangslage.....	1
1.2 Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit.....	3
1.3 Herleitung der Fragestellung und Erkenntnisinteresse.....	3
1.4 Eingrenzung.....	5
1.5 Angaben zu den Methoden des Erkenntnisgewinns.....	5
1.6 Aufbau der Arbeit und Bezugnahme zu den gewählten Theorien.....	6
2 Was ist Einsamkeit.....	7
2.1 Begriffliche Abgrenzung und verschiedene Seiten von Einsamkeit.....	7
2.1.1 Unterscheidung von Einsamkeit, sozialer Isolation und Alleinsein.....	7
2.1.2 Das Kontinuum von positiv schöpferischer hin zu negativ leidvoller Einsamkeit.....	8
2.1.3 Situative- oder chronische Einsamkeit.....	8
2.1.4 Einsamkeit als Tabuthema.....	9
2.2 Verschiedene Perspektiven anstelle einer einheitlichen Einsamkeitsdefinition.....	9
2.2.1 Übereinstimmend genannte Merkmale von Einsamkeit im Fachdiskurs.....	10
2.2.2 Bezugsdisziplinäre Perspektiven auf Einsamkeit.....	10
2.2.3 Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit.....	11
3 Verbreitung, Ursachen und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit.....	13
3.1 Epidemiologie von Einsamkeit.....	13
3.2 Ursachen von Einsamkeit.....	14
3.2.1 Prädisponierende und auslösende Faktoren für Einsamkeit.....	14
3.2.2 Risikofaktoren für Einsamkeit.....	16
3.3 Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit.....	17
3.3.1 Bio-psycho-soziales Verständnis von Gesundheit.....	17
3.3.2 Auswirkungen von Einsamkeit auf die körperliche Gesundheit.....	18
3.3.3 Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit.....	19

4	Das junge Erwachsenenalter	20
4.1	Die Entwicklung der Lebensphase «junges Erwachsenenalter».....	21
4.2	Entwicklungsaufgaben im Übergang von der Jugend ins Erwachsenenalter	22
4.2.1	Das Modell der Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst.....	22
4.2.2	Das Modell der Entwicklungsaufgaben aus heutiger Sicht	23
4.3	Die Bedeutung sozialer Beziehungen im jungen Erwachsenenalter	24
4.3.1	Beziehungsformen im jungen Erwachsenenalter	25
4.3.2	Soziale Beziehungen als soziale Ressourcen im jungen Erwachsenenalter	26
4.3.3	Die Bedeutung sozialer Ressourcen für die Gesundheit und das Wohlbefinden im jungen Erwachsenenalter	27
5	Digitale Medien und Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter	28
5.1	Einsamkeit im Zeitalter der digitalen Vernetzung.....	28
5.1.1	Einfluss digitaler Vernetzung auf die Gesundheit junger Erwachsener.....	29
5.1.2	Online-Vernetzung als Chance gegen oder Risiko für Einsamkeit.....	30
6	Einsamkeit und Interventionen zur Einsamkeitsregulation im Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit.....	32
6.1	Einsamkeit als individuelles und soziales Problem.....	33
6.2	Die Bearbeitung sozialer Probleme als Gegenstand der Sozialen Arbeit.....	33
6.3	Einsame junge Erwachsene in den Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit.....	34
6.4	Sozialarbeiterische Interventionen zur Bekämpfung von Einsamkeit.....	35
6.5	Spezifische Interventionsmöglichkeiten für einsame junge Erwachsene	37
6.6	Vernetzungsangebote für einsame junge Erwachsene in der Schweiz.....	38
7	Synthesekapitel	39
7.1	Wenig konkrete Bezugspunkte zu Einsamkeit durch die Sozialen Arbeit.....	39
7.2	Junge Erwachsene als kaum beachtete Gruppe im Einsamkeitsdiskurs	40
7.3	Die Bedeutung einer klaren Abgrenzung der Begrifflichkeiten für die Soziale Arbeit .41	
7.4	Die Unterstützung einsamer junger Erwachsener als Aufgabe der Sozialen Arbeit ...	42
8	Schlussbetrachtungen und Ausblick	43
8.1	Zusammenfassung der Erkenntnisse	43

8.2	Beantwortung der Fragestellung	44
8.3	Diskussion der Ergebnisse.....	48
8.4	Beschränkung der Forschung und Vorschläge für zukünftige Forschung	51
8.5	Schlussfolgerungen und Ausblick.....	51
9	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Die Verbreitung von Einsamkeit nimmt national als auch international weiter zu (vgl. BFS 2023, Entringer et al. 2020: 10f., Hammond 2018: o.S.). Gemäss der im Jahr 2022 durchgeführten Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik gaben 42,3% der ständigen schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren an, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen (vgl. BFS 2023). Dabei gerät eine bislang kaum beachtete Altersgruppe in den Fokus – junge Erwachsenen. Denn besonders von Einsamkeit betroffen sind entgegen der gängigen Annahme nicht nur ältere Menschen, sondern zunehmend auch junge Menschen im Alter von 15-24 Jahren (vgl. BFS 2023). Matthäus betont, dass Einsamkeit in der Bevölkerung durch die Corona-Pandemie noch einmal deutlich zugenommen hat (vgl. Matthäus 2022: 57f.). Mit Bezug auf Andresen et al. sowie Neu und Müller zeigt Thomas auf, dass von diesem pandemiebedingten Anstieg der Einsamkeitsgefühle vor allem junge Erwachsene betroffen sind (vgl. Thomas 2022: 100f.). Die im August 2023 veröffentlichte Studie «In guter Gesellschaft» des Gottlieb Duttweiler Instituts unterstreicht diesen Trend und zeigt eine eindrückliche Differenz zwischen dem Einsamkeitserleben jüngerer und älterer Menschen in der Schweiz auf. Trotz einer höheren Anzahl an Freundschaften fühlen sich 20-35-jährige einsamer als ältere Menschen über 64 Jahre, welche deutlich weniger Freundschaften haben (vgl. Samochowiec/Bauer 2023: 4). In diesem Zusammenhang geraten mit Blick auf junge Erwachsene auch die heute als selbstverständlicher Bestandteil des Alltags betrachteten digitalen Medien in den Fokus der Diskussion um Einsamkeit. 97% der jungen Erwachsenen zwischen 15-25 Jahren nutzen gemäss der schweizerischen Gesundheitsbefragung das Internet täglich (vgl. Waller/Meidert 2020: 216). Die Nutzung sozialer Medien ist dabei besonders beliebt und birgt nebst der Chance für soziale Unterstützung auch die Gefahr der sozialen Isolation. Dies legt die Vermutung nahe, dass die digitalen Medien einen möglichen Einfluss für die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit unter jungen Erwachsenen haben (vgl. ebd.: 226).

Doch bereits vor Ausbruch der COVID-19-Pandemie war Einsamkeit und deren zunehmende Verbreitung ein gesellschaftlich relevantes und zunehmend besorgniserregendes Thema. So hat Grossbritannien im Jahre 2018 ein eigenes Ministerium für Einsamkeit gegründet (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 1) und in Deutschland haben sich die drei Parteien CDU, CSU und SPD im damaligen Koalitionsvertrag von 2018 zur Entwicklung von Strategien gegen die Einsamkeit verpflichtet (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 16f.). Auch in der Schweiz wurde im Jahr 2019 ein Postulat zur Darlegung der Situation in der Schweiz und zur Entwicklung von Strategien und Massnahmen gegen Einsamkeit auf politischer Ebene eingereicht. Dies wurde jedoch mit der Begründung, dass Einsamkeit bereits in verschiedenen Berichten thematisiert und ent-

sprechende Massnahmen umgesetzt und gefördert werden nach Empfehlung des Bundesrats, auch vom Nationalrat abgelehnt (vgl. Das schweizer Parlament o.J.). Mit der Corona-Pandemie trat Einsamkeit als Problem zunehmend ins Bewusstsein der Bevölkerung. Auch jüngere Menschen gerieten aufgrund der verschiedenen politisch beschlossenen Massnahmen wie der Schliessung von Bars und Clubs und der Beschränkung von Vereinsaktivitäten und Gruppentreffen in der Einsamkeitsdiskussion in Erscheinung. Dank der verstärkten öffentlichen und medialen Präsenz ist Einsamkeit heute zunehmend über die individuelle Ebene hinaus auch als soziales Problem anerkannt (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 9f.).

Besorgniserregend sind dabei vor allem die disziplinübergreifend genannten Auswirkungen, welche Einsamkeit auf die verschiedenen Dimensionen von Gesundheit haben kann. Gleichzeitig erhöhen gesundheitliche Einschränkungen das Risiko, sich einsam zu fühlen (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 227f.). Als subjektiver Ausdruck eines Mangels an sozialen Ressourcen wird Einsamkeit im Fachdiskurs mittlerweile gar als eigenständige Krankheit diskutiert (vgl. Beck 2022: 19). Soziale Ressourcen umfassen dabei mehrere Dimensionen, wobei vor allem die soziale Teilhabe, die soziale Unterstützung und das Vorhandensein sozialer Netzwerke elementar für die Gesundheit sind (vgl. Bachmann 2020: 5). Beim sozialen Netzwerk sind dabei nicht nur die Quantität an sozialen Beziehungen ausschlaggebend, sondern auch die Qualität dieser. So ermöglicht soziale Teilhabe die Aufrechterhaltung oder den Aufbau sozialer Beziehungen, was Einsamkeitsgefühle minimieren oder verhindern kann. Fehlen solche sozialen Ressourcen längerfristig, kann daraus chronische Einsamkeit entstehen (vgl. ebd.: 5). Nebst dem gesundheitlichen Risiko, welches mit Einsamkeit einhergeht, wirkt sich Einsamkeit mit dem Blick auf fehlende Teilhabe einsamer Menschen auf verschiedenste Lebensbereiche aus. «Einsamkeit hat weitreichende Folgen sowohl auf individueller Ebene für die Betroffenen als auch auf einer sozialen Ebene für das persönliche Umfeld, lokale Gemeinschaften und letztlich die Gesellschaft als Ganzes.» (Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022:25). Doch die Einsamkeitsforschung ist ein junges Gebiet. Erst seit etwa 20 Jahren ist Einsamkeit Teil öffentlicher Diskussionen und wird von Wissenschaftler*innen mehr und mehr erforscht (vgl. Noack 2022: 7). Dabei hatten bisherige Forschungen und Interventionen zum Thema Einsamkeit vor allem ältere Menschen im Blick und in der Praxis wurden verschiedene Projekte zur Einsamkeitsregulation für diese Altersgruppe lanciert (vgl. Pro Senectute o.J.). Junge Erwachsene sind im Fachdiskurs um Einsamkeit bislang kaum thematisiert und es fehlt an entsprechenden Interventionen und Projekten für die Altersgruppe. Erschwerend kommt hinzu, dass das junge Erwachsenenalter als Lebensabschnitt ein ebenfalls junges Forschungsgebiet ist und als Übergang zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter mit einer Vielzahl an Veränderungen und zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben erst seit der Mitte des 20. Jahrhunderts näher untersucht wird (vgl. Galuske/Rietzke 2008: 1f.).

1.2 Relevanz des Themas für die Soziale Arbeit

Einsamkeit, so wird deutlich, ist unter jungen Erwachsenen zunehmend verbreitet (vgl. BFS 2023) und betrifft als multidimensionales Phänomen auch eine Vielzahl von Klient*innen der Sozialen Arbeit in den unterschiedlichsten Praxisfeldern (vgl. Thoma 2018: 429). Gleichzeitig stellt Einsamkeit in der Praxis aufgrund der Komplexität und der gesellschaftlichen Tabuisierung eine grosse Herausforderung für Professionelle der Sozialen Arbeit dar (vgl. Bohn 2008: 24). Doch sowohl in der Forschung, als auch in der Praxis wurde Einsamkeit in Zusammenhang mit der Sozialen Arbeit lange Zeit kaum diskutiert und noch immer findet sich wenig spezifisches Wissen zum Thema Einsamkeit im Fachdiskurs der Sozialen Arbeit. Es bleibt also offen, welche Aufgabe die Soziale Arbeit in Bezug auf Einsamkeit hat und welchen konkreten Beitrag an Interventionen zur Unterstützung von Betroffenen sie dabei leisten kann (vgl. Thoma 2018: 417). Mit der zunehmenden Anerkennung, dass Einsamkeit über ein individuelles Problem hinaus auch ein soziales Problem ist und zu dessen Bearbeitung verschiedene Disziplinen, die zum Lösen sozialer Probleme beauftragt sind, adressiert, gerät auch die Soziale Arbeit in den Fokus (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 9f.). So zeigen sich mit dem Blick auf den Gegenstand der Sozialen Arbeit sowie die Grundsätze der Profession und die Verantwortung für die soziale Dimension von Gesundheit erste Hinweise zur Aufgabe der Unterstützung von Betroffenen sowohl auf individueller-, als auch auf gesellschaftlicher- und politischer Ebene (vgl. Avenir Social 2010: 6f.). Einsamkeitserleben kann sowohl die körperliche-, als auch die psychische Gesundheit von Menschen negativ beeinflussen, was sich in individuell sehr unterschiedlichen Symptomen zeigen kann (vgl. Thoma 2018: 417). Die Soziale Arbeit orientiert sich dabei in Bezug auf Gesundheit an einem bio-psycho-sozialen Verständnis, sowohl in der Entstehung, als auch in der (Wieder-)Herstellung von Gesundheit und Wohlbefinden (vgl. Schubert/Rohr/Zwicker-Pelzer 2019: 50). Einsamkeit hat allerdings nicht nur individuelle-, sondern auch gesellschaftliche Folgen, welche noch wenig beleuchtet wurden (vgl. Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 25f.). Da sich die Profession an der Schnittstelle zwischen Individuum und Gesellschaft bewegt, eröffnet sich ein Feld für Interventionsmöglichkeiten über die individuelle Ebene hinaus (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 34f.). Die Bachelorthesis beleuchtet das Phänomen Einsamkeit sowie die Zielgruppe Menschen im «jungen Erwachsenenalter» und stellt Bezüge zur Aufgabe der Sozialen Arbeit in Bezug auf Einsamkeit her.

1.3 Herleitung der Fragestellung und Erkenntnisinteresse

Die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit (vgl. BFS 2023) und die vielfältigen gesundheitlichen Folgen machen deutlich, dass Einsamkeit nicht mehr länger nur als individuelles Problem diskutiert werden kann, sondern dass gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen in deren Entstehung und in die Konzeption entsprechender Interventionsmöglichkeiten

miteinfließen müssen (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 9f.). Einsamkeit als multidimensionales Phänomen berührt den Aufgabenbereich unterschiedlicher Disziplinen. Durch die erweiterte Beschreibung von Einsamkeit als ein über die individuelle Ebene hinaus erkanntes soziales Problem wird die Soziale Arbeit zur Lösung des sozialen Problems und zur Anwendung entsprechender Interventionen zur Unterstützung von Betroffenen von politischer Seite klar adressiert (vgl. ebd.: 9). Um dies zu gewährleisten, scheint die grundlegende Auseinandersetzung mit der Frage, was Einsamkeit überhaupt ist, wie verbreitet Einsamkeit generell und besonders unter Menschen im «jungen Erwachsenenalter» ist und welche möglichen Ursachen und gesundheitlichen Folgen in Zusammenhang mit dem Phänomen diskutiert werden, unverzichtbar. Resultierend aus diesem Verständnis ist es wichtig, die Altersgruppe der jungen Erwachsenen näher zu beleuchten und entwicklungspsychologisch relevante Transitionen und Entwicklungsaufgaben zu erfassen, um die Herausforderungen, mit denen die Altersgruppe konfrontiert ist, zu begreifen. Aus der im Fachdiskurs kaum vorhandenen Thematisierung von Einsamkeit in Bezug auf die Soziale Arbeit und der gleichzeitig häufigen Begegnung mit einsamen Klient*innen in der Praxis zeigt sich eine klare Forschungslücke, welche ausgelöst durch fehlendes Wissen und mangelnd vorhandenen spezifischen Interventionsmöglichkeiten eine grosse Herausforderung für Professionellen der Sozialen Arbeit bedeutet (vgl. Thoma 2018: 420). Weiter hat Einsamkeit einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit des Menschen, was gerade in Bezug auf die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) einen Handlungsbedarf begründet. Dabei stellt sich die Frage, welche Aufgabe die Soziale Arbeit auf der Grundlage des Professionsverständnisses sowie den professionstheoretischen Grundsätzen und Zielen in der Unterstützung von Betroffenen hat und welchen Beitrag zur Bewältigung von Einsamkeit sie leisten kann (vgl. Thoma 2018: 420). Im Weiteren geht es auch darum, Wissen in Bezug auf Einsamkeit darzulegen, um die Komplexität, welche sich aus den verschiedenen möglichen Ursachen und Folgen von Einsamkeit ergibt (vgl. ebd.: 420), abzubilden. Im Anschluss können mögliche Interventionen aufgezeigt werden, welche Professionelle der Sozialen Arbeit in der Praxis anwenden können. Um diese verschiedenen Aspekte zu beleuchten und die Aufgabe der Sozialen Arbeit und mögliche Interventionen in der Begleitung einsamer junger Erwachsener aufzuzeigen, ergibt sich folgende Fragestellung für die vorliegende Bachelorthesis:

«Welche Aufgabe hat die Soziale Arbeit bei der Unterstützung von Menschen im jungen Erwachsenenalter, die von Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit, betroffen sind?»

Um die Fragestellung übergeordnet zu beantworten, ergeben sich folgende Subfragen, welchen in einem je eigenen Theoriekapitel nachgegangen wird:

- *Was wird unter Einsamkeit verstanden?*
- *In welchen Altersgruppen ist Einsamkeit besonders verbreitet und welche Ursachen und gesundheitlichen Folgen hat das Phänomen?*
- *Was wird unter dem jungen Erwachsenenalter verstanden und welche Bedeutung haben soziale Beziehungen in dieser Lebensphase?*
- *Welchen Einfluss haben die von jungen Erwachsenen häufig genutzten digitalen Medien auf die Entstehung von Einsamkeit?*
- *Inwiefern tangiert Einsamkeit den Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit und welche Interventionen zur Unterstützung von Betroffenen gibt es?*

1.4 Eingrenzung

In der vorliegenden Bachelorarbeit wird aufgrund des Interventionsbedarfs und der fehlenden Möglichkeit einer eigenständigen Überwindung nur die Seite des negativen und unfreiwilligen Einsamkeitserlebens beleuchtet (vgl. Noack 2022: 13f.). Eine weitere Eingrenzung wird in Bezug auf mögliche Folgen und entsprechend konzipierter Interventionsmöglichkeiten vorgenommen. In dieser Arbeit werden im Hinblick auf die Fragestellung die gesundheitlichen Folgen ausgeführt und entsprechende Interventionen vorwiegend auf der Einzelfallebene diskutiert. Für eine umfassende Unterstützung von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, sind Interventionen auf politischer- und gesellschaftlicher Ebene ebenfalls relevant, können aber aufgrund des formalen Rahmens der Arbeit nicht näher beleuchtet werden. Aufgrund der Geläufigkeit des Begriffs wird in der vorliegenden Bachelorthesis der Begriff «junges Erwachsenenalter» und nicht der in der Literatur auch auffindbare Begriff «frühes Erwachsenenalter» verwendet (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266, Boeger 2022: 205f.).

1.5 Angaben zu den Methoden des Erkenntnisgewinns

Als Methode zur Erarbeitung der Bachelorthesis erfolgt die Auseinandersetzung mit unterschiedlicher Fachliteratur zum Thema Einsamkeit. Die Bachelorthesis ist als Literatuarbeit verfasst. Mithilfe verschiedener Fachbücher, unterschiedlichen Perspektiven auf das Phänomen Einsamkeit sowie aktuellen Studien zum Thema soll der aktuelle Erkenntnisstand in Bezug auf die Thematik dargelegt werden. Dafür werden Studienergebnisse und Auswertungen aus Erhebungen, welche in der Schweiz und international zum Thema Einsamkeit durchgeführt wurden, zur Erläuterung der Verbreitung des Phänomens und der besonders betroffenen Gruppen genutzt. Für die theoretische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Einsamkeit und dem Lebensabschnitt «junges Erwachsenenalter» sowie dem Gegenstand der Sozialen Arbeit wird Fachliteratur, welche sich spezifisch mit der jeweiligen Thematik auseinandersetzt, miteinbezogen. Im anschliessenden Synthesekapitel werden die Theoriekapitel verknüpft.

1.6 Aufbau der Arbeit und Bezugnahme zu den gewählten Theorien

Die ersten fünf Kapitel sind als Theoriekapitel, passend zu den aus der Hauptfragestellung abgeleiteten fünf Unterfragen, aufgebaut. Im Kapitel «Was ist Einsamkeit» werden unterschiedliche bezugsdisziplinäre und sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven in Bezug auf Einsamkeit vorgestellt, um daraus im sechsten Kapitel eine mögliche Perspektive der Sozialen Arbeit auf Einsamkeit abzuleiten. Im Folgekapitel «Verbreitung, Ursachen und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit» werden nach der Darlegung der Epidemiologie mögliche Ursachen von Einsamkeit aufgezeigt. Aufgrund fehlender Nachweise aus der Forschung zu Ursache und Wirkung von bestimmten Faktoren, welche zu Einsamkeit führen, werden zur Erklärung von möglichen Ursachen theoretische Modelle herangezogen (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 21). In der Arbeit werden dafür das Modell von Landmann und Buecker (2023: 57) in Anlehnung an Perlman und Peplau sowie das Risikofaktorenmodell von Luhmann (2021: 8) vorgestellt. Die beiden Modelle geben einen theoretischen Überblick über mögliche Ursachen von Einsamkeit. Zur Verdeutlichung möglicher gesundheitlicher Folgen von Einsamkeit werden im Anschluss das bio-psycho-soziale Verständnis von Gesundheit eingeführt und mögliche gesundheitliche Folgen von Einsamkeit vorgestellt.

Im vierten Kapitel wird die besonders von Einsamkeit betroffene Altersgruppe «Menschen im jungen Erwachsenenalter» näher beleuchtet. Die Annäherung an den Lebensabschnitt «junges Erwachsenenalter» erfolgt anhand ausgewählter Sichtweisen von Boeger, Freund und Nikitin. Im Anschluss werden relevante Entwicklungsaufgaben anhand des von Havighurst konzipierten Stufenmodells eingeführt und mit dem heutigen Erkenntnisstand zu Entwicklungsaufgaben in Verbindung gebracht. Zum Schluss des Kapitels werden die sozialen Beziehungen junger Erwachsener als wichtige Komponente in Zusammenhang mit Einsamkeit beschrieben und deren Bedeutung für die Gesundheit dargelegt. Das Anschlusskapitel «Digitale Medien und deren Einfluss auf Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter» greift die Frage nach einem möglichen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und der Entstehung von Einsamkeit auf und beleuchtet den aktuellen fachlichen Standpunkt verschiedener Expert*innen. Im letzten Theoriekapitel werden zur Veranschaulichung der Aufgabe der Sozialen Arbeit in Bezug auf Einsamkeit der Gegenstand, die Ziele sowie die Grundsätze der Profession eingeführt. Abschliessend werden bestehende Interventionen, welche die Profession in der Unterstützung von Einsamkeit allgemein und spezifisch für junge Erwachsene nutzen kann, vorgestellt. Im anschliessenden Synthesekapitel werden die verschiedenen theoretischen Erkenntnisse miteinander verknüpft. Die Bachelorthesis wird mit der Präsentation und Diskussion der Ergebnisse sowie einem Ausblick abgeschlossen.

2 Was ist Einsamkeit

Um ein Verständnis dessen zu vermitteln, was Einsamkeit ist, erfolgt in diesem Kapitel eine Einführung in die Thematik. Dabei geht es zuerst um eine klare Abgrenzung der im alltäglichen Sprachgebrauch oft synonym verwendeten Begriffe von Einsamkeit. Weiter wird Bezug auf verschiedene Aspekte der Einsamkeit genommen und die damit zusammenhängende Tabuisierung aufgezeigt. Aufgrund einer fehlenden einheitlichen und disziplinübergreifenden Definition werden am Ende des Kapitels verschiedene Perspektiven auf Einsamkeit aus wichtigen Bezugsdisziplinen der Sozialen Arbeit und der Sozialarbeitswissenschaft eingeführt. Abschliessend werden die gemeinsam übereinstimmend genannten Merkmale aufgezeigt.

2.1 Begriffliche Abgrenzung und verschiedene Seiten von Einsamkeit

Einsamkeit wird im allgemeinen Verständnis anders als im fachlichen Diskurs häufig mit sozialer Isolation und/oder Alleinsein gleichgesetzt (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 18). Eine genaue Betrachtung dessen, was Einsamkeit ausmacht und wo die Unterschiede zu sozialer Isolation oder dem Alleinsein liegen sind zentral, um die Komplexität des Phänomens zu verstehen (vgl. Thoma 2018: 419). Zudem hat Einsamkeit verschiedene Seiten und wird anhand der Auftretenshäufigkeit differenziert. Auch die mit Einsamkeit einhergehende Tabuisierung (vgl. Bohn 2008: 24) ist für das Verständnis des Phänomens wichtig und wird nachfolgend dargelegt.

2.1.1 Unterscheidung von Einsamkeit, sozialer Isolation und Alleinsein

Soziale Isolation ist im Gegensatz zu Einsamkeit objektiv beobachtbar (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3). Fällt die Kontaktfrequenz einer Person über lange Zeit unter eine bestimmte Schwelle, spricht man von einer sozial isolierten Person (vgl. Schobin 2018: 47). Allerdings lässt sich anhand dieser Messungen keine Aussage über das subjektive Erleben von Einsamkeit bei den Befragten machen (vgl. Noack 2022: 12). Auch Spitzer sieht den Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation in der fehlenden Messbarkeit, die bei Einsamkeit im Vergleich zur objektiv beobachtbaren sozialen Isolation vorliegt (vgl. Spitzer 2018: 23f.). Coyle und Dugan konnten mit einer im Jahre 2012 veröffentlichten Studie mit Erwachsenen im Durchschnittsalter von 67,7 Jahren eindrücklich aufzeigen, dass anders als häufig vermutet eine eher geringe Korrelation zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation vorliegt (vgl. Coyle/Dugan 2012: 1353f.). Sozial isolierte Menschen können sich also einsam fühlen, müssen dies aber nicht (vgl. Thoma 2018: 419).

Alleinsein ist ähnlich wie soziale Isolation objektiv beobachtbar. Sind keine weiteren Personen anwesend, wird dies mit dem Begriff des Alleinseins umschrieben (vgl. Thoma 2018: 419). Alleinsein wird mit verschiedenen positiven und schöpferischen Aspekten verbunden und ist oftmals freiwillig gewählt (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3f.). Das Wort Alleinsein beschreibt

einen momentanen Zustand, in dem eine Person für sich ist. Über mögliche soziale Beziehungen einer Person kann mit dem Wort Alleinsein keine Aussage gemacht werden. Mit dem Begriff Alleinsein werden in verschiedenen Disziplinen wie Kunst, Musik, Philosophie oder Theologie durchaus positive Aspekte verbunden. So können Menschen im Alleinsein kreative Ideen entwickeln, zu sich selbst kommen oder neue Stärke gewinnen (vgl. Krieger/Seewer 2022b: o.S.). Auch Alleinsein kann zu Einsamkeit führen, muss aber nicht (vgl. Thoma 2018: 419).

2.1.2 Das Kontinuum von positiv schöpferischer hin zu negativ leidvoller Einsamkeit

Weiter kann Einsamkeit als existenzielles Phänomen und Grunderfahrung menschlichen Lebens von verschiedenen Seiten betrachtet werden (vgl. Bohn 2008: 23). Die Bewertung dessen, was Einsamkeit ist, hat sich im Verlauf der Geschichte verändert. Heute wird sowohl die positive und schöpferische Seite von Einsamkeit, als auch die negative und mit Leid für die Betroffenen einhergehende Seite der Einsamkeit im Fachdiskurs thematisiert (vgl. ebd.: 23f.). Das Erleben von Einsamkeit kann freiwillig oder unfreiwillig erfolgen und widerspiegelt dabei die Komponenten der Kontrollierbarkeit und Veränderbarkeit, welche mit diesem Phänomen zusammenhängen. Einsamkeit wird als leidvoll, schmerzhaft und negativ erlebt, wenn sich der Zustand nicht aus eigener Kraft kontrollieren oder verändern lässt (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3). Eine geringe Qualität oder Quantität in sozialen Beziehungen mit gleichzeitig willentlicher Unterlassung einer Veränderung dessen wird hingegen als freiwillige Einsamkeit bezeichnet (vgl. Noack 2022:13). Freiwillige Einsamkeit kann durchaus positive Seiten haben und Menschen zu vermehrtem Engagement in den eigenen sozialen Beziehungen motivieren. Werden die eigenen subjektiven Ansprüche in der Quantität oder Qualität der sozialen Beziehungen hingegen nicht erfüllt, führt dies zu einem negativen und schmerzhaften Erleben von Einsamkeit, was in diesem Fall unfreiwillig ist (vgl. ebd.: 13).

2.1.3 Situative- oder chronische Einsamkeit

Eine weitere wichtige Unterscheidung in Bezug auf das Phänomen Einsamkeit liegt in der Häufigkeit des Auftretens des subjektiven Gefühls. Ein situatives Auftreten von Einsamkeit ist dabei als menschliches Gefühl meist ohne gravierende gesundheitliche Folgen und als Teilbestand menschlichen Lebens normal (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 17, Schies/Gründler 2022: 8). Anders als ein situatives Gefühl von Einsamkeit bestehen chronische Einsamkeitsgefühle über längere Zeit. Doch nicht nur das Bestehen über längere Zeit, auch die fehlende Möglichkeit, aktiv auf die Situation einwirken zu können, sind für chronische Einsamkeit kennzeichnend. Die Komponenten der fehlenden Kontrollierbarkeit und Veränderbarkeit der eigenen Situation durch die Betroffenen (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3) führen zu grossem Leidensdruck und beeinflussen nicht nur die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen, sondern auch die physische und psychische Gesundheit (vgl. Krieger/Seewer 2022b: o.S.).

2.1.4 Einsamkeit als Tabuthema

Einsamkeit ist kein neues Gefühl und betrifft Menschen schon seit jeher (vgl. Schies/Gründler 2022: 9). Doch gerade in der heutigen Zeit, in der die Individualisierung zunimmt und Selbstverwirklichung grossgeschrieben wird, stellt die Tabuisierung von Einsamkeit eine grosse Herausforderung dar (vgl. Bohn 2008: 24). Menschen in der westlichen Gesellschaft streben nach Selbstoptimierung und klammern Gefühle wie Einsamkeit aus Angst vor einem Imageschaden bewusst aus. Dies erscheint unter dem Umstand, dass Einsamkeit ein existenzielles menschliches Gefühl und in der Gesellschaft weit verbreitet ist, problematisch (vgl. Bohn 2018: 132). Viele Betroffene werten Einsamkeit als persönliches Versagen und teilen ihre Einsamkeitsgefühle nicht mit (vgl. Hertz 2021: 16f.). Ausgeklammert wird dabei, dass Einsamkeit über die individuelle Ebene hinaus multifaktoriell bedingt ist. So beeinflussen bestimmte Lebensumstände und verschiedene, nicht eigenmächtig kontrollierbare soziale, wirtschaftliche und kulturelle Faktoren, die Entstehung von Einsamkeit mit (vgl. ebd.: 17).

Überwinden Betroffene ihre Angst und teilen ihre Einsamkeit doch mit, machen sie häufig Stigmatisierungserfahrungen. Dies, so betont Bohn mit Bezug auf Elbing, zeigt sich in Bezug auf Einsamkeit deutlich mit dem sogenannten «Turn-Away-Effekt». Dieser umschreibt das Unbehagen, welches Menschen in Bezug auf das Phänomen Einsamkeit empfinden und das eine ungezwungene Beschäftigung mit diesem Gefühl verunmöglicht. Der Effekt betrifft die Allgemeinbevölkerung und Wissenschaftler*innen gleichermaßen und führt zu einer Abwendung vom Phänomen selbst und den von Einsamkeit Betroffenen (vgl. Bohn 2008: 25). Besonders stark zeigt sich dies bei jüngeren Menschen, da ihnen im Gegensatz zu älteren oder kranken Menschen Einsamkeit kaum zugestanden wird (vgl. Bohn 2018: 134).

2.2 Verschiedene Perspektiven anstelle einer einheitlichen Einsamkeitsdefinition

Einsamkeit, so wird aus einer ersten Annäherung deutlich, ist als Begriff vielschichtig und beinhaltet unterschiedliche Nuancen. Doch Einsamkeit war lange Zeit nicht Gegenstand wissenschaftlicher und öffentlicher Diskussionen (vgl. Noack 2022: 7). Erst seit den 1950er Jahren setzen sich Wissenschaftler*innen unterschiedlicher Disziplinen mit Einsamkeit auseinander und betrachten Einsamkeit ihrer Disziplin entsprechend mit unterschiedlichen Schwerpunkten (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 17). Doch bis heute fehlt eine einheitliche und disziplinübergreifende Definition für Einsamkeit. Einige Merkmale von Einsamkeit werden übereinstimmend von verschiedenen Disziplinen genannt und nachfolgend dargestellt. Doch um Einsamkeit im Kontext der Sozialen Arbeit, welche in ihrem Handeln Wissensbestände aus unterschiedlichen Disziplinen miteinbezieht, besser zu verstehen, ist ein multiperspektivischer Blick unerlässlich (vgl. Arlt et al. 2023: 13, Thoma 2013: 378). Um dies zu gewährleisten, werden nachfolgend auch die Perspektiven verschiedener relevanter Bezugsdisziplinen und der Sozialarbeits-

wissenschaft in Bezug auf Einsamkeit eingeführt. Die im Kapitel 2.1 eingeführte begriffliche Abgrenzung und die verschiedenen Seiten von Einsamkeit sowie die übereinstimmend genannten Merkmale unter 2.2.1 bilden dabei die Grundlage für das Verständnis von Einsamkeit aller Perspektiven. Deshalb werden in den Kapiteln 2.2.2 und 2.2.3 lediglich die jeweils spezifischen Merkmale aus dem Blickwinkel der jeweiligen Disziplin beschrieben.

2.2.1 Übereinstimmend genannte Merkmale von Einsamkeit im Fachdiskurs

Übereinstimmend betonen die verschiedenen Disziplinen die Bedeutung subjektiven Erlebens von Einsamkeit. Dies ist anschlussfähig an die folgende im Diskurs um Einsamkeit oft zitierte und für das Verständnis von Einsamkeit relevante Definition: «LONELINESS is the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relationships is significantly deficient in quantity or quality.» (Perlman/Peplau 1998: 571)

Bedeutsam für das Phänomen Einsamkeit ist demnach als erstes ein defizitäres Erleben der Quantität oder Qualität aktueller sozialer Beziehungen, was sich für Betroffene schmerzhaft anfühlt (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3, Loke/Benz 2022: 30f., Thoma 2018: 418). Weiter ist Einsamkeit als individuelles und subjektives Gefühl nicht messbar (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 17). Letztlich kennzeichnet Einsamkeit die Tatsache, dass Menschen sich einsam fühlen können, auch wenn sie von vielen Menschen umgeben sind. Gleichzeitig gibt es Menschen, welche zwar alleine sind und sich dennoch nicht einsam fühlen (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 17, Loke/Benz 2022: 31, Scherr 2022: 44, Thoma 2018: 418).

Einsamkeit hat zudem anders als andere Emotionen keine eigene Ausdrucksform, die sich nonverbal nutzen liesse oder anhand welcher Aussenstehende erkennen könnten, dass sich jemand einsam fühlt (vgl. Stallberg 2021: 10). Darüber hinaus ist das Gefühl von Einsamkeit in verbaler Sprache aufgrund des subjektiven Empfindens schwer zu umschreiben (vgl. Bohn 2008: 24). Einsamkeitserleben ist also höchst individuell und es gibt kein universelles Einsamkeitsgefühl, welche von allen Individuen gleich erlebt wird. Einsamkeitsgefühle sind somit vielfältig und verschieden, was deren Erkennen erschwert (vgl. Schalek/Stefan 2018: 380f.).

2.2.2 Bezugsdisziplinäre Perspektiven auf Einsamkeit

Grundlegend für das Verständnis von Einsamkeit ist für alle Bezugsdisziplinen die Betrachtungsweise des Menschen als soziales Wesen mit einem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialer Verbundenheit. Dieses Verständnis teilen sowohl die Psychologie (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 16f.) als auch die Politikwissenschaft (vgl. Loke/Benz 2022: 30f.) und die Soziologie (vgl. Scherr 2022: 41). Die Psychologie betont mit Blick auf Einsamkeit spezifisch das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Ist dies befriedigt und ist verlässliche soziale Unterstützung verfügbar, beeinflusst dies die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Neue

Erfahrungen aus positiven sozialen Interaktionen ermöglichen einen Lernprozess und persönliches Wachstum. Fehlen solche positiven sozialen Interaktionen, kann dies Einsamkeit hervorrufen (vgl. Bücken/ Seyfried 2022: 16f.).

Die politikwissenschaftliche Perspektive beschreibt die relevante Entwicklung der Einsamkeit als individuelles Gefühl hin zu einem sozialen Problem und betont: «Einsamkeit gilt in immer stärkerem Masse nicht nur als subjektive, sondern als durch gesellschaftliche und darunter eben auch politische Rahmenbedingungen zumindest mitbedingte und -geprägte Gefühlslage.» (Loke/Benz 2022: 30) Bedeutsam für die Entstehung von Einsamkeit sind aus politikwissenschaftlicher Perspektive auch der sozio-ökonomische Status sowie kulturelle- und gesundheitliche Ressourcen. Eine sozial benachteiligte Lebenslage steht oftmals in Wechselwirkung mit Einsamkeit und hat gleichzeitig einen grossen Einfluss auf die Möglichkeit der sozialen Teilhabe (vgl. ebd.: 31). Aus soziologischer Sicht sind Menschen voneinander abhängig und gründen ihr Selbstverständnis in der sozialen Interaktion. Fehlt die Teilhabe an sozialer Kommunikation, beeinträchtigt dies das emotionale Gleichgewicht und das eigene Selbst- und Weltverständnis (vgl. Scherr 2022: 43). Scherr betont mit Bezug auf Dreitzel wie wichtig es ist, dass Menschen einen Zugang zu einer Kommunikation in sozialen Beziehungen finden können, die ihre Individualität ausreichend berücksichtigt. Menschen müssen sich in sozialen Beziehungen als bedeutsam und nicht austauschbar erleben und eine emotionale Bindung zum Gegenüber eingehen können, die von Vertrauen gekennzeichnet ist. Gelingt dies nicht, kann dies zum Erleben von Einsamkeit führen (vgl. ebd.: 45f.).

2.2.3 Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit

Um verschiedene Sichtweisen auf Einsamkeit abzubilden, spielen in Bezug auf die Soziale Arbeit auch sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven eine Rolle. Aufgrund deren hohen Relevanz und Verbreitung in der Praxis und den unterschiedlich genutzten anschlussfähigen Zugängen (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 11), werden die sozialraumorientierte Perspektive sowie die Perspektive der Lebensbewältigung und der Lebensweltorientierung erläutert.

Die sozialraumorientierte Perspektive greift die Anerkennung von Einsamkeit als soziales Problem auf (vgl. Loke/Benz 2022: 30) und betont explizit, dass darauf aufbauend verschiedene Präventions- und Interventionsbemühungen von verschiedenen Fachstellen zur Einsamkeitsregulation ergriffen werden müssen (vgl. Hinte/Noack 2022: 70). Die sozialraumorientierte Perspektive adressiert dabei auch gezielt die verschiedenen Handlungsfelder der Sozialen Arbeit zur Lancierung entsprechender Interventionen (vgl. Hinte/Noack 2022: 73). Allerdings mit der Betonung, dass sich Einsamkeit stark in der fehlenden Erreichbarkeit der von ihr Betroffenen problematisiert (vgl. ebd.: 74). Einsame Menschen sind kaum erreichbar, weshalb ein erster Auftrag darin besteht, die Lebensräume der Menschen ihren Bedürfnissen ent-

sprechend zu gestalten und sie dennoch als Experten ihres eigenen Lebens zu anerkennen. Im weiteren Prozess wird es erst möglich, den Willen dieser Menschen zu erkunden und sie auf ihren Wunsch hin bei der Überwindung von Einsamkeit zu unterstützen (vgl. ebd.: 78f.).

Eine andere Perspektive zeigt sich im Konzept der Lebensbewältigung. Einsamkeit ist in diesem Konzept bisher kein systematisch verorteter Bestandteil (vgl. Stecklina/Wienforth 2022: 106). Trotzdem scheint das Konzept anschlussfähig für die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit. Mit Bezug auf Böhnisch sehen Stecklina und Wienforth in der heutigen Gesellschaft eine mögliche Gefährdung der psychosozialen Handlungsfähigkeit zur Bewältigung kritischer Lebenskonstellationen (vgl. ebd.: 104f.). Denn psychosoziale Handlungsfähigkeit ist mit Bezug auf Stiehler und Böhnisch an soziale Einbindung gekoppelt (vgl. ebd.: 107). Fühlen sich Menschen einsam, fehlt es ihnen mit Bezug auf Perlman und Peplau quantitativ oder qualitativ an sozialen Beziehungen, was ihre Handlungsfähigkeit bedroht. In dem Moment ist die Soziale Arbeit als Profession gefordert, Hilfe zur Lebensbewältigung zu leisten (vgl. ebd.: 105f.). Als spezifisch bedeutsam wird im Konzept der Lebensbewältigung die Einbettung von Handlungsfähigkeit in den sozialen Kontext betont. Handlungsfähigkeit geht aus sozialen Kontexten hervor und bedingt gleichzeitig die Einbindung in soziale Beziehungen. Ein Verlust der Handlungsfähigkeit führt in dieser Perspektive zur Unmöglichkeit das eigene Leben zu bewältigen und in Bezug auf mögliche Interventionen geht es in der Unterstützung zur Lebensbewältigung somit auch um die Bearbeitung von Einsamkeitserleben (vgl. ebd.: 106f.).

Mit der lebensweltorientierten Perspektive beschreibt Thiersch Einsamkeit als eine spezifische Form der Nicht-Kommunikation (vgl. Thiersch 2022: 114f.). Spezifisch richtet Thiersch seinen Blick in Bezug auf Einsamkeit auf die Möglichkeiten zur Kommunikation in der heutigen Gesellschaft. Dabei betont er explizit, dass gerade die digitalen Medien einen neuen Raum der Nicht-Kommunikation schaffen. Fehlt es Menschen an entsprechenden Kompetenzen zur Nutzung dieser, fehlen ihnen wichtige Räume zur Kommunikation und sie erfahren Exklusion (vgl. ebd.: 121). Die Rolle der digitalen Medien bei Einsamkeit wird im fünften Kapitel aufgegriffen.

Die eingeführten bezugsdisziplinären- und sozialarbeitswissenschaftlichen Perspektiven zeigen eine gewisse Uneinigkeit darüber, was Einsamkeit genau ist (vgl. Simmank 2020: 21-23). Vom subjektiven, unerwünschten und schmerzhaften Gefühl hin zu einem psychologischen Phänomen (Landmann/Buecker 2023: 67), einem Risikofaktor für die Gesundheit (vgl. Beck 2022: 19f., Cacioppo/Patrick 2011: 6, Sonnenmoser 2018: 89) oder einer eigenständigen Krankheit (vgl. Spitzer 2018: 9) – die Perspektive beeinflusst das Verständnis von Einsamkeit. Zusätzlich wird deutlich, dass Einsamkeit verschiedene Ursachen und Folgend haben kann, die im nächsten Kapitel nach der Darlegung der Epidemiologie aufgezeigt werden.

3 Verbreitung, Ursachen und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit

Ausgehend von der in der Einleitung kurz aufgezeigten Zunahme von Einsamkeit in der Bevölkerung wird die Epidemiologie von Einsamkeit mit besonderer Beachtung junger Erwachsener nachfolgend vertieft. Anschliessend werden verschiedene Risikofaktoren als mögliche Ursachen von Einsamkeit mithilfe theoretischer Modelle eingeführt. Zum Schluss des Kapitels erfolgt eine kurze Bezugnahme zum bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis, um im Anschluss mögliche gesundheitliche Folgen von Einsamkeit aufzuzeigen.

3.1 Epidemiologie von Einsamkeit

Daten aus der Veröffentlichung des Sozioökonomischen Panels aus Deutschland, welches die Einsamkeitswerte aus dem Jahre 2016 mit dem ersten Halbjahr der Pandemie 2020 verglich zeigen, dass Einsamkeit in der COVID-19-Pandemie über alle Altersgruppen stark zunahm. Einen besonderen Anstieg konnte man dabei bei jungen Menschen zwischen 18-25 Jahren beobachten (vgl. Entringer et al. 2020: 10f.). Auch ein international durchgeführtes Experiment der Rundfunkanstalt BBC mit 55'000 Teilnehmenden kam im Jahre 2018 zum Schluss, dass entgegen der gängigen Annahme nicht alte Menschen am stärksten von subjektivem Einsamkeitserleben betroffen sind, sondern junge Menschen (vgl. Hammond 2018: o.S.). «40% of 16 to 24-year-olds who took part told us they often or very often feel lonely, compared with 27% over 75s.» (Hammond 2018: o.S.) Auch aus der Schweiz liegen aus der vom Bundesamt für Statistik durchgeführten Gesundheitsbefragung mit Personen ab 15 Jahren, welche in Privathaushalten leben, Zahlen zur Verbreitung von Einsamkeit vor (vgl. BFS 2023). Aus der repräsentativen Stichprobe lässt sich erkennen, dass sich insgesamt 42,3% der schweizer Bevölkerung mindestens manchmal einsam fühlt (vgl. BFS 2023). Dabei zeigten sich deutliche Unterschiede in den verschiedenen Altersgruppen. So gaben im Jahre 2022 49% der 15-24-jährigen an, sich manchmal einsam zu fühlen. 7,3% der Altersgruppe gab an, sich ziemlich häufig einsam zu fühlen und 2,8% sehr häufig (vgl. BFS 2023). Alle drei Werte waren über alle Altersgruppen betrachtet die höchsten angegebenen Werte überhaupt. Die Werte, welche von der entsprechenden Altersgruppe in der Befragung zu im Jahre 2022 genannt wurden, waren zudem auch im Vergleich zu den seit 1997 alle fünf Jahre erhobenen Werten in der Gesundheitsbefragung des BFS in Bezug auf Einsamkeit die höchsten (vgl. BFS 2023). Seit 2007 nahm zudem die Anzahl der 15-24-jährigen, welche in der Gesundheitsbefragung angab, sich nie einsam zu fühlen, immer weiter ab (vgl. BFS 2023). In dieser Altersgruppe gaben Männer zudem mit 47,9% häufiger an, sich nie einsam zu fühlen als Frauen mit 31,4% (vgl. BFS 2023).

3.2 Ursachen von Einsamkeit

Einsamkeit, so geht aus der bisherigen Forschung hervor, ist in verschiedenen Lebensbereichen relevant und das Risiko, unter Einsamkeit zu leiden, von unterschiedlichen Faktoren abhängig (vgl. Thoma 2018: 419). Doch Einsamkeit, so wurde aus den vielfältigen Perspektiven auf das Phänomen im zweiten Kapitel deutlich, ist nicht nur ein individuelles Problem (vgl. Noack 2022: 10). Mit Bezug auf Stallberg betont Noack, dass nebst individuumsbezogenen Faktoren wie dem Alter oder der sexuellen Orientierung auch gesellschaftliche Entwicklungen wie die örtlich flexibleren Arbeitsstellen, die digitalen Medien oder die zunehmende Migration einen entscheidenden Einfluss auf das subjektive Einsamkeitserleben haben und somit als ursächliche Faktoren diskutiert werden müssen (vgl. ebd.: 10). Verschiedene Umstände können das Risiko für Einsamkeit also erhöhen, müssen diese aber nicht zwingend auslösen (vgl. Schalek/Stefan 2018: 383). Aus Studien lässt sich bislang keine eindeutige Aussage des Zusammenhangs zwischen Ursache und Wirkung für Einsamkeit treffen, weshalb vorwiegend theoretische und allgemeingültige Modelle zum Aufzeigen möglicher Ursachen von Einsamkeit genutzt werden, welche keine Unterscheidung anhand der Altersgruppe machen (Noack Napoles/Noack 2022:21). Nachfolgend werden die Ursachen von Einsamkeit mit dem Modell von Perlman und Peplau eingeführt. Danach wird das Modell von Luhmann, welches zur Ursachenerklärung von Einsamkeit eine Unterscheidung in distale und proximale Risikofaktoren vornimmt, dargestellt. Die besondere Relevanz von digitalen Medien als weitere diskutierte Ursache von Einsamkeit in der Zielgruppe der jungen Erwachsenen wird im fünften Kapitel der vorliegenden Arbeit separat behandelt.

3.2.1 Prädisponierende und auslösende Faktoren für Einsamkeit

Einsamkeit hat verschiedene Quellen, welche sich über die Lebensspanne eines Menschen immer wieder verändern (vgl. Landmann/Buecker 2023: 57). Qualter et al. konnten in der von ihnen 2015 durchgeführten Studie zeigen, dass sich die Quellen von Einsamkeit auch aufgrund sich stetig verändernder Bedürfnisse mit zunehmendem Alter verdichten (vgl. Qualter et al. 2015: 251f.). Doch trotz geringerer Quellen von Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter (vgl. ebd.: 57f.), nehmen Einsamkeitsgefühle gerade in dieser Altersgruppe zu (vgl. BFS 2023).

Mit Bezug auf das Modell von Perlman und Peplau aus dem Jahre 1984 unterscheiden Landmann und Buecker zwischen prädisponierenden- und auslösenden Faktoren, welche als Ursache von Einsamkeit betrachtet werden können (vgl. Landmann/Buecker 2023: 57). Gewisse Personen sind aufgrund von Persönlichkeitseigenschaften, Lebensalter oder der gesellschaftlichen Stellung anfälliger für Einsamkeit. Die genannten Faktoren werden als prädisponierende Faktoren bezeichnet. Andererseits gibt es auch Faktoren, welche Einsamkeit auslösen können. Dazu gehören beispielsweise kritische Lebensereignisse, Übergänge in der Lebens-

spanne oder auch Armut, Migration oder die vor kurzer Zeit erlebten Kontaktbeschränkungen während der COVID-19-Pandemie (vgl. ebd.: 57-59). Aus den verschiedenen Ereignissen resultierend, können mit Bezug auf Perlman und Peplau Fehlanpassungen zwischen den tatsächlichen und von Individuen gewünschten sozialen Beziehungen erfolgen, was in der Folge Einsamkeitsgefühle hervorrufen kann (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 20).

3.2.1.1 *Prädisponierende Faktoren*

Prädisponierende Faktoren werden in verschiedenen Forschungen mit bestimmten Variablen untersucht und in Gruppen zusammengefasst. Dabei gelten spezifische soziodemografische, gesundheitsbezogene-, persönlichkeitsbezogene- und Beziehungsvariablen als relevante prädisponierende Faktoren für Einsamkeit (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 20). Diese werden im Folgenden etwas näher beschrieben.

- **Soziodemografische Variablen**

Ein zentraler prädisponierender Faktor ist das Lebensalter. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit über die ganze Lebensspanne hinweg mit bestimmten Höhepunkten auftreten kann. Mit Bezug auf eine Studie von Hawkey und Luhmann gelten dabei gemäss Bücken und Seyfried das junge Erwachsenenalter und das ganz hohe Lebensalter als besonders anfällige Phase für Einsamkeitserleben (vgl. Bücken/Seyfried 2022:21). Weitere relevante soziodemografische Variablen sind gestützt auf Fierloos der Migrationshintergrund und gestützt auf Bosma et al., das Einkommen und der Besitz einer Arbeitsstelle. Mit steigendem Einkommen sinkt das Einsamkeitsrisiko (vgl. ebd.: 21).

- **Gesundheitsbezogene Variablen**

Physische und psychische Probleme können nicht nur die Folge von Einsamkeit sein, sondern auch deren Ursache (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 21). Mit Bezug auf Beutel et al., Holwerda et al., Jaremka et al. sowie Wolf und Davis halten Bücken und Seyfried fest, dass gerade Depressionen, Müdigkeit und Angststörungen anfällig für Einsamkeit machen (vgl. ebd.: 21f.). Auch körperliche Beschwerden wie entzündliche Prozesse oder Schlaganfälle, so Bücken und Seyfried mit Bezug auf Hawkey et al. und Jaremka et al., gelten als prädisponierende Faktoren für Einsamkeit (vgl. ebd.: 22).

- **Persönlichkeitsbezogene Variablen**

Persönlichkeitsbezogene Variablen beschreiben Persönlichkeitseigenschaften, welche über die Lebensspanne relativ stabil bleiben (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 22). Nicht nur zur Beschreibung einer Persönlichkeit, sondern auch in Bezug auf die Ursachen von Einsamkeit stützen sich Seyfried und Bücken auf das Fünf-Faktoren Modell (FFM) von Costa und McCrae (vgl. ebd.: 22). «Das FFM umfasst die Merkmale Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen.» (Bücken/Seyfried 2022: 22) Mit

Bezug auf Buecker und Maes et al. halten Bücken und Seyfried fest, dass sich eine Person durchschnittlich weniger einsam fühlt, je extravertierter, verträglicher und gewissenhafter sie ist. Während Neurotizismus zu mehr Einsamkeit führen kann, hat die Offenheit für neue Erfahrungen kaum einen Einfluss auf das Einsamkeitserleben (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 22f.) Über das FFM hinaus werden auch weitere Faktoren wie Schüchternheit und ein tiefes Selbstwertgefühl als prädisponierende Faktoren für Einsamkeit diskutiert (vgl. ebd.: 23).

- **Beziehungsvariablen**

Eine geringe Qualität oder Quantität von sozialen Beziehungen kann zu Einsamkeit führen. Mit Bezug auf Lodder et al. beschreiben Bücken und Seyfried die Relevanz von der Angabe enger Freunde bei Jugendlichen auf ihr Einsamkeitserleben (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 23). Allerdings können soziale Beziehungen bei positivem Vorhandensein und entsprechender positiver Bewertung auch ein zentraler Schutzfaktor gegen Einsamkeit sein (vgl. ebd.: 23).

3.2.1.2 Auslösende Faktoren

Kritische Lebensereignisse und Übergänge im Lebensverlauf verändern soziale Beziehungen von Menschen und können so Einsamkeitserleben hervorrufen (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 24). Mit Bezug auf Buecker und Denissen et al. beschreiben Bücken und Seyfried, dass nicht alle Lebensereignisse zum Erleben von Einsamkeitsgefühlen führen. Ein auffallender Anstieg von Einsamkeit konnte vor allem bei der Geburt des ersten Kindes, bei einem Arbeitsplatzverlust und dem Tod des Partners/der Partnerin beobachtet werden (vgl. ebd.: 24)

3.2.2 Risikofaktoren für Einsamkeit

Das Modell von Risikofaktoren greift das Spezifika des Phänomens Einsamkeit auf, dass es verschiedene Umstände gibt, welche ein Risiko für Einsamkeit bei Individuen darstellen. Dabei ist allerdings die subjektive Komponente entscheidend, welche dazu führt, dass sich Menschen trotz Risikofaktoren nicht einsam fühlen (vgl. Schalek/Stefan 2018: 383). Mit Bezug auf Luhmann unterscheiden Krieger und Seewer in ihren theoretischen Ausführungen zwischen proximalen und distalen Risikofaktoren, welche zu Einsamkeit führen können. Während distale Faktoren indirekt über die proximalen Faktoren auf Einsamkeit einwirken, werden proximale Faktoren als direkte ursächliche Faktoren von Einsamkeit verstanden (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 8).

Die folgende Abbildung zeigt eine Übersicht der zentralen Risikofaktoren nach Luhmann:

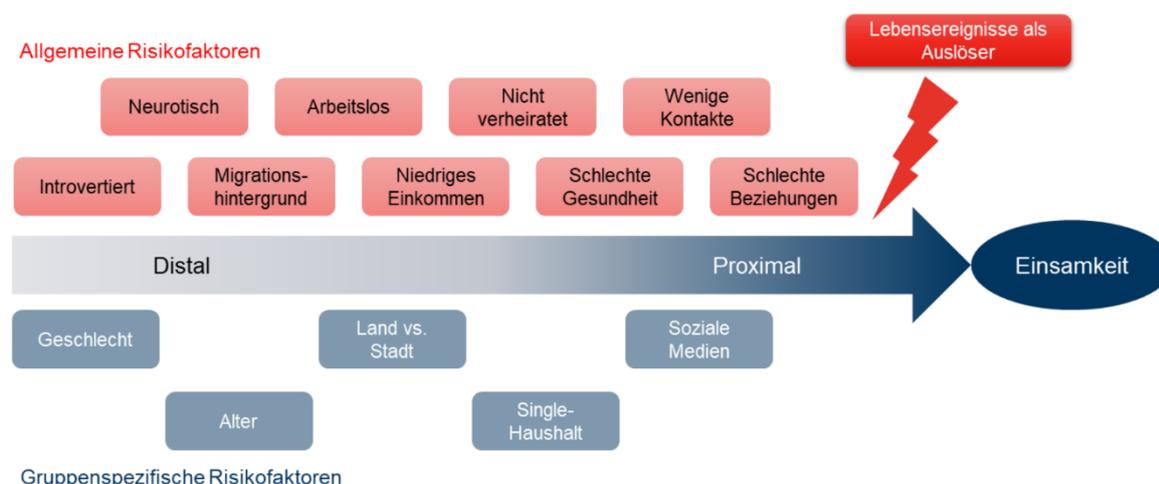


Abb. 1: Risikofaktoren für Einsamkeit (in: Luhmann 2021: 8)

Viele der in der Abbildung aufgeführten Risikofaktoren überschneiden sich mit den bereits beschriebenen Variablen, welche unter 3.2.1 aufgeführt wurden (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 20). Ergänzend beschreiben Krieger und Seewer mit Bezug auf Luhmann die genetische Komponente von Einsamkeit und zeigen auf, dass Einsamkeit teilweise angeboren ist (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 11). Ein weiterer Risikofaktor für Einsamkeit ist die eigenen Bindungserfahrung, welche die Qualität der eigenen sozialen Beziehungen beeinflusst (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 8f.). Zentral scheint hier auch der mögliche diskutierte Einfluss sozialer Medien, der für das Einsamkeitserleben spezifischer Gruppen relevant sein kann (vgl. ebd.: 8) und im fünften Kapitel der vorliegenden Arbeit mit Bezug auf junge Erwachsene aufgegriffen wird.

3.3 Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit

Einsamkeit gilt als zentraler Risikofaktor für die Gesundheit und erhöht das Mortalitätsrisiko (vgl. Sonnenmoser 2018: 89). Bohn stellt mit Bezug auf Eder fest, dass Einsamkeit sogar als ebenso grosser Risikofaktor für die Gesundheit gilt, wie der regelmässige Konsum von Zigaretten, Alkohol, ein ungesunder Ernährungsstil oder Bewegungsmangel (vgl. Bohn 2008: 135). Nachfolgend wird zuerst der Gesundheitsbegriff, an welchem sich die Soziale Arbeit orientiert, definiert und anschliessend werden die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit aufgezeigt.

3.3.1 Bio-psycho-soziales Verständnis von Gesundheit

In Bezug auf das in der Bachelorthesis untersuchte multidimensionale Phänomen Einsamkeit und dessen komplexen möglichen Ursachen und Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit braucht es ein Gesundheitsverständnis, welches die subjektive Ebene der Gesundheit im Sinne des Wohlbefindens mitberücksichtigt (vgl. Thoma 2018: 418f.) und sich nicht alleine an der Abwesenheit von Krankheit orientiert (vgl. Bohn 2008: 135). Die vorliegende Arbeit stützt

sich daher auf ein Gesundheitsverständnis im Sinne der häufig zitierten Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948, welche die subjektive Komponente des Wohlbefindens miteinbezieht (vgl. Franke 2012: 40). «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» (WHO 1946: 1) Die gewählte Definition geht von einem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis. Dieses Verständnis geht auf das von George L. Engel 1977 konzipierte bio-psycho-soziale Modell zurück (vgl. Engel 1977: 129f.). Gesundheit setzt sich in diesem Verständnis nicht nur aus der biologischen Dimension zusammen, sondern wird entscheidend durch die psychische- und soziale Dimension mitbeeinflusst. Die drei Dimensionen stehen dabei in kontinuierlicher Wechselwirkung zueinander (vgl. Schubert/Rohr/Zwicker-Pelzer 2019: 51f.).

Die Art und Weise sozialer Einbindung und die persönliche Einschätzung der Qualität dieser haben als soziale Faktoren einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen (vgl. Schubert/Rohr/Zwicker-Pelzer 2019: 52). Bohn stellt mit Bezug auf Eder fest, dass soziale Integration und soziale Interaktion elementare Bestandteile der Gesundheit sind, welche durch Einsamkeit negativ beeinflusst werden können (vgl. ebd.: 135f.). Als soziale Wesen brauchen Menschen jeden Alters die Eingebundenheit in ein soziales Gefüge, um gesund und zufrieden zu sein (vgl. Deuber 2018: 336). Soziale Beziehungen haben also als soziale Ressource wichtige Funktionen (vgl. Rogge 2020: 62). Einsamkeit allerdings geht wie bereits aufgezeigt wurde, mit dem subjektiven Gefühl mangelnder Quantität oder Qualität der eigenen sozialen Netzwerke einher (vgl. Perlman/Peplau 1998: 571). Einsamkeitsgefühle können die Gesundheit und das Wohlbefinden negativ beeinflussen. Wenn Menschen aufgrund von Einsamkeit krank werden, beeinflusst dies darüber hinaus auch die gesellschaftliche und politische Ordnung. Menschen können nicht mehr im selben Mass am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilhaben (vgl. Bohn 2008: 138). Die Bedeutung mangelnder sozialer Netzwerke als Teil der sozialen Dimension von Gesundheit wird mit Bezugnahme auf junge Erwachsene im vierten Kapitel vertieft.

3.3.2 Auswirkungen von Einsamkeit auf die körperliche Gesundheit

In Bezug auf die körperliche Gesundheit kann Einsamkeit sowohl als Ursache körperlicher Erkrankungen als auch als deren Folge bezeichnet werden (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 13). Dass Einsamkeit als Risikofaktor für die physische Gesundheit gilt, hat dabei mehrere Gründe. Einerseits geht sie oft mit einem dysfunktionalen Gesundheitsverhalten einher (vgl. Sonnenmoser 2018: 89). Mit Bezug auf Hawkey und Cacioppo führt dieses Verhalten gemäss Landmann und Buecker zum gehäuftem Auftreten physischer Probleme (vgl. Landmann/Buecker 2023: 62). Einsame Menschen pflegen häufig einen ungesünderen Lebensstil mit ungesunder

Ernährung und einem überhöhten Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Internet. Die Vernachlässigung der eigenen Gesundheit und das zusätzliche Fehlen positiver sozialer Unterstützung als wichtiger Motivator zu gesundheitsbewusstem Verhalten stellt ein bedeutsames, aus der Einsamkeit resultierendes Gesundheitsrisiko dar (vgl. Sonnenmoser 2018: 89f.). Einsamkeit hat zudem eine beeinträchtigende Wirkung auf wichtige Körperprozesse und -funktionen. Mit Bezug auf Cacioppo hält Sonnenmoser beispielsweise fest, dass einsame Menschen eine erhöhte Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben und mit Bezug auf Hayley et al. eine schlechtere Schlafqualität aufweisen (vgl. Sonnenmoser 2018: 90f.). Zudem kann Einsamkeit bestimmte Gesundheitsprobleme fördern und verstärken (vgl. ebd.: 90).

Andererseits bedeutet das schmerzliche Erleben von Einsamkeit für den Menschen als soziales Wesen Stress (vgl. Spitzer 2022: 40). Stress beeinflusst den menschlichen Körper auf vielen Ebenen und erhöht objektiv messbar den Spiegel von Stresshormonen im Körper, was die physische Gesundheit negativ beeinflusst (vgl. ebd.: 45). Chronische Einsamkeit führt dazu, dass der menschliche Körper chronisch unter Stress steht und dadurch der menschliche Notfallmodus, in welchem die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol kurzfristig ausgeschüttet werden, zum Normalfall wird (vgl. Spitzer 2018: 94f.). Daraus ergeben sich negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Regenerationsphase des Menschen (vgl. Landmann/Buecker 2023: 62). Gemäss Spitzer steigt durch Einsamkeit infolge des chronischen Stresses und dem damit zusammenhängenden negativen Einfluss auf die Immunabwehr auch das Risiko für Infektionskrankheiten. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für Hypertonie und Stoffwechselstörungen. Auch das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle erhöht sich durch den durch Einsamkeit ausgelösten chronischen Stress (vgl. Spitzer 2018: 143). Ein starker sozialer Rückhalt wird als wichtiger Schutzfaktor gegen Stress betrachtet. Doch einsame Menschen erleben ihre sozialen Beziehungen in quantitativer oder qualitativer Hinsicht als defizitär (vgl. Peplau/Perlman 1998: 571). Aus dem empfundenen Mangel an sozialer Unterstützung wird der Alltag als anstrengender und überfordernder erlebt (vgl. Bohn 2008: 137).

3.3.3 Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit

Auch die psychische Gesundheit wird durch Einsamkeit beeinträchtigt, wie das folgende Zitat zeigt: «Einsamkeit wirkt sich im Hinblick auf die psychische Gesundheit auf mehreren Ebenen nachteilig aus: Sie beeinträchtigt das seelische Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl und trägt zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Verschlechterung psychischer Erkrankungen bei.» (Sonnenmoser 2018: 91) Das subjektive Einsamkeitsempfinden kann mentale Funktionen beeinträchtigen. Bei jungen Menschen kann es so zu einem Leistungsverlust im beruflichen oder schulischen Bereich kommen (vgl. Sonnenmoser 2018: 92). Bei älteren Menschen kann dieser einsamkeitsbedingte Leistungsverlust beim Vorliegen einer Demenz zu deren ra-

scherm Fortschreiten beitragen (vgl. Spitzer 2018: 157). Auch in Bezug auf geistigen Leistungsabbau gilt aktive soziale Teilhabe als zentraler Schutzfaktor und als bedeutsam für das psychische Wohlbefinden (vgl. ebd.: 157).

Einsamkeit und verschiedene psychische Erkrankungen wie Depressionen, Demenz, Psychosen oder Suchterkrankungen stehen in Wechselwirkung. So können psychische Erkrankungen durch Einsamkeit mitverursacht oder verstärkt werden. Gleichzeitig können psychische Erkrankungen als Ursache von Einsamkeit selbst betrachtet werden (vgl. Spitzer 2018: 158). In diesem Zusammenhang sprechen Krieger und Seewer von Einsamkeit als transdiagnostisches Konstrukt, welches unabhängig von psychischen Störungen, aber auch parallel dazu, auftreten und Einsamkeit gleichzeitig auslösen oder verschlimmern kann (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 13). Langfristig anhaltende Einsamkeitsgefühle können zu einer Vielzahl von psychischen Störungen führen. So kann Einsamkeit zu sozialen Ängsten führen oder aufgrund negativer Bewertungen sozialer Interaktionen depressive Störungen verursachen. Gleichzeitig sind bei Menschen mit Depressionen oder sozialen Ängsten Einsamkeitsgefühle ein häufig präsentenes Begleitsymptom, welches zudem die Tendenz zur sozialen Isolation erhöht (vgl. ebd.: 16). Letztlich hat Einsamkeit auch einen Einfluss auf suizidale Gedanken und Suizidhandlungen (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 19). Mit Bezug auf Beutel et al. beschreibt Noack, dass einsame Menschen öfter Suizidgedanken haben (vgl. Noack 2022: 9). Einsamkeit, so wird aus den Ausführungen deutlich, ist multifaktoriell bedingt und kann schwerwiegende Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit haben. Junge Erwachsene, welche gemäss aktuellen Erhebungen besonders von Einsamkeit betroffen sind (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.), spielen im bisherigen Einsamkeitsdiskurs kaum eine Rolle. Der Lebensabschnitt bringt allerdings viele Herausforderungen mit sich, weshalb das junge Erwachsenenalter im nachfolgenden Kapitel näher beleuchtet wird.

4 Das junge Erwachsenenalter

Junge Erwachsene befinden sich entwicklungspsychologisch betrachtet in einem Übergang zwischen dem mittleren bis späten Jugend- und dem jungen Erwachsenenalter (vgl. Walter/Liersch/Gerlich 2011: 3), weshalb nachfolgend zuerst eine theoretische Annäherung an die spezifische Lebensphase «junges Erwachsenenalter» erfolgt. Danach werden relevante Entwicklungsaufgaben für diesen Lebensabschnitt aufgezeigt, welche durch die Vielzahl an möglichen Veränderungen auch immer ein Risiko für die Entstehung von Einsamkeit bergen. Am Ende des Kapitels werden die Bedeutung sozialer Beziehungen für das Wohlbefinden und die Gesundheit im jungen Erwachsenenalter thematisiert.

4.1 Die Entwicklung der Lebensphase «junges Erwachsenenalter»

Die Lebensphase «junges Erwachsenenalter» hat sich historisch entwickelt und herauskristallisiert. Um die Mitte des 20. Jahrhunderts kam das Bewusstsein auf, dass es zwischen der Jugendphase und der Phase des Erwachsenseins bedingt durch gesellschaftliche Veränderungen eine bedeutsame Zwischenphase geben muss (vgl. Galuske/Rietzke 2008: 1f.). In der Fachliteratur wird das junge Erwachsenenalter dabei unterschiedlich ausgelegt. Mit Bezug auf Chassé betonen Galuske und Rietzke die Möglichkeit, das junge Erwachsenenalter als Verlängerung der Jugendphase zu verstehen. Andererseits ist es mit Bezug auf Seiffge-Krenke mit der Bezeichnung des jungen Erwachsenenalters als «Emerging Adulthood» auch möglich, das junge Erwachsenenalter als eigenständige Lebensphase zu begreifen (vgl. Galuske/Rietzke 2008: 5). Dazwischen liegen mehrere Positionen, die das junge Erwachsenenalter als eigenständige Übergangsphase zwischen der klar abgrenzbaren Jugendphase und dem Erwachsensein verstehen (vgl. ebd.: 5f.). Rechtlich ist das junge Erwachsenenalter kein eindeutiger Begriff. In gewissen kantonalen Gesetzen werden Personen zwischen 18 und 25 Jahren noch als Jugendliche bezeichnet, während andere Kantone von Kindern und Jugendlichen sprechen und darunter Personen bis 25 Jahre einschliessen. Auch das schweizerische Zivilrecht unterscheidet anhand der Volljährigkeit nur zwischen Kindern und Erwachsenen. Einzig im Jugendstrafrecht wird das junge Erwachsenenalter für Personen zwischen 18-25 Jahren spezifisch benannt (vgl. BSV 2014: 3).

Arnett konzipierte mit der Entwicklungsphase des «Emerging Adulthood» im Jahre 2000 eine eigenständige Entwicklungsphase, in welcher sich junge Erwachsene zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr befinden (vgl. Arnett 2000: 469). Damit legte sie einen Grundstein zum Verständnis des jungen Erwachsenenalters als eigenständige Lebensphase. Die Phase des Übergangs zwischen der Adoleszenz und dem Erwachsenenalter verlängert sich aufgrund verschiedener Phänomene, wie längerer Ausbildungszeit oder späterer Familiengründung. Dadurch fühlt sich die Altersgruppe als nicht mehr jugendlich aber noch nicht erwachsen (vgl. Freund/Nikitin 2018: 269f.). Mit Bezug auf Arnett beschreibt Seiffge-Krenke dieses subjektive Gefühl der Altersgruppe und die objektiv fehlenden klaren soziodemographischen Normen als Spezifika für die Entwicklungsphase «Emerging Adulthood» (vgl. Seiffge-Krenke 2008: 36).

Boeger nimmt für die Unterteilung der Lebensspanne eine Unterscheidung vom Jugend- und Erwachsenenalter vor und gliedert das Erwachsenenalter in frühes-, mittleres- und höheres Erwachsenenalter (vgl. Boeger 2022.: 206). Um eine ungefähre Vorstellung der verschiedenen Lebensabschnitte zu bekommen, ordnet Boeger die 18-35-jährigen dem frühen Erwachsenenalter zu (vgl. Boeger 2022: 205f.). Diese Unterteilung wird auch von Freund und Nikitin übernommen, allerdings mit der im Fachdiskurs weiter verbreiteten Bezeichnung «junges Erwach-

senenalter» (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266). Doch trotz einer ungefähren Altersangabe weist Boeger gestützt auf Hurrelmann und Quenzel auf die Schwierigkeit hin, Entwicklungsphasen aufgrund der heterogenen Entwicklungsverläufe, welche sich aus den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen ergeben haben, alleine anhand des Alters festzulegen (vgl. Boeger 2022: 132). Zudem ist die Unterteilung der Lebensspanne in verschiedene Altersbereiche auch immer von kulturellen Faktoren abhängig (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266). Mit Bezug auf Lenz, Schefold und Schröer merken Galuske und Rietzke auch an, dass Übergänge zwischen der Jugendphase und dem Erwachsensein zunehmend verschwimmen (vgl. Galuske/ Rietzke 2008: 4f.). Durch das Fehlen einer klaren Abgrenzung ergibt sich daraus die Schwierigkeit, klare Kennzeichen und eindeutige Entwicklungsaufgaben für das junge Erwachsenenalter zu bestimmen (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266, Galuske/Rietzke 2008: 1f.). Insbesondere das junge Erwachsenenalter ist biologisch sehr schwer abzugrenzen, weshalb sich das Verständnis dessen, was junge Erwachsene auszeichnet, eher an sozialen Erwartungen orientiert (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266f.). Häufig wird also ein Altersbereich anhand unterschiedlichster Kriterien definiert. «Hierzu gehören das chronologische Alter, biologische Faktoren und Ereignisse (z.B. sexuelle Reifung) und die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben oder Transitionen (z.B. Eintritt oder Austritt aus dem Berufsleben).» (Freund/Nikitin 2018: 266)

4.2 Entwicklungsaufgaben im Übergang von der Jugend ins Erwachsenenalter

Zur Definition eines Altersabschnitts gehören also gemäss der Definition von Freund und Nikitin nicht nur das chronologische Alter und biologische Faktoren, sondern auch bestimmte, für einen Lebensabschnitt idealtypische Entwicklungsaufgaben (vgl. Freund/Nikitin 2018: 268). Was unter einer Entwicklungsaufgabe verstanden wird, definiert Boeger wie folgt: «Unter einer Entwicklungsaufgabe werden prototypische Anforderungen oder Lernaufgaben verstanden, die in einer bestimmten Lebensphase zu bewältigen sind.» (Boeger 2022: 325) Dieses Verständnis basiert auf dem ursprünglich pädagogischen Modell der Entwicklungsaufgaben von Robert J. Havighurst (vgl. Göppel 2019: 255). Von ihm wurden erstmals Entwicklungsaufgaben definiert, die in bestimmten Lebensabschnitten relevant und im Sinne eines Stufenmodells zu durchlaufen sind (vgl. Havighurst 1956: 215). Dieses Konzept wird zum theoretischen Verständnis von Entwicklungsaufgaben im Folgenden in groben Umrissen eingeführt.

4.2.1 Das Modell der Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst

Havighurst (1956: 215) definiert Entwicklungsaufgaben wie folgt:

(...) a «developmental task» is a task which arises at or about a certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and to success with later tasks, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by society, and difficulty with later tasks.

Havighurst (1972, zit. nach Freund/Nikitin 2018: 268) definierte folgende Entwicklungsaufgaben für den Lebensabschnitt des jungen Erwachsenenalters:

- Lebenspartner[*in] finden
- Das Zusammenleben mit Partner[*in] lernen
- Gründung einer Familie
- Kinder aufziehen
- Ein Zuhause für die Familie schaffen
- Einstieg in den Beruf
- Sorge um das Gemeinwohl
- Aufbau eines gemeinsamen Freundeskreises (mit Lebenspartner[*in])

Mit Bezug auf Havighurst betonen Freund und Nikitin, dass das von Havighurst konzipierte Stufenmodell der Entwicklungsaufgaben bestimmte hierarchisch aufeinanderfolgende Aufgaben vorsieht, deren Bewältigung in einem bestimmten Alter unumkehrbar und für eine erfolgreiche Weiterentwicklung unumgänglich sind (vgl. Freund/Nikitin 2018: 268). Zusätzlich beschreiben die Entwicklungsaufgaben auch Themen, mit welchen sich Menschen in einem bestimmten Alter auseinandersetzen sollen (vgl. ebd.: 268). Mit Bezug auf Havighurst beschreibt Göppel die körperlichen Reifungsprozesse, die gesellschaftlichen Erwartungen und die individuellen Wünsche und Werte als drei Quellen zur Entstehung von Entwicklungsaufgaben, welche zusammenspielen (vgl. Göppel 2019: 256f.). Hurrelmann und Bauer beschreiben mit Bezug auf Havighurst die Bedeutung der erfolgreichen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit sowie die soziale Eingebundenheit und Akzeptanz (vgl. Hurrelmann/Bauer 2021: 165). Bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben spielt das soziale Umfeld eine wichtige Rolle, es bietet Unterstützung und gibt Rückmeldung zur Bewältigung der jeweiligen Aufgabe (vgl. ebd. 165f.).

4.2.2 Das Modell der Entwicklungsaufgaben aus heutiger Sicht

Das von Havighurst eingeführte Stufenmodell der Entwicklungsaufgaben, welches von allen Individuen in bestimmten Altersabschnitten zu durchlaufen ist, wird heute aufgrund seines starren Aufbaus kritisch betrachtet (vgl. Seiffge-Krenke 2008: 38). Die zunehmende Verlängerung des Jugendalters und die nicht klar auszumachende Grenze zwischen dem Jugend- und Erwachsenenalter bis hin zur Konzeption des Abschnitts «Emerging Adulthood» zeigen auf, dass die Entwicklungsverläufe junger Menschen diverser geworden sind (vgl. ebd.: 38). Veränderte Bedingungen im Familien- und Berufsleben führen zu einer Verzögerung in der Erfüllung bestimmter Entwicklungsaufgaben und zu einer Heterogenität in den Entwicklungsverläufen junger Menschen (vgl. Boeger 2022: 132). Auch Freund und Nikitin betonen, dass Entwicklungsaufgaben heute kaum mehr universell an Entwicklungsstufen festgemacht werden können, sondern dass diese heute viel individueller sind (vgl. Freund/Nikitin 2018: 268). Dennoch ist

das Konzept mit der Vorstellung von Entwicklungsaufgaben, welche sich im Lebensverlauf zu bestimmten Phasen verdichten, auch in der heutigen Zeit immer noch anschlussfähig (vgl. ebd.: 268). Die aktuelle Forschung der Entwicklungspsychologie ist sich einig, dass im Übergang von der Jugend ins Erwachsenenalter eine Vielzahl an Entwicklungsaufgaben anfallen (vgl. Boeger 2022: 133). So betont Boeger, dass in der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben auch zentrale Weichen für das spätere Leben gestellt werden. Kennzeichnend ist dabei, dass die wichtigen und mit lebenslangen Auswirkungen verbundenen Entscheidungen innerhalb eines relativ kurzen Zeitraums getroffen werden müssen (vgl. Boeger 2022: 206). Trotzdem, bieten die Entwicklungsaufgaben des jungen Erwachsenenalters im Vergleich zu denen im Jugendalter eine gewisse Freiheit und enthalten einen grösseren Entscheidungsspielraum für individuelle Entwicklung (vgl. Freund/Nikitin 2018: 268f.).

Noch immer fokussieren die Entwicklungsaufgaben im jungen Erwachsenenalter thematisch die Bereiche Familie und Beruf. Junge Erwachsene übernehmen neue Rollen und Verantwortungen (vgl. Boeger 2022: 205). Junge Erwachsene schliessen eine Ausbildung ab und steigen ins Berufsleben ein. Gleichzeitig soll eine stabile Partnerschaft aufgebaut werden und das Gründen einer eigenen Familie mit Kindern steht zur Debatte (vgl. Freund/Nikitin 2018: 267f.). Diese Übergänge führen zu einschneidenden Veränderungen auf individueller und sozialer Ebene, was eine hohe Anpassungsleistung der jungen Erwachsenen erfordert (vgl. ebd.: 267). Die zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben hängen eng mit dem Aufbau sozialer Beziehungen zusammen, aus welchen potentielle soziale Unterstützung wächst. Gleichzeitig braucht es soziale Unterstützung, um Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigen und sich weiterentwickeln zu können (vgl. Eschenbeck/Lohaus 2022: 102). Das Konzept der Entwicklungsaufgaben ist also auch in der heutigen Zeit immer noch anschlussfähig. Die Themen, welche Havighurst mit den Entwicklungsaufgaben aufgegriffen hatte, haben an Aktualität nicht verloren (vgl. Göppel 2019: 263f.). Verändert hat sich vorwiegend die zunehmende Individualität von Lebensläufen, was die Zuordnung von Entwicklungsaufgaben zu einer bestimmten Altersstufe erschwert (vgl. Freund/ Nikitin 2018: 268). Heute wird deshalb eher von Entwicklungsthemen und nicht mehr von Entwicklungsaufgaben gesprochen (vgl. ebd.: 267f.).

4.3 Die Bedeutung sozialer Beziehungen im jungen Erwachsenenalter

Im jungen Erwachsenenalter sind viele der Entwicklungsaufgaben mit dem Eingehen oder Festigen sozialer Beziehungen in verschiedenen Bereichen verbunden. Verschiedene Beziehungsformen nehmen dabei einen besonderen Stellenwert ein (vgl. Rogge 2020: 61). Mit Bezug auf Lang führen gemäss Rogge die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben oder Transitionen im Lebenslauf aber häufig zu Veränderungen, zum Verlust oder zur Neugestaltung sozialer Beziehungen, wovon junge Erwachsene besonders betroffen sind (vgl. ebd.: 61f.).

4.3.1 Beziehungsformen im jungen Erwachsenenalter

Eine erste wichtige Beziehungsform für die Entwicklung im jungen Erwachsenenalter ist die Partnerschaft. Anders als im Jugendalter findet im jungen Erwachsenenalter eine Festlegung mit einer höheren Verpflichtung innerhalb von Partnerschaften statt. Diese sind längerfristig und zeugen von einer gewissen Stabilität (vgl. Rogge 2020: 69). Mit der zunehmenden Flexibilität und Mobilität ergeben sich für junge Erwachsene allerdings grosse Herausforderungen in der Vereinigung zweier Lebenswege (vgl. ebd.: 68). Als Entwicklungsaufgabe bedeutet das Eingehen einer Partnerschaft im jungen Erwachsenenalter gleichzeitig auch die Ablösung vom Elternhaus. Das Eingehen einer Partnerschaft kann dabei sowohl positive als auch negative Erfahrungen mit sich bringen. Junge Erwachsene lernen sich selbst in der Beziehung mit einem Partner/einer Partnerin neu kennen, übernehmen Verantwortung, erlernen neue soziale Fertigkeiten und müssen immer wieder Kompromisse eingehen und sich in persönlichem Verzicht üben. Gleichzeitig birgt das Eingehen einer Partnerschaft auch immer das Risiko einer Trennung aufgrund von unterschiedlichen Vorstellungen, Zielen oder Wünschen, was schmerzliche Gefühle mit sich bringt (vgl. ebd.: 68f.). Die soziale Unterstützung, welche aus einer Partnerschaft entspringen kann, ist im jungen Erwachsenenalter besonders wichtig. Wird eine Partnerschaft als subjektiv wertvoll und unterstützend erlebt, kann sie als soziale Ressource sogar andere fehlende soziale Beziehungen ausgleichen und die Gesundheit positiv beeinflussen (vgl. ebd.: 69f.). Mit Bezug auf Filipp und Aymanns betont Rogge allerdings auch, dass eine fehlende Partnerschaft mit gleichzeitigem Wunsch danach als Stressor gilt und eine Trennung ein kritisches Ereignis für die weitere Entwicklung darstellt (vgl. ebd.: 70).

Die Beziehung zu den Eltern gilt als weitere wichtige Beziehungsform im jungen Erwachsenenalter (vgl. Rogge 2020: 73). Als Entwicklungsaufgabe stellt der Auszug aus dem Elternhaus und der Aufbau eines eigenen Haushalts eine wichtige Ablösung von der Herkunftsfamilie für junge Erwachsene dar (vgl. ebd.: 73). Mit Bezug auf Arnett, Künemund und Kohli hält Rogge fest, dass junge Erwachsene die Beziehungsqualität zu den Eltern nach dem Auszug oft als besser wahrnehmen (vgl. ebd.: 75). Mit Bezug auf Mikulincer und Shaver beschreiben Freund und Nikitin, dass die Eltern dabei trotz Auszug ein sicheres soziales Netzwerk bleiben und eine Rückkehr an diesen sicheren Ort meist immer möglich und an keine Bedingungen geknüpft ist (vgl. Freund/Nikitin 2018: 278f.). Die Machtkonstellation in der Beziehung zu den Eltern verändert sich. Junge Erwachsene beginnen den Eltern auf Augenhöhe zu begegnen und pflegen häufig eine partnerschaftliche Beziehung zu den Eltern, auch wenn sie räumlich distanziert von ihnen leben (vgl. ebd.: 285). «Entgegen den Mythen über den Verfall familiärer Solidarität aufgrund der Individualisierung der Gesellschaft ist die familiäre Solidarität auch heute nach wie vor relativ hoch.» (Freund/Nikitin 2018: 285) Mit Bezug auf Karren beschreibt Rogge aber auch, dass junge Erwachsene die Beziehung zu den Eltern aufgrund erneuter Abhängigkeit,

beispielsweise durch Arbeitslosigkeit oder bei einer Rückkehr ins Elternhaus nach bereits erfolgtem Auszug als wenig sozial unterstützend erleben können (vgl. Rogge 2020: 77).

Eine dritte zentrale Beziehungsform im jungen Erwachsenenalter ist die Freundschaft (vgl. Rogge 2020: 79). Rogge betont den positiven Aspekt dieser sozialen Beziehung: «Freundschaften sind gewöhnlich subjektiv positiv bewertete Beziehungen, gekennzeichnet von Sympathie, Symmetrie und Gemeinsamkeit.» (Rogge 2020: 79) Diese können sehr heterogen und in ihrer Möglichkeit zur sozialen Unterstützung verschieden erlebt werden (vgl. ebd.: 80f.). Im jungen Erwachsenenalter verändern sich Freundschaften durch den Einstieg ins Berufsleben, dem Auszug vom Elternhaus und dem Eingehen einer Partnerschaft. Mit Bezug auf Carbery und Buhrmester hält Rogge fest, dass Freundschaften im jungen Erwachsenenalter eine weniger bedeutende Rolle zur Befriedigung sozialer Bedürfnisse einnehmen als die Partnerschaft. Aufgrund der vielfältigen Veränderungen im jungen Erwachsenenalter enden auch viele frühere Freundschaften (vgl. ebd.: 82f.).

4.3.2 Soziale Beziehungen als soziale Ressourcen im jungen Erwachsenenalter

Ressourcen als Überbegriff bezeichnen personale oder externe Quellen, welche Menschen in verschiedenen Situationen aktivieren und zur Bewältigung unterschiedlicher Lebensaufgaben nutzen können (vgl. Rogge 2020: 50). Als externe Ressourcen gelten die sozialen Ressourcen mit den verschiedenen Dimensionen für den Menschen als soziales Wesen als besonders bedeutsam. Ist eine Person in die Gemeinschaft involviert, spricht man von sozialer Teilhabe (vgl. ebd.: 62). Erst wenn Menschen soziale Teilhabe erfahren, können aus dieser Teilhabe soziale Netzwerke entstehen. Aus sozialen Netzwerken wiederum kann durch gegenseitige Hilfe soziale Unterstützung resultieren (vgl. Bachmann 2020: 5). «Soziale Ressourcen beschreiben soziale Beziehungen als Potential für die Aktivierung dieser Kontakte zur Bewältigung von Aufgaben oder Belastungen.» (Rogge 2020: 62) Junge Erwachsene haben dabei vielfältige soziale Beziehungen mit unterschiedlicher Intensität und Qualität, wodurch die mögliche soziale Unterstützung beeinflusst wird (vgl. ebd.: 62f.).

Soziale Netzwerke und die Möglichkeit der daraus resultierenden sozialen Unterstützung gelten darüber hinaus als wichtige externe Ressource für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen (vgl. Rogge 2020: 50f.). Allerdings hängt die Möglichkeit, dass aus sozialen Netzwerken soziale Unterstützung erfolgt, von den tatsächlich vorhandenen Beziehungen ab. Weiter kann die soziale Unterstützung auf verschiedene Arten erbracht werden - zum Beispiel auf emotionaler Ebene mit Trost oder Empathie, auf instrumenteller Ebene mit praktischer Unterstützung und Hilfeleistung oder auf informeller Ebene mit der Vermittlung von Informationen über weitere Ressourcen. Die Art an Unterstützung, welche erbracht werden kann, ist von der Beziehungsform abhängig (vgl. ebd.: 64). Mit Bezug auf Diwald erklärt Rogge, dass

die Partnerschaft alle Arten sozialer Unterstützung abdecken kann und daher als zentraler Schutzfaktor vor subjektiv empfundener Einsamkeit gilt (vgl. ebd.: 64). Junge Erwachsene verfügen gemäss Rogge mit Bezug auf Diwald oft über ein grosses soziales Netzwerk und können aus diesen sozialen Ressourcen auch Unterstützung, insbesondere von engen Freund*innen oder der eigenen Familie, erhalten (vgl. ebd.: 51). Allerdings ist das junge Erwachsenenalter mit den vielfältigen Entwicklungsaufgaben herausfordernd und die sozialen Netzwerke verändern sich (vgl. Boeger 2022: 133). Mit Bezug auf Faltermaier betont Rogge zudem, dass junge Menschen mit neuen Rollenanforderungen und eigenen Unsicherheiten konfrontiert sind und die eigene Identität im Bereich Partnerschaft, Beruf und Familie immer wieder neu definieren müssen (vgl. Rogge 2020: 52). Soziale Ressourcen sind gemäss Rogge mit Bezug auf Reitzel, Blumenthal und Fabel gerade im jungen Erwachsenenalter eng mit den Persönlichkeitseigenschaften sowie der eigenen Bildung und Erwerbsarbeit verknüpft. So bauen junge Menschen mit einer höheren Bildung, einem Job oder einer offenen und zuversichtlichen Haltung eher soziale Netzwerke auf als solche, welche keinen Job haben, einen tiefen Bildungsabschluss besitzen oder eher zurückhaltend und verschlossen sind (vgl. ebd.: 52).

4.3.3 Die Bedeutung sozialer Ressourcen für die Gesundheit und das Wohlbefinden im jungen Erwachsenenalter

«Durch die Erfahrung von sozialer Unterstützung erleben Menschen weniger negative Auswirkungen durch Stress und ihre sozialen Beziehungen (als soziale Ressourcen) helfen ihnen bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse und Alltagsprobleme.» (Rogge 2020: 85) Mit Bezug auf Antonucci hält Rogge fest, dass soziale Beziehungen zudem die Gesundheit und das Wohlbefinden durch positive Rückmeldungen, welche das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit stärken, beeinflussen können. Doch nicht alle sozialen Beziehungen stellen eine soziale Ressource dar. Subjektiv als qualitativ nicht gut eingestufte Beziehungen können das Wohlbefinden und die Gesundheit durch eine Schwächung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeitserwartung, so Rogge mit Bezug auf Antonucci, negativ beeinflussen (vgl. Rogge 2020: 85). Soziale Beziehungen können im jungen Erwachsenenalter also sowohl als Schutzfaktoren als auch als Stressoren und Belastungen für die Gesundheit betrachtet werden (vgl. Rogge 2020: 86). Soziale Teilhabe ermöglicht den Aufbau oder die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen, was das subjektive Empfinden von Einsamkeit reduzieren oder verhindern kann (vgl. Bachmann 2020: 6). Gleichzeitig können Streitereien, mangelnde subjektiv erlebte Qualität der Beziehung oder Mobbing auch Stressoren für die Gesundheit resultierend aus sozialen Beziehungen darstellen und somit gleichzeitig als fehlende soziale Ressourcen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, Transitionen oder Krisen im jungen Erwachsenenalter verstanden werden (vgl. Rogge 2020: 86). Die relevante Dimension, welche die Gesundheit entscheidend beeinflussen und aus den sozialen Netzwerken entstehen kann, ist die

soziale Unterstützung. Mit Bezug auf Bengel und Lyssenko hält Rogge fest, dass dabei die subjektive Wahrnehmung sozialer Unterstützung unabhängig von der tatsächlich erfolgten bereits positiv auf die Gesundheit wirkt (vgl. ebd.: 84f.). Fühlen sich Menschen in ein soziales Netzwerk eingebettet und schätzen ihre Beziehungen im Bedarfsfall als unterstützend ein, ist dies ein positiver Faktor für die Gesundheit. Zudem kann das Risiko für Einsamkeit durch eine höhere Anzahl an Beziehungen reduziert werden, da grössere Netzwerke auch die Möglichkeit für soziale Unterstützung erhöhen (vgl. ebd.: 84). Die Pflege solcher sozialen Netzwerke und das Knüpfen neuer sozialer Beziehungen mit der Chance, soziale Unterstützung zu erhalten, hat sich mit der zunehmenden Digitalisierung besonders unter jungen Erwachsenen stark verändert. So werden heute nicht nur Freundschaften ergänzend oder vorwiegend im digitalen Raum gepflegt, sondern auch die Partnersuche kann online stattfinden (vgl. Bachmann 2014: 2). Dieser Trend wird immer wieder als mögliche Ursache für die zunehmende Einsamkeit unter jungen Erwachsenen diskutiert. Im folgenden Kapitel werden daher die digitalen Medien und deren Einfluss auf Einsamkeit beleuchtet.

5 Digitale Medien und Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter

In diesem Kapitel werden die Zusammenhänge von Einsamkeit und sozialer Vernetzung über digitale Medien erläutert. Im Anschluss wird der Einfluss digitaler Vernetzung auf die sozialen Ressourcen im jungen Erwachsenenalter aufgezeigt und mithilfe unterschiedlicher fachlicher Positionen eine Brücke zum Thema Einsamkeit geschlagen.

5.1 Einsamkeit im Zeitalter der digitalen Vernetzung

Mit der Zunahme von Einsamkeitsgefühlen unter jungen Erwachsenen und der fortschreitenden Digitalisierung haben wissenschaftliche Diskussionen um einen kausalen Zusammenhang der beiden Trends in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen (vgl. Gross 2021: 94-96). Inwiefern digitale Medien die Entstehung von Einsamkeit begünstigen, wird in der Fachwelt allerdings kontrovers diskutiert (vgl. Bohn 2008: 128). Im Mittelpunkt des Zusammenhangs mit Einsamkeit erscheint dabei immer wieder Social Media als eine Form digitaler Medien als ursächlich diskutierter Faktor für Einsamkeit. Während einige Studien und theoretische Modelle, wie das in Kapitel 3.2.2. eingeführte Risikofaktorenmodell von Luhmann, Social Media als ursächlich für die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit diskutieren, relativieren dies andere und sehen keinen kausalen Zusammenhang zwischen sozialen Medien und Einsamkeit (vgl. Deuber 2018: 224). Die Nutzung digitaler Medien und insbesondere die Möglichkeiten sozialer Medien zur Pflege von online-Kontakten ist für junge Erwachsene als Zielgruppe der Bachelorthesis mittlerweile, wie in der Einleitung bereits aufgezeigt, Alltag (vgl. ebd.: 335). Sie bewegen sich häufig auf sozialen online-Plattformen wie Instagram, TikTok, Snapchat oder

Facebook, weshalb die Thematik als möglich diskutierte Ursache oder auch als Chance im Kampf gegen Einsamkeit noch einmal an Bedeutung gewinnt (vgl. Matthäus 2022: 59).

Da Einsamkeit in den letzten Jahren entgegen der gängigen Erwartung vor allem unter jungen Menschen zugenommen hat, stehen die von der Zielgruppe häufig genutzten digitalen Medien im Verdacht, einen Einfluss auf diese Entwicklung zu haben (vgl. Matthäus 2022: 59). Die häufige Nutzung digitaler Medien durch junge Erwachsene zeigt die Bedeutung der Thematik in der Diskussion als mögliche Ursache von Einsamkeit auf. 82% der 15-24-jährigen in der Deutsch- und Westschweiz nutzen mindestens gelegentlich die Social Media Plattform Instagram und 47% mindestens gelegentlich TikTok. Einen Rückgang stellte die Studie über die Entwicklung der Nutzung verschiedener Social Media Plattformen zwischen 2014-2023 einzig bei Facebook fest (IGEM 2023: o.S.). Dabei haben digitale Medien einen entscheidenden Einfluss auf die menschliche Kommunikation und beeinflussen die soziale Interaktion massgebend (vgl. Bohn 2008: 128). Ein kennzeichnender Unterschied für die Möglichkeiten der Pflege sozialer Kontakte ist das Vorhandensein von Gestik und Mimik. Diese können nur im Face-to-Face Kontakt als Ergänzung zur verbalen Kommunikation genutzt werden und enthalten als nonverbale Botschaften ergänzende Bestandteile zur verbalen Kommunikation (vgl. Eschenbeck/Lohaus 2022: 106). Der Einfluss digitaler Vernetzung auf junge Erwachsene wird im Folgenden kurz dargestellt und wichtige fachliche Positionen in Bezug auf digitale Medien und deren Zusammenhang mit Einsamkeit dargelegt.

5.1.1 Einfluss digitaler Vernetzung auf die Gesundheit junger Erwachsener

Ausgehend von einem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis können digitale Medien einen bedeutsamen Einfluss auf alle Ebenen der Gesundheit haben. Einerseits können von dem Gerät selbst durch elektromagnetische Strahlungen physische Gesundheitsschäden entstehen (vgl. Waller/Meidert 2020: 217). Darüber hinaus stehen die Nutzung digitaler Medien in oftmals sitzender oder liegender Position mit einem schlechteren Gesundheitsverhalten in Zusammenhang, was zu Adipositas und Herz-Kreislaufkrankungen führen kann (vgl. ebd.: 219). Weiter können digitale Medien den Schlaf negativ beeinflussen (vgl. ebd.: 223). Andererseits stellen digitale Medien vor allem eine Gefahr für die psycho-soziale Gesundheit dar. Eine exzessive Nutzung digitaler Medien beschreiben Waller und Meidert mit Bezug auf Huang als zusammenhängend mit Depressionssymptomen und Einsamkeit. Dabei spielt auch der Medieninhalt eine entscheidende Rolle (vgl. ebd.: 212). Soziale Medien bieten dabei neue Möglichkeiten für die Beziehungspflege im digitalen Raum (vgl. Bachmann 2014: 2). Viele Interaktionen junger Menschen erfolgen heute ergänzend oder hauptsächlich zur offline Interaktion online über soziale Medien. Eindrücklich konnte Bachmann mit einem Vergleich sozialer Netze der 15-24-jährigen aus den Jahren 2000 und 2010 allerdings aufzeigen, dass die

sozialen Ressourcen der Altersgruppe trotz der Nutzung sozialer Medien entgegen der gängigen Annahme eher zugenommen haben (vgl. Bachmann 2014: 2).

Doch nebst den möglichen negativen gesundheitlichen Auswirkungen können digitale Medien bei kompetenter Nutzung mit limitierter Dauer und sinnvollen Inhalten auch eine sehr wichtige Ressource für die Gesundheit im jungen Erwachsenenalter sein (vgl. Waller/Meidert 2020: 232f.). Die Nutzung sozialer Medien zu Kommunikationszwecken kann beispielsweise zu mehr Unbeschwertheit im Face-to-Face Kontakt führen (vgl. ebd.: 226). Der Schlüssel zur gewinnbringenden Nutzung digitaler Medien nennt sich Medienkompetenz. Um Einsamkeit zu verringern oder zu bekämpfen, kann es also hilfreich sein, Betroffene in der sinnvollen Nutzung digitaler Medien zur Vernetzung zu unterstützen, zu schulen und zu begleiten (vgl. Nowland/Necka/Cacioppo 2018: 82). Denn mit einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang ermöglichen digitale Medien Informationssuche im Internet zu gesundheitsrelevanten Themen sowie Austausch und Vernetzung, was bei der Bewältigung verschiedener Entwicklungsaufgaben im jungen Erwachsenenalter wichtig ist (vgl. ebd.: 233).

5.1.2 *Online-Vernetzung als Chance gegen oder Risiko für Einsamkeit*

Ob die zunehmende digitale Vernetzung nun Ursache für die steigende Einsamkeit oder gar eine Chance im Kampf dagegen ist, wird fachlich kontrovers diskutiert (vgl. Deuber 2018: 334). Gross sieht in den Möglichkeiten der Nutzung des Internets und der sozialen Medien weder einen auslösenden noch einen schützenden Faktor für Einsamkeit (vgl. Gross 2021: 94). Vielmehr beschreibt er die Problematik darin, dass Menschen, welche sich in den sozialen Medien bewegen, ähnliche Verhaltensmuster zeigen wie im realen Leben. Dies kann bestehende Einsamkeit durch negatives Erleben in den sozialen Medien verstärken. Gleichzeitig gelingt es sozial gut integrierten Menschen mit einem stabilen sozialen Netzwerk, die sozialen Medien als Überbrückung zu nutzen, wenn sie auf absehbare Zeit vom sozialen Netzwerk getrennt sind (vgl. ebd.: 95). Gross ist der Auffassung, dass die Auswirkungen, welche die Nutzung von digitalen, und insbesondere sozialen Medien auf das Gefühl von Einsamkeit haben, stark mit den Persönlichkeitsstrukturen der Nutzenden zusammenhängen (vgl. ebd.: 96). Mit Bezug auf Alberti hält Gross fest, dass es entscheidend sei, welchen Zweck die Nutzung sozialer Medien erfüllt – geht es darum, fehlende reale soziale Kontakte durch virtuelle zu ersetzen, ist das Risiko für Einsamkeit erhöht und bei bereits einsamen Menschen kann sich die Einsamkeit so deutlich verstärken (vgl. ebd.: 96). Auch eine Studie von Nowland, Necka und Cacioppo unterstützt diese Überlegungen. Sie kommt zum Ergebnis, dass bereits einsame Menschen dazu neigen, sich sowohl in offline- als auch in online-Beziehungen eher zurückzuziehen und sich passiv zu zeigen (vgl. Nowland/Necka/Cacioppo 2018: 82). Nutzen einsame Menschen online-Beziehungen also, um offline-Beziehungen aktiv aus dem Weg zu gehen und sehen online-

Beziehungen als Ersatz zu offline-Beziehungen, bekämpft dies Einsamkeit nicht. Wird die digitale Vernetzung allerdings genutzt, um bestehende soziale Kontakte zu pflegen oder neue soziale Beziehungen zu knüpfen, um diese im Anschluss in die analoge Welt zu übertragen, kann dies das Gefühl von Einsamkeit verringern (vgl. ebd.: 80).

Als klare Gefahr und als eine zentrale Ursache von Einsamkeit betrachtet Spitzer die digitalen Medien gerade bei jungen Menschen (vgl. Spitzer 2018: 17). Die Digitalisierung nimmt in allen Bereichen des Lebens weiter zu. Insbesondere die jüngere Generation ist aufgrund der ständigen Verfügbarkeit der digitalen Kommunikation über soziale Medien besonders gefährdet (vgl. ebd. 17f.). Die Vernetzung über soziale online-Netzwerke hat einen Einfluss auf das menschliche Denken, die Aufmerksamkeit und das Sozialverhalten (vgl. Spitzer 2012: 113). Menschen erfahren durch die Aktivitäten in den sozialen Medien als soziales Wesen Befriedigung. Doch gerade die Anonymität im Internet ermöglicht es, dass das Sozialverhalten weniger kontrolliert und vernachlässigt wird. Es kommt also zu einem zunehmenden Verlust sozialer Kompetenzen. Sind Menschen bereits einsam und haben Mühe, adäquate und gelingende soziale Beziehungen herzustellen, wird dies auch im Rahmen sozialer Medien der Fall sein. Es ist ihnen somit kaum möglich, qualitativ unterstützende Freundschaften zu finden, was die Gefahr für Einsamkeit gemäss Spitzer deutlich erhöht (vgl. ebd.: 127). Mit Bezug auf Turkle betont auch Deuber die Gefahr, dass Menschen sich nach zwischenmenschlicher Nähe sehnen und sich diese aus Angst vor Konfrontation und Konflikten im Face-to-Face Kontakt lieber in der digitalen Welt suchen. Digitale Beziehungen bringen allerdings nicht die erhoffte Nähe und das Gefühl eines sozialen Ganzen, welches in der digitalen Welt gepriesen wird, stellt sich rasch als Illusion heraus (vgl. Deuber 2018: 336). Mit Bezug auf Huang vertreten auch Waller und Meidert die Meinung, dass die exzessive und problematische Nutzung von Medien mit Einsamkeit zusammenhängt. Darüber hinaus entscheiden die Persönlichkeitsmerkmale auch in online-Beziehungen über das Gefühl von Einsamkeit mit (vgl. Waller/Meidert 2020: 226).

Anders als Spitzer, Waller und Meidert sehen verschiedene Forschende auch die positiven Seiten digitaler Medien in Bezug auf Einsamkeit. Eine Chance für soziale Medien im Kampf gegen Einsamkeit beschreibt Deuber in deren allgegenwärtigen Verfügbarkeit und der Möglichkeit des barrierearmen Zugangs. Mit der Zunahme an flexiblen Arbeitszeiten, verlängerten Arbeitswegen, ungleichen finanziellen Möglichkeiten und der zunehmend weiten Distanz zur Familie und dem Freundeskreis bieten soziale Medien auch eine Chance, bereits aufgebaute soziale Kontakte zu pflegen und die Qualität der Freundschaften aufrecht zu erhalten. Auch Menschen, welche aufgrund von niedrigem sozio-ökonomischem Status oder Krankheit nicht die Möglichkeit haben, soziale Netzwerke von Angesicht zu Angesicht zu pflegen, haben über die sozialen Medien die Chance, online in Kontakt zu bleiben und dadurch Eingebundenheit

und soziale Teilhabe zu erfahren (vgl. Deuber 2018: 336). Auch Arlt et al. betonen die Chancen digitaler Medien im Kampf gegen Einsamkeit. Mit Bezug auf Nowland, Necka und Cacioppo sehen Arlt et al. gerade in den sozialen Medien die Möglichkeit, soziale Beziehungen ergänzend zum realen Leben online zu pflegen, was gegen Einsamkeit helfen kann (vgl. Arlt et al. 2023: 17). Mit Bezug auf Twenge et.al. betont auch Thomas das positive Potential digitaler Medien. Er sieht in den digitalen Medien, in welchen sich junge Menschen selbstverständlich bewegen, die Chance der globalen Vernetzung mit anderen. Zudem betont er das Potential, den digitalen Raum als ergänzenden sozialen Raum zur analogen Welt über grosse Distanzen zu nutzen (vgl. Thomas 2020: 100).

Eine abschliessende Haltung darüber, ob digitale Medien nun eine Chance gegen oder ein Risiko für Einsamkeit darstellen, ist pauschal nicht zu beantworten. Die Wirkung digitaler Medien auf Einsamkeit ist sehr verschieden und wird durch vielerlei Faktoren beeinflusst (vgl. Deuber 2018: 342). Zentral in der Frage nach Chance oder Risiko bleibt immer auch die Frage nach der Möglichkeit soziale Teilhabe. Soziale Teilhabe kann durch einen Mangel an Ressourcen beeinträchtigt sein (vgl. Arlt et al. 2023: 17). So können das Fehlen technischer Ressourcen im Umgang mit digitalen Medien oder fehlende finanzielle Ressourcen zur Anschaffung digitaler Geräte die soziale Teilhabe beeinträchtigen. Haben Menschen also aufgrund fehlender Ressourcen keinen Zugang zu digitaler Technologie, kann dies nicht nur die Möglichkeiten sozialer Teilhabe beeinträchtigen, sondern auch das subjektive Erleben von Einsamkeit verstärken (vgl. ebd.: 17f.). Ein weiterer wichtiger Faktor in Bezug auf die digitalen Medien in Zusammenhang mit Einsamkeit bleibt auch die Medienkompetenz. Um Einsamkeit zu regulieren, kann es durchaus hilfreich sein, einsame Menschen in der sinnvollen Nutzung digitaler Medien zur Vernetzung zu unterstützen, zu schulen und zu begleiten (vgl. Nowland/Necka/Cacioppo 2018: 82). Weitere Aufgaben der Sozialen Arbeit zur Unterstützung von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, werden im nächsten Kapitel erörtert.

6 Einsamkeit und Interventionen zur Einsamkeitsregulation im Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit

Im Rahmen dieses Kapitels werden die Zuständigkeit der Sozialen Arbeit für die Bearbeitung von Einsamkeit als soziales Problem und mögliche Interventionen, welche die Professionellen der Sozialen Arbeit erbringen können, dargelegt. Um die Zuständigkeit für Einsamkeit im Aufgabenbereich der Profession zu ergründen, werden Bezüge zum Gegenstand (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 34f.) und den Grundsätzen der Profession (vgl. AvenirSocial 2010: 6-10) gemacht. Im Anschluss werden verschiedene Praxisfelder der Sozialen Arbeit aufgezeigt, in denen junge Erwachsene unterwegs sind und Einsamkeit als zu bearbeitendes soziales Problem an Professionelle der Sozialen Arbeit herangetragen werden können. Zum Abschluss des

Kapitels werden sozialarbeiterische Interventionsmöglichkeiten zur Unterstützung von einsamen Klient*innen aufgeführt und bestehende Vernetzungsangebote vorgestellt.

6.1 Einsamkeit als individuelles und soziales Problem

Erst in jüngster Zeit fließt das Bewusstsein, dass es sich bei Einsamkeit über die individuelle Ebene hinaus auch um ein soziales Problem handelt, in den Einsamkeitsdiskurs mit ein. Die Erkenntnis, dass bereits anerkannte soziale Probleme wie Armut, Migration oder Sucht in deren Entstehung und Lösung gesellschaftliche Zusammenhänge aufweisen, wird zunehmend auf den Umgang mit Einsamkeit transformiert (vgl. Stallberg 2021: 1f., Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 23). Das Phänomen wird entsprechend auf zwei Ebenen als relevant beschrieben: «Es geht nicht nur mit hohen individuellen Risiken einher, sondern steht auch in Wechselwirkung mit anderen sozialpolitischen Herausforderungen, allen voran Armut, soziale Teilhabe und gesellschaftliche Integration.» (Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 23) Die Erkenntnis, dass Einsamkeit nicht nur Folgen auf individueller Ebene, sondern auch auf sozialer Ebene hat, weist auf neue Verantwortlichkeiten zur Bekämpfung von Einsamkeit hin (vgl. Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 25f.). So wird Einsamkeit mittlerweile als Gefährdung für die Stabilität der bestehenden sozialen Ordnung eingestuft und mit einer möglichen Abnahme von politischer Beteiligung und freiwilligem Engagement in Verbindung gebracht (vgl. ebd.: 26). Folglich sind heute auf der Grundlage der Erkenntnis, dass Einsamkeit so die weitverbreitete liberale Demokratie gefährden könnte (vgl. ebd.: 26), verschiedene Akteure mit der Bekämpfung von Einsamkeit beauftragt (vgl. Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022: 25f.). Nebst der Politik, welche vermehrt in den Blick genommen wird, tragen auch Professionen wie die Soziale Arbeit eine Verantwortung. Diese lässt sich einerseits am häufigen Kontakt mit Betroffenen in der Praxis festmachen. Andererseits aber auch am grundsätzlichen Auftrag der Profession, der in der Bearbeitung sozialer Probleme besteht (vgl. Thoma 2018: 429).

6.2 Die Bearbeitung sozialer Probleme als Gegenstand der Sozialen Arbeit

Das Handlungsfeld der Sozialen Arbeit ist sehr vielfältig und heterogen. Entsprechend schwierig ist es, den Gegenstand der Sozialen Arbeit theoretisch eindeutig zu beschreiben (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 23). Als Profession bearbeitet die Soziale Arbeit individuelle Probleme, welche sich aus sozialen Problemen ergeben, in parteilicher Vermittlung zwischen Individuum und Gesellschaft (vgl. Hochuli Freund/ Stotz 2021: 34f.). «Die Soziale Arbeit ist mit der lebenspraktischen Lage ihrer Klienten konfrontiert, die in komplexer Weise mit den Strukturen und Dynamiken der Gesellschaft zusammenhängt.» (Hochuli Freund/Stotz 2021: 35) Mit Bezug auf Parpan-Blaser halten Hochuli Freund und Stotz fest, dass sich in den gesellschaftlichen Strukturen und Dynamiken auch immer wieder Schwierigkeiten zeigen, welchen die Soziale Arbeit mit der Eröffnung von Zugängen zu Ressourcen und Chancen begegnen kann

(vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 35f.). Die wesentlichen Grundsätze und Grundwerte der Sozialen Arbeit, welche im Berufskodex von AvenirSocial festgehalten sind, lehnen sich an dieses Verständnis Sozialer Arbeit an (vgl. AvenirSocial 2010: 6-10). Dabei stechen die Unterstützung und Ermöglichung von sozialer Integration als wesentliche Aufgabe der Profession ins Auge (vgl. ebd.: 6). Hierbei orientiert sich die Profession an den berufsethischen Prinzipien und verpflichtet sich zur Unterstützung und Ermöglichung sozialer Teilhabe und Partizipation für die Klientel (vgl. ebd.: 9). Um dies zu gewährleisten, braucht es einerseits die Vermittlung an bestehende Angebote, aber auch die Entwicklung neuer Angebote (vgl. ebd.: 6).

Ein Handlungsauftrag für die Soziale Arbeit setzt eine Verortung in deren Ziel- und Aufgabebereich voraus und die Möglichkeit, Einsamkeit als Phänomen in der Praxis mit der Klientel überhaupt zu bearbeiten (vgl. Thoma 2013: 378). Ein Ansatzpunkt dafür bietet die im Berufskodex und der internationalen Definition Sozialer Arbeit geforderte Unterstützung zu sozialer Teilhabe der Klientel. Diese äussert sich durch ein subjektives Gefühl von Zugehörigkeit und Unterstützung und widerspiegelt somit das Gegenteil von Einsamkeit, welche sich im Gefühl des Ausgeschlossenenseins manifestieren kann (vgl. ebd.: 378f.). Massgeblich ist dabei auch die Anerkennung von Einsamkeit als soziales Problem, was den Gegenstand der Sozialen Arbeit direkt berührt und in der Unterstützung Betroffener innovative Interventionen und die Vernetzung mit Angeboten spezifischer Fachstellen verlangt (vgl. ebd.: 379). Der Kooperation und der interdisziplinären Vernetzung kommt also nebst der direkten Arbeit mit der Klientel eine bedeutsame Rolle zu, wenn es um die Unterstützung einsamer Klientel geht (vgl. Merten/Kaegi/Zängli 2019: 18f.). Geht es um den Schutz der Gesundheit und des Wohlbefindens der Klient*innen, hat die Soziale Arbeit eine besondere Verantwortung in Bezug auf die soziale Dimension (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 225). Auf der Grundlage des unter 3.3.1 eingeführten bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnisses und den verschiedenen gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit nimmt der Blick auf die soziale Dimension von Einsamkeit eine entscheidende Rolle ein. Es geht darum sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Risiken, die in Bezug auf Einsamkeit häufig auch in Wechselwirkung stehen, zu analysieren und zur Ermöglichung sozialer Teilhabe und zur Unterstützung des Wohlbefindens entsprechende Interventionen anzubieten (vgl. ebd.: 225f.).

6.3 Einsame junge Erwachsene in den Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit

Einsamkeit kann Menschen jeden Alters treffen und mit einem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen in sämtlichen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit, - von der Jugend- über die Altenhilfe bis hin zur Gesundheits- und Sozialhilfe, tangieren (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 33). Faktoren wie Armut, Migration, Arbeitslosigkeit oder psychische Erkrankungen erhöhen das Risiko für Einsamkeit und führen zu

verschiedenen Benachteiligungen, welche Betroffene in ihrem Lebensalltag erfahren können (vgl. Thoma 2018: 417). «Menschen in prekären Lebenssituationen – und damit eine typische Klientel der Sozialen Arbeit – sind daher für Einsamkeit ganz besonders empfänglich.» (Thoma 2018: 417). Die Begegnung mit jungen Erwachsenen, welche von Einsamkeit betroffen sind, ist dabei in verschiedenen Settings der Sozialen Arbeit möglich. In Bezug auf die im dritten Kapitel beleuchteten möglichen Ursachen von Einsamkeit stehen dabei im Hinblick auf mögliche prädisponierende- und auslösende Faktoren (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 20-24) verschiedene Angebote besonders im Fokus. Insbesondere stationäre und ambulante Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Gesundheitseinrichtungen mit klinischem Sozialdienst, Beratungsstellen für verschiedene Anliegen und Sozialdienste sind Orte, an denen die Begegnung mit Betroffenen häufig ist. Aber auch Fachstellen für Migrationsfragen und Unterkünfte für flüchtende Menschen sind möglicher Begegnungsorte. Professionelle der Sozialen Arbeit haben dabei nebst Fachpersonen anderer Disziplinen wie der Medizin oder der Psychologie eine wichtige Rolle und können Menschen, welche von Einsamkeit betroffen sind, unterstützen (vgl. Thoma 2018: 421). Um handlungsfähig zu werden, sollten Professionelle der Sozialen Arbeit nebst dem nötigen Fachwissen rund um das Thema Einsamkeit über allgemeine Bewältigungsstrategien Kenntnis haben und individuellen Besonderheiten der Zielgruppe berücksichtigen und in die Interventionsplanung miteinbeziehen (vgl. ebd.: 417).

6.4 Sozialarbeiterische Interventionen zur Bekämpfung von Einsamkeit

Da Einsamkeit lange Zeit kaum öffentlich thematisiert und lediglich als Begleiterscheinung psychischer Erkrankungen diskutiert wurde, liegen bislang nur eine geringe Anzahl professioneller Interventionen gegen Einsamkeit im Handlungsfeld der Sozialen Arbeit vor. Mit Bezug auf Elbing beschreibt Thoma, dass die Komplexität und Vielschichtigkeit sowie die Komponente des subjektiven Empfindens von Einsamkeit die Konzeption von Interventionsmöglichkeiten gegen Einsamkeit zusätzlich erschweren (vgl. Thoma 2018: 421). Evidenzbasiertes Wissen zur Wirksamkeit von Interventionen zur Regulation von Einsamkeit ist im deutschsprachigen Raum zudem kaum vorhanden (vgl. Noack 2022: 50). Pauschale Interventionsmöglichkeiten gegen Einsamkeit für die Profession der Sozialen Arbeit zu entwerfen, welche für alle Klient*innen angemessen und wirksam sind, ist auf dieser Grundlage nicht möglich. Entscheidend ist das Erfassen der jeweils individuellen Situation und Ausgangslage (vgl. Landmann/Buecker 2023: 63f.). Professionelle Interventionen zur Bekämpfung von Einsamkeit sind heute mehrheitlich im Bereich der Psychologie angesiedelt (vgl. Thoma 2018: 420f.). So werden insbesondere kognitive Ansätze und das Training sozialer Fertigkeiten, welche als therapeutisches Angebot von Psycholog*innen angeboten werden, als effektive Interventionen gegen Einsamkeit diskutiert (vgl. Thoma 2018: 421f.). Die bestehenden Interventionen zur Bekämpfung oder Reduktion von Einsamkeit können jeweils auf individueller-, gemeinschaftlicher- oder

gesellschaftlicher Ebene erfolgen (vgl. Krieger/Seewer 2023: 230). Um einsame Klient*innen in den Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit zu unterstützen, braucht es den Einsatz bereits bewährter Bewältigungsansätze, die Offenheit für neue Interventionsansätze und eine gelingende Kooperation mit anderen Fachdisziplinen (vgl. Thoma 2018: 420f.). Eine der wenigen Interventionsstrategien gegen Einsamkeit, deren Zuständigkeit und Kompetenz klar bei der Sozialen Arbeit liegt, ist die Methode der sozialen Netzwerkarbeit (vgl. Thoma 2018: 421f.). Galuske (2013: 330) definiert die Soziale Netzwerkarbeit folgendermassen:

Unter Sozialer Netzwerkarbeit versteht man ein sozialpädagogisches Handlungsmodell, das aufbauend auf Methoden und Befinden der sozialen Netzwerkforschung durch die Analyse, Nutzung, Gestaltung und Ausweitung des Beziehungsgeflechts der Klient[*inn]en zu Personen, Gruppen und Institutionen auf eine Optimierung ihrer Unterstützungsnetzwerke und damit auf die Stärkung ihrer Selbsthilfepotentiale abzielt und sich zu diesem Zweck unterschiedlichster Techniken der Analyse von und Einflussnahme auf Klient[*inn]ennetzwerke bedient.

Die Soziale Netzwerkarbeit zielt darauf ab, die vorhandenen sozialen Beziehungen der Klientel differenziert zu analysieren und ausgehend von den vorhandenen Ressourcen Netzwerkförderung zu betreiben. «Eine Netzwerkförderung kann dann auf struktur- oder personenbezogener Ebene stattfinden.» (Thoma 2018: 422) Die beiden Ebenen, auf welchen Netzwerkförderung stattfinden kann, verdeutlichen den Auftrag Sozialer Arbeit, welcher sich über die individuelle Einzelfallhilfe auch in die gesellschaftlich strukturelle Ebene hinein bewegt (vgl. Thoma 2018: 421 f.). Die personenbezogene Netzwerkarbeit setzt direkt bei den Klient*innen an, welche durch Professionelle der Sozialen Arbeit in der Pflege ihrer vorhandenen sozialen Netzwerke unterstützt werden. Dabei kann die Unterstützungsleistung in Hilfestellung zum Knüpfen neuer sozialer Kontakte bestehen oder in der Pflege der sozialen Beziehungen, welche eine Person bereits hat (vgl. ebd.: 422). Mit Bezug auf Hartung betont Thoma, dass gerade bei einsamen Menschen auch Selbsthilfegruppen oder Ehrenamtliche als soziale Ressourcen das soziale Netzwerk erweitern können. Andererseits kann Netzwerkförderung auch bedeuten, dass Professionelle der Sozialen Arbeit Zugänge schaffen oder den Zugang verbessern müssen, damit Menschen überhaupt zu sozialen Ressourcen kommen können. So kann das Ermöglichen sozialer Kontakte durch Anbindung einsamer Klient*innen an eine Tagesstruktur oder an eine Kontaktstelle helfen. Weiter steht die Profession mit Bezug auf Hartung aber auch in der Verantwortung, wenn es über die persönliche Ebene der Klientel darum geht, in Gemeinden oder Städten neue Angebote zu initiieren, welche Begegnungen und das Knüpfen neuer sozialer Kontakte erst ermöglichen (vgl. ebd.: 422).

6.5 Spezifische Interventionsmöglichkeiten für einsame junge Erwachsene

Interventionsmöglichkeiten, welche sich spezifisch an die Altersgruppe der einsamen jungen Erwachsenen richten, liegen bislang keine vor. In den letzten Jahren wurden vorwiegend Angebote für ältere Menschen entwickelt (vgl. Krieger/Seewer 2023: 236) und in Altersorganisationen, in welchen die Soziale Arbeit tätig ist, umgesetzt (vgl. Pro Senectute o.J.). Die Interventionsmassnahmen entsprechend dem Alter der Zielgruppe anzupassen, wäre aus dem Blickwinkel der im jeweiligen Lebensabschnitt zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben und Transitionen sowie den unterschiedlichen Ressourcen und Bedürfnissen aber überaus sinnvoll (vgl. Krieger/Seewer 2023: 236). Die Forschung steht hier allerdings noch ganz am Anfang und bislang ist unklar, wie solche Interventionen spezifisch für junge Erwachsene ausgestaltet werden sollten (vgl. ebd.: 238).

Allgemeine Aussagen zu wirksamen Interventionen für junge Erwachsene können aus den aktuell vorliegenden Studien, welche jeweils sehr spezifisch für eine Risikogruppe gemacht wurden und nur schwer theoretisch verortbar sind, nicht gemacht werden (vgl. ebd.: 238). Allerdings konnten Pearce et al. aufzeigen, dass es bei den Interventionen vor allem entscheidend ist, dass sie von den Betroffenen akzeptiert und gemeinsam ausgehandelt werden, um die Motivation für die Umsetzung zu erhöhen und eine erfolgreiche Kooperation zu erlangen (vgl. Pearce et al. 2021: 1). Eindrücklich konnte die Studie zudem aufzeigen, dass der individuelle Kontext und die Ursachen, welche jeweils zu Einsamkeit führen, unbedingt in die entsprechende Interventionsplanung miteinfließen müssen und die Interventionen je nach individueller Ursache von Einsamkeit in einem anderen Bereich ansetzen sollten (vgl. Pearce et al. 2021: 31f.). Eine zentrale Schlussfolgerung ist zudem, dass vermehrt Angebote, in welchen sich junge Menschen mit anderen von Einsamkeit betroffenen jungen Menschen austauschen können, geschaffen werden sollten. Diese könnten nicht nur das Selbstvertrauen stärken, sondern würden auch dabei helfen, die sozialen Fertigkeiten ausserhalb eines therapeutischen Settings zu trainieren (vgl. Pearce et al. 2021: 33). Die Studie deutet in Zusammenhang mit Einsamkeit bei jungen Erwachsenen darauf hin, dass auch eine nachhaltige soziale Unterstützung und die Analyse und Adaption eigener Denk- und Verhaltensweisen zum Erlangen eines positiveren Bildes über sich selbst bei jungen Erwachsenen im Kampf gegen Einsamkeit effektiv sind (vgl. ebd.: 1). Entsprechende Interventionsmassnahmen zur Förderung solcher Kompetenzen und spezifische Gruppen zum Austausch mit anderen von Einsamkeit betroffenen jungen Erwachsenen sind bislang nur vereinzelt vorhanden. Doch um eine entsprechende Vernetzung vorzunehmen, müssen Professionelle zuerst einen Zugang zu Betroffenen herstellen und die Bearbeitung von Einsamkeit in die sozialarbeiterischen Prozessgestaltung (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 139f.) aufnehmen. Dies kann beispielsweise mit dem in der Praxis weitverbreiteten Modell der Kooperativen Prozessgestaltung bereits im ersten Schritt

«Situationserfassung» bedingen, dass Einsamkeit als Thema erfragt und im weiteren Prozess thematisiert sowie unter Berücksichtigung der jeweiligen Ressourcen der jungen Erwachsenen in Kooperation Vernetzungen mit spezifischen Angeboten angestrebt wird (vgl. ebd.: 182f.). Gerade in Bezug auf die Abbildung bestehender und die Erschliessung neuer sozialer Ressourcen kann hier die Netzwerkkarte als Instrument zur sozialen Netzwerkarbeit einen weiteren wichtigen Beitrag leisten (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 206f.).

6.6 Vernetzungsangebote für einsame junge Erwachsene in der Schweiz

Über die soziale Netzwerkarbeit hinaus, welche auch bei jungen Erwachsenen sehr gut angewendet werden kann, hat die Soziale Arbeit in Bezug auf Interventionsmöglichkeiten auch eine wichtige Vermittlungs- und Vernetzungsfunktion (vgl. Thoma 2018.: 422). Da Einsamkeit als multidimensionales und subjektives Phänomen effektiver durch Kooperationen verschiedener Disziplinen und davon ausgehend verschiedenen Interventionen reduziert und/oder bekämpft werden kann, beschreibt auch das Initiieren von interdisziplinären Kooperationen eine weitere Interventionsmöglichkeit durch die Soziale Arbeit im Kampf gegen Einsamkeit (vgl. ebd.: 422). Um Vermittlungs- und Vernetzungsarbeit für junge Erwachsene in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit zu ermöglichen und als Intervention aus der Analyse der Netzwerkarbeit externe Ressourcen zu erschliessen, stehen in der Schweiz einige wenige Angebote für Menschen, welche von Einsamkeit betroffen sind, zur Verfügung. Die meisten richten sich dabei an alle Altersgruppen, spezifisch für junge Erwachsene sind kaum Angebote vorhanden. Im Folgenden werden die bestehenden Angebote kurz vorgestellt.

- **Mein Ohr für Dich-einfach mal reden!**

«Mein Ohr für dich – einfach mal reden!» bietet einsamen Menschen jeden Alters kostenlos und anonym die Möglichkeit, telefonisch mit jemandem Alltagsgespräche zu führen. Gerade jüngere Menschen finden hier eine Möglichkeit, sich mit den freiwilligen Mitarbeitenden über Alltagsthemen zu unterhalten und soziale Teilhabe zu erfahren. Einzigartig ist die Möglichkeit einer Anmeldung für ein «Mein Ohr für Dich-Tandem». Dies ermöglicht es anrufenden Personen, einmal wöchentlich von einem Tandem-Freund/einer Tandem-Freundin angerufen zu werden und sich mit ihm/ihr auszutauschen (vgl. Mein Ohr für dich o.J.).

- **Online Community «Häsch Ziit?»**

«Häsch Ziit» ist eine anonyme online-Community für junge Menschen ab 17 Jahren. Einsamkeit ist dabei ein wichtiges Thema und kann mit der online-Community mittels Beiträge und der Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, diskutiert werden. Die Community besteht aus Gleichaltrigen und ermöglicht so das Teilen von Sorgen, das Stellen von Fragen und das Einholen von Tipps (vgl. Häsch Ziit o.J.).

- **Selbsthilfe Schweiz**

Einige Kantone bieten spezifische Selbsthilfegruppen für einsame junge Erwachsene an. In den jeweiligen Gruppen geht es vorwiegend darum, Betroffene ähnlichen Alters zusammenzubringen. Die Selbsthilfegruppen bieten Raum zum Austausch, zum Knüpfen neuer Kontakte und zur Planung und Durchführung gemeinsamer Aktivitäten. Allgemeine Gruppen und Treffpunkte wie Tavolata-Treffen, Spaziergruppen und Video-Selbsthilfegruppen zum Thema Einsamkeit finden sich ebenfalls auf der Website Selbsthilfe Schweiz unter dem Suchbegriff «Einsamkeit» (vgl. Selbsthilfe Schweiz o.J.).

- **Soli Bern**

Soli Bern wurde 2021 gegründet und ist eine Plattform spezifisch für junge Menschen, die sich einsam fühlen. Es betreibt Aufklärungsarbeit und bietet Schulungen, Workshops und Kurse für Betroffene junge Menschen. Nicht nur das Finden von Wegen aus der Einsamkeit ist eine wichtige Mission von Soli, sondern auch die Enttabuisierung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Einsamkeit gerade bei jungen Menschen. Nebst der Informationsplattform betreibt Soli Bern auch einen Instagram-Account (vgl. Soli Bern o.J.).

- **Tel. 143 - Die Dargebotene Hand**

Die Dargebotene Hand bietet Telefon-, Email- oder Chat-Gespräche für alle Altersgruppen im 24-Stunden-Service an. Einsame Menschen dürfen sich mit der dargebotenen Hand in Verbindung setzen und erhalten die Möglichkeit, sich freiwillig Mitarbeitenden anzuvertrauen und über ihre Sorgen zu sprechen (vgl. Die Dargebotene Hand – 143 o.J.).

7 Synthesekapitel

Ausgehend von den thematisch klar abgegrenzten Theoriekapiteln erfolgt in diesem Kapitel eine Verknüpfung der jeweiligen Inhalte. Dadurch soll Einsamkeit spezifisch für junge Erwachsene im Kontext der Sozialen Arbeit beleuchtet und die Aufgabe in der Unterstützung der Betroffenen durch die Soziale Arbeit verdeutlicht werden.

7.1 Wenig konkrete Bezugspunkte zu Einsamkeit durch die Sozialen Arbeit

Aus der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit fällt über die verschiedenen Theoriekapitel hinweg mit Blick auf die Forschungsfrage der Bachelorarbeit vor allem auf, dass Einsamkeit in der Psychologie, der Politikwissenschaft, der Soziologie und der Medizin deutlich präsenter ist (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 16f., Loke/Benz 2022: 30, Scherr 2022: 43, Spitzer 2018: 9) als im Fachdiskurs der Sozialen Arbeit. Der Blick auf die sozialarbeitswissenschaftlichen Perspektiven, welche im zweiten Kapitel eingeführt wurden, unterstreicht diese geringe Verortung von Einsamkeit in den verschiedenen Konzepten und Theorien der Sozialen Arbeit deutlich. Anhand der verschiedenen disziplinspezifischen Perspektiven lässt sich

erkennen, dass es keine einheitliche Einsamkeitsdefinition gibt, die alle Bestandteile von Einsamkeit integriert. Auf dieser Grundlage lässt sich dann mit Blick auf die im dritten Kapitel eingeführten Modelle zur Erklärung möglicher Ursachen von Einsamkeit feststellen, dass individuelle Aussagen für die Ursache von Einsamkeit in einer bestimmten Altersgruppe aufgrund fehlender Forschungsergebnisse nicht möglich sind. Die eingeführten Modelle sind rein theoretischer Natur und beleuchten verschiedene Variablen, die ungeachtet der spezifischen Situation der jeweiligen Altersgruppe Ursache für Einsamkeit sein können. Dabei gibt es in der Fachliteratur weder Hinweise auf professionsspezifisch erforschte Ursachen für Einsamkeit durch die Soziale Arbeit, noch eine nähere Auseinandersetzung mit den Folgen von Einsamkeit unter besonderer Berücksichtigung der sozialen Dimension.

7.2 Junge Erwachsene als kaum beachtete Gruppe im Einsamkeitsdiskurs

Die eher geringe Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit durch die Soziale Arbeit zeigt sich für junge Erwachsene umso deutlicher. So wird besonders aus dem dritten Kapitel ersichtlich, dass Ursachen und Folgen nicht spezifisch für die Altersgruppe erforscht sind. In Bezug auf diese Zielgruppe zeigt sich schlussfolgernd aus der Darstellung möglicher Interventionen ein deutlicher Mangel an spezifischen und etablierten Interventionen, auf welche Professionelle der Sozialen Arbeit in der Unterstützung von jungen Erwachsenen zurückgreifen können. Die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) und die häufige Konfrontation mit einsamen jungen Erwachsenen in den verschiedenen Praxisfeldern stellt eine besondere Herausforderung für Professionelle und Betroffene selbst dar. Eine hypothetische Ursache für dieses kaum auffindbare professionsspezifische Wissen könnte darin liegen, dass Einsamkeit jungen Erwachsenen im Vergleich zu älteren Menschen kaum zugestanden wird (vgl. Bohn 2018: 134). Erschwerend zeigt sich aus der Erarbeitung dieses Altersabschnitts im vierten Kapitel der Arbeit auch, dass das junge Erwachsenenalter noch immer kein eindeutig definierter Lebensabschnitt ist (vgl. BSV 2014: 3, Galuske/Rietzke 2008: 5) und erst seit Mitte des 20. Jahrhunderts mit den entsprechend komplexen Entwicklungsaufgaben spezifisch erforscht wird (vgl. Galuske/Rietzke 2008: 1f.).

Bedeutungsvoll für die Forschungsfrage der Bachelorarbeit zeigt sich in der Auseinandersetzung mit der sozialraumorientierten Perspektive (vgl. Hinte/Noack 2022: 78f.) auch die Schwierigkeit des Zugangs zu Einsamkeit. So können die Tabuisierung (vgl. Bohn 2008: 24), der bei Einsamkeit wirkende Turn-Away-Effekt (vgl. Bohn 2008: 25) und die gesellschaftlich grössere Legitimation von Einsamkeitsgefühlen bei älteren als bei jüngeren Menschen (vgl. Bohn 2018: 134) den Zugang zu Einsamkeit bei jungen Erwachsenen in den Praxisfeldern der Sozialen Arbeit deutlich erschweren. Junge Erwachsene suchen die Angebote der Sozialen Arbeit häufig nicht primär aufgrund von Einsamkeit auf. Eher tritt Einsamkeit als weiteres individuelles

und in Wechselwirkung stehendes soziales Problem mit anderen sozialen Problemen wie Sucht, Arbeitslosigkeit oder Migration, für deren jeweilige Bearbeitung die entsprechende Institution beauftragt ist, in Erscheinung. Einsamkeit ist in der Praxis kein definierter «Eintrittsindikator», um ein entsprechendes Angebot der Sozialen Arbeit aufzusuchen, was eine weitere Zugangsbarriere darstellen könnte.

7.3 Die Bedeutung einer klaren Abgrenzung der Begrifflichkeiten für die Soziale Arbeit

Um Einsamkeit als subjektives Phänomen zu erfassen ist das theoretische Wissen, dass Einsamkeit nicht dasselbe wie soziale Isolation oder Alleinsein ist (vgl. Thoma 2018: 419), von grosser Relevanz. Die Bedeutung der Unterscheidung der Begrifflichkeiten wird von sämtlichen der im zweiten Kapitel eingeführten Perspektiven unterstrichen. Dies gilt allerdings nicht nur für die spezifische Auseinandersetzung mit jungen Erwachsenen, sondern lässt sich auf die generelle Auseinandersetzung mit dem Phänomen Einsamkeit übertragen. Nur anhand einer klaren Abgrenzung der Begrifflichkeiten lässt sich erkennen, dass Einsamkeit nicht von aussen beobachtbar ist, sondern als subjektives Gefühl entstehen kann, auch wenn jemand über ein scheinbar grosses soziales Netzwerk verfügt (vgl. Bücken/Seyfried 2022: 17, Loke/Benz 2022: 31, Scherr 2022: 44). Dies ist gerade in Bezug auf junge Erwachsene besonders relevant, da sie im Gegensatz zu älteren Menschen eher über ein grösseres soziales Netz verfügen. Dies könnte dazu führen, dass Einsamkeit in der Prozessgestaltung mit jungen Erwachsenen nicht explizit thematisiert wird, wodurch die Tabuisierung und die mangelnde Legitimation von Einsamkeitsgefühlen in der Zielgruppe verstärkt werden könnte. Dieser Umstand ist für die Soziale Arbeit und die Prozessgestaltung in der Praxis in zweierlei Hinsicht besonders wichtig. Einerseits geht es darum, Einsamkeit nicht zu übersehen und ein Bewusstsein für die Notwendigkeit einer aktiven Erfragung von Einsamkeitsgefühlen mit dem Bewusstsein der starken Tabuisierung und möglichen Schamgefühlen bei Betroffenen (vgl. Bohn 2008: 24) aufzubauen. Andererseits geht es aber auch darum, eine vorschnelle Interventionsplanung und -durchführung, welche sich lediglich auf die Erhöhung von sozialen Kontakten bezieht, zu verhindern. Eine höhere Quantität an sozialen Beziehungen kann zwar das Risiko für Einsamkeit aufgrund einer grösseren Chance für soziale Unterstützung reduzieren (vgl. Rogge 2020: 84). Gleichzeitig sind mehr soziale Beziehungen kein Garant, dass sich junge Erwachsene wegen der subjektiven Komponente und einem möglichen Mangel an Qualität in den sozialen Beziehungen nicht dennoch einsam fühlen. In diesem Zusammenhang bleibt in Bezug auf junge Erwachsene, welche in quantitativer Hinsicht häufig über mehr soziale Beziehungen verfügen als ältere Menschen zu bedenken, dass Einsamkeit auch aus dem Erleben einer geringen Qualität in sozialen Beziehungen entstehen kann (vgl. Perlman/Peplau 1998: 571).

7.4 Die Unterstützung einsamer junger Erwachsener als Aufgabe der Sozialen Arbeit

Trotz geringem Auffinden spezifischen Wissens zu Einsamkeit im Fachdiskurs der Sozialen Arbeit wird durch die vermehrte öffentliche Thematisierung von Einsamkeit und der Zuschreibung einer Verantwortung an Professionen, die häufig in Kontakt mit einsamer Klientel sind, eine klare Aufgabe in der Unterstützung einsamer junger Erwachsener erkennbar. Diese Verantwortung und die damit verbundene Aufgabe in der Unterstützung von einsamen jungen Erwachsenen durch die Soziale Arbeit lässt sich anhand verschiedener in der Bachelorthesis dargestellten Bezüge festmachen.

Einerseits berührt Einsamkeit, wie dies im sechsten Kapitel aufgezeigt wurde, als soziales Problem den Gegenstandsbereich der Sozialen Arbeit (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 34f.). Der mit den verschiedenen Perspektiven aufgezeigte und dem von Stallberg betonten veränderte Blick auf Einsamkeit als ursprünglich individuell gedachtes Problem hin zu einem zunehmend anerkannten sozialen Problem (vgl. Stallberg 2021: 1f.) ist besonders relevant. In diesem Verständnis berührt Einsamkeit nämlich klar den Gegenstand der Sozialen Arbeit, das Lösen sozialer Probleme (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 34f.). Weiter beeinflusst die zunehmende Verbreitung von Einsamkeit unter jungen Erwachsenen (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) deren Möglichkeit zur Partizipation und sozialer Teilhabe (vgl. Thoma 2013: 378f.). Dies berührt direkt den im Berufskodex und der internationalen Definition Sozialer Arbeit festgelegten Handlungsauftrag und fordert Professionelle der Sozialen Arbeit auf, Interventionen zur Einsamkeitsregulation zu konstruieren und kooperative Vernetzungsarbeit zu initiieren (vgl. ebd.: 79), um Einsamkeit als multidimensionales Problem interdisziplinär zu bearbeiten. Wie im sechsten Kapitel ersichtlich wird, stehen den Professionellen der Sozialen Arbeit jedoch kaum spezifische Interventionsmöglichkeiten zur Verfügung und spezifische Vernetzungsangebote für junge Erwachsene sind nur in sehr geringem Mass vorhanden.

Letztlich trägt die Soziale Arbeit im Hinblick auf ein bio-psycho-soziales Gesundheitsverständnis eine zentrale Verantwortung in der sozialen Dimension und strebt darin ein möglichst hohes Wohlbefinden der Klientel an (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 225f.). Die im dritten Kapitel unter den theoretischen Modellen aufgeführten Faktoren können allesamt als ursächliche Faktoren für Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter relevant sein. Einsamkeit gilt, so wird im dritten Kapitel deutlich, als zentraler Risikofaktor für die Gesundheit des Menschen und kann das Wohlbefinden massgeblich beeinflussen (vgl. Sonnenmoser 2018: 89). Dabei sind gesundheitliche Folgen von Einsamkeit nicht für einen bestimmten Altersabschnitt erforscht und können, wie aus den Ausführungen möglicher altersunabhängiger Folgen die körperliche und psychische Gesundheit im jungen Erwachsenenalter ebenso beeinflussen, wie die der restlichen Altersgruppen. Durch eine fehlende Beachtung von Einsamkeitsgefühlen in der

Zielgruppe können Einsamkeitsgefühle chronisch werden (vgl. Krieger/Seewer 2022b: o.S.), was sich auf die Lebensqualität und die Gesundheit in den weiteren Lebensjahren auswirkt. Ein wesentlicher Bestandteil der sozialen Dimension sind soziale Netzwerke, aus welchen soziale Unterstützung hervorgehen kann (vgl. Bachmann 2020: 5). Die Bedeutung sozialer Netzwerke für das Wohlbefinden und die Gesundheit junger Erwachsener sowie die gleichzeitige Herausforderung, welche mit den Transitionen und Entwicklungsaufgaben in Bezug auf soziale Netzwerke verbunden sind, wurden im vierten Kapitel deutlich. Diese Herausforderung wird durch die intensive Nutzung digitaler Medien im jungen Erwachsenenalter verstärkt. Denn aus der Zunahme von Einsamkeit als empfundener Mangel an Quantität oder Qualität in den sozialen Beziehungen (vgl. Peplau/Perlmann 1998: 571) unter jungen Erwachsenen (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) sticht die von Bachmann festgestellte Zunahme sozialer Beziehungen junger Erwachsener im Jahre 2010 im Vergleich zum Jahr 2000 trotz der Nutzung sozialer Medien besonders ins Auge. Mit der gegebenen Uneinigkeit im Fachdiskurs lässt sich keine eindeutige Aussage für den Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und der Einsamkeit junger Erwachsener machen. In der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Positionen und der Bezugnahme auf das junge Erwachsenenalter ist aber sicherlich der Zweck der Nutzung sozialer Medien (vgl. Gross 2021: 96) entscheidend.

8 Schlussbetrachtungen und Ausblick

Nach dem Synthesekapitel erfolgt nun ein Rückblick auf die Bachelorthesis im Sinne einer Zusammenfassung. Im Anschluss wird die Fragestellung beantwortet und wichtige Ergebnisse diskutiert. Mit einem Fazit und einem Ausblick schliesst die Bachelorthesis ab.

8.1 Zusammenfassung der Erkenntnisse

Im Rahmen der Bachelorarbeit ging es darum herauszufinden, welche Aufgabe die Soziale Arbeit in der Unterstützung von Menschen im jungen Erwachsenenalter hat, die von Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit betroffen sind. Die Thematik wurde methodisch mit Fachliteratur und bestehenden Studien untersucht.

Um ein grundlegendes Verständnis von Einsamkeit zu vermitteln, wurde im zweiten Kapitel eine begriffliche Abgrenzung vorgenommen und unterschiedliche Perspektiven auf Einsamkeit vorgestellt. Mit der aus der thematischen Auseinandersetzung resultierenden Erkenntnis, dass es keine einheitliche und disziplinübergreifend gültige Einsamkeitsdefinition gibt, wurden anschliessend sowohl übereinstimmend genannte, als auch spezifische Merkmale von Einsamkeit aus der Perspektive relevanter Bezugsdisziplinen dargestellt. Im dritten Kapitel wurde die Epidemiologie von Einsamkeit, mit dem ersichtlichen Ergebnis, dass sich die Anzahl junger Erwachsener, die von Einsamkeit betroffen sind, national als auch international (vgl. BFS

2023, Hammond 2018: o.S.) zunimmt, vorgestellt. Anschliessend wurden mögliche Ursachen von Einsamkeit anhand theoretischer Modelle aufgezeigt und mögliche Folgen von Einsamkeit auf der Grundlage des bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnisses dargestellt. Dabei konnte gezeigt werden, welche Bedeutung soziale Unterstützung als Teil der sozialen Dimension auf die Gesundheit hat und dass Einsamkeit sowohl negative Auswirkungen auf die körperliche- und psychische Gesundheit haben kann. Im vierten Kapitel wurde die Zielgruppe «Menschen im jungen Erwachsenenalter» näher beleuchtet. Eindrücklich lässt sich daraus erkennen, dass der Lebensabschnitt «junges Erwachsenenalter» im fachlichen Verständnis unterschiedlich ausgelegt wird und eher anhand der Entwicklungsaufgaben und Transitionen, als am biologischen Alter festgemacht wird. Mit dem Ergebnis, dass soziale Beziehungen für Menschen und deren Gesundheit zentral sind, wurden die Partnerschaft, Freundschaften und die Beziehung zur Familie als besonders relevante soziale Beziehungen im jungen Erwachsenenalter vorgestellt. Bedingt durch die Entwicklungsaufgaben, die Transitionen und die digitalen Medien sind die Pflege sozialer Netzwerke im jungen Erwachsenenalter besonders gefordert, was in Bezug auf Einsamkeit ein grosses Risiko darstellt. Unter Berücksichtigung der veränderten Möglichkeiten zur Beziehungspflege über die digitalen Medien und der damit zusammenhängenden Vermutung, dass digitale Medien eine mögliche Ursache von Einsamkeit sind, wurde dieser Zusammenhang im fünften Kapitel näher beleuchtet. In der Auseinandersetzung hat sich gezeigt, dass im Fachdiskurs keine Einigkeit darüber besteht, ob und wie die Einsamkeit und digitale Medien wirklich zusammenhängen. Im sechsten Kapitel wurde die Aufgabe und Verantwortung der Sozialen Arbeit mit der Bezugnahme auf deren Gegenstand hergeleitet und bestehende Interventionsmöglichkeiten zur Einsamkeitsregulation aufgezeigt. Dabei kam die Erkenntnis auf, dass Einsamkeit in der Sozialen Arbeit bislang eher ein Randthema ist und kaum spezifische Interventionsmöglichkeiten für die Zielgruppe vorliegen.

8.2 Beantwortung der Fragestellung

Zur Beantwortung der eingangs formulierten Forschungsfrage werden nachfolgend zuerst die einzelnen Subfragen beantwortet.

- *Was wird unter Einsamkeit verstanden?*

Was unter Einsamkeit verstanden wird, ist eine Frage des Blickwinkels, den man in Bezug auf das Phänomen einnimmt und der Disziplin, welche sich mit einem bestimmten Schwerpunkt dem Phänomen widmet (vgl. Noack Napoles/Noack 2022: 17). Um Einsamkeit als Begriff unmissverständlich zu nutzen, braucht es eine klare Abgrenzung von den im alltäglichen Sprachgebrauch oft synonym verwendeten Begriffen Alleinsein (vgl. Thoma 2018: 419) und soziale Isolation (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3). Zudem hat Einsamkeit, wie unter 2.1.2 und 2.1.3 aufgezeigt, verschiedene Seiten und ist noch immer stark tabuisiert (vgl. Bohn 2008:

24). Es gibt keine einheitliche, disziplinübergreifende und allgemeingültige Definition für Einsamkeit, welche alle Komponenten umfasst (vgl. Noack 2022: 7). So wird in der Auseinandersetzung mit den verschiedenen bezugsdisziplinären Perspektiven unter 2.2 deutlich, dass es in Bezug auf das Verständnis von Einsamkeit zwar übereinstimmende Merkmale gibt, aber der umfassende Blick durch spezifische Aspekte verschiedener Disziplinen abgerundet wird. Zum Grundverständnis von Einsamkeit zeigt sich disziplinübergreifend, dass Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, dass sich aus einem defizitären Erleben von Quantität oder Qualität sozialer Beziehungen einstellt (vgl. Thoma 2018: 418). Einsamkeit wird dabei subjektiv erlebt und als schmerzhaft empfunden (vgl. Krieger/Seewer 2022a: 3, Loke/Benz 2022: 30f.).

- *In welchen Altersgruppen ist Einsamkeit besonders verbreitet und welche Ursachen und gesundheitlichen Folgen hat das Phänomen?*

Wie verbreitet Einsamkeit in der Bevölkerung ist, konnte mit verschiedenen nationalen als auch internationalen Studien und Befragungen (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S., Entinger et al. 2020: 10f.) gezeigt werden. Auffallend ist dabei, dass zunehmend junge Erwachsene von Einsamkeit betroffen sind (vgl. Samochowiec/Bauer 2023: 4, BFS 2023). Die Schwierigkeit in der Beantwortung der Frage nach möglichen Ursachen für Einsamkeit und deren Zunahme liegt in der Vielschichtigkeit möglicher Einflussfaktoren auf die Entstehung von Einsamkeit (vgl. Noack 2022: 10). So lässt sich anhand der aktuellen Datenlage vorwiegend eine generelle Aussage möglicher Ursachen von Einsamkeit anhand theoretischer Modelle, wie dem von Landmann und Buecker vorgestellten Modell prädisponierender und auslösender Faktoren für Einsamkeit (vgl. Landmann/Buecker 2023: 57), oder dem Risikofaktorenmodell von Luhmann (vgl. Luhmann 2021: 8f.) machen. Mithilfe dem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis (vgl. WHO 1946: 1) wird ersichtlich, welche Relevanz das Zusammenspiel der drei Dimensionen für die menschliche Gesundheit hat. Die soziale Dimension, welche hauptverantwortlich durch die Sozialen Arbeit bearbeitet wird (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 225f.), besteht dabei unter anderem aus den sozialen Netzwerken eines Menschen (vgl. Rogge 2020: 62). Die aus sozialen Netzwerken mögliche soziale Unterstützung ist elementar für das menschliche Wohlbefinden und die Gesundheit (vgl. Rogge 2020: 50f.).

- *Was wird unter dem jungen Erwachsenenalter verstanden und welche Bedeutung haben soziale Beziehungen in dieser Lebensphase?*

Das junge Erwachsenenalter hat sich als Lebensabschnitt historisch herauskristallisiert (vgl. Galuske/Rietzke 2008: 1f.) und ist durch eine grosse Varianz möglicher Entwicklungsverläufe gekennzeichnet (vgl. ebd.: 5). Dabei ist die Auslegung des Lebensabschnitts in der Fachliteratur unterschiedlich. Ob als Übergangsphase (vgl. ebd.: 1f.) oder als eigenständige Phase, welche Arnett mit dem Begriff «Emerging Adulthood» beschreibt (vgl. Arnett 2000: 469),

nimmt das junge Erwachsenenalter eine richtungweisende Rolle für die weitere Entwicklung im Lebenslauf ein. Zentral ist, dass dabei das chronologische Alter nicht ausreicht, um Menschen dieser Altersgruppe zuzuordnen. Entscheidend sind auch der Miteinbezug biologischer Faktoren und Ereignisse sowie die Analyse bereits bewältigter Entwicklungsaufgaben und Transitionen (vgl. Freund/Nikitin 2018: 266). Entwicklungsaufgaben, welche von J. R. Havighurst spezifisch für das junge Erwachsenenalter formuliert wurden, haben dabei inhaltlich nicht an Relevanz verloren (vgl. Havighurst 1972, zit. nach Freund/Nikitin 2018: 268) und hängen eng mit dem Eingehen, Festigen oder Anpassen sozialer Beziehungen zusammen (vgl. Eschenbeck/Lohaus 2022: 102). Soziale Beziehungen und die daraus mögliche soziale Unterstützung haben im jungen Erwachsenenalter eine elementare Bedeutung (vgl. ebd.: 102). Die Partnerschaft, die Familie und Freundschaften bilden dabei die zentralen Beziehungsformen im jungen Erwachsenenalter (vgl. Rogge 2020: 66). Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von kritischen Lebensereignissen, Alltagsproblemen und Entwicklungsaufgaben (vgl. Rogge 2020: 80). Die Bedeutung sozialer Beziehungen liegt dabei nicht nur in der tatsächlich erfolgten sozialen Unterstützung, sondern bereits in der Annahme, dass diese bei Bedarf erfolgen würde (vgl. ebd.: 84f.).

- *Welchen Einfluss haben die von jungen Erwachsenen häufig genutzten digitalen Medien auf die Entstehung von Einsamkeit?*

Eine abschliessende Haltung darüber, inwiefern digitale Medien einen positiven oder negativen Einfluss auf Einsamkeit haben, lässt sich aus den verschiedenen fachlichen Positionen nicht festmachen (vgl. Bohn 2008: 128). Übereinstimmend lässt sich in den verschiedenen Positionen erkennen, dass bei der Nutzung digitaler Medien deren Inhalt von grosser Bedeutung ist (vgl. Waller/Meidert 2020: 232f.) und die Förderung und Unterstützung von Medienkompetenz junger Menschen elementar ist (vgl. ebd.: 233). In Bezug auf den Zusammenhang von digitalen Medien und Einsamkeit spielen Faktoren wie das Verhalten von Menschen im online Raum, deren Persönlichkeitsstruktur und dem Zweck der Nutzung digitaler Medien eine Rolle (vgl. Gross 2021: 94). So können digitale Medien bestehende Einsamkeitsgefühle durch Vermeidung von offline Beziehungen oder dem Ersetzen dieser verstärkt werden (vgl. Nowland/Necka/Cacioppo 2018: 82). Weiter können durch die Beziehungspflege im online-Setting mit der gegebenen Anonymität im Internet wichtige Sozialkompetenzen verloren gehen, was das Herstellen unterstützender sozialer Beziehungen im offline-Kontakt zunehmend verunmöglicht und Einsamkeit begünstigt (vgl. Spitzer 2012: 127).

- *Inwiefern tangiert Einsamkeit den Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit und welche Interventionen zur Unterstützung von Betroffenen gibt es?*

Mit dem Auftrag, soziale Probleme zu lösen (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 34f.) und dem Erfassen und Bearbeiten der sozialen Dimension (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 225) vor

dem Hintergrund eines bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnisses (vgl. Engel 1977: 129f.) tangiert Einsamkeit direkt den Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit. Doch trotz erkennbarer Zuständigkeit für die Unterstützung der Betroffenen liegen kaum spezifisches Wissen und methodische Instrumente zum Erfassen von Einsamkeit vor. Noch deutlicher zeigt sich dies in den unter Kapitel 6.5 ausgeführten kaum vorhandenen spezifischen Interventionen zur Unterstützung von einsamen jungen Erwachsenen. In Bezug auf mögliche Interventionen lässt sich spezifisch für die Soziale Arbeit einzig die soziale Netzwerkarbeit (vgl. Galuske 2013: 330) nennen, die altersgruppenübergreifend angewandt werden kann und klar im Kompetenzbereich der Sozialen Arbeit liegt (vgl. Thoma 2018: 421f.). Nebst der sozialen Netzwerkarbeit hat die Soziale Arbeit eine zentrale Aufgabe in der Vernetzung der Betroffenen mit entsprechenden Angeboten in der Schweiz, wie sie unter 6.6 ausgeführt wurden. Doch die Soziale Arbeit hat über den Einsatz bereits bestehender Interventionen auch die Aufgabe, entsprechend den individuellen Bedürfnissen neue Interventionsansätze zu entwickeln und in Kooperation mit anderen Disziplinen umzusetzen (vgl. ebd.: 420f.). Die Soziale Arbeit als Profession, welche sich an der Schnittstelle vom Individuum und der Gesellschaft bewegt (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2021: 35), ist gefordert, Interventionen nicht nur auf individueller, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene (vgl. Krieger/Seewer 2023: 230) zu konzipieren.

Aufbauend auf die Beantwortung der Subfragen erfolgt nun die Beantwortung der eingangs formulierten Forschungsfrage:

«Welche Aufgabe hat die Soziale Arbeit bei der Unterstützung von Menschen im jungen Erwachsenenalter, die von Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit, betroffen sind?»

Eine erste Aufgabe der Sozialen Arbeit in der Begleitung junger Erwachsener besteht darin, Einsamkeit als komplexes Phänomen zu verstehen und vor dem Hintergrund der zunehmenden Verbreitung unter jungen Erwachsenen (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) in der Praxis besonders wachsam für das Phänomen zu sein. Es geht in der Begleitung junger Erwachsener in den heterogenen Praxisfeldern als erstes darum, Einsamkeit zu erkennen und erfassen, um diese im anschliessenden Unterstützungsprozess überhaupt zu bearbeiten. Doch wie die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit im zweiten Kapitel zeigt, stellen hierfür besonders die starke Tabuisierung, die Angst vor Stigmatisierung und der auch unter Professionellen wirksame Turn-Away Effekt sowie die Problematik, dass Einsamkeit eher älteren als jungen Menschen zugestanden wird (vgl. Bohn 2018: 134), grosse Barrieren dar. Erschwerend kommt hinzu, dass die fehlende sozialarbeiterische Perspektive auf Einsamkeit und das geringe zur Verfügung stehende professionsspezifischem Fach- und Interventionswissen Professionelle der Sozialen Arbeit im Umgang mit jungen Erwachsenen zusätzlich verunsichern kann. Über die Aufgabe der Herstellung eines Zugangs zu Betroffenen hinaus hat die Soziale

Arbeit in einem zweiten Schritt die Aufgabe, Einsamkeitsgefühle in der Zielgruppe zu analysieren und zu verstehen. Dafür ist die Auseinandersetzung mit den verschiedenen im dritten Kapitel aufgezeigten ursächlichen Faktoren von Einsamkeit und die gleichzeitige Beachtung der vielfältigen Entwicklungsaufgaben im jungen Erwachsenenalter relevant. Auch die Art und Weise, wie junge Erwachsene ihre sozialen Beziehungen pflegen und welchen Zweck dabei digitale Medien erfüllen, sollte in die Analyse sozialer Beziehungen miteinfließen und als mögliche Ursache von Einsamkeit mitbedacht werden. Auf die Analyse aufbauend entsprechend Interventionen in Kooperation zu planen und durchzuführen, ist mit Bezug auf die (Wieder-) Herstellung von Wohlbefinden und der Unterstützung zur Ermöglichung sozialer Integration und Teilhabe junger Erwachsener eine dritte Aufgabe der Sozialen Arbeit. Hier kann die Profession allerdings erst auf wenige spezifische Möglichkeiten zur Unterstützung junger Erwachsener zurückgreifen. Explizit in der Verantwortung der Sozialen Arbeit liegt bislang nur die soziale Netzwerkarbeit als Handlungsmodell. Dabei sind der Miteinbezug junger Erwachsener und die Berücksichtigung der jeweils individuellen Ursache von Einsamkeit (vgl. Pearce et al. 2021: 1) entscheidende Gelingensfaktoren bei Interventionen zur Einsamkeitsregulation. Über die Soziale Netzwerkarbeit hinaus hat die Soziale Arbeit die Aufgabe, junge Erwachsene, die von Einsamkeit betroffen sind, zu vernetzen (vgl. Thoma 2018.: 422). Dabei kommt gerade der Vernetzung mit Gesprächsgruppen wie beispielsweise dem Soli Bern, welcher als Treffpunkt von Gleichaltrigen konzipiert ist, eine besondere Bedeutung zu. Solche Angebote dienen nicht nur der Erweiterung sozialer Netzwerke, sondern auch der Förderung von Selbstwirksamkeit und sozialen Fertigkeiten (vgl. Pearce et al. 2021: 33). Nicht zuletzt kann auch die Unterstützung eines sinnvollen Umgangs mit digitalen Medien sowie das Anleiten und Schulen möglicher Chancen und Risiken sozialer Medien in Bezug auf Einsamkeit eine wichtige Aufgabe der Sozialen Arbeit sein (vgl. Nowland/Necka/Cacioppo 2018: 82).

8.3 Diskussion der Ergebnisse

Sowohl die fehlende disziplinübergreifende Definition von Einsamkeit, als auch die fehlende fachliche Positionierung der Sozialen Arbeit zeigen die grundsätzliche Schwierigkeit auf, Einsamkeit als komplexes multidimensionales Problem in der Praxis überhaupt zu erkennen und als Risikofaktor für die Gesundheit (vgl. Schubert/Rohr/Zwicker-Pelzer 2019: 52) zu bearbeiten. Junge Erwachsene als besonders von Einsamkeit betroffene Gruppe (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) werden dabei weder im allgemeinen Diskurs um Einsamkeit, noch in der Fachliteratur der Sozialen Arbeit spezifisch thematisiert. Trotz den wichtigen Entwicklungsaufgaben in diesem Lebensabschnitt, welche eng mit dem Eingehen oder Festigen sozialer Beziehungen zusammenhängen (vgl. Eschenbeck/Lohaus 2022: 102), finden sich kaum Unterstützungsmöglichkeiten und Interventionen für die Betroffenen in der Fachliteratur. Daraus zeigt sich ein dringender Bedarf einer intensivierten Erforschung von Einsamkeit bei Menschen

im jungen Erwachsenenalter. Gleichzeitig zeigt sich die Notwendigkeit, Einsamkeit im Diskurs der Sozialen Arbeit verstärkt zu thematisieren und eine eigene Position einzunehmen.

Mithilfe professionsspezifischer Forschung wäre es möglich, Fachwissen für die Professionellen der Sozialen Arbeit zur Unterstützung einsamer junger Erwachsener zur Verfügung zu stellen und Einsamkeit als ebenso anerkanntes soziales Problem wie Armut oder Migration als Teil des Angebots der jeweiligen Praxisfelder auszuweisen. Dabei bleibt die Frage offen, wie in den Praxisfeldern der Sozialen Arbeit der Zugang zu jungen Erwachsenen, die von Einsamkeit betroffen sind, hergestellt werden kann. Auf der Grundlage der Literatur lässt sich nicht erkennen, wie die verschiedenen Barrieren, welche sich aus der Tabuisierung und der fehlenden Anerkennung von Einsamkeit als Problem des jungen Erwachsenenalters bilden, in der Praxis überwinden lassen. So betont die sozialraumorientierte Perspektive zwar, dass es in der Unterstützung von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, primär darum geht, diese überhaupt zu erreichen (vgl. Hinte/Noack 2022: 78f.). Es bleibt allerdings offen, ob und wie einsame junge Erwachsene tatsächlich erreicht werden können, um sie in der Regulation von Einsamkeitsgefühlen zu unterstützen. Die Soziale Arbeit könnte dabei gerade in Praxisfeldern, in denen junge Erwachsene unterwegs sind, einen niederschweligen Zugang schaffen. Die Verankerung von Fragen zur Betroffenheit von Einsamkeit in eigenen organisationsspezifischen Instrumenten und Methoden zur Prozessgestaltung könnte ein erster Schritt sein. Denkbar wären mit der Relevanz einer Enttabuisierung der Thematik und der sich als möglicherweise gewinnbringenden Intervention, sich mit gleichaltrigen Betroffenen auszutauschen einerseits das etablieren von Gesprächsgruppen für junge Erwachsene mit niederschwelligem Zugang. Auch das zur Verfügung stellen von Erfahrungsräumen zum Training der eigenen sozialen Kompetenzen in Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen könnte ein hilfreiches Angebot im Rahmen der verschiedenen Praxisfelder der Sozialen Arbeit sein (vgl. Pearce et al. 2021: 33). Im ambulanten Bereich könnte in verschiedenen Institutionen mittels Walk-in-Sprechstunden, die ohne Voranmeldung besucht und in denen Vernetzungsmöglichkeiten durch Fachpersonen aufgezeigt würden, ein niederschwelliger Zugang zu Betroffenen geschaffen werden. So scheint es einerseits wichtig, Einsamkeit als Thema in den verschiedenen spezifischen Praxisfeldern zu verankern und Klientel im Rahmen der Fallbegleitung danach zu fragen. Andererseits wäre es aus der Betrachtung von Einsamkeit als soziales Problem heraus auch denkbar, nebst einer Schuldenberatungsstelle oder einer Fachstelle für Suchtfragen eine Beratungsstelle für Einsamkeit und deren Bekämpfung zu schaffen. Betroffene könnten dadurch explizit adressiert werden und die Problematik von Einsamkeit könnte gesellschaftlich vermehrt ins Bewusstsein gerückt werden.

Aktuell stehen aber in der Praxis kaum Interventionsmöglichkeiten zur Unterstützung von jungen Erwachsenen, die von Einsamkeit betroffen sind, zur Verfügung. Gleichzeitig zeigt sich mit der zunehmenden Verbreitung und der häufigen Konfrontation in den Praxisfeldern der dringende Bedarf, spezifische Interventionen für Professionelle der Sozialen Arbeit zur Unterstützung von Betroffenen zu schaffen. Mit Bezug auf Pearce et al. wäre dafür der Miteinbezug und die Analyse der jeweiligen Ursache(n) von Einsamkeit junger Erwachsener sowie deren Miteinbezug in die Planung und Umsetzung ausschlaggebend, um Interventionen im jeweils problematischen Bereich, welcher zu Einsamkeit führt, anzusetzen und ihre Motivation zur Mitarbeit zu fördern (vgl. Pearce et al. 2021: 1). Bislang liegt dabei einzig die soziale Netzwerkarbeit (vgl. Thoma 2018: 421f.) zur Analyse und darauf aufbauender Förderung der sozialen Netzwerke sowie die Vernetzung mit spezifischen Angeboten, die in der Schweiz bislang kaum vorhanden sind, in der Verantwortung der Sozialen Arbeit. Offen bleibt in Bezug auf den Erfolg sozialer Netzwerkarbeit zur Förderung von Netzwerken bei jungen Erwachsenen die Frage, ob die Erhöhung der Anzahl sozialer Beziehungen wirklich ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit darstellt. Wenn sich junge Erwachsene trotz einer höheren Anzahl an Freunden einsamer fühlen als ältere Menschen mit kleinerem sozialem Netzwerk (vgl. Samochowiec/Bauer 2023: 4) stellt sich die Frage, ob in dieser Altersgruppe die Erhöhung der Quantität sozialer Beziehungen tatsächlich sinnvoll ist oder ob vorwiegend an der Qualität sozialer Beziehungen und den eigenen Erwartungen diesbezüglich gearbeitet werden müsste. In Bezug auf die Qualität sozialer Beziehungen könnte dabei auch der sinnvolle Umgang mit digitalen Medien und die begleitete Reflexion persönlicher Verhaltensweisen in sozialen Medien als mögliche Intervention relevant werden. Ansätze könnten dafür Einzel- und Gruppenangebote zur Stärkung von Selbstwirksamkeit sein. Zur Unterstützung junger Erwachsener scheinen auch Interventionen hilfreich, die eine nachhaltige soziale Unterstützung bereits im Rahmen der Prozessgestaltung aufbauen (vgl. Pearce et al. 2021: 1).

Letztlich kommt der Soziale Arbeit als Profession, welche an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft agiert, auch eine innovative Rolle zu (vgl. AvenirSocial 2010: 6). Aus einem festgestellten Defizit der Thematisierung von Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter und dem Fehlen spezifischer Interventionen und Angebote ergibt sich auch das Ziel, neue Lösungen zu entwickeln. Einerseits kann es also darum gehen, sich für altersgruppenspezifische Forschung im Bereich Einsamkeit stark zu machen. Andererseits geht es aber auch darum, für den Ausbau entsprechender Angebote zur Vernetzung auf gesellschaftlicher und politischer Ebene einzustehen. Trotzdem bleibt mit Blick auf die vielfältigen Ursachen von Einsamkeit die Frage offen, ob es reicht, junge Erwachsene erst bei bereits bestehender Einsamkeit zu unterstützen oder ob nicht auch verstärkt Präventionsmassnahmen zur Reduktion der Einsamkeit bei jungen Erwachsenen durch die Soziale Arbeit angestrebt werden sollten.

8.4 Beschränkung der Forschung und Vorschläge für zukünftige Forschung

Mit der gewählten Methode der Literaturlarbeit ist es gelungen, den aktuellen Stand der Forschung zum Thema Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter und die Aufgabe der Sozialen Arbeit im Unterstützungsprozess der Betroffenen abzubilden. Allerdings war es mit der gewählten Methode nicht möglich, neue Erkenntnisse zur besseren Gestaltung niederschwelliger Zugänge oder zu wirksamen Interventionen spezifisch für junge Erwachsene zu gewinnen. Dies stellt gerade in Bezug auf das Thema Einsamkeit und die in der Forschung bislang kaum beachtete Altersgruppe «Menschen im jungen Erwachsenenalter» eine Schwierigkeit dar. Um junge Erwachsene im Einsamkeitsdiskurs effektiv abzubilden und auf den Trend der zunehmenden Verbreitung zu reagieren sowie neue Interventionen und Angebote unter Berücksichtigung der Wirkung individuell zu planen und zu schaffen, sind qualitative und quantitative Erhebungen zu Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter zukünftig enorm wichtig.

8.5 Schlussfolgerungen und Ausblick

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit und der Altersgruppe «Menschen im jungen Erwachsenenalter» macht deutlich, dass junge Erwachsene trotz zunehmender Betroffenheit von Einsamkeit (vgl. BFS 2023, Hammond 2018: o.S.) im Fachdiskurs kaum spezifisch betrachtet werden. Erschwerend kommt hinzu, dass die Soziale Arbeit im Einsamkeitsdiskurs keine eigene fachliche Position einnimmt und vertritt. In der Praxis fehlen nebst der sozialen Netzwerkarbeit (vgl. Thoma 2018: 421f., Galuske 2013: 330) spezifische Interventionsmöglichkeiten zur Unterstützung von Betroffenen, was für Professionelle der Sozialen Arbeit in den verschiedenen Praxisfeldern eine grosse Herausforderung darstellt. Diese könnte sich unter Angesicht der zunehmenden Verbreitung von Einsamkeit unter jungen Erwachsenen in den letzten Jahren in Zukunft weiter zuspitzen. Um dieser Herausforderung in der Praxis zu begegnen, lassen sich auf der Grundlage der Ergebnisse der Bachelorthesis unterschiedliche Schlussfolgerungen ziehen.

Einerseits geht es darum, Einsamkeit im Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit zu verankern und eine klare fachliche Position zu erarbeiten. Wie mit Bezugnahme auf den Gegenstand der Profession (vgl. AvenirSocial 2010: 6-10) und der Verantwortung für die soziale Dimension von Gesundheit (vgl. Schnoor/Bischkopf 2022: 225) gezeigt werden konnte, lässt sich die Unterstützung einsamer junger Erwachsener klar in den Aufgabenbereich der Sozialen Arbeit verorten. Trotzdem ist Einsamkeit im Fachdiskurs der Sozialen Arbeit wenig präsent, was mit entsprechender Forschung und der Ausarbeitung passender Konzepte und Methoden zur Bearbeitung von Einsamkeit in der Praxis angestrebt werden sollte. Damit wäre es im Hinblick auf zukünftige Unterstützungsprozesse eher möglich, an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft, an der sich die Profession bewegt, niederschwellige Zugänge mit spezifischem

Unterstützungsangebot für Betroffene einzurichten und der verbreiteten Tabuisierung von Einsamkeit aktiv entgegen zu wirken. Mithilfe einer Verankerung der Thematik Einsamkeit in der sozialarbeiterischen Prozessgestaltung liesse sich eine Grundlage zur Interventionsplanung und -durchführung zur Bekämpfung von Einsamkeit im Unterstützungsprozess schaffen. Hier bleibt für künftige Forschungen allerdings die Frage offen, wie Zugangsbarrieren in der Praxis effektiv abgeschafft werden können. Auch bleibt auf der Grundlage des aktuellen Wissensstands offen, ob es unter dem Umstand der starken Tabuisierung und dem fehlenden gesellschaftlichen Zugeständnis von Einsamkeit als Problem junger Erwachsener ausreicht, Interventionsmassnahmen bei bereits bestehender Einsamkeit zu ergreifen oder ob bereits präventiv verstärkt interveniert werden müsste. Damit würde sich ein neues Feld für Forschende in Bezug auf die mögliche Rolle der Soziale Arbeit in der Sensibilisierung und Aufklärung junger Erwachsener ergeben.

Andererseits kommt dem Ausbau entsprechender Vernetzungsangebote eine hohe Bedeutung zu. Mit Bezug auf die Forschungsergebnisse von Pearce et al. lässt sich erkennen, dass zielgruppenspezifische Angebote zum Austausch mit Gleichaltrigen und Angebote zum Aufbau neuer Denk- und Verhaltensweisen wichtig für die effektive Bekämpfung von Einsamkeit sind (vgl. Pearce et al. 2021: 33). Hier kommt der Soziale Arbeit von heute und morgen als Profession, die an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft agiert, eine innovative Rolle zu. So kann es der Profession in Zukunft gelingen, die Neuentwicklung solcher Angebote zu initiieren, mitzugestalten und sich für deren Finanzierung auf der Grundlage des Bedarfs stark zu machen. Dies wiederum erhöht den Handlungsspielraum zur Unterstützung von jungen Erwachsenen in den verschiedenen Praxisfeldern, die von Einsamkeit betroffen sind.

9 Literatur- und Quellenverzeichnis

- Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (2023). Einsam in Gesellschaft. Einleitung. In: Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (Hg.). Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. Bielefeld: Transcript Verlag. S. 11-29.
- Arnett, Jeffrey Jensen (2000). Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. In: American Psychologist. 55. Jg. (5). P. 469-480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- AvenirSocial (2010). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen. Bern: o.V.
- Bachmann, Nicole (2014). Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hg.). Obsan Bulletin Factsheet (1/2014). S. 1-4. URL: https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/bu1-2014_1033-1401.pdf [Zugriffsdatum: 3. Juli 2023].
- Bachmann, Nicole (2020). Soziale Ressourcen. Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität. In: Gesundheitsförderung Schweiz (Hg.). S. 1-20. URL: <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1307> [Zugriffsdatum: 3. Juli 2023].
- Beck, Volker (2022). Was ist Einsamkeit und wie einsam sind die Menschen in den fortschrittlichen Gesellschaften? In: Döcker, Brigitte (Hg.). Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Sonderband 2022. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 14-22.
- BFS – Bundesamt für Statistik (2023). Einsamkeitsgefühle. Schweizerische Gesundheitsbefragung. URL: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.28725132.html> [Zugriffsdatum: 03. Dezember 2023].
- Boeger, Annette (2022). Entwicklungspsychologie: Von der Geburt bis zum hohen Alter. Ein Lehrbuch für Bachelor-Studierende. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Bohn, Caroline (2008). Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham. Hamburg: Dr. Kovač Verlag.
- Bohn, Caroline (2018). Einsamkeit und Scham – Ein leidvolles Geschwisterpaar. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe

einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe Verlag. S. 132-139.

BSV – Bundesamt für Sozialversicherungen (2014). Bericht: Aktueller Stand der Kinder- und Jugendpolitik in der Schweiz. Bericht des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV) zuhanden der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrates (WBK-N). URL: <https://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialpolitische-themen/kinder-und-jugendfragen/grundlagen-gesetze.html> [Zugriffsdatum: 22. Juni 2023].

Bücker, Susanne/Seyfried, Miriam (2022). Psychologische Perspektiven. Psychologie der Einsamkeit. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 16-29.

Cacioppo, John T./Patrick, William H. (2011). Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Coyle, Caitlin E./Dugan, Elizabeth (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. In: Journal of Aging and Health. 24. Vol. (8). P. 1346-1363. DOI: 10.1177/0898264312460275.

Das schweizer Parlament (Hg.) (o.J.). In: <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20193487> [Zugriffsdatum: 29. November 2023].

Deuber, Klaus (2018). Social Media und Einsamkeit. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe Verlag. S. 334-344.

Die Dargebotene Hand – 143 (Hg.) (o.J.). In: <https://www.143.ch/> [Zugriffsdatum: 2. August 2023].

Engel, George L. (1977). The need for a new medical model. A challenge for biomedicine. In: Science New Series. 196. Vol. (4286). P. 129-136. DOI: 10.1126/science.847460.

Entringer, Theresa Margareta/Kroeger, Hannes/Schupp, Jürgen/Kühne, Simon/Liebig, Stefan/Goebel, Jan/Grabka, Markus M./Graeber, Daniel/Kroh, Martin/Schröder, Carsten/Seebauer, Johannes/Zinn, Sabine (2020). Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil. In: SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research 1087 Jg. S. 1-35. ISSN: 1864-6689.

- Eschenbeck, Heike/Lohaus, Arnold (2022). Bedeutung von Peerbeziehungen im Zusammenhang mit der Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden von Jugendlichen. In: Heinen, Andreas/Samuel, Robin/Vögele, Claus/Wilems, Helmut (Hg.). Wohlbefinden und Gesundheit im Jugendalter. Theoretische Perspektiven, empirische Befunde und Praxisansätze. Wiesbaden: Springer VS. S. 101-128.
- Franke, Alexa (2012). Modelle von Gesundheit und Krankheit. 3.Aufl. Bern: Hans Huber Verlag Hogrefe AG.
- Freund, Alexandra M./Nikitin, Jana (2018). Junges und mittleres Erwachsenenalter. In: Schneider, Wolfgang/Lindenberger, Ulmann (Hg.). Entwicklungspsychologie. 8.Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag. S. 265-289.
- Galuske, Michael/Rietzke, Tim (2008). «Nicht mehr ganz und noch nicht richtig» - Eine Einleitung. In: Rietzke, Tim/Galuske, Michael (Hg.). Lebensalter und Soziale Arbeit. Junges Erwachsenenalter. Band 4. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren. S. 1-8.
- Gibson-Kunze, Martin/Wilke, Yvonne/Landes, Benjamin (2022). Einsamkeit als gesellschaftlicher Faktor. In: Döcker, Brigitte (Hg.). Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Sonderband 2022. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 23-30.
- Gross, Rainer (2021). Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein. Wien: Böhlau Verlag.
- Göppel, Rolf (2019). Das Jugendalter. Theorien, Perspektiven, Deutungsmuster. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Hammond, Claudia (2018). Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study. URL: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study> [Zugriffsdatum: 6. Juli 2023].
- Havighurst, Robert James (1956). Research on the developmental-task concept. In: The School Review. 64. Jg. (5). S. 215-223.
- Häsch Ziit (Hg.) (o.J.). In: <https://haeschziit.ch/> [Zugriffsdatum: 2. August 2023].

- Hertz, Noreena (2021). Das Zeitalter der Einsamkeit. Über die Kraft der Verbindung in einer zersplitterten Welt. Hamburg: HarperCollins Verlag.
- Hinte, Wolfgang/Noack, Michael (2022). Sozialraumorientierte Perspektive. Was wollen einsame Menschen? In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 70-90.
- Hochuli Freund, Ursula/Stotz, Walter (2021). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit. Ein methodenintegratives Lehrbuch. 5.Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Hurrelmann, Klaus/Bauer, Ulrich (2021). Einführung in die Sozialisationstheorie. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. 14.Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- IGEM – Interessengemeinschaft elektronische Medien (Hg.) (2023). Zusammenfassung I-GEM-Digimonitor 2023. Die repräsentative Studie zur digitalen Schweiz. In: <https://www.igem.ch/digimonitor-studie-mediennutzung/> [Zugriffsdatum: 20. Dezember 2023].
- Krieger, Tobias/Seewer, Noëmi (2022a). Einsamkeit. Fortschritte der Psychotherapie. Band 85. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Krieger, Tobias/Seewer, Noëmi (2022b). Wenn Einsamkeit anhält. URL: <https://www.hogrefe.com/ch/thema/wenn-einsamkeit-anhaelt> [Zugriffsdatum: 1. Juni 2023].
- Krieger, Tobias/Seewer, Noëmi (2023). Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit. In: Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (Hg.). Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. Bielefeld: Transcript Verlag. S. 227-254.
- Landmann, Helen/Buecker, Susanne (2023). Facetten, Quellen und Auswirkungen von Einsamkeit. In: Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (Hg.). Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung. Bielefeld: Transcript Verlag. S. 51-75.
- Loke, Susanne/Benz, Benjamin (2022). Politikwissenschaftliche Perspektiven. Politische Perspektiven auf Einsamkeit und 'unentdecktes' Versterben. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 30-40.

- Luhmann, Maike (2021). Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenreten. Schriftliche Stellungnahmen zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. S. 1-16. URL: <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf>. [Zugriffsdatum: 3. Juli 2023].
- Matthäus, Hannah (2022). Wege aus der Einsamkeitspandemie. In: Döcker, Brigitte (Hg.). Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Sonderband 2022. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 57-62.
- Mein Ohr für dich (Hg.) (o.J.). In: <https://www.meinohrfuerdich.ch/> [Zugriffsdatum: 2. August 2023].
- Merten, Ueli/Kaegi, Urs/Zängl, Peter (2019). Kooperation - Eine Antwort auf die Zersplitterung und Ausdifferenzierung psychosozialer Dienstleistungen. In: Amstutz, Jeremias/Kaegi, Urs/Käser, Nadine/Merten, Ueli/Zängl, Peter (Hg.). Kooperation kompakt. Kooperation als Strukturmerkmal und Handlungsprinzip der Sozialen Arbeit. Ein Lehrbuch. 2.Aufl. Opladen/Berlin/Toronto: Barbara Budrich Verlag. S. 13-34.
- Noack, Michael (2022). Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation. Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag.
- Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (2022). Soziale Arbeit und Einsamkeit – eine Einleitung. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 9-13.
- Nowland, Rebecca/Necka, Elizabeth A./Cacioppo, John T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? In: Perspectives on Psychological Science. 13. Jg. (1). P. 70-87. DOI: 10.1177/1745691617713052.
- Pearce, Eiluned/Myles-Hooton, Pamela/Johnson, Sonia/Hards, Emily/Olsen, Samantha/Clisu, Denisa/Pais, Sarah M.A./Chesters, Heather A./Shah, Shyamal/Jerwood, Georgia/Politis, Marina/Melwani, Joshua/Andersson, Gerhard/Shafraan, Roz (2021). Loneliness as an active ingredient in preventing or alleviating youth anxiety and depression: a critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews. In: Translational Psychiatry 11.Jg. (1). Art. 628. P. 1-36. DOI: 10.1038/s41398-021-01740-w.
- Perlman, Daniel/Peplau, Letitia Anne (1998). Loneliness. In: Friedman, Howard S. (Hg.). Encyclopedia of Mental Health. Vol. 2. San Diego: Academic Press. P. 571-581.

Pro Senectute (Hg.) (o.J.). In: <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/einsamkeit.html>
[Zugriffsdatum: 22. April 2023].

Qualter, Pamela/Vanhalst, Janne/Harris, Rebecca/Van Roekel, Eeske/Lodder, Gerine/Bangee, Munirah/Maes, Marlies/Verhagen, Maik (2015). Loneliness Across the Life Span. In: *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 10 (2). P. 250-264. DOI: 10.1177/1745691615568999.

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

Samochowiec, Jakub/Bauer, Johannes C. (2023). In guter Gesellschaft. Die grosse Schweizer Freundschaftsstudie. Zusammenfassung. In: GDI - Gottlieb Duttweiler Institute (Hg.). URL: <https://gdi.ch/publikationen/studien/in-guter-gesellschaft-pdf-2023-d#attr=>
[Zugriffsdatum: 30. September 2023].

Schalek, Kurt/Stefan, Harald (2018). Einsamkeit – Ein (un)bekanntes Phänomen in der Pflege. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe Verlag. S. 378-388.

Scherr, Albert (2022). Soziologische Perspektiven. *Soziologie der Einsamkeit*. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). *Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 41-52.

Schies, Viktoria/Gründler, Berit (2022). *Einsamkeit: Facetten eines Gefühls*. In: Döcker, Brigitte (Hg.). *Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Sonderband 2022*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 8-13.

Schnoor, Nathalie/Bischkopf, Jeannette (2022). *Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit. Einsamkeit als Herausforderung*. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). *Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 225-235.

Schobin, Janosch (2018). Vereinsamung und Vertrauen - Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern: Hogrefe Verlag. S. 46-67.

- Schubert, Franz-Christian/Rohr, Dirk/Zwicker-Pelzer, Renate (2019). Beratung. Grundlagen – Konzepte – Anwendungsfelder. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Seiffge-Krenke, Inge (2008). Partnerschaft, Beziehung und Gründung einer eigenen Familie. In: Rietzke, Tim/Galuske, Michael (Hg.). Lebensalter und Soziale Arbeit. Junges Erwachsenenalter. Band 4. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren. S. 36-50.
- Selbsthilfe Schweiz (Hg.) (o.J.). In: <https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfe-gesucht/suche.html?submitted=true&search=Einsamkeit> [Zugriffsdatum: 2. August 2023].
- Simman, Jakob (2020). Einsamkeit: warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten. Zürich: Atrium Verlag.
- Soli Bern (Hg.) (o.J.). In: <https://www.soli-be.ch/solibern> [Zugriffsdatum: 2. August 2023].
- Sonnenmoser, Marion (2018). Einsamkeit und Gesundheit. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe Verlag. S. 89-96.
- Spitzer, Manfred (2012). Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer Verlag.
- Spitzer, Manfred (2018). Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer Verlag.
- Spitzer, Manfred (2022). Warum Einsamkeit krank machen kann. In: Döcker, Brigitte (Hg.). Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. Einsamkeit. Facetten eines Gefühls. Sonderband 2022. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 40-46.
- Stallberg, Friedrich W. (2021). Die Entdeckung der Einsamkeit. Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem. Wiesbaden: Springer VS Verlag.
- Stecklina, Gerd/Wienforth, Jan (2022). Perspektive der Lebensbewältigung. Einsamkeit bewältigen? Lebensbewältigung, Einsamkeit und Soziale Arbeit. In: Noack Napoles, Juliane/Noack, Michael (Hg.). Handbuch. Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim/Basel: Beltz Juventa Verlag. S. 104-113.
- Thoma, Johanna (2013). Einsamkeit. Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit. In: Neue Praxis. Zeitschrift für Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Sozialpolitik. 43. Jg. (4). S. 377-385.

- Thoma, Johanna (2018). Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit. In: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.). Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können. Bern: Hogrefe Verlag. S. 417-430.
- Thomas, Severine (2022). Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. In: Soziale Passagen. Journal für Empirie und Theorie Sozialer Arbeit. 14. Jg. (1). S. 97-112.
- Waller, Gregor/Meidert, Ursula (2020). Digitale Medien: Chancen und Risiken für die Gesundheit. In: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hg.). Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Bern: Hogrefe Verlag. S. 210-243.
- Walter, Ulla/Liersch, Sebastian/Gerlich, Miriam G. (2011). Die Lebensphase Adoleszenz und junge Erwachsene – gesellschaftliche und altersspezifische Herausforderungen zur Förderung der Gesundheit. In: KKH-Allianz (Hg.). Gesund jung?! Herausforderungen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Berlin/Heidelberg: Springer Verlag. S. 3-11.
- WHO - Weltgesundheitsorganisation (Hg.) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Übersetzung. S. 1-26. URL: https://fedlex.data.admin.ch/filestore/fedlex.data.admin.ch/eli/cc/1948/1015_1002_976/20200706/de/pdf-a/fedlex-data-admin-ch-eli-cc-1948-1015_1002_976-20200706-de-pdf-a.pdf [Zugriffsdatum: 8. Juni 2023].