

Protokoll Brunnenstunde – 30. April Einsamkeit bei Jugendlichen & junge Erwachsene – Unterstützungsansätze und Beobachtungen

Teilnehmende: Covadonga Diaz, Christian Fine, Georg Preller, Sabine Henzel, Herrmann Sandel

1. Beobachtungen & Erfahrungen aus der Praxis

- Christian Fine berichtet über junge Erwachsene, die als kontaktfreudig gelten, aber dennoch Einsamkeit erleben.
- Cova (BBUD): Arbeit mit Menschen, die „ankommen“ – Fokus auf Teilhabe und Integration. Erwähnung von Projekten wie dem ABC Café und Ich schaff's-Programm von Benno Schurmann → Fokus auf Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen
- Anekdotische Berichte von Zusammenbrüchen bei Jugendlichen im Bekanntenkreis. Seit der Covid-Zeit: starker Zulauf von Jugendlichen, teilweise auch viele Kinder → zunehmender Unterstützungsbedarf.

2. Herausforderungen im Umgang mit Jugendlichen

- Einverständnis der Eltern ist oft eine Hürde, z. B. bei Teilnahme an Unterstützungsangeboten.
- Es gibt ein Einsamkeitstelefon oder Chatangebot für Jugendliche, doch dessen Bekanntheit ist fraglich. Zusätzlich sind diese oft überlastet und müssen daher auch Kontaktaufnahmen teilweise zurückweisen.
- Der Ausbau von niedrigschwellige Online-Angebote wären eine wichtige Ergänzung – zugänglicher für junge Menschen.

3. Austausch über Formate und Methoden

- Georg: bietet Freundschaftskurse und Workshops an.
- Hinweis auf Buch: „Mittendrin im Alter statt allein (MIASA)“ – Hogrefe
Aber ein vergleichbares Kompendium für Gesellschaftskurse von Jugendlichen fehlt.
- Viele Jugendliche berichten von Schulwechseln und dem Gefühl, „nicht anzukommen“ – oft schüchtern und zurückgezogen.
- Problem: zu viele Instruktionen – Jugendliche verlieren das Interesse.
- Jugendliche betonen: „Alle Kinder sind individuell“ → Angebote müssen anpassbar sein.
- Idee Kartenspiele aber Kritik am Einsatz von Kartenspielen – schwer ins Gespräch zu kommen. Besser: Versteckspiel: spielerisches, verlässliches Format, das Gespräche ermöglicht → sogenannte „Alibitätigkeit“. Gibt es sonst noch ähnlich effektive Alibitätigkeiten

4. Forschung & Studien

- Neue Studie des Kompetenznetz Einsamkeit (KNE):
Thema: Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen im Kontext Schule
Autor*innen: Raphael Schütz und Prof. Dr. Ludwig Bilz
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-15>
- Wichtige Unterscheidung zwischen: Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
→ besonders bei sozialen Kompetenzen wie Verabredungen treffen, Gesprächsführung, Zugehörigkeit erleben

5. Beispiele & Projekte

- In vielen Städten: „Neu in der Stadt“-Netzwerke → jedoch oft nur für Erwachsene (30–50 Jahre).
- CFD: Projekt: Jugendliche reflektieren, was sie geschafft haben, wie sie anderen geholfen haben.
- Peer-Groups für Neuankömmlinge in Schulen → Unterstützung durch Gleichaltrige.

6. Handlungsansätze

- Voraussetzung: Vertrauensverhältnis zu Kindern/Jugendlichen
Jugendliche sollen eigene Lösungen entwickeln können.
- Teamtrainings: Probleme gemeinsam lösen, Interaktionen erleben
Gegeneinander vs. Miteinander: Fokus auf Kooperation statt Konkurrenz
- Es gibt auch gute Musikorientierte Ansätze
- Auch gibt es den Coursera-Workshop: Happiness for Teens

7. Gesellschaftliche Perspektive

- Cova: Kritik an defizitorientierten Gesellschaften → Ressourcenorientierung fehlt.
Auf der anderen Seite: Zu starke Kategorisierung von Stärken/Schwächen → kann gefährlich sein.
- Ressourcen können neu gedacht und anders erarbeitet werden.
- Diskussionen u.a. über: Rejection feelings, Interpretationen, Beobachtungen etc.

8. Weitere Hinweise & Links

- Instagram-Projekt „Keiner bleibt allein“:
<https://www.instagram.com/keinerbleibtallein/>
- Auswirkungen von Generativer KI auf soziale Kompetenzen – Fragestellung für die Zukunft vs. Methodenkoffer gegen Einsamkeit – Progressives Zentrum:
<https://www.progressives-zentrum.org/publication/methodenkoffer-gegen-einsamkeit/>