



## **Stoppt Einsamkeit, startet Freiwilligenarbeit Politische Empfehlungen in leicht verständlicher Sprache**

### **Einleitung**

Junge Erwachsene, insbesondere im Alter von 18 bis 25 Jahren, waren während der COVID-19-Pandemie am stärksten von sozialer Isolation betroffen. Die Einsamkeit in dieser Altersgruppe vervierfachte sich Anfang 2020 beinahe. Um die Opfer der Jugend während der Pandemie anzuerkennen, erklärte die Europäische Kommission das Jahr 2022 zum Europäischen Jahr der Jugend (EYJ) mit Schwerpunkt auf persönlichem, sozialem und beruflichem Wachstum, psychischer Gesundheit und Wohlbefinden. Psychische Gesundheit ist eine Priorität in der EU-Jugendstrategie 2019–2027, die die Notwendigkeit betont, Einsamkeit in der Phase der Jugend anzugehen. Forschungen zeigen, dass Einsamkeit nicht nur Einzelpersonen schadet, sondern auch Gemeinschaften schwächt. Die Europäische Kommission und ihre Forschungspartner untersuchen Einsamkeit in der Jugendphase, doch es mangelt weiterhin an politischen Maßnahmen, um sie zu bekämpfen.

Das Erasmus+-Projekt „Stoppt Einsamkeit, startet Freiwilligenarbeit“ schlägt vor, dass Freiwilligenarbeit ein wirksames Mittel sein kann, um Einsamkeit bei jungen Menschen zu reduzieren. Das Projekt hebt die Notwendigkeit hervor, politische Maßnahmen zu entwickeln, welche Jugend-Freiwilligenprogramme unterstützen, um Einsamkeit zu bekämpfen und Organisationen bei der Umsetzung dieser Programme zu helfen.

### **Politische Empfehlungen für Politiker\*innen**

#### **1. Freiwilligenarbeit fördern, um Jugend-Einsamkeit zu bekämpfen**

Freiwilligenarbeit kann jungen Menschen helfen, sich verbunden zu fühlen und Einsamkeitsgefühle zu reduzieren. Politische Entscheidungsträger\*innen sollten Strategien entwickeln, welche Freiwilligenarbeit zur Unterstützung isolierter Jugendlicher nutzt. Kulturelle Unterschiede und lokale Vorlieben sollten berücksichtigt werden, um sicherzustellen, dass Freiwilligenprogramme die Bedürfnisse junger Menschen in ganz Europa erfüllen.

## **2. Überwachungs- und Bewertungssysteme entwickeln**

Viele Programme zur Bekämpfung von Einsamkeit konzentrieren sich auf die ältere Generation, aber auch junge Menschen brauchen Unterstützung. Die Einrichtung von Systemen zur Überwachung und Bewertung jugendfokussierter Programme kann helfen, evidenzbasierte Ansätze zu entwickeln. Lokale Gemeinschaften und Organisationen sollten zusammenarbeiten, um diese Programme zu gestalten, zu evaluieren und zu verbessern.

## **3. Forschung und Datensammlung ausbauen**

Es ist mehr Forschung zu Einsamkeit in der Jugendphase und die Wirkungen von Freiwilligenarbeit nötig. Europäische Regierungen sollten die Datenerhebung unterstützen und Studien finanzieren, um dieses Thema besser zu verstehen. Eine spezifische Umfrage zur Einsamkeit unter Jugendlichen, ähnlich dem Jugend- und Demokratie-Eurobarometer 2022, könnte wertvolle Erkenntnisse für zukünftige politische Maßnahmen liefern.

## **4. Bewusstsein schaffen**

Einsamkeit und soziale Isolation unter Jugendlichen sollten als bedeutende gesellschaftliche Probleme anerkannt werden. Aufklärungskampagnen, insbesondere in Schulen und Universitäten, können junge Menschen ermutigen, Freiwilligenarbeit als Möglichkeit zu sehen, mit anderen in Kontakt zu treten. Kampagnen sollten auch das Stigma rund um Einsamkeit ansprechen und nicht nur junge Menschen, sondern auch Organisationen, Arbeitgeber\*innen und Pädagog\*innen einbeziehen.

## **5. Zusammenarbeit fördern**

Die Bekämpfung von Einsamkeit in der Jugendphase erfordert Kooperation. Regierungen sollten nationale, lokale und europäische Organisationen ermutigen, zusammenzuarbeiten, um wirksame Programme zu entwickeln. Ein regelmäßiger Dialog zwischen Politikschaffenden, Freiwilligengruppen und anderen Interessengruppen kann helfen, bessere Unterstützungssysteme für junge Menschen zu schaffen.

## **6. Zivilgesellschaftliche Organisationen stärken**

Zivilgesellschaftliche Gruppen spielen eine Schlüsselrolle bei der Reduzierung von Einsamkeit von Jugendlichen durch Freiwilligenprogramme. Politikschaffende sollten diese Gruppen unterstützen, indem sie Ressourcen und Schulungen bereitstellen, um qualitativ hochwertige Programme zu gewährleisten. Investitionen in diese Organisationen können auch helfen, das Bewusstsein für den Wert von Jugend-Freiwilligenarbeit zu schärfen.

## 7. Nützliche Werkzeuge und Projekte entwickeln

Das Europäische Solidaritätskorps (ESK) ist das wichtigste Freiwilligenprogramm der EU, könnte besser genutzt werden, um Einsamkeit zu bekämpfen. Durch die Unterstützung von mehr Projekten mit Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit und sozialer Isolation könnte das ESK Verbesserungen im Leben junger Menschen bewirken. Ein weiteres Projekt, „Bekämpfung von Einsamkeit und Isolation mit Freiwilligen in Europa (CLIVE)“, zeigte, wie gut organisierte Freiwilligenprogramme Menschen helfen können, sich verbunden und wertgeschätzt zu fühlen.

## 8. Öffentliche Finanzierung bereitstellen

Ein Mangel an Finanzierung verhindert oft den Erfolg von Initiativen gegen Einsamkeit. Entscheidungsträger\*innen sollten Mittel bereitstellen, um diese Programme zu unterstützen, und Zuschüsse für Organisationen bereit stellen, die sich mit Einsamkeit befassen. Große Pilotprogramme in den EU-Mitgliedstaaten könnten wertvolle Erkenntnisse über bewährte Praktiken liefern und das Bewusstsein für Jugend-Freiwilligenarbeit steigern.

## 9. Gute Praktiken anerkennen und belohnen

Die öffentliche Anerkennung erfolgreicher Freiwilligenprogramme kann andere dazu motivieren, dem Beispiel zu folgen. Auszeichnungen und Zuschüsse für Organisationen, die erfolgreich gegen Einsamkeit unter Jugendlichen vorgehen, können diese Bemühungen nachhaltig fördern und andere inspirieren, sich zu beteiligen.

### Empfehlungen für Freiwilligenorganisationen (VIOs)

Organisationen spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Umsetzung dieser Empfehlungen. Sie sollten:

- **Für bessere Politik und Ressourcen werben**  
VIOs sollten durch Veranstaltungen, soziale Medien und Schulen auf Einsamkeitsphänomene in der Jugendphase und die Vorteile von Freiwilligenarbeit aufmerksam machen.
- **Kapazitäten aufbauen**  
Die Schulung von Mitarbeitenden und Freiwilligen zur Unterstützung junger Menschen ist essenziell für die Durchführung effektiver Programme.
- **Digitale Werkzeuge nutzen**  
Digitale Plattformen können den Zugang zu Freiwilligenmöglichkeiten erhöhen, insbesondere für isolierte Jugendliche. Organisationen sollten digitale Tools verstehen und nutzen, um ihre Reichweite zu erweitern.

- **Zusammenarbeit fördern**

Die Zusammenarbeit mit anderen Gruppen verbessert Programme. VIOs sollten Netzwerken beitreten, um sich besser über Forschung und politische Entwicklungen informieren zu können, und an Veranstaltungen teilnehmen, bei denen sie Wissen austauschen können.

- **Überwachung und Bewertung umsetzen**

Das Nachverfolgen des Erfolgs von Freiwilligenprogrammen hilft, diese zu verbessern. VIOs sollten mit politischen Entscheidungsträger\*innen zusammenarbeiten, um Systeme zu entwickeln, die die Auswirkungen von Freiwilligenarbeit auf Einsamkeit in der Jugendphase messen.

### **Über das Projekt**

Das Erasmus+-Projekt „Stoppt Einsamkeit, startet Freiwilligenarbeit“ wurde ins Leben gerufen, um Jugend-Isolation zu bekämpfen. Entgegen gängiger Klischees zeigen Studien, dass Einsamkeit junge Menschen stärker betrifft als ältere Erwachsene. Dieses Projekt soll das Bewusstsein für die Vorteile von Freiwilligenarbeit stärken und bietet Werkzeuge wie eine Forschungsanalyse, einen Leitfaden zu bewährten Praktiken und politische Empfehlungen, um Jugend-Einsamkeit durch Freiwilligenarbeit anzugehen.