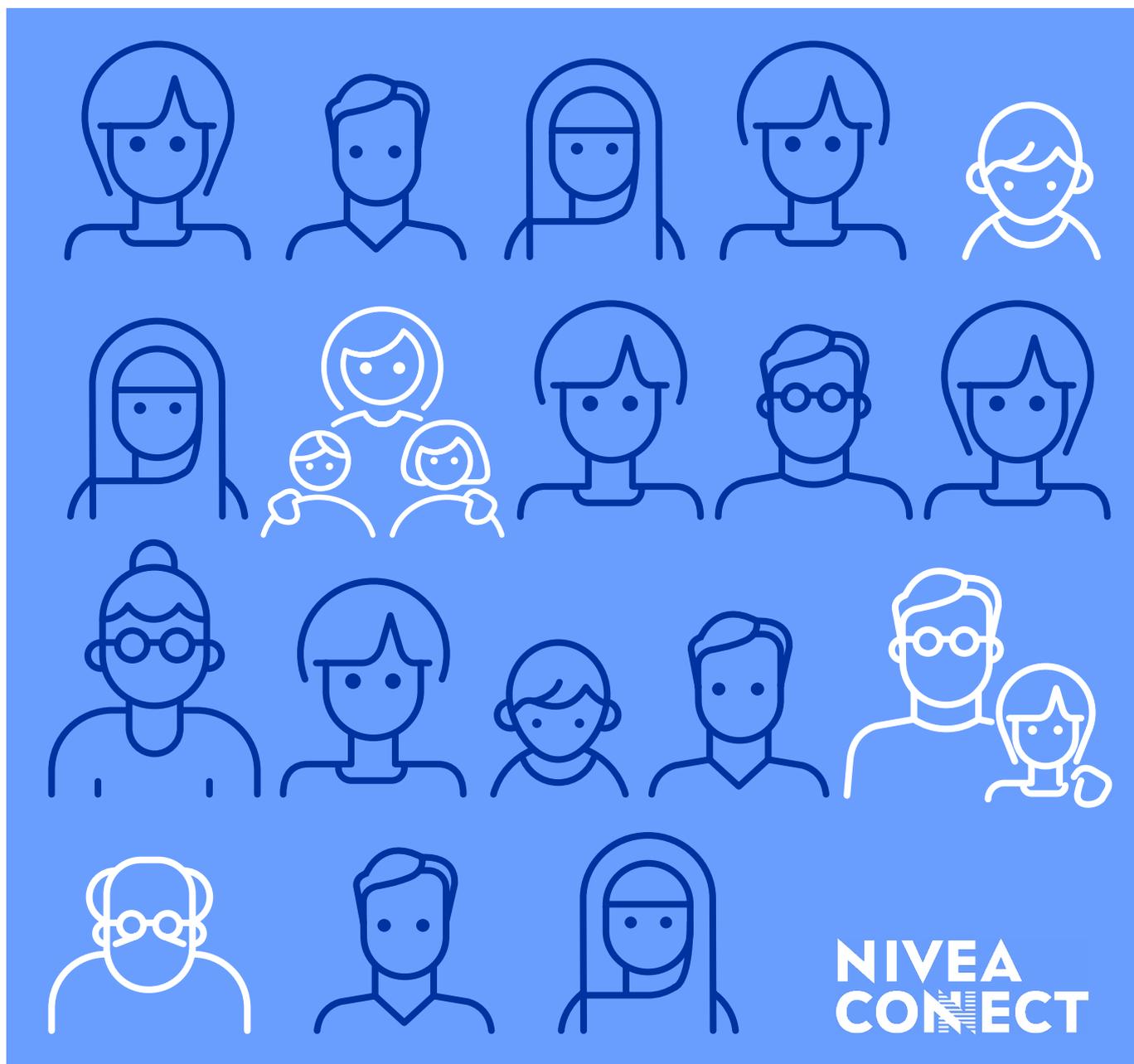


GEMEINSAM STÄRKER: EINSAMKEIT HINTER SICH LASSEN

Leitfaden für Erwachsene und Eltern



GEMEINSAM STÄRKER: EINSAMKEIT HINTER SICH LASSEN

Unser Leitfaden

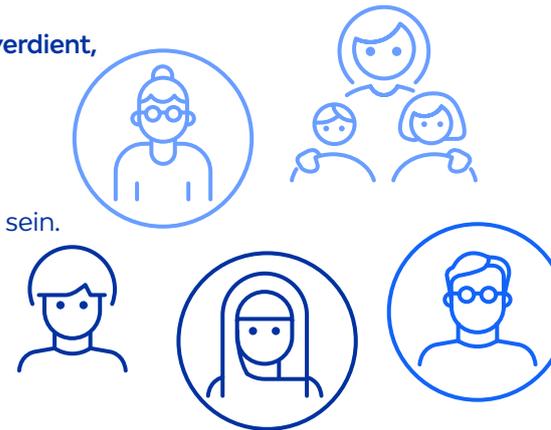
Du bist nicht allein, wenn du dich einsam fühlst. Dieser Leitfaden soll dir helfen, umzudenken, Dinge zu ändern und andere zu unterstützen, wenn du bereit dafür bist.

Wir alle wünschen uns, dass wir mehr miteinander reden, uns offen austauschen und Unterstützung für uns selbst, unsere Kinder, unsere Lieben und unsere

Freund*innen finden können. Denn jeder Mensch hat die sozialen Kontakte verdient, die er braucht, um sich wohlfühlen.

Hier ein paar Fakten

- Einsamkeit ist das subjektive Empfinden, nicht ausreichend verbunden zu sein.
- Soziale Isolation ist der objektive Mangel an sozialen Kontakten.
- Sowohl soziale Isolation als auch Einsamkeit haben ernsthafte Auswirkungen auf unsere Gesundheit.
- Beides kann jeden treffen. Überall.



Eine aktuelle NIVEA-Studie hat ergeben, dass einer von fünf Menschen sich häufig einsam fühlt.

Wer ist am häufigsten betroffen?

Junge Menschen zwischen 16 und 24



Menschen in wirtschaftlichen Notlagen



Singles, Alleinerziehende, Alleinlebende





Menschen mit geringem Bildungsniveau



Intensive Social-Media-Nutzer

Die Hälfte der Menschen, die angeben, sich einsam zu fühlen, haben eines gemeinsam: Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe zu bitten, manche wissen nicht einmal, wie oder wo sie anfangen sollen.

Hast du dich schon mal gefragt, ob du schwach wirkst, zurückgewiesen werden könntest oder vielleicht jemandem zur Last fällst? Solche Gedanken sind total normal – und viele von uns kennen sie. Aber sie loszuwerden, ist gar nicht so einfach.

Wann und warum sich Menschen einsam fühlen

Jeder zweite Mensch fühlt sich manchmal, jeder fünfte sogar häufig, einsam. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du einer von ihnen bist - oder ein paar von ihnen kennst. Du fragst dich vielleicht, warum und wann du dich am ehesten einsam fühlst. Im Folgenden findest du einige Erkenntnisse, die wir aus Gesprächen mit 30 000 Menschen in 13 Ländern gewonnen haben.

Jeder Mensch befindet sich irgendwo auf einem Kontinuum der Einsamkeit. Einige haben vielleicht geliebte Menschen verloren oder sind an einen anderen Ort gezogen. Andere haben sich vielleicht getrennt oder scheiden lassen, eine neue Arbeit angenommen oder mit wirtschaftlichen Problemen zu kämpfen. In manchen Fällen kann Einsamkeit auch dann auftreten, wenn wir von anderen umgeben sind, wenn wir das Gefühl haben, nicht dazugehören oder anderen nicht so nahe sind, wie wir es gerne wären.

Wann...	Geburtstage	Feiertage	Abende	Wochenenden
				
und warum...	Sich nicht verstanden zu fühlen 	Wenig Selbstvertrauen 	Finanzielle Schwierigkeiten 	Schwierigkeiten auf Menschen zuzugehen 

Quelle: NIVEA CONNECT COMPASS 2025

Es geht vor allem um den Wunsch, mehr oder bessere Beziehungen zu haben, als man sie derzeit hat.

Natürlich ist jeder Mensch anders, und einige von uns sind vielleicht froh, allein zu sein, aber das dürfte nur eine Minderheit sein.

Das Problem der Einsamkeit

Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Wohnort: Menschen, die bessere Beziehungen haben, leben gesünder,* sagt Dr. Julianne Holt-Lunstad, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften sowie technische Beraterin der WHO.

„Soziale Isolation und Einsamkeit werden zunehmend als vorrangiges Problem der öffentlichen Gesundheit und als politisches Thema in allen Altersgruppen anerkannt.“
Weltgesundheitsorganisation (WHO)ⁱⁱⁱ

„Menschen, die mehr soziale Kontakte haben, leben länger. Gelegentliches Alleinsein gehört zwar zum Leben, kann aber auch traurig machen, zu Depressionen und Angstzustände führen, wenn wir uns über einen längeren Zeitraum hinweg einsam fühlen. Dies kann zu ernsthaften Gesundheitsrisiken wie koronaren Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes mellitus und Demenz führen und sogar zu einem früheren Tod.“

iii www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection

Wie man Verbindungen aufbaut und Freund*innen findet

Sich zu öffnen und anderen zu sagen, wie man sich wirklich fühlt – das kann sich richtig schwierig anfühlen. Vor allem, wenn es um Einsamkeit geht. Allein schon das auszusprechen, kann unangenehm sein. Wie wäre es, klein anzufangen und einfach mal Small Talk zu üben? Auch wenn es sich am Anfang ungewohnt anfühlt – mit der Zeit wird es leichter und natürlicher. Wir haben ein paar Ideen gesammelt, die dich inspirieren und motivieren sollen, den ersten Schritt zu machen – und vielleicht auch anderen dabei zu helfen, das Gleiche zu tun. Du kannst auch deine eigene Liste schreiben oder einen kleinen Plan machen – für morgen, für die nächste Woche oder den nächsten Monat.

„Ich habe die Einsamkeit überwunden, indem ich einer Selbsthilfegruppe beigetreten bin, Kontakte geknüpft und ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit gefunden habe.“

Sag „hallo“ zu Menschen um dich herum, ob bekannt oder unbekannt.	Geh mit jemandem spazieren.	Engagier dich im Ehrenamt.
Tritt einer Online-Gruppe bei.	Sag Ja zu Einladungen.	Sprich mit einer Person, bei der du du selbst sein kannst.
Vertrau darauf: Die meisten sind netter, als du denkst.	Probier einen Kurs, Verein oder eine neue Gruppe aus.	Mach bei einem Spieleabend mit.
Wenn's dir schlecht geht, rede mit Lehrkräften oder Ärzt*innen.	Lächle. Mach Komplimente.	Tu etwas, das du schon lange wolltest.
Iss gemeinsam mit anderen.	Schreib jemandem, wie viel er dir bedeutet.	Nimm dir Zeit für dich.



Bleib achtsam. Es ist ein Unterschied, ob du deine Komfortzone verlässt – oder dich in eine riskante Situation begibst. Triff dich nie allein mit jemandem, den du nicht kennst, ohne jemandem Bescheid zu sagen. Und gib online niemals private Infos weiter.

Welche weitere Unterstützung kann ich bekommen?

Wenn du unter Einsamkeit leidest, suche bitte so bald wie möglich professionelle Hilfe bei Fachleuten. Teile Veränderungen in deinen Lebensumständen und sozialen Beziehungen mit.

Viele Gemeinden und gemeinnützige Organisationen sowie Fachleute aus dem Bereich Gesundheit und Wohlbefinden bieten eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten für alle an. Wende dich also unbedingt an diese Einrichtungen, zusätzlich zu oder anstelle von direkter Unterstützung durch dein Umfeld.

Für Eltern und Betreuer*innen – Unterstützung für unsere Kinder

Es kann schwierig sein, mit unserer eigenen Einsamkeit umzugehen, aber noch schwieriger ist es, sich mit der Einsamkeit von Kindern zu befassen. Viele der Gründe für Einsamkeit gelten für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Aber als Kinder sind sie viel stärker auf ihre Betreuer*innen oder Eltern angewiesen.



Wie kannst du feststellen, ob sich dein Kind einsam fühlt?

- Vielleicht fällt dir auf, dass dein Kind von der Schule oder vom Verein nach Hause kommt und sich niedergeschlagen oder traurig fühlt.
- Wenn du es nach seinem Tag fragst, sagt es vielleicht, dass es alleine war oder mit niemandem gespielt hat.
- Dein Kind spricht vielleicht nicht über Freund*innen, bittet nicht darum, sie zu besuchen oder sie einzuladen.
- Es verbringt vielleicht viel Zeit allein und wirkt ruhig oder zurückgezogen.
- Möglicherweise verbringt es viel Zeit damit, in den sozialen Medien zu scrollen oder allein Online-Spiele zu spielen.

Warum Kinder sich einsam fühlen

Die Organisation NSPCC in UK hat eine Liste der häufigsten Gründe erstellt, warum sich ein Kind einsam fühlen kann. Dazu gehören:

- Kinder haben das Gefühl, dass sie mehr Freund*innen brauchen oder sich den Freund*innen, die sie haben, näher fühlen möchten.
- Sie wünschen sich mehr Gelegenheiten, sich mit Freund*innen zu treffen.
- Sie wünschen sich eine engere Beziehung zur Familie oder zu ihrer Gemeinschaft.
- Sie haben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl. Das bedeutet, dass sie sich vielleicht nicht trauen, Freund*innen zu finden und zu halten.
- Sie haben mit einem körperlichen oder psychischen Problem zu kämpfen.
- Veränderungen im Leben, wie z.B. ein Umzug, ein Schulwechsel oder die Trennung der Eltern oder Betreuer*innen, machen es schwieriger, das gewohnte Unterstützungsnetz zu sehen.



Es zeigt sich, dass Zuhören und Reden viel bewirken

Viele Kinder sind froh über ein persönliches Gespräch, anderen fällt dies vielleicht schwer oder sie können ihre Gefühle nicht ausdrücken. Hier erfährst du, wie du helfen kannst:

- Eines der ersten Dinge, die du tun kannst, ist, ein paar sanfte, offene Fragen zu stellen und dann wirklich zuzuhören. Du könntest dich rückversichern und sicherstellen, dass du genau verstehst, was dein Kind fühlt, selbst wenn es schwer zu hören oder zu akzeptieren ist. Wenn dein Kind nicht reden möchte, kann es vielleicht zeichnen oder aufschreiben, was es fühlt.

- Sag deinem Kind, wie stolz du auf es bist, dass es dir seine wahren Gefühle mitgeteilt hat, und erinnere es daran, dass sich jeder manchmal einsam fühlt und dass es eine normale menschliche Reaktion ist, wenn man keine Beziehungen hat. Du kannst dein Kind damit beruhigen und es daran erinnern, dass es viele andere Kinder auf der Welt gibt, denen es genauso geht wie ihm.
- Sag deinem Kind, dass du helfen wirst, Lösungen zu finden, und setze diese dann in die Tat um.

Hilf deinem Kind, Beziehungen zu stärken und Freundschaften zu knüpfen

- Finde einen Weg, deinem Kind mehr Zeit zu schenken – sei dabei ganz präsent, ohne Telefon oder andere Ablenkungen.
- Vereinbare Treffen mit anderen Eltern oder Betreuer*innen und ihren Kindern – vielleicht kann dies zu einer regelmäßigen Einrichtung werden.
- Unterstütze und ermutige dein Kind, ein neues Hobby anzunehmen oder einem neuen Verein oder einer Gruppe beizutreten.
- Ermutige und unterstütze es, aus seiner Komfortzone herauszutreten – einen Schritt nach dem anderen.
- Achte darauf, regelmäßig nachzuhaken und deinem Kind Raum zu geben, um ehrlich darüber zu sprechen, wie es sich fühlt – manchmal hilft es dabei nebeneinander zu sitzen, damit dein Kind dir nicht in die Augen sehen muss.



Welche andere Unterstützung können wir bekommen?

Wenn du Bedenken oder Sorgen hast, wende dich an Expert*innen in deinem Umfeld, an lokale Wohlfahrtsverbände oder Organisationen. Es könnte auch nützlich sein, mit den Lehrer*innen der Schule oder den Leiter*innen von Vereinen/Gruppen usw. zu sprechen, damit diese dich ebenfalls unterstützen können.

Wenn wir beginnen, uns auf sinnvolle Weise miteinander zu verbinden, können wir die Beziehungen aufbauen, die wir uns wünschen, und so Einsamkeit verringern und verhindern.

Und wer wünscht sich das nicht? NIVEA CONNECT ist eine globale Mission zur Bekämpfung von sozialer Isolation und zur Förderung bedeutsamer Verbindungen. Um mehr darüber zu erfahren, klicke [hier](#).



Dieser Leitfaden wurde von Kate Daniels, Lehrerin, Bildungsberaterin und Autorin, in Zusammenarbeit mit NIVEA CONNECT entwickelt und von Dr. Julianne Holt-Lunstad, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften an der Brigham Young University und wissenschaftliche Beraterin von NIVEA CONNECT, sowie von unserem Projektpartner aus Großbritannien, der NSPCC, geprüft.

Die NSPCC ist die führende britische Wohltätigkeitsorganisation zum Schutz von Kindern vor Missbrauch und Vernachlässigung. Sie wurde 1884 gegründet und unterstützt junge Menschen durch Childline und eine Reihe spezialisierter Dienste, damit sie immer jemanden haben, an den sie sich wenden können. Wir arbeiten daran, Missbrauch zu verhindern, und helfen Kindern, sich davon zu erholen, damit er nicht ihre Zukunft prägt.

Wir wollen, dass alle wissen, welche Rolle sie spielen können. Wir setzen uns für Veränderungen in Schulen, im Internet und in lokalen Gemeinschaften im gesamten Vereinigten Königreich und auf den Kanalinseln ein.

NSPCC, eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, Nummer 216401. NSPCC, eingetragene Wohltätigkeitsorganisation in Schottland, Wohltätigkeitsnummer SC037717.

ÜBER NIVEA CONNECT

NIVEA CONNECT ist eine globale Mission zur Bekämpfung sozialer Isolation und zur Förderung bedeutsamer menschlicher Beziehungen. NIVEA hat sich verpflichtet, Bewusstsein dafür zu schärfen, um das Stigma der sozialen Isolation zu verringern und soziale Kontakte zu ermöglichen.

Um mehr zu erfahren, klicke [hier](#).

NIVEA CONNECT BERICHT 2025

Einsamkeit sichtbar gemacht:
Die globale Krise der Isolation

© 2025, Beiersdorf AG, NIVEA Office,
Beiersdorf AG, Beiersdorfstraße 1–9,
22529 Hamburg, Deutschland

