

Einsamkeit bei Jugendlichen in Österreich: Erkenntnisse aus der HBSC-Studie

Lukas Teufel

— HBSC Studie

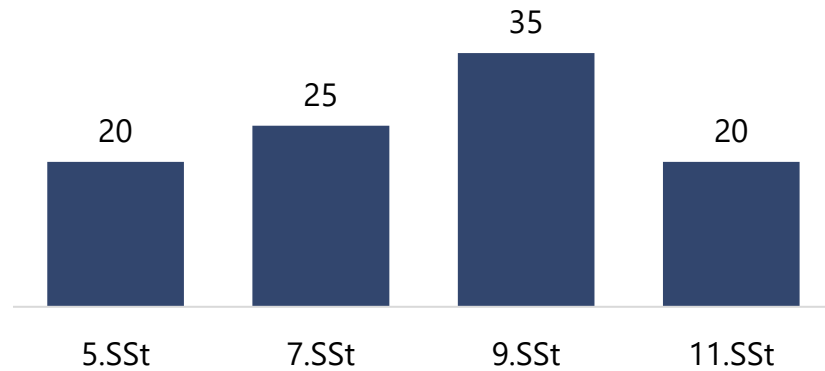


hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN

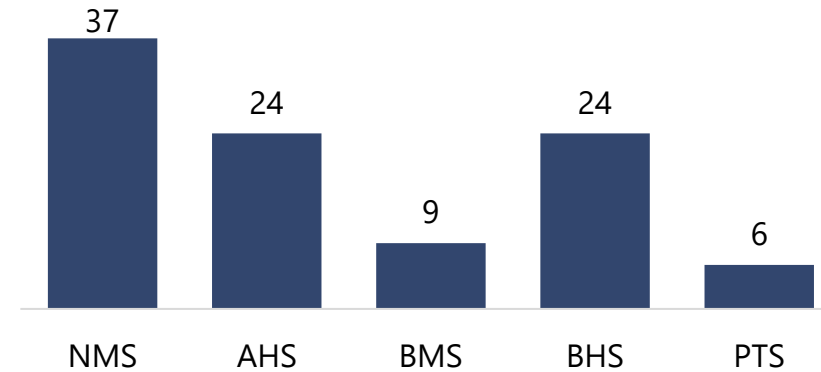
- HBSC Studie (51 Länder und Regionen)
- Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schüler:innen
(in Österreich: auch Lehrlinge)
- 4-Jahres-Rhythmus (seit 1983/84)
- in etwa 11 bis 15 Jahre (in Österreich: bis 17 Jahre)
- repräsentative Stichprobe für das jeweilige Land
- Erhebung 2021/22 (nächste Welle: 2025/26)
- Online-Befragung an Schulen (MS, AHS, BHS, BMS, PTS)
- n = 7.099 Schüler:innen

Stichprobe 2021/22

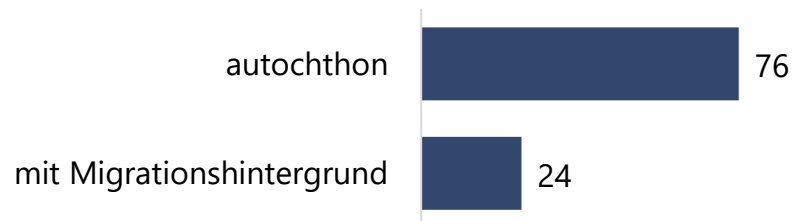
Verteilung nach Schulstufe (in Prozent)



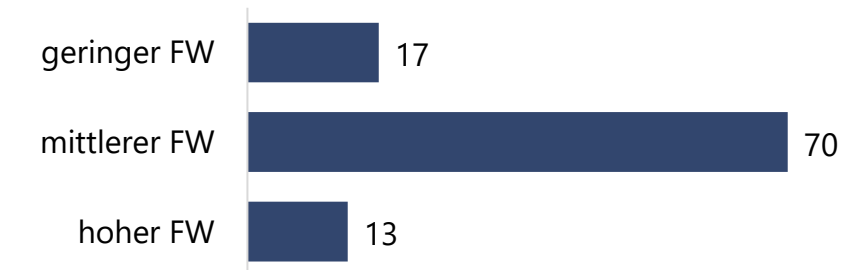
Verteilung nach Schultyp (in Prozent)



Verteilung nach Migrationsstatus (in Prozent)



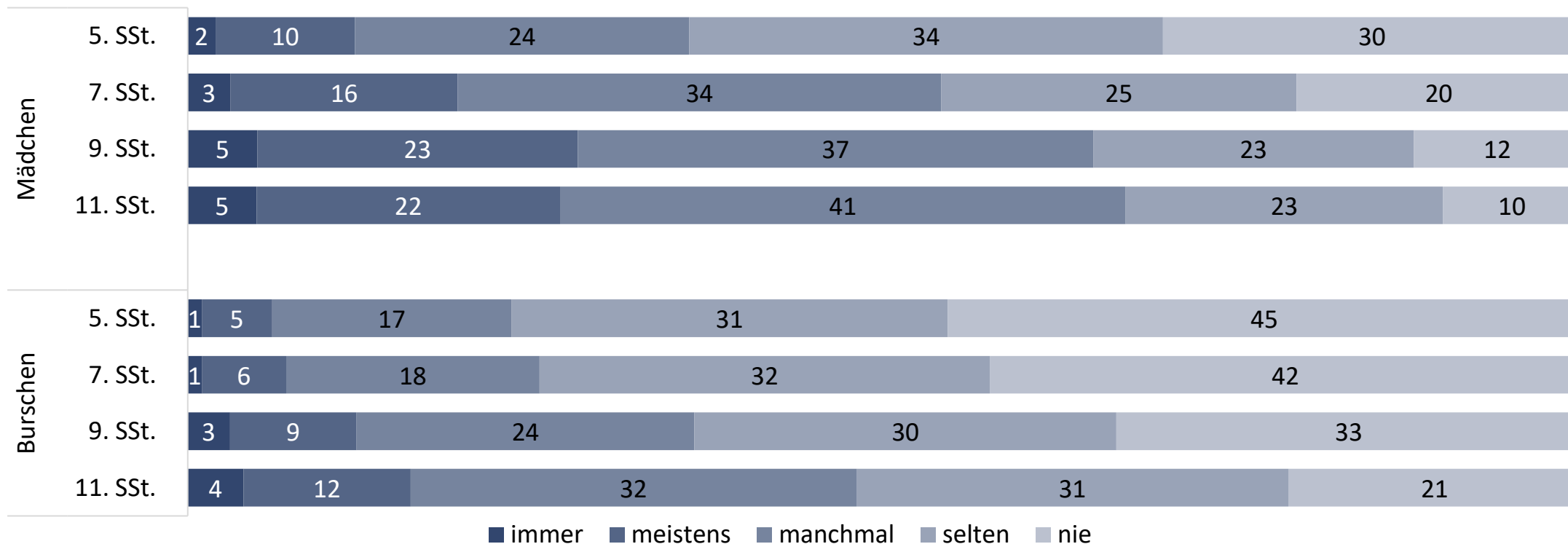
Verteilung nach Familienwohlstand (in Prozent)



Wer ist wie stark von Einsamkeit betroffen?

Einsamkeit: Geschlecht und Schulstufe

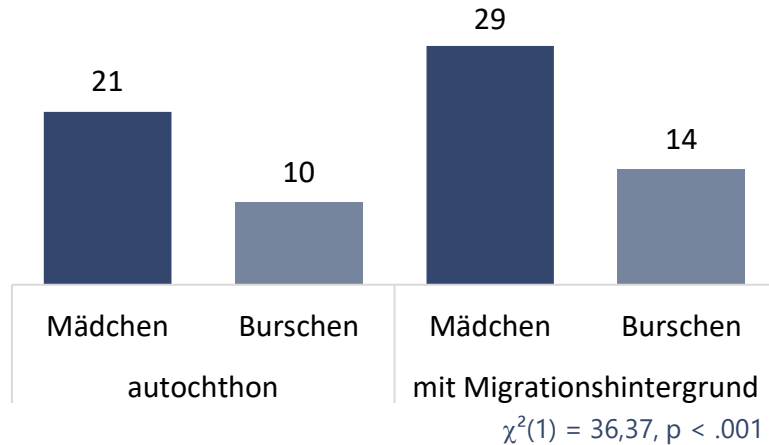
Verteilung der Einsamkeit nach Geschlecht und Schulstufe (in Prozent)



22 % der Mädchen und 10 % der Burschen fühlen sich meistens oder immer einsam.
Sprung zwischen 7. und 9. SSt.

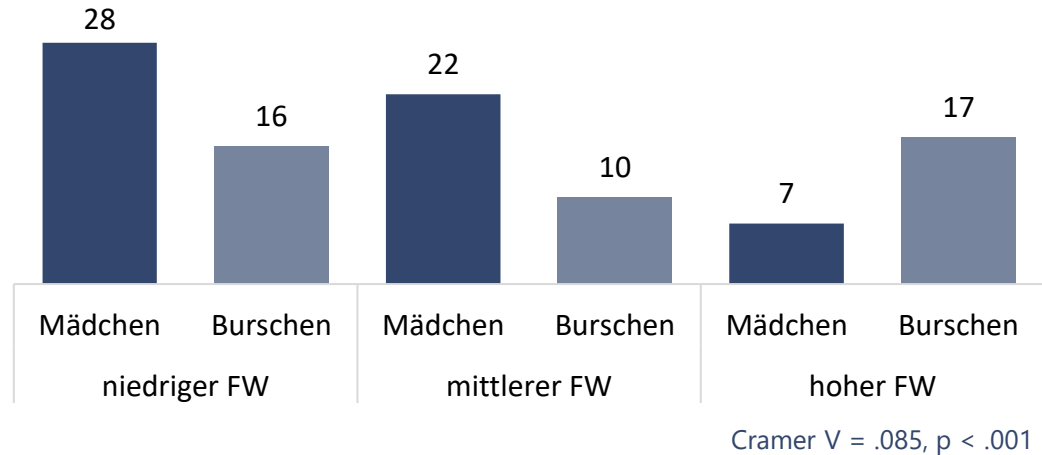
Einsamkeit: Migrationsstatus & Familienwohlstand

Wie viele Jugendliche sich meistens oder immer einsam fühlen; nach Geschlecht und Migrationshintergrund (in Prozent)



Schüler:innen **mit Migrationshintergrund** berichten eine höhere Einsamkeit als autochthone Schüler:innen.

Wie viele Jugendliche sich meistens oder immer einsam fühlen; nach Geschlecht und Familienwohlstand (in Prozent)

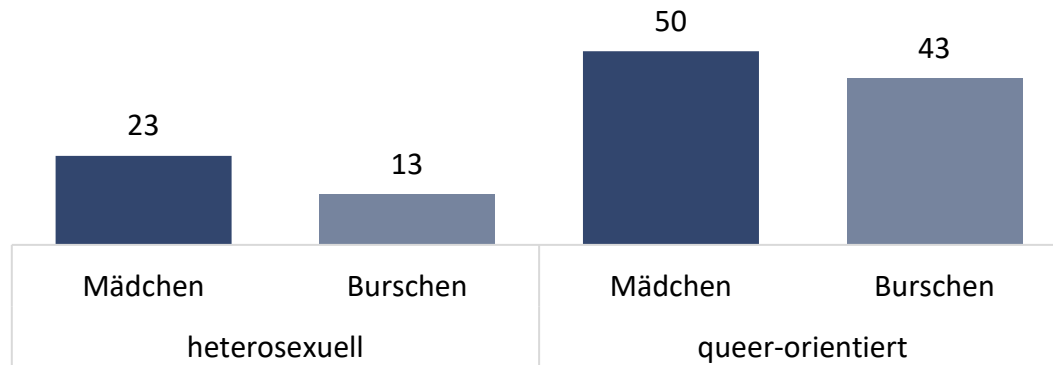


Je **niedriger** der **Familienwohlstand**, desto häufiger berichten Jugendliche von Einsamkeitsgefühlen (24 vs 17 vs 12 %).

Besonders Mädchen sind betroffen.

Einsamkeit: Sexuelle Orientierung

Wie viele Jugendliche sich meistens oder immer einsam fühlen;
nach Geschlecht und sexueller Orientierung (in Prozent)



queer-orientiert: homo-, bi-, a-, pan-, demisexuell und andere Nennungen.
Analysen ohne „unsichere“ Jugendliche.

$$\chi^2(1) = .25, p < .001$$

Queer-orientierte Jugendliche fühlen sich **häufiger einsam** als heterosexuelle Jugendliche.

Dies gilt sowohl für Mädchen als auch für Burschen.



© iStock / ipolonina

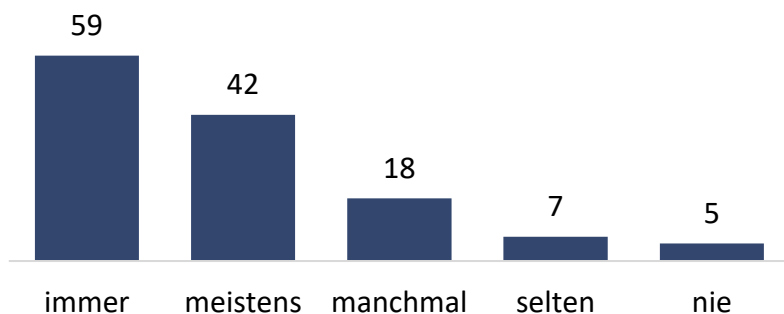
Einsamkeit und psychische Gesundheit

Einsamkeit, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

	immer	meistens	manchmal	selten	nie
Lebenszufriedenheit	5	6	7	8	9
Emotionales Wohlbefinden	29	35	49	60	68

Dargestellt sind Mittelwerte. Lebenszufriedenheit: 1-10; je höher der Wert, desto zufriedener. Emotionales Wohlbefinden (WHO-5). 1-100; je höher der Wert, desto emotional wohler. Werte ≤ 28 gelten als Anzeichen einer depressiven Verstimmung bzw. Depression.

Anteil an Jugendlichen mit depressiver
Verstimmung; nach Einsamkeitsgefühlen (in Prozent)



Je häufiger sich Jugendliche einsam fühlen, desto **unzufriedener** sind sie mit dem eigenen Leben und desto höher das **Risiko einer depressiven Verstimmung**.

$.51 \leq r \leq .50$ ($p < .001$)

Einsamkeit und psychische Beschwerden

	immer	meistens	manchmal	selten	nie
Niedergeschlagenheit	69	62	26	9	4
Gereiztheit	78	71	43	23	14
Nervosität	62	57	33	18	10
Einschlafschwierigkeiten	66	55	32	20	13
Angstgefühle	67	53	24	9	4

Dargestellt wird der Anteil der Jugendlichen mit wöchentlichen bis täglichen Beschwerden (in Prozent).

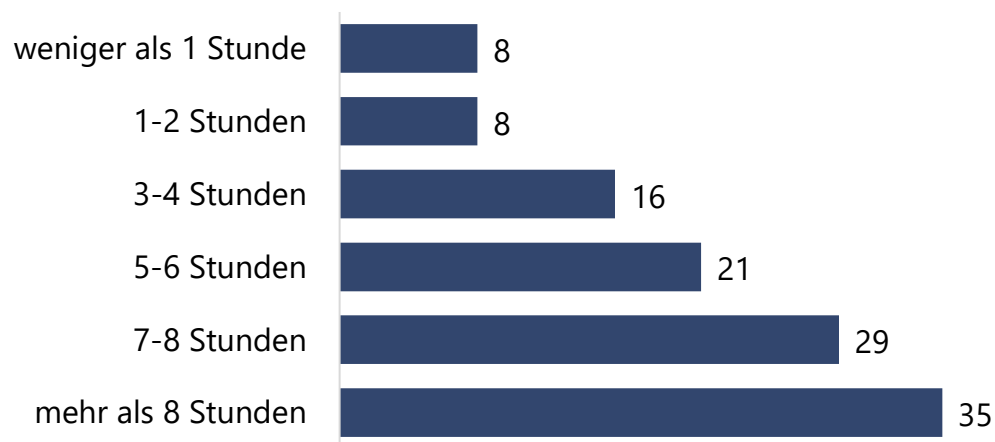
Je häufiger sich Jugendliche einsam fühlen, desto häufiger berichten sie über **Beschwerden**.

$.35 \leq r \leq .68$ ($p < .001$)

Einsamkeit und soziale Medien

Einsamkeit, Smartphone-Nutzung und soziale Medien

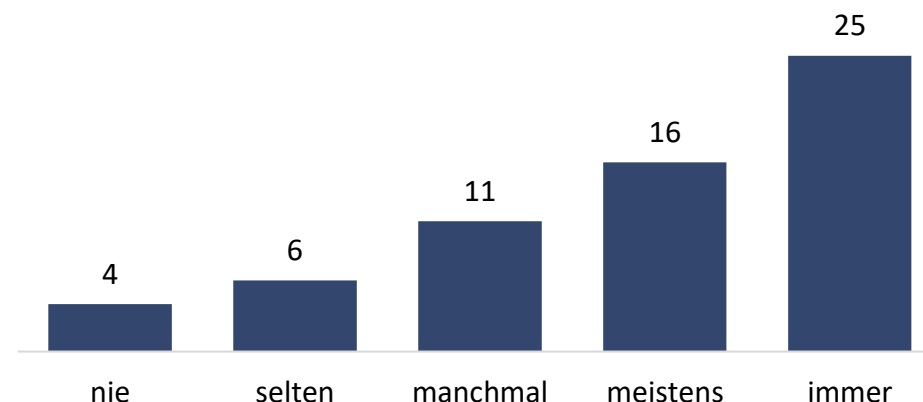
Wie viele Jugendliche sich meistens oder immer einsam fühlen; nach täglicher Smartphone-Nutzungsdauer (in Prozent)



Je **länger** Jugendliche das **Smartphone nutzen**, desto häufiger berichten sie auch davon, sich meistens oder immer einsam zu fühlen.

$r = ,28$ ($p < .001$)

Anteil der Jugendlichen, die eine problematische Nutzung sozialer Medien zeigen; nach Einsamkeitsgefühlen (in Prozent)



Einsamkeitsgefühle gehen mit einer **problematischen Nutzung sozialer Medien** einher.

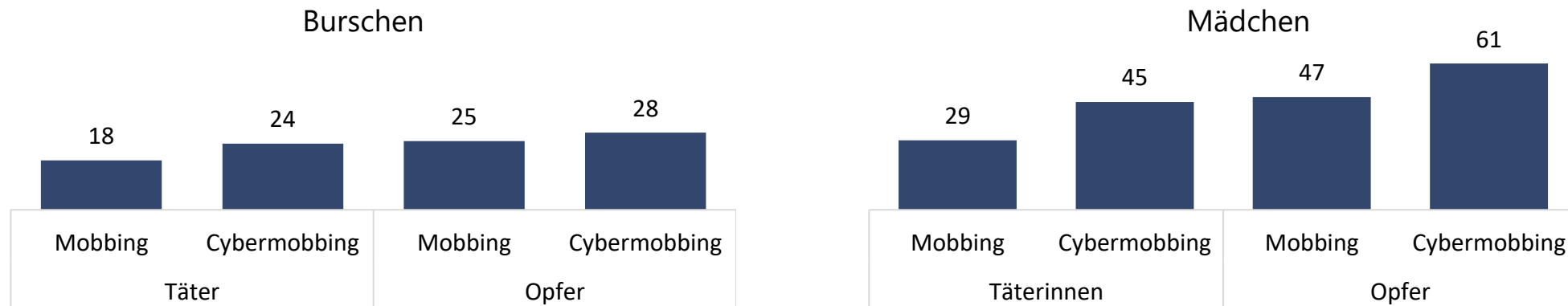
(z.B. ständiges Denken an soziale Medien; es nicht schaffen, weniger Zeit auf ihnen zu verbringen).

$r = ,16$ ($p < .001$)

Einsamkeit und Mobbing

Einsamkeit und Mobbing

Wie viele jugendliche Mobbing-Täter:innen und Opfer sich meistens oder immer einsam fühlen;
getrennt nach Mobbing-Kontext und Geschlecht (in Prozent)



Täter:innen und Opfer: mindestens zwei Mal pro Monat oder häufiger jemand anderen mobben / gemobbt werden.

Bei **Burschen** fühlen sich **18-24 Prozent der Täter** und **25-28 Prozent der Opfer** meistens oder immer einsam.

Bei **Mädchen** sind diese Anteile mit 29-45 Prozent der Täterinnen und 47-61 Prozent der Opfer **noch höher**.

Im Kontext des **Cybermobbings** sind die jeweiligen Anteile einsamer Jugendlicher höher als beim Face-2-Face-Mobbing

Einsamkeit und soziale Unterstützung

Einsamkeit und soziale Unterstützung

Anteil an Jugendlichen, die sich meistens oder immer einsam fühlen; nach Unterstützung durch Familie, Unterstützung durch Freunde und Geschlecht (in Prozent)

		Burschen		Mädchen	
Unterstützung durch Familie		Unterstützung durch Freunde		Unterstützung durch Freunde	
		niedrig	hoch	niedrig	hoch
	niedrig	27	21	41	31
	hoch	11	5	16	8

$.21 \leq r \leq .41$ ($p < .001$)

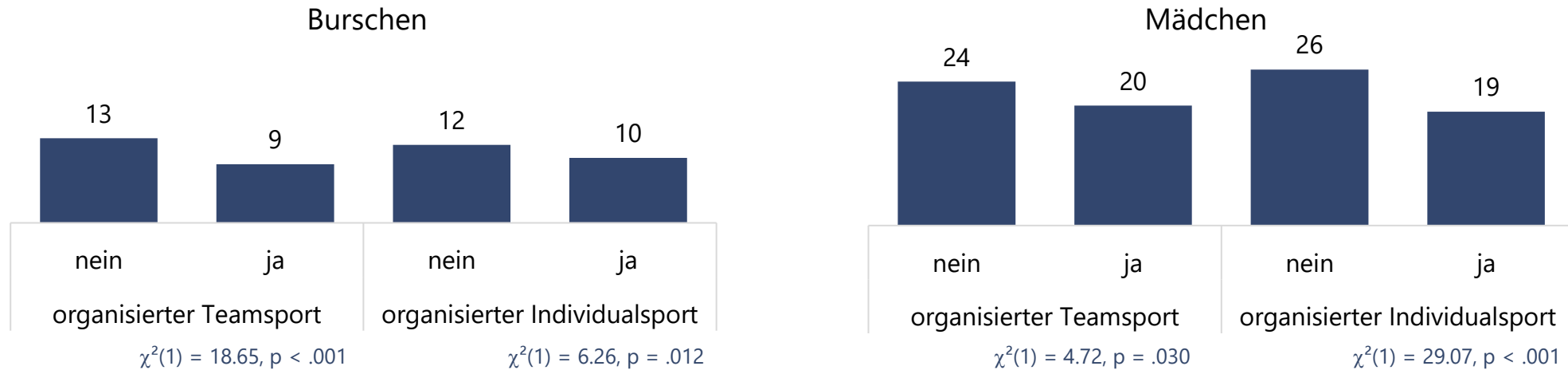
Soziale Unterstützung, besonders durch die **Familie**, steht mit geringeren Einsamkeitsgefühlen in Verbindung.

Dieser Zusammenhang ist **bei Mädchen stärker** ausgeprägt als bei Burschen.

Mädchen: $.33 \leq r \leq .48$ ($p < .001$); Burschen: $.19 \leq r \leq .33$ ($p < .001$)

Einsamkeit und soziale Unterstützung

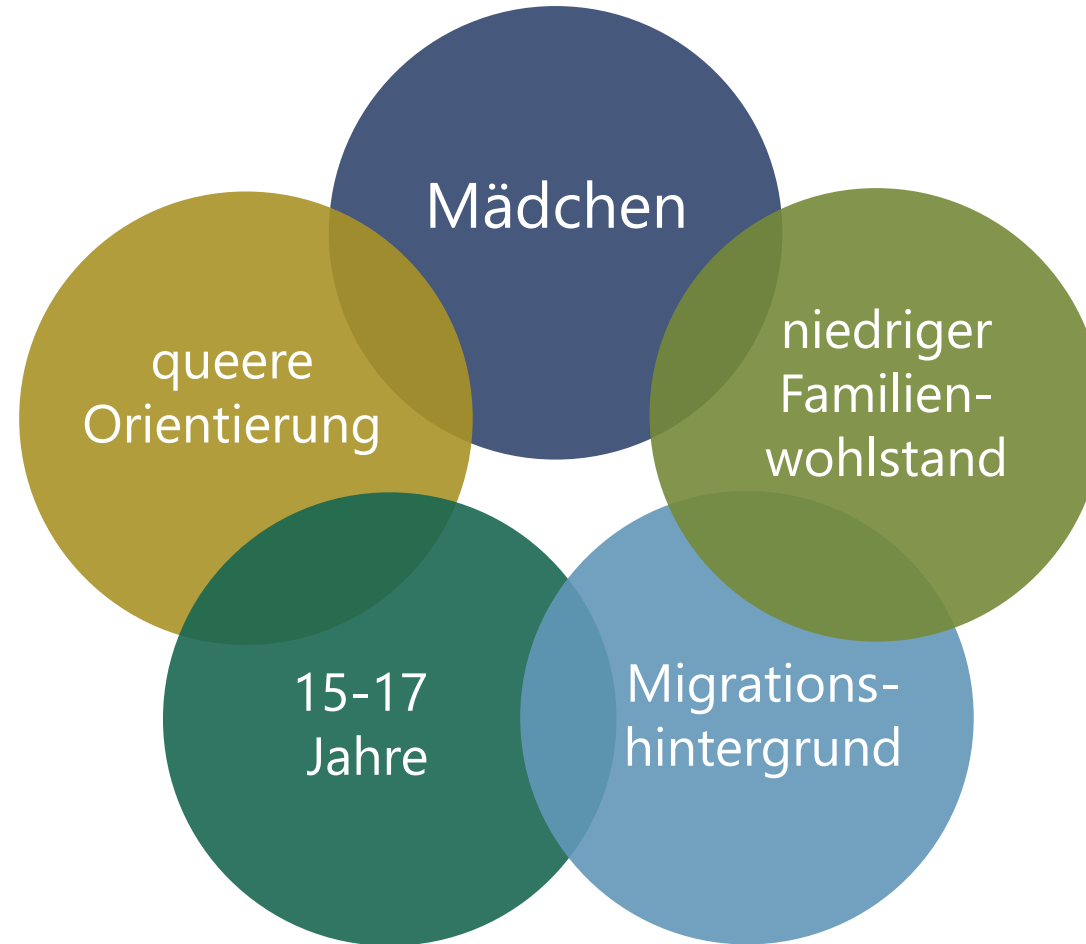
Anteil an Jugendlichen, die sich meistens oder immer einsam fühlen; nach Teilnahme an organisiertem Team- oder Individualsport und nach Geschlecht (in Prozent)



Jugendliche, die an **organisierten Sportangeboten** teilnehmen, berichten **etwas seltener** von häufigen Einsamkeitsgefühlen als jene, die nicht an solchen Angeboten teilnehmen.

Die Effekte sind – vor allem bei Burschen - **eher gering** einzuschätzen. Kontrolliert man für die Unterstützung durch Freunde, gehen sie verloren.

Besonders von Einsamkeit betroffene Subgruppen



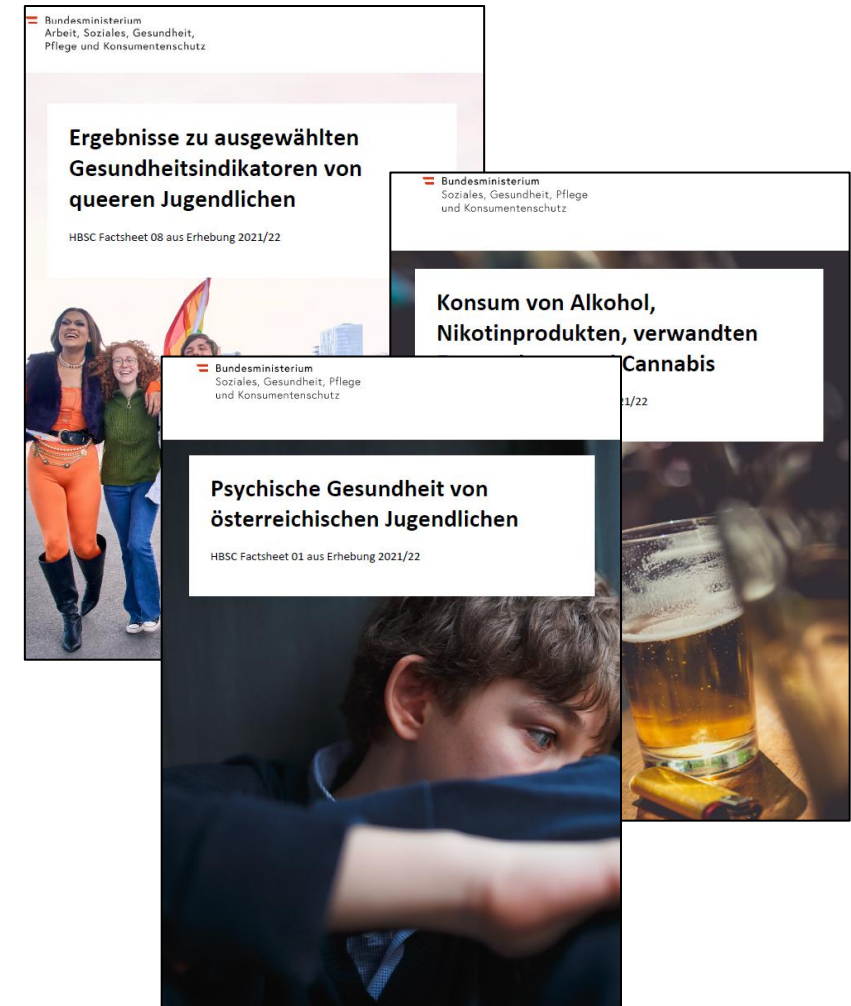
Risikofaktoren

- Niedriges psychisches Wohlbefinden
 - depressive Verstimmung
 - geringe Lebenszufriedenheit
 - Beschwerden wie Ängstlichkeit, Einschlafprobleme, Nervosität
- lange tägliche Nutzung von Smartphones
- intensive bis suchtartige Nutzung von Sozialen Medien
- (Cyber-)Mobbing-Opfer und Täter:innen

Schutzfaktoren

- Unterstützung durch die Familie
- Unterstützung durch Freunde
- Teilnahme an organisierten Sportangeboten: Qualität vor Quantität?

HBSC Publikationen



<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Kinder--und-Jugendgesundheit.html>
[https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-\(hbcs\)-study](https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-(hbcs)-study)
<https://hbcs.org/publications/reports/>

Kontakt

Lukas Teufl

Health Expert

Evidenz und Qualitätsstandards

+43 1 515 61-524

lukas.teufl@goeg.at

Gesundheit Österreich GmbH

Stubenring 6, 1010 Wien

[goeg.at](https://www.goeg.at)