



Wenn Jugendliche einsam sind: Chatberatung als erster Schritt aus der Krise

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der Chatberatung der TelefonSeelsorge OÖ widmete sich eine Pressekonferenz am 5. Oktober 2026 in Linz dem Thema Einsamkeit, von der besonders junge Menschen betroffen sind. Welche Auswirkungen sie auf die psychische Gesundheit haben kann, warum Schreiben hilft und welche besondere Rolle Onlineberatung in Krisenzeiten einnehmen kann, darüber sprachen Expert:innen von TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, die Onlineberaterin Petra Risau und der Psychiater und Psychotherapeut Konstantinos Papageorgiou.

„Das Gefühl von Einsamkeit kennt wohl jeder und jede. Ein vorübergehender Rückzug gehört zum Leben. Wird das schmerzhaftes Gefühl des Verlassen- und Abgeschnittenseins von anderen Menschen aber dauerhaft, kann Einsamkeit krank machen“, sagt **Silvia Breitwieser, Leiterin der Telefonseelsorge OÖ – Notruf 142**. Dennoch ist Einsamkeit noch immer ein Tabuthema, über das kaum gesprochen wird. Wurde sie früher mit älteren Menschen in Verbindung gebracht, sind zunehmend auch junge Menschen von diesem Gefühl betroffen. Junge Erwachsene sind nahezu rund um die Uhr weltweit vernetzt und dennoch sozial isoliert. Ihr Leben findet fast ausschließlich auf sozialen Medien statt. Der eigene Alltag wird inszeniert, mit Filtern versehen und möglichst optimal dargestellt, während echte Verbundenheit und persönliche Nähe Mangelware bleiben. Aktuelle Daten zeigen, dass 16 Prozent der unter 30-Jährigen in Österreich angeben, sich meist oder immer einsam zu fühlen. Ein Lebensgefühl, das sich auch in den Chatberatungen der TelefonSeelsorge widerspiegelt.

Weltweit vernetzt und dennoch sozial isoliert

Dass Einsamkeit längst nicht mehr ausschließlich ältere Menschen betrifft, weiß auch **Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**. Einsamkeit ist nach wie vor ein Tabuthema und hat sich zu einer wachsenden gesellschaftlichen Herausforderung entwickelt. Besonders betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene – und hier speziell Mädchen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren sowie Jugendliche mit niedrigem Familienwohlstand, Migrationshintergrund oder queerer sexueller Orientierung. In einzelnen Gruppen liegt der Anteil deutlich höher: etwa bei jungen Menschen, die psychische Gewalt erfahren haben, bei Alleinlebenden oder bei jenen, die über zwei Stunden täglich soziale Medien nutzen.

„Es klingt paradox: Junge Erwachsene sind nahezu rund um die Uhr weltweit vernetzt und dennoch sozial isoliert. Ihr Leben findet fast ausschließlich auf sozialen Medien statt. Der eigene Alltag wird inszeniert, mit Filtern versehen und möglichst optimal dargestellt, während echte Verbundenheit und persönliche Nähe Mangelware bleiben“, betont die Psychotherapeutin. In einer Welt der Selbstoptimierung und Individualisierung bleibt wenig Raum für Gemeinschaft, das Gefühl von

Geborgenheit und des Gebraucht-Werdens würden verloren gehen – beide sind jedoch essenziell für die psychische Gesundheit und den Lebenssinn. „Einsamkeit trifft Jugendliche in einer Lebensphase, in der soziale Zugehörigkeit besonders wichtig ist. In einer Zeit, in der es eigentlich darum geht, Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen und sich von den Eltern abzulösen, ist sie fatal“, weiß Lanzerstorfer-Holzner.

Einsamkeit wirke sich in der Folge nachteilig auf das Selbstbild, den Selbstwert, die Beziehungsgestaltung und die Zukunftsperspektiven von Jugendlichen aus. „Viele glauben, dass sie nicht gut genug sind oder dass es keinen Platz für sie in der Gesellschaft gibt“, sagt die Expertin. Die Folge: Die Betroffenen ziehen sie sich zurück, die soziale Isolation verstärkt sich. „Einsame Jugendliche fühlen sich oft innerlich abgekapselt, unverstanden oder übersehen. Sie haben das Gefühl, dass es keinen Ort gibt, an dem sie so sein können, wie sie wirklich sind.“ Hinzu komme, dass die Jugendlichen häufig keine Ansprechpersonen für ihre Sorgen und Nöte hätten, weil ihr soziales Umfeld ihre Einsamkeit nicht bemerke bzw. nicht wahrhaben wolle. Umso dringender brauche es Beratungsangebote wie die Chatberatung der TelefonSeelsorge OÖ. „Ganz egal, wie klein oder groß die Sorgen sind, Betroffene finden Rat und Hilfe. Und sind vor allem eins: nicht allein“, sagt Lanzerstorfer-Holzner.

Nähe durch Distanz: Warum Schreiben hilft

Auch **Petra Risau, systemische Beraterin und Lehrende/Supervisorin für Online-Beratung**, betont, wie wichtig möglichst niederschwellige und vielfältige Zugänge zu Unterstützung für junge Menschen in Krisen sind. Sich jemandem anzuvertrauen, sei oft alles andere als selbstverständlich: „Manchmal fehlen die Worte, manchmal sind Angst oder Scham zu groß“, meint Risau. Die TelefonSeelsorge leiste mit Telefon-, Mail-, Chat- und Messengerberatung einen wichtigen Beitrag. Die Stärke dieser vielfältigen Beratungslandschaft: Nicht ein Zugang muss für alle passen, sondern Menschen können den Zugang finden, der für sie gerade der richtige ist. Das Kommunikationsverhalten, insbesondere junger Menschen, hat sich verändert. Deshalb müssen sich deshalb auch Beratungsangebote weiterentwickeln. Es braucht seriöse und professionelle Angebote im Netz, dort, wo junge Menschen ohnehin kommunizieren. Dass die TelefonSeelsorge Österreich neben dem Chat seit rund eineinhalb Jahren auch datensichere Messengerberatung anbietet, ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung“, betont Risau.

Was widersprüchlich erscheint, aber letztlich die Stärke der schriftbasierten Beratung ist: „Distanz kann Nähe ermöglichen. Das Schreiben, die Anonymität und die Selbstbestimmung senken für viele Menschen die Schwelle, sich zu öffnen.“ Gerade Themen wie selbstverletzendes Verhalten oder suizidale Gedanken würden im Chat oft zum ersten Mal ausgesprochen. Und: „Schon das Aufschreiben dessen, was gerade belastet, kann entlasten und eine erste Ventilfunktion haben. Wer schreibt, kann Gedanken sortieren, dem eigenen Erleben Worte geben und selbst bestimmen, was er oder sie wann preisgeben möchte.“

Die zehnjährige Erfahrung der Chatberatung der TelefonSeelsorge zeige, dass digital nicht mit unpersönlich gleichzusetzen sei. Auch online sei die Beziehung zum Gegenüber wesentlich: im Erleben, „dass da jemand ist, aufmerksam liest, nachfragt, mich ernst nimmt und auch aushält, dass es gerade keine schnelle Lösung gibt“. Damit diese Beziehung gelinge, brauche es qualifizierte Beratung und unterschiedliche Angebote, die zu den jeweiligen Bedürfnissen der Ratsuchenden passen. Angebote, die die TelefonSeelsorge mit viel Erfahrung, Professionalität und großem

ehrenamtlichem Engagement schaffe. Risau: „Manchmal beginnt der Weg aus dem Alleinsein oder aus einer Krise nicht damit, dass ein junger Mensch jemandem in Präsenz vor Ort gegenübersteht und alles ausspricht. Manchmal beginnt er damit, dass er schreibt. Und dass auf der anderen Seite ein Mensch da ist, der antwortet.“

Krisenintervention und Suizidprävention zeigen Wirkung

Dr. Konstantinos Papageorgiou, Psychiater und Psychotherapeut und stv. Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, weiß aus seinem Arbeitsalltag, wie hoch der Bedarf an Unterstützung in psychosozialen Krisen ist. Mehr als ein Fünftel der 2025 persönlich betreuten Klient:innen im Wiener Kriseninterventionszentrum war 27 Jahre oder jünger. Die Übergangsphase ins Erwachsenenleben sei von beruflicher und privater Orientierungssuche geprägt und stelle die jungen Erwachsenen und ihr soziales Umfeld vor Herausforderungen. Menschen in dieser Lebensphase seien daher krisenanfälliger, so der Psychiater. Auch die Folgen der Corona-Pandemie seien bis heute spürbar. „Es ist wissenschaftlich belegt, dass junge Menschen die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie besonders hart getroffen haben. Die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie haben soziale Interaktionen stark eingeschränkt, was besonders für junge Menschen, die sich in einer entscheidenden Zeit sozialer und emotionaler Entwicklung befanden, problematisch war und noch heute negativ nachwirkt“, sagt Papageorgiou.

Die psychosozialen Angebote für Kinder und Jugendliche seien „erfreulicherweise“ seit Ausbruch der Pandemie ausgebaut worden. Wichtig sei jedoch, die Kinder und Jugendlichen von damals, die nun 18 bis 28 Jahre alt seien, nicht aus dem Blick zu verlieren, betont der Experte. Seit der Pandemie sei zudem ein Anstieg der Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen zu bemerken: „Immerhin ist in der Altersgruppe der 15- bis 34-Jährigen Suizid die zweithäufigste Todesursache in Österreich“. Die Anzahl der vollzogenen Suizide in den sehr jungen Bevölkerungsgruppen steigerte sich v. a. bei den 20- bis 25-Jährigen von 36 (2022) auf 46 (2023). Als Gründe dafür nennt der Psychiater eine zunehmende Isolation und das Erleben von Einsamkeit.

Suizidprävention zeige Wirkung und sei in Österreich über die vergangenen Jahrzehnte deutlich erweitert worden, so Papageorgiou. „Seit Mitte der 1980er-Jahre ist die Anzahl der Suizide in Österreich um mehr als 50 Prozent zurückgegangen.“ Gezielte und rasch verfügbare Krisenintervention solle junge Erwachsene dabei unterstützen, persönliche Krisen zu bewältigen und die psychische Gesundheit zu stabilisieren. Das rasch verfügbare Angebot der Krisenintervention soll insbesondere dazu beitragen, „Gefahren wie Chronifizierung, Suizidalität, Gewalt, Einsamkeit, Entwicklung von psychischen Erkrankungen, anhaltende Beschämung, Tabuisierung, Wohnungslosigkeit, soziale Ausgrenzung und Armut zu verhindern“, erläutert der Experte, der auch betont, wie wichtig die Enttabuisierung von psychischer Erkrankung, Krisen und Suizidalität ist. „Der öffentliche Diskurs kann durch eine offene, aber sensible und präventiv wirksame Form der Berichterstattung in den Medien gefördert werden“, so Papageorgiou.

Ein neu hinzugekommenes Thema ist die gesetzlich durch das Sterbeverfügungsgesetz geregelte Möglichkeit, unter bestimmten Umständen durch einen Assistierte Suizid zu sterben. Erstmals bestand die Möglichkeit 2022, im Jahr 2023 gab es dazu bereits einen Anstieg von fast 100 Prozent auf 98 assistierte Suizide. „Die Intention des Verfassungsgerichtshofes war es, dass alle Menschen beim Vorliegen nicht veränderbaren Leidens die Möglichkeit haben sollen, auch selbst über die Situation des Lebensendes entscheiden zu können, sofern sie zu einer freien Entscheidung in der

Lage sind. Als problematisch anzusehen ist der Umstand, dass es durch die Regelung zu Suiziden kommen kann, die durch adäquate Hilfestellung verhindert werden könnten“, so der Experte, der hier Nachbesserungen fordert.

Chatberatung der TelefonSeelsorge OÖ

Die Chatberatung der TelefonSeelsorge OÖ **bietet seit 10 Jahren ein virtuelles Beratungsangebot** für Jugendliche und junge Erwachsene. Über die Einsamkeit bzw. den Wunsch nach Zugehörigkeit zu sprechen, ist ein erster wichtiger Schritt. Die Beratungsangebote der TelefonSeelsorge sind genau dafür da – niederschwellig, vertraulich, kostenlos, am Telefon rund um die Uhr und im Chat von 16.00 bis 23.00 Uhr erreichbar.

Die TelefonSeelsorge schafft Verbindung. Sie ist ein Beziehungsangebot, das Sicherheit gibt. Es zeigt sich, dass in Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Das Bedürfnis ist groß, über die bedrückenden Gefühle und die als ausweglos empfundene Situation zu sprechen. In dieser Situation gehört und verstanden zu werden, stellt eine immens wichtige Beziehungserfahrung dar.

Wird eine Vertrauensbasis geschaffen, kann bei den Jugendlichen/jungen Erwachsenen ein Gefühl von Halt, Wertschätzung und Sicherheit entstehen. Die User:innen erleben, dass es guttut, sich mitzuteilen und über das eigene Erleben zu reflektieren – ein wichtiger Faktor der psychischen Gesundheit. Ängste, Sorgen, Trauer, Wut, Scham – all das gehört zum Leben. Man muss aber nicht allein damit klarkommen, die Berater:innen der TelefonSeelsorge sind unter dem Motto „Reden bzw. Schreiben hilft“ da.

Der amtliche, psychosoziale Notruf ist rund um die Uhr unter der kostenlosen Nummer 142 erreichbar. Wer lieber schreibt, kann täglich von 16.00 bis 23.00 Uhr die kostenlose Chatberatung nutzen (<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>) oder rund um die Uhr eine Anfrage an die Messenger-Beratung (0660 / 142 0 142) senden.

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon
TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.elterntelefon.at und www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Pressefotos zum Downloaden: Diözese Linz / Maria Appenzeller (honorarfrei)