



EINSAMKEIT – MEHR ALS NUR ALLEINSEIN

Einsamkeit ist ein inneres Gefühl des Getrenntseins – unabhängig davon, ob man tatsächlich allein ist oder viele Menschen um sich hat. Es gibt Menschen, die die Zeit allein sehr genießen. Entscheidend ist daher die **Wahrnehmung**, dass wichtige soziale Beziehungen fehlen.

Fachleute unterscheiden drei Formen:

- emotionale Einsamkeit: wenn enge, vertraute Bindungen fehlen,
- soziale Einsamkeit: wenn es an Kontakten oder Netzwerken mangelt, und
- existenzielle Einsamkeit: das tiefe Gefühl, von allem getrennt zu sein.

Laut dem Techniker-Krankenkasse Einsamkeitsbarometer (2024) kennen über 60 % der Deutschen dieses Gefühl. Weltweit erlebt etwa jede*r Sechste Einsamkeit (WHO, 2014–2023).

Einsamkeit ist kein Randphänomen, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung – verstärkt durch Mobilität, Digitalisierung und veränderte Lebensformen.

Doch niemand muss damit allein bleiben: Begegnung, Zuhören und aufrichtiges Interesse können Brücken bauen. Ehrenamtliche spielen dabei eine wichtige Rolle – sie schenken Zeit, Nähe und das Gefühl, wieder verbunden zu sein.

Wenn du intensiver einsteigen möchtest in das Thema Einsamkeit, empfehlen wir dir unseren Blog “Aktiv werden gegen Einsamkeit” (QR Code scannen):



www.meet-campus.de/gegen-einsamkeit/

Unterstützung für Engagierte, die Vereinsamung in ihrem Umfeld verringern wollen, bieten wir:
www.meet-campus.de oder
geschaeftsstelle@ckd-rs.de

Unterstützung für Betroffene bieten psychosoziale Beratungsstellen, Ärzte, Wohlfahrtsverbände und Pastoralteams.



Ein Angebot des
Caritas-Konferenzen Deutschlands
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart e. V
in Kooperation mit dem Landesseniorenrat
Baden-Württemberg e.V.

Geschäftsstelle CKD
Strombergstraße 11
70188 Stuttgart
geschaeftsstelle@ckd-rs.de



GEMEINSAM
GEGEN
EINSAMKEIT

Ursachen & Risikofaktoren

Einsamkeit ist kein persönliches Versagen – sondern oft Folge gesellschaftlicher Entwicklungen.

Mögliche Gründe sind:

- Veränderungen im Leben: Umzug, Verlust, Trennung, Ruhestand,...
- Körperliche oder psychische Erkrankungen
- Digitale Kommunikation statt echter Begegnung
- Fehlende soziale Räume (z. B. Vereinsleben, Nachbarschaftsstrukturen)
- Stigmatisierung: „Über Einsamkeit spricht man nicht“

Warum Engagement so wertvoll ist

Ehrenamtliche spielen eine zentrale Rolle im Einsatz gegen Einsamkeit. Sie schaffen Vertrauen, fördern soziale Teilhabe und helfen, Brücken zwischen Menschen zu bauen.

Ihr Einsatz zeigt: Gemeinschaft entsteht dort, wo Menschen Verantwortung füreinander übernehmen – mit Herz, Geduld und Offenheit.

Was hilft gegen Einsamkeit?

- Begegnung schaffen: Regelmäßige Treffen vereinbaren, Verlässlichkeit zeigen.
- Zuhören & wahrnehmen: Mehr Fragen stellen, aktiv zuhören, nicht sofort mit Lösungen kommen.
- Interessen verbinden: Menschen dort abholen, wo sie stehen – z. B. gemeinsames Hobby oder Spaziergang.
- Netzwerke nutzen: Bestehende Angebote vor Ort kennen und gemeinsam besuchen (z. B. Nachbarschaftscafés, Gruppen).
- Räume öffnen: Offene Treffpunkte, generationenübergreifend und möglichst kostenfrei sowie leicht zugänglich anbieten.
- Digitale Zugänge ermöglichen: Telefonate, Video-Chats oder Plattformen als zusätzliche Begegnungschance nutzen.
- Ressourcenorientiert statt defizitorientiert: Die Stärken der Person sehen und gemeinsam weiterentwickeln.
- Interessen in den Mittelpunkt stellen: Gestalte Angebote, bei denen gemeinsame Aktivitäten oder Anlässe im Vordergrund stehen – nicht das Thema Einsamkeit selbst. So entsteht Begegnung auf natürliche Weise.



Was können Ehrenamtliche konkret tun?

Echt und offen begegnen

Begegne Menschen mit Interesse und auf Augenhöhe – nicht mit Mitleid, sondern mit Respekt und Verständnis.



Verlässlich bleiben

Halte Absprachen ein und sei ein konstanter Kontakt – Vertrauen entsteht durch Regelmäßigkeit.



Zuhören und stärken

Gib Raum für Geschichten und Gefühle, ohne sofort Ratschläge zu geben. Sieh die Stärken und Ressourcen deines Gegenübers.



Gemeinsame Erlebnisse schaffen

Ob Spaziergang, gemeinsames Kochen oder ein Besuch im Café – geteilte Aktivitäten schaffen Nähe.



Verbindungen fördern

Stelle Kontakte her, begleite zu Gruppen oder Angeboten und hilf, neue soziale Netze aufzubauen.



Auf dich selbst achten

Setze klare Grenzen und tausche dich mit anderen Ehrenamtlichen aus – Selbstfürsorge schützt vor Überforderung.

