

Deutscher Bundestag  
Ausschuss f. Familie,  
Senioren, Frauen u. Jugend  
Ausschussdrucksache  
**19(13)135g**

Stiftung Universität Hildesheim



Stiftung Universität Hildesheim | Universitätsplatz 1 | 31141 Hildesheim

Deutscher Bundestag  
Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Platz der Republik

11011 Berlin

**Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung zum Antrag der Fraktion der FDP „Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten“ (BT-Drs. 19/25249) am 19. April 2021**

14.04.2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei übersende ich Ihnen die Stellungnahme aus dem Kontext der JuCo-Studien zu den Erfahrungen und Perspektiven junger Menschen während der Corona Pandemie des *Forschungsverbundes Kindheit – Jugend – Familie in der Corona Zeit* für die öffentliche Anhörung zu, o. g. Antrag der FDP am 19. April im Familienausschuss.

Mit besten Grüßen

Stiftung  
Universität Hildesheim  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim

Fachbereich I  
Erziehungs- und  
Sozialwissenschaften

Institut für Sozial- und  
Organisationspädagogik

**Dr. Severine Thomas**

**Homepage:**  
<https://t1p.de/Severine-Thomas>

Fon: +49(0)5121.883-11728  
Mail: [severine.thomas@uni-hildesheim.de](mailto:severine.thomas@uni-hildesheim.de)

Web: [www.uni-hildesheim.de](http://www.uni-hildesheim.de)

## Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung zum Antrag der Fraktion der FDP „Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten“ (BT-Drs. 19/25249) am 19. April 2021

### Einsamkeitserfahrungen im Jugendalter – Befunde aus den JuCo-Studien

Der Forschungsverbund „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit“ setzt sich zusammen aus Forschenden des Instituts für Sozial- und Organisationspädagogik an der Stiftung Universität Hildesheim und dem Institut für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung an der Universität Frankfurt. Im Rahmen von Online-Befragungen und Gruppendiskussionen werden bereits seit dem Frühjahr 2020 Jugendliche, junge Erwachsene und Familien dazu befragt, wie sie den Lockdown erleben, welche Konsequenzen dies für ihren Alltag hat und mit welchen Sorgen sie auf ihr persönliches Leben und die gesellschaftliche Entwicklung blicken. Die Studien JuCo I und II und die zugehörigen Veröffentlichungen wurden vorgelegt von Sabine Andresen, Lea Heyer, Anna Lips, Tanja Rusack, Wolfgang Schröer, Severine Thomas, Johanna Wilmes.<sup>1</sup>

#### 1. Ausgangssituation

Einsamkeit ist ein Phänomen, welches nicht erst seit der Corona Pandemie besonders zum Tragen kommt, aber, wie auch im Alltag vieler Menschen in der aktuellen pandemischen und sozialen Lage insgesamt, eine Verschärfung erfährt. Mit dem Begriff sind vielfältige Dimensionen umfasst (vgl. Stahlberg 2021), von denen hier nur zwei hervorgehoben werden sollen:

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Empfinden und somit als psychisches Merkmal einzustufen, sondern entfaltet sich in einem sozialen Gefüge und in der alltäglichen (reduzierten) Interaktion. Vor diesem Hintergrund kann das Phänomen auch als **Ausdruck einer Lebenslage** verstanden werden, die sich in einem mangelnden Zugang zu sozialen Ressourcen und gesellschaftlichen Infrastrukturen ausdrückt. Somit lässt sich Einsamkeit als mangelnde soziale Teilhabe und somit als Gegenteil einer inklusiven Gesellschaft einordnen.

Einsamkeit hat zudem eine **politische Dimension**, wenn es um fehlende Partizipationsmöglichkeit von Menschen geht: „Nicht gesehen und gehört zu werden, sich selbst und der Welt entfremdet zu sein, bedeutet auch, seine Interessen nicht nach außen artikulieren und vertreten zu können, in

Stiftung  
Universität Hildesheim  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim

Fachbereich I  
Erziehungs- und  
Sozialwissenschaften

Institut für Sozial- und  
Organisationspädagogik

**Dr. Severine Thomas**

**Homepage:**  
<https://t1p.de/Severine-Thomas>

Fon: +49(0)5121.883-11728  
Mail: [severine.thomas@uni-hildesheim.de](mailto:severine.thomas@uni-hildesheim.de)

Web: [www.uni-hildesheim.de](http://www.uni-hildesheim.de)

<sup>1</sup> Alles bisherigen Veröffentlichungen sind (open access) abrufbar unter: <https://t1p.de/studien-corona>

Entscheidungen gerade auch mit Auswirkungen auf die kontaktarme Lebensführung nur Objekt und Opfer zu sein, selbst ganz alltägliche Konflikte nicht aufzunehmen und zu bestehen, in jeder Hinsicht machtlos und in seiner Würde höchst verwundbar zu sein“ so unterstreicht Stahlberg (2021, S. 9), dass es bei Einsamkeit auch um eine Perspektive auf Rechte und Gestaltungsmöglichkeiten von Menschen geht.

## 2. Kernergebnisse der JuCo Studien zum Thema Einsamkeit

Ausgehend von diesen Perspektiven auf Einsamkeit lassen sich anhand der Ergebnisse der JuCo Studien zu den Erfahrungen und Perspektiven junger Menschen während der Corona Pandemie folgende Aussagen treffen:

**Auch junge Menschen erleben Einsamkeit** – diese Erfahrungen verschärfen sich in Zeiten der Pandemie, werden aber durch die Kontaktregelungen und Pandemiemaßnahmen für einen Teil von ihnen erst hervorgebracht. Die langfristigen Folgen dieser Erfahrungen können derzeit nur bedingt abgeschätzt werden. Dies wird im Folgenden mit zwei Aussagen junger Menschen aus den Freitexten der Datenerhebung illustriert:

Das schlimmste Übel seit der Corona Pandemie ist für mich, dass ich keine Möglichkeit mehr habe meine beste Freundin zu treffen. Sie wohnt mit dem Zug eine Stunde entfernt bei ihrer Mutter und dessen Ehemann. Beide sind Risikopatienten und gehen zudem ziemlich hysterisch mit dem Thema Corona um. Ich habe sie nun seit März nur einmal sehen können. Das lässt mich einsam fühlen und macht mich unzufrieden mit meinem Leben.

Der schwierigste Aspekt ist für mich persönlich die soziale Distanzierung zu Freunden und Familie. Die Verwehrung von physischem Kontakt und dem persönlichen Treffen vieler Freunde (besonders gleichzeitig) macht mir sehr zu schaffen. Es ist eine Herausforderung mit dieser Einsamkeit und Distanz klarzukommen. Jedoch sehe ich den Sinn in den Regelungen und der Distanzierung und möchte daher auch keine Risiken eingehen! Auch wenn man dafür eventuell bis an die eigenen Schmerzgrenzen bezüglich Empfindungen wie z. B. Einsamkeit stößt. Je disziplinierter wir alle uns an die Regelungen halten und uns in Verzicht üben, desto schneller wird uns der Kontakt zu vielen wieder möglich sein.

Einsamkeit manifestiert sich **nicht nur in Ein-Personen-Haushalten**. Junge Menschen erleben Zugehörigkeit insbesondere über ihre Peers. Die fehlenden aktuellen Möglichkeiten des sozialen Umgangs unter Gleichaltrigen führen zu Einsamkeits- und Isolationsgefühlen. Die individuelle Entwicklung, Lernmotivation, Kreativität, Zukunftsorientierung ist dadurch erheblich gehemmt.

Dieses Erleben kann auch bei jungen Menschen beobachtet werden, die mit Familie oder anderen Personen in einem Haushalt leben – also „nicht allein“ sind, aber ihre sozialen Kontakte nicht selbstbestimmt pflegen können.

ICH FÜHLE MICH EINSAM							
Wohnsituation→	Mit meiner Familie	Pflegefamilie	Jugend-WG betreutes Wohnen	allein	Private WG	Mit Partner:in	Sample gesamt
stimme nicht zu	41,2%	40,7%	36,7%	19,7%	32,6%	54,2%	39,3%
teils/teils	25,3%	11,1%	24,4%	25,5%	26,2%	26,0%	25,5%
stimme zu	33,5%	48,1%	38,9%	54,8%	41,2%	19,8%	35,2%

Abb. 1: Einsamkeitsgefühle bezogen auf die Wohnsituation der Befragten

So zeigt sich an diesen Befunden, dass unter allen Studienteilnehmer\*innen im November 2020 (n=7038) 35,2% der Aussage zustimmen „Ich fühle mich einsam“. Von den jungen Menschen, die in Familien leben, stimmen nur geringfügig weniger als im Gesamtsample (33,5%) dieser Aussage zu.

Das bedeutet, dass junge Menschen, obwohl sie mit ihren Familien zusammenleben zu ein Drittel sich auch in diesem Umfeld einsam fühlen. Das für sich genommen ist bereits ein auffälliger Befund. Mit Blick auf die konkrete Lebenssituation werden zusätzliche Besonderheiten deutlich: Auch junge Menschen in WGs fühlen sich einsam. Dies trifft auf 41,2% der jungen Menschen in dieser Lebenssituation zu.

Besonders ausgeprägt sind allerdings die Gefühle von Einsamkeit unter den Alleinlebenden: Bei 54,8% geht das Leben in der Pandemie mit starken Einsamkeitsgefühlen einher. Auch die stationären Hilfen wie Jugend-WGs, die häufig noch einmal besonderen Kontaktbeschränkungen unterliegen oder junge Menschen in Pflegefamilien, fühlen sich in der Pandemie häufig einsam.

Am wenigsten einsam fühlen sich die jungen Menschen, die mit Partner:in zusammenleben (19,8%). Für die Lebenssituation kann auch aus dem qualitativen Datenmaterial der Studie geschlossen werden, dass Jugendleben sehr durch das Zusammensein mit Peers und von der Vielfalt der sozialen Kontakte geprägt ist. Somit kann unterstrichen werden, dass Einsamkeit nicht nur ein Phänomen ist, welches durch gar keine oder nur wenige Kontakte gekennzeichnet ist, sondern relational ist und altersbezogen variiert.

Gesellschaftliche Institutionen und die **öffentlichen Räume sind wesentliche Interaktionsorte** für junge Menschen, neben dem Leben in einem Haushalt und im engeren privaten Umfeld. Diese Orte stellen wichtige Sozialisationsinstanzen dar – sowohl durch pädagogische Akteure als auch durch Peers – und bilden somit eine wichtige Voraussetzung für das Erleben von sozialer Interaktion und Zugehörigkeit und somit als Gegenpol zu Einsamkeit. Diejenigen, die regelmäßig oder gelegentlich zur Schule oder zur Arbeit gehen, sind am wenigsten von Einsamkeit betroffen. Die jungen Menschen, die arbeitssuchend sind (41%) und

die Studierenden (44,9%) – beide Gruppen bisher kaum in der breiten politischen Debatte zur Kenntnis genommen – bringen in der JuCo II Studie zum Ausdruck, dass sie stark von Einsamkeitsgefühlen betroffen sind.<sup>2</sup>

Das Wegbrechen dieser Gelegenheitsstrukturen (auch in den Bildungsinstitutionen) wie wir sie aktuell in der Corona Pandemie erleben, schaffen Barrieren in dem sozialen Leben, die nicht durch digitale Kommunikationswege beseitigt werden können. Auch junge Menschen brauchen Begegnungen und fühlen sich in der digitalen sozialen Welt während der Pandemie zunehmend isoliert:

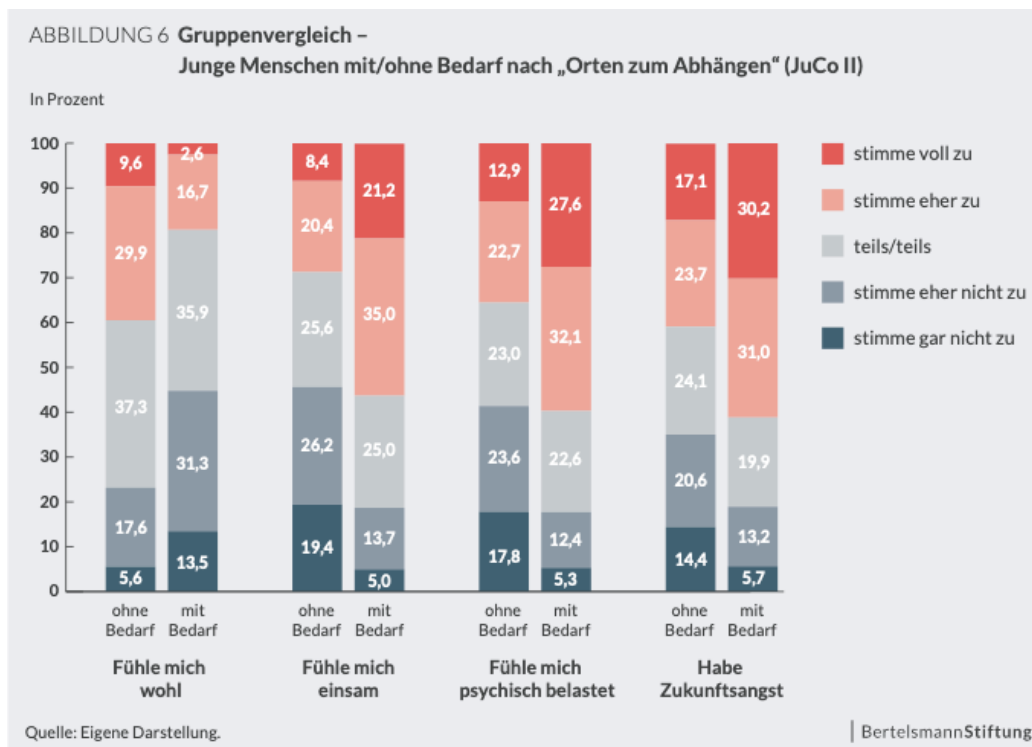


Abb. 2: Selbsteinschätzungen im Gruppenvergleich zwischen jungen Menschen, die öffentliche Orte zum Abhängen vermissen und jenen, die dies nicht tun (vgl. Andresen et al. 2021, S. 31)

Junge Menschen, die Orte zum Abhängen vermissen, sei es auf öffentlichen Plätzen, in Freizeitstätten oder privat und unbeobachtet, befinden sich offensichtlich aktuell in einer besonders angespannten Lebenslage. Mit dem Wegfall der der Orte für Begegnungen außerhalb des eigenen Haushalts erleben sie stärkere Belastungen als andere:

- 56,2 % von Ihnen fühlen sich einsam, 29,2% geben dies von denjenigen an, die die öffentlichen Orte zum „Abhängen“ nicht vermissen.
- 44,8 % von Ihnen geben an, sich nicht wohl zu fühlen, dies trifft auf nur 23,2% derjenigen zu, die die öffentlichen Orte zum Abhängen nicht vermissen.

<sup>2</sup> Zu den aktuellen Belastungen und Einsamkeitserfahrungen insbesondere von Studierenden siehe Traus et al. (2020).

Auch in den Kategorien „ich fühle mich psychisch belastet“ und „ich habe Zukunftsangst“ fallen die Antworten derjenigen, die die öffentlichen Orte für sich als wichtige soziale Ressource vermissen, deutlich schlechter aus.

Somit stellt sich Einsamkeit unter jungen Menschen auch stark über die fehlenden Gelegenheitsstrukturen für Begegnungen mit Peers her. Einsamkeit ist somit als eine Folge nicht vorhandener sozialer Möglichkeiten und Infrastrukturen und nicht nur individueller Beziehungsgestaltungen sowie Haushaltsformen zu verstehen.

**Psychische Belastungen**, wie sie gerade vermehrt von jungen Menschen als Folge der Pandemie beschrieben werden, tragen jenseits der Kontaktbeschränkungen dazu bei, dass soziale Beziehungen nicht mehr gepflegt werden können. Angst vor Ansteckung und den Folgen der Pandemie, Depressionen aufgrund sozialer Isolation sind neue Erfahrungen, die viele junge Menschen machen. Diejenigen, die bereits vor der Pandemie gesundheitlich belastet waren, können ihre Helfer:innennetzwerke (soziale Dienste, Therapien, Freund:innen) nicht mehr entsprechend in Anspruch nehmen, was ebenfalls zu Ohnmachts- und Einsamkeitserfahrungen führen kann, wie folgende Aussagen veranschaulichen:

Die psychologische Versorgung ist extrem schlecht: wenn man zur Risikogruppe gehört, hat man momentan Pech, weil keine ambulanten Therapieplätze frei sind und es in den Kliniken ein höheres Ansteckungsrisiko gibt, das Personal unterbesetzt ist und nicht individuell auf die Patienten eingehen kann. Meine Krankenkasse bezahlt keine Videotherapie. Entweder leidet also die psychische Gesundheit, oder die körperliche wird gefährdet. Dabei kommen gerade jetzt Traumasymptome hoch und es gibt kaum Möglichkeiten, sich dem zuhause zu entziehen.

Ich bin Pfadfinder und traf mich vor Corona regelmäßig mit vielen Leuten. Mein Sport hatte ich auch vor Corona in einer Gruppe ausgeübt. Ich habe zu viel Zeit zum Nachdenken und zu wenig Leute mit denen ich über meine Gedanken sprechen kann. Ich brauche andere Menschen, Meinungen, Charakter. Ich habe auf andere Gedanken erweiternde Mittel zurückgegriffen (Cannabis) um aus meinen Gedanken kreisen herauszukommen.

Auch wenn sich Einsamkeit als ein breites, altersunabhängiges gesellschaftliches Phänomen beschreiben lässt, so gibt es dennoch soziale Unterschiede. Die Möglichkeiten, Beziehungen zu pflegen und soziale Netzwerke aufzubauen sind stark von den individuellen sozialen und materiellen Ressourcen abhängig – das unterstreichen die Erfahrungen junger Menschen in schwierigen Lebenssituationen ganz unmittelbar (vgl. Care Leaver Initiativen 2021). Das Erleben von Einsamkeit ist, so zeigen auch die JuCo Studien, von **sozial ungleicher Betroffenheit** geprägt.

Anhand der Befunde aus den JuCo Studien sind hier zwei Aspekte hervorzuheben:

Zum einen sind junge Menschen mit Beeinträchtigungen nicht nur ohnehin in ihrer sozialen Teilhabe eingeschränkt, auch stellt sich ihre Lebenssituation während der Corona Pandemie noch schwieriger dar. Das kann von einer besonderen Angst vor Ansteckung aufgrund vorhandener Vorerkrankungen reichen über fehlende Unterstützung in ihrem aktuellen Lebensalltag bis hin zu starken Einsamkeitsgefühlen. 44,4% der jungen Menschen, die in der JuCo II Studie angaben, dass sie eine Beeinträchtigung haben und deshalb Unterstützung/Assistenz erhalten, gaben an, sich aktuell einsam zu fühlen. Weiterhin gab es eine Gruppe junger Menschen mit Beeinträchtigung, die auf nicht ausreichende Unterstützung zurückgreifen können. Unter ihnen gaben 57,4% an, sich einsam zu fühlen.

Zum anderen wird deutlich, dass junge Menschen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden, die Herausforderungen der Pandemie deutlich schwieriger bewältigen können. Dies ist allerdings nicht nur in der aktuellen Situation maßgeblich, sondern ist ein grundsätzlicher Befund sozialer Ungleichheit und zahlreicher Nachteile, die daraus erwachsen. Die Corona Pandemie verschärft diese Situation und es bleibt die Frage, ob damit gleichzeitig auch schlechtere Bedingungen einhergehen, sich von den Folgen der Pandemie zu erholen und positive Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Das Einsamkeitsempfinden junger Menschen, so wird an folgender Grafik deutlich, variiert stark je nach der ökonomischen Absicherung. Die jungen Menschen mit finanziellen Sorgen fühlen sich zu 46,6% auch einsam. 62,4% von ihnen haben Zukunftsängste. Der Blick auf die Vergleichsgruppe lässt vermuten, dass dieses Empfinden durchaus durch gesellschaftliche und politische Maßnahmen beeinflusst – positiv – beeinflusst werden könnte.

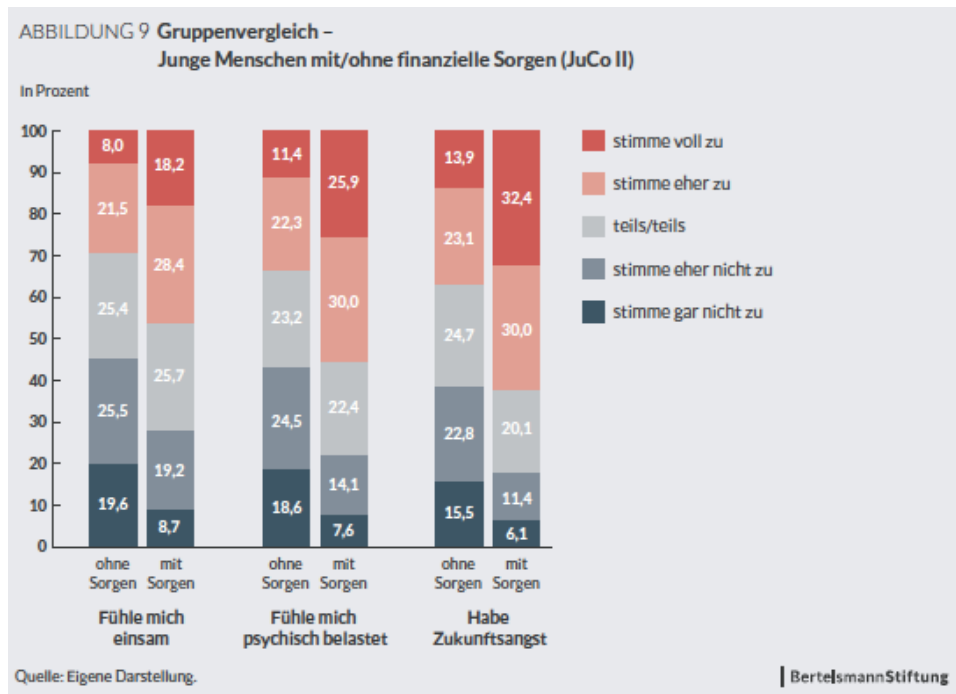


Abb. 3: Selbsteinschätzungen im Gruppenvergleich zwischen jungen Menschen mit und ohne finanzielle Sorgen (vgl. Andresen et al. 2021, S. 34)

### 3. Empfehlungen: Jugendpolitik 2021 mit jungen Menschen die Zukunft zu gestalten

Die Corona-Pandemie ist für die junge Generation genauso wenig ein punktuell Ereignis wie für die anderen Generationen in unserer Gesellschaft auch. Sie hat das Alltagsleben vieler junger Menschen im Jahr 2020 vollkommen umstrukturiert und wird auch in den Folgejahren zu nachhaltigen Veränderungen führen. Sie trifft dabei vor allem diejenigen jungen Menschen in besonderer Härte, die auch vorher schon sozial benachteiligt waren und über weniger soziale Ressourcen verfügen. Zudem spüren die meisten jungen Menschen die Pandemie im täglichen Leben und erleben ihre Jugend ganz anders als vorher. Trotzdem wäre es ein falsches Signal, jetzt von der „Generation Corona“ zu sprechen. Dies erweckt den Eindruck als wären die gesellschaftlichen Folgen für junge Menschen unabänderlich.

Die Corona-Pandemie erfordert eine Generationensolidarität. Und so ist es bemerkenswert, dass von den jungen Menschen keine Generationenkonkurrenz formuliert wird. Es kommt in den JuCo-Studien nur ganz selten vor, dass junge Menschen sagen, es würde zu viel für ältere Generationen getan. Im Gegenteil: Junge Menschen erkennen die Maßnahmen zur Unterstützung älterer Menschen an und viele junge Menschen engagieren sich – wie weiter oben im Text veranschaulicht wird, teilweise sogar bis zur Schmerzgrenze.

Es geht gegenwärtig auch darum, die sozialen und politischen Bedingungen so zu gestalten, dass die jeweiligen Generationen, Menschen in den unterschiedlichen Lebenslagen und Lebensaltern und jüngere sowie ältere Menschen die aktuell stark von sozialer Isolation, Belastungs- und Einsamkeitsempfinden geprägte Zeit bewältigen können.

Gleichzeitig wird aber deutlich, dass sich die jungen Menschen übergangen und kaum gehört fühlen. Sie haben ein Recht auf altersgerechte Informationen und Beteiligung – sie haben nicht gemerkt, dass dieses Recht während der Corona-Pandemie aktiv verwirklicht wird (BKJ 2020). Auch diese Erfahrung von fehlendem öffentlichen und politischen Gehör prägt nicht nur ihr soziales Erleben von Einsamkeit, sondern auch von politischer Seite allein gelassen worden zu sein:

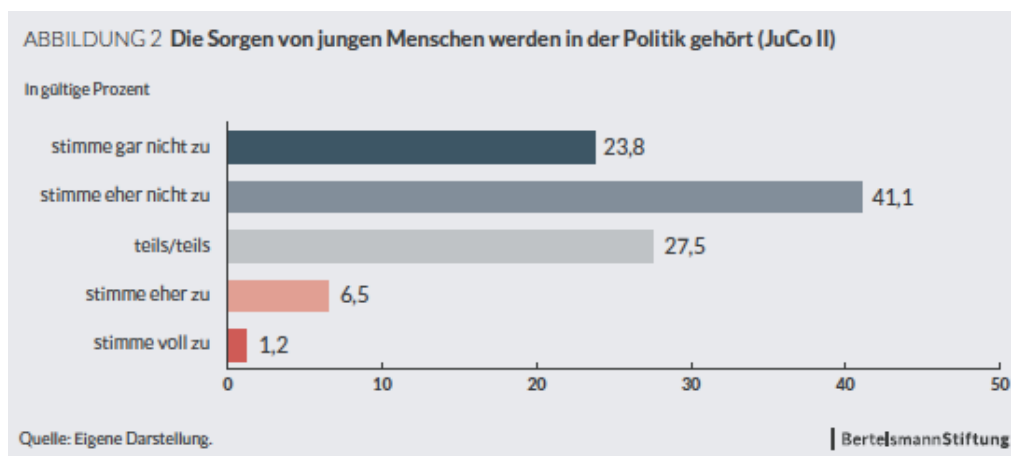


Abb. 4: Gehör für Sorgen junger Menschen in der Politik (vgl. Andresen et al. 2021, S. 16)

Somit ist Einsamkeit im Jugendalter – und das zeigt sich in Krisenzeiten, in denen das Angewiesen-Sein auf öffentliches Gehör viel deutlicher wird, vermehrt in der



Pandemie zu beobachten als Melange in Folge von Kontaktbeschränkungen, unsicheren Perspektiven und fehlender Aufmerksamkeit für die Sorgen junger Menschen.

Dieser Eindruck hat sich festgesetzt und wird zu Beginn des Jahres 2021, in dem schrittweise in unterschiedlichen politischen und medialen Kontexten die Belange junger Menschen thematisiert werden, auch öffentlich diskutiert.

Generationensolidarität heißt eben auch, dass die Belange aller gehört werden und auch alle Generationen mitgestalten können. Das haben viele junge Menschen bisher nicht erkennen können. Vor diesem Hintergrund braucht es ein jugendpolitisches Zukunftsprogramm, welches jungen Menschen mehr soziale und politische Mitgestaltungsmöglichkeiten und soziale Hintergrundsicherheit gibt, denn in anderen Bereichen der Jugend- und Unterstützungsforschung (z. B. über Care Leaver:innen vgl. [www.careleaver.de](http://www.careleaver.de) und [www.forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de](http://www.forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de)) hat sich in den gezeigt, dass Peer-Ansätze, Infrastrukturen und soziale Hintergrundsicherheit für die Selbstorganisation junger Menschen einen wichtigen Beitrag für die soziale Vernetzung und Selbstermächtigung, auch und gerade junger Menschen mit besonderen sozialen Benachteiligungen, erreicht hat. Diese müssen weiter ausgebaut und finanziell abgesichert werden. Das wäre eine wichtige und nachhaltige Maßnahme gegen Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Krisenzeiten.

#### 4. Literatur

Bundesjugendkuratorium (BKJ) (2020): Zwischenruf: Kinder- und Jugendrechte in der Krise stärken! Berlin

Care Leaver Initiativen (2021): Care Leaver im Lockdown – Zwischen Einsamkeit und struktureller Benachteiligung im Lockdown-Winter 2020/21. Abrufbar unter: <http://careleaverinitiativen.de/care-leaver-im-lockdown-zwischen-einsamkeit-und-struktureller-benachteiligung-im-lockdown-winter-2020-21> (letzter Aufruf 14.04.2021)

Andresen, S./Heyer, L./Lips, A./Rusack, T./Schröer, W./Thomas, S./Wilmes, J. (2021): Die Das Leben von jungen Menschen in der Corona-Pandemie Erfahrungen, Sorgen, Bedarfe. Güthersloh

Andresen, S./Heyer, L./Lips, A./Rusack, T./Schröer, W./Thomas, S./Wilmes, J. (2020): „Die Corona-Pandemie hat mir wertvolle Zeit genommen“ – Jugendalltag 2020. Hildesheim. Online abrufbar unter <https://doi.org/10.18442/163>.

Andresen, S./Heyer, L./Lips, A./Rusack, T./Schröer, W./Thomas, S./Wilmes, J. (2020): Nachteile von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausgleichen. Hildesheim. Politische Überlegungen im Anschluss an die Studien JuCo und KiCo. Online abrufbar unter <https://doi.org/10.18442/151>.

Andresen, S./Lips, A./Möller, R./Rusack, T./Schröer, W./Thomas, S./Wilmes, J. (2020): Kinder, Eltern und ihre Erfahrungen während der Corona-Pandemie. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie. Hildesheim. Online abrufbar unter <https://doi.org/10.18442/121>.

Andresen, S./Lips, A./Möller, R./Rusack, T./Schröer, W./Thomas, S./Wilmes, J. (2020): Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie JuCo. Hildesheim. Online abrufbar unter <https://doi.org/10.18442/120>.

Stahlberg, F W. (2021): Die Entdeckung der Einsamkeit. Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-32781-1>.

Traus, A./Höffken, K./Thomas, S./Mangold, K./Schröer, W. (2020): Stu.di.Co – Studieren digital in Zeiten von Corona. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie Stu.di.Co. Hildesheim. Online abrufbar unter <https://dx.doi.org/10.18442/150>.