

Jeder Dritte fühlt sich manchmal einsam

Einsamkeit bei Jugendlichen ist das Thema eines neuen Angebots von Kidkit

VON NADJA LISSOK

Plötzlich ziehen sich die Tage wie Kaugummi, heißt es auf der Internetseite des Vereins Kidkit zur aktuellen Lage. Das Online-Hilfsangebot der Drogenhilfe Köln und der Katholischen Hochschule bietet Informationen und Beratung für Kinder, die in dysfunktionalen Familien mit Süchtigen, Gewalt oder psychischen Erkrankungen leben.

Mit dem neuen, von „wir helfen“ unterstützten Modul zum Thema „Einsamkeit“ reagiert Kidkit auf die Kontaktverbote und informiert Kinder und Jugendliche, die vielleicht ohnehin, aber gerade ganz verstärkt, unter Einsamkeit leiden. Die

Mitarbeiter empfehlen auch konkrete Bewältigungsstrategien in der Corona-Krise.

Was ist Einsamkeit?

„Unter Einsamkeit versteht man das Gefühl, von niemandem wirklich verstanden oder geschätzt zu werden“, heißt es im Modul. Laut Kidkit leiden besonders Kinder aus dysfunktionalen Familien darunter. Alleine 2,65 Millionen Kinder wachsen in Deutschland laut Statistik in Familien mit Alkoholproblemen auf. Etwa zwei Millionen leben mit einem schwerwiegend psychisch erkrankten Elternteil zusammen. Diese Eltern fallen als Ansprechpartner häufig aus. Deshalb verstärkt sich die Ein-



Kinder leiden unter den Kontaktverboten besonders. Foto: Kidkit
Einsamkeit, wenn die Kinder durch die Ausgangsbeschränkungen ihre anderen Bezugspersonen und Freunde lange nicht sehen können.

Wie viele sind betroffen?

Laut einer repräsentativen Studie bezeichnet sich etwa jeder siebte Jugendliche als einsam. Jeder Dritte fühlt sich zumindest manchmal so. Gerade in dieser Lebensphase sehnt sich der Mensch nach Anerkennung durch Gleichaltrige. Bleibt diese aus, kann es sogar zu körperlichen Beschwerden kommen: Schlafprobleme, Müdigkeit, Nervosität oder Bauchschmerzen können auftauchen. Kidkit warnt davor, dass sich langanhaltende Einsamkeit auch zu einer Depression entwickeln kann. Weitere Informationen gibt es im Internet.

www.kidkit.de/informationen/zueinsamkeit