

A group of diverse people, including men and women of various ages and ethnicities, are seated around a light-colored wooden table. They are all smiling and appear to be in a positive, engaged conversation. The background is softly blurred, showing a bright, indoor setting with large windows and some greenery.

Praxistipps: Ehrenamtliches Engagement für einsame Menschen

Diese Broschüre bietet umfassende Einblicke und Praxistipps für Menschen, die sich ehrenamtlich gegen Einsamkeit engagieren möchten. In einer Zeit, in der soziale Isolation zu einem wachsenden gesellschaftlichen Problem wird, zeigen wir Wege auf, wie menschliche Verbindungen gestärkt und durch empathisches Handeln neue Perspektiven geschaffen werden können. Die folgenden Abschnitte führen von grundlegendem Verständnis über praktische Einsatzmöglichkeiten bis hin zu langfristigen Visionen für eine sozial vernetzte Gesellschaft.

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen des Verstehens von Einsamkeit	(Folie 3)
2. Risikogruppen für Einsamkeit	(Folie 4)
3. Vorbereitung auf dein Ehrenamt und Selbstreflexion	(Folie 5)
4. Kontaktaufnahme und Beziehungsaufbau	(Folie 6-8)
5. Grundlegende Haltungen bei Angeboten und Aktivitäten	(Folie 9)
6. Herausforderungen und Grenzen ehrenamtlichen Engagements	(Folie 10-11)
7. Ressourcen und Unterstützungssysteme für Ehrenamtliche in der Übersicht	(Folie 12)
8. Netzwerke und Kooperationen	(Folie 13-14)
9. Praxistipps zur Vorbeugung, Vermeidung und Verringerung von Einsamkeit	(Folie 15)
9.1 Besonders wirksame Ansätze in der ehrenamtlichen Praxis	(Folie 16)
9.2 Praktische Unterstützungsformen Ehrenamtlicher	(Folie 17)
9.3 Gemeinschaftliche Treffpunkte fördern	(Folie 18)
9.4 Gemeinsam aktiv werden	(Folie 19)
9.5 Weitere Beispiele aktiver Freizeitgestaltung	(Folie 20)
9.6 Kreative Begegnungen	(Folie 21-22)
9.7 Kulturelle Verbindungen	(Folie 23)
9.8 Begegnungen auf Distanz (am Telefon, digital)	(Folie 24)
9.9 Digitale und zukunftsorientierte Angebote	(Folie 25)
9.10 Digitale Plattformen gegen Einsamkeit	(Folie 26)
9.11 Generationenübergreifende Projekte	(Folie 27)
9.12 kreative Ansätze für Jung und Alt	(Folie 28)
9.13 Lokale Nachbarschaftsinitiativen	(Folie 29)
9.14 Entdecke Deinen Sozialraum	(Folie 30-31)
9.15 Erfolgsgeschichten erzählen	(Folie 32)
9.16 Spezielle Angebote für junge Menschen	(Folie 33)
9.17 Anregungen für Qualifizierungsformate der CKD und anderer Anbieter	(Folie 34)
10. Zum guten Schluss: Zukunftsperspektiven und gesellschaftliche Wirkung von Engagement	(Folie 35-36)
11. Handlungsempfehlungen (Zusammenfassung)	(Folie 37-39)

1. Grundlagen des Verstehens von Einsamkeit

Einsamkeit ist ein komplexes psychologisches Phänomen, das über das bloße Alleinsein hinausgeht. Es handelt sich um eine subjektive Erfahrung, die durch eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen gekennzeichnet ist. Psychologisch betrachtet unterscheiden Expert*innen zwischen emotionaler Einsamkeit (Fehlen enger Bindungen), sozialer Einsamkeit (Mangel an sozialen Netzwerken) und existenzieller Einsamkeit (tiefes Gefühl des Getrenntseins von anderen).

Die verschiedenen Formen sozialer Isolation manifestieren sich in unterschiedlichen Lebenssituationen. Während manche Menschen physisch isoliert leben, z. B. aufgrund fehlender Beweglichkeit, und kaum Kontakte haben, können andere von funktionaler Isolation betroffen sein – sie sind von Hilfeleistungen (Begleitung, finanzielle Unterstützung) abhängig und dadurch in ihrer Teilhabe eingeschränkt. Eine dritte Form ist die emotionale Isolation, bei der trotz physischer Anwesenheit anderer Menschen keine tieferen Verbindungen entstehen. Mehr dazu und Quellenangaben zur Vertiefung des Themas unter: [Einsamkeit überwinden - wie soziales Engagement helfen kann - MEET CAMPUS](#)

2. Risikogruppen für Einsamkeit

Ältere Menschen

Durch Verlust des Partners/der Partnerin oder vertrauter Personen (Freund*innen), eingeschränkte Mobilität, gesundheitliche Einschränkungen und den Wegfall beruflicher Netzwerke oder sozialer Netzwerke (z. B. Vereine, kirchliches Engagement) sind alternde Menschen besonders gefährdet.

Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychosozialen Einschränkungen

Barrieren im Alltag und Stigmatisierung erschweren Menschen mit Handicaps die soziale Teilhabe erheblich – unabhängig von ihrem Alter.

Um wirkungsvolle Unterstützung leisten zu können, ist es entscheidend, die individuellen Ursachen und Ausprägungen von Einsamkeit zu verstehen. Einsamkeitsgefühle entstehen nicht durch einfache monokausale Zusammenhänge, sondern durch ein komplexes Wechselspiel biografischer, gesellschaftlicher und persönlichkeitsbezogener Faktoren. Für Ehrenamtliche ist es wichtig, diesen Hintergrund zu kennen, um vorschnelle Urteile oder pauschale Lösungen zu vermeiden.

Jugendliche und junge Erwachsene

Trotz digitaler Vernetzung und vielen alltäglichen Kontaktmöglichkeiten (Schule, Studium, Beruf, Familie, Freizeitaktivitäten mit Freund*innen) leiden viele junge Menschen unter fehlenden *tieferen* Bindungen und sozialen Ängsten. Digitale Verbindungen können echte Freundschaften nicht ersetzen, hinzu kommen Zukunftsängste und abgrenzendes Gruppenverhalten (z. B. Gruppenausschluss, Aufbau von Hürden).

Migrant*innen und Geflüchtete

Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und fehlende Netzwerke können zu Isolation und Vereinsamung führen, manchmal auch finanzielle Barrieren oder Einstiegshürden in den 1. Arbeitsmarkt.

3. Vorbereitung auf dein Ehrenamt und Selbstreflexion

Bevor Du Dich ehrenamtlich engagierst, ist eine ehrliche Selbstreflexion entscheidend.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation bildet das Fundament für ein nachhaltiges Engagement:

- Was treibt mich an? Welche persönlichen Erfahrungen prägen meine Sicht auf Einsamkeit?
- Möchte ich gesellschaftliche Verantwortung übernehmen oder suche ich für mich nach neuen sozialen Kontakten?

Eine geklärte Motivation hilft Dir, auch in herausfordernden Situationen adäquat zu handeln und durchzuhalten.

Reflektiere ehrlich, mit welchen Situationen Du gut umgehen kannst und welche Dich emotional belasten würden.

Ein nachhaltiges Engagement bedeutet, die Balance zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge zu wahren.

Seminare und Sensibilisierungstrainings können Dich dabei unterstützen. Viele Trägerorganisationen bieten spezifische Einführungskurse für sozial Engagierte an, die Grundlagen der psychosozialen Begleitung vermitteln:



Empathiefähigkeit

Sich in andere hineinversetzen können.



Geduld

Beziehungsaufbau braucht Zeit.

Die Entwicklung emotionaler Intelligenz und sozialer Kompetenz ist ein kontinuierlicher Prozess, der für die Begleitung einsamer Menschen besonders wichtig ist.

Hierbei geht es um die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen damit umzugehen.



Aktives Zuhören

Mehr als nur Worte wahrnehmen.



Authentizität

Echtes Interesse zeigen.



Konfliktfähigkeit

Mit unterschiedlichen Erwartungen umgehen.

Praxistipp: Nimm Dir Zeit für unseren Selbsteinschätzungsbogen für Ehrenamtliche in der Begleitung Einsamer. Du findest ihn auf dem MEET CAMPUS.



4. Kontaktaufnahme und Beziehungsaufbau

Der erste Kontakt mit einem einsamen Menschen ist ein sensibler Moment, der mit Bedacht gestaltet werden sollte. Eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht nicht durch große Gesten, sondern durch Authentizität und echtes Interesse. Vermeide übertriebene Herzlichkeit oder aufgesetztes Mitleid – beides kann als unangenehm empfunden werden. Stattdessen helfen Offenheit, Geduld und eine ruhige Umgebung dabei, eine Basis für künftige Begegnungen zu schaffen.

Der Beziehungsaufbau ist ein Prozess, der Zeit und Kontinuität erfordert. Verlässlichkeit spielt dabei eine zentrale Rolle – halte Verabredungen ein und kommuniziere transparent, wenn sich Änderungen ergeben. Baue die Beziehung schrittweise auf, indem Du von neutraleren Themen ausgehst und tiefere Gespräche erst führst, wenn Vertrauen gewachsen ist. Respektiere dabei stets die individuellen Grenzen des/der anderen.

Ein wichtiger Aspekt ist auch die Balance zwischen Nähe und "professioneller" Distanz. Emotionale Anteilnahme ist wichtig, aber übermäßige emotionale Verstrickung kann beide Seiten überfordern. Vermeide, von Deinen persönlichen Erfahrungen zu sprechen, um die Konzentration auf Dein Gegenüber zu halten. Verdeutliche von Beginn an den Rahmen Deines Engagements, um unrealistische Erwartungen zu vermeiden. So schaffst Du eine gesunde Grundlage für eine wertvolle Begleitung, die beiden Seiten guttut.

Beziehungsaufbau und Grenzen

Der Beziehungsaufbau ist ein Prozess, der Zeit und Kontinuität erfordert. Verlässlichkeit spielt dabei eine zentrale Rolle – halte Verabredungen ein und kommuniziere transparent, wenn sich Änderungen ergeben. Baue die Beziehung schrittweise auf, indem Du von neutraleren Themen ausgehst und tiefere Gespräche erst führst, wenn Vertrauen gewachsen ist. Respektiere dabei stets die individuellen Grenzen des/der anderen.

Sei

- zugewandt
- ehrlich
- respektvoll
- wertschätzend
- ressourcen- und lösungsorientiert
- und geduldig

in der Kommunikation mit einsamen Menschen!



Erster Kontakt und Kommunikation

Der erste Kontakt mit einem einsamen Menschen ist ein sensibler Moment, der mit Bedacht gestaltet werden sollte. Eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht nicht durch große Gesten, sondern durch Authentizität und echtes Interesse. Vermeide übertriebene Herzlichkeit oder aufgesetztes Mitleid – beides kann als unangenehm empfunden werden. Stattdessen helfen Offenheit, Geduld und eine ruhige Umgebung dabei, eine Basis für künftige Begegnungen zu schaffen.



Aktiv zuhören

Gib Deinem Gegenüber Raum, seine Geschichte zu erzählen. Aktives Zuhören bedeutet, vollständig präsent zu sein, nicht zu unterbrechen und durch kleine verbale oder nonverbale Signale zu zeigen, dass Du aufmerksam bist. Stelle offene Fragen, die zum Weitererzählen einladen, und fasse gelegentlich das Gehörte in eigenen Worten zusammen, um Verständnis zu signalisieren.



Respektvoll in der Kommunikation

Begegne dem/der anderen auf Augenhöhe, unabhängig von Alter oder Lebenssituation. Vermeide Bevormundung oder Infantilisierung, besonders bei älteren Menschen. Passe Deine Sprache dem Gegenüber an, ohne künstlich zu vereinfachen. Gib keine ungebetenen Ratschläge und dränge nicht auf Themen, die Unbehagen auslösen könnten. Stattdessen frage Dich: Was braucht Dein Gegenüber? Welche besonderen Kompetenzen nehme ich wahr? Was macht die Person unverzichtbar, wertvoll für mich und andere? Positive Aktivierung!



Non-verbale Kommunikation verstehen

Achte auf Körpersprache, Mimik und Gestik – sowohl bei Dir selbst als auch beim Gegenüber. Diese Signale verraten oft mehr als Worte. Eine zugewandte Körperhaltung, Blickkontakt und ein freundlicher Gesichtsausdruck signalisieren Interesse und Offenheit. Beobachte subtile Anzeichen, z. B. von Unwohlsein oder Erschöpfung, um die Interaktion entsprechend anzupassen.

5. | Grundlegende Haltungen bei Angeboten und Aktivitäten

Im Rahmen unserer Erfahrungen mit einsamen Menschen haben wir Grundhaltungen entdeckt, die bei der Entwicklung von Angeboten und Aktivitäten berücksichtigt werden sollten, weil sie von Einsamkeit Betroffene oder Gefährdete stärken, ermutigen, in der Sinnfindung unterstützen und Schritte in die Gemeinschaft fördern:



Offenheit und Achtsamkeit

Offenheit und Achtsamkeit in der Kommunikation pflegen, damit Menschen Raum für ihre Anliegen, Geschichten, Sorgen, Wünsche...finden!



In Resonanz gehen

In Resonanz gehen und empathisch sein, damit sich Menschen verstanden und respektiert wahrnehmen und öffnen können!



Sinnfindung

Sinnfindung Raum schenken, damit Menschen wieder spüren, wozu es sich lohnt, Energie, Zeit und Kraft, Denken und Handeln einzusetzen!



Partizipation

Partizipation, die aktive Beteiligung an allen Entscheidungen, die das Leben der Menschen beeinflussen, als grundlegendes Prinzip, damit Menschen erfahren, dass es nur mit ihnen so läuft, wie sie es erwarten/erreichen wollen, und dass sich dieser Einsatz lohnt!



Wirksamkeit

Wirksamkeit erfahrbar werden lassen, damit Menschen spüren, dass sie wichtig sind für den Sozialraum und dessen Gestaltung!



Entfaltung

Entfaltung ermöglichen, damit Menschen ihre Grenzen, Ängste, Blockaden und Enge spüren und schrittweise überwinden lernen, damit sie Weite im Denken und Handeln entdecken und entwickeln!



Experimentierräume

Experimentier- und Gestaltungsräume bereitstellen damit Menschen Neues ausprobieren, ihren Interessen und Bedürfnissen Raum schenken können!

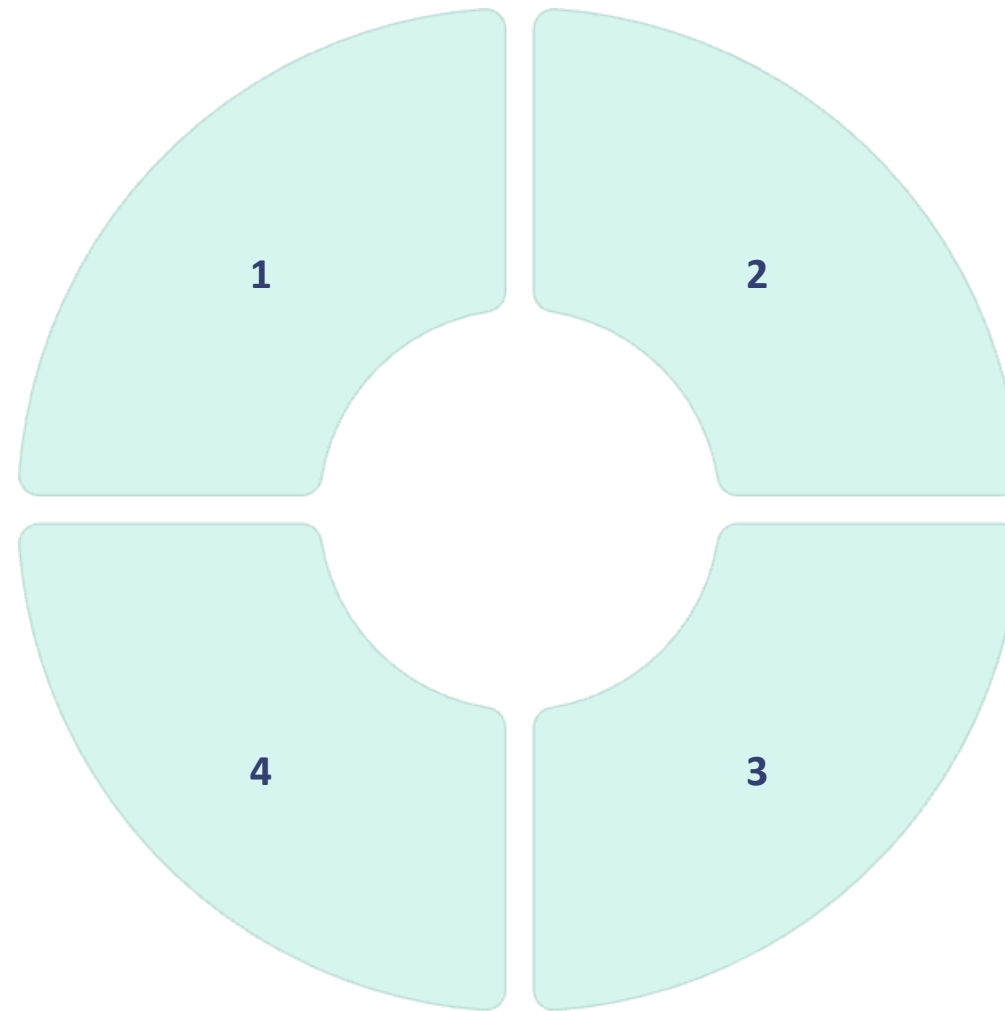
6. Herausforderungen und Grenzen ehrenamtlichen Engagements

Emotionale Belastungen erkennen

Die Konfrontation mit schwierigen Lebenssituationen, Trauer oder Hoffnungslosigkeit kann tiefe emotionale Spuren hinterlassen. Nimm sie wahr und gehe achtsam mit Dir und anderen um.

Burn-out-Prävention praktizieren

Frühzeitige Anzeichen von Erschöpfung erkennen und gegensteuern durch bewusste Pausen und realistische Ziele. Auch im Ehrenamt sind lange Pausen, Urlaubszeiten für die Seele und zum Energietanken notwendig.



Professionelle Unterstützung suchen

Supervision, Coaching und kollegiale Beratung bieten, Raum für Reflexion und emotionale Entlastung. Qualifizierungsangebote zu "heilsamer"/ gewaltfreier/ achtsamer Kommunikation, Resilienz (individuell, kollektiv), Ursachen von Vereinsamung, den Blick und die Handlungsmöglichkeiten weiten. Hier findest Du unsere Coachs und Supervisor*innen – kläre die Kostenübernahme mit dem Träger Deines Ehrenamts: [Referent*innen - MEET CAMPUS](#).

Selbstfürsorge priorisieren

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und pflegen, um langfristig für andere da sein zu können. Nutze dazu unser kostenloses Webinar: [Achtsamkeit und Grenzen - Selbstlernkurs Ehrenamt - MEET CAMPUS](#)

Die Arbeit mit einsamen Menschen kann emotional herausfordernd sein, besonders wenn starke Bindungen entstehen oder wenn Du mit schwierigen Schicksalen konfrontiert wirst. Häufig berichten Ehrenamtliche von einer gewissen Hilflosigkeit angesichts komplexer Probleme oder wenn ihre Bemühungen nicht die erhofften Veränderungen bewirken. Es ist wichtig zu verstehen, dass Du die Probleme anderer nicht lösen kannst und dass dies auch nicht Deine Aufgabe ist. Trotzdem kann Deine Unterstützung hilfreich und stärkend sein!

Informiere Dich über das Hilfenetzwerk vor Ort und suche Dir Unterstützung!

Die eigenen Grenzen bewusst wahrnehmen und gegensteuern

Warnsignale für Überlastung

- Anhaltende Erschöpfung auch nach Erholungsphasen
- Schlafstörungen oder Appetitverlust
- Zynische Einstellung gegenüber dem Engagement
- Rückzug aus eigenen sozialen Beziehungen
- Gefühl der emotionalen Abstumpfung

Präventionsstrategien

- Regelmäßige Selbstreflexion über das eigene Wohlbefinden
- Bewusste Erholungszeiten einplanen und einhalten
- Realistische Ziele setzen und Erfolge anerkennen
- Private Beziehungen pflegen als emotionalen Ausgleich
- Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Selbstfürsorge praktizieren

- Körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung
- Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga
- Kreative Ausdrucksformen finden (Schreiben, Kunst, Bewegung)
- Zeit in der Natur verbringen
- "Nein" sagen lernen, wenn zusätzliche Anfragen kommen

Professionelle Unterstützungsstrukturen sind unerlässlich für ein nachhaltiges Engagement. Hier können belastende Erfahrungen besprochen und neue Perspektiven gewonnen werden. Der regelmäßige Austausch mit anderen Ehrenamtlichen trägt dazu bei, die eigene Arbeit tiefer gehend zu reflektieren und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

7. Ressourcen und Unterstützungssysteme für Ehrenamtliche in der Übersicht

Einführungskurse	Grundlegende Schulungen zu Kommunikation, rechtlichen Rahmenbedingungen und spezifischen Zielgruppen
Fachliche Begleitung	Regelmäßige Gespräche mit hauptamtlichen Koordinator*innen zur Reflexion und Anleitung
Supervision/Coaching	Moderierte Gruppengespräche zur Bearbeitung emotionaler Herausforderungen, individuelle Beratung
Weiterbildungen	Themenspezifische Fortbildungen, z.B. zu Demenz, Trauerbegleitung oder interkultureller Kompetenz, Einsamkeit, Trauer, Sucht, ...
Versicherungsschutz	Haftpflicht- und Unfallversicherung während der ehrenamtlichen Tätigkeit durch den Träger gesichert, keine Rechtsschutzversicherung
Digitale Plattformen	Online-Ressourcen, Wissensdatenbanken und Austauschforen für Ehrenamtliche, empfehlenswert: www.meet-campus.de

8. Netzwerke und Kooperationen

Grundlegend für ein gelingendes Engagement gegen Einsamkeit sind Netzwerke und Kooperationen sowie eine fundierte Kenntnis über die professionellen Dienstleistungen vor Ort. (Sozialraumorientierung)

Lokale Anlaufstellen identifizieren

Recherchiere Angebote/Dienstleistungen in Deiner Region durch Wohlfahrtsverbände, Stadtteilzentren, Seniorenbüros oder Freiwilligenagenturen. Hier erhältst Du einen Überblick über bestehende Angebote und über professionelle Hilfen für Menschen in psychosozialen Notlagen.

1

Regelmäßiger Austausch im Team/ in der Gruppe

Beteilige Dich an Teambesprechungen und Erfahrungsaustausch.

Das kollektive Wissen der Gruppe bietet wertvolle Unterstützung und neue Perspektiven für Deine eigene Arbeit.

3

2

Schulung und Einarbeitung

Nutze die angebotenen Qualifizierungsmöglichkeiten und lasse Dich fundiert in Dein Einsatzfeld einarbeiten. Eine gute Vorbereitung ist die Basis für ein erfolgreiches Engagement. Nutze dazu auch unsere Webinare auf dem MEET-CAMPUS:

www.meet-campus.de

4

Netzwerke erweitern

Knüpfe Verbindungen zu anderen Akteuren im Sozialraum wie Hausärzten, Apotheken oder Stadtteilzentren. Solche Kontakte können helfen, einsame Menschen zu identifizieren und umfassendere Unterstützung zu koordinieren.

Engagement gegen Einsamkeit gelingt am besten durch die Einbindung in bestehende Netzwerke und Kooperationsstrukturen: Lokale Organisationen bilden dabei das Rückgrat der Unterstützungsarbeit. In nahezu jeder Stadt oder Gemeinde gibt es eine Vielzahl von Trägern, die sich der Bekämpfung von Einsamkeit auf unterschiedliche Art und Weise widmen – von Wohlfahrtsverbänden über kirchliche Einrichtungen bis hin zu kommunalen Initiativen und Selbsthilfegruppen.

Die Zusammenarbeit zwischen hauptamtlichen Koordinator*innen und ehrenamtlichen Helfer*innen ist ein Schlüsselfaktor für ein gelingendes Engagement. Hauptamtliche bieten Struktur, fachliche Anleitung und administrative Unterstützung, während Ehrenamtliche mit ihrer Zeit und persönlichen Zuwendung den direkten Kontakt zu einsamen Menschen gestalten. Diese Symbiose funktioniert am besten, wenn transparente Kommunikationswege und regelmäßige Austauschformate etabliert sind.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit gewinnt zunehmend an Bedeutung, da Einsamkeit oft mit komplexen Problemlagen verbunden ist und alle Generationen betrifft.

Die Kooperation zwischen sozialen Diensten, medizinischem Personal, psychologischer Beratung und kulturellen Einrichtungen ermöglicht ganzheitliche Unterstützungsansätze.

Als Ehrenamtliche/r kannst Du eine wichtige Brückenfunktion übernehmen, indem Du auf Bedarfe aufmerksam machst und Kontakte zu Fachstellen vermittelst.





9. Praxistipps zur Vorbeugung, Vermeidung und Verringerung von Einsamkeit

Einsamkeit betrifft Menschen jeden Alters. Die folgenden Tipps helfen, soziale Verbindungen zu stärken und Gemeinschaft zu fördern.

9.1 Besonders wirksame Ansätze in der ehrenamtlichen Praxis

Interessenbasierte Aktivitäten

Gemeinsame Hobbys oder Interessen bieten einen natürlichen Anknüpfungspunkt und erleichtern den Beziehungsaufbau erheblich

Ressourcenorientierung

Fokussiere Dich auf vorhandene Stärken und Fähigkeiten statt auf Defizite – das stärkt das Selbstwertgefühl

Rituale etablieren

Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten schaffen Struktur und Vorfreude

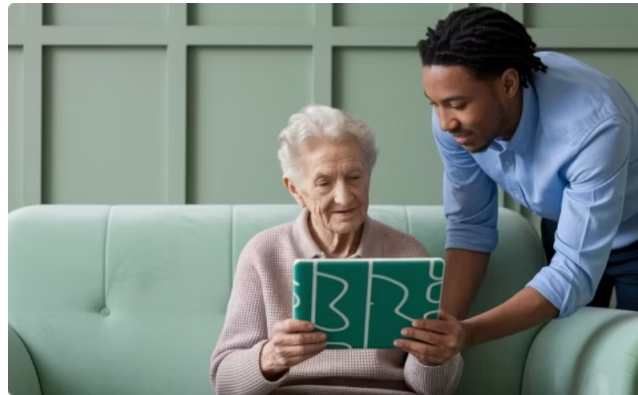
Brückenbauer*in sein

Trage dazu bei, Verbindungen zu anderen Menschen oder Gruppen herzustellen



9.2 Praktische Unterstützungsformen Ehrenamtlicher

Das Engagement für einsame Menschen kann verschiedene Formen annehmen, die je nach individuellen Bedürfnissen, persönlichen Fähigkeiten und zeitlichen Ressourcen ausgewählt werden sollten. Besuchsdienste gehören zu den klassischen und direktesten Formen der Unterstützung. Dabei besuchen Ehrenamtliche regelmäßig – meist wöchentlich oder zweiwöchentlich – einen einsamen Menschen zu Hause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus. Diese Form der Zeitspende ist besonders wertvoll, denn sie ermöglicht den Aufbau einer persönlichen Beziehung und bietet Kontinuität.



Digitale Unterstützung

In der zunehmend digitalisierten Welt können fehlende technische Kenntnisse zu zusätzlicher Isolation führen. Als Ehrenamtliche*r kannst Du älteren oder technikfernen Menschen helfen, digitale Kommunikationsmittel zu nutzen, um mit Familie und Freund*innen in Kontakt zu bleiben. Die Einrichtung von Videoanrufen, das Erklären sozialer Medien, die Unterstützung beim Online-Banking oder der elektronischen Gesundheitskarte sind praktische Hilfen mit großer Wirkung.



Gruppenaktivitäten

Gemeinschaftliche Aktivitäten bieten die Möglichkeit, mehrere einsame Menschen gleichzeitig zu erreichen und neue soziale Netzwerke zu knüpfen. Von Kochgruppen über Lesezirkel bis hin zu Gemeinschaftsgärten – solche Projekte schaffen einen niedrigschwelligen Rahmen für Begegnung und gemeinsame Erlebnisse, die das Selbstwertgefühl stärken und neue Perspektiven eröffnen können. Besondere Erlebnisse schaffen Urlaub ohne Koffer, Tagesausflüge, ungewöhnliche Aktivitäten...



Individuelle Begleitung

Die Begleitung zu Arztbesuchen, Behördengängen oder kulturellen Veranstaltungen kann für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Ängsten eine enorme Erleichterung darstellen. Diese Form der Unterstützung verbindet praktische Hilfe mit sozialer Interaktion und ermöglicht Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die sonst nicht möglich wäre.

Bei der Auswahl der passenden Unterstützungsform solltest Du sowohl die Bedürfnisse des einsamen Menschen als auch Deine eigenen Fähigkeiten und Interessen berücksichtigen. Eine gute Passung erhöht die Wahrscheinlichkeit einer langfristig erfolgreichen Beziehung. Bedenke auch, dass manche Menschen zunächst zurückhaltend auf Hilfsangebote reagieren. Respektiere diese Zurückhaltung und baue Vertrauen auf, bevor Du intensivere Unterstützung anbietest.



9.3 Gemeinschaftliche Treffpunkte fördern



Cafés und Mittagstische

Regelmäßige Treffpunkte für Begegnungen und Gespräche einrichten. Kooperationen mit anderen Organisationen hilfreich/ Ressourcen bündeln



Spielenachmittage

Brett- und Kartenspiele fördern Geselligkeit in entspannter Atmosphäre. Kleine Projekte mit Schulen (Sozialpraktika...) oder Kirchengemeinden (Firmung, Konfirmation, ...) oder Jugendarbeit planen



Miteinander singen, musizieren und tanzen in Gruppen

Miteinander singen, musizieren und tanzen weckt Freude, fördert die körperliche, mentale und psychische Fitness und Ausdauer und stärkt das soziale Netz durch die regelmäßige Teilnahme an Gemeinschaft/en.

9.4 Gemeinsam aktiv werden

Miteinander kochen – in öffentlichen und privaten Räumen

Kochabende veranstalten, bei denen Menschen zusammenkommen, kochen und essen. Stärkt das Gemeinschaftsgefühl, bietet Gelegenheiten zum kulturellen Austausch.

Engagement für andere

Menschen ermöglichen, sich in Lerncafés, Vorlesestunden oder anderen für sie passenden Bereichen zu engagieren. Engagement fördert Verbundenheit!

Mehrgenerationenhäuser

Top-Orte, um Angebote zu fördern, die Generationen zusammenbringen. Stärkt den Austausch zwischen Jung und Alt. ([Steckbrief Mehrgenerationenhaus](#))

Offenes Singen

Singveranstaltungen für alle organisieren. Fördert Gemeinschaft und Freude am gemeinsamen Singen oder auch Musizieren in der Kirchengemeinde oder in Kulturhäusern. Ein Beispiele:[Veranstaltungsdetails: Kulturhaus Schwanen](#) oder <https://musikwerk-stuttgart.de/offener-chor/>





9.5 Weitere Beispiele aktiver Freizeitgestaltung



Wanderangebote

Geführte Wanderungen für Gleichgesinnte mit geschulten Begleiter*innen.



Ausfahrten

Gemeinsame Ausflüge zu kulturellen oder landschaftlichen Highlights.



Sportliche Aktivitäten

Programme zu Sturzprophylaxe, Musik & Sport, Sport auf öffentlichen Plätzen: Qi-Gong, Yoga..., Sport & Ernährung. Interessant die Ausbildung zum ATP-Trainer*in (Alltagstrainingsprogramm):

[Gesund aktiv älter werden: ATP-Angebote finden](#) oder zu den Fünf Esslingern: Fünf Esslingerausbildung - Dienste für Menschen

9.6 Kreative Begegnungen



Kreative Treffen

Offene Gruppen für gemeinsames Häkeln, Stricken oder Nähen. Für sich selbst, Enkel oder Benefizaktionen. Ältere zeigen Jungen, wie Neuheiten umgesetzt werden können.



Seniorenwerkstätten

Arbeiten an großen Maschinen und kleine Handwerke fördern Geist, Körper, Mobilität und Konzentration. Workshops für andere: handwerkliche Fähigkeiten, Reparatur, Herstellung.



Lebensgeschichten

Die Dokumentation von Lebensgeschichten fördert generationenübergreifenden Austausch, die Erinnerung, ist ein Beitrag für die nachkommende Generationen, unterstützt Familien, fördert Wissen.

Weitere Kreative Gemeinschaften im Überblick



Kreative Treffen

Offene Gruppen für Häkeln, Stricken oder Nähen organisieren. Idealerweise generationenübergreifend gestalten. Oder zum gemeinsamen Malen, Töpfern, Basteln. Prüfen, ob öffentliche Räume oder Ateliers zur Verfügung gestellt werden können. Private Räume miteinander nutzen.



Lebendige Nachbarschaften fördern

gemeinsame Gärten anlegen (Nasch- und Kräutergärten z. B.), Werkzeugschuppen, Werkbank, Kleidertausch, Austausch von Lebensmitteln und Geräten, Büchern, Zeitungen...: nachhaltig & verbindend!



Senioren*innenwerkstätten oder soziale Reparaturdienste

eine komplette Werkstatt anbieten als Senior*innentreff, Workshops der Senior*innen für Jugendliche und Erwachsene, Förderung der "Self-made und Reparatur-Kompetenzen", generationenübergreifend, ein Beispiel aus Reutlingen: [Sozialer Reparaturdienst](#)



Computerschulungen

Wöchentliche für alle zugängliche Computerkurse durchführen. Von Schulen oder Freiwilligendiensten unterstützt. Wichtig: ausreichend Personal zur persönlichen Anleitung. Seniorenmedienmentor: innen über die Landesmedienstelle BW ausbilden vor Ort: [Senioren-Medienmentoren-Programm | Landesmedienzentrum Baden-Württemberg](#)



Lebensgeschichten erfassen

Mit älteren Menschen zusammenarbeiten, um deren Lebensgeschichten zu dokumentieren. Fördert Wertschätzung, Verständnis, Verbindungen. Anregungen zur Qualifizierung "Bewegende Momente" über die CKD/Qualifizierung und Begleitung der ehrenamtlichen Interviewpartner*innen vor Ort gegen Honorar: [Ideen für die Praxis](#)

9.7 Kulturelle Verbindungen

Kulturelle Angebote

Besuche in Heimatmuseen, Schmieden oder Backhäusern organisieren oder Besuche/Aktionstage in Kunstmuseen u. a. Kulturelles Wissen teilen und Gemeinschaft erleben. Angebote für und mit Kindern und Jugendlichen entwickeln.

Fahrgemeinschaften

Gemeinsame Fahrten zu kulturellen Veranstaltungen organisieren. Erleichtert die Teilnahme für alle. Gezielt auf einsame oder alleinstehende Menschen zugehen.

Gesprächsangebote

Räume für informelle Gespräche über Kunst und Kultur schaffen. Oder mit "Kultur im Koffer" Menschen besuchen. Oder eine Herzenssprechstunde anbieten – Räume schaffen, um über Herzenswünsche zu sprechen.

Gerne unterstützen die CKD Rottenburg-Stuttgart bei der Umsetzung Deiner Ideen! Praxisimpulse auch hier: <https://www.ckd-rs.de/ideen-foerdern/ideen-fuer-die-praxis/ideen-fuer-die-praxis>





9.8 Begegnungen auf Distanz



Spieletreffs am PC, oder Smartphone, Laptop

Regelmäßige Treffen mit Freund*innen/Enkel*innen/IT-Spieler*innen zu Online-Spielen. Fördert Geselligkeit und geistige Fitness für Jung und Alt und ermöglicht auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen den spielerischen Austausch. Darüber hinaus wachsen die digitalin Kompetenzen so ganz nebenbei, was im Alltag nützlich sein kann.



Telefon-Kontakte

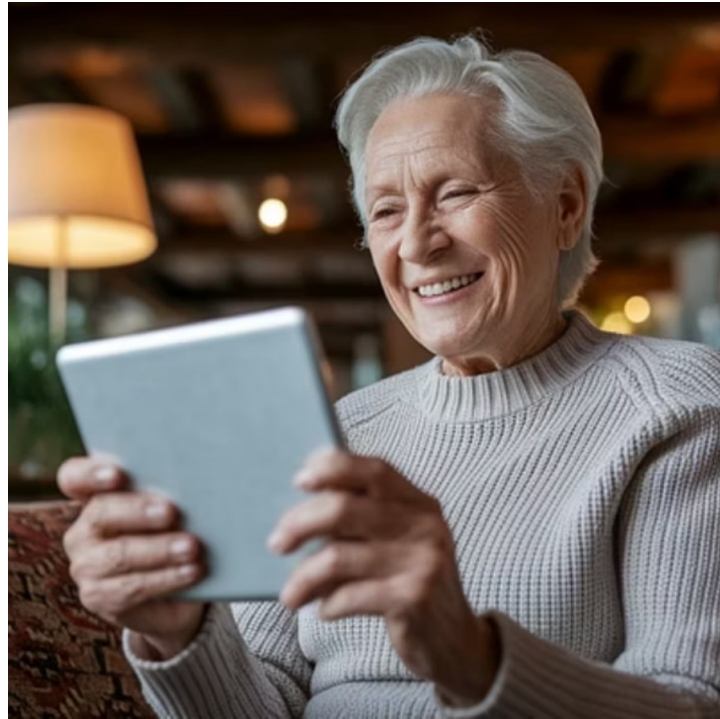
Telefon-Besuchsdienste aufbauen. Einsame Menschen regelmäßig kontaktieren und unterstützen. Während der Coronazeit wurden "neutrale", nicht private Telefonverbindungen über Pfarrbüros eingerichtet: Wäre das möglich?



Briefe aus Kindergärten oder Schulen

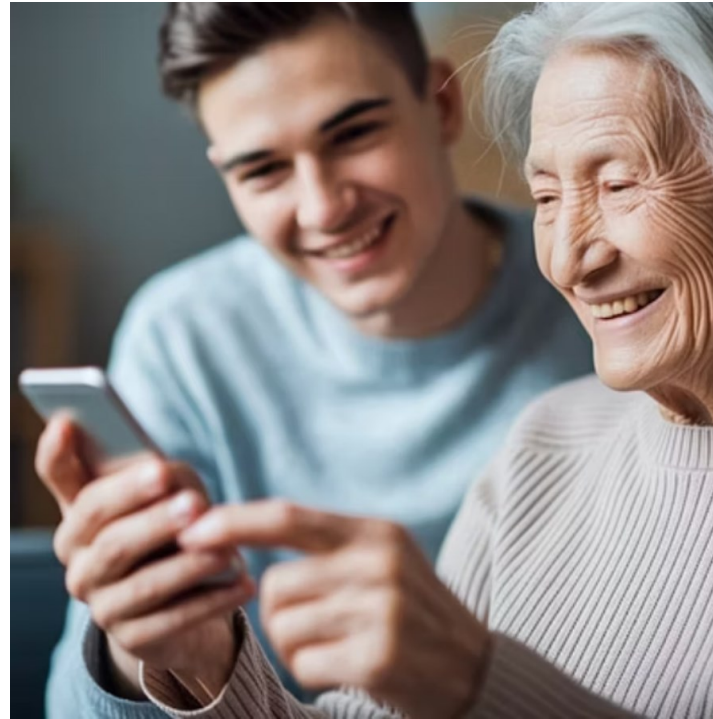
Briefe von Kindern an einsame Menschen zu Hause oder in Altenhilfeeinrichtungen initiieren. Schafft Freude und generationenübergreifende Verbindungen. Schön, wenn sich Kinder/Jugendliche am Ende der Aktion mit den Menschen treffen, denen sie geschrieben haben, z. B. zu einem Erzählnachmittag mit Kaffee/Tee und Kuchen.

9.9 Digitale und zukunftsorientierte Angebote



Kompetenznetzwerke

Eine Liste von Angeboten und Ressourcen unterstützt Menschen mit Einsamkeit gezielt Kontakte aufzunehmen. Diese Liste stetig erweitern, digital und analog bereithalten. Auf eine solche Liste im digitalen Raum bei Besuchen aufmerksam machen und darüber sprechen. Sie kann ein Anlass zum Gespräch über Einsamkeit sein.



Kultur per Internet oder Kino

Digitale Plattformen nutzen. Kulturelle Veranstaltungen online zugänglich machen (Bsp. digitale Führung durch den Kölner Dom) oder zur Oper im Kino begleiten.



Erinnerungsprojekte

Dialoge zwischen Zeitzeugen und Jugendlichen initiieren, an Schulen. Hält Geschichte lebendig und fördert Verständnis füreinander, die Bedeutung von Geschichtswissen für die aktuelle Demokratie. Rahmenbedingungen für hochaltrige Menschen beachten (Barrieren). Fragen, was sie sich ganz persönlich für ihre Zukunft (noch) wünschen, junge Menschen ebenfalls nach Zukunftsperspektiven fragen – Austausch darüber. Digitale Medien dazu erstellen.



9.10 Digitale Plattformen "gegen" Einsamkeit: Beispiele aus Deutschland und international

nebenan.de

Deutschlands größte Nachbarschaftsplattform mit über 2 Millionen Nutzern. Vermittelt lokale Kontakte und Hilfsangebote:

[Logge dich hier ein und entdecke deine Nachbarschaft](#) | [nebenan.de](#)

Silbernetz

Telefonisches Hilfsangebot speziell für ältere Menschen. Bietet tägliche Gespräche und Freundschaftsdienste an: [Silbernetz](#)

Meetup.com

Internationale Plattform für Interessengruppen. Organisiert über 330.000 monatliche Treffen weltweit. [Meetup | Finde lokale Gruppen, Events und Aktivitäten in deiner Nähe.](#)

Digitale Lösungen überbrücken räumliche Distanzen. Sie schaffen niedrigschwellige Zugänge zu sozialen Kontakten.



9.1 1 Generationsübergreifende Projekte: Wie Jung und Alt voneinander profitieren



Wohnen für Hilfe

Studierende leben kostengünstig bei
Senioren gegen alltägliche Unterstützung



Leih-Omas/Opas

Vermittlung von Ersatzgroßeltern an Familien



Mehrgenerationengärten

Gemeinsames Gärtnern schafft
Begegnungsräume

Generationsübergreifende Projekte schaffen Win-win-Situationen. Sie nutzen unterschiedliche Lebenserfahrungen, Interessen, Blickwinkel und Fähigkeiten.



9.12 Kreative Ansätze für Jung und Alt: Kunst, Kultur und Sport als Brückenbauer*in

Gestalte Dein Quartier

In Dörfern oder nachbarschaftlich orientierten Quartieren gibt es Möglichkeiten, Kräuter-, Gemüse- oder Blumenbeete anzulegen und zu pflegen oder kulturelle, sportliche, spirituelle oder kreative Aktivitäten in Gemeinschaftsräumen anzubieten:

[Eröffnung Fehrle-Gärten - Stiftung Haus Lindenhof](#)

Urban Art Projekte

Gemeinsame Gestaltung öffentlicher Räume und Plätze verbindet Nachbarn und bereichert den Lebensraum – bei respektvollem Umgang miteinander:

[Mannheim: Geführte Street Art Walking Tour | GetYourGuide](#)

Straßenfußball für Toleranz

Niedrigschwellige Sportangebote in sozialen Brennpunkten. Mehr dazu in einer Tübinger Studie: [Strassenfussball fuer Toleranz.pdf](#)

Fußball ist nach wie vor über die Generationen und Kulturen hinweg beliebt und verbindend!

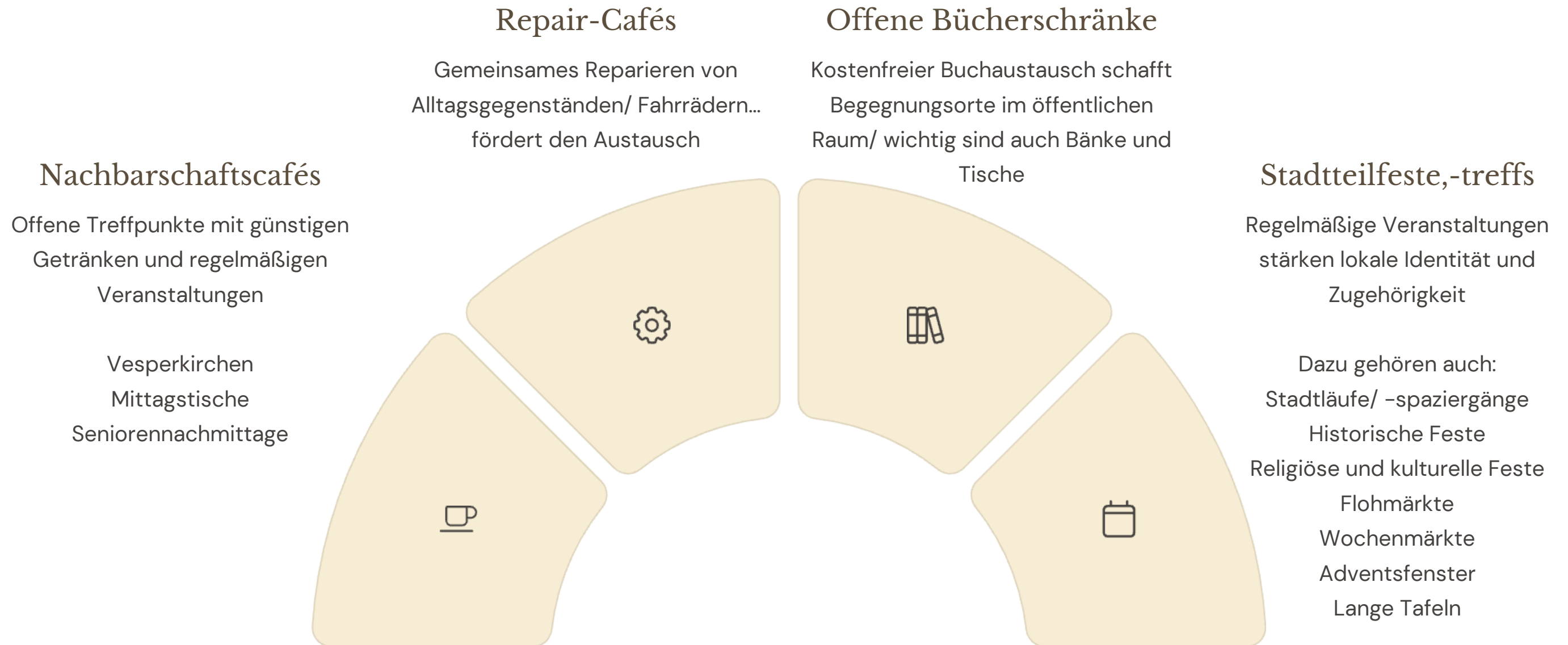
Generationentheater

Theaterarbeit mit altersgemischten Ensembles: z. B. das "Theater der Generationen" in Reutlingen: [Theater der Generationen | Kolpinghaus Reutlingen](#)

Kulturelle Aktivitäten schaffen gemeinsame Erlebnisse. Sie überwinden sprachliche und kulturelle Barrieren durch geteilte Erfahrungen und sprechen auch junge Menschen an. Wenn in Deinem Wohnort ähnliche Angebote stattfinden, melde Dich unter geschaeftsstelle@ckd-rs.de und sende uns Deinen Link zu, den wir hier ergänzen können.

9.13 Lokale Nachbarschaftsinitiativen im Überblick:

Gemeinschaft im direkten Umfeld stärken



Lokale Initiativen senken Hemmschwellen für Begegnungen. Sie nutzen vorhandene Ressourcen und Infrastrukturen im Wohnumfeld.

9.14 Entdecke Deinen Sozialraum:

Kreative Gemeinschaften zusammenfassend im Überblick (1)

Kreative Treffen

Offene Gruppen für Häkeln, Stricken oder Nähen organisieren. Idealerweise generationenübergreifend gestalten. Oder zum gemeinsamen Malen, Töpfern, Basteln. Prüfen, ob öffentliche Räume, Museen oder Ateliers zur Verfügung gestellt werden können. Private Räume miteinander nutzen.

Lebendige Nachbarschaften fördern

Gemeinsame Gärten anlegen (Nasch- und Kräutergärten z. B.), Werkzeugschuppen, Werkbank, Kleidertausch, Austausch von Lebensmitteln und Geräten, Büchern, Zeitungen...: nachhaltig & verbindend! Ein Beispiel: [Buergerpark Gruene Mitte | Stadt Weinstadt - Kultur trifft Natur](#)

Senioren*innenwerkstätten oder Reparaturdienste

Eine komplette Werkstatt anbieten als Senior*innentreff, Workshops der Senior*innen für Jugendliche und Erwachsene, Förderung der "Self-made und Reparatur-Kompetenzen", generationenübergreifend, ein Beispiel aus Reutlingen: [Sozialer Reparaturdienst](#)

Computerschulungen, Senioren-Medienmentor*innen

Wöchentliche für alle zugängliche Computerkurse durchführen. Von Schulen oder Freiwilligendiensten unterstützt. Wichtig: ausreichend Personal zur persönlichen Anleitung. Senioren-Medienmentor: innen über die Landesmediensstelle BW ausbilden vor Ort: [Senioren-Medienmentoren-Programm | Landesmedienzentrum Baden-Württemberg](#)

Lebensgeschichten erfassen – Erinnerungsprojekte

Mit älteren Menschen zusammenarbeiten, um deren Lebensgeschichten zu dokumentieren. Fördert Wertschätzung, Verständnis, Verbindungen, Geschichtswissen und Demokratieverständnis. Anregungen zur Qualifizierung "Bewegende Momente" über die CKD/Qualifizierung und Begleitung der ehrenamtlichen Interviewpartner*innen vor Ort gegen Honorar: [Ideen für die Praxis](#)

Weitere Beispiele für Sozialraumorientierung



Bildungs- und Begegnungsstätten

VHS (Volkshochschulen), fbs (Familienbildungsstätten), Familienzentren, kommunale Treffpunkte, Senioren- oder Jugendtreffs – Angebote für jede/n – gut & günstig



Austauschbörsen, analoge und digitale nachbarschaftliche Netzwerke, Türöffner-Initiative der CKD

gemeinsame Gärten anlegen (Nasch- und Kräutergärten z. B.), gemeinsame Werkzeugschuppen & Werkbank, Kleidertausch, Austausch von Lebensmitteln und Geräten, Foodsharing, Büchern, Waren – digitale Plattformen: z. B. nebenan.de, Freiwilligenagenturen: ich biete – Du suchst oder Türöffner-Initiative der CKD: [2_Türöffnerprojekte](#)



Enkeltauglich leben

ein Spiel, das für ein halbes Jahr Menschen zusammenbringt. Das Konzept mit Schulungsangebot haben wir bei der Caritas in Vorarlberg kennengelernt. Erste Informationen hier: [Kurs anbieten - Enkeltauglich Leben](#)



Computerschulungen, Aktionen, Begegnungen in Kirchengemeinden und Vereinen, Gemeinschaft auf öffentlichen Plätzen

Schach spielen, boulen, kegeln in Parks und in Gemeindehäusern ..., Urlaub mit Koffer, Urlaub ohne Koffer, spezielle Seniorenreisen mit Begleitung, regelmäßige Austausch- und Schulungsangebote zur Förderung digitaler Kompetenzen in Zusammenarbeit mit dem Stadtseniorenrat, der Landesmedienzentrale, anderer Organisationen im Sozialraum



Die Ortsmitte, der Dorf- oder Marktplatz, der Supermarkt – als Begegnungs-, Informations- und Kommunikationspunkt

Der Supermarkt in der Ortsmitte und viele weitere Knotenpunkte bieten Anlässe für Kommunikation. Ideal, wenn solche Plätze beschattet sind oder Wassersäulen zum Auffüllen von Getränken bieten, Bänke mit/ohne Tisch, Stehtische zum Verzehr von Speisen und Getränken. Interessant dazu ist die Hitze-Schutz-Engel-Initiative der CKD, die vor allem vulnerable Gruppen an den Hitzetagen schützen will: [Hitzebesuchsdienst - was wir tun können - MEET CAMPUS](#)

9.15 Erfolgsgeschichten erzählen:

Messbare Ergebnisse und persönliche Erfahrungsberichte



Margarete, 84

Telefonpatin bei "Silbernetz" half ihr aus monatelanger Isolation nach dem Tod ihres Mannes.

Studien zeigen: Engagierte berichten von höherer Lebenszufriedenheit.
Depressive Symptome nehmen messbar ab. Positive Erzählungen ermutigen.



Kimmy & Herbert

"Wohnen für Hilfe" brachte die Studentin und den Rentner zusammen.
Beide profitieren täglich.



Kiez-Garten Neukölln

Der Gemeinschaftsgarten verbindet seit 5 Jahren Menschen aus 12 Nationen im Berliner Kiez. Hier Tipps zum urban gardening in Stuttgart: [Lifehack - Urban Gardening](#)



9.16 Spezielle Angebote für & von jungen Menschen

Digitale Formate

Online-Beratungen und digitale Angebote bieten jungen Menschen niedrigschwellige Unterstützung in schwierigen Lebensphasen.

Attraktive Vereinsangebote Vereinsangebote

Vereine durch BuT-Karten (Bildungs- und Teilhabepaket) zugänglicher machen. Trainer *innen u. weitere persönliche Ansprechpartner*innen.

Einbindung durch Engagement: Fahrdienste & Co.

Junge Menschen begleiten Ältere zu kulturellen Veranstaltungen. Aufwertung der Kompetenzen & neue Kontakte und Erfahrungen durch soziales Engagement.

Wenn es gelingt, jungen Menschen möglichst barrierefreie Räume zur Entfaltung ihrer Fähigkeiten, Interessen und sozialräumlichen Anbindung bereitzustellen, ist die Gefahr der Vereinsamung verringert.

Wichtige Anlaufstellen: Kinder- und Jugendarbeit vor Ort, in Vereinen, in den Kirchen und ihren Verbänden – erkundige Dich vor Ort!

9.17 Anregungen für Qualifizierungsformate der CKD und anderer Anbieter



Aktuelle Studien aus der Einsamkeitsforschung

Online-Veranstaltungen, Links im Newsletter zu den Forschungsergebnissen, Links zu Informationsquellen und Veranstaltungen anderer Anbieter auf dem MEET CAMPUS unter www.meet-campus.de



Auswirkungen von Einsamkeit auf Wirtschaft und Gesellschaft – die Bedeutung kollektiver Resilienz

Qualifizierungen, Austausch, analog oder online, Informationsveranstaltungen vor Ort mit Vertreter*innen aus Wirtschaft, Kirche, Politik und Ehrenamt.



Selbstopтимierung und soziale Medien – Medien – der Vielfalt begünstigender begünstigender Faktoren für Vereinsamung auf der Spur
Nicht nur der Verlust vertrauter Menschen, Lebenssituationen und Rahmenbedingungen kann zu Vereinsamung führen. Welche gesellschaftlichen Entwicklungen begünstigen Einsamkeit oder Vereinsamung?



Wander- oder Pilgerführerschein

Grundlegende Informationen für alle, die Wandergruppen oder Ausflüge begleiten: von der 1. Hilfe über die Vermittlung grundlegender Verhaltensweisen im öffentlichen Raum bis hin zu Ausstattungstipps.

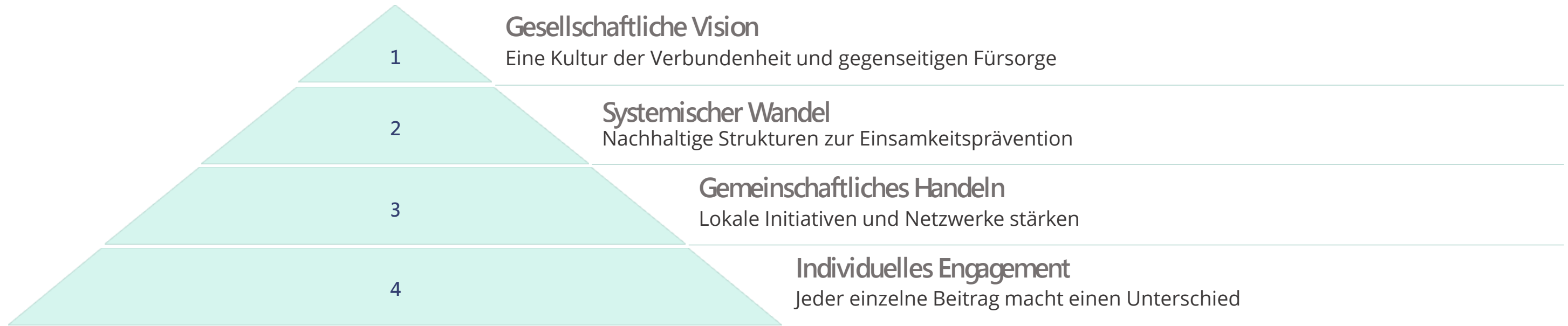
Welche Wünsche und Anregungen hast Du?
Schreibe uns unter geschaeftsstelle@ckd-rs.de!
Vielleicht findest Du schon bald Dein Angebot auf www.meet-campus.de?



Evergreens z. B. Kommunikationsseminare und spezielle Themen

Eine gute Kommunikation ist grundlegend im sozialen Ehrenamt. Darüber hinaus können Ehrenamtliche ihre Bedarfe an Themen einbringen und damit das Qualifizierungsprogramm mitgestalten. Die oben genannten Themen sind nur Beispiele und beliebig erweiterbar.

10. Zum Schluss: Zukunftsperspektiven & die gesellschaftliche Wirkung von Engagement



Die Entwicklung langfristiger Strategien gegen Einsamkeit erfordert ein Umdenken auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Während individuelle Unterstützungsangebote unmittelbare Hilfe leisten, braucht es parallel dazu strukturelle Veränderungen. Dazu gehören eine altersfreundliche (für Jung und Alt, Single, Paare und Familien) Stadtplanung mit Begegnungsräumen, generationenübergreifende Wohnkonzepte und die Stärkung lokaler Gemeinschaften. Politische Maßnahmen wie das Einrichten von Einsamkeitsbeauftragten, wie es beispielsweise in Großbritannien geschehen ist, können solche Ansätze koordinieren und ihnen mehr Gewicht verleihen. Im Februar 2022 (Endphase Corona) gründete die Bundesregierung (BMFSFJ) das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE), das sich für die Prävention und Interventionen bei Einsamkeit einsetzt und anregende Projekte einstellt: [Startseite - Kompetenznetz Einsamkeit](#)

Gesellschaftlicher Wandel durch Engagement

Ehrenamtliches Engagement wirkt weit über die unmittelbare Hilfe für Einzelne hinaus. Es schafft Bewusstsein für die Problematik der Einsamkeit und trägt zu einem gesellschaftlichen Klima bei, in dem soziale Verbundenheit als Grundwert anerkannt wird. Jeder Einsatz sendet die Botschaft: Niemand darf allein gelassen werden. Dieses gelebte Beispiel kann eine Kettenreaktion auslösen und andere inspirieren, ebenfalls aktiv zu werden.

Studien zeigen, dass Gemeinschaften mit hohem bürgerschaftlichen/ehrenamtlichen/freiwilligen Engagement insgesamt widerstandsfähiger gegen soziale Probleme sind. Sie entwickeln mehr Lösungskompetenzen und verfügen über stärkere informelle Unterstützungsnetzwerke.

Dein Engagement trägt also zur Resilienz des gesamten sozialen Gefüges bei und wirkt präventiv gegen die Ausbreitung von Einsamkeit!



11. Handlungsempfehlungen (1)

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen, das auf verschiedenen Ebenen angegangen werden kann. Hier sind **Handlungsempfehlungen** auf fünf Ebenen: **persönlich - individuell, gemeinschaftlich, gesellschaftlich und politisch**.

Persönliche, individuelle Ebene

Ziel: Selbstwirksamkeit stärken und aktiv gegen Einsamkeit vorgehen.

- **Tagesstruktur schaffen:** Feste Routinen geben Halt und Orientierung in allen Alters- und Lebensphasen: Setze Deine Routine-Anker im Alltag!
- **Selbstfürsorge pflegen:** Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf: Auch hier hilft Planung und Regelmäßigkeit!
- **Hobbys und Interessen pflegen:** Kreative oder sportliche Aktivitäten fördern das Wohlbefinden: Richte Dir Freiräume ein!
- **Digitale Kompetenzen stärken:** Ermöglicht soziale Teilhabe über Online-Kanäle: Verbinde Dich mit Menschen, die auf dem neuesten Stand bleiben und Dich in die nächste digitale Phase mitnehmen!
- **Kommunikationsfähigkeiten stärken:** Zuhören, sich mitteilen, Empathie zeigen. Nutze die Angebote vor Ort, im Beruf, im Verein...!
- **Therapeutische Unterstützung suchen:** Bei chronischer Einsamkeit professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.
- **Soziale Beziehungen aufbauen und pflegen:**

Kontakte reaktivieren: Nimm alte Freundschaften oder Familienkontakte wieder auf! Deine Verbindungen stärken auch die der anderen!

Neue Kontakte knüpfen: Nimm an Kursen, Gruppen oder ehrenamtlichen oder freiwilligen Angeboten teil und informiere Dich dazu!

Handlungsempfehlungen (2)

Gemeinschaftliche Ebene

Ziel: Lokale Netzwerke und Begegnungsräume fördern.

- **Nachbarschaftsinitiativen:** Gemeinsame Aktivitäten wie Nachbarschaftscafés oder Tauschbörsen: Bring Dich ein!
- **Vereine und Gruppen:** Sport, Kultur, Musik oder Interessenvereine: Fördere Deine Talente und verbinde Dich!
- **Mehrgenerationenprojekte:** Austausch zwischen Jung und Alt: Bereite Dich auf verschiedene Lebensphasen und –situationen vor im wechselseitigen Austausch und im Miteinander!
- **Offene Treffpunkte:** Bibliotheken, Stadtteilzentren, Repair-Cafés.

Gesellschaftliche Ebene

Ziel: Einsamkeit enttabuisieren und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

- **Öffentliche Kampagnen:** Aufklärung über Einsamkeit und ihre Folgen: Trau Dich und erzähle Deine Geschichte! Informiere Dich über Einsamkeit und ihre Folgen!
- **Barrierefreiheit fördern:** Physisch, mental, digital und sozial: Es geht darum, gemeinsam Lösungen für alle zu entwickeln!
- **Inklusion stärken:** Teilhabe für Menschen mit Behinderungen, Migrationshintergrund oder Armutserfahrung fördern!
- **Arbeitswelt sensibilisieren:** Einsamkeit im Homeoffice oder bei Arbeitslosigkeit thematisieren: Bleib im Gespräch!

Handlungsempfehlungen (3)

Politische Ebene

Ziel: Strukturelle Rahmenbedingungen schaffen, die Vereinsamung entgegenwirken, schnelle Hilfen ermöglichen und Solidarisierung fördern.

- **Nationale Strategien gegen Einsamkeit:** Wie in Großbritannien oder Japan: Das KNE weiterentwickeln und politisch die notwendigen Ressourcen für die Förderung von individueller Beratung, Nachbarschaftshilfen und Quartiersentwicklung fördern, die Angebote der Kommunen finanziell unterstützen durch Bundesprogramme!
- **Förderprogramme:** Für soziale Innovationen, Begegnungsorte und digitale Teilhabe: Gute Modellprojekte in dauerhafte Strukturen/Angebote überführen!
- **Sozialpolitik stärken:** Armutsbekämpfung, Pflegeunterstützung, Wohnraumförderung, Mobilitätsförderung.
- **Forschung und Monitoring:** Daten zu Einsamkeit erheben und Maßnahmen evaluieren, aktuelle Daten verständlich aufbereitet allen zugänglich machen!

Impressum:

Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart
Strombergstr. 11
70188 Stuttgart

www.meet-campus.de

0711/2633-1160/61

Redaktion: Sigrid Schorn, Sabine Fischer
Layout: Sigrid Schorn

Mai 2025