

PRESSEMITTEILUNG

Jugendstudie zu Einsamkeit, Social Media und Bewältigungsstrategien: **Hälfte der Jugendlichen sieht Einsamkeit als alltägliche Belastung an**

- **Repräsentative Befragung der Vodafone Stiftung: Knapp die Hälfte der 14- bis 20-Jährigen fühlt sich häufig oder gelegentlich einsam.**
- **Jede:r Zweite stellt Einsamkeit als alltägliche Belastung dar. Sie wird ähnlich stark empfunden wie Schulstress, Zukunftsängste oder mentale Erschöpfung.**
- **Einsamkeit wird dabei nicht nur als individuelles, sondern auch als gesellschaftliches Problem wahrgenommen.**
- **Soziale Medien spielen eine ambivalente Rolle: Viele Jugendliche nutzen Social Media gezielt, um sich weniger einsam zu fühlen, zugleich besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung und erhöhten Einsamkeitsgefühlen.**
- **Schulen werden von einer großen Mehrheit der Jugendlichen als zentrale Akteure im Umgang mit Einsamkeit gesehen. Viele wünschen sich dort gezielte Unterstützungsangebote und eine stärkere Thematisierung sozialer und emotionaler Belange.**

Berlin/Düsseldorf, 25. Februar 2026. Soziale Medien sind fest im Alltag junger Menschen in Deutschland verankert und spielen insbesondere im Umgang mit Einsamkeit eine zentrale und zugleich ambivalente Rolle. Knapp die Hälfte der 14- bis 20-Jährigen gibt an, soziale Medien häufig oder gelegentlich zu nutzen, um sich weniger einsam zu fühlen. Besonders Jugendliche mit ausgeprägten Einsamkeitserfahrungen greifen dabei überdurchschnittlich häufig auf Social-Media-Angebote zurück. Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie „*Generation einsam? Social Media, Einsamkeit und Bewältigungsstrategien im Leben junger Menschen*“ von Infratest dimap im Auftrag der Vodafone Stiftung, für die mehr als 1.000 Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren im Mai 2025 befragt wurden.

„Einsamkeit unter jungen Menschen ist kein individuelles Randphänomen, sondern Ausdruck eines gesellschaftlichen Wandels, der auch mit der Art zusammenhängt, wie Beziehungen heute gelebt werden“, so **Matthias Graf von Kielmansegg**, Geschäftsführer der Vodafone Stiftung. „Wenn intensive digitale Vernetzung nicht automatisch mehr soziale Verbundenheit schafft, dann müssen wir junge Menschen gezielt stärken - durch Unterstützung bei der Persönlichkeitsbildung, mit Blick auf emotionale Stabilität und durch eine Schule, die Räume für Zugehörigkeit, gemeinsames Erleben und persönliche Bindungen schafft. Einsamkeit darf kein Tabuthema sein.“

Steffen Freiberg, Minister für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg:

„Aus der Studienlage ergeben sich klare Implikationen für die Bildungspolitik: Wir müssen unsere Bildungseinrichtungen in die Lage versetzen, Räume für soziale Begegnung zu schaffen. Gerade in der Jugendphase sind Peer-Beziehungen, Gemeinschaftserleben, gemeinsame Aktivitäten und außerunterrichtliche Angebote essenziell – nicht nur fürs Lernen, sondern vor allem auch für die psychosoziale Entwicklung. Darüber hinaus gilt es, Prävention und echte Mitgestaltung zu ermöglichen: Wichtig wäre hierfür die Aufnahme der Kinderrechte in das Grundgesetz.“

Ambivalente Wirkung sozialer Medien und emotionale Belastung

Soziale Medien spielen für viele Jugendliche eine zentrale Rolle im Alltag und werden häufig genutzt, um Einsamkeit zu lindern. Gleichzeitig geht eine intensive Nutzung für einen erheblichen Teil der Jugendlichen mit belastenden Gefühlen einher: Einsamkeit zählt für knapp jede:n Zweite:n zu den

Projektkontakte:

Matthias Graf von Kielmansegg
Geschäftsführer

Matthias.GrafvonKielmansegg@vodafone.com

Felise Maennig-Fortmann
Leiterin Bildungspolitik

Felise.MaennigFortmann@vodafone.com

Vodafone Stiftung Deutschland
gemeinnützige GmbH
Behrenstraße 18
10117 Berlin

Unsere Social-Media-Kanäle:

 [linkedin.com/company/vodafone-stiftung](https://www.linkedin.com/company/vodafone-stiftung)

 [youtube.com/@vodafonestiftung](https://www.youtube.com/@vodafonestiftung)

 [instagram.com/vodafonestiftung](https://www.instagram.com/vodafonestiftung)

relevanten Alltagsbelastungen. Besonders Jugendliche mit häufigen Einsamkeitserfahrungen berichten von einer erhöhten Sensibilität gegenüber weiteren Stressfaktoren und einer insgesamt negativeren Wahrnehmung ihres Alltags. Weibliche Jugendliche sind dabei häufiger von Einsamkeit betroffen als männliche.

Bewältigungsstrategien und bewusster Umgang mit Einsamkeit

Viele Jugendliche entwickeln eigenständige Strategien, um mit Einsamkeitsgefühlen umzugehen. Als wirksamster Bewältigungsweg gelten analoge soziale Kontakte: Persönliche Treffen und gemeinsame Aktivitäten mit Freund:innen werden deutlich häufiger als hilfreich eingeschätzt als Social Media oder Online-Content. Auch Hobbys, Sport und kreative Tätigkeiten spielen eine wichtige Rolle, während digitale Angebote nur für eine Minderheit als effektive Strategie gelten.

Melanie Eckert, Co-CEO-Krisenchat:

„Einsamkeit ist ein großes Thema, gerade im Zusammenhang mit Social Media. Und wir machen die Erfahrung, dass es immer wichtiger wird. Jugendliche berichten von Einsamkeit, das ist nicht immer der Grund, weshalb sie sich melden. Aber es ist häufig ein zweites Thema, das aufkommt, neben familiären Problemen, Depressionen und Liebeskummer,“ sagt Melanie Eckert, Co-Founderin und Co-CEO von Krisenchat, einer bundesweiten Online-Plattform für kostenlose und anonyme psychosoziale 24/7-Beratung für junge Menschen.

Erwartungen an Schule und gesellschaftliche Verantwortung

Eine große Mehrheit der Jugendlichen sieht Schulen und Ausbildungsstätten in der Verantwortung, Unterstützung im Umgang mit Einsamkeit anzubieten. 84 % halten entsprechende Angebote im schulischen Umfeld für wichtig oder sehr wichtig. Gleichzeitig äußern viele Zweifel, ob Einsamkeit bislang ausreichend thematisiert wird und wünschen sich mehr Raum für soziale Begegnung, Prävention und einen reflektierten Umgang mit digitalen Medien.

Die Studie inklusive der zwei Interviews mit Minister Steffen Freiberg und Melanie Eckert kann unter diesem Link heruntergeladen werden:

www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam

Methodik der Studie

Die Erhebung wurde vom Meinungsforschungsinstitut Infratest dimap im Auftrag der Vodafone Stiftung vom 5. Mai - 18. Mai 2025 durchgeführt. Die Grundgesamtheit für die Befragung bildeten Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 20 Jahren in Deutschland. Befragt wurden 1.046 Jugendliche und junge Erwachsene. Die Stichprobenziehung erfolgte als Quotenstichprobe. Die Quoten wurden so angelegt, dass die Stichprobe in den wesentlichen Merkmalen der Struktur der Grundgesamtheit entspricht.

Über die Vodafone Stiftung

Die digitale Welt aktiv zu gestalten, erfordert neue Kompetenzen. Wir müssen neue Technologien verstehen, Veränderungen kritisch hinterfragen und gemeinsam kreative Lösungen für die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts schaffen. Deshalb denkt die Vodafone Stiftung Bildung für die digitale Gesellschaft neu. Gemeinsam mit Vorreiter:innen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft forschen wir, engagieren uns in gesellschaftspolitischen Debatten und entwickeln innovative Bildungsangebote. www.vodafone-stiftung.de

Projektkontakte:

Matthias Graf von Kielmansegg
Geschäftsführer

Matthias.GrafvonKielmansegg@vodafone.com

Felise Maennig-Fortmann
Leiterin Bildungspolitik

Felise.MaennigFortmann@vodafone.com

Vodafone Stiftung Deutschland
gemeinnützige GmbH
Behrenstraße 18
10117 Berlin

Unsere Social-Media-Kanäle:

 [linkedin.com/company/vodafone-stiftung](https://www.linkedin.com/company/vodafone-stiftung)

 [youtube.com/@vodafonestiftung](https://www.youtube.com/@vodafonestiftung)

 [instagram.com/vodafonestiftung](https://www.instagram.com/vodafonestiftung)