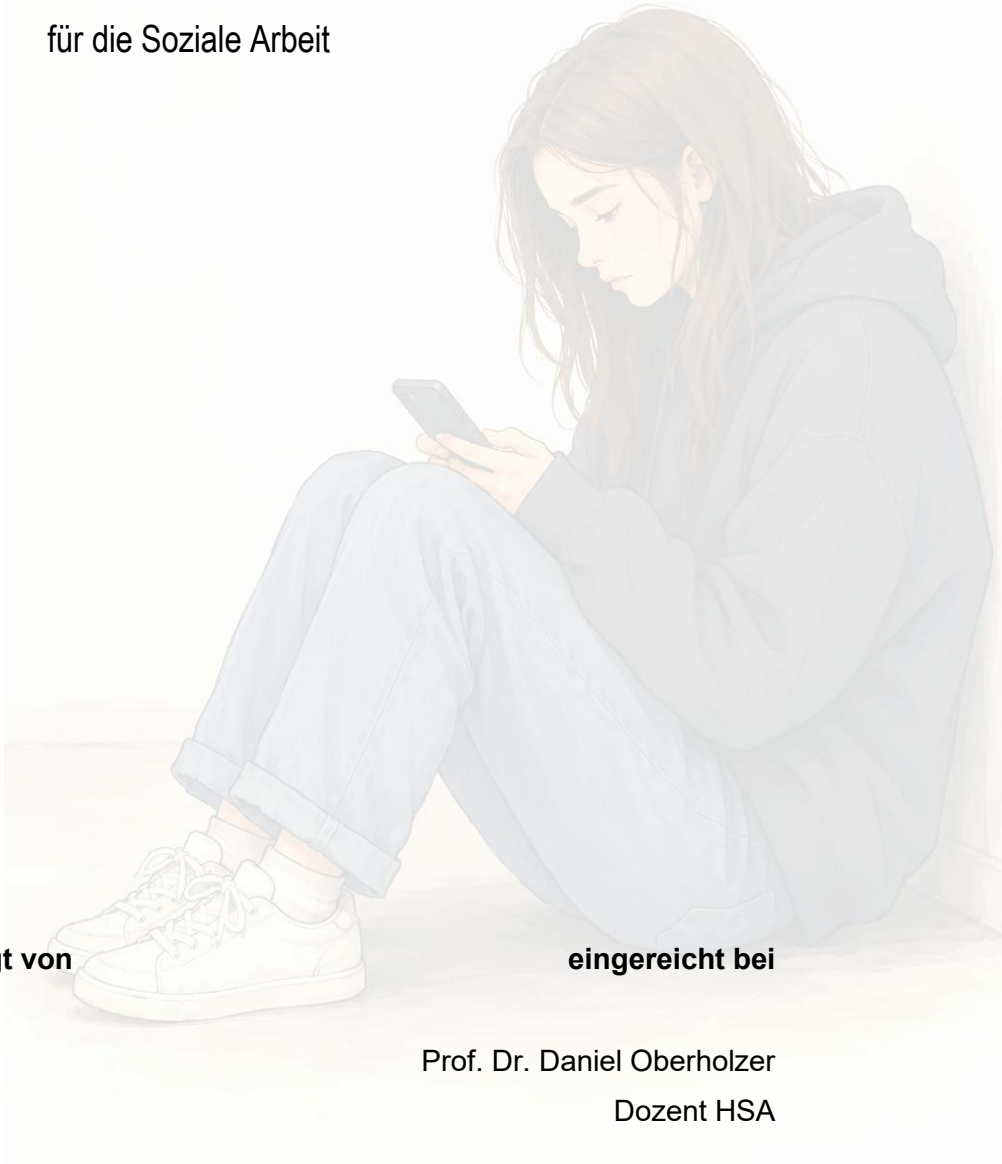
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit HSA
Bachelor-Studium in Sozialer Arbeit
Olten

ONLINE VERBUNDEN, OFFLINE EINSAM?

Eine Literaturarbeit über den wechselseitigen Zusammenhang digitaler Mediennutzung und subjektivem Einsamkeitserleben im Jugendalter sowie die Konsequenzen für die Soziale Arbeit



Eine Literaturarbeit vorgelegt von

Larissa Blassnig
23-535-917

eingereicht bei

Prof. Dr. Daniel Oberholzer
Dozent HSA

Luzern, im Juni 2026

Abstract

Die vorliegende Bachelor-Thesis untersucht die Rolle digitaler Medien im wechselseitigen Zusammenhang mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit im Jugendalter sowie die daraus resultierenden Konsequenzen für die Soziale Arbeit. Die Arbeit basiert auf einer systematischen Analyse aktueller theoretischer und empirischer Forschungsliteratur. Der Fokus liegt auf den Bedingungen und Mechanismen, unter denen digitale Medien die Erfahrung von Einsamkeit verstärken oder verringern können. Zu diesem Zweck werden Einsamkeit im Jugendalter sowie digitale Medien als zentrale Erfahrungsräume Jugendlicher analysiert und deren Wechselwirkungen anhand eines Wirkungsmodells dargestellt. Die Ergebnisse zeigen, dass digitale Medien weder als isolierte Ursache noch als universelle Lösung für das Problem der Einsamkeit betrachtet werden können. Ihre Wirkung entfaltet sich vielmehr in Abhängigkeit von individuellen Voraussetzungen, sozialen Beziehungen und Nutzungsmustern. Soziale Vergleichsprozesse, Fear of Missing Out und negative Online-Erfahrungen können zu verstärkten Einsamkeitsgefühlen führen. Gleichzeitig eröffnen digitale Medien Möglichkeiten sozialer Unterstützung, Zugehörigkeit und Teilhabe. Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Notwendigkeit, digitale Lebenswelten als festen Bestandteil jugendlicher Lebensrealitäten anzuerkennen und in Präventions-, Beratungs- und Unterstützungsangebote einzubeziehen.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

1.1 Herleitung der Fragestellung 1

1.2 Darstellung persönliche Motivation 2

1.3 Bezug zur Sozialen Arbeit 3

1.4 Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen 3

2 Theoretische und begriffliche Grundlagen 5

2.1 Soziale Arbeit 5

2.2 Einsamkeit 5

2.3 Soziale Isolation und soziale Exklusion 6

2.4 Digitale Medien 7

2.5 Soziale Medien 7

2.6 LGBTQ 8

3 Einsamkeit im Jugendalter 9

3.1 Das Jugendalter als vulnerable Entwicklungsphase 9

3.2 Bedingungen und Entstehungsmechanismen 10

3.3 Risikogruppen 11

3.4 Auswirkungen von Einsamkeit auf die Entwicklung im Jugendalter 13

3.4.1 Psychische und emotionale Auswirkungen 13

3.4.2 Körperliche Auswirkungen 14

3.4.3 Schulische und gesellschaftliche Teilhabe 15

4 Digitale Medien als Erfahrungsräume Jugendlicher 17

4.1 Chancen 17

4.2 Risiken 19

4.3 Plattformlogiken und Algorithmen sozialer Medien 20

5 Digitale Medien und Einsamkeit 23

5.1 Mechanismen, die Einsamkeit reduzieren 23

5.2 Mechanismen, die Einsamkeit verstärken 24

5.3 Zirkulärer Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Mediennutzung 24

5.4 Wirkungsmodell 27

6 Implikationen für die Soziale Arbeit 29

6.1 Einsamkeit als Handlungsfeld der Sozialen Arbeit 29

6.2 Prävention 30
6.3 Interventionen 32
6.4 Anforderungen an professionelles Handeln 34
6.5 Reflexion professioneller Haltung 36
6.6 Praxisbeispiele und Unterstützungsangebote 37

7 Synthese und Diskussion 40

7.1 Zusammenführung der zentralen Erkenntnisse 40
7.2 Beantwortung der Forschungsfrage 41
7.2.1 Rolle digitaler Medien 41
7.2.2 Konsequenzen für die Soziale Arbeit 41
7.3 Diskussion der Ergebnisse 42
7.3.1 Internationale Entwicklungen 43
7.4 Limitationen der Arbeit 45

8 Schlussfolgerungen und Ausblick 46

9 Literatur- und Quellenverzeichnis 48

10 Hilfsmittelverzeichnis 51

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Wirkungsmodell: Digitale Mediennutzung und Einsamkeit im Jugendalter (eigene Darstellung) 27

1 Einleitung

In diesem Kapitel wird die Fragestellung der vorliegenden Arbeit hergeleitet und die persönliche Motivation der Verfasserin erläutert. Die Relevanz für das Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit wird aufgezeigt und anschliessend die Methodik und der Aufbau der Arbeit erklärt.

1.1 Herleitung der Fragestellung

Einsamkeit ist längst nicht mehr nur ein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem, das erhebliche physische, psychische und soziale Folgen haben kann (vgl. Frei 2019). Während lange Zeit das unfreiwillige Alleinsein als private Angelegenheit betrachtet wurde, zeigen internationale Entwicklungen, dass Staaten wie Deutschland oder Grossbritannien inzwischen Strategien und Kampagnen gegen soziale Isolation etabliert haben (ebd.). Auch in der Schweiz ist Einsamkeit weit verbreitet. Laut der schweizerischen Gesundheitsbefragung gaben 2022 insgesamt 6,4 Prozent der Bevölkerung an, sich sehr häufig oder ziemlich häufig einsam zu fühlen (vgl. BFS 2023). Besonders stark betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene (ebd.). In der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen berichteten 10,1 Prozent von häufig erlebter Einsamkeit (ebd.). Diese Zahlen verdeutlichen, dass Einsamkeit nicht nur im Alter eine Herausforderung darstellt, sondern bereits in frühen Lebensphasen ein bedeutsames Thema ist.

Gleichzeitig nehmen soziale Medien im Alltag von Jugendlichen eine zentrale Rolle ein. Einerseits können sie soziale Kontakte ermöglichen und Zugehörigkeit fördern, andererseits wird auch auf Risiken für die Gehirnentwicklung und die psychische Gesundheit hingewiesen (vgl. Habermann 2024: 5–8). Laut Habermann (2024), konnte in bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden, dass Social-Media-Nutzung in der Jugend mit erhöhter Sensibilität für soziale Belohnungen, Anpassungsdruck in Peer-Gruppen sowie problematischen Formen der Emotionsregulation verbunden sein kann (vgl. Habermann 2024: 2–3). Zudem weisen neurowissenschaftliche Untersuchungen auf mögliche negative Auswirkungen intensiver Mediennutzung auf die Gehirnentwicklung sowie auf kognitive und soziale Fähigkeiten hin (ebd.: 7). Besonders die frühe Jugend gilt dabei als sensible Phase für die Einflüsse digitaler Medien, die sowohl Chancen für soziale Entwicklung als auch Risiken für Einsamkeit und emotionale Belastungen bergen kann (ebd.: 6–8).

Die vorliegende Arbeit greift diese Problemstellung auf und leistet einen Beitrag zur fachlichen Auseinandersetzung mit Einsamkeit im Kontext digitaler Medien. Im Fokus steht Einsamkeit als subjektiv erlebter Mangel an befriedigenden sozialen Beziehungen, der von sozialer Isolation als objektivem Zustand geringer sozialer Einbindung zu unterscheiden ist.

Vor diesem Hintergrund geht die Arbeit der folgenden Forschungsfrage nach:
Welche Rolle spielen digitale Medien im wechselseitigen Zusammenhang mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit im Jugendalter, und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Soziale Arbeit?
Ziel der Arbeit ist es jedoch nicht, digitale Medien pauschal als Ursache oder Lösung von Einsamkeit zu bewerten. Vielmehr wird analysiert, unter welchen Bedingungen und über welche Mechanismen digitale Medien das Einsamkeitserleben Jugendlicher verstärken oder abschwächen können. Im Zentrum stehen dabei insbesondere soziale Vergleichsprozesse, Fear of Missing Out, Zugehörigkeitserfahrungen, problematische Nutzungsmuster sowie unterstützende Online-Beziehungen.
Damit richtet sich die Arbeit auf die ambivalenten Wirkungszusammenhänge digitaler Medien und deren Bedeutung für professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Ziel ist es, diese Zusammenhänge systematisch herauszuarbeiten und daraus differenzierte praxisbezogene Implikationen abzuleiten.

1.2 Darstellung persönliche Motivation

Die Verfasserin begegnet dem Thema Einsamkeit und digitale Medien sowohl im privaten Umfeld als auch im gesellschaftlichen Diskurs regelmässig. Insbesondere bei Jugendlichen zeigt sich, dass soziale Medien einen festen Bestandteil des Alltags darstellen und einen bedeutenden Einfluss auf Kommunikation, soziale Beziehungen sowie das emotionale Wohlbefinden haben. Gleichzeitig wird in öffentlichen Debatten und medialen Berichterstattungen zunehmend thematisiert, dass sich viele Jugendliche trotz ständiger digitaler Vernetzung einsam fühlen.
Das Interesse an der vorliegenden Thematik entstand im Rahmen des Studiums der Sozialen Arbeit sowie durch persönliche Beobachtungen in digitalen Räumen. Dabei fiel auf, dass Jugendliche auf sozialen Medien wiederholt über Gefühle von Einsamkeit, Ausgeschlossenheit oder fehlender Zugehörigkeit berichten. Gleichzeitig werden auf denselben Plattformen häufig idealisierte Darstellungen von Freundschaften, Beziehungen und Freizeitaktivitäten sichtbar. Dieser wahrgenommene Widerspruch zwischen digitaler Vernetzung und erlebter Einsamkeit weckte das Interesse der Verfasserin, die Zusammenhänge

zwischen digitalen Medien und dem subjektiven Erleben von Einsamkeit im Jugendalter näher zu untersuchen.
Die Auseinandersetzung mit diesem Thema erscheint zudem aus fachlicher Sicht relevant, da digitale Medien heute einen zentralen Bestandteil jugendlicher Lebenswelten darstellen. Fachpersonen der Sozialen Arbeit sind zunehmend mit Fragestellungen konfrontiert, die sich aus der digitalen Lebensrealität junger Menschen ergeben.

1.3 Bezug zur Sozialen Arbeit

Aus diesen Entwicklungen ergibt sich auch für die Soziale Arbeit ein bedeutsames Handlungsfeld. Zum einen verweist die hohe Prävalenz von Einsamkeit im Jugendalter auf einen klaren Handlungsbedarf: Soziale Arbeit ist als Profession gefordert, Räume für Teilhabe, Beziehungsaufbau und gelingende Integration zu schaffen. Zum anderen stellen digitale Medien ein zentrales Handlungsfeld dar, da sie für Jugendliche ein wesentlicher Ort der sozialen Orientierung sind. Fachkräfte der Sozialen Arbeit müssen daher verstehen, wie Social Media Einsamkeit verstärken, aber auch abmildern können, um passende Präventions- und Interventionsstrategien zu entwickeln.

1.4 Aufbau der Arbeit und methodisches Vorgehen

Die vorliegende Arbeit basiert auf einer Literaturrecherche. Für die Literaturrecherche wurden verschiedene Suchplattformen und Datenbanken verwendet. Die Recherche erfolgte insbesondere über Swisscovery, Google sowie Connected Papers. Während Swisscovery vor allem für die Suche nach Fachbüchern, wissenschaftlichen Artikeln und Studien genutzt wurde, diente Connected Papers um relevante Studien sowie thematische Zusammenhänge zwischen Forschungsarbeiten sichtbar zu machen und weiterführende Literatur zu identifizieren.
Die verwendeten Suchbegriffe orientierten sich an den zentralen Themenbereichen der Fragestellung. Dazu gehörten unter anderem Begriffe wie «digitale Lebenswelten», «digitale Medien», «soziale Medien», «Social Media», «Einsamkeit», «soziale Isolation», «Jugendalter», «Jugendliche», «Adoleszenz» sowie «Soziale Arbeit». Zusätzlich wurden verschiedene Suchkombinationen verwendet, beispielsweise „digitale Medien und Einsamkeit Jugendlicher», «soziale Medien Einsamkeit Jugendalter», «Social Media und psychisches Wohlbefinden Jugendliche» oder «Einsamkeit Jugendalter Soziale Arbeit». Da ein grosser Teil der Forschungsliteratur auf Englisch publiziert ist, wurden ebenfalls englische Suchbegriffe wie «social media», «loneliness», «adolescents», «social isolation» oder «social

work» verwendet. Ergänzend dazu wurden englische Suchkombinationen wie «social media and loneliness among adolescents», «digital media use and adolescent loneliness» oder «fear of missing out and social media» eingesetzt.

Bei der Auswahl der Quellen wurde darauf geachtet, überwiegend aktuelle und wissenschaftlich fundierte Literatur zu verwenden. Berücksichtigt wurden insbesondere Fachbücher, wissenschaftliche Artikel, Studien sowie Veröffentlichungen von offiziellen Institutionen und Fachstellen. Quellen wurden ausgewählt, wenn sie einen direkten Bezug zu den Themen Einsamkeit, digitale Medien, Jugendalter oder Soziale Arbeit aufwiesen. Ausgeschlossen wurden hingegen Quellen ohne wissenschaftliche Grundlage, veraltete Literatur ohne aktuellen Forschungsbezug sowie Inhalte mit unzureichender fachlicher Relevanz. Zudem wurde darauf geachtet, unterschiedliche Perspektiven und Forschungsergebnisse einzubeziehen.

Die Auswertung der Literatur erfolgte durch eine systematische Analyse und den Vergleich der zentralen Aussagen der ausgewählten Quellen. Dabei wurden wiederkehrende Themen, Zusammenhänge sowie Unterschiede in den Forschungsergebnissen herausgearbeitet und im Hinblick auf die Fragestellung interpretiert.

Die Arbeit ist wie folgt aufgebaut: Zunächst werden die für die Untersuchung zentralen Begriffe erläutert und theoretisch eingeordnet. Anschliessend wird Einsamkeit im Jugendalter als zentrales Phänomen der Arbeit dargestellt. Darauf aufbauend werden digitale Medien als bedeutender Bestandteil jugendlicher Lebenswelten sowie deren Chancen und Risiken thematisiert. Im weiteren Verlauf wird der Zusammenhang zwischen digitaler Mediennutzung und Einsamkeit im Jugendalter anhand theoretischer Ansätze und aktueller Forschungsergebnisse analysiert. Anschliessend werden die daraus resultierenden Implikationen für die Soziale Arbeit aufgezeigt. Abschliessend werden die zentralen Erkenntnisse der Arbeit zusammengeführt, die Forschungsfrage beantwortet sowie Schlussfolgerungen und zukünftige Forschungsbedarfe diskutiert.

2 Theoretische und begriffliche Grundlagen

Im Folgenden werden die für diese Arbeit zentralen Begriffe erläutert und voneinander abgegrenzt. Dies betrifft die Begriffe Soziale Arbeit, Einsamkeit, soziale Isolation und soziale Exklusion, digitale Medien, soziale Medien und LGBTQ. Die begriffliche Klärung ist notwendig, da diese Konzepte im Alltagsdiskurs teilweise unscharf verwendet und auch in der Fachliteratur nicht durchgängig einheitlich definiert werden. Für die vorliegende Arbeit werden deshalb ausgewählte fachliche Perspektiven herangezogen, miteinander in Beziehung gesetzt und im Hinblick auf die Fragestellung präzisiert. Auf dieser Grundlage wird ein begrifflicher Rahmen entwickelt, der für die weiteren theoretischen Ausführungen und die spätere Diskussion der Implikationen für die Soziale Arbeit leitend ist.

2.1 Soziale Arbeit

Die Fachliteratur weist keine einheitliche Verwendung der Begriffe Soziale Arbeit, Sozialarbeit und Sozialpädagogik auf. Während einzelne Autor*innen zwischen den Begriffen differenzieren, werden sie in anderen Kontexten synonym verwendet. Um eine konsistente Terminologie sicherzustellen, wird in dieser Arbeit «Soziale Arbeit» als Oberbegriff für die genannten Handlungsfelder und Disziplinen verwendet.

2.2 Einsamkeit

Stallberg (2021) beschreibt Einsamkeit als eine subjektiv empfundene und häufig schmerzhafte Erfahrung, die über das blosse Fehlen sozialer Kontakte hinausgeht (vgl. Stallberg 2021: 9). Entscheidend ist dabei nicht in erster Linie die Anzahl vorhandener Beziehungen, sondern die individuelle Wahrnehmung ihrer Qualität. Einsamkeit entsteht insbesondere dann, wenn grundlegende Bedürfnisse nach Bindung, Nähe und sozialer Zugehörigkeit nicht ausreichend erfüllt werden. Svendsen (2016) beschreibt Einsamkeit in diesem Zusammenhang als eine emotionale Reaktion auf Beziehungen, die als unzureichend oder unbefriedigend erlebt werden (ebd.) .

Charakteristisch für Einsamkeit ist somit ein ausgeprägter Wunsch nach Anerkennung, emotionaler Verbundenheit und sozialer Einbindung, den Stallberg als «sozialen Hunger» beschreibt (ebd.: 9–10). Da dabei vor allem das subjektive Erleben von Beziehungen ausschlaggebend ist, kann Einsamkeit auch in Situationen auftreten, in denen objektiv soziale Kontakte vorhanden sind (ebd.: 12). Menschen können sich folglich auch innerhalb bestehender sozialer Netzwerke isoliert oder innerlich distanziert fühlen.

Eine besondere Form stellt die chronische Einsamkeit dar. Diese wird als über einen längeren Zeitraum anhaltende und tiefgreifende Erfahrung beschrieben, die aus einer dauerhaften Unzufriedenheit mit den eigenen sozialen Beziehungen resultiert (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 99). Im Gegensatz zu vorübergehenden oder situationsbedingten Einsamkeitsgefühlen kann sich chronische Einsamkeit verfestigen und zu einer dauerhaft negativen Wahrnehmung sozialer Beziehungen entwickeln (vgl. Stallberg 2021: 11). Betroffene erleben ihre soziale Umwelt dabei häufig als wenig unterstützend, distanziert oder ablehnend und fühlen sich zunehmend auf sich selbst zurückgeworfen (ebd.: 10–11).
Ein zentrales Merkmal von Einsamkeit ist zudem ihre Unfreiwilligkeit. Im Gegensatz zum selbstgewählten Alleinsein (Solitude), das als erholsam und positiv erlebt werden kann, wird Einsamkeit als belastender Zustand wahrgenommen (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 93). Während die Fähigkeit zum zeitweisen Alleinsein in der psychologischen Forschung teilweise als Ausdruck emotionaler Reife verstanden wird, gilt Einsamkeit als Hinweis auf eine erhöhte psychosoziale Vulnerabilität (ebd.: 93, 100). Betroffene Personen sind dadurch anfälliger für psychische, soziale und gesundheitliche Belastungen.

2.3 Soziale Isolation und soziale Exklusion

Stallberg (2021) definiert soziale Isolation überwiegend anhand objektiver und struktureller Kriterien und grenzt diese damit von subjektiv empfundener Einsamkeit ab (vgl. Stallberg 2021: 12). Während Einsamkeit vor allem das individuelle Gefühl mangelnder sozialer Verbundenheit beschreibt, bezieht sich soziale Isolation auf die tatsächliche Einbindung einer Person in soziale Netzwerke (ebd.). Sie liegt vor, wenn die Anzahl oder Intensität sozialer Kontakte ein gesellschaftlich erwartetes Mindestmass unterschreitet (ebd.).
Die empirische Erfassung sozialer Isolation erfolgt daher meist über messbare Indikatoren (ebd.). Dazu zählen beispielsweise die Wohnsituation (etwa das Leben in einem Einpersonenhaushalt), die Häufigkeit sozialer Kontakte oder der Familienstand (ebd.). Darüber hinaus werden häufig zusammengesetzte Indizes verwendet, welche Faktoren wie fehlende familiäre Bindungen, geringe Kontaktfrequenzen oder die mangelnde Teilnahme an sozialen oder gesellschaftlichen Aktivitäten berücksichtigen (ebd.).
Trotz dieser objektiven Messbarkeit ist soziale Isolation nicht zwangsläufig mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit gleichzusetzen (ebd.). So können sich Menschen auch dann einsam fühlen, wenn sie regelmässig mit anderen Personen in Kontakt stehen, etwa wenn bestehende Beziehungen als oberflächlich oder emotional wenig tragfähig wahrgenommen werden (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 99). Umgekehrt kann eine Person mit relativ wenigen sozialen Kontakten ihr soziales Leben dennoch als zufriedenstellend erleben (vgl. Stallberg

2021: 12). Langfristige soziale Isolation kann zudem erhebliche gesundheitliche Folgen haben (vgl. Boeger/Lüdmann 2023: 277). Eine US-amerikanische Langzeitstudie von House et al. (1982) gestützt zeigte, dass Menschen mit geringer sozialer Unterstützung innerhalb eines Zeitraums von zwölf Jahren eine zwei- bis dreimal so hohe Sterbewahrscheinlichkeit aufwiesen wie Personen mit starker sozialer Einbindung (vgl. Boeger/Lüdmann 2023b: 276). Ein weiterführendes Konzept stellt die soziale Exklusion dar (Stallberg 2021: 13). Dieser Begriff beschreibt nicht nur mangelnde soziale Kontakte, sondern einen umfassenderen Ausschluss von gesellschaftlicher Teilhabe, etwa im sozialen, kulturellen oder politischen Leben (ebd.).

2.4 Digitale Medien

Unter digitalen Medien werden Produkte und Dienstleistungen verstanden, mit denen Informationen in digitaler Form erstellt, gespeichert, bearbeitet, verbreitet, abgerufen und übertragen werden können (vgl. Digitale Medien 2024). Dazu zählen unter anderem Computernetzwerke, Software, Hardware sowie digitale Inhalte (ebd.).
Jeffrey Wimmer schreibt, dass Digitale Medien dabei eine zentrale Funktion für soziale Interaktion, Kommunikation und kulturelle Teilhabe übernehmen (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 122). Sie bilden zunehmend die infrastrukturelle Grundlage sozialer Beziehungen und gesellschaftlicher Kommunikation (ebd.). Dadurch entstehen neue Formen sozialer Vernetzung, in denen digitale Plattformen, Kommunikationsdienste und soziale Netzwerke eine wichtige Rolle im Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen spielen (ebd.).

2.5 Soziale Medien

Aufbauend auf der Definition digitaler Medien werden soziale Medien als Teil digitaler Medien verstanden. Soziale Medien lassen sich als digitale Plattformen definieren, die es Nutzerinnen und Nutzern ermöglichen, über das Internet miteinander zu kommunizieren, Inhalte zu teilen und soziale Netzwerke aufzubauen (vgl. Habermann 2024: 75). Beispiele für soziale Medien sind Plattformen wie Instagram, TikTok, Facebook oder WhatsApp. Ein zentrales Merkmal sozialer Medien besteht darin, dass sie auf profilbasierten Systemen beruhen, in denen Individuen persönliche Inhalte veröffentlichen, mit anderen interagieren und digitale Beziehungen pflegen können (ebd.).
Im Unterschied zu klassischen Massenmedien, bei denen Inhalte überwiegend von professionellen Akteuren produziert und von einem passiven Publikum konsumiert werden, sind

Nutzerinnen und Nutzer sozialer Medien zugleich Konsumenten und Produzenten von Inhalten (ebd.: 77). Diese sogenannte partizipative Medienstruktur ermöglicht eine hohe Interaktivität und eine kontinuierliche Kommunikation zwischen den Beteiligten.

2.6 LGBTQ

Der Begriff LGBTQ beziehungsweise LGBTQIA+ dient als Sammelbezeichnung für unterschiedliche sexuelle Orientierungen sowie geschlechtliche Identitäten, die sich ausserhalb heteronormativer gesellschaftlicher Normen verorten lassen (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 10). Die Buchstabenkombination soll die Vielfalt queerer Identitäten sichtbar machen und unterschiedliche Lebensrealitäten differenziert benennen (ebd.). Das am Ende ergänzte «+» fungiert dabei als offener Platzhalter für weitere Identitäten innerhalb des queeren Spektrums (ebd.: 25). Die einzelnen Buchstaben stehen für unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten. **L** steht für lesbische Frauen, die sich emotional und/oder sexuell zu Frauen hingezogen fühlen, während **G** (gay/schwul) Männer bezeichnet, die sich emotional und/oder sexuell zu Männern hingezogen fühlen (ebd.). **B** steht für bisexuelle Personen, die sich zu Menschen verschiedener Geschlechter hingezogen fühlen (ebd.). **T** bezeichnet trans beziehungsweise transgeschlechtliche Personen, deren Geschlechtsidentität nicht oder nicht vollständig mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt (ebd.: 28). Dies schliesst sowohl binäre trans Personen als auch nichtbinäre Identitäten ein (ebd.). **Q** steht einerseits für «queer»“ als positive Sammelbezeichnung für Identitäten ausserhalb heteronormativer Vorstellungen, andererseits für «questioning», womit Personen bezeichnet werden, die sich hinsichtlich ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität in einem Such- oder Reflexionsprozess befinden (ebd.: 27).

3 Einsamkeit im Jugendalter

Im folgenden Kapitel wird Einsamkeit im Jugendalter theoretisch eingeordnet. Es werden zunächst zentrale Merkmale und Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz erläutert. Anschliessend wird dargestellt, unter welchen Bedingungen Einsamkeit im Jugendalter entstehen kann und welche individuellen sowie sozialen Faktoren das Einsamkeitserleben beeinflussen.
Darauf aufbauend werden Gruppen betrachtet, die ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit aufweisen. Abschliessend werden die psychischen, körperlichen, sozialen sowie entwicklungsbezogenen Auswirkungen von Einsamkeit im Jugendalter aufgezeigt. Ziel des Kapitels ist es, ein grundlegendes Verständnis dafür zu schaffen, weshalb Jugendliche in besonderer Weise von Einsamkeit betroffen sein können und welche Bedeutung dies im weiteren Verlauf der Arbeit im Zusammenhang mit digitalen Medien erhält.

3.1 Das Jugendalter als vulnerable Entwicklungsphase

Das Jugendalter bezeichnet die Entwicklungsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter und wird in der Regel auf das Alter zwischen etwa 12 und 18 Jahren eingegrenzt (vgl. Habermann 2024: 1). In Studien, z.B. der HBSC-Studie von 2022, variieren diese Altersgrenzen jedoch teilweise, sodass auch jüngere Jugendliche ab etwa zehn Jahren oder junge Erwachsene bis zum 19. Lebensjahr einbezogen werden (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 302).
Während der Begriff der Pubertät vor allem die biologischen Reifungsprozesse umfasst, beschreibt die Adoleszenz zusätzlich psychische, soziale und gesellschaftliche Entwicklungsprozesse (vgl. Bilz 2008: 16). Die Adoleszenz stellt somit nicht nur eine körperliche Übergangsphase dar, sondern einen umfassenden Entwicklungsprozess zwischen kindlicher Abhängigkeit und zunehmender Selbstständigkeit im Erwachsenenalter (ebd.).
Die Adoleszenz gilt als eine besonders prägende Lebensphase, da Jugendliche in dieser Zeit vielfältige Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen. Dazu zählen insbesondere die Entwicklung einer eigenen Identität, ihrem Körperbild, gesellschaftlichen Erwartungen, die zunehmende Ablösung vom Elternhaus sowie die Auseinandersetzung mit persönlichen Wertvorstellungen und Zukunftsperspektiven (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 19, 23). Gleichzeitig gewinnen soziale Beziehungen ausserhalb der Familie zunehmend an Bedeutung. Rückmeldungen aus dem sozialen Umfeld beeinflussen wesentlich die Entwicklung des Selbstbildes sowie die Wahrnehmung der eigenen sozialen Position (vgl. Habermann 2024: 2, 3, 5).

Auch aus neurobiologischer Perspektive stellt die Adoleszenz eine Phase intensiver Entwicklung dar (vgl. Hovhannisyan et al. 2026: 2). Das Gehirn befindet sich in einer umfassenden Reorganisationsphase, in der emotionale und soziale Reize besonders intensiv verarbeitet werden, während kognitive Kontrollfunktionen wie Impulskontrolle und langfristige Handlungsplanung noch nicht vollständig ausgereift sind (ebd.). Von besonderer Bedeutung ist dabei die Entwicklung der weissen Substanz. Diese besteht überwiegend aus myelinisierten Axonen und ermöglicht die Vernetzung sowie Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnarealen (vgl. Boeger/Lüdmann 2023b: 81). Die fortschreitende Myelinisierung verbessert die Geschwindigkeit und Stabilität der neuronalen Signalübertragung und trägt dadurch zu einer effizienteren Informationsverarbeitung bei (ebd.). Insbesondere während der Adoleszenz bildet die Entwicklung der weissen Substanz eine wichtige Grundlage für die Ausbildung exekutiver Funktionen, soziale Kompetenzen sowie schulische Lernprozesse (vgl. Habermann 2024: 5).

3.2 Bedingungen und Entstehungsmechanismen

Die Entstehung von Einsamkeit im Jugendalter ist eng mit der Bedeutung sozialer Beziehungen in dieser Entwicklungsphase verbunden (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 20). Werden Bedürfnisse nach emotionaler Nähe, Zugehörigkeit und sozialer Verbundenheit nicht ausreichend erfüllt, kann Einsamkeit entstehen (vgl. Stallberg 2021: 9–10). Entscheidend ist dabei weniger die objektive Anzahl sozialer Kontakte als vielmehr deren subjektiv erlebte Qualität (vgl. Barreto et al. 2024: 159).

Cacioppo und Cacioppo (2018) weisen darauf hin, dass Charakterisierungen, die Einsamkeit mit mangelnden sozialen Fähigkeiten, Introvertiertheit oder objektiver sozialer Isolation gleichsetzen, sich als inkorrekt erwiesen (vgl. Cacioppo/Cacioppo 2018: 171).

Aus evolutionärer Perspektive wird Einsamkeit als biologisches Warnsignal verstanden, das Menschen dazu motivieren soll, soziale Bindungen wiederherzustellen (vgl. Nielsen et al. 2024: 2). Ein wichtiger Einflussfaktor sind Erfahrungen sozialer Ausgrenzung und Zurückweisung (vgl. Stallberg 2021: 2). Jugendliche, die Schwierigkeiten haben, Anschluss an Peergruppen zu finden oder sich innerhalb sozialer Gruppen nicht akzeptiert fühlen, erleben häufiger Gefühle mangelnder Zugehörigkeit (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 20). Da Gleichaltrige im Jugendalter eine wichtige Orientierungsfunktion übernehmen, können solche Erfahrungen besonders belastend wirken (vgl. Habermann 2024: 2–3). Darüber hinaus spielen soziale Vergleichsprozesse eine Rolle für das Einsamkeitserleben Jugendlicher. Jugendliche vergleichen sich zunehmend mit anderen hinsichtlich Beliebtheit, sozialer Integration oder Anerkennung (ebd.: 5).

Ein weiterer Entstehungsmechanismus liegt im Fehlen emotionaler Bestätigung und sozialer Anerkennung (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 100). Fehlen Erfahrungen von Wertschätzung, Nähe oder Vertrauen über längere Zeit, können Jugendliche soziale Beziehungen als unsicher oder unzureichend erleben (vgl. Stallberg 2021: 9–10).
Hinzu kommt, dass Einsamkeit gesellschaftlich häufig negativ bewertet und mit persönlichem Scheitern verbunden wird (vgl. Nielsen et al. 2024: 10). Viele Jugendliche sprechen deshalb nicht offen über ihre Einsamkeit und versuchen, entsprechende Gefühle zu verbergen (vgl. Stallberg 2021: 11). Dadurch kann es zu Rückzugstendenzen kommen, die bestehende Einsamkeitsgefühle zusätzlich verstärken (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 101). Chronische Einsamkeit kann sich dabei selbst verstärken, da negative Erwartungen gegenüber sozialen Beziehungen dazu führen können, dass Betroffene soziale Situationen zunehmend vermeiden oder misstrauisch interpretieren (vgl. Grigorian/Östberg 2026: 2)
Auch soziale Exklusion und Diskriminierung können die Entstehung von Einsamkeit begünstigen (vgl. Stallberg 2021: 13). Jugendliche, die wiederholt Ablehnung oder Ausschluss erfahren, verfügen oftmals über erschwerte Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe und zum Aufbau stabiler Beziehungen (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 20).
Nach Cacioppo et al. (2017) erfüllt Einsamkeit zudem eine adaptive Funktion, indem sie als Warnsignal auf eine wahrgenommene Gefährdung sozialer Bindungen aufmerksam macht (vgl. Cacioppo et al. 2017: 1126). Ähnlich wie körperlicher Schmerz soll dieses Signal Individuen dazu motivieren, soziale Beziehungen zu reparieren oder ersetzen (ebd.). Das Gefühl der Isolation aktiviert dabei Selbsterhaltungsinstinkte, die den Fokus auf das eigene Wohlergehen verstärken (ebd.). Diese gesteigerte Selbstzentriertheit kann jedoch soziale Bindungen belasten und somit das Einsamkeitserleben langfristig aufrechterhalten oder verschlimmern (ebd.).
Die daraus resultierenden Erkenntnisse zeigen, dass Einsamkeit im Jugendalter nicht auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann. Vielmehr ist sie das Resultat des Zusammenspiels verschiedener Einflussfaktoren. Gleichzeitig beeinflussen gesellschaftliche Rahmenbedingungen die Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe. Vor diesem Hintergrund ist davon auszugehen, dass bestimmte Jugendliche aufgrund ihrer Lebenslage oder sozialen Position besonders anfällig für Einsamkeit sind. Im nachfolgenden Kapitel wird dargelegt, welche Gruppen ein potenziell erhöhtes Risiko aufweisen.

3.3 Risikogruppen

Laut dem Cigna Loneliness Index (2018), weisen junge Erwachsene die höchsten Einsamkeitswerte aller untersuchten Altersgruppen auf (vgl. Nemecek 2018: 6). Auch die PISA-Studie weist darauf hin, dass sich die Zahl einsamer Schüler*innen zwischen 2012 und

2018 in 36 von 37 untersuchten Ländern nahezu verdoppelt hat (vgl. Twenge et al. 2021: 1). Das britische BBC-Loneliness-Experiment (2018) zeigt, dass insbesondere die Altersgruppe der 16- bis 24-Jährigen stark betroffen ist, wobei rund 40 % Einsamkeitserfahrungen angaben (vgl. Stallberg 2021: 30).

Die Ergebnisse des Cigna Loneliness Index (2018) verdeutlichen zudem, dass junge Erwachsene nicht nur häufiger von Einsamkeit betroffen sind, sondern auch bestimmte einsamkeitsbezogene Gefühle besonders stark erleben (vgl. Nemecek 2018: 6). Personen der Generation Z gaben signifikant häufiger als ältere Generationen an, niemanden zu haben, mit dem sie offen sprechen können (ebd.). Mehr als die Hälfte der Befragten dieser Altersgruppe identifizierte sich mit zehn von elf abgefragten Gefühlen, die mit Einsamkeit in Verbindung stehen (ebd.). Besonders häufig berichteten die jungen Erwachsenen das Gefühl, dass die Menschen in ihrem Umfeld nicht wirklich für sie da seien (69 %), dass sie sich schüchtern fühlten (69 %) oder dass sie niemand wirklich gut kenne (68 %) (ebd.). Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass Einsamkeit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter nicht nur in der Häufigkeit ihres Auftretens, sondern auch hinsichtlich ihrer subjektiven Intensität von besonderer Bedeutung ist. Diese hohe Betroffenheit wird vor allem mit den Entwicklungsaufgaben des Jugendalters, der Orientierungssuche sowie Veränderungen der eigenen Identität erklärt (Stallberg 2021: 30). Stallberg (2021) sieht darin Hinweise darauf, dass gesellschaftliche Veränderungen sowie digitale Kommunikationsformen das Einsamkeitserleben junger Menschen zunehmend beeinflussen (ebd.).

Neben dem Alter spielen auch sozioökonomische Bedingungen eine wichtige Rolle für das Risiko, Einsamkeit zu erleben. Ein niedriges Haushaltseinkommen, eine geringe Netzwerkgrösse oder gesundheitliche Belastungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit sozialer Isolation und fehlender Zugehörigkeit (vgl. Stallberg 2021: 31). Stallberg (2021) beschreibt diesen Zusammenhang mit dem Begriff der «Exklusionseinsamkeit», womit die emotional verarbeitete Ausgrenzung sozial benachteiligter Gruppen gemeint ist (vgl. Stallberg 2021: 50). Besonders betroffen sind dabei Menschen mit Bildungsbenachteiligung, Migrationserfahrungen, Behinderung oder sozialem Abstieg (ebd.: 30). Jugendliche mit chronischen Erkrankungen weisen auch ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit auf, da gesundheitliche Einschränkungen soziale Teilhabe erschweren können (vgl. Barreto et al. 2024: 174).

Darüber hinaus zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit sozialer Zugehörigkeit und Einsamkeit. Mädchen orientieren sich häufiger an engen, emotional bedeutsamen Zweierbeziehungen, die auch digital weitergeführt werden können (vgl. Hygen et al. 2024: 323). Jungen erleben soziale Zugehörigkeit hingegen häufiger innerhalb grösserer aktivitätsbezogener Gruppenstrukturen (ebd.). Fehlen solche Gruppen oder gemeinsame Aktivitäten, kann dies insbesondere bei Jungen Gefühle sozialer Isolation verstärken

(ebd.). Gleichzeitig geben Mädchen häufiger an, an internalisierenden Symptomen zu leiden (ebd.: 319). Hierbei handelt es sich um psychische Belastungen, die sich vor allem nach innen richten. Zu den Symptomen zählen beispielsweise Ängste, depressive Verstimmungen, Grübeln oder sozialer Rückzug. Auch eine geringere Lebenszufriedenheit im Zusammenhang mit Einsamkeit ist ein typisches Symptom (ebd.).

Ein besonders erhöhtes Risiko für Einsamkeit zeigt sich zudem bei LGBTQ-Jugendlichen (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 308). Diese Jugendlichen sind häufiger mit sozialer Ausgrenzung, Diskriminierung und fehlender gesellschaftlicher Akzeptanz konfrontiert (ebd.). Untersuchungen aus den USA zeigen, dass bei Menschen, die sich als LGBTQ identifizieren, ein Einsamkeitsrisiko von 49 % besteht und dieses damit deutlich über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung liegt (vgl. Stallberg 2021: 31).

Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass sich die genannten Risikofaktoren in der Lebensrealität vieler Jugendlicher überschneiden können. So können beispielsweise LGBTQ-Jugendliche zusätzlich von Migrationserfahrungen, sozialer Benachteiligung oder gesundheitlichen Einschränkungen betroffen sein. Ebenso können chronische Erkrankungen die soziale Teilhabe erschweren und gleichzeitig mit finanziellen Belastungen oder eingeschränkten Bildungsmöglichkeiten einhergehen. Auch sozioökonomische Benachteiligung kann mit einer eingeschränkten Teilhabe an digitalen Angeboten verbunden sein, wodurch zusätzliche Risiken sozialer Ausgrenzung entstehen können. Solche mehrfachen Belastungslagen können das Risiko für Einsamkeit weiter erhöhen, da verschiedene Formen sozialer Benachteiligung kumulativ zusammenwirken und die Möglichkeiten zur sozialen Integration zusätzlich einschränken.

Die dargestellten Befunde zeigen, dass Einsamkeit im Jugendalter verschiedene Gruppen in unterschiedlichem Ausmass betrifft. Besonders gefährdet sind Jugendliche, die aufgrund gesundheitlicher, sozialer oder gesellschaftlicher Faktoren erschwerte Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe haben. Es wird deutlich, dass sich die Risikogruppen nicht gegenseitig ausschliessen. Um Einsamkeit im Jugendalter adäquat betrachten zu können, ist eine differenzierte Perspektive erforderlich. Diese muss sowohl individuelle Lebenslagen als auch soziale und gesellschaftliche Rahmenbedingungen berücksichtigen.

3.4 Auswirkungen von Einsamkeit auf die Entwicklung im Jugendalter

3.4.1 Psychische und emotionale Auswirkungen

Laut Beutel u. a. (2017), konnten forschende der Universität Mainz durch die Nutzung von Daten der «Gutenberg-Studie» nachweisen, dass Einsamkeit als mentales Gesundheitsproblem fungiert, das besonders hohe Risiken für Angst, Depression und Suizidgedanken

birgt (vgl. Stallberg 2021: 19). Das Risiko für depressive Symptome bei chronisch einsamen Jugendlichen ist dabei deutlich erhöht (vgl. Boeger/Lüdmann 2023: 48).
Ein Wirkmechanismus liegt in der Beeinträchtigung der Emotionsregulation. Gemäss der «Social Context Hypothesis» formt das soziale Umfeld die individuellen Regulationsstrategien (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 20). Fehlt ein unterstützendes Netzwerk, sind Jugendliche kaum in der Lage, Momente hoher emotionaler Intensität effektiv zu bewältigen (ebd.). Einsamkeit kann dazu führen, dass Jugendliche Schwierigkeiten haben, ihre emotionalen Reaktionen angemessen zu verarbeiten und zu regulieren, wodurch sich die Anfälligkeit für psychische Belastungen weiter erhöht (vgl. Hovhannisyan et al. 2026: 2). Einsamkeit ist damit nicht nur als Begleiterscheinung psychischer Probleme zu verstehen, sondern kann aktiv an deren Entstehung und Aufrechterhaltung beteiligt sein.

3.4.2 Körperliche Auswirkungen

Neben psychischen Belastungen zeigt Einsamkeit auch Auswirkungen auf körperliche und physiologische Prozesse. Einsame Jugendliche berichten von Schlafproblemen sowie einer verminderten Schlafqualität (vgl. Sarfika et al. 2024: 1648). Ergänzend zeigen die Ergebnisse des Cigna Loneliness Index (2018), dass einsame Jugendliche und junge Erwachsene häufiger ein mangelndes Gleichgewicht im Lebensstil aufweisen. Dies äussert sich insbesondere in gestörten Schlafmustern sowie einer geringeren körperlichen Aktivität (vgl. Nemecek 2018: 13, 16)
Darüber hinaus kann chronische Einsamkeit als Stressor wirken, der physiologische Reaktionen wie einen erhöhten Cortisolspiegel oder einen gesteigerten Blutdruck auslöst (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 101). Zusätzlich werden im Zusammenhang mit Einsamkeit vermehrt somatische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder muskuläre Beschwerden berichtet, die unter anderem im Kontext veränderter Alltags- und Nutzungsgewohnheiten stehen können (vgl. Habermann 2024: 35). Selbst während der Corona-Lockdowns zeigte sich, dass die erlebte Einsamkeit unmittelbar mit somatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen korrelierte (vgl. Kauer-Berk/Langmeyer 2021: 46). Chronische Einsamkeit wird dabei mit erhöhten Entzündungsprozessen im Körper in Verbindung gebracht, die als mögliche Erklärung für gesundheitliche Langzeitfolgen diskutiert werden (vgl. Nielsen et al. 2024: 2). Der Cigna Loneliness Index (2018) verweist auf Forschungsergebnisse, wonach die gesundheitlichen Auswirkungen chronischer Einsamkeit in ihrer Grössenordnung mit jenen des täglichen Konsums von 15 Zigaretten vergleichbar sein können (vgl. Nemecek 2018: 2). Die Bedeutung sozialer Beziehungen für die Gesundheit wird zusätzlich durch die Metaanalyse von Holt-Lunstad et al. (2010) unterstrichen. Die Autor*innen zeigen, dass Personen mit starken

sozialen Beziehungen eine rund 50 Prozent höhere Überlebenswahrscheinlichkeit aufweisen als Personen mit schwächeren sozialen Beziehungen (vgl. Holt-Lunstad et al. 2010: 4). Defizite sozialer Verbundenheit können folglich nicht nur die aktuelle Lebensqualität beeinträchtigen, sondern auch mit langfristigen gesundheitlichen Risiken verbunden sein (ebd.).

3.4.3 Schulische und gesellschaftliche Teilhabe

Einsame Jugendliche berichten häufig von Konzentrationsschwierigkeiten sowie einer verminderten geistigen Leistungsfähigkeit (vgl. Habermann 2024: 8, 22). Diese Beeinträchtigungen können sich in nachlassenden schulischen Leistungen, einer geringeren Motivation sowie einer schwächeren Bindung an schulische Kontexte äussern (vgl, Rehbein et al. 2015: 701). Als möglicher Erklärungsansatz wird der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Schlafproblemen diskutiert. Laut Habermann (2024) kann der mit Einsamkeit verbundene Schlafmangel Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und emotionale Belastbarkeit beeinträchtigen, was sich wiederum negativ auf schulische Leistungsprozesse auswirken kann (vgl. Habermann 2024: 22–23). Die Untersuchung von Sarfika et al. (2024) berichtet in diesem Zusammenhang von einem «drastischen Rückgang» der schulischen Leistungen, wenn Jugendliche aufgrund von Einsamkeit in eine problematische Social-Media-Nutzung flüchten und darüber ihre akademischen Verantwortlichkeiten vernachlässigen (vgl. Sarfika et al. 2024: 1648).

Folgen der Einsamkeit zeigen sich auch auf gesellschaftlicher Ebene. So weist eine Untersuchung der Bertelsmann Stiftung (2024) unter mehr als 2.500 Jugendlichen und jungen Erwachsenen, dass einsame junge Menschen im Vergleich zu ihren nicht einsamen Altersgenossen ein signifikant geringeres Vertrauen in die Politik aufweisen und grundsätzlich unzufriedener mit der Demokratie sind (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 896, 899). Dies geht oft mit der Überzeugung einher, durch das eigene Handeln keine politischen, gesellschaftlichen oder sozialen Veränderungen bewirken zu können (ebd.: 895–896). Zudem fühlt sich etwa die Hälfte der einsamen Befragten (49 %) mit ihren Ansichten und Werten überhaupt nicht durch Politiker*innen auf Bundesebene vertreten (ebd.: 897). Daher wird Einsamkeit zunehmend als Demokratiegefahr begriffen, da sie die Anfälligkeit für politische Entfremdung und Radikalisierung erhöht (ebd.: 896). Einsamkeit fungiert in diesem Kontext als Ausdruck eines Mangels an sozialer Anerkennung, was dazu führen kann, dass Betroffene sich in Entscheidungen nur noch als «Objekt und Opfer» wahrnehmen (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 101). Dieser Rückzug aus der aktiven Mitgestaltung wird durch das Gefühl verstärkt, nicht gesehen oder gehört zu werden, was die psychische und soziale

Vulnerabilität weiter steigert (ebd.: 102). Einsamkeit kann somit nicht nur individuelle Entwicklungsprozesse beeinflussen, sondern auch mit Formen sozialer Entfremdung einhergehen, die sich auf die Integration in gesellschaftliche Strukturen auswirken.

4 Digitale Medien als Erfahrungsräume Jugendlicher

Für viele Jugendliche stellen soziale Medien alltägliche Räume sozialer Interaktion dar. Vor diesem Hintergrund gewinnen digitale Medien zunehmend an Bedeutung für das Verständnis jugendlicher Entwicklungsprozesse sowie für die Frage, wie soziale Erfahrungen im digitalen Raum das subjektive Erleben von Einsamkeit beeinflussen können.
In diesem Kapitel werden zunächst die Chancen digitaler Medien dargestellt. Anschliessend werden zentrale Risiken digitaler Medien beleuchtet. Abschliessend wird aufgezeigt, wie Plattformlogiken und algorithmische Steuerungsmechanismen sozialer Medien die Wahrnehmung sozialer Realität sowie digitale Interaktionen beeinflussen können. Ziel des Kapitels ist es, ein grundlegendes Verständnis dafür zu schaffen, weshalb digitale Medien sowohl unterstützende als auch belastende Wirkungen auf das Einsamkeitserleben Jugendlicher entfalten können.

4.1 Chancen

Digitale Medien werden teilweise als «soziale Betriebssysteme» beschrieben, da sie bedeutende menschliche Bedürfnisse nach Austausch, Kommunikation und Gemeinschaft unterstützen können (vgl. Habermann 2024: 301). Insbesondere soziale Medien ermöglichen Jugendlichen, Beziehungen zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und Teil sozialer Gemeinschaften zu werden. Soziale Medien ermöglichen es zudem, Sozialkapital aufzubauen und Verbindungen zu Gleichgesinnten über geografische Grenzen hinweg zu pflegen (vgl. Van De Velde 2026: 8). Gemäss Marwick et al. (2010) kann das Teilen persönlicher Erfahrungen und vertraulicher Informationen in digitalen Räumen die Qualität von Freundschaften potenziell stärken und zur Festigung sozialer Bindungen beitragen (vgl. Othmer/Weich 2015: 180). Auch Livestreaming-Plattformen wie Twitch eröffnen neue Formen virtueller Vergemeinschaftung, indem sie über Live-Chats Interaktionen ermöglichen und bei Nutzer*innen ein Gefühl sozialer Nähe erzeugen können (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 69). Die Bedeutung digitaler Medien zeigte sich besonders deutlich während der Corona-Pandemie. In dieser Zeit stellten soziale Medien für viele Jugendliche eine Möglichkeit dar, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und emotionale Unterstützung zu erhalten, obwohl direkte persönliche Begegnungen stark eingeschränkt waren (vgl. Hygen et al. 2024: 317; Habermann 2024: 104). Soziale Medien können somit eine wichtige kompensatorische Funktion übernehmen, wenn traditionelle Formen sozialer Interaktion nur eingeschränkt verfügbar sind.
Das in Kapitel 3.3 dargestellte erhöhte Einsamkeitsrisiko von LGBTQ-Jugendlichen verdeutlicht die Bedeutung alternativer sozialer Räume. So können soziale Medien für queere

Jugendliche Möglichkeiten bieten, insbesondere wenn entsprechende Ressourcen im unmittelbaren sozialen Umfeld fehlen (ebd.: 154). Digitale Räume können darüber hinaus für verschiedene soziale Minderheiten eine wichtige Ressource darstellen. Positive Rollenmodelle und Online-Communities können zur Stärkung der Identität beitragen und Prozesse des Empowerments unterstützen (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 306). Gleichzeitig fördert die sogenannte «Digital Diversity» die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, indem digitale Medien neue Möglichkeiten der Kommunikation und Partizipation eröffnen (vgl. Habermann 2024: 154). Auch Jugendliche mit Migrationshintergrund können soziale Medien nutzen, um Beziehungen zu Personen im Herkunftsland aufrechtzuerhalten und transnationale Zugehörigkeiten zu pflegen (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 309).

Neben der sozialen Vernetzung ermöglichen soziale Medien auch neue Formen der Selbstinszenierung und Identitätsarbeit. Durch das Erstellen und Teilen eigener Inhalte können Jugendliche ihre Persönlichkeit darstellen, soziale Rollen erproben und Rückmeldungen aus ihrem sozialen Umfeld erhalten. Dieser Prozess wird von Grimm & Rhein (2007) als «Produser» oder «Prosumenten» beschrieben, bei dem Nutzer*innen gleichzeitig Inhalte konsumieren und produzieren (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 26, 200). Gleichzeitig betonen Tamborini et al. (2010), dass diese Form der Selbstdarstellung zur Befriedigung grundlegender Bedürfnisse nach Autonomie, sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit beitragen (ebd.: 260).

Darüber hinaus stellen digitale Medien wichtige Ressourcen für Bildungs- und Lernprozesse dar. Das Internet ermöglicht einen niedrigschwelligen Zugang zu Informationen und Wissen. Lernangebote auf Plattformen wie YouTube werden von Jugendlichen häufig zur selbstständigen Wissensaneignung genutzt (ebd.: 26). Durch die aktive Produktion eigener Inhalte können zudem mediale, kreative und beruflich relevante Kompetenzen erworben werden (vgl. Habermann 2024: 53).

Auch positive kognitive Effekte digitaler Medien werden diskutiert. So weisen verschiedene Studien darauf hin, dass insbesondere digitale Spiele Fähigkeiten wie räumliches Denken, Gedächtnisleistungen, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit fördern können (ebd.: 119, 124).

Schliesslich können digitale Medien auch zur Emotionsregulation beitragen. Gemäss der Mood-Management-Theorie werden Digitale Medien genutzt, um positive Stimmungen zu verstärken oder belastende Gefühle vorübergehend zu reduzieren (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 24). Das Eintauchen in virtuelle Welten kann Jugendlichen dabei helfen, Stress abzubauen und Abstand von belastenden Alltagssituationen zu gewinnen (vgl. Hygen et al. 2024: 318).

Aus den genannten Gründen wird deutlich, dass digitale Medien für Jugendliche vielfältige Chancen bieten und soziale, emotionale sowie kognitive Entwicklungsprozesse unterstützen können. Ihre Bedeutung als zentrale Erfahrungs- und Interaktionsräume macht jedoch zugleich deutlich, weshalb eine differenzierte Betrachtung möglicher Risiken erforderlich ist.

4.2 Risiken

Wie in Kapitel 3.2 dargestellt, beeinflussen soziale Vergleichsprozesse das Einsamkeitserleben Jugendlicher. Sie prägen die Wahrnehmung von sozialer Integration, Anerkennung und Zugehörigkeit. Solche Darstellungen können Aufwärtsvergleiche begünstigen, bei denen sich Jugendliche mit vermeintlich erfolgreicheren oder attraktiveren Personen vergleichen (ebd.). Diese Prozesse können das eigene Körperbild negativ beeinflussen und langfristig zu einem verminderten Selbstwertgefühl beitragen (Schweiger/Fahr 2013: 302).
Ein besonders drastisches Beispiel für die Auswirkungen solcher Vergleichsprozesse stellt die sogenannte «Snapchat-Dysmorphie» dar. Dabei entsteht der Wunsch, das eigene Aussehen an digital bearbeitete Filterbilder anzupassen, wodurch verzerrte Schönheitsideale entstehen können (vgl. Habermann 2024: 31–32). Gleichzeitig kann die ständige Sichtbarkeit der Aktivitäten anderer Nutzer*innen das Gefühl verstärken, von wichtigen sozialen Ereignissen ausgeschlossen zu sein (ebd.). Dieses Phänomen wird als «Fear of Missing Out» (FoMO) bezeichnet (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 20).
Ein weiteres Risiko stellt Cybermobbing dar. Anders als traditionelle Formen von Mobbing kann Cybermobbing jederzeit stattfinden und durch die schnelle digitale Verbreitung potenziell ein sehr grosses Publikum erreichen (vgl. Habermann 2024: 90). Die Cyberlife-III-Studie (2020), die in dem Werk von Kathrin Habermann (2024) zitiert wird, zeigt, dass bereits ein erheblicher Anteil von Jugendlichen von solchen digitalen Übergriffen betroffen ist (ebd.: 94). In Deutschland geben beispielsweise rund 17,3 % der Schüler*innen an, Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht zu haben (ebd.). Solche Erfahrungen können mit psychischen Belastungen einhergehen und stehen teilweise auch mit depressiven Symptomen sowie Suizidgedanken in Zusammenhang (ebd.).
Als weitere Herausforderung wird die exzessive Nutzung digitaler Spiele diskutiert. In diesem Zusammenhang wird von der sogenannten «Internet Gaming Disorder» gesprochen (ebd.). Schätzungen zufolge gelten etwa 1,2 % bis 3,3 % der Jugendlichen als betroffen (vgl. Rehbein et al. 2015: 704). Ein möglicher Erklärungsansatz liegt darin, dass soziale Medien und digitale Spiele schnelle Formen sozialer Belohnung bieten, die direkt das dopaminerge Belohnungssystem im Gehirn aktivieren und dadurch eine intensive Nutzung begünstigen können (vgl. Habermann 2024: 301).

Wie bereits in Kapitel 3.1 erläutert, kommt der weissen Substanz eine zentrale Bedeutung für sprachliche und weitere kognitive Funktionen zu. Neurowissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass intensive Bildschirm- und Mediennutzung mit Veränderungen ihrer strukturellen Qualität in Zusammenhang stehen kann (ebd.: 7). So zeigen die Untersuchungen von Hutton et al. (2020), dass Kinder mit hoher Bildschirmnutzung eine geringere mikrostrukturelle Organisation der weissen Substanz aufweisen, was auf eine weniger ausgeprägte Vernetzung neuronaler Strukturen hindeutet (ebd.). Da die weisse Substanz eine wichtige Grundlage für die Kommunikation zwischen verschiedenen Gehirnarealen sowie für exekutive Funktionen, sprachliche Fähigkeiten und die Emotionsregulation bildet, können solche Veränderungen entwicklungsrelevante Konsequenzen haben (ebd.: 5, 7).
Darüber hinaus wird diskutiert, dass intensive Mediennutzung die Entwicklung höherer kognitiver Funktionen beeinträchtigen kann. Habermann (2024) verweist in diesem Zusammenhang auf das Phänomen des «cognitive offloading» (ebd.: 6). Dabei werden Informationen zunehmend an digitale Geräte ausgelagert, anstatt sie selbst aktiv zu verarbeiten, zu speichern und abzurufen (ebd.). Dadurch besteht die Gefahr, dass kognitive Prozesse wie Gedächtnisleistung, Problemlösung oder selbstständiges Denken weniger stark beansprucht werden. Zudem zeigen die Ergebnisse von Hovhannisyan et al. (2026), dass insbesondere nächtliche Bildschirmnutzung sowie eine emotionale Abhängigkeit von sozialen Medien mit einer erhöhten emotionalen Dysregulation verbunden sind (vgl. Hovhannisyan et al. 2026: 2, 7). Dies kann die Fähigkeit beeinträchtigen, Emotionen angemessen zu verarbeiten und zu regulieren, und dadurch das Risiko psychischer Belastungen erhöhen.
Die dargestellten Risiken zeigen, dass intensive Mediennutzung mit unterschiedlichen psychosozialen, kognitiven und neurobiologischen Risiken verbunden sein kann. Da sich Jugendliche in einer sensiblen Entwicklungsphase befinden, können solche Einflüsse besondere Bedeutung für die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung haben. Die Wirkung digitaler Medien lässt sich dabei jedoch nicht ausschliesslich über individuelles Nutzungsverhalten erklären. Vielmehr beeinflussen auch strukturelle Bedingungen digitaler Plattformen, welche Inhalte sichtbar werden, wie Interaktionen gestaltet sind und welche Formen sozialer Kommunikation begünstigt werden. Angesichts dessen werden im folgenden Kapitel zentrale Plattformlogiken und algorithmische Steuerungsmechanismen sozialer Medien betrachtet.

4.3 Plattformlogiken und Algorithmen sozialer Medien

Nach Oliver Leistert (2013) sind Social-Media-Plattformen nicht als neutrale Kommunikationsräume zu verstehen (vgl. Othmer/Weich 2015: 171). Vielmehr basieren sie auf komple-

xen datengetriebenen Systemen, die darauf abzielen, Interaktionen, Interessen und Beziehungen der Nutzer*innen algorithmisch zu erfassen und miteinander zu verknüpfen (vgl. Othmer/Weich 2015: 171). Leistert (2013) sagt, dass sämtliche Inhalte, die Nutzer*innen im Frontend –also auf der sichtbaren Oberfläche – wahrnehmen, das Ergebnis algorithmischer Prozesse sind und auf umfangreichen Berechnungen beruhen (vgl. Othmer/Weich 2015: 176). Die Sichtbarkeit von Inhalten folgt dabei einer ökonomischen Logik, in der die Daten der Nutzer*innen als zentraler Rohstoff der digitalen Wirtschaft fungieren (vgl. Habermann 2024: 197). Da die Aufmerksamkeit der Nutzer*innen das eigentliche Kapital darstellt, wird der Datenfluss gezielt so gesteuert, dass ein kontinuierlicher, potenziell unendlicher Informationsstrom entsteht (vgl. Othmer/Weich 2015: 173). Wie bereits in Kapitel 3.1 dargestellt, befinden Jugendliche sich in einer Entwicklungsphase. Die algorithmische Auswahl von Inhalten beeinflusst somit nicht nur die Informationsaufnahme, sondern auch die sozialen Vergleichs- und Orientierungsprozesse Jugendlicher.

Algorithmen entscheiden dabei nicht zufällig über die Auswahl der angezeigten Inhalte, sondern greifen auf gesammelte Daten über das Nutzungsverhalten zurück, um zukünftige Handlungen möglichst präzise vorherzusagen (vgl. Habermann 2024: 101). Verschiedene Faktoren beeinflussen diese Auswahlprozesse massgeblich. Laut Leistert (2013) fungieren Interaktionen wie Likes und Kommentare als Formen sozialer Validierung, die massgeblich die Sichtbarkeit und Reichweite von Beiträgen auf Social-Media-Plattformen beeinflussen (vgl. Othmer/Weich 2015: 183). Zudem wird die Verweildauer der Nutzer*innen analysiert, um Inhalte individuell anzupassen und die Nutzungszeit zu maximieren (vgl. Habermann 2024: 101). Diese Systeme sind darauf ausgerichtet, emotionale Reaktionen zu erzeugen, indem sie gezielt psychologische Reize ansprechen und damit kurzfristige Belohnungseffekte fördern (ebd.: 102). Gerade im Jugendalter können solche Mechanismen eine besondere Wirkung entfalten. Aufgrund der erhöhten Sensibilität für soziale Rückmeldungen und Anerkennung können Jugendliche stärker auf Likes, Kommentare oder Reichweitenindikatoren reagieren. Algorithmische Systeme verstärken diese Dynamiken, indem sie Inhalte bevorzugen, die intensive emotionale Reaktionen hervorrufen und dadurch die weitere Nutzung fördern.

Durch diese algorithmische Steuerung entstehen sogenannte Filterblasen oder Echokammern, in denen Nutzer*innen vorwiegend mit Inhalten konfrontiert werden, die ihren bestehenden Einstellungen und Denkgewohnheiten entsprechen (ebd.: 165). Dies kann dazu führen, dass Jugendliche den Eindruck gewinnen, ihre Sichtweisen würden von anderen geteilt (ebd.: 168). Infolgedessen wird die Wahrnehmung sozialer Realität verzerrt, da der im Newsfeed präsentierte Ausschnitt lediglich eine algorithmisch generierte Auswahl individueller Nutzungsdaten darstellt und eine unmittelbare Begegnung mit der Vielfalt sozialer

Wirklichkeit erschwert (ebd.: 167, 235). Während traditionelle Medien wie Film und Fernsehen noch kollektive Deutungsmuster fördern konnten, führt die digitale Fragmentierung zunehmend zu einer Auflösung gemeinsamer Wahrnehmungsräume (vgl. Krewani/Zimmermann 2022: 209).

Für Jugendliche kann dies insbesondere deshalb relevant sein, weil die Entwicklung eines differenzierten Welt- und Selbstbildes auf vielfältige soziale Erfahrungen angewiesen ist. Werden überwiegend bestätigende oder einseitige Inhalte angezeigt, kann dies soziale Vergleichsprozesse verstärken und die Wahrnehmung gesellschaftlicher Realität beeinflussen. Dadurch besteht die Gefahr, dass Jugendliche ihre eigene Lebenssituation zunehmend anhand algorithmisch ausgewählter und häufig idealisierter Darstellungen bewerten.

Die Erfahrungen, die Jugendliche in diesen digitalen Räumen machen, können ihr subjektives Erleben sozialer Verbundenheit wesentlich beeinflussen und bilden damit einen wichtigen Kontext für die Betrachtung von Einsamkeit im Jugendalter.

5 Digitale Medien und Einsamkeit

Vor dem Hintergrund der dargestellten Chancen, Risiken und Plattformlogiken digitaler Medien stellt sich die Frage, welche Bedeutung digitale Medien für das Einsamkeitserleben Jugendlicher haben. Die folgenden Abschnitte widmen sich daher den zentralen Zusammenhängen zwischen Digitalen Medien und Einsamkeit.

5.1 Mechanismen, die Einsamkeit reduzieren

Digitale Medien können Einsamkeit insbesondere dann reduzieren, wenn sie aktiv, sozial eingebettet und kommunikativ genutzt werden (vgl. Hygen et al. 2024: 317). Wenn digitale Kommunikationsplattformen gezielt für den Austausch mit Freund*innen genutzt werden, etwa durch Textnachrichten, Sprach- oder Videotelefonie, können soziale Beziehungen gestärkt und Einsamkeitsgefühle reduziert werden (ebd.). Gleichzeitig können Digitale Kommunikationsformen direkte Interaktion nicht vollständig ersetzen, insbesondere wenn nonverbale Signale oder emotionale Nähe nur eingeschränkt vermittelt werden (vgl. Twenge et al. 2021: 8).

Zudem können Online-Communities oder kooperative Spielumgebungen Jugendlichen Möglichkeiten zur Interaktion und zum Aufbau sozialer Beziehungen bieten (vgl. Hygen et al. 2024: 318). Solche digitalen Spielräume werden teilweise als sogenannte «Third Places» beschrieben, also als soziale Treffpunkte ausserhalb von Familie und Schule, in denen Zugehörigkeit und Gemeinschaft erlebt werden können (ebd.). Gleichzeitig bleibt offen, inwiefern diese digitalen Räume langfristig stabile soziale Beziehungen fördern oder eher situative und wenig verbindliche Kontakte begünstigen (ebd.).

Die Anonymität digitaler Räume ermöglicht es Jugendlichen zudem, negative Emotionen durch sogenanntes «Venting» (Dampf ablassen) auszudrücken, ohne sich im direkten sozialen Umfeld unmittelbar exponieren zu müssen (vgl. Eager et al. 2024: 8).

Darüber hinaus kann auch die gemeinsame Nutzung digitaler Medien soziale Beziehungen stärken. Werden digitale Inhalte gemeinsam erlebt, etwa im Familienkontext durch gemeinsames Spielen oder Anschauen von Medieninhalten, können soziale Nähe, Austausch und Verbundenheit gefördert werden (Habermann 2024: 26).

Die dargestellten Befunde zeigen, dass digitale Medien das Potenzial haben, Einsamkeitsgefühle zu verringern, sofern sie in soziale Interaktionen eingebunden sind und der Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen dienen.

5.2 Mechanismen, die Einsamkeit verstärken

Digitale Medien führen nicht automatisch zu Einsamkeit. Bestimmte Nutzungsmuster können jedoch dazu beitragen, Einsamkeitsgefühle zu verstärken oder zu stabilisieren. Dabei greifen verschiedene Mechanismen ineinander und lassen sich analytisch nur bedingt voneinander trennen.

Ein wichtiger Faktor ist die passive Nutzung sozialer Medien (vgl. Hygen et al. 2024: 318). Insbesondere das reine «Browsing» oder «Scrolling» kann durch Inhalte anderer Nutzer*innen mit negativen emotionalen Effekten verbunden sein (ebd.). Neben den in Kapitel 4.2 beschriebenen vergleichsbezogenen Mechanismen können digitale Medien auch die Qualität direkter sozialer Interaktionen beeinflussen. Das sogenannte «Phubbing», also die Aufmerksamkeit gegenüber real anwesenden Personen zugunsten der Smartphone-Nutzung, kann zwischenmenschliche Beziehungen belasten und dazu führen, dass sich Betroffene sozial vernachlässigt oder weniger beachtet fühlen (vgl. Twenge et al. 2021: 10). Dadurch kann die Entwicklung stabiler und emotional tragfähiger Beziehungen erschwert werden (vgl. Habermann 2024: 151). Die ständige Präsenz von Kameras und sozialen Plattformen kann zudem das Gefühl erzeugen, permanent beobachtet oder bewertet zu werden (ebd.: 94). Auch die alleinige Bildschirmnutzung kann mit erhöhten Einsamkeitswerten in Zusammenhang stehen (vgl. Hygen et al. 2024: 317).

Wenn digitale Medien vorwiegend isoliert genutzt werden, beispielsweise durch Gaming im Offline-Modus oder durch längere Phasen individueller Bildschirmnutzung, kann dies reale soziale Interaktionen reduzieren und mit psychischen Belastungen einhergehen (ebd.). Allerdings bleibt offen, ob isolierte Mediennutzung primär Ursache oder eher Ausdruck bereits bestehender Einsamkeit ist.

Daraus lässt sich schliessen, dass Digitale Medien soziale Zugehörigkeit nicht nur ermöglichen, sondern unter bestimmten Bedingungen auch gefährden. Insbesondere die Kombination aus passiver Nutzung, sozialem Vergleich, negativen digitalen Interaktionserfahrungen und reduzierter Qualität direkter Beziehungen kann dazu führen, dass Jugendliche ihre soziale Einbindung zunehmend als unzureichend erleben.

5.3 Zirkulärer Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Mediennutzung

Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und digitaler Mediennutzung lässt sich als Rückkopplungsprozess verstehen: Bestehende Einsamkeit beeinflusst die Mediennutzung, die wiederum das Einsamkeitserleben verändert (vgl. Habermann 2024: 31). Bereits in Kapitel 4.1 wurde dargestellt, dass Jugendliche soziale Medien nicht nur konsumieren, sondern

ihre digitale Umwelt durch die Erstellung und Auswahl von Inhalten aktiv mitgestalten. Hannah Früh (2013) versteht den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Mediennutzung vor diesem Verständnis als dynamisch-transaktionalen Prozess (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 143). Dabei werden Jugendliche sowohl von ihrer medialen Umwelt beeinflusst als auch tragen sie selbst zu deren Gestaltung bei (ebd.). Gleichzeitig bleibt unklar, in welchem Ausmass individuelle Handlungsspielräume tatsächlich bestehen oder durch strukturelle Bedingungen eingeschränkt werden. Wie bereits in Kapitel 3.3 dargestellt, können soziale Ungleichheiten und Erfahrungen von Exklusion die Möglichkeiten sozialer Teilhabe beeinflussen. Darüber hinaus wurde in Kapitel 4.3 aufgezeigt, dass auch algorithmische Steuerungsmechanismen die Sichtbarkeit von Inhalten und die Gestaltung digitaler Interaktionen mitprägen. Mediennutzung kann daher nicht ausschliesslich als Ergebnis individueller Entscheidungen verstanden werden.

Einsamkeit wird insbesondere im Kontext der Peergroup häufig als soziales Stigma wahrgenommen, weshalb betroffene Jugendliche dazu neigen, sich aus direkten sozialen Interaktionen zurückzuziehen, um ihre Verletzlichkeit zu verbergen (ebd.). Als Reaktion auf dieses Defizit greifen Jugendliche vermehrt auf digitale Medien zurück, um soziale Bedürfnisse zu kompensieren (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 308). Im Sinne des «Uses-and-Gratifications-Ansatzes» nutzen sie digitale Plattformen gezielt zur Befriedigung sozialer Bedürfnisse, etwa nach Zugehörigkeit, Anerkennung oder Austausch (vgl. Schweiger/Fahr 2013: 19). Digitale Plattformen ermöglichen durch Mechanismen wie Likes oder Kommentare kurzfristige soziale Bestätigung und können somit eine scheinbare Stabilisierung des Selbstwertgefühls begünstigen (vgl. Habermann 2024: 32).

Dieses kompensatorische Nutzungsverhalten kann zugleich als eine Form des «digitalen Copings» verstanden werden (vgl. Philippi et al. 2024: 627–628). Gemeint ist damit die Nutzung digitaler Medien, um belastende Gefühle zu regulieren, Probleme vorübergehend auszublenden oder negative Emotionen abzubauen (ebd.). Insbesondere Jugendliche mit emotionalen oder verhaltensbezogenen Problemen greifen verstärkt auf digitale Medien zurück, um ihrem psychischen Leidensdruck zu entfliehen (vgl. Todorovic et al. 2025: 2). Solche problematischen Nutzungsmuster werden dabei als maladaptive Selbstregulationsmechanismen beschrieben, da digitale Aktivitäten kurzfristig entlastend wirken können, langfristig jedoch das Risiko einer Verfestigung von Einsamkeit und psychischen Belastungen erhöhen (vgl. Nielsen et al. 2024: 1). Insbesondere dann, wenn digitale Mediennutzung reale Face-to-Face-Interaktionen zunehmend ersetzt, reduziert sich die Möglichkeit, stabile und emotional tragfähige Beziehungen im direkten sozialen Kontakt aufzubauen (vgl. Stallberg 2021: 49). Zudem können sogenannte «Addictive Features» sozialer Plattformen, etwa endlose Feeds, Push-Benachrichtigungen oder variable Belohnungsmechanismen, dazu beitragen, dass Jugendliche länger online bleiben als ursprünglich beabsichtigt (vgl.

Montag et al. 2024: 13). Im Sinne der «Displacement-Hypothese» besteht dadurch die Gefahr, dass digitale Medien reale soziale Interaktionen zunehmend verdrängen (ebd.).
In der Folge kann sich trotz intensiver digitaler Vernetzung ein Zustand der sogenannten «digitalen Einsamkeit» einstellen, bei der virtuelle Kontakte das Bedürfnis nach tiefergehender Verbundenheit nicht vollständig decken können (vgl. Van De Velde 2026: 7).
Eager et al. (2024) zeigen, dass Fernkommunikation über Messaging oder Videoanrufe nicht die gleiche soziale Erfüllung bietet wie physische Begegnungen (vgl. Eager et al. 2024: 8).
Dieses Missverhältnis kann dazu führen, dass sich Jugendliche nach der Mediennutzung emotional erschöpft oder unzureichend verbunden fühlen, wodurch bestehende Einsamkeitsgefühle weiter verstärkt werden (vgl. Habermann 2024: 32). Ausserdem ermöglicht diese Form der digitalen Interaktion zwar eine «tröstliche Distanz», führt jedoch oft zu einer Ablehnung von Beziehungsrisiken und einer Angst vor echter emotionaler Nähe (vgl. Van De Velde 2026: 8). In diesem Zusammenhang wird das Erleben oft als ein Zustand des «Entkoppeltseins in einer vernetzten Welt» beschrieben, in dem trotz ständiger Online-Präsenz die Qualität und Tiefe der Beziehungen als unzureichend wahrgenommen werden (vgl. Nielsen et al. 2024: 10).
Der beschriebene Rückkopplungseffekt verdeutlicht, dass Einsamkeit sowohl Ausgangspunkt als auch Folge intensiver digitaler Mediennutzung sein kann. Gleichzeitig ist dieser Kreislauf differenziert zu betrachten. Während passive und vergleichsorientierte Nutzungsformen im Sinne eines «Downward Spiral Model» eine Verstärkung negativer Emotionen begünstigen können, können aktive soziale Interaktionen über digitale Medien auch kompensatorische und stabilisierende Effekte haben (vgl. Stallberg 2021: 40).

5.4 Wirkungsmodell

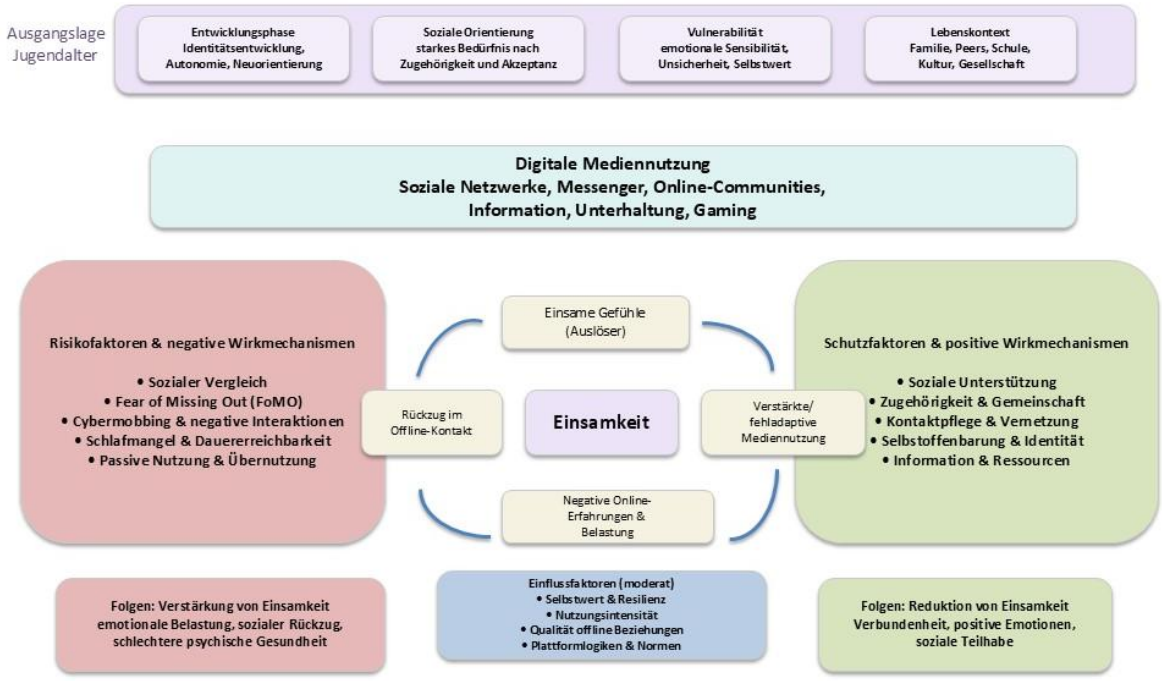


Abbildung 1 Wirkungsmodell: Digitale Mediennutzung und Einsamkeit im Jugendalter (eigene Darstellung)

Das Wirkungsmodell bündelt die zuvor dargestellten theoretischen Ansätze und empirischen Befunde in einer übergeordneten Struktur. Es basiert insbesondere auf den in Kapitel 3 dargestellten Erkenntnissen zu Einsamkeit im Jugendalter, den in Kapitel 4 beschriebenen Chancen, Risiken und Plattformlogiken digitaler Medien sowie den in Kapitel 5.1 bis 5.3 erläuterten Wirkmechanismen digitaler Mediennutzung.

Im oberen Bereich des Modells werden zunächst zentrale Entwicklungsbedingungen des Jugendalters dargestellt. Dazu zählen die Identitätsentwicklung, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Akzeptanz, individuelle Vulnerabilitäten sowie soziale Rahmenbedingungen wie Familie, Peers, Schule und Gesellschaft.

Daran anschliessend wird digitale Mediennutzung als zentraler Erfahrungsraum Jugendlicher dargestellt. Sie umfasst soziale Netzwerke, Messenger-Dienste, Online-Communities, Informationsangebote, Unterhaltung und Gaming. Von diesem Ausgangspunkt aus können unterschiedliche Wirkmechanismen in Gang gesetzt werden.

Auf der linken Seite des Modells sind risikoerhöhende Faktoren und negative Wirkmechanismen dargestellt. Dazu gehören soziale Vergleichsprozesse, Fear of Missing Out (FoMO), Cybermobbing, negative Online-Interaktionen, Schlafmangel sowie passive oder

übermässige Mediennutzung. Diese Faktoren können Einsamkeitsgefühle verstärken und langfristig zu sozialem Rückzug sowie psychischen Belastungen beitragen.
Die rechte Seite des Modells verdeutlicht demgegenüber protektive Faktoren und positive Wirkmechanismen. Soziale Unterstützung, Zugehörigkeitserfahrungen, Kontaktpflege, Vernetzung, Identitätsentwicklung sowie der Zugang zu Informationen und Ressourcen können soziale Verbundenheit fördern und Einsamkeitsgefühle reduzieren.
Zugleich verdeutlicht das Modell den zirkulären Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Mediennutzung. Im Zentrum steht Einsamkeit als dynamischer Prozess. Die dargestellten Rückkopplungsschleifen zeigen, dass Einsamkeitsgefühle sowohl Ausgangspunkt als auch Folge bestimmter Formen digitaler Mediennutzung sein können. Einsamkeit kann zu Rückzug im Offline-Kontakt sowie zu einer verstärkten oder fehladaptiven Mediennutzung führen. Gleichzeitig können negative Online-Erfahrungen bestehende Einsamkeitsgefühle weiter verstärken. Das Modell macht damit deutlich, dass Einsamkeit im digitalen Kontext nicht als isolierte Folge individueller Mediennutzung verstanden werden kann, sondern als Ergebnis komplexer Wechselwirkungen zwischen individuellen, sozialen und strukturellen Faktoren.
Darüber hinaus werden im unteren Bereich des Modells moderierende Einflussfaktoren dargestellt. Dazu zählen unter anderem Selbstwert und Resilienz, Nutzungsintensität, die Qualität bestehender Offline-Beziehungen sowie Plattformlogiken und soziale Normen. Diese Faktoren beeinflussen, ob digitale Medien eher protektive oder risikoerhöhende Wirkungen entfalten.
Die Abbildung stellt keine eigenständige Theorie dar, sondern verdichtet die in den vorangegangenen Kapiteln dargestellten theoretischen Überlegungen und empirischen Befunde zu einem integrierenden Wirkungsmodell. Sie dient dazu, die zentralen Einflussfaktoren und deren Wechselwirkungen im Zusammenhang von digitaler Mediennutzung und Einsamkeit im Jugendalter systematisch zusammenzuführen und bildet damit den Bezugsrahmen für die anschliessende Einordnung empirischer Befunde.

6 Implikationen für die Soziale Arbeit

Die bisherigen Kapitel haben verdeutlicht, dass Digitale Medien soziale Beziehungen prägen und damit auch die Lebensrealitäten von Jugendlichen beeinflussen.
Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Bedeutung diese Entwicklungen für die Soziale Arbeit haben und welche Aufgaben sich daraus im professionellen Umgang mit Einsamkeit ergeben. Die Soziale Arbeit ist dabei gefordert, gesellschaftliche Veränderungen und digitale Lebenswelten von Jugendlichen in ihre fachliche Praxis einzubeziehen.
Die folgenden Abschnitte widmen sich daher den daraus resultierenden Implikationen für die Soziale Arbeit und beleuchten zentrale Handlungsperspektiven im Umgang mit Einsamkeit im Jugendalter.

6.1 Einsamkeit als Handlungsfeld der Sozialen Arbeit

Einsamkeit hat sich im ersten Fünftel des 21. Jahrhunderts von einem primär privaten Problem zu einem gesellschaftlich relevanten Phänomen entwickelt, das als Indikator für umfassendere Prozesse sozialer Desintegration und Entfremdung verstanden werden kann (vgl. Stallberg 2021: 1). Die bisherigen theoretischen und empirischen Ausführungen dieser Arbeit verdeutlichen, dass Einsamkeit nicht ausschliesslich als individuelles Erleben zu betrachten ist, sondern in engem Zusammenhang mit sozialstrukturellen Bedingungen sowie gesellschaftlichen und digitalen Veränderungsprozessen steht. In diesem Zusammenhang betont Stallberg (ebd.: 7), dass die Folgen von Einsamkeit nicht angemessen bearbeitet werden können, ohne die zugrunde liegenden sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Ein Ansatz besteht daher in der Entprivatisierung von Einsamkeit, wodurch das Phänomen als öffentliche und sozialpolitisch relevante Herausforderung anerkannt wird (ebd.: 28). Ziel ist es, betroffene Personen nicht mit ihrem Erleben zu isolieren, sondern Einsamkeit als gesellschaftliche Aufgabe zu begreifen. Im professionellen Handeln erfordert dieses Handlungsfeld zudem ein ausgeprägtes Reflexionsvermögen hinsichtlich bestehender Machtverhältnisse. Zwischen Fachkräften und Klient*innen besteht häufig ein strukturelles Machtgefälle, das eine bewusste und verantwortungsvolle Gestaltung professioneller Beziehungen notwendig macht (vgl. Avenir Social 2026: 6).
Vor dem Hintergrund der zunehmenden Nutzung digitaler Medien durch Jugendliche gewinnt zudem die Auseinandersetzung mit digitalen Räumen an Bedeutung. Da ein erheblicher Teil sozialer Interaktionen von Jugendlichen heute digital stattfindet, ist ein fundiertes Verständnis dieser Lebensbereiche eine Voraussetzung für die Entwicklung wirksamer Unterstützungsangebote. Wie in vorherigen Kapiteln erwähnt, sind Digitale Medien dabei nicht nur als Risikofaktor zu betrachten, sondern bieten auch Potenziale für soziale Teilhabe und

Inklusion. AvenirSocial (2026) hebt hervor, dass digitale Technologien gezielt eingesetzt werden können, um Inklusion zu fördern, die Netzwerkarbeit mit Gemeinschaften zu stärken und die Reichweite sozialer Massnahmen zu vergrössern (vgl. Avenir Social 2026: 21). Die Relevanz dieses Handlungsfeldes zeigt sich zudem in seiner gesellschaftlichen und politischen Dimension. Die SIM-Studie (2024) weist darauf hin, dass Einsamkeit im Jugendalter mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit politischer Entfremdung einhergehen kann und somit auch demokratietheoretische Implikationen aufweist (vgl. Möbius 2024: 1). Daraus ergibt sich für die Soziale Arbeit die Aufgabe, gezielt Räume der Zugehörigkeit und Anerkennung zu schaffen, um gesellschaftlicher Desintegration entgegenzuwirken (ebd.: 3).
Auf der Ebene der Praxis kommt insbesondere der Beziehungsarbeit eine zentrale Bedeutung zu. Der professionelle Umgang mit den Emotionen von Jugendlichen, etwa durch Empathie, Wertschätzung und Verlässlichkeit, kann korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglichen und damit zur Reduktion von Einsamkeit beitragen (vgl. Boeger/Lüdmann 2023: 281, 309).
Darüber hinaus sollte die Soziale Arbeit nicht ausschliesslich auf die Vermeidung von Einsamkeit abzielen, sondern auch die Fähigkeit zum produktiven Alleinsein fördern. Zirfas (2022: 102) betont in diesem Zusammenhang die Bedeutung der sogenannten Einsamkeitsfähigkeit, die es Jugendlichen ermöglicht, Momente des Alleinseins als Ressource für Selbstreflexion und persönliche Entwicklung zu nutzen (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 102). Marquard (1994) stellt dazu die Frage: «Und sollte man nicht daher die „Einsamkeitsfähigkeit“ wieder einüben und lernen?» (ebd.)
Insgesamt zeigt sich, dass Einsamkeit im Jugendalter ein vielschichtiges Handlungsfeld der Sozialen Arbeit darstellt, das sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dimensionen umfasst und eine differenzierte, lebensweltorientierte Herangehensweise erfordert.

6.2 Prävention

Wie im Wirkungsmodell im Kapitel 5.4 dargestellt, können insbesondere soziale Vergleichsprozesse, FoMO und passive Mediennutzung Einsamkeit verstärken. Präventive Angebote der Sozialen Arbeit sollten deshalb Jugendliche im reflektierten Umgang mit digitalen Medien unterstützen.
Die Förderung von Medienkompetenz wird als primäre Präventionsstrategie im Umgang mit den Herausforderungen digitaler Medien betrachtet. Ziel ist es, Jugendliche zu einem selbstbestimmten, reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu befähigen (vgl. Habermann 2024: 103). Medienkompetenz umfasst dabei nicht nur technische Fähigkeiten, sondern insbesondere reflexive Kompetenzen, die es Jugendlichen er-

möglichen, ihre eigene Mediennutzung kritisch zu hinterfragen und mediale Inhalte differenziert einzuordnen. Ein wichtiger Bestandteil dieser Kompetenzentwicklung ist die kritische Auseinandersetzung mit medialen Darstellungen und sozialen Vergleichsprozessen. Jugendliche sollten lernen, idealisierte Körperbilder oder inszenierte Lebensstile in sozialen Medien als mediale Konstruktionen zu erkennen. Gleichzeitig ist es wichtig, den Einfluss solcher Inhalte auf das eigene Selbstbild und Wohlbefinden reflektieren zu können. Eine solche reflexive Medienkompetenz kann dazu beitragen, verzerrte Vergleichsprozesse zu relativieren und somit negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl zu reduzieren.

Für die Praxis der Sozialen Arbeit bedeutet dies, dass entsprechende Bildungs- und Präventionsangebote möglichst frühzeitig implementiert werden sollten. So können im schulischen sowie im ausserschulischen Kontext strukturierte Programme eingesetzt werden, die sowohl Wissen über digitale Medien vermitteln als auch die Fähigkeit zur Selbstregulation und emotionalen Verarbeitung stärken. Im Rahmen solcher Angebote können beispielsweise psychoedukative Ansätze genutzt werden, die Jugendliche über die Funktionsweisen sozialer Medien aufklären und gleichzeitig ihre Fähigkeiten zur Emotionsregulation fördern. Dabei erscheint es besonders relevant, konkrete Alltagssituationen aufzugreifen, um einen praxisnahen Transfer in die Lebenswelt der Jugendlichen zu ermöglichen.

Neben der Förderung von Medienkompetenz spielt auch die Stärkung sozialer Beziehungen eine Rolle in der Prävention von Einsamkeit. Insbesondere stabile Peer-Beziehungen stellen einen wesentlichen Schutzfaktor für die psychosoziale Entwicklung dar. Direkte soziale Interaktionen und Face-to-Face-Beziehungen können emotionale Unterstützung bieten und wirken häufig als Puffer gegenüber psychosozialen Belastungen (vgl. Boeger/Lüdmann 2023: 271).

Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, gezielt Räume und Gelegenheiten für persönliche Begegnungen zu schaffen und soziale Interaktionen aktiv zu fördern.

Darüber hinaus kann es für die Soziale Arbeit sinnvoll sein, Jugendliche auch im Umgang mit dem Alleinsein zu unterstützen. Wie bereits in Kapitel 2.2 dargestellt wurde, wird Einsamkeit als belastender emotionaler Zustand verstanden, während die Fähigkeit, zeitweise allein sein zu können, als Ausdruck emotionaler Stabilität und persönlicher Reife gilt. Die Förderung dieser sogenannten Fähigkeit zum produktiven Alleinsein kann dazu beitragen, Einsamkeitserfahrungen differenzierter zu verarbeiten und emotional zu regulieren.

Angebote können daher dazu beitragen, Jugendliche darin zu unterstützen, Momente des Alleinseins konstruktiv zu nutzen (vgl. Dederich/Zirfas 2022: 102).

Insgesamt zeigt sich, dass präventive Massnahmen der Sozialen Arbeit sowohl auf individueller als auch auf sozialer Ebene ansetzen müssen. Auf individueller Ebene umfasst dies insbesondere die Förderung von Medienkompetenz, Selbstreflexion und Emotionsregula-

tion, während auf sozialer Ebene die Stärkung stabiler Beziehungen und sozialer Einbindung im Vordergrund steht. Die Kombination aus reflexiver Medienbildung, der Förderung sozialer Beziehungen sowie der Stärkung persönlicher Ressourcen kann dazu beitragen, Einsamkeitsgefühle im Jugendalter zu reduzieren und einen konstruktiven Umgang mit digitalen Medien zu unterstützen.

6.3 Interventionen

Neben präventiven Ansätzen kommt der Intervention eine wichtige Bedeutung im Umgang mit Einsamkeit im Jugendalter zu. Während präventive Massnahmen darauf abzielen, Einsamkeit frühzeitig vorzubeugen, richten sich Interventionen auf bereits bestehende Einsamkeitserfahrungen und verfolgen das Ziel, soziale Integration gezielt zu fördern und psychosoziale Belastungen zu reduzieren.

Ein Ansatzpunkt stellt die Beratung dar. In Beratungskontexten wird Einsamkeit als subjektives Erleben aufgegriffen und gemeinsam mit den Jugendlichen reflektiert. Dabei geht es insbesondere darum, individuelle Ursachen von Einsamkeit zu verstehen, vorhandene Ressourcen zu identifizieren und konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Beratung kann somit einen wichtigen Beitrag leisten, um Einsamkeit zu entlasten und neue Perspektiven im Umgang mit sozialen Beziehungen zu eröffnen. Darüber hinaus ermöglicht Beratung einen geschützten Raum, in dem Einsamkeit enttabuisiert und als bearbeitbares Thema zugänglich gemacht werden kann. Dies ist insbesondere relevant, da Einsamkeit häufig mit Scham oder sozialer Stigmatisierung verbunden ist und daher von Betroffenen nicht offen thematisiert wird. In diesem Zusammenhang werden ergänzend Konzepte wie «Social Prescribing» oder «Befriending» diskutiert (vgl. Stallberg 2021: 44). Social Prescribing kann dabei als eine Form gezielter Vermittlung in soziale Aktivitäten und Unterstützungsangebote verstanden werden, bei der Fachkräfte aktiv dabei unterstützen, bestehende soziale Ressourcen zugänglich zu machen (ebd.). Ziel ist es, soziale Teilhabe konkret zu fördern und Einsamkeit durch reale Einbindung in soziale Kontexte zu reduzieren (ebd.). Befriending hingegen beschreibt eine stärker beziehungsorientierte Intervention, bei der durch regelmässige und verbindliche Kontaktangebote stabile soziale Beziehungen aufgebaut werden sollen (ebd.). Beide Ansätze verdeutlichen, dass Interventionen im Kontext von Einsamkeit nicht ausschliesslich auf individuelle Veränderung abzielen, sondern insbesondere auf die Herstellung und Stabilisierung sozialer Beziehungen ausgerichtet sind.

Ein weiterer Interventionsbereich liegt in der Schaffung von Begegnungsräumen. Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit können gezielt Angebote bereitstellen, die

soziale Interaktion ermöglichen und den Aufbau von Peer-Beziehungen fördern. Gruppenangebote, Projekte oder gemeinsame Aktivitäten schaffen Gelegenheiten, soziale Zugehörigkeit zu erleben und neue Kontakte zu knüpfen. Solche Erfahrungen können insbesondere für Jugendliche mit Einsamkeitserfahrungen eine wichtige Ressource darstellen.

Vor dem Hintergrund digitaler Medien gewinnt zudem die Einbindung digitaler Räume in Interventionen an Bedeutung. Da ein erheblicher Teil sozialer Interaktionen von Jugendlichen online stattfindet, können digitale Zugänge genutzt werden, um niedrigschwellige Kontaktmöglichkeiten zu schaffen. Ein Beispiel hierfür ist das Konzept des «Digital Streetwork», bei dem Fachkräfte gezielt auf digitalen Plattformen präsent sind, um Jugendliche dort zu erreichen, wo sie einen wesentlichen Teil ihres Alltags verbringen (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 2). Die Dringlichkeit für die Soziale Arbeit, im digitalen Raum präsent zu sein, wird durch Reinhold Gravelmann (2024) in seinem Werk «Jugend online! Soziale Arbeit offline?» betont, da die «Jugend nicht auf die Soziale Arbeit wartet» (ebd.). Dies ermöglicht insbesondere den Zugang zu Jugendlichen, die über klassische Angebote nur schwer erreichbar sind. Bei der Entwicklung digitaler Interventionsangebote ist jedoch zu berücksichtigen, dass Jugendliche digitale Unterstützungsformen zwar häufig aufgrund ihrer Anonymität und niederschwelligen Zugänglichkeit schätzen, gleichzeitig jedoch oftmals einen Mangel an emotionaler Tiefe im Vergleich zu persönlichen Kontakten wahrnehmen (vfl. Eager et al. 2024: 8).

Darüber hinaus können medienpädagogische Projekte einen wichtigen Beitrag zur Förderung sozialer Teilhabe leisten. Projekte wie das gemeinsame Erstellen von Videos, Podcasts oder Social-Media-Inhalten verbinden kreative Ausdrucksmöglichkeiten mit sozialer Interaktion. Sie fördern sowohl technische Kompetenzen als auch Selbstwirksamkeitserfahrungen und kooperative Arbeitsprozesse. Dadurch können digitale Medien als Medium genutzt werden, um soziale Beziehungen aktiv zu gestalten und Einsamkeitserfahrungen entgegenzuwirken (vgl. Habermann 2024: 63).

Besondere Bedeutung kommt zudem der Unterstützung vulnerabler Gruppen zu. Die Fachzeitschrift merz | medien + erziehung (2024) betont, dass queere Jugendliche in digitalen Räumen Möglichkeiten vorfinden, sich zu präsentieren, auszuprobieren und zu orientieren, die ihnen in anderen Lebensbereichen oft fehlen (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 2). Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, spezifische Angebote zu entwickeln, die sowohl digitale als auch analoge Unterstützungsformen miteinander verbinden und so unterschiedliche Zugänge zu sozialer Teilhabe eröffnen.

In einzelnen Fällen kann es zudem erforderlich sein, Jugendliche mit ausgeprägten problematischen Nutzungsmustern an spezialisierte Unterstützungsangebote zu vermitteln. Professionelle Unterstützung finden Betroffene beispielsweise in Suchtberatungsstellen, die in den meisten grösseren Städten kostenlose Hilfe anbieten, sowie auf spezialisierten Online-

Plattformen wie (Saferinternet - Das Internet sicher nutzen! 2026) oder (Hilfe bei Mediensucht 2026) (vgl. Habermann 2024: 251). In solchen Fällen können therapeutische Interventionen eine wichtige Ergänzung von Massnahmen darstellen (vgl. Rehbein et al. 2015: 702). Interventionen im Kontext von Einsamkeit erfordern somit häufig eine multiprofessionelle Herangehensweise, die unterschiedliche fachliche Perspektiven miteinander verbindet.

Insgesamt zeigt sich, dass Interventionen im Kontext digitaler Medien vielfältige Ansatzpunkte umfassen. Eine wirksame Praxis erfordert die Kombination unterschiedlicher Massnahmen, die sowohl individuelle Beratung als auch soziale Einbindung und digitale Zugänge berücksichtigen. Ziel ist es, Jugendliche in ihrer gesamten Lebenswelt zu erreichen und sie in der Entwicklung stabiler sozialer Beziehungen zu unterstützen.

Die dargestellten Interventionsformen verdeutlichen, dass die Praxis der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Jugendalter vielfältige Ansatzpunkte umfasst. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Wirksamkeit solcher Massnahmen nicht allein von deren konkreter Ausgestaltung abhängt, sondern massgeblich davon, wie sie konzipiert und umgesetzt werden. Daraus ergibt sich die Frage, welchen grundlegenden Anforderungen Interventionen im Kontext digitaler Medien entsprechen müssen.

6.4 Anforderungen an professionelles Handeln

Die Entwicklung spezifischer Interventionsansätze für einsame Jugendliche im Kontext digitaler Medien stellt bislang ein noch wenig erforschtes Feld dar. Während in den letzten Jahren vermehrt Programme zur Reduktion von Einsamkeit bei älteren Menschen entwickelt wurden, existieren für Jugendliche bislang nur begrenzt differenzierte und zielgruppenspezifische Konzepte (vgl. Stallberg 2021: 43–44).

Die Studie von Koçyiğit und Türk (2025) betont in diesem Zusammenhang, dass eine erhebliche Wissenslücke bezüglich des Zusammenspiels von Angst, Einsamkeit und Mediensucht bei Heranwachsenden besteht (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 4, 18). Um diese Lücke zu schliessen, wird die Implementierung zielgerichteter Interventionen gefordert, welche die Emotionsregulationsfähigkeiten fördern und gesündere Sozialisationspraktiken unterstützen (ebd.: 29–30).

Vor diesem Hintergrund stellt sich weniger die Frage nach einzelnen konkreten Massnahmen als vielmehr nach den grundlegenden Anforderungen, die Interventionen erfüllen müssen. Wie in vorherigen Kapiteln bereits erwähnt, hängt Einsamkeit bei Jugendlichen stark von individuellen Lebenslagen, sozialen Kontexten sowie unterschiedlichen Nutzungsweisen digitaler Medien ab. Generalisierte Interventionsansätze greifen daher häufig zu kurz.

Interventionen bei Einsamkeit müssen sich zwingend an den tatsächlichen Lebensrealitäten der Jugendlichen orientieren, da digitale Anwendungen mittlerweile tief in das Sozialleben, die Freizeitgestaltung und die Identitätsfindung eingedrungen sind (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024). Ein grundlegendes Verständnis der digitalen Lebenswelt ist daher bei der Konzeption von Hilfsangeboten für Kinder und Jugendliche unerlässlich. Ein bedeutender Erfolgsfaktor für gelingende Unterstützung liegt in der spezifischen Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse junger Menschen in ihren digitalen Lebenswelten (ebd.: 2). In der Praxis der Sozialen Arbeit bedeutet dies, dass eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre in Chats und Communitys sowie die Zusammenarbeit im Übergang von Online- zu Offline-Begleitung zentrale Schlüsselfaktoren sind (ebd.). Darüber hinaus sollten schulbasierte Programme implementiert werden, die darauf abzielen, Peer-Beziehungen zu stärken, soziale Unterstützungsnetzwerke zu erweitern und gesündere Sozialisationspraktiken zu fördern (vgl. Türk/Koçyiğit 2025: 31). Interventionen sollten zudem psychologische Ressourcen wie Hoffnung, Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken, um das subjektive Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern (vgl. El Amrani/Ortega 2026: 7).

Laut Demmler und Wolf (2024) kommt der Partizipation bei der Entwicklung von Interventionen gegen Einsamkeit eine zentrale Bedeutung zu, da Jugendliche zunehmend einfordern, dass ihnen zugehört wird und sie ihre Lebenswelten aktiv mitgestalten können (vgl. Struckmeyer/Wütscher 2024: 44). Die Studie von Unger (2014) zeigt, dass Interventionen insbesondere dann wirksam sind, wenn sie gemeinsam mit den Jugendlichen entwickelt werden und deren Perspektiven sowie Bedürfnisse aktiv einbezogen werden (ebd.: 64). Eine solche partizipative Ausrichtung erhöht nicht nur die Akzeptanz, sondern auch die Nachhaltigkeit von Massnahmen. Darüber hinaus erscheint auch die Einbindung von Eltern zentral, da deren eigenes Medienverhalten sowie ihre digitale Erziehungskompetenz wichtige Schutzfaktoren für Jugendliche darstellen können (vgl. Philippi et al. 2024: 627). Insbesondere eine hohe digitale Selbstwirksamkeit der Eltern steht mit einem reflektierten Medienumgang Jugendlicher in Zusammenhang (ebd.).

Ein weiteres Prinzip stellt die Individualisierung dar. Einsamkeit entsteht aus unterschiedlichen Ursachen und manifestiert sich in vielfältigen Formen. Entsprechend müssen Interventionen flexibel gestaltet werden und an die jeweiligen Problemlagen angepasst werden. Dies erfordert eine differenzierte Analyse der individuellen Situation sowie der zugrunde liegenden sozialen Dynamiken. Zudem könnten Angebote, die den Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen, zur Entstigmatisierung von Einsamkeit beitragen und gleichzeitig soziale Kompetenzen fördern. Solche Formate bieten Jugendlichen die Möglichkeit, neue Beziehungserfahrungen zu machen und soziale Zugehörigkeit zu erleben. Ausserdem können Instrumente wie Netzwerkkarten dazu beitragen, bestehende soziale Beziehungen sichtbar

zu machen und gezielt zu stärken (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2021: 206f). Dies ermöglicht es, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und neue soziale Verbindungen aufzubauen.
Spezifische Interventionen sind also im Kontext digitaler Medien nicht primär durch einzelne Massnahmen charakterisiert, sondern durch grundlegende Prinzipien wie Lebensweltorientierung, Partizipation, Individualisierung und Ressourcenorientierung. Diese Anforderungen bilden die Grundlage für eine wirksame und nachhaltige Praxis im Umgang mit Einsamkeit im Jugendalter.

6.5 Reflexion professioneller Haltung

Eine professionelle Haltung im Umgang mit Einsamkeit im Jugendalter erfordert zunächst eine Entstigmatisierung des Phänomens. Laut Stallberg sollte Einsamkeit nicht als individuelles Versagen oder persönliches Scheitern interpretiert werden, sondern als mögliche Reaktion auf gesellschaftliche Veränderungen sowie auf die zunehmende Digitalisierung sozialer Medien (vgl. Stallberg 2021: 11, 28). Eine solche Perspektive ermöglicht es, Einsamkeit als sozial eingebettetes und kontextabhängiges Phänomen zu verstehen, anstatt sie ausschliesslich individualisierend zu deuten.
Die Soziale Arbeit muss dabei auch intersektionale Perspektiven berücksichtigen, da Faktoren wie Armut, Migrationserfahrungen oder Behinderung das Risiko für Einsamkeit in digitalen und analogen Räumen ungleich verteilen können (vgl. Van De Velde 2026: 9).
Dies bildet die Grundlage für eine professionelle Haltung, die von Offenheit, Nicht-Bewertung und einer anerkennenden Grundhaltung geprägt ist. Betroffene Jugendliche werden dabei in ihrer Lebenssituation ernst genommen, ohne vorschnelle Zuschreibungen oder Defizitannahmen.
Eine reflektierte professionelle Haltung setzt zudem eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmustern voraus. Insbesondere im Kontext sozialer Diagnostik besteht die Gefahr von Urteilsverzerrungen, bei denen vorhandene Annahmen unbewusst bestätigt werden (vgl. Boeger/Lüdmann 2023: 489–499). Dies kann dazu führen, dass Jugendliche vorschnell kategorisiert und in vereinfachende Deutungsmuster eingeordnet werden.
Eine professionelle Praxis erfordert daher eine Abkehr von pauschalisierenden Zuschreibungen zugunsten einer individualisierten Betrachtung, die die spezifischen Lebenslagen, Ressourcen und Bedürfnisse der Jugendlichen in den Mittelpunkt stellt (ebd.: 567, 572). Dies ist insbesondere im Kontext digitaler Medien relevant, in denen Jugendliche häufig mit problemorientierten Zuschreibungen konfrontiert werden.
Im Diskurs um digitale Medien stehen sich häufig unterschiedliche Sichtweisen von sogenannten «Digital Natives» und «Digital Immigrants» gegenüber (vgl. Habermann 2024: 103)

Diese Begriffe beschreiben die Kluft zwischen der Generation Z, die in eine digitale Welt hineingeboren wurde, und älteren Generationen (wie den Millennials oder «Boomern»), die sich diese Technologien erst aneignen mussten (ebd.)

Eine professionelle Haltung zeichnet sich dadurch aus, solche Differenzen nicht zu verstärken, sondern als Ausgangspunkt für dialogische Verständigungsprozesse zu nutzen. Dabei geht die blosse technische Fertigkeit der «Digital Natives» nicht zwangsläufig mit einer umfassenden Reflexionsfähigkeit einher. Die Untersuchung «Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist fake» (2020) belegt eindrücklich, dass trotz des täglichen Umgangs mit Smartphones oft erhebliche Lücken bei der kritischen Bewertung von Quellen und dem Erkennen von Desinformation bestehen (ebd.). Anstatt also eine technische Überlegenheit der Jugend vorauszusetzen, sollte die Soziale Arbeit darauf abzielen, eine «Medienwelten-Fertigkeit» zu fördern, die über die reine Bedienkompetenz hinausgeht.

Gleichzeitig ist es erforderlich, von einer belehrenden Haltung im Sinne einer «Pädagogik des Zeigefingers» abzusehen und stattdessen eine begleitende und reflexionsfördernde Rolle einzunehmen. Dabei fungieren Fachkräfte in der Praxis der Sozialen Arbeit selbst als wesentliches Instrument der Unterstützung. Durch eine Haltung der Wertschätzung, Empathie und Authentizität können sie korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglichen und Jugendlichen neue Formen vertrauensvoller Beziehungen eröffnen (vgl. Boeger/Lüdmann 2023a: 309, 491). Solche Beziehungserfahrungen stellen insbesondere für Jugendliche mit Einsamkeitserfahrungen eine bedeutende Ressource dar, da sie alternative Formen von Zugehörigkeit und sozialer Anerkennung erfahrbar machen. Gleichzeitig erfordert professionelles Handeln eine kontinuierliche Reflexion der Balance zwischen Nähe und Distanz. Fachkräfte müssen einerseits unterstützende Beziehungen ermöglichen, andererseits jedoch die Autonomie und Individualität der Jugendlichen wahren (ebd.: 288).

Im Kontext digitaler Medien erweitert sich die Rolle der Fachkraft zusätzlich. Da ein wesentlicher Teil sozialer Interaktionen von Jugendlichen in digitalen Räumen stattfindet, ist es erforderlich, diese Lebensbereiche in die Soziale Arbeit einzubeziehen und deren Bedeutung angemessen zu reflektieren. Dabei ist es wichtig, eine einseitig defizitorientierte Sichtweise zu vermeiden und stattdessen sowohl Risiken als auch Potenziale digitaler Medien zu berücksichtigen (vgl. Habermann 2024: 154; Möbius 2024: 1).

6.6 Praxisbeispiele und Unterstützungsangebote

Neben präventiven und intervenierenden Massnahmen kommt der Sozialen Arbeit auch eine wichtige Vermittlungs- und Vernetzungsfunktion zu. Fachkräfte können Jugendliche dabei unterstützen, passende Unterstützungsangebote zu finden, soziale Kontakte aufzu-

bauen und bestehende Ressourcen zu erschliessen. Insbesondere niedrigschwellige Angebote können dazu beitragen, soziale Teilhabe zu fördern und Jugendliche in belastenden Lebenssituationen zu begleiten.
In der Schweiz bestehen verschiedene Angebote, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richten und Unterstützung bei Einsamkeit, psychischen Belastungen oder sozialen Herausforderungen bieten. Im Folgenden werden ausgewählte Praxisbeispiele vorgestellt.

Soli Bern

Ein Beispiel für ein spezifisch auf junge Menschen ausgerichtetes Angebot stellt Soli Bern dar (vgl. Soli Bern 2021). Die Initiative entstand im Jahr 2021 vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie und richtet sich an junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind (ebd.). Ausgehend von der Beobachtung, dass es nur wenige zielgruppenspezifische Unterstützungsangebote für junge Betroffene gab, entwickelte sich Soli Bern zu einer Informations- und Sensibilisierungsplattform rund um die Themen Einsamkeit und psychische Gesundheit (ebd.). Neben der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit wurden zeitweise auch Selbsthilfegruppen für junge Menschen angeboten (ebd.). Darüber hinaus setzt sich Soli Bern für die Enttabuisierung von Einsamkeit ein und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die besonderen Herausforderungen junger Menschen im Umgang mit sozialer Isolation (ebd.).

Häsch Ziit

Ein weiteres Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene stellt die Online-Community #häschziit dar (vgl. Häsch Ziit? 2026). Die Plattform richtet sich an Personen ab 17 Jahren in der Deutschschweiz und bietet einen anonymen digitalen Raum für den Austausch über persönliche Anliegen, Sorgen und Alltagserfahrungen (ebd.). Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie Beziehungen, psychische Belastungen, Ausbildung, Beruf oder Einsamkeit (ebd.). Ein Merkmal des Angebots ist die Möglichkeit, sich anonym mit Gleichaltrigen auszutauschen (ebd.). Dadurch können auch Themen angesprochen werden, über die Jugendliche im persönlichen Umfeld möglicherweise nur schwer sprechen (ebd.). Die Plattform verfolgt das Ziel, einen respektvollen und wertschätzenden Austausch zu fördern und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, Unterstützung, neue Perspektiven und soziale Verbundenheit zu erfahren (ebd.).

147

Ein weiteres Unterstützungsangebot für Jugendliche in der Schweiz stellt die Beratungsplattform 147 von Pro Juventute dar (vgl. 147 - Wir sind für dich da 2026). Das Angebot

richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Unterstützung bei persönlichen, sozialen oder psychischen Belastungen benötigen (ebd.). Neben Informationsmaterialien zu jugendrelevanten Themen bietet die Plattform eine kostenlose und vertrauliche Beratung per Telefon, WhatsApp oder E-Mail an (ebd.). Im Rahmen der Beratung werden Jugendliche dabei unterstützt, ihre Anliegen einzuordnen, persönliche Ressourcen zu erkennen und mögliche Lösungswege zu entwickeln (ebd.). Darüber hinaus erhalten sie bei Bedarf Informationen zu weiterführenden Hilfsangeboten und Fachstellen (ebd.).

Digital Streetwork Schweiz

Ein weiteres Beispiel für ein innovatives Unterstützungsangebot stellt Digital Streetwork Schweiz dar (vgl. digitalstreetwork.ch o.J.). Das Projekt richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 25 Jahren und verfolgt den Ansatz der aufsuchenden Jugendarbeit im digitalen Raum (ebd.). Ausgangspunkt ist die Beobachtung, dass junge Menschen einen grossen Teil ihres Alltags in sozialen Medien verbringen und dort nach Orientierung, Zugehörigkeit und sozialem Austausch suchen (ebd.). Die Fachpersonen von Digital Streetwork treten aktiv mit Jugendlichen in Kontakt und bieten Unterstützung bei Herausforderungen wie Identitätsfragen, Orientierungslosigkeit oder Erfahrungen von Ausgrenzung und Diskriminierung an (ebd.). Dabei orientiert sich die Arbeit an sozialarbeiterischen Grundprinzipien wie Freiwilligkeit, Vertraulichkeit, Akzeptanz und Beziehungsarbeit (ebd.). Ziel ist es, Jugendliche frühzeitig zu begleiten, Ressourcen zu stärken und problematischen Entwicklungen präventiv entgegenzuwirken (ebd.).

7 Synthese und Diskussion

Vor dem Hintergrund der vorherigen Kapiteln, werden im folgenden Kapitel die zentralen Erkenntnisse der Arbeit zusammengeführt und im Hinblick auf die Forschungsfrage diskutiert. Darüber hinaus erfolgt eine kritische Reflexion der Ergebnisse sowie eine Einordnung aktueller gesellschaftlicher und fachlicher Entwicklungen im Umgang mit digitalen Medien und Einsamkeit.

7.1 Zusammenführung der zentralen Erkenntnisse

Die vorliegende Arbeit hat gezeigt, dass Einsamkeit im Jugendalter als ein komplexes psychosoziales Phänomen zu verstehen ist, das durch das Zusammenspiel individueller, sozialer und gesellschaftlicher Faktoren geprägt wird. In Anbetracht der signifikanten Bedeutung von Zugehörigkeit, Anerkennung und Identitätsentwicklung, die das Jugendalter charakterisiert, können Erfahrungen von Einsamkeit in dieser Lebensphase eine besondere Relevanz entfalten.

Es wurde ersichtlich, dass digitale Medien gegenwärtig einen integralen Bestandteil jugendlicher Lebenswelten repräsentieren. Soziale Beziehungen, Kommunikationsprozesse und Identitätsarbeit finden in zunehmendem Masse sowohl in analogen als auch in digitalen Räumen statt. Digitale Medien sind folglich nicht ausschliesslich als technische Kommunikationsmittel zu betrachten, sondern vielmehr als soziale Erfahrungsräume, die sich signifikant auf die Entwicklung von Heranwachsenden auswirken.

Die Analyse der theoretischen und empirischen Befunde verdeutlicht, dass digitale Medien im Zusammenhang mit Einsamkeit weder als eigenständige Ursache noch als allgemeine Lösung verstanden werden können. Ihre Wirkung hängt vielmehr davon ab, wie sie genutzt werden und unter welchen individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen diese Nutzung stattfindet. Digitale Medien können sowohl soziale Verbundenheit fördern als auch Einsamkeitsgefühle verstärken. Entscheidend ist dabei nicht die Nutzung digitaler Medien an sich, sondern deren Einbettung in die Lebensrealität der Jugendlichen.

wecDarüber hinaus wurde deutlich, dass soziale Ungleichheiten, Diskriminierungserfahrungen, gesundheitliche Belastungen oder eingeschränkte Teilhabemöglichkeiten das Risiko für Einsamkeit erhöhen können. Digitale Räume können bestehende Vulnerabilitäten abmildern oder verstärken.

Die Ergebnisse der Arbeit legen insgesamt nahe, dass das Verhältnis zwischen Einsamkeit und digitalen Medien durch eine hohe Komplexität und Kontextabhängigkeit gekennzeichnet ist. Vereinfachende Ursache-Wirkungs-Erklärungen erweisen sich daher als unzuläng-

lich. Eine differenzierte Betrachtung ist erforderlich, die individuelle Voraussetzungen, soziale Beziehungen, digitale Praktiken und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gleichermassen berücksichtigt.
Die in diesem Kapitel dargelegten Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfrage, die im nächsten Kapitel erörtert wird.

7.2 Beantwortung der Forschungsfrage

Die vorliegende Arbeit ging der Frage nach, welche Rolle digitale Medien im wechselseitigen Zusammenhang mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit im Jugendalter spielen und welche Konsequenzen sich daraus für die Soziale Arbeit ergeben. Auf Grundlage der aufgearbeiteten Fachliteratur sowie der dargestellten theoretischen und empirischen Erkenntnisse lässt sich die Forschungsfrage wie folgt beantworten.

7.2.1 Rolle digitaler Medien

Die Ergebnisse der Arbeit zeigen, dass digitale Medien eine zentrale Rolle in den Lebenswelten Jugendlicher einnehmen und damit auch das Erleben von Einsamkeit beeinflussen. Gleichzeitig wird deutlich, dass digitale Medien nicht als eigenständige Ursache von Einsamkeit verstanden werden können. Vielmehr stehen sie in einem komplexen Wechselverhältnis mit individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren.
Digitale Medien können soziale Verbundenheit fördern, indem sie den Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen, bestehende Beziehungen aufrechterhalten und neue Formen der sozialen Teilhabe eröffnen. Insbesondere für Jugendliche, die im analogen Alltag nur eingeschränkte Möglichkeiten zur sozialen Integration haben, können digitale Räume wichtige Ressourcen für Zugehörigkeit, Unterstützung und Identitätsentwicklung darstellen.
Gleichzeitig zeigen die dargestellten Befunde, dass digitale Medien auch mit Risiken verbunden sind. Soziale Vergleichsprozesse, idealisierte Selbstdarstellungen, Cybermobbing oder problematische Nutzungsmuster können Einsamkeitsgefühle verstärken und bestehende Belastungen aufrechterhalten. Besonders passive und vergleichsorientierte Nutzungsformen stehen dabei häufiger mit negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden in Zusammenhang.

7.2.2 Konsequenzen für die Soziale Arbeit

Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Notwendigkeit, digitale Medien als festen Bestandteil jugendlicher Lebenswelten anzuerkennen und in professionelles Handeln einzubeziehen. Eine ausschliesslich problemorientierte Betrachtung digitaler Medien greift

ebenso zu kurz wie eine unkritische Betonung ihrer Potenziale. Erforderlich ist vielmehr eine differenzierte und lebensweltorientierte Perspektive, welche die Ambivalenz digitaler Medien berücksichtigt.

Die Ergebnisse der Arbeit verdeutlichen, dass sozialarbeiterische Angebote sowohl analoge als auch digitale Beziehungsräume in den Blick nehmen müssen. Neben der Förderung sozialer Teilhabe und der Stärkung persönlicher Beziehungen gewinnen deshalb auch digitale Beratungs- und Unterstützungsangebote zunehmend an Bedeutung. Ansätze wie digitale Jugendarbeit oder Digital Streetwork zeigen, dass Jugendliche auch in digitalen Räumen erreicht und begleitet werden können.

Darüber hinaus kommt der Förderung reflexiver Medienkompetenz eine zentrale Bedeutung zu. Jugendliche benötigen Unterstützung dabei, soziale Vergleichsprozesse einzuordnen, problematische Nutzungsmuster zu erkennen und digitale Medien bewusst und selbstbestimmt zu nutzen. Gleichzeitig bleibt die Schaffung von Räumen sozialer Zugehörigkeit eine zentrale Aufgabe Sozialer Arbeit, da stabile soziale Beziehungen einen wichtigen Schutzfaktor gegenüber Einsamkeit darstellen.

Die Forschungsfrage lässt sich zusammenfassend dahingehend beantworten, dass digitale Medien im Zusammenhang mit Einsamkeit im Jugendalter vor allem als ambivalente soziale Erfahrungsräume zu verstehen sind. Sie können sowohl zur Verringerung als auch zur Verstärkung von Einsamkeit beitragen. Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, digitale Lebenswelten systematisch in Prävention, Intervention und Beziehungsarbeit einzubeziehen sowie Jugendliche bei einer sozial integrierenden und reflektierten Mediennutzung zu unterstützen.

7.3 Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit verdeutlichen die zentrale Bedeutung digitaler Medien für das Einsamkeitserleben im Jugendalter. Gleichzeitig machen sie deutlich, dass diese Zusammenhänge nur eingeschränkt eindeutig bestimmbar sind und einer differenzierten Einordnung bedürfen.

Ein bedeutendes Ergebnis der Arbeit ist die Ambivalenz digitaler Medien, die sowohl risikoerhöhende als auch schützende Effekte aufweisen können. Diese Ambivalenz stellt jedoch zugleich eine analytische Herausforderung dar, da sie eindeutige Schlussfolgerungen erschwert und die Gefahr birgt, Ergebnisse entweder zu vereinfachen oder zu relativieren.

Darüber hinaus zeigt sich, dass die bestehenden Forschungsergebnisse nur bedingt konsistent sind. Unterschiedliche theoretische Zugänge, variierende Definitionen von Einsam-

keit sowie unterschiedliche Operationalisierungen von Mediennutzung führen zu einer eingeschränkten Vergleichbarkeit der Befunde. Dies erschwert eine klare Einordnung der Ergebnisse und relativiert deren Aussagekraft.
Ein weiterer kritischer Punkt liegt in der tendenziell reduktionistischen Betrachtung digitaler Medien in Teilen der Forschung. Häufig werden diese isoliert analysiert, ohne ihre Einbettung in komplexe soziale Zusammenhänge ausreichend zu berücksichtigen. Die vorliegenden Ergebnisse legen jedoch nahe, dass Faktoren wie soziale Beziehungen, individuelle Ressourcen und strukturelle Bedingungen einen wesentlichen Einfluss darauf haben, wie digitale Medien im Hinblick auf Einsamkeit wirken. Damit besteht die Gefahr, dass digitale Medien in Forschung und öffentlichem Diskurs überproportional problematisiert werden, während strukturelle Ursachen von Einsamkeit – etwa soziale Ungleichheit oder fehlende Teilhabechancen in den Hintergrund treten. Die Ergebnisse zeigen, dass digitale Medien vielmehr als Verstärker bestehender Dynamiken zu verstehen sind. Eine einseitige Problemdeutung greift daher zu kurz und wird der Komplexität des Phänomens nicht gerecht.
Schliesslich verweist die Analyse auf eine Forschungslücke im Hinblick auf subjektive Perspektiven von Jugendlichen. Der starke Fokus auf quantitative Studien ermöglicht zwar die Identifikation statistischer Zusammenhänge, lässt jedoch individuelle Bedeutungszuschreibungen und Alltagserfahrungen weitgehend unberücksichtigt.
Insgesamt zeigt die kritische Reflexion, dass die Ergebnisse dieser Arbeit wichtige Erkenntnisse liefern, jedoch nicht als abschliessend zu verstehen sind. Vielmehr unterstreichen sie die Notwendigkeit, digitale Medien im Kontext vielschichtiger sozialer Prozesse zu analysieren und bestehende Forschungsansätze kritisch weiterzuentwickeln.

7.3.1 Internationale Entwicklungen

Die Diskussion aktueller internationaler Entwicklungen ermöglicht eine Einordnung der zuvor dargestellten Erkenntnisse in aktuelle gesellschaftliche und politische Debatten. Dabei werden unterschiedliche Strategien diskutiert, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen im digitalen Zeitalter zu fördern und möglichen negativen Auswirkungen sozialer Medien entgegenzuwirken. Die Ansätze reichen von staatlichen Regulierungen und Nutzungsbeschränkungen bis hin zur Förderung von Medien- und Gesundheitskompetenz. Dabei zeigt sich, dass digitale Medien sowohl Risiken als auch wichtige soziale Funktionen für Jugendliche erfüllen, weshalb ihre Wirkung differenziert betrachtet werden muss.
Einige Länder verfolgen Ansätze, die Einsamkeit als gesellschaftliche und gesundheitspolitische Herausforderung verstehen. In England wurde bereits im Jahr 2018 ein Regierungsamt für Einsamkeit geschaffen, das Einsamkeit als ressortübergreifende Querschnittsaufgabe behandelt (vgl. Stallberg 2021: 44). In diesem Zusammenhang kommen Programme

wie «Social Prescribing» oder «Befriending», die bereits in Kapitel 6.3.1 erläutert wurden, zum Einsatz. Solche Ansätze verdeutlichen, dass Einsamkeit zunehmend nicht mehr ausschliesslich als individuelles Problem verstanden wird, sondern als gesellschaftliche Herausforderung, die politische und soziale Massnahmen erfordert.

Parallel dazu setzen verschiedene Staaten auf regulatorische Eingriffe im Umgang mit digitalen Medien. In den USA legt der «Children's Online Privacy Protection Act» ein Mindestalter von 13 Jahren für die Nutzung sozialer Medien fest, während die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union eine Altersgrenze von 14 Jahren vorsieht (vgl. Habermann 2024: 78). In der Praxis werden solche Regelungen jedoch häufig durch falsche Angaben bei der Registrierung umgangen (ebd.). Darüber hinaus wurden in Ländern wie Frankreich, China sowie Teilen Australiens und Deutschlands Smartphone-Verbote an Schulen eingeführt, um digitale Ablenkung während des Unterrichts zu reduzieren (ebd.: 48). Die Studie von Beland und Murphy aus dem Jahr 2015 zeigt in diesem Zusammenhang, dass sich schulische Leistungen nach der Einführung eines Smartphone-Verbots signifikant verbesserten, wobei insbesondere leistungsschwächere Schüler*innen überdurchschnittlich von der reduzierten Ablenkung profitierten (ebd.). Gleichzeitig zeigen andere Untersuchungen ein differenzierteres Bild. So konnte eine Untersuchung an deutschen Schulen von Schaumburg et al. (2007), die Evaluationsstudie des Projekts «1000mal1000: Notebooks im Schulranzen», keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen digitaler Gerätenutzung im Unterricht und verbesserten schulischen Leistungen nachweisen (ebd.). Dieser Befund wird durch den globalen OECD-Bericht (2015) gestützt, der ebenfalls keine nennenswerten Leistungssteigerungen in den Bereichen Lesen, Mathematik und Naturwissenschaften in Ländern feststellte, die massiv in Informations- und Kommunikationstechnologien für die Bildung investiert hatten (ebd.: 43). Teilweise wurde in der Notebook-Studie sogar beobachtet, dass Schüler*innen durch digitale Geräte im Unterricht leichter abgelenkt und tendenziell unaufmerksamer waren (ebd.: 48). Ergänzende Untersuchungen von Daumiller und Dresel (2018) verdeutlichen, dass Lernende beim Einsatz digitaler Medien häufig Probleme mit der Selbstregulierung haben und den Versuchungen anderer Apps oder Spiele nicht widerstehen können (ebd.: 54). Die Wirkung digitaler Technologien auf Lernprozesse scheint daher stark von der konkreten Nutzung sowie vom pädagogischen Kontext abhängig zu sein(ebd.: 44–45).

Befürworter*innen von Smartphone- oder Social-Media-Verboten argumentieren, dass gerätefreie Räume insbesondere im schulischen Kontext Konzentration, Aufmerksamkeit und Face-to-Face-Interaktionen fördern können (vgl. Twenge et al. 2021: 12). Kritisch wird jedoch angemerkt, dass Verbote auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können. So besteht beispielsweise die Gefahr, dass soziale Medien durch den «Reiz des Verbotenen» zusätzlich an Attraktivität gewinnen (vgl. Habermann 2024: 54). Darüber hinaus könnten

Jugendliche ohne Zugang zu digitalen Kommunikationsformen den Anschluss an die Peer-Kultur verlieren, da soziale Medien heute vielfach Bestandteil gemeinsamer jugendlicher Erfahrungsräume sind (ebd.: 141). Aus pädagogischer Perspektive wird zudem argumentiert, dass Verbote die Möglichkeit einschränken können, einen reflektierten Umgang mit digitalen Medien unter professioneller Begleitung zu erlernen (ebd.).
Anstelle ausschliesslich restriktiver Massnahmen plädieren verschiedene Autor*innen daher dafür, Jugendliche in ihrer Fähigkeit zur selbstregulierten und reflektierten Mediennutzung zu stärken (ebd.: 141). Insgesamt deutet die Forschung darauf hin, dass die Förderung allgemeiner sowie digitaler Gesundheitskompetenz eine zentrale Voraussetzung dafür darstellt, problematische Nutzungsfolgen sozialer Medien zu reduzieren und Jugendliche im Umgang mit digitalen Belastungen zu unterstützen (vgl. Dadaczynski et al. 2025: 311).

7.4 Limitationen der Arbeit

Die vorliegende Arbeit weist mehrere Einschränkungen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Da es sich um eine Literaturarbeit handelt, wurden keine eigenen empirischen Daten erhoben. Die gewonnenen Erkenntnisse sind daher von der Qualität, Auswahl und Aussagekraft der herangezogenen Studien abhängig.
Darüber hinaus ist die bestehende Forschungslage durch eine hohe Heterogenität gekennzeichnet. Die Vergleichbarkeit der Befunde wird durch unterschiedliche Definitionen von Einsamkeit, verschiedene theoretische Zugänge sowie unterschiedliche Operationalisierungen digitaler Mediennutzung erschwert. Zudem ist es schwierig, allgemeingültige Aussagen abzuleiten. Ein signifikanter Aspekt ist zudem, dass ein substanzieller Anteil der berücksichtigten Studien auf Querschnittsuntersuchungen und Selbstauskünften der Befragten basiert. Daher sind Schlussfolgerungen bezüglich Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen lediglich in begrenztem Umfang möglich.
Die Übertragbarkeit der Ergebnisse ist zudem begrenzt, da eine Vielzahl von Studien in unterschiedlichen kulturellen und gesellschaftlichen Kontexten durchgeführt wurden. Es ist festzustellen, dass Unterschiede in den Lebenswelten von Jugendlichen sowie in der Nutzung digitaler Medien nicht vollständig berücksichtigt werden können.
Die vorliegende Forschung zeigt eine signifikante Tendenz zur Durchführung quantitativer Untersuchungen. Zwar lassen sich auf diese Weise statistische Zusammenhänge identifizieren, jedoch bleiben subjektive Erfahrungen und individuelle Bedeutungszuschreibungen von Jugendlichen häufig unberücksichtigt. Die vorliegende Arbeit ist daher als theoretische Annäherung an ein komplexes Themenfeld zu verstehen und erhebt keinen Anspruch auf eine vollständige Erfassung aller relevanten Einflussfaktoren.

8 Schlussfolgerungen und Ausblick

Die vorliegende Arbeit widmete sich der Untersuchung der Rolle digitaler Medien im wechselseitigen Zusammenhang mit dem subjektiven Erleben von Einsamkeit im Jugendalter sowie den daraus resultierenden Konsequenzen für die Soziale Arbeit. Die Analyse theoretischer Ansätze und aktueller Forschungsergebnisse zeigt, dass Einsamkeit im Jugendalter als ein komplexes psychosoziales Phänomen verstanden werden muss, das durch das Zusammenspiel individueller, sozialer und gesellschaftlicher Faktoren geprägt wird.
Es wurde ersichtlich, dass digitale Medien einen signifikanten Bestandteil der Lebenswelt von Jugendlichen darstellen und deren soziale Beziehungen, Identitätsentwicklung sowie Erfahrungen von Zugehörigkeit zunehmend beeinflussen. Die Ergebnisse der Arbeit zeigen jedoch, dass digitale Medien nicht als eigenständige Ursache von Einsamkeit verstanden werden können. Die Effekte manifestieren sich vielmehr in Abhängigkeit von einer Reihe von individuellen Faktoren, wie beispielsweise den persönlichen Voraussetzungen, den sozialen Beziehungen, den Nutzungsmotiven sowie den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Digitale Medien können demnach als förderlich für die soziale Verbundenheit betrachtet werden, indem sie den Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen, bestehende Beziehungen aufrechterhalten und neue Formen sozialer Teilhabe eröffnen. Gleichzeitig können soziale Vergleichsprozesse, Cybermobbing, problematische Nutzungsmuster oder die Orientierung an idealisierten Darstellungen das Empfinden von Einsamkeit verstärken. Die Wirkung digitaler Medien ist daher weder prinzipiell positiv noch prinzipiell negativ zu bewerten, sondern muss stets im jeweiligen Nutzungskontext betrachtet werden.
Die vorliegende Untersuchung kommt zu dem Schluss, dass sich für die Soziale Arbeit daraus die Aufgabe ergibt, digitale Lebenswelten als selbstverständlichen Bestandteil jugendlicher Sozialisation anzuerkennen und in professionelles Handeln einzubeziehen. Neben der Förderung sozialer Teilhabe und stabiler Beziehungen gewinnt insbesondere die Unterstützung eines reflektierten und selbstbestimmten Umgangs mit digitalen Medien an Bedeutung. Gleichzeitig demonstrieren digitale Beratungs- und Unterstützungsangebote neue Möglichkeiten, Jugendliche in ihren Lebenswelten zu erreichen und zu begleiten.
Es lässt sich prognostizieren, dass digitale Medien auch zukünftig einen signifikanten Bestandteil jugendlicher Lebensrealitäten darstellen werden. Technologische Innovationen, neue Kommunikationsformen und die zunehmende Verflechtung digitaler und analoger Lebensbereiche werden die Bedingungen sozialer Beziehungen und gesellschaftlicher Teilhabe weiterhin verändern. Für die Soziale Arbeit bedeutet dies, dass digitale und analoge Unterstützungsformen zunehmend miteinander verbunden werden müssen und ihre Konzepte fortlaufend an veränderte Lebenswelten angepasst werden müssen.

Darüber hinaus besteht weiterhin Forschungsbedarf. Insbesondere qualitative Studien könnten dazu beitragen, die subjektiven Erfahrungen Jugendlicher im Spannungsfeld von Einsamkeit und digitaler Mediennutzung vertiefter zu verstehen. Darüber hinaus ist eine differenziertere Untersuchung der Bedingungen erforderlich, unter denen digitale Medien soziale Verbundenheit fördern oder Einsamkeit verstärken können.

Abschliessend lässt sich festhalten, dass digitale Medien im Zusammenhang mit Einsamkeit im Jugendalter weder ausschliesslich als Risiko noch als Schutzfaktor verstanden werden können. Von entscheidender Relevanz ist in diesem Zusammenhang die Art und Weise der Nutzung digitaler Medien, die Einbettung in spezifische soziale Kontexte sowie die verfügbaren Ressourcen für Jugendliche. Eine differenzierte Betrachtung dieser Zusammenhänge bildet die Grundlage für eine professionelle Soziale Arbeit, die Jugendliche in einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft angemessen begleiten und unterstützen kann.

9 Literatur- und Quellenverzeichnis

147 - Wir sind für dich da (2026). URL: https://www.147.ch/ [Zugriff: 17.06.2026].

Avenir Social (2026). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz.

Barreto, M./ Doyle, D.M./ Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. In: Political Psychology. 45. Jg. (S1). S. 157–181. https://doi.org/10.1111/pops.12965.

Bilz, L. (2008). Die Adoleszenz als Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein. Schule und psychische Gesundheit. VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 16–29. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91072-7_2.

Boeger, A./ Lüdmann, M. (2023a). Psychologie für Erziehungswissenschaften und Soziale Arbeit. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62017-5.

Boeger, A./ Lüdmann, M. (2023b). Psychologie für Erziehungswissenschaften und Soziale Arbeit. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62017-5.

Cacioppo, J.T./ Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. In: The Lancet. 391. Jg. (10119). S. 426. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9.

Cacioppo, J.T./ Chen, H.Y./ Cacioppo, S. (2017). Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults. In: Personality and Social Psychology Bulletin. 43. Jg. (8). S. 1125–1135. https://doi.org/10.1177/0146167217705120.

Dadaczynski, K./ Kaman, A./ Ravens-Sieberer, U./ Fischer, S.M./ Bilz, L./ Sendatzki, S./ Helmchen, R.M./ Rathmann, K./ Richter, M./ HBSC-Studienverbund Deutschland (2025). Problematische Nutzung digitaler Medien und Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. Befunde der HBSC-Studie 2022. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz. 68. Jg. (3). S. 302–312. https://doi.org/10.1007/s00103-025-04008-6.

Dederich, M./ Zirfas, J. (Hg.) (2022). Glossar der Vulnerabilität. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-30778-3.

Digitale Medien (2024). URL: https://virtuelleakademie.ch/knowledge-base/digitale-medien/ [Zugriff: 16.05.2026].

digitalstreetwork.ch (o.J.). URL: https://www.digitalstreetwork.ch/ [Zugriff: 17.06.2026].

Eager, S./ Johnson, S./ Pitman, A./ Uribe, M./ Qualter, P./ Pearce, E. (2024). Young people's views on the acceptability and feasibility of loneliness interventions for their age group. In: BMC Psychiatry. 24. Jg. (1). S. 308. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05751-x.

El Amrani, R./ Ortega, F. (2026). Feature Contribution Analysis of Youth Life Satisfaction Using Psychological Capital and Social Connectedness. In: Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies. 7. Jg. (1). S. 1–9. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4992.

Grigorian, K./ Östberg, V. (2026). Loneliness and subsequent depression and anxiety in emerging adults: Findings from a Swedish cohort study.

Habermann, K. (2024). Medienkompetenz bei Jugendlichen: Ein Guide für einen verantwortungsvollen Umgang mit Social Media, Gaming und Co. Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-70055-6.

Häsch Ziit? (2026). URL: https://haeschziit.ch/ [Zugriff: 17.06.2026].

Hilfe bei Mediensucht (2026). URL: https://www.mediensuchthilfe.info/ [Zugriff: 01.06.2026].

Hochuli-Freund, U./ Stotz, W. (2021). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit: ein methodenintegratives Lehrbuch. 5., erweiterte und überarbeitete Auflage. Verlag W. Kohlhammer.

Holt-Lunstad, J./ Smith, T.B./ Layton, J.B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk.

Hovhannisyan, A./ Restrepo, D./ Tsiklauri, N. (2026). Deep Learning Prediction of Emotional Dysregulation in Adolescents Based on Social Media Use Patterns, Sleep Quality, and Parental Attachment Styles. In: Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies. 7. Jg. (1). S. 1–10. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4988.

Hygen, B.W./ Skalicka, V./ Coplan, R.J./ Von Soest, T./ Fredriksen, E./ Bekkhus, M. (2024). Norwegian Adolescents in the Initial Stages of COVID-19 Restrictions: Links Between Interactions, Digital Media Use, Loneliness, and Mental Health Problems. In: Journal of Media Psychology. 36. Jg. (5). S. 317–329. https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000401.

Kauer-Berk, O./ Langmeyer, A. (2021). „Besonders die im Sportverein aktiven Kinder leiden“: Interview mit dem Deutschen Jugendinstitut zur Situation von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie. In: Forum Kinder- und Jugendsport. 2. Jg. (1). S. 44–46. https://doi.org/10.1007/s43594-021-00027-8.

Krewani, A./ Zimmermann, P. (Hg.) (2022). Das Virus im Netz medialer Diskurse: Zur Rolle der Medien in der Corona-Krise. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-36312-3.

Möbius, K. (2024). EINSAMKEIT ALS D E M O K R ATIEGEFAHR.

Montag, C./ Demetrovics, Z./ Elhai, J.D./ Grant, D./ Koning, I./ Rumpf, H.-J./ M. Spada, M./ Throuvala, M./ Van Den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. In: Addictive Behaviors. 153. Jg. S. 107980. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980.

Nemecek, D. (2018). Cinga U.S. Loneliness Index.

Nielsen, B.K./ Nielsen, L.A./ Lasgaard, M. (2024). Loneliness in emerging adulthood: A qualitative study using cultural probes and in-depth interviews. In: Current Research in Behavioral Sciences. 7. Jg. S. 100154. https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100154.

Othmer, J./ Weich, A. (Hg.) (2015). Medien – Bildung – Dispositive: Beiträge zu einer interdisziplinären Medienbildungsforschung. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-07186-8.

Philippi, J./ Simon-Kutscher, K./ Austermann, M.I./ Thomasius, R./ Paschke, K. (2024). Investigating Parental Factors for Adolescent Problematic Gaming and Social Media Use – A Cross-sectional and Longitudinal Approach. In: Journal of Adolescent Health. 75. Jg. (4). S. 626–634. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.06.012.

Rehbein, F./ Zenses, E.-M./ Möller, C./ Mößle, T. (2015). Computerspielabhängigkeit im Jugendalter: Epidemiologie, Phänomenologie und Diagnostik. In: Monatsschrift Kinderheilkunde. 163. Jg. (7). S. 701–705. https://doi.org/10.1007/s00112-014-3240-4.

Saferinternet - Das Internet sicher nutzen! (2026). URL: https://www.saferinternet.at/ [Zugriff: 01.06.2026].

Sarfika, R./ ’Alini, Z./ Refnandes, R./ Wijaya, N.E./ Saifudin, I.M.Moh.Y. (2024). Relationship between anxiety, loneliness, and sleep-disorders with social media addiction among adolescent. In: International Journal of Public Health Science (IJPHS). 13. Jg. (4). S. 1647. https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24204.

Schweiger, W./ Fahr, A. (Hg.) (2013). Handbuch Medienwirkungsforschung. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18967-3.

Soli Bern (2021). URL: https://www.soli-be.ch [Zugriff: 17.06.2026].

Stallberg, F.W. (2021). Die Entdeckung der Einsamkeit: Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-32781-1.

Struckmeyer, K./ Wütscher, S. (2024). Merz Zeitschrift für Medienkompetenz. In: merz | medien + erziehung. 68. Jg. (2). S. 60–66. https://doi.org/10.21240/merz/2024.2.17.

Todorovic, L./ Bozhar, H./ De Rooij, S.R./ Bogaerts, A./ Boyer, B.E./ Larsen, H. (2025). Bidirectional associations of problematic social media use and problematic gaming with mental health difficulties and strengths in adolescents: Sex and social support as potential moderators. In: Journal of Research on Adolescence. 35. Jg. (3). S. e70076. https://doi.org/10.1111/jora.70076.

Türk, F./ Koçyiğit, B. (2025). The Relationship Between Fear of Missing Out and Loneliness Among Adolescents in the Digital Age: The Mediating Roles of Emotion Dysregulation and Social Media Addiction. In: Malaysian Online Journal of Educational Technology. 13. Jg. (1). S. 19–36. https://doi.org/10.52380/mojet.2025.13.1.566.

Twenge, J.M./ Haidt, J./ Blake, A.B./ McAllister, C./ Lemon, H./ Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. In: Journal of Adolescence. 93. Jg. (1). S. 257–269. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006.

Van De Velde, C. (2026). Sociology of loneliness: An introduction. In: Acta Sociologica. 69. Jg. (1). S. 3–18. https://doi.org/10.1177/00016993251330960.

10 Hilfsmittelverzeichnis

Hilfsmittel	Verwendung
Swisscovery	Recherche von Fachbüchern, wissenschaftlichen Artikeln und Studien
Google	Ergänzende Literatur- und Informationsrecherche, Suche nach aktuellen Studien und Fachbeiträgen
Connected Papers	Visualisierung thematischer Zusammenhänge zwischen Forschungsarbeiten, Identifikation weiterführender wissenschaftlicher Literatur
ChatGPT	Unterstützung bei sprachlichen Formulierungen, Vereinfachungen einzelner Textpassagen, Überarbeitung von Übergängen und wissenschaftlicher Ausdrucksweise
DeepL Write	Unterstützung bei sprachlichen Formulierungen und stilistischen Überarbeitungen
Zotero	Verwaltung Quellen, Erstellung Literaturverzeichnis