

Theresa Adams, Herlind Megges Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Das Tabu brechen – Einsamkeit thematisieren

Die Scham der Einsamkeit

Es fällt schwer darüber zu sprechen: Einsamkeit ist der stille Begleiter von Millionen Menschen in Deutschland. Punktuell muss Einsamkeit kein schwerwiegendes Problem werden. Sie ist dann vielmehr ein Indikator, dass „Durst“ nach sozialem Austausch und Verbindung besteht. Bei Durst greifen die allermeisten Menschen nach einem Glas Wasser. Bei punktuellen Einsamkeitsgefühlen ist die Möglichkeit nach Austausch und Verbindung der Durstlöscher. Wenn Einsamkeit chronisch wird, kann sie jedoch körperliche oder mentale Folgen haben. Dann wird Einsamkeit zum echten Problem.

Einsam sind in Deutschland Menschen aller Altersgruppen und in verschiedenen Lebenslagen. Besonders betroffen sind Menschen mit Diskriminierungserfahrungen oder mit Sorgeverantwortung. Einsam sein kann man alleine oder in Gesellschaft sein – sie hat viele individuelle Gesichter.

Deswegen ist als zentrales Ziel der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit Sensibilisierung gesetzt. Wer über das Gefühl der Einsamkeit spricht, hat den ersten Schritt getan. Denn oftmals gibt es in der Nähe Angebote, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Das zeigt auch die Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>

Gemeinsam oder einsam?

Die Herausforderung bei der Gestaltung von Angeboten ist es, einerseits klar und deutlich zu machen: Einsamkeit ist hier nichts, wofür man sich schämen muss. Andererseits sollen auch die erreicht werden, die Hemmungen haben über ihre eigene Einsamkeit zu sprechen. Es ist eine Abwägungssache.

Als Gesamtgesellschaft haben wir die Verantwortung Einsamkeit nicht zu verschweigen. Denn sie ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und hat mitunter Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und unsere Demokratie. Nur wenn Einsamkeit benannt wird, kann es Aufmerksamkeit und damit auch Lösungen geben.

Jedoch sollten Angebote den verbindenden Charakter in den Vordergrund rücken und damit diejenigen ansprechen, die noch nicht offen über ihre Einsamkeitsgefühle reden möchten. Viele Angebote wirken auch vorbeugend und sollten möglichst inklusiv sein. Das Ziel ist, dass möglichst viele Menschen gar nicht erst einsam werden.

Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Die *Aktionswoche* des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend findet *in 2025 vom 26. Mai bis 1. Juni* statt. Sie bietet Gelegenheit, Einsamkeit als gesellschaftliches Thema aufzugreifen und damit das Tabu zu brechen. Eröffnet wird die Woche mit einer gemeinsamen Konferenz des Bundesfamilienministeriums mit dem Kompetenznetz Einsamkeit am 26. Mai, bei der u. a. Einsamkeit und Care-Arbeit Thema sein wird: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/4-kne-konferenz-gemeinsam-aus-der-einsamkeit>

Außerdem werden bundesweit Initiativen, Vereine und Organisationen aufgerufen, die Woche zum Anlass zu nehmen, ihre Angebote zu verbreiten und Menschen zu erreichen: in diesem Jahr unter dem Motto „*Gemeinsam Spielen*“. Denn ob Spielenachmittag, Tischtennisrunde oder Turnierabend: Spielen fördert den Austausch und bietet Gelegenheit niedrigschwellig zusammenzukommen.

In den letzten Jahren konnten Aktionen rund um die Themen „Gemeinsam Singen“, „Gemeinsam Kaffee trinken“ oder „Gemeinsam Musizieren“ Menschen begeistern.

Alle Informationen zur Aktionswoche, inklusive Kommunikationskoffer, finden sich unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/aktionswoche>

Gemeinsam geht's besser!

Klar ist: Es muss darum gehen, Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Es bestehen bereits viele Möglichkeiten Kontakte zu knüpfen und daraus echte Verbindungen entstehen zu lassen. Manchmal braucht es einen Anlass, diese in Anspruch zu nehmen. Diesen soll die *Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“* bieten.

Machen Sie mit! Auch Angebote jenseits des vorgeschlagenen Mottos sind gerne gesehen. Jeder Schritt zählt, denn: Gemeinsam geht's besser!

Literaturnachweise

- BMFSFJ, 2024: Einsamkeitsbarometer 2024. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- Bundesregierung, 2023: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- Bücken, Dr. Susanne, 2022: Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10>
- Schobin, Dr. Janosch, 2022: Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-11-schobin>

Autorinnen:

Theresa Adams und **Dr. Herlind Megges** sind Referentinnen im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kontakt: theresa.adams@bmfsfj.bund.de

Redaktion

BBE-Newsletter

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17/18

10179 Berlin

Tel.: +49 30 62980-110

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de