

**fit nach vorn**



junge Geflüchtete sportlich  
beraten und begleiten

# Zusammen aus der Einsamkeit

Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen  
mit Fluchterfahrung



**fit nach vorn** ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, der Beauftragten der Bundesregierung für Antirassismus.

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

**DKJS**

Deutsche Kinder-  
und Jugendstiftung

- 2 **Grußwort**
- 3 **Einleitung**
- 4 **Fachbeitrag:**  
Einsamkeit – Annäherungen an ein häufig übersehenes Phänomen
- 7 **„Man sollte sich nicht schämen, über das Thema Einsamkeit zu sprechen!“**  
Im Gespräch mit Hava Morina
- 8 **„Da passiert so viel um den Sport herum!“**  
Im Gespräch mit Mohammed Jouni
- 10 **Reflexionsfragen für die Praxis vor Ort**
- 12 **Aktuelle Studienlage**
- 13 **Studien und Quellen**
- 14 **Impressum**



## Grußwort

Liebe Engagierte,

in einem neuen Land ankommen, eine fremde Sprache lernen, eine Vorstellung von der eigenen Zukunft entwickeln – und das alles ohne die Familie oder das vertraute Umfeld, das ist schwer. Nach einer Flucht alleine neu anzufangen, stellt auch junge Menschen vor große Herausforderungen. Weit weg von ihren Freunden, ihrer Familie fühlen sie sich oft einsam, isoliert, hilflos. Es muss unser gemeinsames Ziel sein, dass dieses Gefühl nur einen kurzen Moment bleibt und Isolation nicht zum bestimmenden Lebensgefühl dieser jungen Menschen wird.

Ich freue mich, dass sich das Projekt *fit nach vorn* der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung des Themas angenommen und Empfehlungen entwickelt hat. Es informiert alle, die sich engagieren wollen und die gegen die Einsamkeit junger Menschen mit Fluchterfahrung kämpfen. Es liefert Antworten und Anleitungen für ganz konkrete Schritte. Herzlichen Dank dafür!

Als Akteur:innen tragen Sie im aktiven Sport durch kompetente Beratung und psychosoziale Begleitung dazu bei, dass junge Menschen mit Fluchterfahrung ihren Weg in eine selbstbestimmte Zukunft gehen können. Sie helfen damit nicht nur ihnen, sondern uns allen. Der Zusammenhalt, den Sie schaffen, er fördert unsere Demokratie und damit unser aller Zukunft!

Reem Alabali-Radovan  
Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Antirassismus

# Einleitung

Die Flucht vor Kriegen, Verfolgung oder wirtschaftlicher Not bringt für die Betroffenen nicht nur physische Herausforderungen mit sich, sondern auch psychosoziale Belastungen. Bereits vor der Flucht, währenddessen und auch danach können diese Belastungen dazu führen, dass sich die Geflüchteten zurückziehen und einsam werden. Auch wenn Einsamkeit (noch) keine in der Medizin anerkannte Diagnose ist, so wird sie doch als krankmachender Faktor angesehen. Negative Gefühle, Depressionen und Beeinträchtigungen der Gesundheit sind die Folge. Dies gilt umso mehr für die Gruppe junger Menschen mit Fluchterfahrung.

Der Verlust von Heimat und Familie, eine neue Sprache, beengte und abgeschottete Wohnverhältnisse in Flüchtlingsunterkünften sowie die Herausforderung, sich in einer neuen Gesellschaft mit ihren kulturellen Eigenheiten zurechtzufinden, können zu einem tiefen Gefühl der Einsamkeit führen. Hier braucht es angemessene Unterstützung und Empathie für junge Geflüchtete auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Leben und gesellschaftlicher Teilhabe.

Diese Publikation wirft einen genaueren Blick auf die spezifische Problematik der Einsamkeit bei jungen Geflüchteten. Sie betrachtet folgende Fragen:

- **Was bedeutet Einsamkeit und welche Folgen kann sie individuell und gesellschaftlich haben?**
- **Wie ist die Studien- und Forschungslage?**
- **Welche Erfahrungen haben die jungen Menschen selbst gemacht?**
- **Wie kann psychosoziale Unterstützung für einsame junge Menschen – insbesondere solche mit Fluchterfahrung – gelingen?**
- **Inwiefern können unterstützende und beratende, aber auch sportliche Angebote Einsamkeit vorbeugen und lindern?**

Dazu möchte die Publikation Akteur:innen in Sportvereinen, Jugendsozialarbeit, NGOs und Kommunen Reflektionsfragen und Handlungsempfehlungen mit auf den Weg geben.

# Einsamkeit – Annäherungen an ein häufig übersehenes Phänomen

In Gemeinschaftsunterkünften, Wohngruppen, Schulen, Deutschkursen, Sporttraining und auch Empowerment-Workshops wird das Leben junger Menschen mit Fluchterfahrung durch vielfältige Angebote und Gruppenerfahrungen geprägt. Daher liegt es zunächst nicht auf der Hand, das Phänomen Einsamkeit spezifisch mit Blick auf diese Zielgruppe zu untersuchen. Darüber hinaus gilt Einsamkeit eher als ein Phänomen des Alters. Doch Faktoren wie das Leben in Gemeinschaftsunterkünften, der Umgang mit einer neuen fremden Sprache und einer anderen Kultur können zu Einsamkeit führen.

Wie sehr das Thema Einsamkeit junge Geflüchtete betrifft, damit setzte sich der Fachtag „Zusammen aus der Einsamkeit – Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung auseinander.<sup>1</sup> Eine junge Teilnehmerin mit eigener Fluchterfahrung äußerte anschließend: „Es ist wichtig, über das Thema Einsamkeit zu sprechen. Erst nach dem Fachtag konnte ich Situationen meines eigenen Lebens besser verstehen. Damals war ich einsam, konnte das aber nicht in Worte fassen.“

Eine genauere Betrachtung von Einsamkeit bei jungen Menschen mit Fluchterfahrung ermöglicht es, ihre Lebenssituationen besser zu verstehen und Angebote gezielter auf ihre Bedarfe abzustimmen.

<sup>1</sup> – am 13. November 2023 in Berlin

<sup>2</sup> – Vgl. Schütz, R., Bilz, L. (2023): Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. Bundesgesundheitsblatt 66, 794–802 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>

<sup>3</sup> – Podiumsdiskussion beim Fachtag „Zusammen aus der Einsamkeit – Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung am 13.11.2023 in Berlin

## Einsamkeit: Mögliche Ursachen und Folgen

In der Fachliteratur gibt es zahlreiche Definitionen von Einsamkeit. Hier wird auf Perlman und Peplau (1981) Bezug genommen, die Einsamkeit als „eine aversive Erfahrung aufgrund von quantitativ oder qualitativ mangelhaften sozialen Beziehungen“ beschreiben. Es handele sich dabei um eine subjektiv wahrgenommene und als leidvoll erlebte Diskrepanz zwischen erwünschten und vorhandenen Beziehungen.<sup>2</sup>

Daraus lassen sich folgende grundlegenden Erkenntnisse ableiten:

- Einsamkeit bedeutet nicht ein Zustand des selbst gewählten und als positiv wahrgenommenen Alleinseins. Sie beschreibt per se eine negative, unerwünschte Erfahrung.
- Einsamkeit ist subjektiv und unabhängig davon, in welche Gruppenkontexte eine Person eingebunden ist. Sogar in Gruppen kann ein Gefühl von Einsamkeit entstehen, wenn die Verbindung zu den anderen Menschen nur unzureichend gelingt.
- Einsamkeit wird als leidvoll erfahren. Je länger dieses Gefühl andauert, desto problematischer können die weitreichenden Folgen für die Betroffenen sein.

Ludwig Bilz, Professor für Pädagogische Psychologie an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg und Psychologischer Psychotherapeut, betont, dass Einsamkeit, auch wenn sie in erster Linie eine subjektive Empfindung ist, nicht nur mit Blick auf die einzelne Person betrachtet werden sollte: „Ich verorte das Problem Einsamkeit nicht nur beim Individuum, sondern bei uns allen. Es besteht ein großer Unterschied darin, ob man sich ausgegrenzt fühlt oder aktiv sozial ausgegrenzt wird.“<sup>3</sup>

Die Publizistin Diana Kinnert spannt den gesellschaftlichen Bogen weiter: Individualisierung, Rationalisierung und Digitalisierung begünstigten aktuell Einsamkeit quer durch alle Generationen. In einer Gesellschaft, in der historisch die körperliche Arbeit gefördert und rationalisiert wurde, stehe die psychische Gesundheit nicht sehr im Fokus, ebenso wenig diejenigen, die eine solche Arbeit noch nicht oder nicht mehr leisten könnten: Kinder und Senior:innen. Zudem: Nicht nur in konkreten Gruppen könne Ausgrenzung betrieben werden, so Kinnert. Auch überall dort, wo Gemeinschaft und Teilhabe nur noch durch Konsum möglich sei, würden viele Menschen ausgeschlossen, die finanziell nicht mithalten können. Als Beispiel nennt Kinnert Innenstädte, in denen ein konsumfreies gesellschaftliches Miteinander kaum mehr möglich sei.<sup>4</sup>

Wie erwähnt, stellt Einsamkeit eine unangenehme Erfahrung dar, die die Betroffenen schnell überwinden wollen. Gelingt dies nicht und wird Einsamkeit chronisch, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Chronische Einsamkeit geht mit einem erhöhten Risiko für psychosomatische Beschwerden einher: Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen. Darüber hinaus kann chronische Einsamkeit auch zu einem geringen Selbstwertgefühl, suicidalen Gedanken, Angststörungen oder Depressionen führen.<sup>5</sup>

4 – Vgl. ebd.

5 – Bilz, L. (2023): Vortrag „Einsamkeit bei jungen Menschen mit Fluchterfahrung“ beim Fachtag „Zusammen aus der Einsamkeit – Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung am 13.11.2023 in Berlin

6 – Vgl. Ebd.

7 – Neu, C. et al. (2023): Extrem einsam? Eine Studie zur demokratischen Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland

8 – bei der Podiumsdiskussion beim Fachtag „Zusammen aus der Einsamkeit – Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung am 13.11.2023 in Berlin

9 – Zick, A. et al. (2023): Die distanzierte Mitte. Rechts-extreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23

10 – Ebd. S. 348

## Einsamkeit von jungen Menschen

Die Lebensphase der Jugend ist u. a. geprägt von der Abnabelung vom Elternhaus. Die Qualität von Freundschaften gewinnt an Bedeutung, ebenso der Stellenwert der Peergroup. Zudem entwickelt sich das Bedürfnis nach ersten romantischen Beziehungen.<sup>6</sup> Der Wunsch nach vielfältigen Beziehungen zu anderen Menschen wächst.

Es gibt jedoch kaum empirische Forschung zur Einsamkeit von jungen Menschen. Seit der Corona-Pandemie erfährt das Thema mit Blick auf Kinder und Jugendliche in Deutschland etwas mehr Aufmerksamkeit<sup>7</sup>. Ludwig Bilz stellt exemplarisch für die 11- bis 15-jährigen Schüler:innen in Brandenburg einen besorgniserregenden Trend fest: Gaben 2018, also vor der Pandemie, 11,8 Prozent der Befragten an, chronisch einsam zu sein, so waren es 2022 bereits 19,4 Prozent. Die Folgen sind weitreichend. Einsamkeit beeinträchtigt die körperliche und mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und somit oft auch deren Lernerfolge in der Schule.

Younis Kamil forscht im Rahmen seiner Promotion zum Thema „Sport als Werkzeug zur Prävention von Radikalisierung und zur Förderung des sozialen Zusammenhalts“. Er macht auf einen weiteren Aspekt aufmerksam: „Einsamkeit ist ganz klar Treiber für Radikalisierung. Jugendliche sehnen sich nach Gruppenzugehörigkeit. Aus diesem Grund fühlen sie sich möglicherweise zu radikalen Gruppen hingezogen, in denen sie Anerkennung erfahren.“<sup>8</sup>

Die aktuelle „Mitte-Studie“<sup>9</sup> widmet sich dem Zusammenhang von Einsamkeit, demokratiefeindlichen Einstellungen und gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Dabei wirft sie auch einen Blick auf junge Menschen: „Einsame Jugendliche hängen häufiger Verschwörungserzählungen an, die sich nicht selten »gegen die Eliten«, aber auch »die Anderen« richten und öfter antisemitische Züge tragen. Sie tendieren eher zum Autoritarismus und billigen häufiger politische Gewalt“,<sup>10</sup> heißt es in der Studie.

Diese Risiken bestehen für alle von Einsamkeit betroffenen jungen Menschen.



## Fluchterfahrung und erhöhte Vulnerabilität

Junge Menschen mit Fluchterfahrung haben aufgrund ihrer besonderen Lebensumstände ein erhöhtes Risiko, sich einsam zu fühlen. Ludwig Bilz nennt dazu folgende Faktoren:

- Verlust sozialer Netzwerke im Heimatland und ggfs. die Trennung von ihrer Familie
- Schwierigkeiten der Verständigung und die Herausforderung, eine neue Sprache zu lernen
- Orientierung im neuen Land und Akkulturationsprozesse
- Diskriminierungserfahrungen
- Eventuell psychische Erkrankungen (z. B. posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen, Depressionen)

Ludwig Bilz verdeutlicht, dass es sehr wenig empirische Forschung zur Einsamkeit bei Jugendlichen mit Fluchterfahrung gibt. Er betont jedoch, dass neben psychischen Erkrankungen vor allem Diskriminierungserfahrungen einsam machen.

## Der Einsamkeit entgegenwirken

Einsamkeit sei selten ein direkter Anlass für psychotherapeutische Interventionen, da Psychoherapeut:innen meist erst nach einer Diagnose tätig werden, so Bilz weiter. Der große Vorteil der Präventionsarbeit sei, dass sie ohne Diagnose erfolgen könne. So könne sie der Einsamkeit flexibel und vielfältig entgegenwirken und psychische Erkrankungen verhindern.

Schulbasierte und freizeitorientierte Maßnahmen sollten laut Bilz auf die konkrete Phase des Migrationsprozesses abgestimmt sein. Dazu gehören das Erlernen der deutschen Sprache und die Integration in die Peergroup der Mitschüler:innen.

Sportangebote können gut geeignet sein, jungen Menschen ein Identifikations- und Integrationsangebot zu machen sowie soziale Kontakte aufzubauen. Hier können sie sich mit Gleichaltrigen austauschen. Im besten Fall entstehen daraus Freundschaften und somit verlässliche Beziehungen. Younis Kamil betont während der Podiums-

diskussion auf dem Fachtag, dass ‚gut gemeint‘ auch im Sport nicht automatisch ‚gut gemacht‘ bedeute: „Gerade der klassische Vereinsfußball ist häufig ein Ort der Exklusion. Viele Menschen mit Fluchthintergrund sprechen die deutsche Sprache nicht, trinken keinen Alkohol. Das kann in Fußballvereinen schon ein Grund sein, ausgeschlossen zu werden.“<sup>11</sup> Younis Kamil spricht sich dabei keinesfalls grundsätzlich gegen Fußball aus. Seine Fußballangebote in Bonn erfreuten sich bei Jungen und Mädchen großer Beliebtheit. Aber wie müssen Angebote gestaltet sein, damit sie nachhaltig gegen die Einsamkeit von jungen Menschen mit Fluchterfahrung wirken können?

Younis Kamil beleuchtet zwei Ebenen: Auf der individuellen Ebene stelle sich die Frage, welche Kompetenzen eine Person erwerben sollte, um Einsamkeit zu überwinden. Auf der gemeinschaftlichen Ebene bestehe die Aufgabe darin, Gruppen so vorzubereiten, dass sie in der Lage seien, einsame Menschen aufzunehmen.

Individuelle Kompetenzen, wie etwa gute Kommunikationsfähigkeit und Sprachkenntnisse, seien entscheidend. Zugleich macht Ludwig Bilz deutlich, dass ebenso emotionale Kompetenz wichtig ist, um eigene emotionale Zustände fühlen und benennen zu können. Cornelia Brammen, Gründerin der Initiative YOGAHILFT in Hamburg hebt hervor, dass Yoga dabei helfen könne, Achtsamkeit zu schulen, eigene Gefühle zu benennen und sich damit besser mit sich selbst und mit der Welt zu verbinden.

Jedoch sollten nicht nur die neuen Teilnehmenden im Fokus der Projektverantwortlichen stehen, sondern auch die bereits bestehende Gruppe. Wie nimmt sie die Neuen auf? Younis Kamil sagt: „Die Erfahrung zeigt, dass Organisationen, die Menschen mit Migrationshintergrund im Team haben, die Inklusion von neuen Teilnehmenden viel besser gelingt.“

<sup>11</sup> – bei der Podiumsdiskussion beim Fachtag „Zusammen aus der Einsamkeit – Psychosoziale Unterstützung für junge Menschen mit Fluchterfahrung“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung am 13.11.2023 in Berlin



# „Man sollte sich nicht schämen, über das Thema Einsamkeit zu sprechen!“

## Im Gespräch mit Hava Morina

Hava Morina ist aktiv bei „Jugendliche ohne Grenzen“, spielt selbst Fußball, ist Trainerin und gibt Workshops, u. a. für das Programm *fit nach vorn*.

### Frau Morina, Sie haben sehr viel Kontakt mit geflüchteten Jugendlichen. Spielt das Thema Einsamkeit dabei eine Rolle?

**Hava Morina:** Ich glaube, dass das Thema auf jeden Fall eine sehr große Rolle spielt. Auch wenn viele Jugendliche das nicht so rüberbringen. Aber wenn man bewusst darüber nachdenkt und mit einzelnen Jugendlichen darüber spricht, versteht man besser, wie es ihnen wirklich geht und nimmt sich dann vielleicht vor, auf diese Person besonders zu achten. Es kann sein, dass jemand Freunde und Familie hat, aber irgendwann trotzdem allein ist – und sich einsam fühlt. Einsam-sein bedeutet nicht: Du hast keine Freunde. Und es ist eigentlich auch egal, woher man kommt – Einsamkeit ist für alle ein ganz besonderes Thema. Ich finde es wichtig, dieses Thema anzusprechen.

### Welche Rolle spielt das Thema Einsamkeit bei „Jugendliche ohne Grenzen“?

**Hava Morina:** Das Thema spielt bei „Jugendliche ohne Grenzen“ eine große Rolle, weil viele Jugendliche allein eingereist und alleine in diesem Land sind. Das bedeutet, dass sie erstmal niemanden haben, dass sie in vielen Situationen allein sind – und sich dann auch einsam fühlen. Deswegen ist es bei „Jugendliche ohne Grenzen“ für uns wie in einer Familie: Wir können über alles reden und wir versuchen, füreinander da zu sein, damit sich niemand einsam fühlen muss.

### Wie ist Ihre Erfahrung: Kann Sport etwas erreichen bei Jugendlichen, die sich einsam fühlen? Können Sie uns Beispiele nennen, wo Vereine oder Sportgruppen etwas bewirken können?

**Hava Morina:** Auf jeden Fall! Ich habe selbst damals angefangen, Fußball zu spielen, weil es das Einzige war, was mir Spaß gemacht hat. Zu dieser Zeit war ich oft traurig. Als es geregnet hat, habe ich auf dem Fußballplatz geweint. Das war ein Moment, wo ich mich frei gefühlt habe. Ich habe zu mir selbst gesagt: Du bist jetzt hier nicht allein! Ich habe die ganzen Sorgen und alles losgelassen – und mich wieder wie ein Mensch gefühlt. Das war das Schönste daran.

### Denken Sie, dass die Mitarbeitenden in Organisationen, die mit Geflüchteten arbeiten, sowie die Öffentlichkeit mehr sensibilisiert werden müssten für das Thema?

**Hava Morina:** Ich glaube schon. Ich habe auf dem Fachtag [von *fit nach vorn* zum Thema Einsamkeit im November 2023] zum ersten Mal erlebt, dass das Thema so öffentlich behandelt wurde. Ich weiß nicht, ob man sagen kann, dass sich viele Jugendliche für ihre Einsamkeit schämen. Jedenfalls ist das Thema nicht sehr groß, obwohl fast alle Jugendlichen es kennen. Vielleicht müssen mehr Leute darüber reden. Denn wenn mehr Menschen über Einsamkeit sprechen würden, dann würde das Thema irgendwann so groß werden, dass es ganz normal wäre, darüber zu sprechen. Dann wird man über Einsamkeit sprechen können, ohne sich unwohl zu fühlen.

### Wie können geflüchtete Jugendliche, die mit Einsamkeit konfrontiert sind, unterstützt werden? Wie müssen gute Orte der Begegnung oder der Verbindung gestaltet sein, damit sich die Jugendlichen wohlfühlen und dort auch gerne hinkommen?

**Hava Morina:** Auf jeden Fall muss es etwas geben, was den Jugendlichen Spaß macht. Es hilft, wenn es irgendjemanden gibt, der ihre Sprache spricht. Auf jeden Fall sollten alle freundlich und nett sein. Ich glaube auch, dass man gut so etwas machen kann, wie zusammen zu kochen. Bei „Jugendliche ohne Grenzen“ hatten wir mal jeden Monat ein „Internationales Kochen“. Das Schönste daran war, dass wir darüber eine Verbindung zueinander gefunden haben.

### Gibt es noch etwas anderes, was Sie gerne über das Thema sagen möchten?

**Hava Morina:** Man sollte sich nicht schämen, über das Thema Einsamkeit zu sprechen! Es kann vorkommen, dass man etwas mit sich herumträgt und selbst erstmal nicht genau weiß, was mit einem los ist. Und vielleicht findet man dann heraus, dass man irgendwie einsam ist. Aber das ist nicht etwas „Schlechtes“ – sondern jeder hat das irgendwann mal.

Vielen Dank für das Gespräch.





# „Da passiert so viel um den Sport herum!“

## Im Gespräch mit Mohammed Jouni

Mohammed Jouni ist Mitglied im Vorstand des Bundesfachverbandes unbegleitete minderjährige Flüchtlinge e.V. und Sozialarbeiter. Er hat die Selbstorganisation »Jugendliche ohne Grenzen« mitbegründet und arbeitet als Referent der politischen Bildung, Diversity- und Empowerment-Trainer und Dozent an der Alice Salomon Hochschule (ASH) und an der Fachhochschule Potsdam (FHP).

**Herr Jouni, wie wirkt sich – Ihrer Erfahrung nach – die besondere gesellschaftliche Situation von geflüchteten Menschen auf das (individuelle) Erleben von Einsamkeit aus?**

**Mohammed Jouni:** Flucht ist an sich einsam. Die Menschen fliehen oft allein – nicht in Großfamilien – und kommen auch oft allein an. Auch Jugendliche sind ganz oft alleine unterwegs. Das heißt, auf der Flucht gibt es ganz oft eine Vereinsamung, weil die Menschen allein unterwegs sind.

Wenn Geflüchtete ankommen, werden sie oft willkürlich umverteilt. Auch unbegleitete Minderjährige werden seit 2015 umverteilt, zum Teil in Gegenden, wo es gar keine Infrastruktur gibt. Durch das Asylregime und die Geflüchteten-Gesetzgebung wird die Einsamkeit verankert.

Die Menschen werden in sogenannten „Gemeinschaftsunterkünften“ untergebracht. Auch die „Wohngemeinschaft“ der Jugendhilfe ist ja eine Gemeinschaft. Aber diese haben mit Gemeinschaft – diesem positiv besetzten Begriff – wenig zu tun. Es ist keine selbst gewählte Schlafmöglichkeit, keine eigene Wohnung mit eigenem Mietvertrag. Die Jugendlichen kommen nicht nur in Ballungsräume wie etwa Berlin, Hamburg, Dresden – sondern sie kommen an Orte wie Weißenfels, Chemnitz, Buxtehude und so weiter. Das heißt, sie kommen dorthin, wo es wenig Strukturen und gar keine Community-Räume gibt. Das Ankommen und besonders das Knüpfen von Kontakten in der Herkunftssprache sind sehr schwierig. Diese Unterkünfte,

diese Großlager, sind in der Regel sehr weit weg von der „Zivilisation“ und von anderen Menschen – was auch ein System hat. Die Menschen kommen so gar nicht wirklich dazu, Kontakte zu der hiesigen Gesellschaft zu knüpfen, was auch zu ganz oft Einsamkeit führt.

**Welche Faktoren oder Umstände, denken Sie, tragen außerdem dazu bei, dass sich geflüchtete Jugendliche einsam fühlen können?**

**Mohammed Jouni:** Das Thema „Stadt“ und „Land“ kann ebenfalls sehr paradox sein: Viele Jugendliche in Berlin kommen zum Beispiel ursprünglich aus dem ländlichen Raum ihres Herkunftslandes. Sie sind mit der Anonymität in der Großstadt völlig überfordert. Es fällt ihnen auch nach zwei oder drei Jahren immer noch schwer, Kontakt zu knüpfen. Es vergeht sehr viel Zeit, bis sie die Nachbar:innen kennengelernt haben. Alles bleibt sehr oberflächlich, und sie schaffen es nicht, tiefe Freundschaften zu schließen. Diese Einsamkeit wirkt sich, nach meinen praktischen Erfahrungen, auch auf die schulischen Leistungen der Jugendlichen aus. Weil sie nicht so gut vernetzt sind, bekommen sie zum Beispiel viel weniger Informationen, etwa zu Studium, Bafög oder Stipendien. Sie sind immer noch nicht richtig angekommen.

Andere Jugendliche wiederum erzählen mir, dass sie auf dem Land zum Beispiel sehr schnell Kontakte knüpfen konnten, weil sie gezwungen waren, irgendwie mit ihren Nachbar:innen klarzukommen. Wenn sie Glück haben und sich mit den Nachbar:innen gut verstehen, kann es auch ein Segen für sie sein, auf dem Land zu leben, weil sie die Strukturen sehr schnell kennenlernen können und es keine große Anonymität gibt. Aber das hängt natürlich auch vom Glück ab. Es kann ebenso gut sein, dass die Jugendlichen auf dem Land leben, wo es einfach null Strukturen – oder sehr rassistische Strukturen – gibt. Und dann ist es auch kein gutes Ankommen.

Gleichzeitig machen viele geflüchtete Jugendliche Rassistismus-Erfahrungen – sei es antimuslimischer, anti-schwarzer oder antiasiatischer Rassistismus – oder etwa weil sie Rom\*nia sind usw. All diese Erfahrungen führen dazu, dass Menschen beschämt werden für ihr Sein. Sie sprechen oft nicht ihre Sprachen, weil ihre Sprachen abgewertet werden – und sie sprechen nicht über ihre Kulturen, weil sie ganz oft wissen, dass diese abgewertet werden.

Ich merke gerade, ich habe vielleicht ein bisschen wenig zu dem Thema Einsamkeit gesprochen und viel zu dem Thema Ausschluss-Erfahrungen. Aber das bedingt sich ja auch gegenseitig.



## Inwiefern können Sport und gemeinsame Aktivitäten in Vereinen und anderen Institutionen eine Rolle spielen bei der Linderung oder Überwindung von Einsamkeit? Haben Sie diesbezüglich Erfahrungen machen können?

**Mohammed Jouni:** Die Jugendlichen versuchen in der Regel, sehr schnell anzukommen und dazuzugehören – die Sprache zu lernen, Fußball zu spielen usw. – und merken dann aber ganz schnell, dass das nicht dazu führt, dass sie so angenommen werden, wie sie sind, sondern dass sie nach wie vor ausgeschlossen werden. „Jugendliche ohne Grenzen“ hat das in dem Buch „Zwischen Barrieren, Träumen und Selbstorganisation“<sup>12</sup> sehr gut dargelegt, diese Einsamkeit im Sport: „Ich möchte in einem Verein spielen, aber mein Kopftuch, mein Körper, meine Kultur werden thematisiert.“ – All das führt zu diesem Gefühl der Anders-Artigkeit, was auch ganz oft zu Einsamkeit führt. Obwohl die Jugendlichen ihrer eigenen Wahrnehmung nach schon angekommen sind, machen sie immer wieder die Erfahrungen, dass sie „ge-othert“ und tatsächlich auch ausgeschlossen werden.

Aber genauso wie Sport ausschließen kann, kann Sport auch sehr verbindend sein. Sport ist eine gemeinsame Aktivität bei der die Sprache vielleicht nicht so zentral ist, bei der es nicht so wichtig ist, ob und welchen Schulabschluss man hat oder welcher Religion man angehört. Im Sport liegen ganz viele Potentiale, um Einsamkeit zu überwinden.

Dafür müssen sich die Verantwortlichen aber bewusst machen, dass es beim Sport nicht nur ums Rennen, Werfen, Sammeln etc. geht. Sondern es geht ganz viel um Gemeinschaft. Das heißt, Sport muss Räume schaffen, wo Gemeinschaft auch außerhalb der sportlichen Aktivität selbst möglich ist. Die Menschen duschen nach dem Spiel zusammen, essen und trinken zusammen, fahren gemeinsam hin und wieder weg – da passiert so viel um den Sport herum! Wenn all das aber ausschließend ist, kann der reine Sport das nicht ausgleichen.

Solange das so ist, ist es leider nach wie vor wichtig, dass es zum Beispiel jüdische Sportvereine gibt, muslimische Sportvereine gibt usw. Oder dass jugendliche Geflüchtete einfach eigene Vereine gründen, auch wenn sie das vielleicht strukturell gar nicht so hinkriegen, dass diese dann länger bestehen. Diese Räume sind auch Räume des Empowerments, des Sich-Normal-Fühlens und des Ankommens. Auch wenn sie langfristig problematisch sind und wir sie eigentlich überwinden müssen.

<sup>12</sup> – Autor\*innenkollektiv „Jugendliche ohne Grenzen“ (2018): Zwischen Barrieren, Träumen und Selbstorganisation. Erfahrungen junger Geflüchteter. Vandenhoeck & Ruprecht.

## Wie müssen gute Orte der Begegnung und Verbindung gestaltet sein, um jugendliche Geflüchtete, die mit Einsamkeit konfrontiert sind, zu unterstützen?

**Mohammed Jouni:** Bei dem Thema Begegnung und Verbindung bin ich sehr skeptisch. Wenn sie nicht gut moderiert, kontextualisiert und begleitet wird, kann Begegnung negativ wirken. Zu oft geht es nicht um eine Begegnung auf Augenhöhe, wo man sich gegenseitig Geschichten erzählt, zusammen kocht usw. Oft geht es um eine Zurschaustellung. Es geht dann ganz schnell in die Richtung: „Weiße“ begegnen den „Anderen“ und stellen ihnen komische Fragen. Immer wieder werden Geflüchtete wie kleine Kinder behandelt oder als Objekte der Begierde und der Erforschung betrachtet. Ihnen werden doofe Fragen gestellt, sie müssen sich doofe Kommentare anhören. Begegnung kann sehr schnell nach hinten losgehen, wenn Menschen vielleicht nur das bestätigt finden wollen, was sie ohnehin denken.

Wenn Begegnung aber gut funktioniert, langfristig und gut begleitet ist, kann das auch sehr viel dazu beitragen, dass Menschen sich ehrlich begegnen und schnell viele Gemeinsamkeiten entdecken – aber auch die Unterschiede, die sie haben, wertschätzen lernen und damit einen guten Umgang finden.

## Gibt es darüber hinaus noch etwas, dass sie zum Thema sagen möchten?

**Mohammed Jouni:** Vielleicht ein weiterer Aspekt, den ich ganz spannend finde: Bei Jugendlichen, die sich selbst als sehr integriert, fast assimiliert wahrnehmen und irgendwann aber feststellen, dass sie trotzdem irgendwie einsam bleiben, dass sie irgendwie immer noch nicht dazu gehören, kann das eine große Scham auslösen. Sie haben sich von der muslimischen Community, afghanischen Community usw. sehr weit entfernt. Sie haben nur noch weiße deutsche Menschen in ihrer Umgebung – deutsche Arbeitskolleg:innen, deutsche Mitschüler:innen etc. Sie merken dann aber, dass sie trotzdem Ausschluss-Erfahrungen machen und einsam sind. Ein Zurückgehen in die Community ist aber nicht mehr möglich, weil sie gar keine Kontakte mehr dorthin haben. Auch das Ankommen ist nicht möglich. Diese Menschen sind sozusagen dazwischen. Gleichzeitig ist aber die Vorstellung weit verbreitet, dass man sich irgendwie entscheiden müsse: Bist du Deutscher – oder Moslem? Deutscher – oder Türke? Bist du da – oder dort ...? Es ist diese Vorstellung, man könne nur eins und nicht gleichzeitig überall sein: Türkisch, muslimisch, arabisch, vegan, Student, aktivistisch, deutsch – all das darf nicht irgendwie gleichzeitig stattfinden. Das führt ganz oft zu Einsamkeit.

Vielen Dank für das Gespräch.



# Reflexionsfragen für die Praxis vor Ort

Wie so häufig gibt es auch beim Thema Prävention von Einsamkeit nicht den einen richtigen Weg. Die Situation vor Ort ist von vielen Faktoren abhängig, von den räumlichen, personellen und finanziellen Ressourcen. Hinzu kommen unterschiedliche Erfahrungen und Kompetenzen von Trainer:innen und Vereinsverantwortlichen. Mit den folgenden Reflexionsfragen verbinden wir die Einladung an alle, die Sportangebote für junge Menschen mit Fluchterfahrung anbieten, die Konzeption ihrer Aktivitäten zu prüfen. Dafür eignen sich gemeinsame Reflexionsrunden im Team. Es müssen auch nicht alle Fragen diskutiert werden, sondern nur diejenigen, die vor Ort gerade wichtig sind.

## Begegnungskultur

Wie sehen für uns gute Orte für Begegnung und Austausch aus?

Wie sind die äußeren Bedingungen meines Angebots?

Wie offen ist unser Angebot/unsere Sportgruppe gegenüber neuen Teilnehmer:innen?

Wie schaffen wir eine möglichst angstfreie und diskriminierungssensible Kultur in unserem Verein und unseren Sportgruppen?

Wie bereiten wir neue Teilnehmende auf die Trainingsgruppe vor?

Wie schaffen wir Möglichkeiten für alle, sich einzubringen und mitzugestalten?

## Mögliche Hindernisse überwinden

Wie erhalten Interessierte (auch solche, die von Einsamkeit betroffen sind) Zugang zu unseren Angeboten?

Wie schaffen wir eine Atmosphäre des Willkommens für neue Teilnehmende in der Gruppe?

Welche Kriterien und Prozesse werden herangezogen, um neue Teilnehmer:innen (nicht) aufzunehmen? Und wie flexibel sind wir dabei?

Warum können oder wollen Menschen unser Angebot nicht wahrnehmen? Welche Hindernisse gibt es für Menschen, an unserem Angebot teilzuhaben? Sind diese Hindernisse mir und den Verantwortlichen im Verein bekannt? Wie können wir dazu beitragen, solche Hindernisse zu überwinden?

Welche Kooperationen braucht es, um Menschen mit Einsamkeitsempfinden zu erreichen?

Welche Schlüsselpersonen/Vertrauenspersonen müssen wir in unsere Arbeit einbeziehen?

Wie können wir (Trainings-) Einheiten so gestalten, dass alle/möglichst viele mitmachen können?

Wie bereiten wir die Trainingsgruppe auf neue Teilnehmende vor? Zugleich: Die „Neuen“ sollen nicht zu sehr im Fokus stehen. Wie können wir Normalität gewährleisten?

## Auf dem Weg zum inklusiven Team

### **Inwiefern repräsentieren wir auf der Ebene der Verantwortlichen und im Team selbst Vielfalt und Diversität?**

Sprechen wir z. B. unterschiedliche Sprachen? Können wir weitere „Experten und Expertinnen aus Erfahrung“ als Aktive für unser Team gewinnen, die ein gutes Vorbild geben und bei Problemen vermitteln können?

### **An welche Zielgruppe richtet sich unser Angebot?**

Welche (sportlichen) Ziele wollen wir erreichen? Brauchen wir spezifische Angebote für eine bestimmte Zielgruppe (z. B. sportliches Niveau, Alter, Geschlecht usw.)? Und inwiefern können wir trotzdem Begegnungen und Verbindungen ermöglichen?

### **Was findet bei uns „um den Sport herum“ statt?**

Welche gemeinsamen Aktivitäten gibt es? Welche Voraussetzungen haben diese (z. B. Sprache, finanzielle Möglichkeiten)? Und wie können diese Aktivitäten ausschließend oder einschließend auf andere Menschen wirken?

### **Welche Identifikations- oder Haltefaktoren können wir etablieren?**

Zum Beispiel: Muttersprachler:innen als Trainer:innen, kostenfreie Angebote, Sport in Verbindung mit weiteren Bildungs- und Beratungsangeboten, inklusive „Rituale“, T-Shirt/Trikot als verbindendes Element und Symbol der Zugehörigkeit.

### **Wie ermöglichen wir unseren Teilnehmenden den Austausch über Erfahrungen von Diskriminierung und Einsamkeit?**

Welche Kooperationspartner:innen können wir ggfs. hier einbinden? Sollten wir Awareness-Beauftragte bereitstellen?



# Aktuelle Studienlage

Die Relevanz von Einsamkeit hat besonders durch die Corona-Pandemie zugenommen, wobei das Phänomen auch bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat. Trotzdem ist die Erforschung dieses Themas im Vergleich zu Einsamkeit bei älteren Menschen begrenzt (Schütz & Bilz, 2023).

Eine Studie von Raphael Schütz und Ludwig Bilz beleuchtet die Verbreitung und die gesundheitsbezogenen Zusammenhänge von Einsamkeit bei 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. Eine der Befragungen wurde im Jahr 2022 in Brandenburg an allgemeinbildenden Schulen in den Klassenstufen 5, 7 und 9 durchgeführt. 13,2 Prozent der Befragten gaben dabei an, sich „meistens“ einsam zu fühlen, während 3,6 Prozent angaben, sich „immer“ einsam zu fühlen. Auffallend war, dass Einsamkeit stärker ausgeprägt war bei Mädchen, Schülerinnen und Schülern mit der Geschlechtszuschreibung „divers“, älteren Heranwachsenden und Kindern und Jugendlichen mit niedrigerem sozioökonomischen Status (Schütz & Bilz, 2023).<sup>13</sup>

In einer weiteren Studie, der COSPY-Studie aus dem Jahr 2021, wurde die seelische Gesundheit und psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen von 11 bis 17 Jahren während der Corona-Pandemie untersucht. Hier gaben 10 Prozent der Befragten an, sich in der letzten Woche oft einsam gefühlt zu haben, während 24 Prozent angaben, dies manchmal zu erleben (vgl. ebd.).

Ein weiterer Aspekt, der in der Diskussion um Einsamkeit eine Rolle spielt, ist die Erfahrung von Flucht und Migration. Das Einsamkeitsbarometer des Kompetenznetzwerks Einsamkeit (KNE) zeigt auf, dass flucht- und migrationserfahrene Menschen eher einsam sind als Personen ohne entsprechende Erfahrungen. Dieser Zusammenhang wird auf Faktoren wie Diskriminierung, schlechteren Zugang zu Arbeitsmarkt und Bildung sowie allgemein schlechtere Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zurückgeführt. Eine Auswertung des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) bestätigt, dass Einsamkeitsbelastungen bei Menschen mit Migrationserfahrung erhöht sind.<sup>14</sup>

Das Kompetenznetzwerk Einsamkeit (KNE) hat zudem Maßnahmen und Projekte in Deutschland untersucht, die sich explizit mit der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit beschäftigen. Dabei zeigte sich, dass die Vielzahl bestehender Maßnahmen dazu beiträgt, dass Deutschland im europäischen Vergleich niedrige bis mittlere Einsamkeitsquoten aufweist. Dabei sind 46 Prozent der Projekte als Verein und knapp 35 Prozent überwiegend ehrenamtlich organisiert. Insbesondere zivilgesellschaftliche Angebote spielen eine entscheidende Rolle, indem sie Menschen früh in gemeinschaftliche Gefüge einbinden und somit der Einsamkeit vorbeugen.<sup>15</sup> Die Maßnahmen richten sich an unterschiedliche Altersgruppen, wobei knapp 20 Prozent der Projekte gezielt junge Erwachsene im Alter von 18 bis 30 Jahren ansprechen. Die Ziele der Angebote sind vielfältig, wobei 92 Prozent der Träger angeben, soziale Kontakte zu fördern (vgl. ebd.).

<sup>13</sup> – Vgl. Schütz, R., Bilz, L. (2023): Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. Bundesgesundheitsblatt 66, 794 – 802 (2023). <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x>

<sup>14</sup> – Vgl. Schobin, J. et al. (2023): Einsamkeitsbarometer. Pilotbericht. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V. (KNE Forschung 01/2023). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-forschung-01>

<sup>15</sup> – Vgl. Gibson-Kunze, M.; Arriagada, C. (2023): Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. KNE-Forschung 2/2023, Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V., Frankfurt/Main. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-forschung/kne-forschung-02>

## Studien und Quellen

Deutscher Bundestag (2021): Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa, online verfügbar unter <https://www.bundestag.de/resource/blob/844760/deddc8f1dc3a3ad04d919ac6603843d/WD-9-010-21-pdf-data.pdf>

Entringer, T., Jacobsen, J., Kröger, H. & Metzging, M. (2021): Geflüchtete sind auch in der Corona-Pandemie psychisch belastet und fühlen sich weiterhin sehr einsam, online verfügbar unter [https://www.diw.de/de/diw\\_01.c.813957.de/publikationen/wochenberichte/2021\\_12\\_1/gefluechtete\\_sind\\_auch\\_in\\_der\\_coronapandemie\\_psychisch\\_belastet\\_und\\_fuehlen\\_sich\\_weiterhin\\_sehr\\_einsam.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.813957.de/publikationen/wochenberichte/2021_12_1/gefluechtete_sind_auch_in_der_coronapandemie_psychisch_belastet_und_fuehlen_sich_weiterhin_sehr_einsam.html)

Gibson-Kunze, M.; Arriagada, C. (2023): Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. KNE-Forschung 2/2023, Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V., Frankfurt/Main, online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-forschung/kne-forschung-02>

Kröger H. & Wittenberg E. (2021): Geflüchtete waren vor und während der Corona-Pandemie psychisch stark belastet: Interview, online verfügbar unter [https://www.diw.de/de/diw\\_01.c.813959.de/publikationen/wochenberichte/2021\\_12\\_2/gefluechtete\\_waren\\_vor\\_und\\_waehrend\\_der\\_corona-pandemie\\_psychisch\\_stark\\_belastet\\_\\_interview.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.813959.de/publikationen/wochenberichte/2021_12_2/gefluechtete_waren_vor_und_waehrend_der_corona-pandemie_psychisch_stark_belastet__interview.html)

Luhmann, M. et al. (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie, Studie im Auftrag der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen, [www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit)

Metzging, M., Schacht, D. & Scherz, A. (2020): Psychische und körperliche Gesundheit von Geflüchteten im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen. DIW Wochenbericht Nr. 5, 63–72, online verfügbar unter DIW Berlin: Psychische und körperliche Gesundheit von Geflüchteten im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen

Müller-Bamouh, V., Ruf-Leuschner, M., Dohrmann, K., Elbert, T. & Schauer, M. (2020): Gewalterfahrungen und psychische Gesundheit im Verlauf bei unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen in Deutschland, online verfügbar unter <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000564>

Neu, C., Küpper, B. & Luhmann, M. (2023): Extrem einsam? – Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Das Progressive Zentrum, online verfügbar unter [https://www.progressiveszentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt\\_Studie\\_Extrem\\_Einsam\\_Das-Progressive-Zentrum.pdf](https://www.progressiveszentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf)

Schobin, J.; Arriagada, C.; Gibson-Kunze, M.; Wilke, Y. (2023): Einsamkeitsbarometer. Pilotbericht. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V. (KNE Forschung 01/2023), online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-forschung-01>

Schütz, R. & Bilz, L. (2023): Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern. In: Bundesgesundheitsblatt (2023), online verfügbar unter [www.doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x](http://www.doi.org/10.1007/s00103-023-03728-x)

Thomas, S. (2022): Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie, online verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s12592-022-00415-7>

Zick, A., Küpper, B., Mokros, N. (2023): Die Distanzierte Mitte. Rechtsextreme und Demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/2023, online verfügbar unter <https://www.fes.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=91776&token=3821fe2a05aff649791e9e7ebdb18eabda3e0fd> (Schwerpunkt Einsamkeit in Kapitel 12).

## Service- und Unterstützungsangebote

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) bietet mit dem Programm „Verein(t) gegen Einsamkeit“ Begleitung und Unterstützung von Vereinen bei der Weiterentwicklung ihrer Strukturen und Vernetzung im Sozialraum an: <https://gesundheit.dosb.de/angebote/vereint-gegen-einsamkeit>

Das Kompetenznetz Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., gefördert vom BMFSFJ, ist eine Plattform mit Informationen, Hilfs- und Beratungsangeboten, Modellprojekten, Forschung, Publikationen etc. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Das Portal des Landes Nordrhein-Westfalen enthält Informationen zu politischen Strategien sowie Service- und Förderangeboten: <https://land.nrw/einsamkeit>

## Impressum

### Herausgeberin:

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH  
Tempelhofer Ufer 11 · 10963 Berlin  
Tel.: (030) 25 76 76 - 0

www.dkjs.de  
info[at]dkjs.de

Diese Publikation wurde von der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) im Programm *fit nach vorn – junge Geflüchtete sportlich beraten und begleiten* erstellt. Das Programm unterstützt die Teilhabe geflüchteter Menschen durch Sport-, Bildungs-, Beratungs- und Berufsorientierungsangebote. Neben den sportlichen Angeboten bietet die DKJS den Bündnispartner:innen sowie den Teilnehmenden der Sportangebote zentrale Qualifizierungsangebote in Berlin an. *fit nach vorn* ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, der Beauftragten der Bundesregierung für Antirassismus. [www.fit-nach-vorn.de](http://www.fit-nach-vorn.de)

**Autor:innen:** Frauke Langhorst, Annetrin Looss, Theresa Nehl, Judith Strohm

Die Interviews führten Arne Sprengel und Jan Welle

**Redaktion:** Maike Hoffmann, Frauke Langhorst, Theresa Nehl, Judith Strohm

**Lektorat:** Annetrin Looss, Berlin

**Gestaltung und Layout:** Sarah Haßheider, Leipzig

**Druck:** WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

© DKJS 2023

Die Inhalte dieser Publikation wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Es wird jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen übernommen. Alle Links hat die Redaktion im November 2023 überprüft.

### Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und Integration  
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

**DKJS**  
Deutsche Kinder-  
und Jugendstiftung



*fit nach* ● *vorn*

[www.fit-nach-vorn.de](http://www.fit-nach-vorn.de)

📷 [fit\\_nach\\_vorn](https://www.instagram.com/fit_nach_vorn)