



Praxishilfe zur Maßnahmenplanung zum  
Präventionsschwerpunkt 2023  
„Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“

für Akteurinnen und Akteure  
der Gesundheitsförderung und Prävention



LICHT AN



---

# INHALT

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Einsamkeit – Eckdaten</b> .....	<b>6</b>
<b>3 Gesundheitliche Folgen chronischer Einsamkeit</b> .....	<b>8</b>
<b>4 Einsamkeit lässt sich vermeiden – Schutz- und Risikofaktoren</b> .....	<b>9</b>
<b>5 Maßnahmenplanung gegen Einsamkeit</b> .....	<b>10</b>
5.1 Grundlagen & allgemeine Gestaltungshinweise .....	11
5.2 Handlungsansätze nach ausgewählten Zielgruppen basierend auf Expertengesprächen ..	12
5.2.1 Ältere Menschen .....	12
5.2.2 Jugendliche und junge Erwachsene .....	13
5.2.3 Menschen in Arbeitslosigkeit .....	14
5.2.4 Alleinerziehende Eltern .....	15
5.2.5 Chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen .....	16
5.2.6 Menschen mit Migrationshintergrund bzw. Fluchterfahrungen .....	17
<b>6 Konkrete Projektbeispiele</b> .....	<b>19</b>
<b>7. Hilfreiche Links</b> .....	<b>21</b>



# 1 EINLEITUNG

Zahlreiche Akteurinnen und Akteure in Bayern setzen Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention um – das demonstriert die Vielzahl der Partnerinnen und Partner im bayerischen Bündnis für Prävention. Darunter sind u. a. der Öffentliche Gesundheitsdienst in Bayern mit den Gesundheitsämtern und Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> vor Ort, Sozialämter, die Wohlfahrtsverbände und freien Träger, das Ehrenamt, die Sozialversicherungsträger oder die umfangreiche bayerische Vereinsstruktur. Mit Blick auf die Ursachen von Einsamkeit wird deutlich, dass bei der Bekämpfung von Einsamkeit viele verschiedene Politikfelder wie die Arbeits- und Sozialpolitik, Verkehrs- und Infrastrukturpolitik, Familien- und Bildungspolitik, Integrations- und Gesundheitspolitik ihren Beitrag zu leisten haben. Im praktischen Handeln vor Ort übernehmen die Kommunen eine Schlüsselrolle, um Einsamkeit zu vermindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Gefragt sind Angebote der Begegnung und Teilhabe vor Ort. Auch dem Ehrenamt kommt eine besondere Doppelfunktion zu – denn wer sich engagiert, ist selbst weniger einsam und kann gleichzeitig die Einsamkeit Anderer lindern.

Übergeordnetes Ziel des Präventionsschwerpunkts ist es, den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit zu begegnen. Das Thema Einsamkeit soll entstigmatisiert und ein Bewusstsein sowie Kompetenzen für die Prävention von Einsamkeit und deren gesundheitlichen Auswirkungen geschaffen werden. Durch geeignete Maßnahmen sollen Menschen befähigt werden, Einsamkeit zu vermeiden bzw. einen Weg aus der Einsamkeit zu finden.

Eine einzige Maßnahme, die Einsamkeit umfassend bekämpft, ist angesichts der Komplexität und individuellen Ausprägung der Einflussfaktoren von Einsamkeit nicht denkbar. Es braucht vielmehr ein Bündel an Maßnahmen in verschiedenen Bereichen, die Einsamkeit entgegenwirken bzw. dieser vorbeugen. Klar ist aber auch: All diese Maßnahmen, Angebote und Hilfestellungen können nur dann Wirkung entfalten, wenn sie auch angenommen werden und die Lebenswelten von Menschen positiver gestalten.

Mit dieser Handreichung liegt eine Praxishilfe vor, die den Akteurinnen und Akteuren zur Planung und Umsetzung von qualitätsgesicherten und zielführenden Angeboten und Maßnahmen Orientierung und Anregungen gibt. Sie bündelt Informationen zu Einsamkeit und gibt praktische Tipps, wie Angebote gestaltet werden können und auf welchen vorhandenen Strukturen sie aufsetzen können.

# 1

---

## 2 EINSAMKEIT – ECKDATEN

Der Begriff „Einsamkeit“ bezeichnet das subjektiv empfundene, negative Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen. Als subjektives Empfinden ist sie begrifflich gegenüber dem objektiven Sachverhalt der „sozialen Isolation“ abgegrenzt, als negatives Gefühl gegenüber einem erwünschten Alleinsein.

Einsamkeit kann vorübergehend oder länger andauernd sein, sie kann durch Trennungsergebnisse im Leben ausgelöst werden oder sich schleichend einstellen, sie kann sich auf den persönlichen Nah-Raum beziehen, z. B. einen empfundenen Mangel an Liebe in einer Partnerschaft oder einen Mangel an Freundschaften, sie kann aber auch in einem Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft bestehen.

Dabei entscheiden neben den Lebensumständen auch individuelle Bedürfnisse darüber mit, wie viele Kontakte zu anderen Menschen jemand braucht, um sich nicht einsam zu fühlen. Einige Menschen fühlen sich mit wenigen Sozialkontakten wohl, während andere unter

Einsamkeit leiden, obwohl sie mit vielen anderen in Kontakt stehen. Daher sind z. B. Alleinleben und Einsamkeit nicht zwangsläufig deckungsgleich. Allein zu leben kann auch eine bewusste individuelle Entscheidung sein, die nicht mit dem Gefühl der Einsamkeit einhergeht. Das Gefühl der Einsamkeit wird besonders dann problematisch, wenn es zu einem Dauerzustand wird und zu sozialer Isolation führt. Dies kann sowohl in den individuellen Lebensumständen begründet sein sowie strukturelle Ursachen haben, wie beispielsweise durch eingeschränkte Mobilität.

Es gibt keine offiziellen amtlichen Statistiken zur Einsamkeit. Einsamkeit ist auch keine Diagnose, die bei einer Krankenhauseinweisung erscheint. Studien des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) und des Deutschen Alterssurveys (DEAS) zufolge fühlen sich zwei bis drei Prozent der Menschen in Bayern häufig bis sehr häufig einsam, ein Drittel fühlt sich zumindest manchmal einsam. Diese Daten geben die Lage zur Einsamkeit in Deutschland und Bayern vor der Corona-Pandemie wieder. Während der Corona-Pandemie kam es dem SOEP zufolge

zu einem starken Anstieg des Einsamkeitsempfindens: Im Jahr 2021 gaben 16,2 % der Befragten an, häufig oder sehr häufig einsam zu sein.

In Bayern und Deutschland sind nicht alle Regionen gleichermaßen von Einsamkeit betroffen. Einer Untersuchung auf Basis von Daten des SOEP und des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung zufolge tritt Einsamkeit im Südosten Bayerns tendenziell vermehrt auf und im Westen und Nordosten Bayerns ist Einsamkeit seltener. Gemäß der Studienlage beeinflusst zwar die subjektiv wahrgenommene Erreichbarkeit von öffentlichen Infrastrukturen sowie Freizeit- und Mobilitätsangeboten im Wohnumfeld das Einsamkeitsrisiko; allerdings wurde auch beobachtet, dass Eigenschaften der Person wie beispielsweise der sozioökonomische Status, Einkommenssituation, Migrationsstatus, aber auch Alter, Gesundheit, Pflegebedürftigkeit sowie die Anzahl an Besuchen von Freunden/Familie einen größeren Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden ausüben als die Eigenschaften des Wohnorts.

Einsamkeit kann jeden treffen. Allerdings unterscheiden sich Menschen in den Fähigkeiten, sich wieder aus der Einsamkeit zu befreien, sich Hilfe zu suchen oder sich eine Lebenssituation zu schaffen, die das Auftreten von Einsamkeit weniger wahrscheinlich macht. Solche Möglichkeiten haben Ältere im Vergleich zu Jüngeren oftmals nicht im selben Umfang. Darüber hinaus sind Ursachen von Einsamkeit sehr vielfältig. Der Tod nahestehender Personen oder der Auszug aus dem Elternhaus sind beispielsweise Ereignisse im Leben, die (oftmals zeitlich begrenzt) dazu führen können, dass man sich einsam fühlt. Arbeitslose und Personen, die auf Sozialleistungen angewiesen sind, ziehen sich oft aus Scham aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Alleinlebende sind häufiger von Einsamkeit betroffen, als Personen in Mehrpersonenhaushalten und kranke Menschen, insbesondere, wenn sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sind häufiger einsam als Gesunde. Diese Beispiele zeigen, dass das Auftreten von Einsamkeit sehr individuell ist und bestimmte Lebenssituationen mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko einhergehen.



## 2

---

## 3 GESUNDHEITLICHE FOLGEN CHRONISCHER EINSAMKEIT

Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische sowie körperliche Erkrankungen und wirkt sich negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Einsamkeit begünstigt gesundheitsschädliches Verhalten, hier insbesondere auch den Suchtmittelkonsum. Beispielsweise werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Suchterkrankungen, Depressionen, Demenz oder Suizidalität mit Einsamkeit in Verbindung gebracht.

Einsamkeit und Gesundheit beeinflussen sich wechselseitig. So ist es kaum möglich, die Effekte von Einsamkeit und der sie bedingenden oder begleitenden Lebensumstände voneinander zu trennen. Präventive Angebote und Hilfen für Betroffene müssen daher auch immer an der Lebenswelt und den jeweiligen Lebenslagen ansetzen.





## 4 EINSAMKEIT LÄSST SICH VERMEIDEN – SCHUTZ- UND RISIKOFAKTOREN

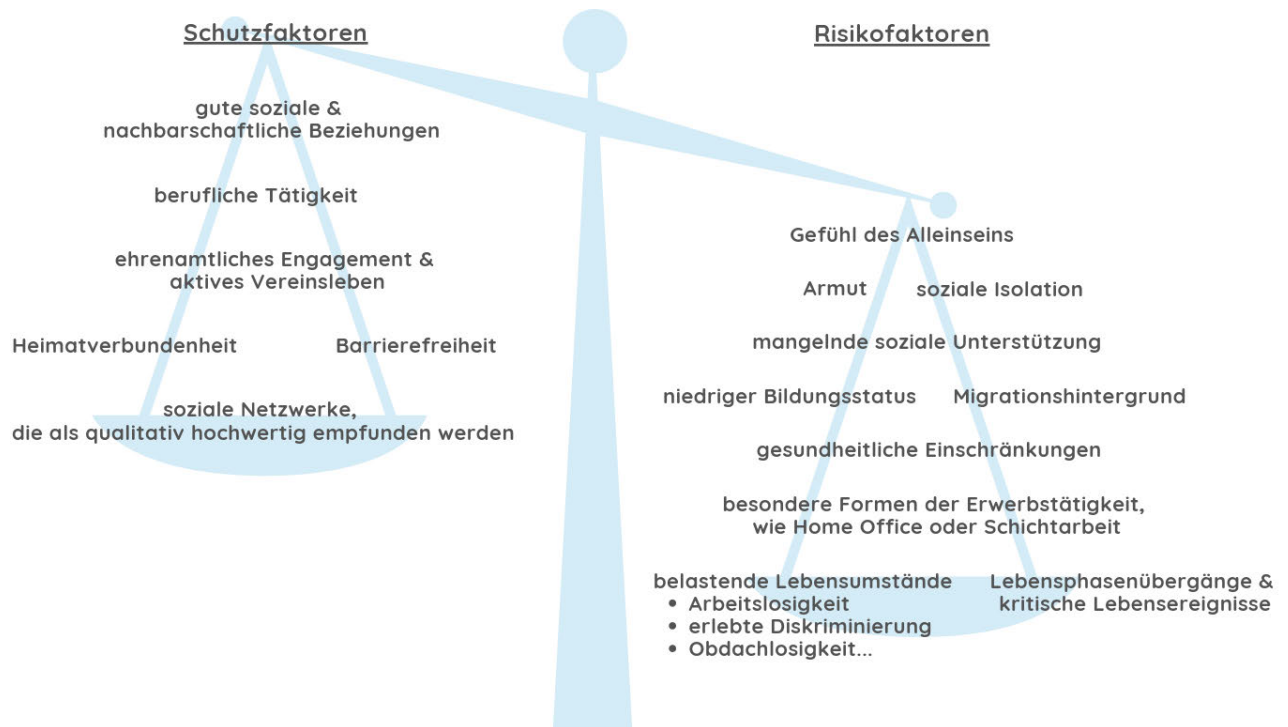


Abbildung 1: Schutz- und Risikofaktoren hinsichtlich Einsamkeit (eigene Abbildung LGL)

Verschiedene Faktoren haben sich als protektiv gegen Einsamkeit erwiesen. Darunter u. a. gute soziale und nachbarschaftliche **Beziehungen**, wobei die Anfälligkeit für Einsamkeit auch mit der empfundenen Qualität der sozialen Beziehung in Verbindung steht. Dagegen sind **mangelnde soziale Unterstützung** sowie Gefühle des **Alleinseins** direkte Risikofaktoren für Einsamkeit. Auch belastende **Lebensumstände** können zu sozialer Isolation und gesundheitlichen Einschränkungen führen, die ihrerseits selbst als Risikofaktoren für Einsamkeit zählen. Die Abbildung illustriert die Schutz- und Risikofaktoren hinsichtlich Einsamkeit.

# 4

---

## 5 MASSNAHMENPLANUNG GEGEN EINSAMKEIT

Es gibt nicht die eine Antwort zur Linderung eines subjektiven Leidens wie Einsamkeit. Einsamkeit ist so vielfältig wie die Menschen, die sie erleben. Daher ist eine Vielzahl von Maßnahmen mit unterschiedlichen Herangehensweisen wichtig.

Verschiedene Politikbereiche können dazu beitragen, Einsamkeitsgefährdungen zu minimieren – und das möglichst frühzeitig. Verhältnispräventive Ansätze können helfen, Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten. Zum anderen sind die Akteurinnen und Akteure vor Ort gefragt, Angebote gegen Einsamkeit und zur Förderung der sozialen Teilhabe umzusetzen. **Dabei muss das Rad nicht neu erfunden werden, sondern es können erfolgreiche Ansätze in die Breite getragen werden.** Inspiration finden Sie in den Gestaltungshinweisen sowie Beispielprojekten in dieser Handreichung.

Lassen Sie uns gemeinsam **Einsamkeit aus der Tabuzone holen**. Auch hierzu liefert die Handreichung die wichtigsten Informationen zur Sensibilisierung für Einsamkeit in Bayern, z. B. als Grundlage für Ihre Aktionen und Veranstaltungen.

Verhaltenspräventive Maßnahmen gegen Einsamkeit bieten organisierte soziale Kontakte für Menschen, die sich isoliert oder einsam fühlen. Beispielsweise motivieren sie zur Teilhabe an Gemeinschaftsaktivitäten oder zu Engagement in Freiwilligengruppen. Sie stärken oben benannte **Schutzfaktoren** gegen Einsamkeit, trainieren soziale Kompetenzen und setzen an den Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen an. Dabei unterscheiden

sich die Bedürfnisse von Menschen, die einem Einsamkeitsrisiko ausgesetzt sind, zwischen Personengruppen. Dennoch gibt es übergreifende Merkmale, die zielgruppenunabhängig zutreffen und nach Möglichkeit bei der Gestaltung aller Angebote zu beachten sind.

Die zwölf Kriterien für gute Praxis des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit definieren Qualitätsansprüche und unterstützen dabei, die eigene Arbeit kontinuierlich zu reflektieren sowie weiterzuentwickeln und schaffen ein gemeinsames Verständnis, was gute soziallagenbezogene Gesundheitsförderung ausmacht.

Das Internationale Institut für empirische Sozialökonomie (INIFES) erstellte im Jahr 2022 im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege eine Expertise zur Problematik der Einsamkeit in Bayern. Im Rahmen dieser wurden elf Interviews mit Expertinnen und Experten aus der Praxis und vier Inter-



5

views mit Betroffenen geführt. Die Auswahl der Expertinnen und Experten erfolgte entlang zuvor herausgearbeiteten Risikogruppen: Alleinstehende, Ältere in Pflegeheimen, alleinstehende Arbeitslose, Jugendliche, Alleinerziehende, Kranke und Menschen mit einem direkten Migrationshintergrund. Die Auswertung erfolgte über kurze und prägnante Zusammenfassungen, auf eine tiefergehende inhaltsanalytische Auswertung wurde verzichtet. Die identifizierten Handlungsansätze werden im Folgenden in den allgemeinen Hinweisen zur Gestaltung von Angeboten und nach grundlegenden Zielgruppen gemäß den Expertenempfehlungen dargestellt.

## 5.1 Grundlagen & allgemeine Gestaltungshinweise

**Positive Ansprache:** Das Erleben von Einsamkeit ist häufig tabuisiert. Betroffene werden nicht gerne als einsam wahrgenommen und sollten deswegen – unabhängig von der Form der Kontaktaufnahme – nicht direkt über und auf dieses Thema angesprochen werden. Besser ist es, die Angebote als „Netzwerk schaffen“ zu benennen und an Menschen zu adressieren, die gerne mehr Zeit mit anderen verbringen würden oder allgemein aktiver sein möchten.

**Aufsuchende Angebote:** Informationen zu Hilfsangeboten sollten „aufsuchend“ übermittelt werden. Einsame Menschen fühlen oftmals eine Hürde, aktiv auf ein Angebot zuzugehen. Informationen über unterschiedliche Social-Media-Kanäle erreichen häufig nur die Menschen, die ohnehin aktiver sind, aktuelle Zeitungen online und offline werden immer seltener gelesen. Hier sollten alle Kontakte genutzt werden, um das Angebot möglichst professionell und weit gefächert bekannt zu machen.

**Ehrenamt:** Ehrenamtliche Hilfe sollte einbezogen werden, da sie eine wichtige Doppelfunktion einnimmt. Zum einen sind Hilfsangebote auf die Unterstützung durch Ehrenamtliche angewiesen, zum anderen hat das Ehrenamt als soziale Aktivität eine starke Schutzfunktion gegenüber Einsamkeit. Informationen darüber, wie und wo es Ehrenamtstätigkeiten gibt, sollten deutlich sichtbar werden.

**Zielgruppendefinition:** Angebote sollten eine klare Vorstellung haben und vermitteln, an wen sie sich richten. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, die sich aus Scham nicht melden könnten, sollte – siehe Punkt Ansprache – vom Netzwerk-Gedanken ausgegangen werden. Bei Gruppenangeboten kann die Gruppenstruktur so gewählt sein, dass ausschließlich von Einsamkeit bedrohte Menschen an den Angeboten teilnehmen, oder gerade dies vermieden wird und bewusst eine „gemischte Gruppe“ (Einsame und Nicht-Einsame) gebildet wird (z. B. gemeinsames Backen).

**Strukturelle Voraussetzungen:** Oftmals sind es regionale Strukturen, die einen Austausch zwischen Menschen erschweren. Fehlende oder verschmutzte Parkbänke, zu weit entfernte Parkanlagen oder marode Spielplätze sind häufig Gründe, sich nicht an solchen Orten aufzuhalten. Bestehende Angebote sind häufig am Wohnort verstreut und damit nicht für alle gleichermaßen erreichbar. Eine Stärkung von Begegnungsstrukturen kann z. B. durch Sichtbarmachung (z. B. durch ein partizipatives Mapping) und ggf. Verbesserung vorhandener Begegnungsorte erreicht werden. Zudem könnten Projekte an einem festen Ort gebündelt werden. Dort könnten unterschiedliche Angebote für unterschiedliche soziale Gruppen stattfinden und so auch die Raumkosten ggf. reduziert werden.

---

**Netzwerk:** Es gibt bislang kein trägerübergreifendes Netzwerk, das alle Angebote bündelt und darüber informiert. Deshalb sollten die einzelnen Projektträger sich innerhalb ihrer Strukturen, z. B. einer Gesundheitsregion<sup>plus</sup>, gut vernetzen und austauschen.

**Kontinuität:** Hilfsangebote sollten möglichst längerfristig angelegt sein und regelmäßig stattfinden, um Betroffenen ein Gefühl der Verlässlichkeit zu geben. Damit Modellprojekte auch nach der Modellphase weitergeführt werden können, sollte deren Sicherstellung rechtzeitig geregelt werden. Kurzfristig geförderte Modellprojekte können hilfreich sein, um einen Anstoß und eine Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu geben. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Projektzeit vernetzen, ihre Kontaktdaten austauschen, um diese neuen Netzwerke selbständig weiterführen zu können, sofern sie dazu in der Lage sind.

**Kosten:** Angebote sollten, soweit es geht, kostenfrei für Teilnehmende sein. Geld ist bei vielen Einsamen eine zusätzliche Problemlage, die die Lebenssituation negativ beeinflusst. Finanzielle, personelle, materielle oder auch ideelle Unterstützung gibt es von verschiedenen Stellen:

- Das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege fördert im Rahmen der Jahresschwerpunkte Gesundheitstage der Gesundheitsämter und Präventionsprojekte aus Mitteln der Initiative Gesund.Leben.Bayern.
- Die Krankenkassen beraten und fördern bzw. bezuschussen Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention.
- Im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern werden sozialversicherungsträgerübergreifend Projekte zur Prävention und Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte, vulnerable Zielgruppen gefördert (<https://lzg-bayern.de/taetigkeitsfeld/geschaeftsstelle-landesrahmenvereinbarung-praevention-bayern/antragstellung>).

Potenzielle Partner vor Ort sind beispielsweise Vereine und Verbände, Unternehmen, Kirchengemeinden und andere Religionsgemeinschaften, Bildungs-, Freizeit- und Kultureinrichtungen und viele weitere.

## 5.2 Handlungsansätze nach ausgewählten Zielgruppen basierend auf Expertengesprächen

### 5.2.1 Ältere Menschen

Ältere Menschen sind in besonderer Weise von Einsamkeit bedroht, da sie vermehrt von dem Verlust nahestehender Menschen betroffen sind, oftmals nach dem Tod des (Ehe-)Partners alleine leben, häufiger unter chronischen Krankheiten leiden und weniger mobil sind als jüngere, gesündere Menschen. Auch sind Ältere häufiger dem Risiko ausgesetzt, an der Armutsschwelle zu leben, als Menschen, die sich noch in der Erwerbsphase befinden. Die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Schutzmaßnahmen während der Lockdowns haben die Kontaktmöglichkeiten dieser Gruppe zusätzlich betroffen, da es Angehörigen oder Bekannten zum Teil nur eingeschränkt möglich war, persönlichen Kontakt zu halten. Teilweise zogen sich Ältere aus Angst vor einer Infektion auch bewusst zurück.

Hilfsangebote für einsame oder einsamkeitsgefährdete ältere Menschen sollten einige spezifische Aspekte berücksichtigen.

#### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Ältere Menschen würden sich nicht ausschließlich über ihr Alter definieren, weshalb Örtlichkeiten wie „Seniorentreffs“ abschreckend wirken könnten und zudem jüngere Menschen vermeintlich ausschließen. Kreative Umschreibungen wie „Treffpunkt für Leute mit Zeit“ oder „Unsere Netzwerk-Bank“ sollten stattdessen gewählt werden.

Sozial isolierte ältere Menschen seien besonders schwierig zu kontaktieren, da sie seltener oder gar nicht mehr das eigene Wohnumfeld verlassen. Hier müssten dann besondere Strategien gewählt werden, um Betroffene zu erreichen. Dies könnte beispielsweise über Haushaltshilfen der Krankenkassen oder über den Pflegedienst geschehen, der Informationen über Hilfsangebote bereitstellt. Aber auch Seelsorgerinnen und Seelsorger, Pfarrerinnen und Pfarrer, Ärztinnen und Ärzte und andere sozialarbeitende Berufsgruppen können im persönlichen Gespräch über Unterstützungsangebote informieren.

Ein besonderes Augenmerk komme dabei dem Medium zu, in dem über Angebote informiert werden soll. Auch wenn die Internetaffinität älterer Menschen in den letzten Jahren zwar gestiegen sei, konsumierten ältere Menschen häufiger als jüngere noch klassische Printmedien (Tageszeitungen, regionale Wochenblätter), das Fernsehen, Radiosendungen oder auch Teletext über den Fernsehapparat. Als erfolgreich erwiesen haben sich auch Informationsblätter, die in Arztpraxen oder in Kirchen ausgelegt wurden. Wenn die Kontaktdaten bekannt sind, könnten Informationen über Veranstaltungen und Treffs auch per Post verschickt werden.

### **Praxisgestaltung**

Wie Hilfen für Ältere gegen Vereinsamung zu gestalten sind, hängt oft davon ab, wie die individuelle Verfassung der Zielgruppe ist (Mobilität, körperliche und psychische Gesundheit, Wohnsituation). So sollten Hilfsangebote, die auf persönliche Einzel- oder Gruppentreffen abzielen, örtlich gut erreichbar sein. Man solle prüfen, ob Mobilitätshilfen (z.B. Fahrdienst) benötigt werden. Auch in Pflegeeinrichtungen könnten bestimmte Räume zur Verfügung gestellt werden, in denen Gruppenaktivitäten (ggf. durch externes Personal) durchgeführt werden. Diese sollten so gestaltet sein, dass

sie die Lebensumstände und die Biografien der Zielgruppe berücksichtigen. Als positiv habe sich in solchen Konstellationen das gemeinsame Singen (bekannter Lieder) oder auch gemeinsames Beten erwiesen.

Ist die Mobilität stark eingeschränkt, dann könnten Angebote per Telefon hilfreich sein. Zunehmend nachgefragt – z. B. zu Zeiten während der Lockdowns – seien Projekte gewesen, die Ältere im Umgang mit digitalen Endgeräten (Tablet, Laptop) zunächst schulten, um darauf aufbauend ein Netzwerk mit regelmäßigen Treffen mit Familienmitgliedern, Bekannten oder Ehrenamtlichen im virtuellen Raum zu erlauben. Eine Voraussetzung hierfür sei aber, dass ausreichend Ehrenamtliche zur Verfügung stehen, die die Älteren in die moderne Technik einweisen und, dass ggf. finanzielle Hilfen zum Erwerb eines geeigneten Geräts bereitstehen. Angebote, die Gespräche per Telefon oder digitalen Medien vorsehen, könnten relativ unabhängig von der eigenen Mobilität in Anspruch genommen werden.

### **5.2.2 Jugendliche und junge Erwachsene**

Für diese Altersgruppe typische Lebensphasenübergänge, wie zum Beispiel von der Schule in Ausbildung und Beruf, die oft mit räumlichen Veränderungen, wie dem Auszug aus dem Elternhaus und/oder einem Wegfall angestammter sozialer Beziehungen einhergehen, können das Einsamkeitsrisiko erhöhen. Zudem kann Einsamkeit nicht nur dann entstehen, wenn Kontakte zu anderen Menschen ausbleiben, sondern auch, wenn die Qualität der Kontakte als unzureichend bewertet wird. Junge Menschen sind in der Regel gut über soziale Medien miteinander vernetzt, was aber auch dazu führen kann, dass die Kontakte bzw. der Austausch als oberflächlich bewertet werden. Während der Corona-Pandemie haben sich viele Jugendliche und junge Erwachsene durch

---

die Schließung von Schulen und Hochschulen und dem Wegfall vieler Freizeitaktivitäten, z. B. in Vereinen, kulturelle Veranstaltungen oder Treffen mit Freunden, sehr einsam gefühlt. Waren vor der Pandemie jüngere Personen weniger von Einsamkeit belastet als ältere Menschen, so hat sich durch die Pandemie das Gefälle umgedreht.

### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Bei der Ansprache sollte darauf geachtet werden, dass Einsamkeit bei Jugendlichen häufig kein bewusstes Thema ist. Jugendliche äußerten sich eher dahingehend, dass sie sich nicht ausreichend akzeptiert und abgehängt fühlen oder auch das Gefühl haben, den eigenen Erwartungen oder den Erwartungen der Gruppe nicht gerecht zu werden. Insofern sollte die Ansprache positiv und stärkend formuliert sein. Gerade bei selbstzweifelnden jungen Erwachsenen sei es wichtig, die Botschaft zu transportieren, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine sind.

Angebote sollten dort beworben werden, wo sich Jugendliche häufig aufhalten. Das sind zum einen Schulen, Berufsschulen und Hochschulen, aber auch Vereine oder Jugendzentren. Den (Berufs-)Schulen komme dabei eine bedeutende Rolle zu, da hier Jugendliche und junge Erwachsene in fast allen Altersklassen gezielt angesprochen werden könnten, z. B. über Plakate, die Schülermitverwaltung, das schuleigene Informationssystem oder über einen Aushang des schulpsychologischen Dienstes. Einen weiteren Raum stellen soziale Medien dar. Hier ist es möglich, sowohl Beratungsgruppen zu bilden, als auch gezielt Werbung für Projekte zu schalten. Die Kosten dafür seien niedrig, es sei technisch einfach umzusetzen, sollte sich aber vorwiegend an die von Jugendlichen genutzten Plattformen richten – also z. B. TikTok oder Instagram.

### **Praxisgestaltung**

Angebote sollten, wenn möglich so gestaltet sein, dass sie im Rahmen von Gruppenveranstaltungen den Jugendlichen die Möglichkeit geben, andere junge Menschen kennenzulernen und damit auch sich selbst besser verstehen zu lernen. Dies könne im Rahmen von Rollenspielen oder auch durch Gruppenarbeiten umgesetzt werden. Auch gemeinsame sportliche Aktivitäten bis hin zu Kochabenden hätten sich als erfolgreich erwiesen. Wie bereits angemerkt, solle bei der praktischen Umsetzung von Unterstützungsangeboten auf die individuelle Lebenslage junger Menschen eingegangen werden. So sei diese nicht selten durch Unsicherheit geprägt (Wie schaffe ich die Schule? Was kommt danach? Welchen Schulabschluss/Beruf kann ich erreichen? Wie bewerbe ich mich? etc.). Insofern könne es sinnvoll sein – quer zu den sozialen Aktivitäten – solche Besorgnisse in der Gruppe zu thematisieren. Auch hierfür eigne sich die (Berufs-)Schule als Ort der Praxisumsetzung.

### **5.2.3 Menschen in Arbeitslosigkeit**

In Bayern berichten Arbeitslose im Vergleich zu Erwerbstätigen im SOEP 2017 fünfmal öfter, häufig oder sehr häufig einsam zu sein. So wie Arbeitslosigkeit viele Ursachen haben kann (z. B. Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund der Pandemie), ist auch das Verhältnis zwischen Arbeitslosigkeit und Einsamkeitserleben komplex. Andauernde Arbeitslosigkeit führt oftmals zu Schamgefühlen und Rückzug und begünstigt somit das Risiko zu vereinsamen. Der Verlust der Arbeit bedeutet neben dem Verlust der mit der Arbeit verbundenen Tagesstrukturierung, sozialem Kontakt bei der Arbeit, dem Status und sozialen Zugehörigkeitsgefühlen in der Regel auch Einkommenseinbußen und geringere finanzielle Ressourcen, was die Teilnahme an Veranstaltungen und sozialen Freizeitangeboten einschränkt. Von Arbeitslosigkeit Betroffene sind besonders dann einsam-



keitsgefährdet, wenn ihr privates soziales Netzwerk eher unzureichend ist. Da der Arbeitsplatz auch ein Ort des sozialen Austauschs ist, fehlt es Arbeitslosen an den zusätzlichen Kontaktmöglichkeiten mit Kolleginnen und Kollegen.

Um arbeitslose Menschen gegen Einsamkeit zu stärken, sollten Hilfsangebote folgende Aspekte berücksichtigen:

### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Die Kontaktaufnahme oder die Bewerbung von Angeboten gegen Vereinsamung könne bei dieser Zielgruppe an Orten stattfinden, an denen diese sich häufig aufhält, z. B. in Beratungsstellen für Arbeitslose, in Jobcentern, in Tafeln, Wohnungslosenhilfen etc. Eine wichtige Rolle komme den Personen zu, die arbeitslosen Menschen helfend gegenüberstehen: in Beratungsstellen und den Tafeln werde häufig über finanzielle Probleme, Alltagsprobleme oder über Möglichkeiten gesprochen, eine neue Arbeit zu finden. In solchen Fällen sollten die Hilfesuchenden mit entsprechenden Adressen von Helferkreisen versorgt werden. Die Ansprache selbst solle positiv formuliert sein, z. B., dass man seine freie Zeit gemeinsam sinnvoll nutzen oder am Wohnort etwas gemeinsam schaffen kann. Bei chronisch einsamen Menschen könne aber auch ein „Wachrütteln“ in Form eines Slogans (z. B. „Endlich zurück ins Leben“) sinnvoll sein.

### **Praxisgestaltung**

Angebote für arbeitslose Menschen sollten aufgrund des geringen finanziellen Spielraums möglichst kostenfrei und wohnortnah sein, da die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel eine zusätzliche Belastung darstellen könne.

Als besonders erfolgreich bei der Einsamkeitsprävention habe sich die Integration von arbeitslosen Menschen in Ehrenämter oder in Vereine erwiesen. Vereinsarbeit sei allerdings

nur dann problemlos möglich, wenn die Mitgliedschaft dort kostengünstig ist.

Sofern keine gesundheitlichen Gründe oder regionalen Barrieren dagegensprächen, könnten arbeitslose Menschen prinzipiell durch alle Angebote kommunaler Einrichtungen (Stadtteilzentren, Quartiersmanagement, Begegnungsräume) gestärkt werden.

## **5.2.4 Alleinerziehende Eltern**

Einsamkeit unter Alleinerziehenden entstehe häufig aus dem Spannungsverhältnis zwischen Erwerbsarbeit, Kinderbetreuung und den eigenen Bedürfnissen. Viele Aufgaben, die in der Regel in Paarhaushalten geteilt werden, müssten von einer Person alleine gestemmt werden. Alleinerziehende fühlten sich häufig alleingelassen und auch einsam. Insbesondere wenn die Kinder noch in einem sehr betreuungsintensiven Alter seien. Oft bliebe kaum Zeit, regelmäßig soziale Kontakte zu pflegen. Einem erhöhten Einsamkeitsrisiko seien insbesondere die alleinerziehenden Elternteile ausgesetzt, die nicht auf verlässliche soziale Netzwerke (Eltern, Freunde) zurückgreifen können sowie keinen oder nur schlechten Zugang zu externen Kinderbetreuungsmöglichkeiten haben.

### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Alleinerziehende würden das Gefühl von Einsamkeit häufig nicht direkt äußern. Ein Grund sei, dass sie häufig zu hören bekämen, durch die Gesellschaft der Kinder nie einsam zu sein. Teils werde Alleinerziehenden nahezu das Recht abgesprochen, Zeit für sich selbst und eigene Aktivitäten zu nutzen. Angebote für Alleinerziehende könnten hier ansetzen und vermitteln, dass jeder Mensch Zeit braucht, um sich bewusst um sich selbst zu kümmern. Je nach Alter der Kinder könnten Alleinerziehende über verschiedene Kommunikationskanäle bzw. Orte erreicht werden: Aushänge in Krip-

---

pen, Kindergärten, Horten, Schulen oder kirchlichen Einrichtungen, Social-Media-Posts, Facebook-Gruppen. Lokale Angebote könnten zudem online über Nachbarschaftsportale oder andere Social-Media-Kanäle beworben werden.

### **Praxisgestaltung**

Wichtig für die praktische Umsetzung von Unterstützungsmaßnahmen für Alleinerziehende ist, dass die Kinderbetreuung sichergestellt ist und so die Betroffenen die Aktivitäten als „Zeit für sich“ wahrnehmen können. Aber auch Familienprogramme, wie Familienwochenenden oder Ferienprogramme können zur Entlastung beitragen. So sollten Angebote kinderfreie Zeit genauso anbieten, wie gemeinschaftliche Aktivitäten und Gruppenangebote, in denen sich Alleinerziehende und Kinder gemeinsam mit anderen vernetzen können. Gemeinsame Ausflüge, die wenig oder nichts kosten, Unterstützung bei der Hausaufgabenbetreuung in Gruppen für die Kinder, Sportangebote mit Kinderbetreuung oder Kinobesuche mit Kinderbetreuung könnten mögliche Angebote sein, um Alleinerziehende zu vernetzen und sie zu unterstützen. Angebote sollten zudem Beratungen zu den Themen Erziehung, Management (zeitlicher) Ressourcen und Krisenbewältigung anbieten. Zu Zeiten der Lockdowns seien Online-Gruppentreffen und Online-Beratungen sehr stark nachgefragt gewesen. Diese anzubieten, sei auch weiterhin sinnvoll, da sie flexibel bzw. ortsunabhängig in Anspruch genommen werden könnten. Da vorhandene Hilfsangebote oftmals nicht bekannt seien (z. B. die Familienförder- und Familienerholungsprogramme des Zentrum Bayern Familie und Soziales – ZBFS), sollten solche Informationen über Unterstützungsprojekte verbreitet werden.

## **5.2.5 Chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen**

Krankheiten, vor allem schwere Krankheiten, können auf verschiedenen Wegen zum Verlust von Sozialkontakten führen. Krankheiten können z. B. die Mobilität einschränken (manche können die eigene Wohnung, das Krankenzimmer oder das Zimmer im Altenheim nur selten oder gar nicht mehr verlassen) oder auch die Motivation, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Dem SOEP 2017 zufolge waren in Bayern 6,3 % der Menschen häufig oder sehr häufig einsam, wenn die subjektive Gesundheit als schlecht oder sehr schlecht eingeschätzt wird. Führt die schlechte Gesundheit zu Einschränkungen im Alltag, steigt dieser Wert auf 13,5 %. Der Einzug in ein Pflegeheim bedeutet oft einen zusätzlichen Verlust von sozialen Kontakten. Ältere weibliche Bewohnerinnen fühlen sich öfter und intensiver einsam als männliche Bewohner. Der Studie D80+ „Hohes Alter in Deutschland“ zufolge beschreibt sich gut jeder dritte hochaltrige Mensch in einem Heim als einsam. Der Anteil der einsamen Hochaltrigen in Privathaushalten liegt deutlich niedriger, bei unter 10 %.

### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Anders als die bereits angesprochenen Risikogruppen, würden pflegebedürftige und schwer kranke Menschen ihr Einsamkeitserleben sehr offen thematisieren. Ein direktes Ansprechen des Themas sei hier kein Hindernis. Aufgrund häufiger Mobilitätseinschränkungen sei eine aktive, aufsuchende Kontaktaufnahme vorzuziehen, z. B. durch Krankenhauseelsorgerinnen und -seelsorger bzw. könnten andere Anlässe wie Pflege- oder Behandlungsanlässe aktiv zur Ansprache durch das Pflegepersonal oder Ärztinnen und Ärzte genutzt werden. Ein Angebot auf den Krankenhaus- oder Pflegestationen zu bewerben (z. B. über einen Aushang) könne dann sinnvoll sein, wenn Angehörige oder sonstige Besuchspersonen dadurch informiert wür-



den und dann weitere Schritte einleiten könnten. Für Angehörige, aber auch für im Pflegedienst Beschäftigte, gibt es Internetseiten, in denen (lokal) vorhandene Angebote und sonstige Hilfsmöglichkeiten abgerufen werden können.

### **Praxisgestaltung**

Je nach Gesundheitszustand und vorhandener Mobilität seien unterschiedliche Konzepte der Praxisumsetzung zu wählen. Bettlägerige Menschen seien häufig auf persönliche Besuche, z. B. über Besuchsdienste, angewiesen. Andere, die mit Unterstützung mobil sind (Rollstuhl, Fahrdienst etc.), könnten auch an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen. Dabei sei auch hier wichtig, dass die räumliche Distanz nicht zu groß ist. Idealerweise sollten die Angebote in den Einrichtungen stattfinden, in denen die Menschen wohnen, bzw. im näheren Wohnumfeld. Erfolgreich umgesetzte Angebote seien möglichst barrierefrei zu erreichen, offen gestaltet und brächten Menschen zueinander, die sich ursprünglich nicht kannten. Dem Thema Essen (Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen) könne dabei eine besondere Rolle zukommen, da die oftmals älteren Menschen diese klassischen Tagesstrukturen kennen. Voraussetzung hierfür sei wiederum, dass diese nicht zu teuer sein dürfen. Ebenfalls als erfolgreich gegen die Vereinsamung (leicht) pflegebedürftiger Menschen hätten sich Konzepte wie Mehrgenerationenhäuser oder Senioren-Wohngemeinschaften erwiesen, da sie den Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit gäben, sich nach Wunsch untereinander auszutauschen, sich aber auch zurückzuziehen. Des Weiteren könnten mobilere Bewohnerinnen und Bewohner andere mit eingeschränkter Mobilität bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Sind in den Einrichtungen ein WLAN vorhanden, könnten auch Angebote zum Erlernen des Umgangs mit digitalen Endgeräten eingerichtet werden. So eröffne sich bei vorhandenen Endgeräten die Möglichkeit, sich virtuell

mit Familienangehörigen und Bekannten zu verabreden (siehe auch Zielgruppe: Ältere Menschen).

### **5.2.6 Menschen mit Migrationshintergrund bzw. Fluchterfahrungen**

Der SOEP 2017 zeigt, dass Menschen mit einem direkten Migrationshintergrund ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko haben. In Bayern war der Anteil der Einsamen in dieser Gruppe mit 15 % deutlich höher als bei Personen mit indirektem Migrationshintergrund (11 %) oder ohne Migrationshintergrund (8 %). Bei den Menschen mit direkter Migrationserfahrung spielen u. a. Integrationsprobleme, z. B. fehlende Sprachkenntnisse, eine Rolle. Auch fehlender oder sehr eingeschränkter Kontakt zum Herkunftsland und zu dort lebenden Familienmitgliedern und Freunden tragen zur Einsamkeit bei. Dies trifft häufig auch auf geflüchtete Menschen zu, die in Gemeinschaftsunterkünften leben. Sprachliche Barrieren, unsichere Zukunftsperspektiven, psychische Belastungen als Folge der Flucht und fehlende finanzielle Mittel können bei ihnen das Einsamkeitsrisiko noch steigern.

#### **Ansprache und Kontaktaufnahme**

Geflüchtete seien häufig in Gemeinschaftsunterkünften, in Sprachschulen, Übergangsklassen der beruflichen Schulen oder in Projekten zur Vorbereitung der Arbeitsaufnahme in Bayern anzutreffen. Auch gebe es diverse Beratungsstellen, auf die Geflüchtete zurückgreifen könnten. Hier sollten Präventionsangebote persönlich und möglichst aufsuchend beworben werden. Dabei sei sehr wichtig, dass das Ziel und der Inhalt der Hilfsprojekte deutlich aufgezeigt wird und möglichst niedrigschwellig in verschiedenen Sprachen kommuniziert wird, um sprachliche und soziokulturelle Barrieren zu reduzieren. Als erfolgreich habe sich bei dieser Zielgruppe die „Mundpropaganda“ erwiesen – beispielsweise darüber, Personen, die ein

---

Angebot wahrnehmen, zu bitten, dieses im Freundes- und Bekanntenkreis zu bewerben. Das durch das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege geförderte interkulturelle Gesundheitsprojekt MiMi – Mit Migranten für Migranten unterstützt diese Intention.

### **Praxisgestaltung**

Es sei leichter für die Geflüchteten an Angeboten teilzunehmen, wenn sie in den Einrichtungen selbst oder im näheren Umfeld angeboten würden. Um sprachliche Hürden zu überwinden, sollten Dolmetscher zur Verfügung stehen oder Angebote in der Muttersprache durchgeführt werden. Wichtig sei, die Akzeptanz der Zielgruppe zu fördern. Kulturelle Unterschiede könnten dazu führen, dass Angebote nicht genutzt würden, z. B. weil Frauen und Männer nicht gemeinsam an einem Angebot teilnehmen wollen. In solchen Fällen könne es helfen, getrennte Gruppen zu bilden. Erfolgreich seien zum Beispiel auch Projekte gewesen, die an den gemeinsamen Interessen ansetzten (z. B. Fahrradreparaturen für Männer, gemeinsames Kochen und Kinderbetreuen für Frauen). Langfristig und mit Blick auf die gesellschaftliche Integration seien Hilfsangebote bei denen Lesen, Schreiben und die deutsche Sprache geschult werden, zu fördern. Darauf aufbauend könnten dann auch Angebote initiiert werden, die die Nutzung digitaler Medien zum sozialen Austausch ermöglichen. Erfolgreich seien auch Apps, die entwickelt wurden, um Informationen, Sprachkurse oder psychische Unterstützung zu geben und die auf Smartphones zugänglich sind. Hier gebe es bereits einige gute Angebote.

## 6 KONKRETE PROJEKTBEISPIELE

### Telefon-Engel

Das Ziel der durch die Initiative Gesund.Leben. Bayern. (G.L.B.) des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege geförderten Aktion „Telefon-Engel“ der gemeinnützigen Organisation Retla besteht darin, durch Telefonkontakte mit freiwilligen Helfern soziale Nähe zu geben. Unter der kostenlosen Telefonnummer 089/189 100 26 können die Seniorinnen und Senioren über alles sprechen, was sie bewegt. Daraus kann dann eine Telefonpatenschaft entstehen, eine Verbindung, die auch über längere Zeit Bestand hat.

**Weitere Informationen unter:**  
<https://retla.org/telefonengel/>

### KeinerBleibtAllein

Im Rahmen der Initiative KeinerBleibtAllein können einsame Personen in Deutschland, Österreich und der Schweiz an besonderen Feiertagen wie Weihnachten und Silvester gemeinsam mit anderen Menschen feiern. Die nicht-kommerzielle Gesellschaftsvermittlung nutzt vorhandene Kommunikationsmittel der sozialen Netzwerke Facebook, Instagram und Twitter, um den Kontakt herzustellen zwischen einsamen Menschen und jenen, die anderen Gesellschaft anbieten möchten. Insgesamt 3.500 Menschen, die Weihnachten oder Silvester alleine gewesen wären, haben durch die Initiative KeinerBleibtAllein im Laufe der Zeit Gesellschaft und sogar Freunde gefunden.

**Weitere Informationen unter:**  
<https://keinerbleibtallein.net/>

### Habe die Ehre

Das Präventionsprojekt „Habe die Ehre“ der bayerischen Gemeinde Zell will die Gesundheit von älteren Menschen in schwierigen Lebenslagen verbessern und insbesondere auch Hilfe bei Einsamkeit, sozialer Isolation und damit ein-

hergehenden Beschwerden geben. „Habe die Ehre“ wird im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und von der Ludwig-Maximilians-Universität wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

**Weitere Informationen unter:** <https://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir-in-den-laendern/bayern/habe-die-ehre/>

### ELTERNTALK

ELTERNTALK bietet Unterstützung für Eltern durch Gesprächsrunden mit einem geschulten Moderator zu verschiedenen Themen wie Medien, Konsum, Suchtvorbeugung und gesundem Aufwachsen in der Familie. Das Angebot richtet sich an alle Eltern mit Kindern bis 18 Jahren und besteht in allen bayerischen Regierungsbezirken. ELTERNTALK wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.

**Weitere Informationen unter:**  
<https://www.elterntalk.net/>



---

### **Gute Mittagstische im Quartier**

Das Projekt „Gute Mittagstische im Quartier“ richtet sich an ältere Menschen und stellt ein niederschwelliges gemeinschaftsorientiertes Essensangebot dar, bei dem die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch kommen können. Dadurch verbessert sich nicht nur ihre Ernährungssituation, auch die soziale Teilhabe wird gefördert und Einsamkeit reduziert. Der aus der Projektpartnerschaft von Bayern und Baden-Württemberg entstandene Handlungsleitfaden zu den „Guten Mittagstischen im Quartier“ soll (künftigen) Mittagstischenanbietern Unterstützung bei der Einführung, Öffnung und Optimierung des Angebots geben.

**Weitere Informationen unter:**

**<https://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/318047/index.php>**

---

### **„Treffen, Schaffen, Teilen“ des Schaffenburg e. V.**

Der Schaffenburg e.V. ist ein Zusammenschluss von und für technikbegeisterte Menschen, die zusammen einen Ort schaffen, um Know-How und kreative Ideen zu teilen. Durch den gemeinsamen Raum wird Begegnung ermöglicht und gefördert.

**Weitere Informationen unter:**

**<https://schaffenburg.org>**

---

## 7. HILFREICHE LINKS

Rund um das Thema Einsamkeit gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Projekte, Einrichtungen und Hilfestellungen – sowohl in Bayern als auch über die Landesgrenzen hinaus. Im Folgenden sind nützliche Adressen, inspirierende Initiativen und Projekte sowie relevante Akteure und Netzwerkpartner zusammengestellt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

- **Praxisdatenbank** des Kooperationsverbands Gesundheitliche Chancengleichheit:  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)
- **Netzwerk Prävention** zu den Handlungsfeldern des Bayerischen Präventionsplans:  
[www.zpg-bayern.de/netzwerk-praevention.html](http://www.zpg-bayern.de/netzwerk-praevention.html)
- **Grüne Liste Prävention:**  
[www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information](http://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information)

- Übersicht zu Hilfs- und Beratungsangeboten sowie Modellprojekten auf der Internetseite des **Kompetenznetzwerk Einsamkeit:**

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit/angebote-fuer-betroffene](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit/angebote-fuer-betroffene)

- Online-Plattform gegen Einsamkeit in Österreich

<https://plattform-gegen-einsamkeit.at/>

- Preisträger des Wettbewerbs „Einsam? Zweisam? Gemeinsam! Der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

<https://www.bagso.de/themen/einsamkeit/preistraeger-wettbewerb/>

- Projektdatenbank Gesund und aktiv älter werden der BZgA

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/projektdatenbank/>



---

Weitere nützliche Adressen zu Einsamkeit oder an der Schnittstelle sind im Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern „Wenn Einsamkeit krank macht“ unter Punkt 7 „Aktiv für das Miteinander, für Teilhabe und gegen Einsamkeit: Initiativen, Projekte und nützliche Adressen“ zu finden. Es folgt eine Auswahl:

- Bayerischer Hospiz- und Palliativverband e. V.: <https://www.bhpv.de>
- Deutsches Bündnis gegen Depression e. V.: [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de>
- Informationen zu Freizeitangeboten, Kultur- und Sportvereinen und Volkshochschulen finden sich z. B. auf den Internetseiten der Landkreise und kreisfreien Städte, des Landes-Sportverbandes BLSV (<https://www.blsv.de/>) der Wohlfahrtsverbände (<https://www.bagfw.de/ueber-uns/mitgliedsverbaende>) oder des Bayerischen Volkshochschulverbandes ([https://ttwportal.vhs-bayern.de/web/ttwbv.nsf/id/startseite-bvv\\_de?open](https://ttwportal.vhs-bayern.de/web/ttwbv.nsf/id/startseite-bvv_de?open)).
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Bayern e.V.: <https://www.vamv-bayern.de/>
- Gesundheitsregionen<sup>plus</sup>: [www.gesundheitsregionenplus.bayern.de](http://www.gesundheitsregionenplus.bayern.de)
- Krisendienste Bayern: [www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern), Tel. 0800/6553000
- Das deutschlandweite Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: Kinder- und Jugendtelefon: 116111; Elterntelefon: 0800110550
- Telefonseelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Selbsthilfekoordination Bayern: <https://www.seko-bayern.de/>
- Hilfs- und Kontaktangebot Silbernetz: <https://www.silbernetz.org/>
- „Telefon-Engel“: <https://retla.org/telefonengel/>

## DANKSAGUNG

Dieser Handreichung liegt eine Expertise von Herrn Dipl.-Soz. Constantin Wiegel und Frau Agnes Bergmann, M.A., Internationales Institut für empirische Sozialökonomie, zugrunde. Wir danken für die Zuarbeit.





**BAYERN | DIREKT** ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon **089 12 22 20** oder per E-Mail unter **direkt@bayern.de** erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---

## IMPRESSUM

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Eggenreuther Weg 43  
91058 Erlangen  
Telefon: 09131 6808-0  
Telefax: 09131 6808-2102  
E-Mail: [poststelle@lgl.bayern.de](mailto:poststelle@lgl.bayern.de)  
Internet: [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

Gestaltung: CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: Titel, © gettyimages, Vincent Besnault; S. 9 Schutz- und Risikofaktoren, LGL;  
Stand: April 2023

Bei fachlichen Fragen wenden Sie sich bitte an:  
Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung im Bayerischen Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Telefon: 09131 6808-4510  
E-Mail: [zpg@lgl.bayern.de](mailto:zpg@lgl.bayern.de)

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
alle Rechte vorbehalten.

---

## HINWEIS

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.