



## **Zusammenfassung des Dokuments: Handbuch für Organisationen mit Freiwilligenbeteiligung und Freiwilligen-Mentoren – Einsamkeit unter jungen Menschen verstehen und bekämpfen**

Dieses Handbuch wurde entwickelt, um Organisationen und Mentoren zu unterstützen, die mit jungen Freiwilligen arbeiten, als auch um Einsamkeit, Isolation und soziale Ausgrenzung unter Jugendlichen zu bekämpfen. Es bietet Einblicke in die Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit und stellt praktische Strategien für Freiwilligenorganisationen bereit, um inklusive Umgebungen zu schaffen, soziale Verbindungen zu fördern und junge Menschen zu stärken.

### **Wichtige Punkte des Handbuchs:**

#### **Einleitung & Zielsetzung:**

- Das Handbuch wurde im Rahmen des Projekts *Stop Loneliness, Start Volunteering!* entwickelt, an dem mehrere europäische Organisationen beteiligt waren.
- Ziel ist es, das Bewusstsein für die Einsamkeit unter Jugendlichen zu schärfen und Freiwilligenorganisationen Strategien zur Verfügung zu stellen, um dieser Herausforderung durch sinnvolle Engagementmöglichkeiten entgegenzuwirken.

#### **Definition von Einsamkeit:**

- Einsamkeit unterscheidet sich von sozialer Isolation; sie ist eine subjektive Erfahrung, die entsteht, wenn eine Person eine Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Verbindungen empfindet.

#### **Arten von Einsamkeit:**

- **Soziale Einsamkeit:** Mangel an sozialen Netzwerken.
- **Emotionale Einsamkeit:** Fehlen enger Beziehungen.
- **Existenzielle Einsamkeit:** Gefühl der Entfremdung trotz sozialer Interaktionen.

#### **Faktoren, die zur Einsamkeit von Jugendlichen beitragen:**

- **Soziale Netzwerke & Technologie:** Digitale Verbindungen können hilfreich sein, aber übermäßige Online-Nutzung kann zu Isolation führen.
- **Akademischer Druck:** Hohe Erwartungen verringern die Zeit für soziale Interaktionen.

- **Familiendynamik:** Fehlende elterliche Unterstützung oder familiäre Konflikte können Einsamkeitsgefühle verstärken.
- **Freundschaften & Peer-Beziehungen:** Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen können zu Isolation führen.
- **Sozioökonomische Faktoren:** Finanzielle Notlagen, eingeschränkter Zugang zu sozialen Räumen und Migration können Einsamkeit verstärken.
- **Psychologische Faktoren:** Psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen stehen in direktem Zusammenhang mit Einsamkeit.
- **Gesellschaftliche Werte & Kontext:** Eine wettbewerbsorientierte Gesellschaft, die individuellen Erfolg über Gemeinschaft stellt, kann die soziale Verbundenheit verringern.

### **Auswirkungen von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit:**

- Einsamkeit ist mit Depressionen, Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl und einem erhöhten Suizidrisiko verbunden.
- Langfristige Einsamkeit kann zu sozialem Rückzug, Suchtproblemen und Schwierigkeiten beim Aufbau von Beziehungen führen.

### **Die Rolle von Freiwilligenorganisationen bei der Bekämpfung von Einsamkeit:**

- Schaffung inklusiver Umgebungen, die Vielfalt fördern und offene Kommunikation ermöglichen.
- Förderung positiver Peer-Verbindungen durch Mentoring-Programme.
- Organisation von gemeinschaftsbildenden Projekten, um ein Zugehörigkeitsgefühl zu schaffen.
- Nutzung von Freiwilligenarbeit als Empowerment-Tool, damit junge Menschen einen Beitrag leisten und sich wertgeschätzt fühlen.

### **Entwicklung von Freiwilligenprogrammen zur Bekämpfung von Jugend-Einsamkeit:**

- Bereitstellung von Peer-Mentoring, Selbsthilfegruppen und Workshops zu psychischer Gesundheit.
- Schaffung von Online- und Offline-Plattformen für soziale Vernetzung junger Menschen.
- Förderung der Zusammenarbeit mit Schulen, NGOs und sozialen Diensten.

### **Mentoring-Strategien zur Bekämpfung von Einsamkeit:**

- **Individuelles Mentoring:** Eins-zu-eins-Betreuung durch erfahrene Freiwillige.
- **Gruppen-Mentoring:** Gruppenaktivitäten und Diskussionen zur Förderung sozialer Bindungen.
- **Peer-Mentoring:** Unterstützung durch Gleichaltrige.
- **Digitales Mentoring:** Online-Mentoring für junge Menschen, die sich nicht persönlich treffen können.

- **Aktivitätsbasiertes Mentoring:** Soziale Interaktion durch gemeinsame Projekte und Veranstaltungen.

### **Evaluation & Forschungsergebnisse:**

- Das Projekt führte eine Umfrage unter Freiwilligenorganisationen in Europa durch, um Herausforderungen und Best Practices zu analysieren.
- Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit strukturierter Richtlinien und verstärkter Unterstützung für Freiwilligenprogramme, die Einsamkeit gezielt bekämpfen.
- Fehlende staatliche Unterstützung, begrenzte finanzielle Ressourcen und ein Mangel an geschultem Personal wurden als zentrale Hindernisse identifiziert.

### **Politische Empfehlungen & zukünftige Entwicklungen:**

- Entwicklung nationaler und EU-weiter Richtlinien zur Förderung freiwilligenbasierten Engagements gegen Einsamkeit.
- Verstärkung der Zusammenarbeit zwischen Zivilgesellschaft, Regierungen und Freiwilligenorganisationen.
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit durch Kampagnen und Advocacy-Initiativen.

Dieses Handbuch dient als umfassender Leitfaden für Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten und die ihre Wirkung auf junge Menschen, die mit Einsamkeit kämpfen, verstärken möchten. Durch Freiwilligeninitiativen werden stärkere, sozial verbundene Gemeinschaften gefördert.