

**Praxistipps:**

**Ehrenamtliches Engagement für & mit einsamen Menschen**

**Menschen**



Diese digitale 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 zu Einsamkeit über praktische Einsatzmöglichkeiten bis hin zu langfristigen Visionen für eine sozial vernetzte Gesellschaft. Impulse zur Selbstreflexion laden ein, Motivation und Voraussetzungen dazu zu überprüfen.

# 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 Experten 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 unter: [Einsamkeit überwinden - wie soziales Engagement helfen kann - MEET CAMPUS](#)

## Risikogruppen für Einsamkeit

### Ältere Menschen

Sie sind z. B. durch den Verlust des Partners/der Partnerin, vertrauter Personen (Freund\*innen), eingeschränkte Mobilität, gesundheitliche und finanzielle Einschränkungen und den Wegfall beruflicher Netzwerke besonders gefährdet.

### Menschen mit Behinderungen

Barrieren im Alltag und Stigmatisierung erschweren soziale Teilhabe erheblich.

### Jugendliche und junge Erwachsene

Trotz digitaler Vernetzung leiden viele unter fehlenden tieferen Bindungen und sozialen Ängsten, digitale Verbindungen können echte Freundschaften nicht ersetzen, hinzu kommen Zukunftsängste und abgrenzende Gruppen.

### Migrant\*innen und Geflüchtete

Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede und fehlende Netzwerke können zu Isolation und Vereinsamung führen, manchmal auch finanzielle Barrieren.

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.

# Vorbereitung und Selbstreflexion

Bevor Du als Ehrenamtliche/r aktiv wirst, ist eine ehrliche Selbstreflexion empfehlenswert. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation bildet das Fundament für ein nachhaltiges Engagement. Frage Dich: Was treibt mich an? Welche persönlichen Erfahrungen prägen meine Sicht auf Einsamkeit? Möchte ich gesellschaftliche Verantwortung übernehmen oder suche ich selbst nach neuen sozialen Kontakten?

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

Ebenso wichtig ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Definiere, wie viel Zeit Du realistisch investieren kannst, ohne Dich selbst zu überfordern. 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.

Eine fundierte Vorbereitung durch Schulungen und Sensibilisierungstrainings ist ein grundlegender Schritt. Viele Trägerorganisationen bieten spezifische Einführungskurse an, die Grundlagen der psychosozialen Betreuung vermitteln.

## Grundlegende Kompetenzen entwickeln

- Empathiefähigkeit – sich in andere hineinversetzen können
- Aktives Zuhören – mehr als nur Worte wahrnehmen
- Geduld – Beziehungsaufbau braucht Zeit
- Authentizität – echtes Interesse zeigen
- Konfliktfähigkeit – mit unterschiedlichen Erwartungen umgehen

Die Entwicklung emotionaler Intelligenz ist ein kontinuierlicher Prozess, der für die Arbeit mit einsamen Menschen besonders wichtig ist. Hierbei geht es um die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen damit umzugehen.

Praxistipp: Selbsteinschätzungsbogen/Reflexionsimpulse ([Seite 31 bis 38](#) oder [Hinweis separate Datei mit Link oder QR-Code](#))



# 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.

## Aktives Zuhören praktizieren

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.

## Respektvolle Kommunikationsstrategien anwenden

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? Achte auf 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 von Unwohlsein oder Erschöpfung, um die Interaktion entsprechend anzupassen.

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.

# Grundlegende Haltungen bei Angeboten und Aktivitäten

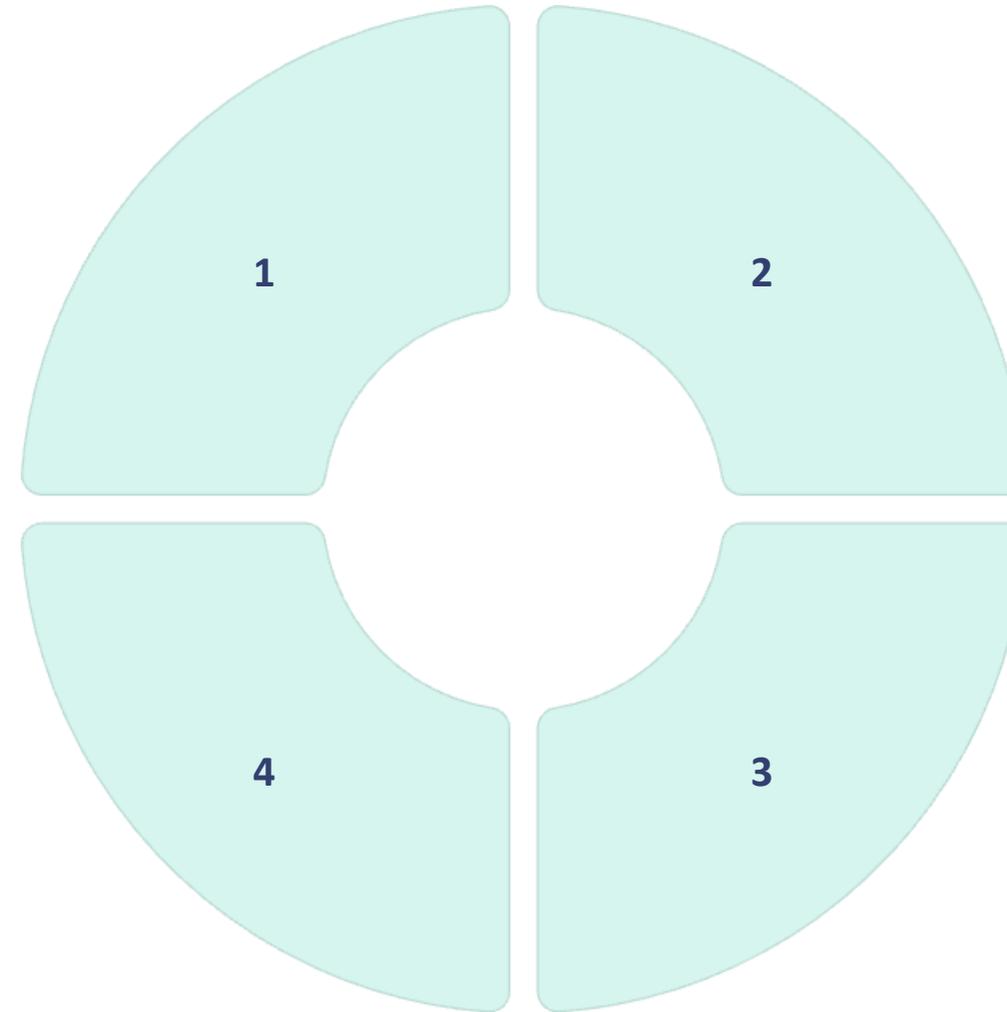
Im Rahmen unserer Erfahrungen mit einsamen Menschen haben wir Grundhaltungen entdeckt, die bei der Entwicklung von Angeboten und Aktivitäten berücksichtigt werden sollten, weil sie von Einsamkeit Betroffene oder Gefährdete stärken, ermutigen, in der Sinnfindung unterstützen und Schritte in die Gemeinschaft 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! Dazu können wertschätzende persönliche Rückmeldungen, eine erfolgorientierte Öffentlichkeitsarbeit oder Anerkennung in der Gemeinschaft beitragen.
-  **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!

# Herausforderungen und Grenzen ehrenamtlichen Engagements

**Emotionale Belastungen erkennen**  
Die Konfrontation mit schwierigen Lebenssituationen, Trauer oder Hoffnungslosigkeit kann tiefe emotionale Spuren hinterlassen

**Burn-out-Prävention praktizieren**  
Frühzeitige Anzeichen von Erschöpfung erkennen und gegensteuern durch bewusste Pausen und realistische Ziele



## **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 weiten den Blick und die Handlungsmöglichkeiten

## **Selbstfürsorge priorisieren**

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und pflegen, um langfristig für andere da sein zu können  
Nutze dazu unser 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 nicht alle Probleme lösen kannst und dass dies auch nicht Deine Aufgabe ist.

Grenzen zu setzen ist sowohl für Dich als auch für die betreuten Personen wichtig. Dies betrifft zeitliche Grenzen (wie viele Stunden pro Woche Du realistisch einbringen kannst), emotionale Grenzen (welche Themen Dich belasten) und praktische Grenzen (welche Hilfen Du leisten kannst und welche nicht). Kommuniziere diese Grenzen freundlich aber bestimmt, um keine falschen Erwartungen zu wecken.

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.

# 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
- Selbstfürsorge ist der beste Weg zu authentischen Beziehungen, auch im Freiwilligenengagement

# Ressourcen und Unterstützungssysteme für Ehrenamtliche in der Übersicht

## 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
Versicherungsschutz	Haftpflicht- und Unfallversicherung während der ehrenamtlichen Tätigkeit, i. d. R. besteht kein Rechtsschutz durch den Träger!
Digitale Plattformen	Online-Ressourcen, Wissensdatenbanken und Austauschforen für Ehrenamtliche

# Netzwerke und Kooperationen - Sozialraumorientierung

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

## Lokale Anlaufstellen identifizieren

Recherchiere Angebote/Dienstleistungen in Deiner Region durch Wohlfahrtsverbände, Stadtteilzentren, Seniorenbüros oder Freiwilligenagenturen. Diese können Dir einen Überblick über bestehende Strukturen geben und passende Einsatzmöglichkeiten vermitteln, aber auch über professionelle Hilfen für Menschen in psychosozialen Notlagen.

1

2

## Qualifizierung 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: z. B.: [Grundlagen der Kommunikation im Ehrenamt - MEET CAMPUS](#).

## Regelmäßiger Austausch

Beteilige Dich an Teambesprechungen und am Erfahrungsaustausch. Das kollektive Wissen der Gruppe bietet wertvolle Unterstützung und neue Perspektiven für Deine eigene Arbeit.

3

4

## Netzwerke erweitern

Knüpfe Verbindungen zu anderen Akteuren im Sozialraum wie Hausärzten, Apotheken, ambulanten Diensten 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 Vermeidung von Einsamkeit 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.

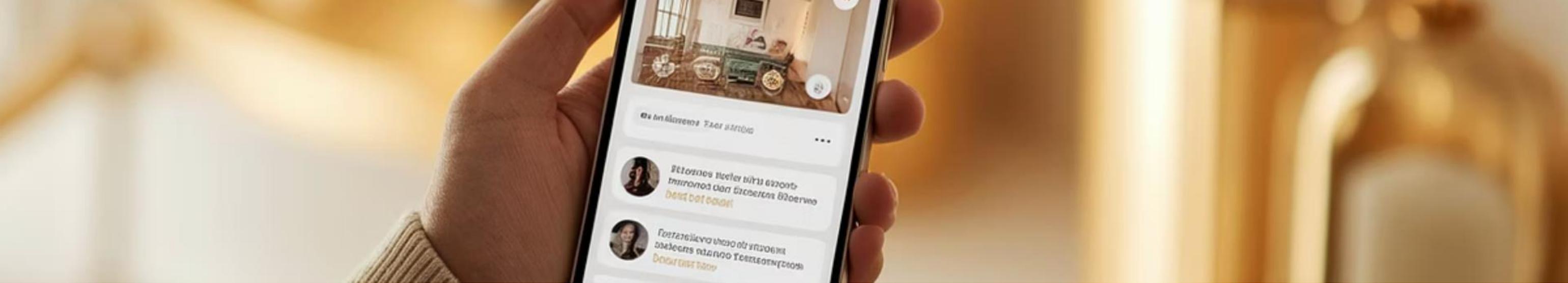
Interdisziplinäre Zusammenarbeit gewinnt zunehmend an Bedeutung, da Einsamkeit oft mit komplexen Problemlagen verbunden ist. Die Kooperation zwischen sozialen Diensten, medizinischem Personal, psychologischer Beratung und kulturellen Einrichtungen ermöglicht ganzheitliche Unterstützungsansätze. Als Ehrenamtliche/r kannst Du eine wichtige Brückenfunktion übernehmen, indem Du auf Bedarfe aufmerksam machst und Kontakte zu Fachstellen vermittelst.



# 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.

Sie zeigen, wie wir uns im nachbarschaftlichen Umfeld, am Wohnort und darüber hinaus engagieren können. Damit verringern wir die Gefahr der eigenen Vereinsamung und ermutigen andere, sich einzubringen.



# 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.



# 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

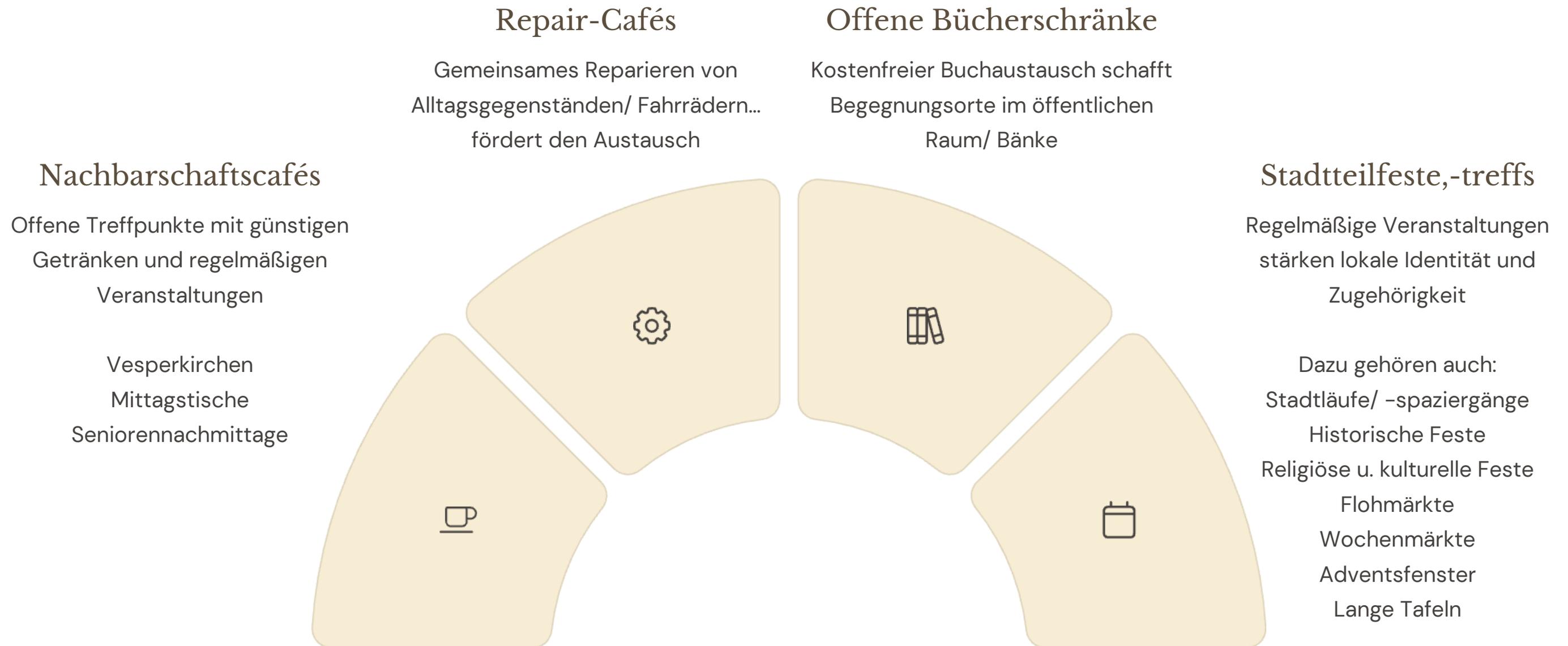


## Mehrgenerationengärten

Gemeinsames Gärtnern schafft Begegnungsräume

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

# Lokale Nachbarschaftsinitiativen: Gemeinschaft im direkten Umfeld stärken



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

# Besonders wirksame Ansätze in der 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





# Kreative Ansätze: Kunst, Kultur und Sport als Brückenbauer\*in

## Offenes Singen für alle

Offener Chor ohne Vorsingen bringt Menschen aller Hintergründe zusammen.

Beispiel: Kiezchor Berlin, Kulturhaus Schwanen in Waiblingen, offener Chor Stuttgart:

[Musikwerk Stuttgart](#)

## 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](#)

## 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](mailto:geschaeftsstelle@ckd-rs.de) und sende uns Deinen Link zu, den wir hier ergänzen können.

# Kulturelle Verbindungen

## Kulturelle Angebote

Besuche in Heimatmuseen, Schmieden oder Backhäusern organisieren. Kulturelles Wissen teilen und Gemeinschaft erleben. Angebote für Kinder entwickeln.

## Fahrgemeinschaften

Gemeinsame Fahrten zu kulturellen Veranstaltungen organisieren. Erleichtert die Teilnahme für alle. Gezielt auf einsame oder alleinstehende Menschen zugehen. Hilfreich dazu sind digitale Plattformen oder Formate wie z. B. die "Türöffner".

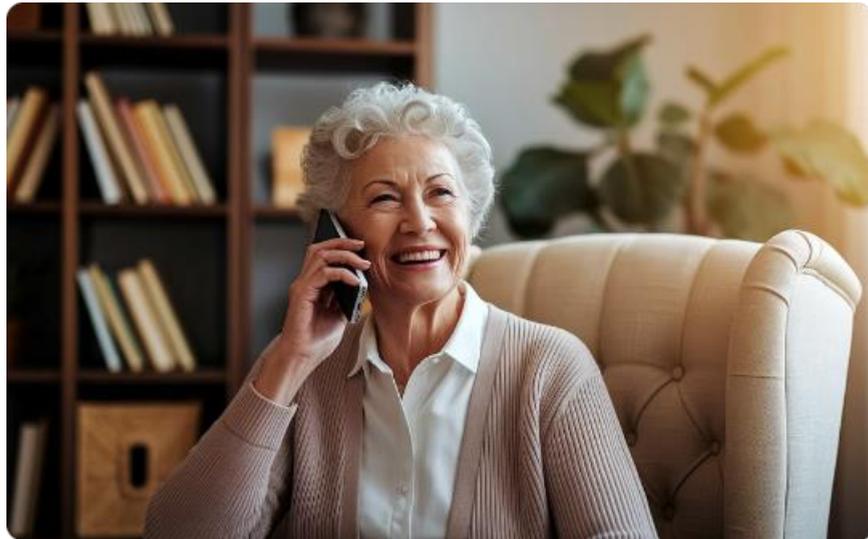
## Gesprächsangebote

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

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



# 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: [Lifhack - Urban Gardening](#)



# Gemeinschaftliche Treffpunkte



## Cafés und Mittagstische

Regelmäßige Treffpunkte für Begegnungen und Gespräche einrichten. Kooperationen mit anderen Organisationen hilfreich/ Ressourcen bündeln, monatlich oder wöchentlich, kann periodisch ergänzt werden durch Vesperkirchen (Teilnahme/Engagement)



## Spielenachmittage innen und draußen

Brett- und Kartenspiele fördern Geselligkeit in entspannter Atmosphäre. Kleine Projekte mit Schulen (Sozialpraktika...) oder Kirchengemeinden (Firmung, Konfirmation, ...) oder Jugendarbeit planen. Spielveranstaltungen im öffentlichen Raum: Boule, Schach, Fußball...



## Miteinander singen, singen, musizieren und und tanzen

Miteinander singen, musizieren und tanzen weckt Freude, fördert die körperliche, mentale und psychische Fitness und die Ausdauer durch Regelmäßigkeit, stärkt das soziale Netz durch die Gemeinschaft/en. Einen Rahmen für niedrigschwellige Tanzgelegenheiten bieten.



# Aktive 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 & Essen. 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

# Gemeinsam aktiv werden

## Miteinander kochen – in öffentlichen und privaten Räumen

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

## Engagement für andere

Menschen ermöglichen, sich in Lerncafés, Vorlesestunden, im Sport, als Mentor\*in 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, auf öffentlichen Plätzen oder in Kulturhäusern. Ein Beispiel:[Veranstaltungsdetails: Kulturhaus Schwanen](#)





# Begegnungen auf Distanz



## Spieletreffs am PC, oder oder Smartphone, Laptop Laptop

Regelmäßige Treffen mit Freund\*innen/Enkeln/IT-Spieler\*innen zu Online-Spielen. Fördert Geselligkeit und geistige Fitness für Jung und Alt und ermöglicht auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen den spielerischen Austausch.



## 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?

Telefonkontakte sind eine schöne Ergänzung zum Besuchsdienst. Im Einzelfall sind sie vielleicht sogar die bevorzugte Form der Kontaktgestaltung.



## Briefe aus Kindergärten 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.

# 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. Kombinierbar mit Spiritualität und/oder Kaffee-&-Kuchen-Runde!



## Seniorenwerkstätten/Reparaturdienste

Das Arbeiten an großen Maschinen und kleine Handwerke fördern Geist, Körper, Mobilität und Konzentration. Workshops für andere: handwerkliche Fähigkeiten, Reparatur, Herstellung. Stärken der "self-made"-Kompetenzen und generationenübergreifender Austausch und Respekt füreinander!



## Lebensgeschichten

Die Dokumentation von Lebensgeschichten fördert ebenfalls generationenübergreifenden Austausch. Die Erinnerung ist ein Beitrag für nachkommende Generationen, unterstützt und entlastet Familien, fördert einen respektvollen Umgang und das Wissen übereinander.

# Kreative Gemeinschaften hier noch einmal 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 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](#)

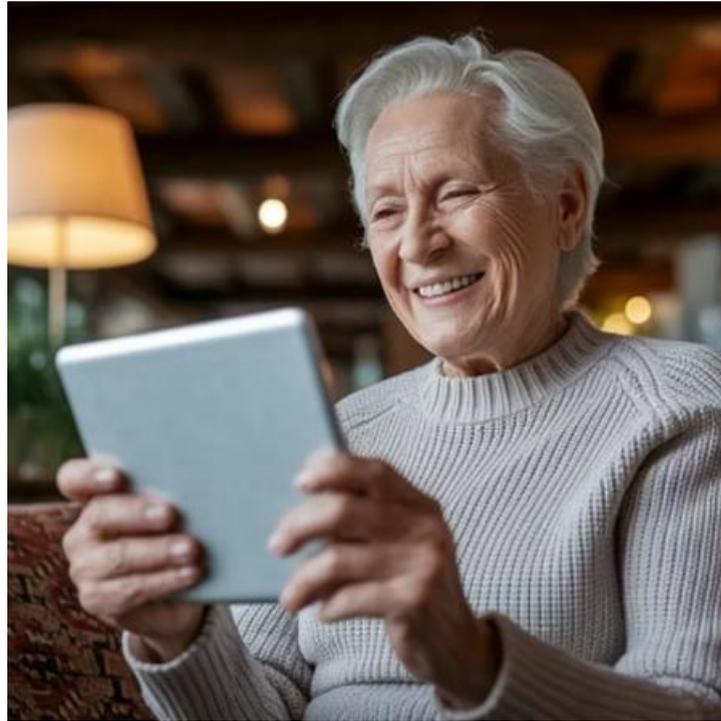
## Computerschulungen, Senioren-Medienmentor\*innen

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

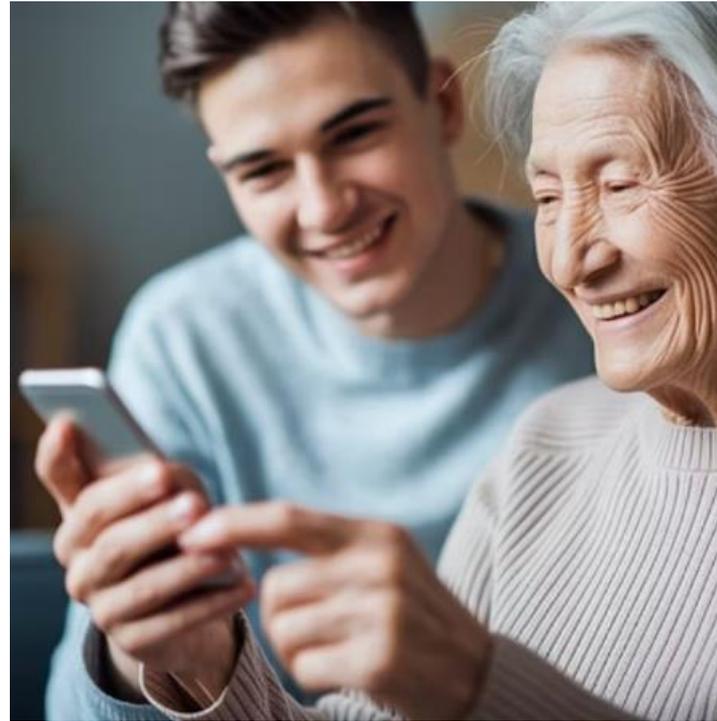
Mit älteren Menschen zusammenarbeiten, um deren Lebensgeschichten zu dokumentieren. Fördert Wertschätzung, Verständnis, Verbindungen, Geschichtswissen und Demokratieverständnis. Anregungen zur Qualifizierung "Bewegende Momente" über die CKD/Qualifizierung und Begleitung der ehrenamtlichen Interviewpartner\*innen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

# Seite 2 des Überblicks



## Kompetenznetzwerke

Eine Liste von Angeboten und sozialen/medizinischen Dienstleistungen 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, einen Ausdruck mitbringen und behilflich sein beim Umgang damit, kann Anlass zum Gespräch über Einsamkeit sein.



## Kultur per Internet

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

Projekte zur Förderung des Miteinanders im Quartier werden vom Land Baden-Württemberg und der Allianz für Beteiligung e. V. gefördert.

[Quartiersimpulse: Projekte ermöglichen Altwerden im Quartier](#)



## Traditionelle Feste & Anlässe schaffen Brücken

Stadtfeste, traditionelle religiöse und kulturelle Feste, Vereinsjubiläen, besondere Tage wie Valentinstag, 1. Mai, Welfrauentag, sportliche Aktionen für alle ... laden ein, sich miteinander auf den Weg zu machen, Bekannte und Freund\*innen zu treffen, selbst aktiv zu werden (im Verkauf, beim Auf- oder Abbau usw.) oder einfach nur andere zu beobachten, mit ihnen zu plaudern und zu feiern.

# Seite 3 des Überblicks: Entdecke Deinen Sozialraum

## **Bildungs- und Begegnungsstätten**

VHS (Volkshochschulen), fbs (Familienbildungsstätten), Familienzentren, kommunale Treffpunkte, Senioren- oder Jugendtreffs. Mögliche Angebote zur Förderung der Sozialraumorientierung: Online-Qualifizierung zu SRO, Exkursionen zu lebendigen Nachbarschaften, Quartieren (Quartierssafaris der Diözese), Unterstützung zu Angeboten vor Ort wie "walk & talk", Ortserkundungen (sachlich & spielerisch)

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

gemeinsame Gärten anlegen (Nasch- und Kräutergärten z. B.), Werkzeugschuppen, Werkbank, Kleidertausch, Austausch von Lebensmitteln und Geräten, Bücher, abwechselnd Gruppen bekochen – 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](#)

## **Aktionen, Begegnungen in Kirchengemeinden und Vereinen, Gemeinschaft Gemeinschaft auf öffentlichen Plätzen**

Schach spielen, boulen, kegeln ..., Urlaub mit Koffer, Urlaub ohne Koffer, spezielle Seniorenreisen mit Begleitung; Kulturveranstaltungen, öffentliche Bänke & Tische, Belebung des Friedhofs durch Kontaktangebote, offene Kirchen

## **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](#)

# 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. Melde Dich an bei: [Anmeldung MEET CAMPUS Newsletter - MEET CAMPUS](#)



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

Qualifizierungen, Austausch, online oder im Austausch vor Ort



## **Selbstoptimierung und soziale Medien – die Vielfalt 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?



## **Wanderführerschein**

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.



## **“Evergreens”: z. B. Kommunikationsseminare und spezielle Themen aufgrund der Erfahrungen Ehrenamtlicher, Narrative: positive, ermutigende Geschichten veröffentlichen**

Eine gute Kommunikation ist grundlegend im sozialen Ehrenamt. Darüber hinaus können Ehrenamtliche ihre Bedarfe an Themen einbringen und damit das Qualifizierungsprogramm mitgestalten.



# Handlungsempfehlungen:

Wie man selbst aktiv werden und bestehende Projekte unterstützen kann

## Informieren

Nutze kommunale Plattformen oder die Informationen der Vereine, Wohlfahrtsverbände oder Krankenkassen für einen Überblick über lokale Angebote.

## Mitmachen

Starte klein: Besuche ein offenes Treffen in Deiner Nachbarschaft oder melde Dich bei einem digitalen Format an. Oder unterstütze die Senioren-Medienmentor\*innen!

## Unterstützen

Spende Zeit oder Geld an bestehende Initiativen. Kleine Beiträge bewirken oft Großes. Außerdem verbinden sie mit dem sozialen Netz vor Ort!

## Selbst gründen

Initiiere eigene Projekte mit Unterstützung von Förderprogrammen wie dem Bundesprogramm "Menschen stärken Menschen": [Menschen stärken Menschen – BMFSFJ](#) oder [430.000 Euro Förderung für Projekte gegen Einsamkeit und soziale Isolation: Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg](#) – siehe auch Allianz für Beteiligung e. V.: [Einsamkeit – Wodurch sind wir gefährdet und wie gehen wir mit ihr um? – Allianz für Beteiligung](#)



# Die Einsamkeit junger Menschen

Achte auf die Einsamkeit junger Menschen auf Parties, auf dem Campus, auf Schulhöfen...  
Sei aufmerksam für die Situation junger Eltern, Alleinerziehender oder im HomeOffice.

## **Digitale Formate**

Online-Beratungen und digitale Angebote bieten niedrigschwellige Unterstützung in schwierigen Lebensphasen. Spiele u. a. virtuelle Formate

## **Attraktive Vereinsangebote Vereinsangebote**

Vereine durch BuT-Karten (Bildungs- und Teilhabepaket) zugänglicher machen.  
Persönliche Ansprechpartner.

## **Einbindung durch Engagement: Fahrdienste & Co.**

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

Natürlich gibt es viele weitere passgenaue Engagementformen! Die Kunst besteht darin, für jede/n das passende Format zu finden und Räume zur persönlichen Weiterentwicklung und Identitätsfindung zu bieten!

# 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 (KNA), 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 eine 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 Engagement insgesamt widerstandsfähiger gegen soziale Probleme sind. Sie entwickeln mehr Lösungskompetenzen und verfügen über stärkere informelle Unterstützungsnetzwerke. Ihr Engagement trägt somit zur Resilienz des gesamten sozialen Gefüges bei und wirkt präventiv gegen die Ausbreitung von Einsamkeit.



# Selbstreflexionsimpulse für Freiwillige/Ehrenamtliche

Dieser Bogen unterstützt Dich bei der Reflexion deines ehrenamtlichen Engagements für einsame Menschen.

Durch bewusste Selbstreflexion kannst Du Deine Motivation klären und Dein Engagement nachhaltig gestalten.

SS

**von Sigrid Schorn und Sabine Fischer**



# Motivation hinter dem Engagement



## Persönliche Beweggründe

Warum möchte ich einsame Menschen unterstützen?  
Was berührt mich an dieser Aufgabe?



## Wertesystem

Welche Werte und Überzeugungen treiben mein Engagement an?

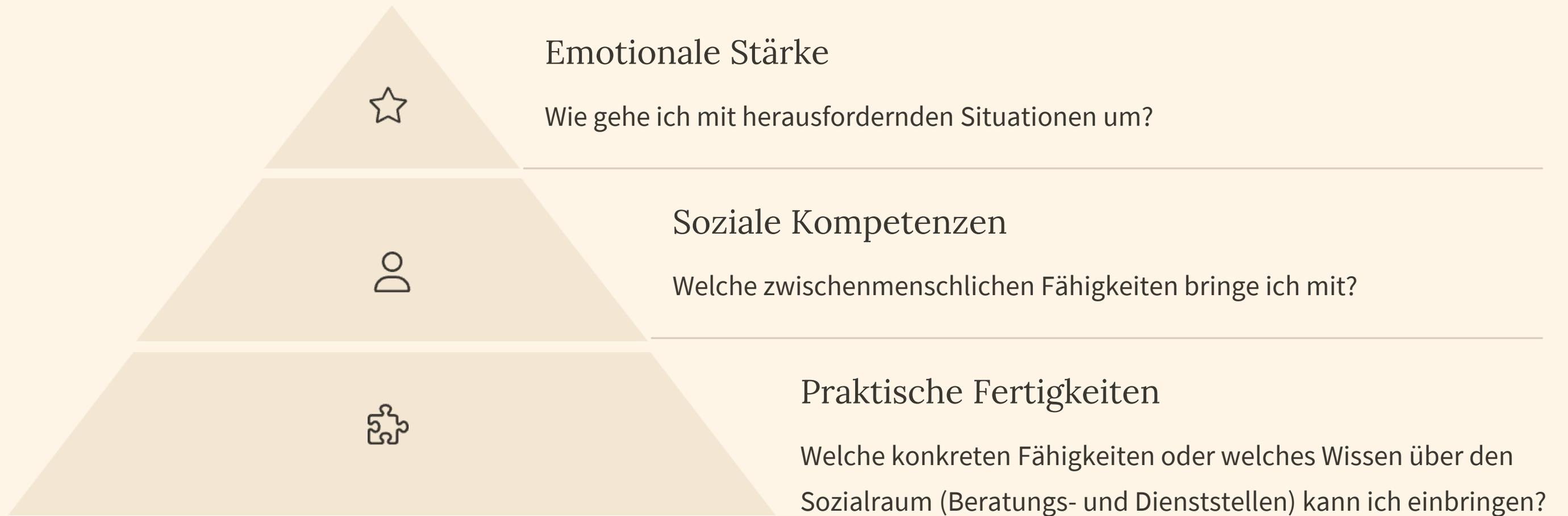


## Erwartete Erfüllung

Was erhoffe ich mir von meiner Tätigkeit? Welche Art von Erfüllung suche ich?



# Persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen



# Erwartungen an das Ehrenamt



## Zeitliche Ressourcen

Wie viel Zeit kann ich realistisch investieren?

---



## Organisatorischer Rahmen

Welche Unterstützung erwarte ich von der Organisation/ dem Träger des Ehrenamts?

---



## Begegnungsqualität

Wie stelle ich mir die Beziehung zu den Menschen vor?

# Umgang mit Herausforderungen

## Hindernisse erkennen

Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

## Hilfe annehmen

Wo finde ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?



## Lösungen finden

Wie gehe ich mit Rückschlägen konstruktiv um?

## Grenzen setzen

Wie erkenne und respektiere ich meine eigenen Grenzen?

# Emotionale Reflexion



## Positive Gefühle

Welche positiven Emotionen erwarte ich durch meine Tätigkeit?



## Bedenken

Was bereitet mir Sorgen oder Unsicherheiten?



## Selbstwahrnehmung

Wie achtsam nehme ich meine eigenen Gefühle wahr?

# Konkrete Ziele für das Engagement



## Kurzfristige Wirkung

Was möchte ich bei jedem Treffen erreichen?



## Mittelfristige Entwicklung

Welche Veränderungen strebe ich in den nächsten Monaten an?



## Langfristige Wirkung

Welche nachhaltigen Effekte wünsche ich mir?



## Persönlicher Erfolg

Woran messe ich den Erfolg meines Engagements?



# Schlussgedanken und nächste Schritte

Meine wichtigsten Erkenntnisse:

Mein nächster konkreter Schritt:

Unterstützung, die ich benötige:

Startdatum für mein  
Engagement:

Dein Engagement macht einen wichtigen Unterschied – denn:

**Jeder Schritt gegen Einsamkeit zählt!**

Mach mit! Sei dabei!



**Impressum:**

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

[www.meet-campus.de](http://www.meet-campus.de)

0711/2633-1160/61

Redaktion: Sigrid Schorn, Sabine Fischer  
Layout: Sigrid Schorn

Mai 2025