

Vorlage Nr. 25/0424

Federf. Stadamt: Amt für Jugend und Familie

Vorlage für den	Berichterstatter:in	Zuständigkeit	Sitzung am	Punkt
Jugendhilfeausschuss	Ralph Kalveram Beigeordneter	Kenntnisnahme	11.12.2025	3

öffentliche Sitzung

Betrifft:

Einsamkeit bei jungen Menschen

Begründung:

1. Problemstellung und Zielsetzung

Einsamkeit betrifft zunehmend auch junge Menschen – ein Phänomen, das lange vor allem mit älteren Generationen in Verbindung gebracht wurde. Inzwischen zeigen aktuelle Erhebungen, dass insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene in Nordrhein-Westfalen überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit betroffen sind. Laut einer 1Live-Umfrage von 2025 fühlen sich 46 Prozent der 18- bis 34-Jährigen zumindest zeitweise einsam, selbst wenn sie sich in Gesellschaft von Freunden oder Familie befinden. Damit ist Einsamkeit längst zu einem der drängendsten gesellschaftlichen Themen geworden – auch in Gladbeck.

Kinder und Jugendliche leben in einer vermeintlich vernetzten Welt: Sie sind in Schule, Freizeit und Familie meist von anderen Menschen umgeben und haben dank digitaler Medien unzählige Möglichkeiten, zu kommunizieren. Doch die Zahl derer, die sich innerlich isoliert fühlen, steigt. Das Paradox der modernen Jugendkultur zeigt sich darin, dass eine fast unbegrenzte Online-Erreichbarkeit keineswegs automatisch zu sozialer Nähe führt. Vielmehr kann das ständige Vergleichen mit anderen, das Erleben von Ablehnung in sozialen Netzwerken oder das Gefühl, „nicht dazuzugehören“, Vereinsamung sogar verstärken.

Hinzu kommt, dass Einsamkeit bei jungen Menschen selten klar erkennbar ist. Sie äußert sich oft schleichend – durch Rückzug, Stimmungsschwankungen oder den zunehmenden Ersatz realer Kontakte durch digitale Interaktion. Betroffene selbst nehmen ihr Empfinden

Mitzeichnungen				
Bürgermeisterin:	Erster Beigeordneter/ Stadtbaurat:	Stadtkämmerin/ Beigeordnete:	Beigeordnete:	Rechtsamt:
Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____	Datum: _____

häufig erst spät als Einsamkeit wahr. Eltern, Lehrkräfte oder Betreuer bemerken die Problematik meist erst, wenn bereits depressive Symptome, Antriebslosigkeit oder Verhaltensauffälligkeiten auftreten.

Das Ziel kommunaler Arbeit in Gladbeck muss daher zweifach sein: Einerseits gilt es, **präventive Strukturen** zu schaffen, die Jugendliche frühzeitig stärken, ihre soziale Kompetenz fördern und sie befähigen, Einsamkeit zu erkennen und zu benennen. Andererseits müssen **Hilfs- und Beratungsangebote** niedrigschwellig zugänglich sein, um betroffene junge Menschen rechtzeitig aufzufangen. Nur durch ein Zusammenspiel von Prävention, Aufklärung und Vernetzung kann der zunehmenden Vereinsamung wirksam begegnet werden.

2. Ursachen

Die Ursachen jugendlicher Vereinsamung sind vielfältig und eng mit gesellschaftlichen Entwicklungen verbunden. Neben klassischen Faktoren wie familiären Problemen, finanzieller Not oder Mobbing gewinnt insbesondere die **digitale Lebenswelt** an Bedeutung.

Studien zeigen, dass Jugendliche in Deutschland heute im Durchschnitt über **3,5 Stunden täglich online** sind. Die **JIM-Studie 2023** beziffert die durchschnittliche Nutzungsdauer bei 12- bis 19-Jährigen auf 224 Minuten täglich. Besonders Plattformen wie TikTok, Instagram oder Snapchat prägen den Alltag vieler Jugendlicher – und verändern ihr soziales Erleben grundlegend.

Eine Untersuchung der **Vodafone Stiftung 2025** ergab, dass 69 Prozent der Jugendlichen täglich mehr als zwei Stunden in sozialen Netzwerken verbringen, während 27 Prozent sogar über fünf Stunden pro Tag online sind. Fast zwei Drittel der Befragten geben an, dass sie durch Social Media andere Aufgaben – etwa Schule, Hobbys oder Schlaf – vernachlässigen.

Soziale Medien suggerieren permanente Gemeinschaft, doch sie schaffen oft **eine trügerische Nähe**. Likes, Follower und virtuelle Anerkennung ersetzen nicht das Gefühl echter Zugehörigkeit. Hinzu kommen soziale Vergleiche, Inszenierungsdruck und die Angst, etwas zu verpassen („Fear of Missing Out“). Wer sich ständig mit den vermeintlich perfekten Leben anderer vergleicht, empfindet die eigene Realität häufig als unzureichend – ein Nährboden für Einsamkeit, Selbstzweifel und psychische Belastung.

Darüber hinaus wächst das Risiko einer **abhängigen Mediennutzung**. Laut einer DAK-Studie erfüllen 16,4 Prozent der Jugendlichen Kriterien eines riskanten Umgangs mit sozialen Medien, Tendenz steigend. Internetsucht zeigt sich dabei nicht nur in übermäßiger Bildschirmzeit, sondern auch im Verlust von Kontrolle über die Nutzung: Jugendliche ziehen sich zurück, verlieren Interesse an Offline-Aktivitäten und erleben Entzugserscheinungen, wenn sie nicht online sind.

Der Rückzug ins Internet kann dabei sowohl **Ursache als auch Folge** von Einsamkeit sein – wer sich allein fühlt, sucht Trost in der digitalen Welt, wird dort jedoch oft mit unrealistischen Darstellungen und sozialem Druck konfrontiert, was die Isolation noch vertieft.

Weitere Ursachen sind soziale und familiäre Umstände:

- belastete Familienverhältnisse, Trennung oder Vernachlässigung,
- wirtschaftliche Unsicherheiten,
- Migrations- und Fluchterfahrungen,
- Ausgrenzungserlebnisse in Schule oder Freizeit,
- mangelnde Freizeitmöglichkeiten aufgrund finanzieller oder struktureller Barrieren.

Insgesamt entsteht ein komplexes Geflecht von äußeren und inneren Faktoren. Besonders die Kombination aus fehlender realer Bindung und übermäßiger digitaler Aktivität wirkt als Verstärker. Je mehr Jugendliche versuchen, durch soziale Medien Anschluss zu finden, desto größer kann paradoxerweise ihr Gefühl der Vereinsamung werden.

3. Auswirkungen

Die Folgen jugendlicher Einsamkeit sind vielschichtig und reichen von emotionalen Belastungen bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen. Bei vielen Betroffenen zeigen sich zunächst unauffällige Symptome: Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten, Gereiztheit oder der Rückzug aus Freundeskreisen. Hinter diesen Verhaltensweisen steht jedoch häufig ein tieferliegendes Gefühl der inneren Leere.

Chronische Einsamkeit kann langfristig gravierende Auswirkungen haben. Studien belegen, dass sie das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen deutlich erhöht. Jugendliche, die sich dauerhaft isoliert fühlen, zeigen häufiger selbstverletzendes Verhalten, entwickeln Essstörungen oder neigen zu riskantem Konsumverhalten (Alkohol, Drogen).

Besonders problematisch ist die enge Verbindung zwischen **Einsamkeit und exzessiver Internetnutzung**. Jugendliche, die viel Zeit online verbringen, berichten überdurchschnittlich häufig von Schlafproblemen, Antriebslosigkeit und Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben. Aktuelle Studien belegen einen deutlichen Zusammenhang zwischen übermäßiger Social-Media-Nutzung und Einsamkeit im Jugendalter. So zeigen Erhebungen der DAK-Gesundheit (2023) und der Vodafone Stiftung (2025), dass Jugendliche mit stark ausgeprägtem Social-Media-Verhalten **bis zu doppelt so häufig** unter Einsamkeits- und Isolationsgefühlen leiden wie Jugendliche mit maßvollem Konsum. Vergleichbare Ergebnisse finden sich auch in der JIM-Studie 2023 sowie in der NRW-Umfrage des WDR und Infratest dimap (2025).

Die psychische Belastung entsteht nicht allein durch Zeitaufwand, sondern durch emotionale Überforderung: permanenter Vergleich mit anderen, Mobbing im Netz, Angst vor so-

zialem Ausschluss und das Gefühl, nicht genug Anerkennung zu erhalten. Wer soziale Bestätigung vor allem digital sucht, verliert leicht den Bezug zu echter Interaktion – mit der Folge, dass reale Begegnungen schwerer fallen.

Langfristig kann sich eine **Abwärtsspirale** entwickeln: Einsamkeit führt zu verstärkter Online-Aktivität, diese verstärkt wiederum das Gefühl der Isolation. Wird dieser Kreislauf nicht durchbrochen, droht eine Chronifizierung, die sich negativ auf Bildungschancen, Sozialverhalten und seelische Gesundheit auswirkt.

4. Maßnahmen

Die Bekämpfung jugendlicher Vereinsamung erfordert ein breites Bündel an Maßnahmen, das sowohl auf Prävention als auch auf frühzeitige Intervention setzt. In Gladbeck besteht bereits eine Vielzahl von Strukturen, die sich dieser Aufgabe widmen, jedoch müssen diese noch gezielter auf die neuen Herausforderungen der digitalen Lebenswelt ausgerichtet werden.

Wichtige Ansatzpunkte sind:

- **Aufklärung und Medienbildung:** Jugendliche müssen befähigt werden, Social Media bewusst zu nutzen, Grenzen zu erkennen und den Unterschied zwischen digitaler Anerkennung und realer Verbundenheit zu verstehen.
- **Eltern- und Lehrerfortbildung:** Erwachsene brauchen Wissen über die digitalen Lebenswelten junger Menschen, um Warnsignale von Einsamkeit oder Internetsucht rechtzeitig zu erkennen.
- **Niedrigschwellige Anlaufstellen:** Jugendzentren, Schulsozialarbeit und mobile Angebote müssen so gestaltet sein, dass Jugendliche unkompliziert Hilfe suchen können – ohne Angst vor Stigmatisierung.
- **Kommunale Vernetzung:** Um Einsamkeit frühzeitig entgegenzuwirken, braucht es eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen, Jugendhilfe, Vereinen und Gesundheitsdiensten.
- **Digitale Öffentlichkeitsarbeit und Präsenz in sozialen Medien:** Akteure der Jugendhilfe, Schulen, Vereine und Träger von Projekten gegen Einsamkeit müssen Jugendliche dort ansprechen, wo sie sich tatsächlich aufhalten – in den sozialen Medien. Eine zielgerichtete und jugendgerechte Kommunikation über Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube ist daher entscheidend, um Angebote sichtbar zu machen und Hemmschwellen für die Teilnahme zu senken. Dazu gehört nicht nur die regelmäßige Veröffentlichung von Informationen zu Veranstaltungen, Beratungsangeboten und Treffpunkten, sondern auch die Nutzung authentischer Formate – etwa kurze Videoclips, Erfahrungsberichte oder Beiträge.

Ein wichtiger Meilenstein wird die **Stadtbildungskonferenz 2026** sein, die in Gladbeck unter dem Thema „*Junge Menschen und Einsamkeit*“ stattfinden soll. Sie bietet die Chance, Fachkräfte, Schulen, Eltern und Jugendliche an einen Tisch zu bringen, um das Thema langfristig in kommunale Bildungspolitik und Jugendstrategie zu integrieren.

5. Gesellschaftliche Dimension und Prävention

Einsamkeit unter Jugendlichen ist nicht nur ein individuelles, sondern ein strukturelles Problem. Sie entsteht im Zusammenspiel von gesellschaftlichen Veränderungen, Leistungsdruck, Medienkultur und der zunehmenden Entfremdung in digitalen Räumen. Der soziale Rückzug junger Menschen kann daher nicht allein durch pädagogische Einzelmaßnahmen gelöst werden – erforderlich ist ein gesamtgesellschaftlicher Ansatz, der Bildung, Familie, Freizeit und Medienkompetenz gleichermaßen einbezieht.

Ein zentrales Ziel besteht darin, Jugendliche zu befähigen, den bewussten Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Prävention bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, Medienkonsum zu verbieten, sondern ihn **kompetent zu gestalten**. Medien sind fester Bestandteil jugendlicher Lebensrealität – sie bieten Chancen für Kommunikation, Selbstentfaltung und Bildung. Doch ohne klare Orientierung und emotionale Stabilität kann die digitale Welt schnell zur Überforderung werden.

Daher gilt: **Digitale Bildung ist heute auch Gesundheitsprävention.** Programme zur „digitalen Balance“ sollten in Schulen, Jugendzentren und Vereinen fest verankert werden. Dazu gehören:

- **Workshops zur Social-Media-Kompetenz**, in denen Jugendliche lernen, Inhalte kritisch zu bewerten und die eigenen Nutzungszeiten zu reflektieren,
- **„Digitale Fastenwochen“**, in denen Schulklassen oder Jugendgruppen bewusst auf soziale Medien verzichten und ihre Erfahrungen reflektieren,
- **Peer-Projekte**, bei denen Jugendliche Gleichaltrige über Risiken wie Vergleichsdruck oder Online-Mobbing informieren,
- **Elternabende zur Medienerziehung**, die Wege zeigen, wie man als Familie digitale Routinen sinnvoll gestaltet.

6. Angebote zur sozialen Teilhabe in Gladbeck

Um Vereinsamung vorzubeugen, braucht es Räume, in denen junge Menschen echte Begegnung erleben – jenseits von Bildschirmen und Online-Profilen. Gladbeck verfügt bereits über ein breites Netz von Einrichtungen und Initiativen, die den sozialen Zusammenhalt fördern, diese müssen jedoch stärker auf das Thema Einsamkeit junger Menschen ausgerichtet werden.

Zu den zentralen Akteuren zählen:

- **Das Jugendcafé 3Eck**, das nicht nur Freizeitangebote bereitstellt, sondern auch Platz für den Jugendrat und Projekte für Kinder und Jugendliche bietet.

- **Die Offene Kinder- und Jugendarbeit** in den Stadtteilen, die Begegnung, Freizeitgestaltung und Niedrigschwellige Hilfeangebote verbindet – von Kreativwerkstätten bis hin zu individuellen Beratungsangeboten.
- **Schulsozialarbeit und Bildungsprojekte**, die Jugendlichen niedrigschwellig Unterstützung bei Konflikten, Leistungsdruck und psychischen Belastungen bieten.
- **Vereine und Jugendverbände**, die Sport, Musik oder ehrenamtliches Engagement fördern – allesamt bewährte Wege, um Isolation zu vermeiden.

7. Grenzen kommunaler Maßnahmen

Trotz zahlreicher Bemühungen gibt es auch bei Jugendlichen Grenzen kommunaler Einflussmöglichkeiten. Einsamkeit ist ein individuelles Empfinden, das nicht immer mit sozialer Isolation gleichzusetzen ist. Einige junge Menschen suchen bewusst Rückzug, um sich selbst zu finden oder dem Leistungsdruck zu entkommen.

Auch ist der Zugang zu Betroffenen häufig schwierig: Scham, Misstrauen oder das Gefühl, nicht verstanden zu werden, verhindern, dass Jugendliche Hilfe annehmen. Insbesondere bei Internetsucht spielt die **Verdrängung des Problems** eine große Rolle – viele Jugendliche erkennen erst spät, dass ihre digitale Flucht mit Einsamkeit zusammenhängt.

Darüber hinaus erfordert der Aufbau langfristiger Präventionsstrukturen erhebliche personelle und finanzielle Ressourcen. Projekte können nur dann Wirkung entfalten, wenn sie dauerhaft unterstützt und in bestehende Bildungslandschaften integrieren oder mit diesen kooperieren. Kurzfristige Aktionen, so gut sie gemeint sind, reichen nicht aus.

Wichtig bleibt auch der Respekt vor der Eigenverantwortung junger Menschen. Prävention darf nicht bevormunden, sondern muss auf Augenhöhe stattfinden – durch Dialog, Partizipation und Mitgestaltung. Nur wenn Jugendliche selbst verstehen, dass digitale Achtsamkeit Teil ihrer seelischen Gesundheit ist, kann Veränderung nachhaltig gelingen.

8. Fazit und Ausblick

Einsamkeit unter Jugendlichen ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung – auch in Gladbeck. Digitale Kommunikation ersetzt keine echte Begegnung; sie kann im Gegenteil emotionale Distanz fördern, wenn sie unreflektiert bleibt.

Die Stadt Gladbeck stellt sich dieser Entwicklung mit Engagement und Weitblick. Mit der **Stadtbildungskonferenz 2026** unter dem Leitthema „*Junge Menschen und Einsamkeit*“ wird ein starkes Signal gesetzt: Das Thema soll hervorgehoben und bei Bildungsangeboten, Jugendhilfe und Stadtgesellschaftlichen Themen integriert werden. Durch die Verbindung von Prävention, Medienbildung und sozialer Teilhabe kann Einsamkeit wirksam begegnet werden.

Langfristig braucht es jedoch eine gemeinsame Verantwortung: Eltern, Schulen, Vereine, Fachkräfte und Politik müssen Hand in Hand arbeiten, um Jugendlichen Halt und Orientierung zu geben. Nur so lässt sich erreichen, dass junge Menschen in Gladbeck nicht nur digital vernetzt, sondern auch emotional verbunden aufwachsen.

Finanzielle Auswirkungen:

keine

folgende

Ergebnisrechnung

Ertrag	€
einmalig	
jährlich	

Aufwand	€
einmalig	
jährlich	
<i>darin enthalten:</i>	
Personalaufwand	
Sach- und Dienstleistungen	
Transferaufwand	

investiver Finanzplan

Einzahlung	€
einmalig	
jährlich	
<i>darin enthalten:</i>	
Zuschüsse	
Beiträge Dritter	

Auszahlung	€
einmalig	
jährlich	

Haushaltsmittel stehen: zur Verfügung nicht zur Verfügung

Klimarelevante Auswirkungen:

keine wesentliche Klimarelevanz
Die Durchführung der Haupt- und Alternativenprüfung war daher nicht notwendig (keine Anlage).

keine negative oder eine positive Klimawirkung
Die Durchführung der Alternativenprüfung war daher nicht notwendig (keine Anlage).

eine negative Klimawirkung
Die Alternativenprüfung wurde durchgeführt und das Prüfungsergebnis ist als Anlage beigefügt.

Beschlussentwurf:

Der Jugendhilfeausschuss nimmt den Beschluss zur Kenntnis.

Die Bürgermeisterin
i.V.



- Ralph Kalveram -
Beigeordneter

In der Sitzung des

- _____-Ausschusses
 - Rates
 - Haupt-, Finanz- und Digitalisierungsausschusses
- am _____ (nicht - öffentlicher Teil) wurde wie folgt beschlossen: