



**Einsamkeit.**

Neue Anforderungen  
an lebendige Quartiere

WÜSTENROT STIFTUNG



# Wegweiser Quartier und Einsamkeit.

Ein Praxisleitfaden



*Obere Reihe:*

*Links: © Jan Potente*

*Rechts: © René Zieger*

*(mit freundlicher  
Genehmigung des  
Bezirksamtes Tempel-  
hof-Schöneberg)*

*Mittlere Reihe:*

*Links: © Beatrix  
von Gehren*

*Mitte: © Petra Potz*

*Rechts: © Beatrix  
von Gehren*

*Untere Reihe:*

*Links: © Malteser  
Hilfsdienst e.V.*

*Mitte: © Petra Potz*

*Rechts: © Petra Potz*

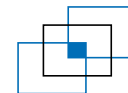
# Wegweiser Quartier und Einsamkeit.

Ein Praxisleitfaden

Wüstenrot Stiftung (Hrsg.)

Petra Potz, Nils Scheffler und Anja Reichert-Schick

WÜSTENROT STIFTUNG



URBAN EXPERT

Integrierte Stadtentwicklung  
und Beteiligungsprozesse

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Einführung und Hintergrund</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Einsamkeit</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Gründe, sich mit Einsamkeit zu beschäftigen.....	11
2.1.2 Entstehen von Einsamkeit.....	12
<b>2.2 Einsamkeit im Quartier</b> .....	<b>18</b>
2.2.1 Einsamkeit nimmt Raum: Quartiere schaffen Teilhabe.....	18
2.2.2 Verantwortung teilen: Was Quartiere leisten können.....	18
2.2.3 Chancen für Akteure im Quartier.....	19
<b>3. Praxisleitfaden Einsamkeitsresiliente Quartiere</b> .....	<b>23</b>
<b>3.1 Identifizieren von Quartieren mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko</b> .....	<b>26</b>
<b>3.2 Konzeptionelle und gestalterische Anforderungen an die gebaute Umwelt</b> ....	<b>29</b>
3.2.1 Wohngebäude.....	30
3.2.2 Begegnungsorte.....	37
3.2.3 Wohnumfeld und öffentlicher Raum.....	47
3.2.4 Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung.....	58
<b>3.3 Aktivitäten und Angebote gegen Einsamkeit</b> .....	<b>66</b>
3.3.1 Zuhör- und Gesprächsangebote.....	68
3.3.2 Unterstützungs- und Brückenangebote.....	80
3.3.3 Mitwirkungsmöglichkeiten.....	96

<b>3.4 Akteure und Brückenbauer:innen: Was sie tun können.....</b>	<b>102</b>
3.4.1 Kommunen.....	106
3.4.2 Wohnungsunternehmen .....	111
3.4.3 Professionelle, soziale und konfessionelle Träger und Verbände.....	123
3.4.4 Vereine und Initiativen .....	130
3.4.5 Brückenbauer:innen: Einsame Personen erkennen und unterstützen .....	135
<b>3.5 Sensibilisieren und Enttabuisieren.....</b>	<b>140</b>
<b>3.6 Integriertes und koordiniertes Handeln .....</b>	<b>152</b>
<b>4. Strategische Handlungsempfehlungen.....</b>	<b>158</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>166</b>
Arbeitspapiere aus dem Projekt.....	166
Mitwirkende in den Arbeitsgruppen .....	167
Weiterführende Literatur.....	170
<b>Impressum.....</b>	<b>175</b>

**„Einsamkeit  
bewältigen heißt:  
Verbundenheit  
gestalten.  
Das ist kein  
Zusatzauftrag,  
sondern der Kern  
zukunftsfähiger  
Quartiere.“**

Einsamkeit ist längst kein Randthema individueller Lebensführung mehr. Einsamkeit wächst – mitten in unserer Gesellschaft. Sie betrifft junge Erwachsene in ihrer ersten eigenen Wohnung ebenso wie hochaltrige Menschen, Familien in Umbruchsituationen und Zugewanderte, die in neuen sozialen und kulturellen Kontexten Fuß fassen müssen. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach alltäglicher Begegnung, nach einem Ort, an dem man dazugehört – es ist tief menschlich. Und wenn es unerfüllt bleibt, leidet nicht nur der Einzelne, sondern der gesamte gesellschaftliche Zusammenhalt.

### **Einsamkeit entsteht nicht zufällig. Sie hat strukturelle Ursachen:**

Die Wüstenrot Stiftung beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den räumlichen und sozialen Bedingungen des Zusammenlebens. Was wir dabei immer wieder erleben: Einsamkeit wächst oft dort, wo der alltägliche Nahraum Begegnung und Teilhabe erschwert – wo Wege zu weit, Räume zu leer und Gelegenheiten zu selten sind. Stadtentwicklung, Wohnungsbau und Quartiersarbeit tragen deshalb eine Mitverantwortung dafür, wie das Leben in einem Gemeinwesen gelingt.

### **Ein Auftrag, der vor unserer Haustür beginnt**

Die entscheidenden Weichen werden oft im Kleinen gestellt – in den Quartieren, die darüber entscheiden, ob Begegnung und Austausch zum selbstverständlichen Teil des Alltags werden. Begegnungsräume, Aufenthaltsqualität, soziale Durchmischung, Mobilität, Wohnformen, Partizipation: All das bestimmt, wie stark oder wie schwach soziale Bindungen im Alltag wirken. Einsamkeit zu verhindern, ist damit mehr als eine Aufgabe sozialer Fürsorge – es ist eine genuine Gestaltungsaufgabe für Quartiere und Städte.

Mit diesem Projekt haben wir untersucht, welche Strukturen, Akteure und Instrumente gebraucht werden, um soziale Bindungen zu stärken und Einsamkeit strukturell zu begegnen. Dabei

interessierte uns besonders: Welche räumlichen, organisatorischen und sozialen Bedingungen wirken vorbeugend? Und welche Formate tragen tatsächlich dazu bei, Gemeinschaft dauerhaft zu stärken? Gesucht haben wir nicht nach kurzfristigen Aktionen oder symbolischen Projekten, sondern nach tragfähigen Strukturen, die alltägliche Nähe ermöglichen – Nachbarschaftsräume, gemeinschaftliche Wohnformen, kooperative Versorgungsmodelle, soziale Infrastrukturen, die an den Bedürfnissen der Menschen vor Ort anknüpfen.

### **Gemeinsam statt nebeneinander**

Die Wüstenrot Stiftung versteht sich als Impulsgeberin und Ermöglicherin von Austausch. Wir bringen Akteure zusammen, die sonst oft nebeneinander agieren: kommunale Planungsämter, Wohnungsunternehmen, Sozialträger, bürgerschaftliche Gruppen und politische Entscheidungsträger. Denn eines ist deutlich geworden: Kein Akteur, keine Organisation kann Einsamkeit allein bekämpfen. Was gebraucht wird, sind verlässliche Netzwerke, die soziale und räumliche Kompetenzen verbinden – und eine neue Kultur des Zusammenwirkens, die Einsamkeit nicht als Sonderthema, sondern als geteilte Verantwortung versteht.

Viele Akteure kennen die sozialen Herausforderungen in ihren Quartieren – doch fehlen oft Zeit, Ressourcen oder erprobte Instrumente, um systematisch gegenzusteuern. Wir möchten zeigen, wie aus vielen kleinen Impulsen größere Wirkung entstehen kann: durch Vernetzung, durch die Anpassung bestehender Ansätze und durch das Erproben neuer Formen sozialer Infrastruktur.

### **Dank**

Unser herzlicher Dank gilt allen, die sich im Projektverlauf engagiert eingebracht haben – den kommunalen Verwaltungen, Wohnungsunternehmen, Initiativen, Planungsbüros und sozialen Trägern, die offen über Herausforderungen gesprochen, Lösungsansätze geteilt und neue Perspektiven eröffnet haben.

Maßgeblich getragen wurde das Projekt von Dr. Petra Potz und Nils Scheffler. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz, ihre kreativen Impulse, ihre beeindruckende Netzwerkarbeit und ihr kommunikatives Geschick wäre dieses Projekt in der vorliegenden Form nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank!

### **Quartiersentwicklung als Werkzeug sozialer Gerechtigkeit**

Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit macht deutlich: Nachhaltige Stadtentwicklung betrifft nicht nur Gebäude und Infrastruktur – sie formt das soziale Fundament unserer Gesellschaft. Wo es gelingt, Räume der Begegnung zu schaffen, Nachbarschaft zu fördern und Teilhabe zu ermöglichen, wird Quartiersentwicklung zu einem Werkzeug sozialer Gerechtigkeit.

Dieser Wegweiser lädt dazu ein, genau das anzugehen – konkret, pragmatisch und ohne große Umwege. Kommunen, Wohnungsunternehmen, soziale und konfessionelle Träger, Verbände, Vereine und Initiativen finden hier Praxisbeispiele, Handlungsempfehlungen, Checklisten und Key Learnings, die zeigen: Der Einstieg ist möglich – kurz- wie mittelfristig, im eigenen Wirkungskreis, mit den Partnern, die schon da sind. Wir wünschen eine inspirierende Lektüre und vor allem: viel Mut zur Umsetzung.

PD Dr. Anja Reichert-Schick

Wüstenrot Stiftung

# 1. Einleitung



## Warum Einsamkeit ein räumliches Thema ist

Einsamkeit entsteht selten „aus dem Nichts“. Sie zeigt sich dort, wo soziale Beziehungen brüchig werden, wo öffentliche Räume fehlen oder wo der Alltag keinen Anlass mehr für zufällige Begegnungen bietet. In verdichteten Städten ebenso wie in ländlichen Gemeinden verändern sich die sozialen Landschaften – oft leise, aber spürbar. Einsamkeit hat damit gesellschaftliche und räumliche Ausprägungen.

Quartiersentwicklung spielt hier eine Schlüsselrolle. Sie gestaltet Lebensräume, in denen es Gelegenheiten für Begegnungen gibt, Menschen sich gesehen fühlen und Gemeinschaft wachsen kann. Einsamkeit in ihrer gesellschaftlichen Dimension wird damit zu einem Prüfstein integrierter Stadtentwicklung: Wie gelingt es, räumliche Qualität mit sozialer Stabilität zu verbinden?

## Ziele und Leitfragen des Projekts

Das Projekt „Lebendige Quartiere – Wege aus der Einsamkeit“ hatte zum Ziel, das Thema in die Praxis von Stadt- und Sozialplanung einzubringen. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Kommunen, Wohnungswirtschaft, Sozialverbände, Planung und Zivilgesellschaft gemeinsam Verantwortung übernehmen können – verlässlich, ressourcenschonend und langfristig wirksam.

Dafür wurde Einsamkeit nicht nur als persönliches Erleben, sondern als Ergebnis von räumlichen, strukturellen und sozioökonomischen Rahmenbedingungen betrachtet: Was macht Begegnungsorte aus, die wirklich genutzt und belebt werden? Welche Rolle spielt die Wohnungswirtschaft bei der Stärkung von Nachbarschaften? Wie erreichen wir Menschen, die sich unverbunden fühlen und zurückgezogen haben? Und wie können wir zivilgesellschaftliche Initiativen so unterstützen, dass sie Wirkung entfalten?

Ziel war es, konkrete Handlungsansätze für lebendige und einsamkeitsresiliente Quartiere zu entwickeln und diese in integrierter kommunale Strategien zu übersetzen.

## Für wen ist dieser Wegweiser Quartier und Einsamkeit?

Dieser Wegweiser richtet sich an alle, die Quartiere gestalten und soziale Teilhabe stärken wollen:

- kommunale Akteure aus Stadtplanung, Sozialplanung und Quartiersmanagement
- sozial orientierte Wohnungsunternehmen und Genossenschaften
- soziale und konfessionelle Träger und Verbände
- bürgerschaftliche Initiativen, Vereine und Engagierte

Der Wegweiser versteht sich bewusst als Praxisleitfaden und lädt dazu ein, auszuprobieren, Checklisten anzulegen, anzupassen und weiterzuentwickeln – entlang dessen, was vor Ort sinnvoll und möglich ist.

## Projektverlauf und Netzwerk - ein gemeinsamer Lernraum

Im Zentrum des Projekts stand ein breites Netzwerk aus Kommunen unterschiedlicher Größe, Wissenschaft, Verwaltung, Sozialverbänden, Wohnungswirtschaft, Stadtteilmanagement, Ehrenamt und Fachplanung. Mit diesen Akteuren entstand ein gemeinsamer Lernraum: geprägt von Praxiserfahrungen, kritischen Fragen, Erprobungen und neuen Kooperationen.

Die Beteiligten loteten aus, welche Schnittstellen funktionieren, wo Grenzen sichtbar werden und welche Bedingungen sektorenübergreifendes Handeln ermöglichen. Viele der Ansätze des Wegweisers Quartier und Einsamkeit gehen direkt aus diesen Erfahrungen hervor.

In drei Arbeitsgruppen wurden zentrale Themen vertieft:

- *AG Monitoring einsamkeitsgefährdeter Quartiere:* Sie entwickelte Indikatoren und Befragungsinstrumente, um Quartiere mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko zu identifizieren, Einsamkeitssituationen systematisch zu erfassen und daraus passgenaue Maßnahmen abzuleiten.
- *AG Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens:* Im Fokus standen räumliche Qualitäten und Infrastrukturen, die Begegnung ermöglichen. Die Gruppe identifizierte zudem die Schlüsselakteure für die Planung, Weiterentwicklung und den Betrieb der einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen. Dazu gehörte auch die Frage, wie digitale Werkzeuge soziale Kontakte unterstützen können.
- *AG Soziale Teilhabe vor Ort:* Diese Gruppe kartierte die Akteurslandschaft zwischen professionellen Hilfen und bürgerschaftlichem Engagement und arbeitete heraus, welche Rahmenbedingungen lokale Bündnisse gegen Einsamkeit stärken. Diskutiert wurden zudem Schnittstellen zwischen Haupt- und Ehrenamt sowie Strategien zur Erweiterung bestehender Aktivitäten im Quartier.

Aus den Sitzungen entstanden sieben Arbeitspapiere, die online zur Diskussion gestellt und weiterentwickelt wurden. Rückmeldungen aus Praxis und Forschung haben die Ergebnisse fortlaufend geschärft. Entscheidend dazu beigetragen hat die große Community, die durch den Projekt-Newsletter aufgebaut wurde. Die rund 1.000 Abonnent:innen haben sich mit Impulsen und Anregungen an den verschiedenen Projektbausteinen und Arbeitspapieren beteiligt.

## Methodisches Vorgehen

Um die räumlichen und sozialen Dimensionen von Einsamkeit zu erfassen, kamen neben den Arbeitsgruppen weitere Methoden zum Einsatz:

- Vorbereitende Interviews mit Expert:innen aus der Kommunalverwaltung, Sozialarbeit, Wohnungswirtschaft und dem Engagementbereich, um Perspektiven und Bedarfe zu ermitteln
- Fallstudienanalysen in unterschiedlichen räumlichen Kontexten – von Großstadtquartieren bis zu Kleinstädten und ländlichen Gemeinden
- Analyse von Planungsinstrumenten wie integrierten Stadtentwicklungskonzepten, Sozialraumanalysen und Beteiligungsleitfäden, um deren Beitrag zur Einsamkeitsprävention zu bewerten
- Reflexionsgespräche mit Wissenschaft und Praxis, um den Transfer der Erkenntnisse zu sichern

Die Kombination dieser Zugänge ermöglichte ein Gesamtbild: Einsamkeit als soziales Risiko – und als Gestaltungsauftrag.

## Drei Kernbotschaften tragen diesen Wegweiser

1. **Einsamkeit ist kein Anlass zu Scham. Mit Sensibilisierung lassen sich Bedingungen verändern.**
2. **Kooperation wirkt. Wenn Wohnen, Soziales, Planung und Engagement zusammen agieren, entstehen Strukturen, die tragen.**
3. **Prävention muss Alltag werden. Erst wenn das Thema Einsamkeit in Arbeitsroutinen integriert ist – von der Bauleitplanung bis zur Raumvergabe – entstehen nachhaltige Effekte.**

## Struktur und Aufbau des Wegweisers Quartier und Einsamkeit

Die Publikation ist in drei Hauptteile gegliedert, die aufeinander aufbauen und zugleich einzeln nutzbar sind:

### Einführung und Hintergrund – Einsamkeit verstehen und gestalten (Kapitel 2)

Bevor konkrete Handlungsansätze entwickelt werden, braucht es ein gemeinsames Verständnis: Was ist Einsamkeit eigentlich – und was unterscheidet sie von sozialer Isolation? Welche Formen gibt es? Welche individuellen, sozialen und räumlichen Faktoren erhöhen das Risiko? Und warum ist die Quartiersebene so zentral für die Prävention?

Dieses Kapitel zeigt, dass Einsamkeit eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung ist, die den sozialen Zusammenhalt berührt. Es benennt die geteilte Verantwortung aller Akteure – von Kommunen über Wohnungsunternehmen bis zu Sozialträgern – und macht deutlich: Einsamkeitsprävention ist eine Chance zur aktiven Quartiersgestaltung.

### Der Praxisleitfaden – Begegnung ermöglichen (Kapitel 3)

Hier wird es praktisch. Der Leitfaden gliedert sich in vier zentrale Aktionsfelder, die zeigen, wo und wie Maßnahmen schnell umgesetzt werden können.

- Einsamkeitsrisiken in Quartieren identifizieren: Wie lassen sich Risikofaktoren in ihrer räumlichen Verteilung und Häufung darstellen, um gezielt mit Maßnahmen anzusetzen sowie Akteure für mögliche Handlungsansätze zu sensibilisieren?
- Gebauter Raum als Grundlage: Wie können Wohngebäude, niedrigschwellige Begegnungsorte und einladender öffentlicher Raum die physische Basis für soziale Kontakte schaffen?

- Aktivitäten, die verbinden: Welche Formate fördern Begegnung und Zugehörigkeit? Bewährte Ansätze von Zuhör- und Gesprächsangeboten bis zu Beteiligungsformaten werden vorgestellt.
- Akteure als Schlüsselpersonen: Welche Rolle kommt einzelnen Akteuren zu? Ein besonderer Fokus liegt auf den sogenannten Brückenbauer:innen, die einsame Menschen im Alltag erkennen und ansprechen können. Die Betrachtung zielt auf ein integriertes Vorgehen vor Ort ab: Einsamkeit zu enttabuisieren und Beziehungen gezielt zu fördern.

### Strategische Handlungsempfehlungen – für nachhaltige Wirkung (Kapitel 4)

Nachhaltige Einsamkeitsprävention braucht mehr als einzelne Projekte – sie braucht verlässliche Strukturen. Dieses Kapitel weitet den Blick auf die strategischen Rahmenbedingungen, liefert konkrete Hebel für eine dauerhafte, systemische Wirkung und macht deutlich: Es braucht eine koordinierte „Politik des sozialen Zusammenhalts“, die Anpassung von Förderstrukturen und einen ressortübergreifenden Ansatz über alle politischen Ebenen hinweg.

Wiederkehrende Elemente helfen bei der praktischen Arbeit:

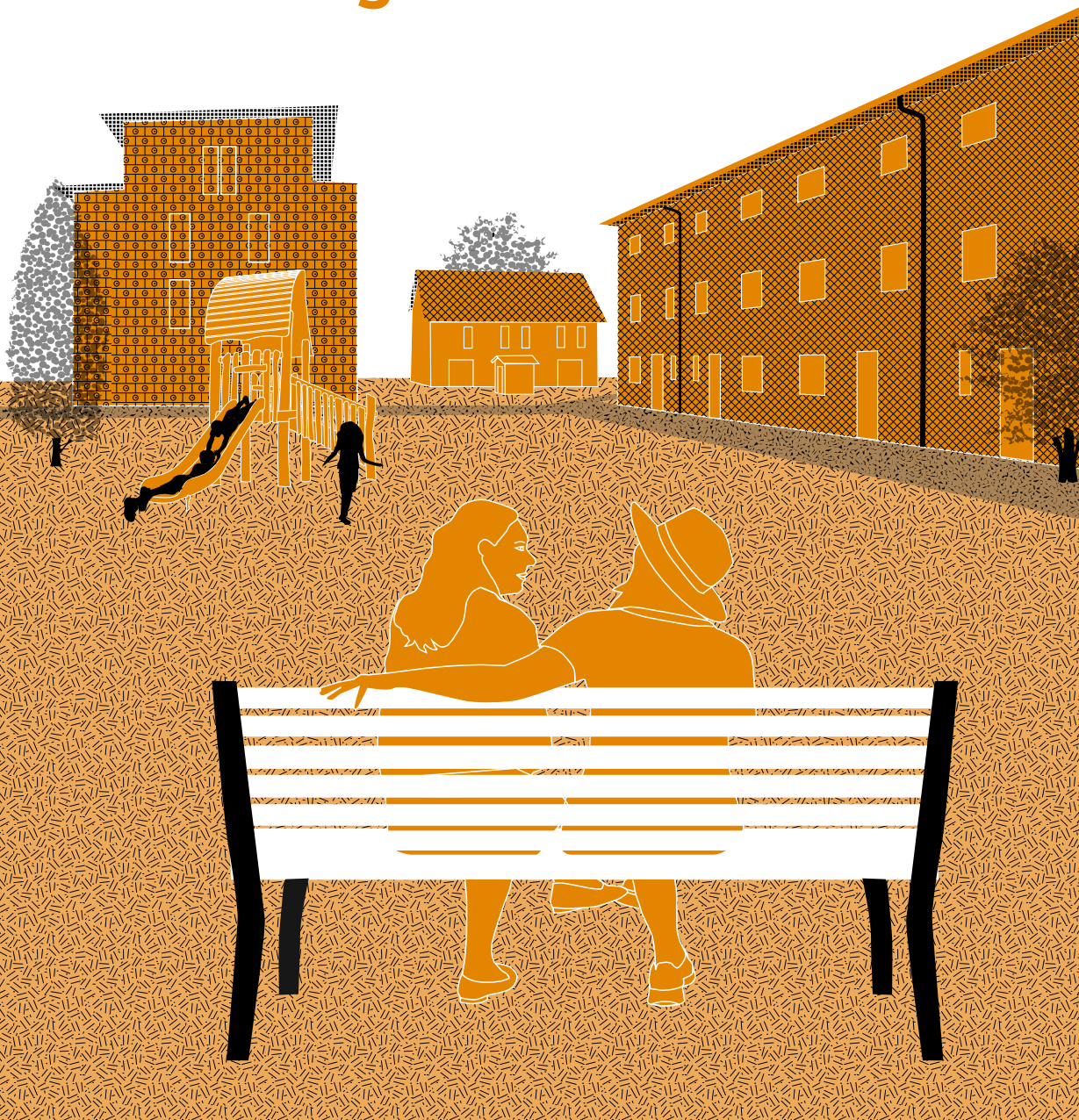
- Leitfragen helfen, das Gelesene in die eigene Praxis zu übersetzen. Sie regen zur Reflexion an und geben einen direkten Einstieg: Was bedeutet das für unsere Situation?
- Key Learnings verdichten die zentralen Erkenntnisse aus den Praxisbeispielen. Sie zeigen, was funktioniert und worauf es wirklich ankommt.
- Handlungsimpulse ergänzen Leitfragen und Key Learnings um konkrete Umsetzungsschritte, von kurzfristig umsetzbaren niedrigschwelligen Maßnahmen bis zu langfristigen Hebeln für strukturelle Veränderungen.

### Vom Wissen zum Handeln

Der Wegweiser Quartier und Einsamkeit möchte Mut machen, Einsamkeit konsequent mitzudenken – bei der Gestaltung von Begegnungsräumen, in der Planung von Alltagsinfrastrukturen, aber auch langfristig in der Bauleitplanung. Er zeigt, dass Einsamkeit vor allem eines ist: Ausdruck räumlicher, organisatorischer und sozialer Bedingungen – und dass jede Kommune, jedes Wohnungsunternehmen, jeder Träger und jede Initiative ihren Teil zur Veränderung beitragen können. Er versteht sich als Werkzeugkasten, der keine Blaupausen liefert, sondern Prinzipien, Checklisten und erprobte Beispiele.

Wenn es gelingt, Einsamkeitsprävention zu einem festen Bestandteil der Quartiersentwicklung zu machen, entsteht eine Planungskultur, die Nähe und Zugewandtheit als Ressource begreift und Einsamkeit als vermeidbare soziale Folge erkennt. Dafür soll dieser Wegweiser Orientierung geben.

## 2. Einführung und Hintergrund



Einsamkeit ist ein leises, unsichtbares Thema – und zugleich weitverbreitet. Sie kann Menschen aller Altersgruppen treffen, in ganz unterschiedlichen Lebenslagen. In vielen Städten und Quartieren wird sie spürbar: als fehlender Kontakt, als Rückzug, als Gefühl, nicht dazuzugehören. Doch das muss nicht so bleiben. Denn Quartiere können Orte der Begegnung, der Teilhabe und des sozialen Miteinanders sein – wenn sie entsprechend gestaltet und belebt werden. Stadtentwicklung hat die Chance, Strukturen zu schaffen, die Einsamkeit vorbeugen und soziale Verbundenheit ermöglichen. In diesem Kapitel wollen wir zunächst aufzeigen: Was ist Einsamkeit überhaupt? Welche Risikofaktoren gibt es? Und warum ist es wichtig, sich mit Einsamkeit zu beschäftigen?

## 2.1 Einsamkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das temporär oder dauerhaft sein kann. Es entsteht aus der persönlichen Wahrnehmung, dass die eigenen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten, erfüllenden sozialen Beziehungen entsprechen. Menschen können sich daher auch einsam fühlen, wenn sie in einer Gruppe sind oder ein soziales Netzwerk haben. Einsamkeit ist somit nicht gleichzusetzen mit Alleinsein oder sozialer Isolation.

Das Gefühl der Einsamkeit wird als unangenehm empfunden und geht mit negativen, belastenden Empfindungen einher. Dauerhafte (chronische) Einsamkeit ist keine Krankheit, kann jedoch zu einem weiteren Rückzug aus der Gesellschaft und dem sozialen Umfeld sowie zu negativen Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit führen. Eine beginnende bzw. temporäre Einsamkeit wiederum kann ein Warnsignal sein und motivieren, soziale Kontakte zu suchen oder zu stärken sowie neue Wege im Leben zu gehen.

Einsamkeit ist ein individuelles Empfinden, das jedoch auch durch mangelnde soziale und gesellschaftliche Teilhabe bzw. mangelnden Zugang zu sozialen Ressourcen hervorgerufen und verstärkt werden kann. Personen fühlen sich nicht wahrgenommen, ausgeschlossen oder nicht zugehörig.

Das Phänomen Einsamkeit macht sich somit in verschiedenen Lebenslagen, Lebensphasen und Altersgruppen bemerkbar.

### 2.1.1 Gründe, sich mit Einsamkeit zu beschäftigen

Sich mit Einsamkeit zu beschäftigen, ist aus mehreren Gründen wichtig: Sie hat sowohl individuelle als auch zwischenmenschliche und gesellschaftliche Auswirkungen. Sie stellt eine komplexe Aufgabe und Herausforderung für unsere Gesellschaft dar. Gleichzeitig ist sie häufig unsichtbar, schambehaftet und wird tabuisiert. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit unterstützt dabei nicht nur einsamkeitsbetroffene oder -gefährdete Personen in ihrer

individuellen Lebensqualität, sondern adressiert weitere wichtige gesellschaftliche Themen und Herausforderungen. Wer sich mit Einsamkeit auseinandersetzt, engagiert sich für Lebensqualität, aktive Teilhabe und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

#### **Gesundheit schützen – Kosten senken**

Chronische Einsamkeit kann krank machen – seelisch wie körperlich. Sie erhöht das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle oder sogar Krebs. Dies kann zu Spätfolgen, einem hohen Leidensdruck sowie einem erhöhten Suizidalitätsrisiko führen. Lang anhaltende Einsamkeit bringt auch eine stärkere Belastung und erhöhte Kosten für das Gesundheitssystem mit sich und erhöht die Sterblichkeit. Wer im Quartier Einsamkeit vorbeugt, investiert also auch präventiv in Gesundheit und reduziert langfristig die Kosten. Gleichzeitig wird der Blick geöffnet für eine Gesundheitsförderung, die auch mentale und soziale Aspekte ernst nimmt.

#### **Gesellschaftliches Miteinander stärken**

Einsamkeit zersetzt das Vertrauen zwischen Menschen. Sie isoliert – und das macht es schwerer, Beziehungen aufzubauen oder sich in einer Gemeinschaft zu engagieren. Generationenübergreifende Initiativen, die sich des Themas Einsamkeit annehmen, können z. B. verschiedene Altersgruppen zusammenbringen. Sie stärken den sozialen Kitt unserer Gesellschaft – und machen aus Nachbarn wieder Nachbarschaften.

#### **Soziale Inklusion befördern**

Einsamkeit betrifft verstärkt vulnerable Gruppen, die ohnehin schon am Rand stehen, wie z. B. armutsbetroffene Haushalte, gesundheitlich eingeschränkte Personen, Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung. Wer sich mit Einsamkeit befasst, rückt diese Gruppen mehr in die Mitte, baut Barrieren ab und schafft Zugänge – für eine gerechtere, inklusivere Gesellschaft.

#### **Demokratische Teilhabe unterstützen**

Einsamkeit kann zu einem Vertrauensverlust in das gesellschaftspolitische Leben führen und hat einen negativen Einfluss auf die Beteiligung an Wahlen und das Vertrauen in politische Institutio-



*Gelegenheitsstrukturen bieten Möglichkeiten und Anlässe im sozialen und räumlichen Umfeld, um unmittelbare Kontakte zu knüpfen und an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Es sind nachbarschaftliche Orte und Anlaufstellen, die alle regelmäßig aufsuchen und die es ermöglichen, Einsamkeit zu überwinden und soziale Teilhabe im Alltag zu erleben. Beispiele für solche Gelegenheitsstrukturen sind Nahversorger, Arztpraxen und Bibliotheken.*

nen. Dies schwächt das demokratische System. Wenn Quartiere soziale Einbindung für alle ermöglichen, entstehen mehr Gelegenheiten zur Auseinandersetzung mit den Einstellungen und Interessen anderer. Auf diese Weise wird der Abwertung der „anderen“ und Ressentiments vorgebeugt.

### **Lebenswerte Räume gestalten**

Für viele einsame Menschen ist der Weg zum Begegnungsort bereits eine Hürde. Wenn öffentliche Räume nicht ansprechend sind, bleiben sie leer oder werden möglichst schnell durchquert. Eine sozial sensible Gestaltung von Wohnungen, Nachbarschaften, Freiräumen und Treffpunkten schafft Orte, die Nähe ermöglichen – und damit Orte, die zum Bleiben, Reden und Mitmachen einladen.

## **2.1.2 Entstehen von Einsamkeit**

Die Entstehung von Einsamkeit kann nicht monokausal erklärt werden, sondern ergibt sich aus einem Geflecht individueller, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Ereignisse, Einstellungen und Faktoren, die das Einsamkeitserleben eines Menschen beeinflussen. Die gleichen Ereignisse und Situationen führen deswegen nicht zwangsläufig zu einem Einsamkeitsempfinden.

Studien zeigen unterschiedliche Risikofaktoren auf, die Einsamkeit hervorrufen bzw. verstärken können. Dabei bewirkt das Vorliegen eines einzelnen Risikofaktors nicht unbedingt, dass Personen sich einsam fühlen. Wenn sich aber mehrere Risikofaktoren bei einem Menschen überlagern, zeigt sich, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Person sich einsam fühlt.

Die Risikofaktoren lassen sich in individuelle, sozial-gesellschaftliche und räumlich-strukturelle Faktoren differenzieren. Mit dem Quartiersbezug wird die Ausstattung mit Gelegenheitsstrukturen\* in ihrer räumlichen Verteilung analysiert.



## Sozial-gesellschaftliche und individuelle Risikofaktoren

---

Folgende Risikofaktoren für Einsamkeit werden als wesentlich betrachtet. Sie deuten aus unterschiedlichen Gründen auf einen Mangel an sozialer, gesellschaftlicher Teilhabe hin.

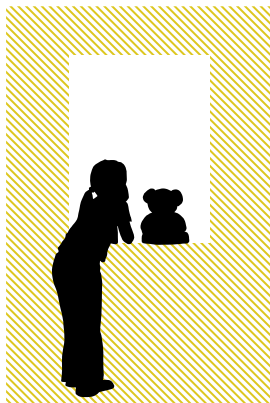
- **Einkommensarmut** führt zur Reduzierung der sozialen Kontakte, mitunter zum gänzlichen Fehlen eines unterstützenden Netzwerks für schwierige Lebenssituationen sowie Einschränkungen in der sozialen Teilhabe, z. B. kann die Person sich das Ausgehen mit Freunden oder Vereinsgebühren nicht leisten.
  - **Kritische Lebensphasen** verändern die eigenen Lebensumstände von Grund auf und führen dazu, dass Personen sich aus ihrem bisherigen Leben zurückziehen, vereinzeln und sich einsam fühlen. Diese Wendepunkte können besonders bedrohlich sein, wenn sie plötzlich und unerwartet geschehen, z. B. der Verlust wichtiger, nahestehender Bezugspersonen, schwere Krankheit/Unfall mit langfristigen Folgen, Trennung/Scheidung, länger andauernde Arbeitslosigkeit.
  - **Umbruchphasen im Leben** führen zum Verlust des sozialen Umfelds und wichtiger sozialer Kontakte, z. B. der Wechsel des Lebensstandorts durch Studium/Ausbildung/Jobwechsel/Renteneintritt einhergehend mit dem Wegbrechen der Kontakte zu Kolleg:innen, wenn es der Person schwerfällt, neue Kontakte und Beziehungen aufzubauen.
  - **Zeitmangel** hat zur Folge, dass eine Person nicht mehr ausreichend die eigenen persönlichen Kontakte und Freundschaften pflegen kann, z. B. durch Konzentration auf den Karrierenaufbau, eine berufliche Tätigkeit im Schichtdienst oder durch
- Arbeitszeiten, die mit dem Freundeskreis nicht kompatibel sind, Kindererziehung (insbesondere bei alleinstehenden Personen), Pflege von An- und Zugehörigen.
  - **Schlechter körperlicher, geistiger oder mentaler Gesundheitszustand** erschwert es einer Person, am sozialen, gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und Kontakte aufrechtzuerhalten, z. B. im Falle von Pflegebedürftigkeit, chronischen Krankheiten, Behinderungen, altersbedingten Einschränkungen (Bewegen, Hören, Sehen).
  - **Direkte Migrations- und Fluchterfahrung** führt zum Verlust des sozialen Umfelds und der vertrauten Heimat und Kultur, z. B. erschweren Sprachbarrieren, stärker divergierende kulturelle Unterschiede zur Hauptgesellschaft, Diskriminierung und Ausgrenzung den Aufbau neuer sozialer Beziehungen.
  - **Defizite bei den sozialen Kontakten**, wobei die Qualität der sozialen Kontakte und Interaktionen entscheidender ist als die Quantität, z. B. Mangel an sozialen Interaktionen, mangelnder Austausch über gemeinsame Interessen oder ähnliche Lebenslagen, fehlende emotionale Unterstützung, kleines soziales Netzwerk, auch geringes Selbstwertgefühl oder Veränderungen in der Haushaltssituation.



## Wer ist von Einsamkeit betroffen?

Einsamkeit ist komplex. Das Einsamkeitsgefühl entsteht dabei häufig nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern vielmehr, wenn mehrere Faktoren zusammenkommen. Um diese Zusammenhänge besser nachvollziehbar zu machen, wurden im Rahmen dieses Projektes zehn Persona-Beschreibungen erarbeitet. Sie zeigen Menschen verschiedener Altersgruppen und in unterschiedlichen Lebenslagen, die unter Einsamkeit leiden: Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene, Menschen im Erwerbsalter oder im Ruhestand.

Personas sind fiktive, aber realitätsnahe Figuren, die stellvertretend für Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Bedürfnissen stehen und ihre Muster widerspiegeln. Sie sollen helfen, deren Lage, Bedürfnisse und Wünsche nachvollziehbar zu veranschaulichen und dadurch Aktivitäten und Maßnahmen zielgerichteter an ihnen auszurichten. Mit Personas lassen sich abstrakte Themen wie Einsamkeit greifbar machen. Statt von „Zielgruppen“ zu sprechen, versetzen wir uns in eine konkrete Figur: Wie sieht ihr Alltag aus? Was fehlt ihr? Welche Situationen im Quartier verstärken oder mildern Einsamkeit?



### Kinder

Schulzeit

#### Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:

- Mangelnde soziale Interaktion
- Zeitliche Abwesenheit der Eltern
- Fehlende außerschulische Aktivitäten
- Fehlende Angebote in der Nachbarschaft
- Technologieabhängigkeit



### Jugendliche

Schulzeit

#### Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:

- Schwierigkeiten bei der sozialen Interaktion
- Fehlende gemeinsame Interessen
- Mangelnde Unterstützung im familiären Umfeld
- Zu viel digitale Kommunikation
- Mobbing



### Junge Erwachsene

Ausbildungszeit

#### Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:

- Anforderungen des Jobs
- Introversion und Schüchternheit
- Umbruchphase



### Junge Erwachsene mit direkter Migrations- u. Fluchterfahrung

Ausbildungszeit

#### Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:

- Kulturelle Unterschiede
- Sprachliche Barrieren
- Soziale Vorurteile
- Fehlende Unterstützungssysteme



## Erwerbstätige

Erwerbsleben

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Hohe Arbeitsbelastung
- Fehlende Unterstützungssysteme
- Digitale Abhängigkeit
- Fehlende Partnerschaft



## Paar mit unerwartetem Ereignis

Erwerbsleben

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Akute Umbruchsituation
- Abnehmende soziale Aktivitäten
- Zunehmende emotionale Isolation
- Emotionale Belastung



## Alleinerziehende

Erwerbsleben

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Zeitmangel und soziales Isolationsgefühl
- Geringe finanzielle Ressourcen
- Schlechte Verkehrsanbindung
- Monotones Wohnumfeld und fehlende soziale Unterstützung
- Fehlende emotionale Unterstützung



## Senioren

Ruhestand

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Veränderung der täglichen Routine
- Verlust berufsbezogener Sozialkontakte
- Begrenzte soziale Aktivitäten
- Mangel an sozialen Treffpunkten
- Geringes Einkommen
- Fehlende Familienangehörige



## Pflegende Angehörige

Erwerbsleben

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Verlust des sozialen Umfelds
- Fehlende familiäre Unterstützung
- Verlust der persönlichen Freiheit
- Mangel an sozialer Interaktion
- Emotionale Belastung



## Hochaltrige

Ruhestand

**Situationen und Faktoren, die zur Einsamkeit beitragen können:**

- Verlust des Ehepartners
- Distanz zu den Kindern
- Soziale Isolation
- Fehlendes Wissen über Freizeit- und Unterstützungsangebote
- Technologische Hindernisse

## Räumlich-strukturelle und städtebauliche Ausstattungsdefizite



Nicht der gebaute Raum selbst macht einsam – aber er kann beeinflussen, wie leicht oder schwer es Menschen fällt, einander zu begegnen. Quartiere, die wenig Gelegenheiten zum zwanglosen Gespräch und Austausch, zur sozialen Interaktion und Teilhabe sowie zur Mitwirkung bieten, können das Einsamkeitsempfinden wesentlich verstärken. Umgekehrt kann eine gute räumlich-strukturelle Ausstattung entscheidend dazu beitragen, Einsamkeit zu verringern. Besonders relevant sind dabei folgende Elemente:

- **Grün- und Frei(zeit)flächen** mit Aufenthaltsqualität, die zum Verweilen einladen und spontane, niedrigschwellige Kontakte im Alltag und in der Freizeit ermöglichen
- **Begegnungsorte, Dritte Orte**, die offen, niedrigschwellig und vertrauensvoll sind – Orte, an denen Menschen Unterstützung finden, sich engagieren und mitmachen können
- **Wohnortnahe Grundversorgung**, die nicht nur das Einkaufen erleichtert, sondern auch soziale Knotenpunkte für beiläufige Begegnungen schafft
- **Anschluss durch Mobilitätsangebote**, die auch ohne eigenes Auto Teilhabe am gesellschaftlichen Leben über das Quartier hinaus ermöglichen
- **Barrierefreie Zugänglichkeit**, damit Menschen unabhängig von Alter oder Einschränkungen am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilnehmen können
- **Gemeinschaftsfördernde Wohnformen**, die soziale Nähe, nachbarschaftliche Unterstützung und Teilhabe aktiv mitdenken

Fehlen diese Elemente oder sind sie qualitativ unzureichend, wird der soziale Austausch erschwert. Begegnungen finden seltener statt – oder gar nicht. Dabei sind es gerade die alltäglichen kleinen Kontaktgelegenheiten und Mitmachmöglichkeiten, die das Gefühl von Zugehörigkeit und sozialer Eingebundenheit stärken.

Die Gestaltung kommunikativer Räume ist das eine. Es braucht aber auch Räume und Gelegenheiten im Quartier, die einsame Personen ansprechen, die sich aus ihrem sozialen Umfeld zurückgezogen haben. An diesen Orten sollten sie sich „allein“ aufhalten und Angebote nutzen können, ohne sich verpflichtet zu fühlen, in soziale Interaktion treten zu müssen.



Nachbarschafts-  
treffen im Wohngebiet  
© Ulrike Beck

## 2.2 Einsamkeit im Quartier

Einsamkeit ist oft eng mit dem sozialen und gebauten Umfeld verknüpft – mit den Möglichkeiten, sich einzubringen, gesehen zu werden und im Alltag mit anderen in Kontakt zu kommen. Gerade auf der Quartiersebene zeigen sich soziale Nähe und Isolation besonders deutlich. Die gesellschaftlichen Herausforderungen mit ihren Auswirkungen, wie z. B. Polarisierungstendenzen, Zustimmung zu autoritären Haltungen und soziale Ungleichheit sowie unterschiedliche Zugangsmöglichkeiten zu Infrastrukturen der Daseinsvorsorge treffen hier aufeinander und sind spürbar.

Die gute Nachricht: Genau hier, im direkten Lebensumfeld, lassen sich wirkungsvolle Impulse setzen. Wo Nachbarschaften wachsen, aktive Teilhabe ermöglicht wird und das Wohnumfeld als gemeinsamer Raum gedacht ist, kann Einsamkeit zurückgedrängt werden – oder gar nicht erst entstehen. Das Quartier ist damit ein Schlüssel: Es kann vorbeugen, entlasten und neue Verbindungen schaffen. Wie das gelingt und welche Voraussetzungen dafür wichtig sind, zeigen die nächsten Abschnitte.

### 2.2.1 Einsamkeit nimmt Raum: Quartiere schaffen Teilhabe

Einsamkeit nimmt Raum und fordert Platz ein – wenn Treffpunkte leer bleiben, wenn öffentliche Orte gemieden werden oder Nachbarschaften wenig belebt sind. Wo Austausch fehlt, entstehen Lücken im sozialen Gefüge des Quartiers. Doch dieselben Räume können auch das Gegenteil bewirken: Sie können Nähe ermöglichen, Begegnung erleichtern und Teilhabe fördern.

Ein Quartier ist mehr als ein städtebauliches Gebilde – es ist der unmittelbare Sozialraum, in dem Alltagskontakte und soziale Netzwerke entstehen, Vertrauen wächst und Gemeinschaft erlebbar wird. Diese Strukturen fördern zwischenmenschliche Interaktionen, stärken nachbarschaftliche Beziehungen und unterstützen soziale Teilhabe – Faktoren, die direkt auf das Einsamkeitsempfinden wirken.

„Lebendige Quartiere“ entstehen, wenn Nachbarschaften, Engagement und Teilhabe gefördert werden – unterstützt durch professionelle Strukturen, die den Kontakt vor Ort gewährleisten. Im Quartier laufen die Alltagsaktivitäten aller Alters- und Sozialgruppen zusammen: Engagement, Kultur, Sport, Bildung, Gesundheit, Pflege, Quartiersarbeit und alltägliche Begegnungen. So entsteht ein vertrauter Raum, der dem Rückzug in die eigenen vier Wände entgegenwirkt. Mit gut gestalteten öffentlichen und privaten Freiräumen sowie einer begegnungsorientierten Mischung von Angeboten und Nutzungen kann räumliche Nähe in soziale Nähe verwandelt werden. Das Quartier wird so zu einem zentralen Ort der Identifikation, des Miteinanders und der Prävention von Einsamkeit.

### 2.2.2 Verantwortung teilen: Was Quartiere leisten können

Quartiere schaffen die räumliche und soziale Grundlage für gemeinschaftliches Leben – doch allein daraus entstehen noch keine starken Nachbarschaften. Damit Potenziale sichtbar werden, braucht es gezielte Impulse: Menschen, die Verantwortung übernehmen, und Strukturen, die sie dabei unterstützen. Diese Verantwortung liegt sowohl bei der Bewohnerschaft und den lokal Engagierten als auch bei Fachleuten, Verwaltung und Politik.

### Aber wie kann das konkret gestaltet werden?

Wenn in einem Quartier gesellschaftliche Teilhabe kaum möglich ist, schwache oder wenige soziale Bindungen (Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft) bestehen und der Zugang zu den Infrastrukturen eingeschränkt ist, kann das Einsamkeitsgefühl auslösen. Integrierte Stadt- und Sozialplanung kann hier gezielt ansetzen: Sie schafft Räume und Angebote, die soziale Kontakte erleichtern, und bezieht unterschiedliche Zielgruppen mit ein. Entscheidend ist auch eine barrierefrei zugängliche „soziale Gelegenheitsinfrastruktur“ mit Orten, an denen Begegnung im Alltag selbstverständlich wird, vom Spielplatz über das Nachbarschaftscafé bis zum Vereinsheim.

Im Quartier lässt sich damit vor allem den Formen von Einsamkeit begegnen, die durch reduzierte alltägliche soziale Interaktionen, Kontakte und Teilhabe sowie eingeschränkten Zugang zu gesellschaftlichen Infrastrukturen entstehen. Dazu gehören:

- Soziale/relationale Einsamkeit: Fehlen guter freundschaftlicher Beziehungen oder eines direkten sozialen Netzwerks
- Kollektive Einsamkeit: Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
- Kulturelle Einsamkeit: Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
- Vorübergehende/situationale Einsamkeit: Auslöser können Wendepunkte und Umbruchsituationen sein

Jede Form der Einsamkeit erfordert ihre eigenen Antworten. Im Quartier lässt sich all diesen Formen etwas entgegensetzen – wenn Verantwortung geteilt und soziale Nähe bewusst gestaltet wird.

### 2.2.3 Chancen für Akteure im Quartier

Einsamkeit im Quartier ist nicht nur ein Risiko für Lebensqualität und soziale Stabilität – sie eröffnet auch Gestaltungsspielräume und Chancen für unterschiedliche Akteure. Wer das Thema bewusst aufgreift, kann soziale Nähe fördern und gleichzeitig eigene Aufgabenfelder stärken. Die Schlüsselakteure vereinen besondere Potenziale auf sich:

- Kommunen sind dazu in der Lage, lebendige Nachbarschaften und soziale Infrastrukturen in den Quartieren zu begünstigen und damit die Lebensqualität in ihrer Gemeinde zu fördern.
- Wohnungsunternehmen haben das Potenzial, ein attraktives Wohnumfeld und Wohnraum zu schaffen und damit die Zufriedenheit und Bindung ihrer Mieter:innen zu steigern.

- Soziale Träger können ihre Angebote und Angebotsprofile schärfen und neue Zielgruppen erreichen.
- Zivilgesellschaftliche Initiativen besitzen das „Talent“, konkrete Ansatzpunkte zu finden, um Nachbarschaftshilfe und Engagement sichtbar zu machen.

Kurz gesagt: Wer Einsamkeit im Quartier als strategisches Thema versteht, leistet nicht nur einen Beitrag zum Miteinander, sondern entwickelt auch die eigenen Strukturen und Rollen weiter. Die folgende Übersicht zeigt, wie sich daraus für zentrale Akteure konkrete Potenziale ergeben.



## Kommunen

---

### Chancen und Potenziale

**Stärkung des sozialen Zusammenhalts:** Die dezernatsübergreifende Bündelung von Maßnahmen gegen Einsamkeit kann zum sozialen Zusammenhalt in Quartieren beitragen; dies führt zu stabileren Nachbarschaften.

**Förderung der Lebensqualität:** Die Bekämpfung von Einsamkeit verbessert die psychische und physische Gesundheit der Bewohnerschaft und erhöht somit langfristig die Lebensqualität in der Kommune.

**Inklusion und Teilhabe:** Niedrigschwellige Angebote und Begegnungsräume fördern die soziale Teilhabe insbesondere von vulnerablen Gruppen wie älteren Menschen, Alleinlebenden oder Personen mit geringem Einkommen.

**Attraktivität des Wohnstandorts:** Kommunen, die lebendige und sozial vernetzte Quartiere etwa durch die Gestaltung öffentlicher Räume und sozialer Infrastrukturen fördern, werden als Wohn- und Lebensort attraktiver. Das wirkt sich auf Zuzug und Wirtschaftskraft positiv aus.

**Kooperation und Vernetzung:** Kommunale Konzepte gegen Einsamkeit ziehen Aktivitäten der sozialen Träger, Vereine und Initiativen nach sich. Lokale Allianzen gegen Einsamkeit schaffen Synergien und erleichtern die Umsetzung gemeinsamer Projekte.

**Zugang zu Fördermitteln:** Der Fokus auf Einsamkeitsbekämpfung eröffnet neue Fördermittelzugänge auf Landes- oder Bundesebene für Projekte zur Quartiersentwicklung.

## Wohnungswirtschaft

---

### Chancen und Potenziale

**Mieter-Betroffenheit:** Mieter:innen sind stärker von Einsamkeit betroffen als Eigentümer:innen; in Mieterquartieren ist Einsamkeit somit stärker verbreitet.

**Langfristige Mieterbindung:** Maßnahmen gegen Einsamkeit fördern das Wohlbefinden, was zu höherer Zufriedenheit und langfristigen Mietverhältnissen, weniger Fluktuation und Leerstandskosten führen kann.

**Verbesserung des sozialen Klimas und Konfliktprävention:** Gemeinschaftsräume, Begegnungsstätten und Veranstaltungen fördern den Austausch zwischen Bewohner:innen und die Aneignung des Raums. Sie schaffen ein besseres soziales Klima; dies kann Konflikte, Vandalismus und soziale Isolation reduzieren.

**Geringere Verwaltungskosten:** Eine stärkere soziale Bindung der Mieter:innen an das Quartier kann dazu führen, dass sie sich mehr mit ihrer Wohnumgebung identifizieren und Eigenleistungen übernehmen, wie z. B. Gartenpflege (Urban Gardening) oder kleinere Reparaturen.

**Aufwertung des Quartiers:** Durch die Förderung von Gemeinschaftsstrukturen und sozialen Angeboten können Wohnungsunternehmen die Attraktivität ihrer Quartiere steigern, was langfristig den Immobilienwert erhöht.

**Imagegewinn:** Durch Engagement gegen Einsamkeit können Wohnungsunternehmen ihre Rolle als Partner über das Wohnen hinaus stärken und sich als verantwortungsvoller Akteur am Wohnungsmarkt positionieren. Dies kann die öffentliche Wahrnehmung und Kooperation mit Kommunen verbessern.

**Erschließung neuer Zielgruppen:** Mit innovativen Wohnkonzepten (z. B. gemeinschaftlich oder generationenübergreifend) lassen sich neue Zielgruppen wie Senior:innen, Studierende oder Familien ansprechen.

**Stärkung der Rolle im Quartier, Vernetzung und Kooperation:** Die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren, z. B. sozialen Trägern, ermöglicht Synergien und stärkt die Rolle als wichtiger Partner im Quartier.

## Professionelle, soziale Träger und Verbände

---

### Chancen und Potenziale

**Stärkung der Relevanz im Quartier:** Durch ihre Aktivitäten gegen Einsamkeit können sie sich als sozial verantwortliche Organisationen profilieren, ihre Position als wichtige Partner im Quartier festigen und ihre Relevanz im Sozialraum bekräftigen und steigern.

**Sondieren des Leistungsspektrums:** Soziale Träger und Verbände können bestehende Strukturen und Unterstützungsaktivitäten um die Facette Einsamkeit erweitern, insbesondere in Bereichen wie Gesundheit, Pflege, Integration, Inklusion, Quartiers- und Sozialarbeit.

**Entwicklung innovativer Ansätze:** Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit kann zur Qualifizierung und Entwicklung neuer zielgruppenspezifischer und -übergreifender Aktivitäten und Methoden führen, die das Profil der Organisation schärfen.

**Zugang zu Fördermitteln:** Da Einsamkeitsprävention und -bekämpfung zunehmend als gesellschaftlich relevantes Thema erkannt wird, können sich neue Finanzierungsmöglichkeiten für Maßnahmen und Projekte eröffnen.

**Vernetzung und Kooperation:** Die Beschäftigung mit dem Thema kann die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Quartier – unter Einbeziehung des bürgerschaftlichen Engagements – intensivieren, was Synergieeffekte schafft.

## Vereine und Initiativen vor Ort

---

### Chancen und Potenziale

**Stärkung als Akteure im Quartier und Bedeutungsgewinn:** Durch das Engagement gegen Einsamkeit können sich Vereine und Initiativen als sozial verantwortliche Organisationen profilieren, sich als verlässliche Akteure im Quartier beweisen und ihre Relevanz für die Gemeinschaft unterstreichen und steigern.

**Mitgliederwerbung:** Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit kann dazu führen, neue Zielgruppen zu erreichen und potenziell neue Mitglieder zu gewinnen.

**Erweiterung des Angebotsspektrums:** Vereine können ihre Aktivitäten um Maßnahmen zur Einsamkeitsprävention erweitern, was ihr Profil schärft und ihre Attraktivität steigert.

**Zugang zu Fördermitteln:** Da das Engagement gegen Einsamkeit zunehmend als gesellschaftlich relevantes Thema erkannt wird, können sich neue Qualifizierungs- und Finanzierungsmöglichkeiten für Initiativen und Projekte eröffnen.

**Vernetzung und Kooperation:** Die Beschäftigung mit dem Thema kann zu Vertrauensbildung und verstärkter Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Quartier beitragen – auch in Allianzen gegen Einsamkeit. Das stärkt wiederum die eigene Position.

Die Chancen für zentrale Akteursgruppen im Quartier zeigen: Einsamkeit ist ein Thema, das viele Möglichkeiten zur Gestaltung eröffnet. Doch wie lässt sich dieses Potenzial konkret nutzen? Welche Strategien und Maßnahmen helfen dabei, Einsamkeit im Quartier wirksam zu begegnen – und Nachbarschaften zu stärken?

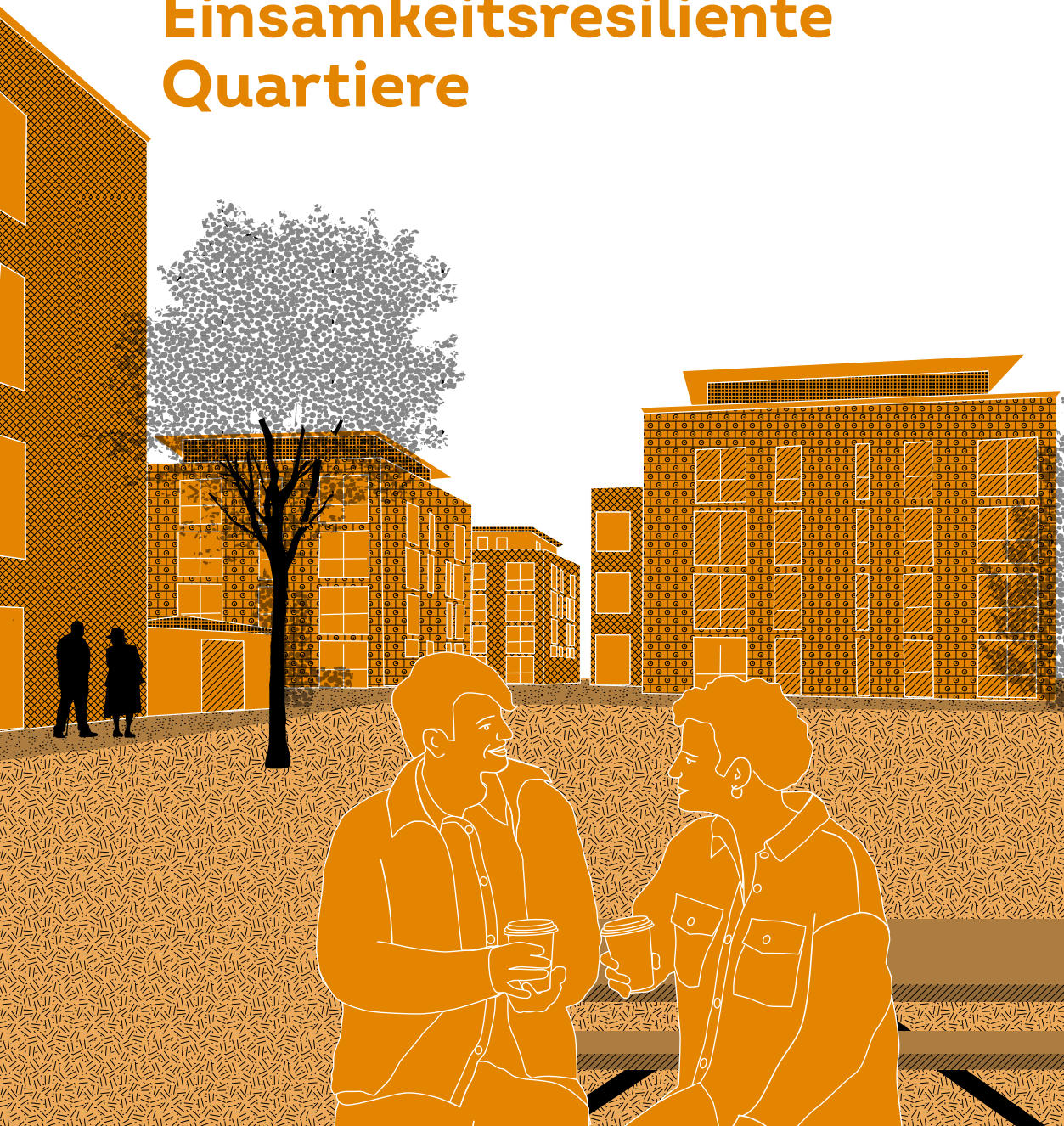
Der folgende Praxisleitfaden bietet umsetzungsorientierte Ansätze und Empfehlungen, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: räumlich, organisatorisch und sozial. Sie richten sich an alle, die Einsamkeit im Quartier nicht nur verstehen, sondern ihr aktiv und zielgerichtet begegnen wollen.

Der Praxisleitfaden arbeitet mit einem Dreiklang aus Checklisten, Key Learnings und konkreten Umsetzungshinweisen. Checklisten helfen, das Gelesene direkt auf die eigene Praxis zu übertragen. Die zentralen Erkenntnisse aus guter Praxis sind in Key Learnings übersichtlich zusammengefasst. To-do-Hinweise, unterteilt in „kurzfristig umsetzbar“ sowie „längerfristig und strategisch“, geben konkrete Umsetzungsschritte an die Hand: schnell sichtbare Maßnahmen ebenso wie strategische Weichenstellungen mit nachhaltiger Wirkung. Zusammen ermöglichen sie Orientierung, Inspiration und praxisnahe Umsetzung.



Berlin, Rüdeshheimer  
Platz, Bücherbox Villa  
Libris © Petra Potz

### 3. Praxisleitfaden Einsamkeitsresiliente Quartiere



Einsamkeit zeigt sich so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Verschiedene Ursachen, individuelle Lebensgeschichten und persönliche Umstände prägen das Erleben. Eine Universallösung für Prävention und Bewältigung von Einsamkeit gibt es daher nicht. Aber ein Schlüsselement liegt in erfüllenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Menschen brauchen das Gefühl von Verbundenheit, Wertschätzung und Zugehörigkeit. Das entsteht in stabilen Nachbarschaften, in Freundschaften, Kontakten zu Kolleg:innen oder in Vereinen – kurz: überall dort, wo es Räume und Anlässe für Begegnung gibt.

Wichtig ist, Räume und Gelegenheiten im Alltag zu finden, in denen Interaktion möglich ist und Menschen Kontakte knüpfen und Beziehungen aufbauen und stärken können, um Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen sowie Betroffenen zu helfen, Wege aus der Einsamkeit zu finden.



[1]

Eine zentrale Maßnahme im Quartier ist die Schaffung und Belegung von Räumen. Das Schaubild rechts zeigt Möglichkeiten, die sich an unterschiedliche Gruppen und Lebensphasen richten. Im Wesentlichen geht es dabei um folgende Zielsetzung:

### Räume schaffen

Die gebaute Umwelt und die Infrastruktur so gestalten, dass Begegnungen und Interaktionen leicht und niedrigschwellig möglich sind – ob im öffentlichen Raum, in Gemeinschaftsräumen oder durch gut erreichbare Angebote.

### Räume beleben

Bestehende Aktivitäten und Strukturen um die Facette Einsamkeit erweitern. Es braucht Formate, die Menschen ins Gespräch bringen, Schwellen abbauen und Zugehörigkeit fördern.

Im Fokus steht dabei immer: mehr gesellschaftliche Teilhabe, gefestigte Nachbarschaften und einfache Wege, niedrigschwellig soziale Kontakte zu knüpfen und Betroffene dabei zu unterstützen, selbst aktiv zu werden.



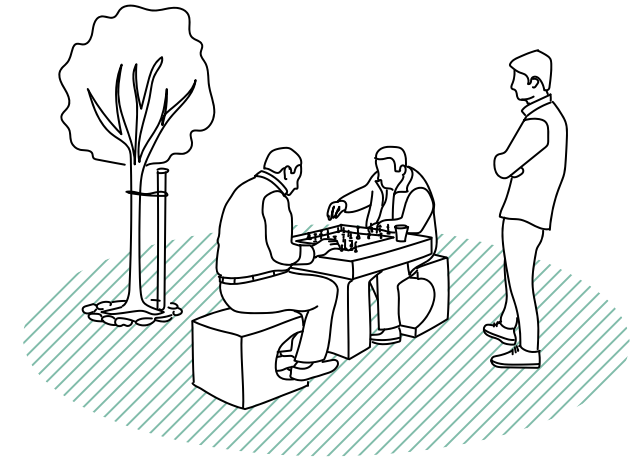
[2]

[1] München-  
Neuperlach, Nach-  
barschaftsdinner  
© [https://www.  
NEBourhoods.de](https://www.NEBourhoods.de),  
Robert Haas  
[2] München,  
Prinz-Eugen-Park  
© Beatrix von Gehren

Bürgerschaftliches Engagement  
Betroffener unterstützen



Anlässe schaffen, die Wohnung zu verlassen und mit Menschen regelmäßig in Kontakt zu kommen

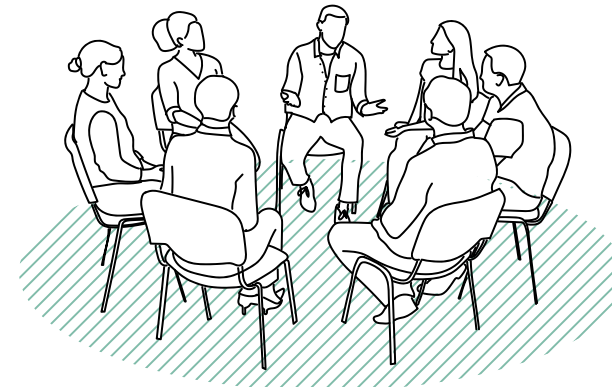


## Räume schaffen & Räume beleben

Ablenkung bieten, um mit einsamkeitsbedingten Gefühlen besser umzugehen



Informelle soziale Netze in der Nachbarschaft stärken, die emotionale und praktische Unterstützung bieten (z. B. Selbsthilfegruppen)



Kontaktaufnahme und Pflege sozialer Beziehungen erleichtern

### 3.1 Identifizieren von Quartieren mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko

Einsamkeit kann überall auftreten. Gleichzeitig müssen Kommunen und Träger der Quartiersarbeit mit begrenzten Ressourcen effizient haushalten und sie dort einsetzen, wo sie am dringendsten benötigt werden. Es lohnt sich deshalb, systematisch hinzuschauen, welche Quartiere von Einsamkeit eher betroffen sind: Welche Quartiere weisen Risikofaktoren auf? Wo fehlen infrastrukturelle Voraussetzungen für soziale Teilhabe? Wo kommen mehrere Belastungen zusammen? Wer diese Muster kennt, kann Maßnahmen dort gezielt ansetzen. Es geht nicht um Stigmatisierung einzelner Stadtteile, sondern um Priorisierung und Prävention.

Ein genauer Blick kann zeigen, welche Quartiere stärker gefährdet sind als andere – etwa dort, wo vulnerable Gruppen überdurchschnittlich vertreten oder wo Begegnungsorte, Grünflächen und niedrigschwellige Angebote dünn gesät sind. Ein strukturiertes Monitoring schafft hier Orientierung. Es macht sichtbar, wo Risiken steigen und Handlungsdruck wächst und wo frühzeitige Intervention realistischerweise den größten Effekt hat.

#### **Einsamkeits-Monitoring: Muster erkennen, Ressourcen fokussieren**

Das vorgestellte Indikatorenset zeigt, wie ein solches Monitoring aufgebaut sein kann. Es verbindet soziale Risikofaktoren mit Ausstattungsmerkmalen des baulich-räumlichen Umfelds, z. B. welche Quartiere einen hohen Anteil alleinlebender Personen oder Menschen in kritischen Lebensphasen haben oder ob es Orte gibt, die sozialen Kontakt erleichtern. Welche Infrastrukturen sind vorhanden, welche nicht?

Jeder Stadt stehen unterschiedliche Daten, Studien und Erkenntnisse von Sozialplanung, Fachbehörden, Statistikstellen, Wohnungsunternehmen oder Quartiersakteuren zur Verfügung; somit ist das Indikatorenset lokal anzupassen.

Ein solches sozialräumliches Einsamkeits-Monitoring liefert:

- räumliche Schwerpunkte, die besondere Aufmerksamkeit benötigen
- konkrete Ausgangspunkte und spezifische Problemlagen, um lokale Akteure zu mobilisieren
- eine Basis für maßgeschneiderte Lösungen, z. B. beim Aufbau neuer Begegnungsorte, der Verbesserung der Grundversorgung oder zielgruppenorientierter Angebote

Es ist damit als ein Analysetool und Arbeitsinstrument zu nutzen, das Entscheidungen erleichtert und Sensibilisierung fördert – sowohl in kommunalen Verwaltungen als auch bei Trägern, Wohnungsunternehmen und Zivilgesellschaft.

## Indikatorenset auf individueller Ebene

Risikofaktoren (individuell)	Kernindikatoren
Einkommensarmut	■ Transferleistungsbezug
Kritische Lebensphase	■ Geschiedene Personen bzw. Personen mit aufgehobener Lebenspartnerschaft ■ Verwitwete Personen bzw. Partner verstorbener Personen ■ Langzeitarbeitslose
Umbruchphase	■ Fluktuation ■ Junge Erwachsene ■ Neu-Rentner
Schlechter körperlicher, geistiger oder mentaler Gesundheitszustand	■ Hochaltrige Personen ■ Kinder mit schlechtem Gesundheitszustand
Direkte Migrations- und Fluchterfahrung	■ Im Ausland geborene Personen
Defizite bei sozialen Kontakten	■ Alleinlebende Personen ■ Alleinerziehenden-Haushalte
Sonstige	■ Wahlbeteiligung





## Indikatorenset auf quartiersbezogener Ebene

Ausstattungsmängel (quartiersbezogen)	Kernindikatoren
Blau-/Grün-, Erholungs- und Freizeitflächen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Parks, Grünanlagen, Sportflächen</li> </ul>
Dritte Orte, Begegnungsorte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gemeinbedarfseinrichtungen/ Begegnungsorte</li> <li>■ Nutzung digitaler Nachbarschaftsplattformen</li> </ul>
Wohnortnahe Grundversorgung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einzelhandelsbetriebe für Waren des täglichen Bedarfs</li> </ul>
Mobilitätsangebote	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haltepunkte des ÖPNV</li> </ul>

## 3.2 Konzeptionelle und gestalterische Anforderungen an die gebaute Umwelt

### Welche Orte können Einsamkeit vorbeugen?

Quartiere brauchen Räume, die Begegnungen leicht und niedrigschwellig gestatten – ob geplant oder zufällig. Orte, die Nachbarschaften stärken, Teilhabe ermöglichen und auch für Menschen attraktiv sind, die sich einsam fühlen.

Wichtige Räume und Infrastrukturen sind folgende:

- **Wohngebäude** mit gemeinschaftsfördernden, durchmischten Wohnkonzepten (z. B. Gemeinschaftswohnprojekte, Senioren- und Alleinerziehende-Wohngemeinschaften, Mehrgenerationen-Projekte, Studentenwohnheime, Wohnpartnerschaften mit „Wohnen für Hilfe“) und kommunikationsfördernden Räumen
- **Begegnungsorte** wie Mehrgenerationenhäuser, Stadtteilzentren und Nachbarschaftstreffs, Freiwilligenzentren, Kirchen, Gemeinschaftsgärten oder auch informelle Begegnungsorte (z. B. Bücher-/Tauschbox oder Kiosk mit Sitzgelegenheiten), in denen Menschen niedrigschwellig zusammentreffen und die Möglichkeit besteht, ins Gespräch zu kommen, zum Austausch oder zur emotionalen und informationellen Unterstützung; Orte, die man zwanglos aufsuchen kann, um Freizeit zu verbringen und Menschen zu treffen
- **Wohnumfeld und öffentlicher Raum** mit zum Verweilen einladenden, kommunikationsfördernden Plätzen, Parks, Grün- und Sportanlagen, die ungeplante, niedrigschwellige Begegnungen ermöglichen und zu zwangloser Kommunikation einladen
- **Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung** wie Supermärkte, Hausarztpraxen, Apotheken, Bäckereien, Gastwirtschaften, Cafés und Wochenmärkte, die ungezwungene Alltagsbegegnungen und Gespräche ermöglichen



- [1] München-Neuperlach, Aktion ‚Neuperlach isst Grün‘  
© <https://www.NEBourhoods.de>,  
Martin Say  
[2] Berlin, Hafen Tempelhof  
© Nils Scheffler  
[3] Cluj (RO), beispielbare Wasserfläche  
© Nils Scheffler

”  
**Menschen müssen das Gefühl haben: Ich kann hier einfach sein – allein oder mit anderen.**“

## Qualität vor Quantität

Entscheidend ist nicht nur das Vorhandensein dieser Infrastrukturen; es sind vor allem ihre gestalterischen und konzeptionellen Qualitäten, die niedrigschwelliges Zusammenkommen fördern.

Die Gestaltung kommunikativer Räume bietet Chancen für einsamkeitsgefährdete und betroffene Personen, kann aber auch Risiken bergen – etwa, wenn Betroffene befürchten, mit Kontaktversuchen zu scheitern. Wichtig ist daher, diese Anlaufstellen und Infrastrukturen so zu gestalten, dass sie auch für einsame Menschen attraktiv sind und sie sich nicht abgelehnt oder ausgegrenzt fühlen.

## Ziele für einsamkeitsrelevante Räume und Infrastrukturen

Die Hauptziele bei der Gestaltung einsamkeitsrelevanter Räume und Infrastrukturen sind es, drei zentrale Aspekte zu fördern:

- **Begegnungen erleichtern:** Es sollte einfacher und wahrscheinlicher werden, zufällige wie geplante und wiederkehrende Begegnungen zu erreichen. Dadurch sinkt die Hemmschwelle, Kontakt zu Menschen aufzunehmen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Durch regelmäßiges Aufeinandertreffen werden unbekannte Gesichter vertraut – die Basis für neue Kontakte und Teilhabechancen.
- **Zwanglosen Aufenthalt ermöglichen:** Menschen sollen sich an diesen Orten allein aufhalten können, ohne Stigmatisierung oder Interaktionsdruck zu empfinden. Wichtig ist, das Gefühl zu vermitteln, auch ohne aktives Zutun am Geschehen beteiligt zu sein – eine Art „passive Teilhabe“ zu ermöglichen.
- **Zugehörigkeitsgefühl stärken:** Wird ein Gefühl der Verbundenheit zu Orten, Nachbarschaften und den Menschen, die sich dort aufhalten, gefördert (place attachment), wirkt dies identitätsstärkend. Vertraute Gesichter, Routinen und Abläufe schaffen Verlässlichkeit und Verbundenheit mit der Umgebung – wie etwa die regelmäßig Enten fütternden Personen am Teich oder Hundebesitzer:innen im Park.

## 3.2.1 Wohngebäude

Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens in ihrem Wohngebäude. Je nach Gestaltung und Konzeption können diese Gebäude ein eher anonymes oder gemeinschaftliches Leben fördern. Besonders einsamkeitsresilient sind Wohnformen, die auf Gemeinschaftsförderung und gegenseitige Unterstützung ausgerichtet sind. Durch die Berücksichtigung folgender Anforderungen lassen sich Wohngebäude planen und umgestalten, die soziale Interaktion und Gemeinschaft stärken und damit Einsamkeit entgegenwirken.



## Kommunikationsfördernde Räume

Die Einrichtung kommunikationsfördernder Räume zielt darauf ab, zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktion im Gebäude niedrigschwellig zu ermöglichen. Sie schaffen durch ihre Gestaltung eine offene, einladende und unterstützende Atmosphäre. Dazu sind vor allem die Dazwischen-Räume und Gemeinschaftsräume geeignet.

**Dazwischen-Räume** sind klassischerweise die Erschließungsflächen eines Wohngebäudes zwischen den (halb-)öffentlichen Bereichen und der privaten Wohnung, wo sich die Alltagswege der Bewohnerschaft kreuzen.

Anforderungen an Gestaltung und Ausstattung:

Flure, Eingänge oder Laubengänge sind mehr als nur Verkehrsflächen. Richtig gestaltet, werden sie zu Orten der Begegnung. Dies gelingt durch

- gute Einsehbarkeit,
- natürliche Belichtung sowie
- Möblierung und Sitzgelegenheiten, die zum Verweilen einladen.

So können alltägliche, ungeplante Begegnungen und Gespräche zwischen den Bewohner:innen entstehen – etwa im Hauseingangsbereich am Briefkasten oder bei der Tauschbox, wo man sich gleichzeitig hinsetzen kann.

Als Dazwischen-Räume eignen sich besonders das Eingangsfoyer, Laubengänge (die nicht an private Schlafräume grenzen sollten, sondern eher an eine Wohnküche), Balkonbänder, private Vor- und Hofgärten oder Sitzgelegenheiten vor der Hauseingangstür.



Berlin, Böcklerpark  
© Nils Scheffler

**Gemeinschaftsräume** sind Bereiche innerhalb eines Gebäudes oder einer Wohnanlage, die allen Bewohner:innen zusammen zur Verfügung stehen. Sie schaffen Orte für gemeinsame Aktivitäten und sozialen Austausch – sei es zum Feiern, Kochen, Lernen oder Entspannen, z. B. Gemeinschaftsküchen und -essbereiche, Gemeinschaftsgärten und Dachterrassen, gemeinschaftliche Aufenthalts-, Spiel-, Hobby- und Arbeitsräume sowie Waschküchen; auch kleinere Gemeinschaftsbereiche sind möglich, wenn sich z. B. mehrere Wohnungen eine große Terrasse teilen.

Anforderungen an Gestaltung und Ausstattung:

- **Vielseitig nutzbar:** Entscheidend ist eine vielseitige, offene Nutzbarkeit, die das Kennenlernen und Miteinander befördert.
- **Einladend gestalten und ausstatten:** Die Räume sind einladend zu gestalten und mit Möbeln und Gegenständen auszustatten, die zum Verweilen einladen und zur Begegnung anregen.
- **Möbel flexibel anordnen:** Möbel, insbesondere Sitzgelegenheiten, müssen flexibel angeordnet werden können, um unterschiedlichen Kommunikationssituationen und -bedürfnissen gerecht zu werden, z. B. sich sowohl in größeren Gruppen als auch zu zweit oder allein hinsetzen zu können.
- **Transparenz ermöglichen:** Die Räume sollten Ein- und Ausblicke gewähren, damit Besuchende leicht erfassen können, was sie erwartet: Wer ist da? Wie viele? Was tun sie? Spricht es mich an?
- **Barrierearm gestalten:** Räume sind barrierefrei/-arm zu erreichen und zu gestalten, da mobilitätseingeschränkte oder sehbehinderte Personen häufiger von Einsamkeit betroffen sind. Dazu dienen z. B. ausreichend breite Türen und Flure, Rampen, stufenlose Zugänge, ergonomische Möbel in verschiedenen Höhen.
- **Bewohnende einbinden:** Bei der Entwicklung und Neugestaltung von Räumen ist die Bewohnerschaft einzubeziehen, um das Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl sowie die Aneignung der Räume zu stärken.



- **Verantwortung klären:** Insbesondere bei größeren Wohnkomplexen ist es hilfreich, feste Ansprechpersonen / Verantwortliche für die Gemeinschaftsräume zu haben, um bei Konflikten und der Organisation der Räume Unterstützung zu erhalten sowie eine gute Balance zwischen Aneignung, Selbstorganisation und konfliktarmer Nutzung sicherzustellen.

Die Räume sollten auch Anlass geben, sich dort allein aufzuhalten, z. B. zur Pflege von Pflanzen oder als Rückzugsmöglichkeit zum Lesen (Lesecke mit einzelnen Sitzmöglichkeiten) oder Entspannen (Liege zum Sonnen). Das Ziel: Die Räume sollten es ermöglichen, ungezwungen Kontakt zu anderen aufzunehmen, ohne dass soziale Interaktion verpflichtend ist.

In Bestandsgebäuden kann Wohnraum nur bedingt in Gemeinschaftsräume umfunktioniert werden; hier sind vor allem die Außenbereiche, z. B. Höfe, Gärten und Dachbereiche, zu prüfen und zu Gemeinschaftsflächen umzugestalten.

Mit der Berücksichtigung dieser Anforderungen kann ein Wohnkonzept geschaffen werden, das soziale Interaktionen, Unterstützung und Gemeinschaft fördert, um Einsamkeit entgegenzuwirken und ein positives, offenes Wohnumfeld zu schaffen.



Berlin, Dachterrasse,  
Blücherstraße  
© Nils Scheffler

## Hochbeete in Innenhöfen

Die VLW – Vereinigte Leipziger Wohnungsgenossenschaft eG (VLW) stellte interessierten Hausgemeinschaften gemeinsam mit dem Verein „Stadtplaner“ Hochbeete zur Verfügung. Mit den Bewohner:innen unterschiedlicher Generationen wurden Konzepte erarbeitet, wie die Beete bewirtschaftet werden. Beete wurden zusammen aufgebaut, mit Tipps, was sich zum Bepflanzen anbietet und wie die Pflege erfolgen kann. Auch hier war Abstimmung gefragt, und von Kindern bis hin zu älteren Erwachsenen fühlten sich viele angesprochen. Auf einfache und schnell realisierbare Weise wurden die Höfe von Außenbereichen zu Orten gelebter Nachbarschaft und damit zu einem Kommunikationsraum.



## Wohnformen in Gemeinschaft

Mehrere Wohnungsunternehmen bieten Gestaltungsspielräume bei Wohnformen und Grundrissen an und entwickeln flexible, generationengerechte Modelle:

Das „Wohnaktiv-Haus“ der GEWOBA, Berlin, für Menschen ab 60 fördert selbstbestimmtes Wohnen in einer aktiven Gemeinschaft, mit günstigen kleinen Apartments und vielen Gemeinschaftsbereichen; dabei unterstützt auch eine entsprechende Koordinatorin.

**Mehr Informationen >**



Die GEWOBA, Bremen, hat mit dem „Bremer Punkt“ ein standardisiertes Gebäudemodell entwickelt, das flexibles gemeinschaftliches Wohnen zur Miete mit barrierefreien und bezahlbaren Ein- bis Vier-Zimmer-Wohnungen mit Wohnflächen von 30 bis 80 Quadratmetern enthält, für Singles, große Familien und Wohngemeinschaften.

**Mehr Informationen >**



Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

**In den „Rückspiegel“ schauen – Treppenhäuser, Eingänge und Waschküchen bieten oft ungenutzte Chancen**

- Nachbarschaft beginnt im Haus: Gemeinsame Räume, wie Wasch- oder Gemeinschaftsküchen, wirken als alltägliche Kontaktpunkte.
- Gestaltung steuert Begegnung: Sichtbeziehungen, transparente Eingangsbereiche und offene Treppenhäuser erhöhen die Chance auf zufällige Begegnungen.
- Flexibilität macht inklusiv: Unterschiedliche Wohnformen und anpassbare Grundrisse ermöglichen, dass Menschen in verschiedenen Lebenslagen und -phasen in Kontakt bleiben.
- Gemeinsames Management: Hausbeiräte oder Mitbestimmung bei der Nutzung von Gemeinschaftsflächen stärken Zugehörigkeit und Identifikation.

## Checkliste

**Wie können wir Alltagskontakte beim Wohnen ermöglichen?**

- Fördert die Gestaltung des Gebäudes eher Anonymität oder Gemeinschaft?
- Gibt es Dazwischen-Räume (Eingang, Flure, Treppenhäuser), die Begegnungen erleichtern – oder wirken sie nur wie Verkehrsflächen?
- Wie können Aufenthaltsqualitäten geschaffen werden (Licht, Möblierung, Sitzgelegenheiten)?
- Welche Gemeinschaftsräume sind vorhanden oder könnten nachgerüstet werden (z. B. Dachterrasse, Waschküche, Gemeinschaftsgarten)?
- Ist die Nutzung dieser Räume flexibel und offen genug, um unterschiedliche Bedürfnisse abzudecken?
- Wie barrierefrei sind Gebäude und Gemeinschaftsräume gestaltet – können auch Menschen mit Einschränkungen teilhaben?
- Welche Außenbereiche (Höfe, Gärten, Dachflächen) lassen sich für gemeinschaftliche Nutzungen öffnen?
- Gibt es eine Ansprechperson oder Struktur für Organisation und Konfliktlösung bei der Nutzung der Gemeinschaftsräume?
- Wie können die Anwohner:innen an Planung, Gestaltung und Nutzung beteiligt werden, um Identifikation und Engagement zu fördern?







### 3.2.2 Begegnungsorte

Begegnungsorte sind ideale Orte, um das Miteinander und soziale Kontakte im Quartier zu stärken. Sie sind die Wohnzimmer des Quartiers – offen für alle, ohne Zwang, ohne Schwellenangst. Nachbarschaft ist hier nicht abstrakt: Hier können Menschen jeden Alters und Hintergrunds ungezwungen ins Gespräch kommen, gemeinsam Zeit verbringen oder einfach nur dabei sitzen.

Um gegen Einsamkeit zu wirken, sind gute Begegnungsorte:

- **Offen und zugänglich:** Keine Konsumpflicht, günstige oder kostenfreie Angebote, barrierearm erreichbar (da besonders Menschen mit geringem Einkommen und mobilitätseingeschränkte Personen stärker von Einsamkeit betroffen sind).
- **Niedrigschwellig:** Man kann spontan vorbeischaun, ohne Anmeldung oder Verpflichtung.
- **Vielfältig:** Verschiedene Aktivitäten, Gruppen und Generationen finden Platz – von der Spielgruppe bis zum Schachclub, wo Zugezogene und Alteingesessene, Jung und Alt zusammenkommen.
- **Professionell geführt:** Bei größeren Orten sorgt eine Moderation für Übersicht, Konfliktlösung und Programmvierfalt sowie emotionale und praktische Unterstützung.
- **Begleitet:** Lots:innen oder Ansprechpersonen helfen – insbesondere Menschen, die sich damit schwertun, den ersten Schritt zu machen.



Bochum-Westend,  
Stadtteilzentrum Q1,  
Café © Petra Potz

## Anforderungen an Begegnungsorte

Begegnungsorte lassen sich mit den folgenden Anforderungen planen und gestalten, um soziale Interaktion und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern und Einsamkeit vorzubeugen.

■ **Sichtbar und positiv wahrnehmbar:** Sichtbarkeit ist der erste Schritt. Begegnungsorte und deren Angebote müssen im Quartier gut sichtbar sein und positiv wahrgenommen werden. Der Name des Begegnungsortes weckt positive Assoziationen, betont das Miteinander und ruft keine Stigmatisierung hervor. Die Einbindung von Anwohner:innen bei der Namensgebung kann Akzeptanz und Identifikation schaffen.

■ **Offen und transparent:** Begegnungsorte müssen von außen gut erkennbar und einsehbar sein, damit Menschen sehen können, was sie „drinnen“ erwartet. Dazu gehören:

- » eine offene, transparente Eingangssituation
- » ein einladender Eingangsbereich mit Aufenthaltsmöglichkeiten (z. B. Lesecken, Café, Informationsstände)
- » verlässliche, mit Interessen der Bewohnerschaft abgestimmte Öffnungszeiten
- » Gelegenheiten, sich in Ruhe umzuschauen

Gleichzeitig sollten Möglichkeiten bestehen, Einblicke temporär zu versperren (z. B. durch Jalousien), damit sich Nutzende auch unbeobachtet fühlen können.

■ **Leerstand füllend:** Leerstehende Erdgeschosse (Gastronomie- und Ladenlokale etc.) bieten Raum für soziale und kulturelle Nutzungen im Quartier, die belebend wirken und niedrigschwellige Anlaufpunkte für das Alltagsleben schaffen können.

### Stigmatisierende Namensgebung



„Senior:innencafé“ oder  
„Altentagesstätte“  
(grenzt jüngere Menschen aus)

„Sozialer Treffpunkt“  
(kann als Ort für „Bedürftige“  
wahrgenommen werden)

„Integrationszentrum“  
(kann Migrant:innen stigmatisieren)

„Nachbarschaftshilfe“  
(impliziert einseitige Hilfs-  
bedürftigkeit)

„Treffpunkt gegen Einsamkeit“  
(kann gerade Einsamkeits-  
betroffene stigmatisieren)

### Stigmatisierungsfreie Namensgebung



„Quartierstreff“ oder  
„Dorfcafé“

„Villa Nachbarschaft“ oder  
„Café Mittendrin“

„Offenes Haus (Straßenname)“

„Nachbarschaftsplatz“ oder  
„Begegnungscafé“

„Treffpunkt ...“ (Quartiersbezug,  
z. B. „Am Nordpark“) oder  
„Quartiersladen“

- **Barriere- und konsumfrei:** Begegnungsorte müssen in vielerlei Hinsicht gut zugänglich sein, um auch einsame Personen zu erreichen. Da insbesondere mobilitätseingeschränkte Menschen sowie Menschen mit geringem Einkommen stärker einsamkeitsgefährdet sind, ist es wichtig, dass Begegnungsorte unabhängig von Alter, körperlichen Fähigkeiten oder finanziellen Möglichkeiten zugänglich sind.

Dazu gehört eine gute Erreichbarkeit und barrierefreie bzw. -arme Gestaltung. Der Aufenthalt wird durch kostenfreie oder günstige Angebote ohne Konsumpflicht einkommensunabhängig ermöglicht. Grundsätzlich laden Begegnungsorte zum ungezwungenen, spontanen Vorbeikommen ein.

- **Einladend und attraktiv gestaltet:** Begegnungsorte laden zum Wohlfühlen und Verweilen ein und können flexibel genutzt werden. Eine durchdachte Raumgestaltung und Ausstattung schafft die Grundlage dafür:
  - » Flexible, gut nutzbare Ausstattung und Raumaufteilung für unterschiedliche Nutzungen und Aktivitäten
  - » Helle, gut belichtete und saubere Räumlichkeiten
  - » Innen- und Außenräume verbinden Erdgeschossnutzung mit umgebenden Freiflächen als informelle Erweiterungsräume
  - » Multifunktionale Elemente (z. B. Ausgabetheke als Puppentheater, Bar oder Infostand)
  - » Integration von Pflanzen und Wasser für eine entspannte Atmosphäre, da Grün- und Wasserbereiche besonders zum Wohlbefinden beitragen

- **Klimaangepasst:** Der Klimawandel bringt mehr Hitzetage und längere Hitzeperioden mit sich. Damit Begegnungsorte auch bei hohen Temperaturen zum Verweilen einladen und als attraktive Treffpunkte funktionieren, sind eventuell Klimaanpassungsmaßnahmen erforderlich:

- » Verschattung von Gebäuden und Außenbereichen, z. B. durch Sonnensegel
- » Begrünung von Dach- und Fassadenflächen sowie Außenräumen
- » Entsiegelung befestigter Flächen
- » Schaffung kühlender Mikroklimata, Kälteräume

- **Vielfältig nutzbar:** Um Menschen mit unterschiedlichen Interessen anzusprechen und zu zeigen, dass der Ort für alle offen ist, bieten Begegnungsorte ein breites Spektrum an Nutzungsmöglichkeiten und Aktivitäten an. Diese regen zum Mitmachen und Ansprechen verschiedener Altersgruppen an. Durch die Vielfalt an Nutzungsmöglichkeiten, Aktivitäten und Personen steigt die Chance, auch einsame Personen im Quartier zu erreichen. Wichtig dabei: Die Orte sind nicht speziell auf Einsame auszurichten, sondern ermöglichen Begegnungen unterschiedlicher Menschen.

Gleichzeitig ermöglichen die Orte auch spontane Besuche. Dazu gehören Bereiche, in denen man sich zwanglos aufhalten und das Geschehen beobachten kann, ohne an organisierten Aktivitäten teilnehmen zu müssen – beispielsweise eine Leseecke mit Kaffee.

- **Nachbarschaft einbeziehend:** Um sicherzustellen, dass die Angebote den Interessen und Bedürfnissen entsprechen, werden Anwohnende aktiv in die Programm- und Aktivitätsgestaltung eingebunden, auch mit der Möglichkeit, eigene Aktivitäten anzubieten. So entstehen bedarfsgerechte und von der Nachbarschaft getragene Begegnungsorte.

”

*Sich einsam zu fühlen, ist sehr quälend und kann auf Dauer die Gesundheit beeinträchtigen. Aus der Einsamkeit herauszukommen, fällt je nach Persönlichkeit sehr schwer.*

*Unterschiedlichste kleine Anknüpfungs- und Kontaktmöglichkeiten und auch ‚Dritte Orte‘ im Quartier bieten Chancen aus der Einsamkeit heraus. Das macht vielfältige Quartiere aus und kann jede Einzelne und jeden Einzelnen stärken.* “

*Elisabeth Selter-Chow, Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe, Referentin für Sozialraum- und Quartiersarbeit*



## anna: Anlaufstellen Nachbarschaft in ganz Kiel

Aus ehemaligen Einrichtungen der Offenen Arbeit mit Senior:innen sind Anlaufstellen für alle Nachbar:innen geworden, die den Fokus weiterhin auf ein gutes Leben im höheren Lebensalter legen. Die Schwerpunkte liegen bei der Beratung, der Vernetzung und bei der Gestaltung von freiwilligem Engagement. Das Konzept der Anlaufstellen Nachbarschaft, kurz anna, wird seit 2016 in den Kieler Ortsteilen umgesetzt. Gemeinsam mit den Trägern Arbeiterwohlfahrt Kiel (AWO), Diakonie Altholstein sowie Deutsches Rotes Kreuz (DRK) hat die Landeshauptstadt Kiel die annas in allen Kieler Ortsteilen etabliert. Die anna-Leitungen beraten zu altersrelevanten Themen und vermitteln Informationen über Angebote im Stadtteil. Sie vernetzen alle Akteur:innen vor Ort und unterstützen den Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke. Außerdem findet man Unterstützung, wenn man sich ehrenamtlich engagieren möchte.

**Mehr Informationen >**



Oberteuringen, Haus am Teuringer © Wüstenrot Stiftung

## Begegnungsorte als soziale Mitte

Neben Angeboten zur Freizeitgestaltung lassen sich Nachbarschaftstreffs größer denken und als soziale Mittelpunkte im Quartier entwickeln und gestalten – gerade dort, wo verschiedene soziale Infrastrukturen und Anlaufstellen gebraucht werden. Je nach Zusammensetzung und eingebundenen Akteuren lassen sich gemeinsames Essen, preiswerte Mittagsgesichte, Kinder- und Elterntreffpunkte sowie Kitas, Beratung und Pflege- und Sozialdienste organisieren. Cafés und Gastronomie, aber auch konsumfreies und nicht zweckdienliches Verweilen in diesen Treffs oder

auf den Vorplätzen können zur Einsamkeitsresilienz beitragen.

Das Haus am Teuringer in Oberteuringen, einer 5.000-Einwohner-Gemeinde im Bodenseekreis, ist ein Beispiel dafür. Die Gemeinde hat den Gemeinschaftsgedanken bei der Neuentwicklung eines Wohnquartiers von Anfang an zusammen mit einem sozialen Träger der Altenhilfe verfolgt, um für die lokale Bewohnerschaft, für Jüngere wie Ältere, eine attraktive und dauerhafte, generationenübergreifende soziale Infrastruktur zu garantieren. Junge Familien und Alleinerziehende profitieren von der Erfahrung und der Zeit der Senior:innen. Für alleinstehende ältere Menschen bieten der Austausch und die Integration die Chance, ihre Pflegebedürftigkeit bis ins hohe Alter aufzuschieben. Das Projekt beinhaltet einen Marktplatz mit Mediathek, das Büro und Räume für die Gemeinwesenarbeit, ein Café, einen Kindergarten für Kinder zwischen ein und sechs Jahren, den Familientreff, ein Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum (BBF) für die Tagesstruktur von zwölf Menschen mit Behinderung sowie barrierefreie Wohnungen nach dem Konzept „Lebensräume für Jung und Alt“. Niemand muss dort einsam sein, kann aber in seinen eigenen vier Wänden selbstbestimmt leben und seine Privatsphäre bewahren.

**Mehr Informationen >**



# Ein Haus für alle in Dülmen





Dülmen, einsA, Innenhof © Stadt Dülmen/Teamfoto Marquardt

## Verantwortlich

Trägerin des einsA ist die katholische Kirchengemeinde St. Viktor. Weitere Basisakteure sind die Stadt Dülmen, die Familienbildungsstätte Dülmen, das Familienzentrum St. Anna und die Kolping-Gastronomie & Bildung gGmbH mit ihrem Bistro. Dazu kommt die Vernetzung mit vielen lokalen Einrichtungen und Gruppen.

## Ziel

Das „einsA – ein Haus für alle“ ist als intergeneratives Zentrum in unmittelbarer Nähe vom Rathaus der Mittelstadt Dülmen im Münsterland konzipiert. Das kooperativ erarbeitete und umgesetzte Nutzungskonzept, das in einer besonderen Partnerschaft zwischen Kirche und Kommune entstanden ist, entwickelt Einrichtungen der Daseinsvorsorge auch in einer Verbindung aus Haupt- und Ehrenamt im Sinne einer „intergenerativen Arbeit“ weiter. Dem liegt die Beobachtung zugrunde, dass auch im ländlichen Raum immer weniger Begegnung in Familien und über Altersgruppen hinweg stattfindet und die Vereinzelung im Alter und der wegbrechende Zusammenhalt neue Formen des Zugangs brauchen.

## Kurzdarstellung

Ein mit Glas überdachter Innenhof verbindet das denkmalgeschützte Rathaus und das einsA und signalisiert die Bedeutung einer „sozialen Mitte“. Dort finden wettergeschützt Konzerte, Feste und Flohmärkte statt. Das Konzept des Gebäudes ist offen für alle; man kann dort an Veranstaltungen teilnehmen, sich verabreden, eine Pause einlegen, lesen, spielen oder miteinander ins Gespräch kommen. Kurse, Beratungs- oder Hilfsangebote der Familienbildungsstätte, der Stadt Dülmen wie auch der Kirchengemeinde finden sich im einsA.

Das Familienzentrum St. Anna ermöglicht bewussten Kontakt der Kinder mit Menschen anderer Generationen. Es gibt Seminar- und Veranstaltungsräume, aber auch kleine Sitzecken und Aufenthaltsmöglichkeiten, die genutzt werden können, ohne Kurse zu buchen. Hierzu zählen z. B. das

hauseigene Bistro mit wechselndem Mittagstisch, die katholische öffentliche Bücherei, ein Kickertisch, eine Stillecke oder auch der nahe gelegene Kirchplatz.

Die Trägerschaft des Hauses liegt bei der katholischen Kirchengemeinde St. Viktor. Am Infopoint, der auch durch freiwillige Mitarbeitende betrieben wird, findet man neben Informationen zum Programm auch ein Ohr zum Zuhören.

Die erfolgreiche Bewerbung beim NRW-Strukturförderprogramm „Regionale 2016“ mit dem Schwerpunkt auf Zukunftsfragen ländlich geprägter Räume, wie z. B. dem demografischen Wandel, ermöglichte privilegierte Zugänge zu Städtebaufördermitteln und damit die bauliche Umsetzung.

**Mehr Informationen >**



Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

**Niedrigschwellige Angebote verbinden, voraussetzungsvolle Angebote schließen aus.**

- Sozialmagnete:** Orte wie Nachbarschaftszentren, Cafés oder Bibliotheken sind mehr als Infrastrukturausstattung – sie sind Eintrittstore ins Quartiersleben.
- Niedrigschwelligkeit zählt:** Offene Türen, keine hohen Kosten, keine Mitgliedschaft oder Anmeldung – das senkt die Hemmschwelle für Einsame.
- Programm plus Offenheit:** Angebote wie Spieleabende oder Kochkurse ziehen an, gleichzeitig braucht es Raum für spontane Nutzung.
- Verlässlichkeit schafft Vertrauen:** Feste Öffnungszeiten und kontinuierliche Präsenz sind entscheidend, damit Orte genutzt und angenommen werden.

## Checkliste

**Welche Orte in unserem Quartier sind wirklich offen für alle?**

- Welche wichtigen Orte und (sozialen, kulturellen) Anlaufstellen im Quartier sind vorhanden bzw. bekannt?
- Welche bestehenden Orte im Quartier haben schon heute Potenzial, als Begegnungsorte zu wirken?
- Welche Gruppen im Quartier werden durch die derzeitigen Angebote besonders angesprochen – und welche Gruppen werden eher nicht erreicht?
- Sind leerstehende (Erdgeschoss-)Flächen (z. B. Läden, Gastronomie) verfügbar, die sich für eine Umnutzung eignen?
- Wie leicht zugänglich sind Begegnungsorte für Menschen mit geringem Einkommen oder ohne Konsumabsicht? Wie sieht es bei eingeschränkter Mobilität aus?
- Wie lässt sich die Nachbarschaft aktivieren, um das Programm mitzugestalten oder neue Aktivitäten einzubringen?
- Wie können Lots:innen oder Ansprechpersonen gewonnen werden, die den Zugang für Menschen mit Hemmschwellen erleichtern?
- Mit welchen kleinen Gestaltungs- oder Ausstattungsänderungen würden die Orte einladender werden (Eingangsbereich, Sitzgelegenheiten, Pflanzen, Beleuchtung)?
- Welche Möglichkeiten gibt es, die Orte auch klimaangepasst und in heißen Sommern attraktiv zu halten?





### 3.2.3 Wohnumfeld und öffentlicher Raum

Bei Menschen mit schwachen sozialen Netzwerken, die eher von Einsamkeit betroffen sind, können das Wohnumfeld und der öffentliche Raum eine wichtige Rolle spielen. Sie bieten niedrigschwellige Gelegenheiten für zufällige und wiederkehrende Begegnungen. Sie ermöglichen es Menschen, unabhängig von Alter, Herkunft und sozialem Status, im Alltag beiläufig miteinander in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen oder einfach in Gemeinschaft zu verweilen – auch ohne direkte Verpflichtung zur aktiven Teilnahme. Wichtig ist: Diese Orte erlauben Kontakte ohne Zwang. Sie machen es möglich, einfach „dabei zu sein“, zuzuschauen oder ins Gespräch zu kommen. Gerade für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, sich zurückziehen oder Angst vor Stigmatisierung haben, kann dies entscheidend sein.

#### Anforderungen für ein einsamkeitsresilientes Wohnumfeld

Damit Wohnumfeld und öffentlicher Raum zu solchen Gelegenheitsstrukturen werden, braucht es konkrete Qualitäten. Sie erhöhen die Chance, dass Menschen Orte nutzen, länger verweilen und beiläufig miteinander ins Gespräch kommen, und können so gegen Einsamkeit wirken.

#### Gute Aufenthalts- und Gestaltungsqualität

Attraktive Räume mit guter Aufenthaltsqualität laden zum Bleiben ein und senken Schwellen für Begegnungen.

- Fußgängerfreundliche Gestaltung
  - » Großzügige Gehwege, die Raum für Gespräche bieten
  - » Barrierefreie Zugänge und Wegeführung
  - » Sichere und einladende Fußgängerverbindungen
- Elemente für Aufenthaltsqualität
  - » Grün- und Wasserflächen: Bäume, Blumenbeete, (Trink-) Brunnen
  - » Aussichts- und Beobachtungspunkte: Orte zum Schauen und Beobachten
  - » Sitz- und Verweilmöglichkeiten: Bänke, Mauern, Stufen
  - » Multifunktionale Elemente: einfache, vielseitig nutzbare Strukturen (z. B. Mauern zum Sitzen, Anlehnen, zum Versteckenspielen oder als improvisierte Büffetfläche)
- Offenheit und Zugänglichkeit
  - » Von außen gut erkennbar und einladend wirken
  - » Nicht hinter Mauern oder hohen Hecken versteckt sein
  - » Mit grundlegender Infrastruktur wie möglichst behindertengerechten, öffentlichen Toilettenanlagen ausgestattet sein

### „Alleinsein“ ermöglichen

Neben kommunikativen Bereichen sind auch Zonen fürs stille Zuschauen wichtig. Unterschiedliche Sitzoptionen signalisieren, dass Alleinsein ebenso akzeptiert ist wie Austausch, z. B. durch Einzelsitzmöglichkeiten (Parksitze statt nur Parkbänke) oder Ruhezonen, die zum Beobachten des Geschehens animieren. Ideal ist eine Raumgestaltung, die verschiedene Aufenthaltsformen als gleichwertig und akzeptiert erscheinen lässt. So können alle je nach Bedürfnis und Tagesverfassung wählen, ob sie Kontakt suchen oder für sich bleiben möchten – ohne sich stigmatisiert zu fühlen. Dies erleichtert einsamen Menschen, diese Orte aufzusuchen.



[1] Konstanz, Lesebank © Petra Potz  
 [2] Fulda-Nord, temporäre Möblierung im öffentlichen Raum © Rainer Hillebrand





### Verschiedene Sitzgelegenheiten

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen, insbesondere bei Einsamkeit, gerecht zu werden, bedarf es vielfältiger Sitzarrangements. Diese machen es möglich, entsprechend dem jeweiligen (Kommunikations-)Bedürfnis Platz zu nehmen.

- Flexible Sitzarrangements
  - » Übereck-Sitzmöglichkeiten, bei denen man sowohl allein sitzen als auch einfach Blick und Kontakt aufnehmen kann
  - » Drehbare Sitzmöbel, die durch Zu- oder Wegdrehen unterschiedliche Kommunikationsräume schaffen
  - » Mobile Einzelsitze, die je nach Kommunikationsbedürfnis zusammen- oder auseinandergestellt werden
  - » Unkonventionelle Sitzelemente, die zu unterschiedlichen Nutzungen einladen – zum Sitzen, Liegen oder Klettern
  - » Sekundäre Sitzplätze wie Treppenabsätze, (säulenförmige) Poller, Brunnensockel, Skulpturen, die zum spontanen Niederlassen, Ausruhen oder Umschauen animieren. Dies fördert vor allem die Mobilität mobilitätseingeschränkter Personen.



3

[3] Leer, flexible  
Möblierung, Wilhelm-  
Klopp-Promenade  
© Christoph  
Dörrenbacher



1

- Komfort und Sicherheitsgefühl: Menschen verweilen nur dort, wo sie sich wohl und sicher fühlen. Dies wird erreicht durch:
  - » Bequeme Sitzgelegenheiten (idealerweise mit Rücken- und Armlehnen)
  - » Schöne Aussichten oder gute Blicke auf das Geschehen
  - » Möglichkeiten zum Beobachten
  - » Platzierung vorzugsweise in Randzonen („geschützter Rücken“ für das Sicherheitsgefühl)
  - » Gute Beleuchtung für ein besseres Sicherheitsgefühl, besonders in den Abendstunden
  - » Regelmäßige Pflege, Reinigung und Instandhaltung für ein attraktives Umfeld
  - » Offene Gestaltung, durch die sich Eingangssituationen gut einsehen lassen

[1] Berlin-Kreuzberg,  
Parklet, Fürbringer-  
straße  
© Nils Scheffler  
[2] Dortmund-  
Wambel, drehbare  
Sitze in Grünanlage  
© Nils Scheffler



2

### Klimaangepasst

Der Klimawandel bringt mehr Hitzetage und längere Hitzeperioden mit sich. Damit öffentliche Räume und das Wohnumfeld auch bei hohen Temperaturen zum Verweilen einladen, sind gezielte Beschattungs- und Kühlungsmaßnahmen erforderlich.

#### ■ Schattenspendende Elemente

- » Bäume, insbesondere bei Sitzgelegenheiten
- » Überdachungen, z. B. als begrünte Pergolen oder Sonnensegel

#### ■ Kühlende Elemente

- » Regenwassermanagement mit Regenrückhalteanlagen, Teiche, Brunnen oder kleine Wasserläufe für kühlende Effekte oder zum Planschen
- » Trinkwasserspender für die Versorgung an heißen Tagen
- » Strategische Platzierung von Sitzmöglichkeiten in natürlichen Kühlzonen



### Vielfalt an Aktivitätsmöglichkeiten

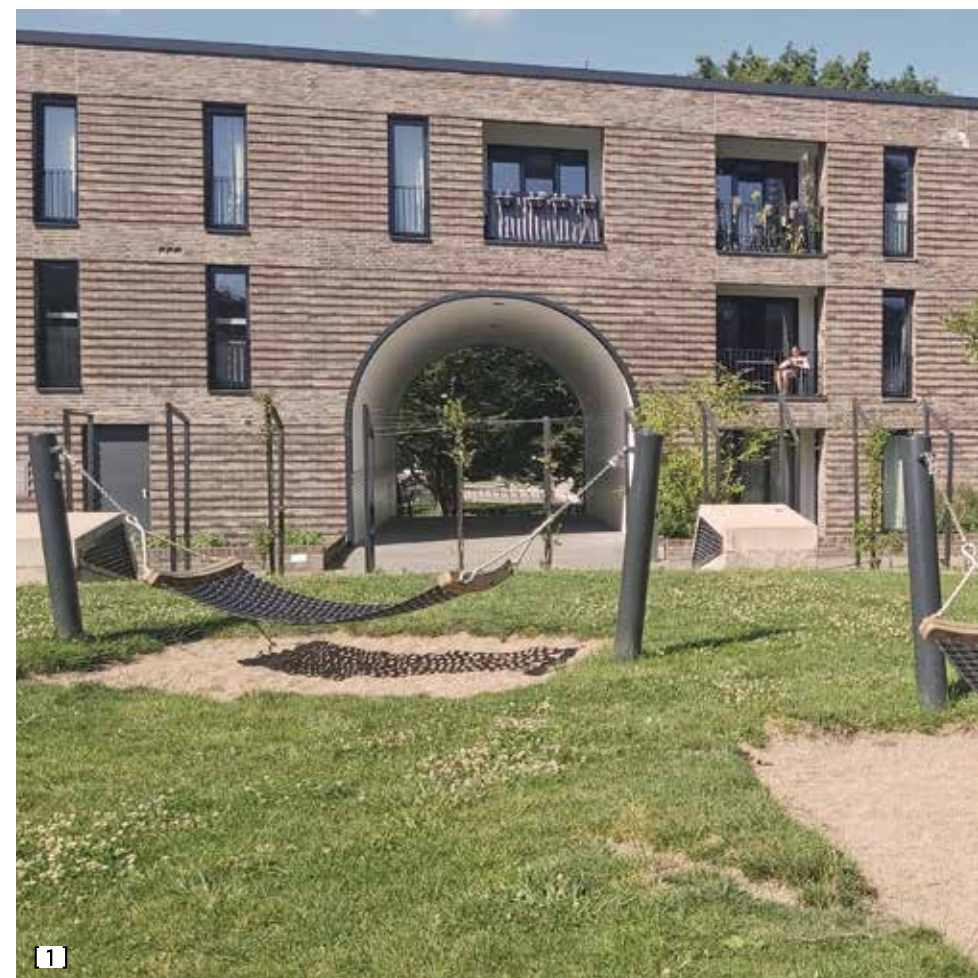
Unterschiedliche Nutzungs- und Aktivitätsmöglichkeiten im Wohnumfeld sowie im öffentlichen Raum sprechen verschiedene Gruppen und deren Interessen an. Sie erhöhen die Chance, dass einsame Menschen passende Anknüpfungspunkte finden.

- Beispielhafte Aktivitäten
  - » Spiel- und Sportflächen für unterschiedliche Altersgruppen mit Zuschauermöglichkeiten (z. B. Schach, Tischtennis, Boule, Basketball, Spielwiese)
  - » Spiel-/Sportmobil, Pfandboxen mit Spielgeräten für spontane Nutzung
  - » Fitnessgeräte für verschiedene Altersgruppen und Fitnesslevel
  - » Erholungsflächen und Ruhezone zur freien (individuellen) Nutzung
  - » Freiflächen für Nachbarschaftsfeste und kleinere Flohmärkte

### Gemischt nutzbare Areale

Durch das Nebeneinander unterschiedlicher Aktivitäten entstehen belebte und gut frequentierte Orte, die vielfältige Begegnungen ermöglichen. Der Raum muss dabei ausstrahlen, dass er für alle offen ist. So kann z. B. eine zentrale Wiese oder ein Innenhof zu einem attraktiven Quartierstreiffpunkt werden, der für alle niedrigschwellig zugänglich ist.

- Manche Aktivitäten oder Gruppen, z. B. Jugendliche, brauchen auch eigene Räume, um Konflikte durch divergierende Nutzungsansprüche und damit eine Verdrängung einer Gruppe zu vermeiden.
- Nicht jede Aktivitätszone muss gemischt nutzbar sein. Über das ganze Quartier gesehen sollten aber vielfältige Aktivitätsmöglichkeiten vorgesehen werden, die am besten über eine gute Wegeführung miteinander verbunden sind.





[2]

[1] Hamburg,  
Pergolenviertel  
© Anja Reichert-Schick  
[2] Paris (FR),  
Rue Bouchardon,  
Passage du Marché  
© Nils Scheffler



[1] Bocholt, Tauschbox  
© Stadt Bocholt  
[2] Dortmund-Nord-  
stadt, NachbarBude  
© Stadt Dortmund



[2]

### Informelle Treffpunkte

Gerade kleinere, gut gestaltete informelle Treffpunkte können Anlässe für Aufenthalt und Begegnung im öffentlichen Raum schaffen und zu Kommunikationsdrehscheiben werden, z.B.

- Pocket Parks
- Büchertauschzellen und Tauschboxen mit Sitzgelegenheiten und Lesecke
- Info-Kästen oder Schwarze Bretter für Quartiersaktivitäten mit Sitzgelegenheiten
- Abstandsgrünflächen mit unterschiedlichen Spiel- oder Gemeinschaftsangeboten
- Andocken an etablierte Orte (Nachbarschaftszentren, Repair-Cafés, Einkaufszentren), um Synergien zu schaffen und die Frequenz zu erhöhen

### Einbeziehung von Anwohnenden

Bei Neubau- und Umgestaltungsmaßnahmen wird die Bewohnerschaft aktiv beteiligt, alternativ über Mieterbeiräte oder Fokusgruppen. Die Beteiligung bietet einen vielfachen Nutzen: Mitwirkungsmöglichkeiten stärken die Identifikation mit dem Quartier, und gemeinsame Planungsprozesse ermöglichen mehr persönliches Engagement und das Kennenlernen von Nachbarn.



”

*Veddel GemEinsam möchte Einsamkeit entgegenwirken, indem es Räume für Begegnung und Teilhabe, möglichst niedrigschwellig, schafft. Kostenfreie, regelmäßige Veranstaltungen sollen soziale Barrieren wie finanzielle Mittel, Bürokratie, Sprachbarrieren oder Planungsunsicherheit abbauen. Auch physische Hürden werden berücksichtigt: Wohnortnahe Angebote, z. B. im eigenen Hof, sind sichtbarer und barriereärmer. So entstehen neue Möglichkeitsräume für Gemeinsames in der Nachbarschaft.*

“

*Paula Haentjes, Projektkoordinatorin des Projektes Veddel GemEinsam in Hamburg (Symposium „Perspektiven auf Einsamkeit und soziale Einbindung“, VolkswagenStiftung, Hannover, Juli 2025)*

*Hamburg, Veddel  
GemEinsam, Innenhof  
© Paula Haentjes*

Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen?  
Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

**Auch kleine Eingriffe – Bank, Brunnen, Spielfläche – verändern das Gemeinschaftsgefühl.**

- Gestaltung wirkt unmittelbar: Grünflächen, Bänke, Brunnen und Aussichtspunkte laden zum Verweilen ein und regen beiläufige Kontakte an.
- Alleinsein ist erlaubt: Einzel-Sitzmöglichkeiten und Ruhezeiten signalisieren, dass auch passives Dabeisein Teilhabe ist.
- Komfort und Sicherheit: Sauberkeit, Beleuchtung und „geschützter Rücken“ machen öffentliche Räume vertrauenswürdig und attraktiv.
- Vielfalt belebt: Spiel- und Sportflächen, Pocket Parks und informelle Treffpunkte sprechen unterschiedliche Gruppen an und erhöhen die Chance auf Begegnungen.
- Klimaresilienz unterstützt Nutzung: Schatten, Wasser und Kühlung sind Voraussetzungen, dass Räume auch in heißen Sommern belebt bleiben.

## Checkliste

**Wie lassen sich Räume so gestalten, dass sie Begegnung und Einbindung fördern und nicht verhindern?**

- Laden die öffentlichen Räume im Quartier zum spontanen Verweilen ein?
- Gibt es ausreichend attraktive, barrierefreie und gut zugängliche Orte für beiläufige Begegnungen?
- Sind unterschiedliche Sitzmöglichkeiten vorhanden – für Alleinsein, beiläufigen Kontakt oder gemeinsames Verweilen?
- Erlaubt die Möblierung flexible Nutzung und individuelle Wahl je nach Bedürfnis?
- Sind Beleuchtung, Pflege und Instandhaltung so gesichert, dass sich Menschen zu jeder Tageszeit wohlfühlen?
- Werden Aspekte wie „geschützter Rücken“ oder gute Sichtbeziehungen berücksichtigt, um Sicherheit zu vermitteln?
- Sind Schatten- und Kühlungsangebote ausreichend, damit Räume auch an heißen Tagen genutzt werden?
- Gibt es Trinkwasserspender, Wasserflächen oder andere Elemente, die das Mikroklima verbessern?
- Sind Flächen für unterschiedliche Altersgruppen, Interessen und Aktivitätsniveaus vorgesehen?
- Werden sowohl ruhige Nutzungen als auch Bewegungsangebote berücksichtigt?

- Gibt es Orte, die für viele offen sind, und zugleich Räume für spezifische Gruppen (z. B. Jugendliche)?
- Wie wird verhindert, dass einzelne Gruppen verdrängt werden?
- Bestehen kleine, niedrighschwellige Angebote (Pocket Parks, Büchertausch, Tauschboxen), die auch spontane Aufenthalte ermöglichen?
- Sind diese Orte gut sichtbar und an bestehende Quartiersorte ange-dockt?
- Signalisiert die Gestaltung, dass auch passive Teilhabe oder Alleinsein im öffentlichen Raum legitim und gleichwertig ist?
- Wird dadurch die Schwelle für einsame Menschen gesenkt, den öffent-lichen Raum zu nutzen?
- Werden Anwohner:innen bei Planung und Umgestaltung aktiv beteiligt?
- Fördert die Beteiligung Identifikation und Verantwortung für das Quartier?

## Was ist zu tun?

### Von kleinen Schritten im Alltag zur großen Wirkung im Quartier



#### Kurzfristig umsetzbar

- Sitzgelegenheiten entlang von Wegen aufstellen, um kurze und zufällige Begegnungen zu erleichtern
- Schattenplätze zum Verweilen schaffen, Trinkwasserstellen ergänzen
- Temporäre Aktionen starten, z. B. Pop-up-Spielstraßen oder Urban-Gardening-Flächen schaffen

#### Längerfristig und strategisch

- Partizipative Freiraumgestaltung verbindlich in kommunale Planungsprozesse aufnehmen
- Pflege und Sicherheit im öffentlichen Raum langfristig sichern, um dauerhafte Nutzung zu ermöglichen
- Straßenraum zugunsten von Fuß- und Radverkehr umverteilen

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3.2.4 Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung

Einkaufsläden, Apotheken, Postshops, Haltestellen oder Gaststätten sind mehr als bloße Versorgungsorte. Hier entstehen beiläufige und wiederkehrende Begegnungen im Alltag: ein kurzes Plaudern an der Kasse, ein Wiedersehen an der Bushaltestelle, ein spontanes Gespräch beim Mittagstisch. Gerade Menschen mit weniger sozialen Kontakten finden hier Möglichkeiten für zwanglose Unterhaltungen, die das Gefühl von Zugehörigkeit stärken. Deshalb sind die Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung wichtig für einsame Menschen.

#### Anforderungen für einsamkeitsresiliente Versorgungsorte

- **Barrierefreie Erreichbarkeit:** Kurze Wege, stufenlose Zugänge und gute Anbindung, auch Behindertenparkplätze, ermöglichen besonders älteren oder mobilitätseingeschränkten Menschen, die oft stärker von Einsamkeit betroffen sind, Selbstständigkeit und verhindern soziale Isolation.
- **Bedienkassen statt Automatisierung:** Selbstbedienungskassen mögen effizient sein – für soziale Kontakte sind sie kontraproduktiv. Gespräche entstehen dort, wo Menschen aufeinandertreffen.

#### Ideen für einsamkeitsresiliente Orte der Nahversorgung

- Sitzgelegenheiten nahe bei Orten der Daseinsvorsorge und Nahversorgung laden zum Verweilen und zum beiläufigen Plausch ein.
- Restaurants und Bistros bieten günstige Mittagstischangebote an und schaffen damit regelmäßige Treffpunkte.
- Supermärkte haben Plauderkassen und ermöglichen entspannte Gespräche.
- Einkaufszentren können mit Informations- und Beratungsstellen ausgestattet werden.
- Umsteigehaltestellen sowie wichtige U- und S-Knotenpunkte des ÖPNV können mit attraktiven Wartebereichen und weiteren Versorgungsangeboten zu Orten werden, an denen man sich beiläufig trifft und ins Gespräch kommt.
- Bahnhöfe und ihr Umfeld als „Sozialraum Bahnhof“ zu begreifen, an dem Reisende, Obdachlose, Pendler:innen und Anwohnende mit unterschiedlichen Lebensentwürfen aufeinandertreffen, kann soziale Teilhabe und Zugänglichkeit verbessern.



*Einsamkeit kann Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen treffen. Bestehende Angebote müssen daher nicht nur bekannt, sondern auch interessant für verschiedene Zielgruppen sein. Aber nicht immer hat man die Kraft oder den Willen, Begegnungsmöglichkeiten oder soziale Angebote aufzusuchen. Aktives Handeln kann schon eine Überforderung darstellen. Umso wichtiger sind daher zufällige oder eher passive Begegnungen, um Wege aus der Einsamkeit zu finden. Dies kann durch Entdecken eines Aushangs beim Spazierengehen genauso passieren wie in einem beiläufigen Gespräch in der Bibliothek oder durch eine Begegnung auf der Parkbank.“*

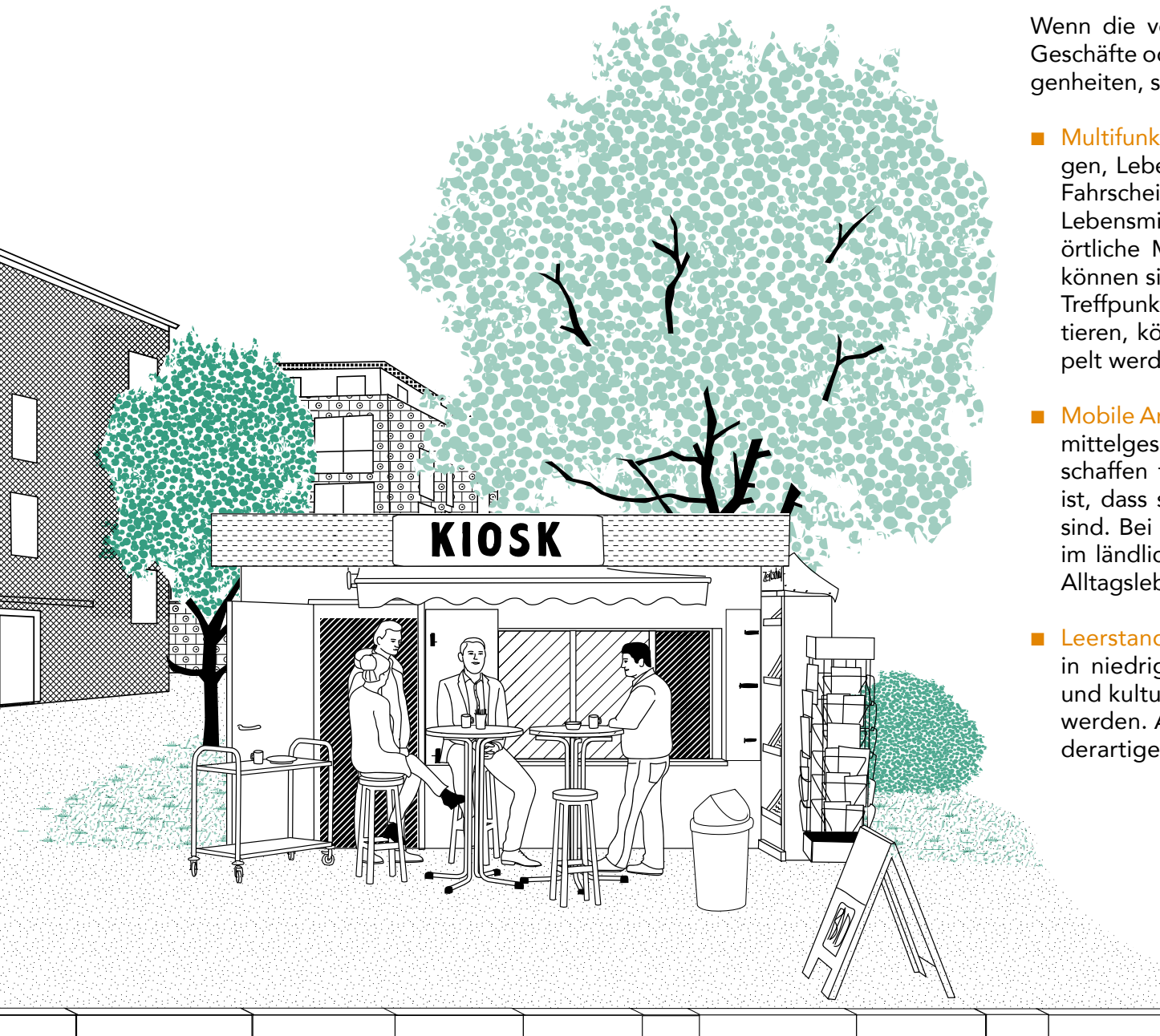
Prof. Dr. Ariane Sept, Forschungsbereich  
Soziologie, Fakultät für Architektur und  
Raumplanung, TU Wien



## Alternativen bei schwindender Infrastruktur

Wenn die vertrauten Einrichtungen wie Post- und Bankfilialen, Geschäfte oder Gasthäuser vor Ort schließen, brechen auch Gelegenheiten, sich zu begegnen, weg. Es braucht Alternativen:

- **Multifunktionale Knotenpunkte:** Kioske bieten neben Zeitungen, Lebensmitteln und Getränken auch Services an wie z. B. Fahrscheine, Paketannahme und -abgabe oder Abholen von Lebensmitteln und die Ausgabe von Gelben Säcken für die örtliche Müllentsorgung. Mit Sitzgelegenheiten ausgestattet können sie sich über die Servicefunktion hinaus zu informellen Treffpunkten entwickeln. Um eine höhere Frequenz zu garantieren, könnten sie an ÖPNV-Haltestellen im Quartier gekoppelt werden.
- **Mobile Angebote:** Mobile Verwaltungsleistungen oder Lebensmittelgeschäfte, Bücherbusse oder die mobile Bankfiliale schaffen temporäre, aber regelmäßige Treffpunkte – wichtig ist, dass sie verlässlich und zu passenden Zeiten im Quartier sind. Bei einem ausgedünnten ÖPNV-Angebot, insbesondere im ländlichen Raum, sind Mitfahrbänke eine Möglichkeit, am Alltagsleben teilzuhaben.
- **Leerstand für Begegnung:** Leerstehende Ladenlokale können in niedrigschwellige Anlaufpunkte und Räume der sozialen und kulturellen Begegnung für die Nachbarschaft verwandelt werden. Auch Einkaufszentren bieten zunehmend Flächen für derartige Nutzungen als Frequenzbringer an.





Berlin-Wilmersdorf, mobiler Kiosk © Petra Potz

## Beteiligungsreihe „Kieze, Kioske, Kompetenzen!“

Im Berliner Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf wurde die Beteiligungsreihe „Kieze, Kioske, Kompetenzen!“ ins Leben gerufen. An sechs Standorten im Bezirk werden über mehrere Tage mobile Kioske aufgebaut und den mitwirkenden Einrichtungen und Akteuren mit einem Lastenrad Materialien, darunter Klappische, Papphocker und spielerische Elemente, zur Verfügung gestellt, um die Teilhabe zu fördern. Die Akteure sind: Nachbarschaftsinitiativen, Vereine, Verwaltungsmitarbeitende, Stadtteil-Koordinatoren und Teams der mobilen Stadtteilarbeit. Die Kiosk-Standorte wecken die Neugier und fungieren damit als sichtbare Orte für Begegnung und Beteiligung.

**Mehr Informationen >**



Berlin, Neu-Tempelhof, Kiezladen Miteinander © Gesine Harries

## Sensibilisieren für Begegnung: „Kiezladen Miteinander“

Der Verein Futur:ista e. V. in Berlin betreibt seit Januar 2024 saisonal wiederkehrend den „Kiezladen Miteinander“ in Neu-Tempelhof. Die Räume einer pausierenden Eisdielen fungieren in der Wintersaison in Zwischennutzung als temporä-

rer Nachbarschaftstreff. Ziel ist es, der Isolation im Herbst/Winter entgegenzuwirken und Begegnung und generationenübergreifende Teilhabe zu fördern.

Der Treff ist offen für alle Interessierten im Quartier und wird kostenfrei und ehrenamtlich betrieben, mit einer klaren Tagesstruktur, Kooperationen sowie Einbindung in Kiezaktivitäten. Die Resonanz ist hoch, auch aufgrund der niedrighwelligen Zugänglichkeit: Kreative, kulturelle Angebote, Spiel- und Gesprächsformate, Sharingangebote und nachhaltige Vernetzung finden statt, Engagement wird sichtbar. Mit der Begleitung durch den Verein Futur:ista e. V. entsteht ein zukunftsorientiertes Miteinander im Sozialraum. Finanziert wird dies durch Spenden aus dem Kiez und über das Senatsprogramm FEIN (Freiwilliges Engagement in Nachbarschaften).

**Mehr Informationen >**



# Der Viertelladen in Düsseldorf-Unterbilk





Düsseldorf-Unterbilk, Viertelladen, Innenraum

© Viertelladen Freundeskreis e. V.

## Verantwortlich

Viertelladen Freundeskreis e. V.

## Ziel

Der Viertelladen in Düsseldorf-Unterbilk nutzt ein leerstehendes Ladenlokal als offenen Ort zum Mitmachen im Zusammenspiel von Nachbarschaft, Zivilgesellschaft, Engagement, Kreativität sowie Teilhabe und Stadtentwicklung. Der Ort steht für Begegnung und Dialog und entwickelt eine Einzigartigkeit, die nur vor Ort möglich ist.

## Kurzdarstellung

In Düsseldorf-Unterbilk entsteht eine auf Langfristigkeit ausgelegte nachbarschaftliche Anlaufstelle für Austausch und Teilhabe: Das Lorettoviertel ist durch kleinteilige und kreative Einzelhandelsstrukturen geprägt. Der Viertelladen schafft in einem leerstehenden Ladenlokal in der Neusser Straße Gelegenheiten und Räume, die offene Begegnung ermöglichen und somit im Alltagsleben gegen Einsamkeit wirken sollen. Die Vielfalt der Beteiligten, die aus Anwohner:innen, Engagierten mit Bezug zum Lorettoviertel und ansässigen Unternehmen stammen, setzt Kreativität frei. Mit dem Engagement von Softwareentwickler:innen, Grafikdesigner:innen, Musiker:innen, Projektmanager:innen, Handwerker:innen oder Künstler:innen entsteht ein soziales Labor, in dem neue Formen gemeinschaftlicher Verantwortung erprobt werden. Konkret bedeutet dies, Möglichkeiten zu schaffen, sich auszuprobieren und den Menschen im Viertel gegenüber zu präsentieren (sei es über das Schaufenster, den Verkaufsraum oder über den integrierten Seminarraum für unterschiedliche Treffen und Kursangebote).

Auch weitere Kooperationen ergeben sich: Mit der Pop-up-Aktion „Platz für gutes Leben“ wurde von Initiativen im Viertel der Stadtraum bereits im Sommer 2020 für ein Wochenende autofrei umgestaltet und als Quartiersplatz erlebbar gemacht. Mit der Gründung des Ladens diente der Ort auch schon als Ausstellungsfläche für Eindrücke dieser Wochenendaktion oder zur Besprechung von Planungstreffen.

Der Viertelladen verfügt bisher über keine Personalstellen und die Öffnungszeiten und Angebote werden auf ehrenamtlicher Basis abgedeckt.

Somit variieren Öffnungszeiten und Angebote je nach Kapazität der Engagierten. Es gelingt, den Laden in der Regel 3–4 Tage in der Woche zu öffnen und mehrere kostenfreie Angebote im Monat zu realisieren. Die Finanzierung der Ladenmiete, Stromkosten, Technik und sonstigen Admin-Kosten (Bank, Steuerberatung, Versicherungen, etc.) wird über vier Säulen gedeckt: Mitgliedsbeiträge, Raumvermietungen, Provision der Produktverkäufe sowie Fördergelder. Versucht wird, mit den ersten drei Säulen auskömmlich zu sein, um die Fixkosten zu decken. Zusätzlich erwirtschaftete Mittel werden verwendet, um neue Angebote für das Viertel zu ermöglichen und dadurch mehr Begegnung im Viertel zu schaffen. Der Viertelladen soll dazu beitragen, neue Wege des gemeinwohlorientierten Wirtschaftens auszuprobieren. Im Verbund mit Start-ups (in diesem Fall das Warenwirtschaftssystem) und motivierten Mitgliedern (derzeit über 30) probiert der Laden aus, wie Innenstadtkonzepte der Zukunft aussehen können und wie ein Laden mehr sein kann als reine Verkaufsfläche.

**Mehr Informationen >**



Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

**Supermärkte und Apotheken sind faktisch Kontaktzonen – wenn man sie bewusst gestaltet.**

- Versorgung = Begegnung: Supermärkte, Einkaufszentren, Bistros oder Plauderkassen schaffen beiläufige Kontakte im Alltag.
- Barrierefreiheit ist Daseinsvorsorge: Kurze Wege und schwellenfreie Zugänge sind Basis für Teilhabe, besonders für mobilitätseingeschränkte Menschen.
- Treffpunkte entstehen nebenbei: Sitzgelegenheiten oder Wartebereiche verwandeln Alltagsroutinen in soziale Anlässe.
- Alternativen nutzen Leerstellen: Kioske, mobile Angebote oder die Umnutzung leerer Läden sichern Orte für Begegnung, wenn klassische Infrastruktur verschwindet.
- Zeitfenster sind entscheidend: Mobile Angebote wirken nur, wenn sie regelmäßig, verlässlich und zum richtigen Zeitpunkt verfügbar sind.

## Checkliste

**Wie können Nahversorger, Arztpraxen und Apotheken zu sozialen Ankerpunkten werden?**

- Sind die Orte der Nahversorgung fußläufig oder auf kurzen Wegen erreichbar?
- Gibt es barrierefreie Zugänge und z. B. Behindertenparkplätze in unmittelbarer Nähe oder auch taktile Leitlinien für sehbehinderte oder blinde Menschen, sodass auch ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen sie selbstständig nutzen können?
- Wird bei Planung und Betrieb auf Gelegenheiten für beiläufige Gespräche geachtet (z. B. Bedienkassen statt ausschließlich Selbstbedienung)?
- Gibt es Aushänge an Ladentüren und auch Sitzgelegenheiten oder kleine Aufenthaltsbereiche, die kostengünstig bzw. kostenfrei den Plausch zwischendurch ermöglichen?
- Werden Orte wie Supermärkte, Bistros oder ÖPNV-Knotenpunkte bewusst auch als Treffpunkte gestaltet?
- Gibt es ergänzende Angebote wie Plauderkassen oder einen günstigen Mittagstisch, die regelmäßige Begegnungen begünstigen?
- Sind Alternativen vorgesehen, wenn stationäre Einrichtungen wegfallen (multifunktionale Kioske, mobile Angebote, Mitfahrbänke)?

# Was ist zu tun?

## Versorgung sichern - Gelegenheiten zur Begegnung schaffen



- Werden diese Alternativen so organisiert, dass sie verlässlich, wiederkehrend und gut in den Alltag integrierbar sind?
- Können leerstehende Ladenlokale in Einkaufsstraßen und Centern oder Immobilien im Quartier für Begegnung und Teilhabe zwischengenutzt werden?
- Werden solche Initiativen gemeinsam mit Anwohner:innen und lokalen Akteuren entwickelt?

### Kurzfristig umsetzbar

- Bestehende Nahversorger (z. B. Bäckerei, Wochenmarkt) als soziale Treffpunkte stärken
- Mit Coffee-Bikes im Quartier präsent sein, Gespräche beim Kaffee anbieten und auf Begegnungsorte hinweisen
- Aushänge für Nachbarschaftsinitiativen und Angebote der Begegnungsorte in Arztpraxen, Apotheken, Bibliotheken und bei Nahversorgern zulassen

### Längerfristig und strategisch

- Multifunktionale Zentren entwickeln, die Einkauf, Beratung und Begegnung verbinden
- Nahversorger als feste Partner in kommunalen Quartierskonzepten etablieren

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3.3 Aktivitäten und Angebote gegen Einsamkeit

### Warum helfen lokale Angebote gegen Einsamkeit?

Angebote und Aktivitäten im Quartier können viel bewirken: Sie helfen Menschen dabei, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, geben dem Alltag Struktur, fördern das Wohlbefinden und geben emotionale Unterstützung. Durch gemeinsame Hobbys, ehrenamtliche Tätigkeiten oder andere Aktivitäten entstehen soziale Kontakte und ein Gefühl der Zugehörigkeit – wichtige Faktoren, um Einsamkeit vorzubeugen.

Besonders wirkungsvoll sind Aktivitäten, die

- vielfältig und flexibel sind und unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse ansprechen
- zugänglich sind – ohne Anmeldung, spontan, einkommensunabhängig – oder auch nur das Zuschauen erlauben
- Begegnungen zwischen Menschen fördern

Damit die Aktivitäten und Angebote die Menschen erreichen, die von Einsamkeit betroffen oder gefährdet sind, braucht es:

- Sichtbarkeit – laufende Information mit Updates über Angebote an zentralen Orten im Quartier sowie im Web / in der App
- Verlässlichkeit – regelmäßige Termine schaffen Vertrauen
- Offenheit – eine einladende, unkomplizierte Atmosphäre

### Welche Aktivitäten wirken besonders gegen Einsamkeit?

Welche Aktivitäten besonders wirksam gegen Einsamkeit sind, ist noch nicht ausreichend erforscht. Auf Erfahrungswissen basierend erscheinen jedoch Ansätze mit den folgenden Charakteristika vielversprechend:

- Zuhör- und Gesprächsangebote mit einer möglichst persönlichen Ansprache, bei denen Zeit zur Verfügung gestellt wird, um über den Tag, Gedanken, Ideen, Alltagsprobleme und Sorgen zu sprechen und sich mit anderen Menschen austauschen zu können
- Unterstützungs- und Brückenangebote, die einen niedrigschwelligen Einstiegspunkt bieten, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, sowie aufsuchende Aktivitäten, um zurückgezogene Menschen zu erreichen und einzubinden
- Mitwirkungsmöglichkeiten, die leicht zugänglich, gruppenorientiert und an den Bedürfnissen der (einsamen) Bewohner:innen ausgerichtet sind. Sie geben Raum, eigene Fähigkeiten und Interessen einzubringen und Teil einer Gruppe zu sein.

”

*Niedrigschwellige Gelegenheiten für Begegnung und Austausch können nur dann ihren Zweck erfüllen, wenn sie im wahrsten Sinne des Wortes barrierefrei sind. Wenn die Gesellschaft/Nachbarschaft neugierig aufeinander ist und unterschiedliche Weltanschauungen, Meinungen und Positionen als Bereicherung versteht. Verständnisorientiertes Miteinander öffnet Türen; Vorurteile, Ablehnung oder Geringschätzung schließen sie und befördern den Rückzug und die Isolation.* “

*Sabine Günther-Paluchowski, Stadt Rüsselsheim am Main, Fachbereich Soziales und Gesundheit, Fachstelle Sozialplanung (Symposium „Perspektiven auf Einsamkeit und soziale Einbindung“, VolkswagenStiftung, Hannover, Juli 2025)*



[1] Brügge (BE), Regionalkonferenz, Organisation of World Heritage Cities © Nils Scheffler  
[2] München, temporärer Zuhörerraum, Stephansplatz © Ariane Sept

### 3.3.1 Zuhör- und Gesprächsangebote

Für einsame Menschen sind (aufsuchende) Zuhör- und Gesprächsangebote oft ein erster Schritt aus der Einsamkeit, wenn sie die Möglichkeit bieten, sich niedrigschwellig mitzuteilen. Entscheidend ist nicht, sofort Lösungen oder Ratschläge parat zu haben, sondern den Menschen ernsthaft zuzuhören, Empathie zu zeigen und die Sorgen und Einsamkeitsgefühle anzuerkennen sowie von eigenen Einsamkeitserfahrungen zu erzählen.

Zuhör- und Gesprächsangebote ermöglichen:

- **Emotionale Entlastung:** Das Gefühl, jemand hört einem zu und interessiert sich für die Sorgen oder Freuden des anderen, hilft, negative Emotionen abzubauen, Schamgefühle zu reduzieren und neue Hoffnung zu schöpfen. In Studien gaben Teilnehmende an, sich durch solche Angebote weniger einsam und emotional gestärkter zu fühlen.
- **Soziale Kontakte und Teilhabe:** Zuhör- und Gesprächsangebote erlauben es, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Zugehörigkeit zu schaffen und das Gefühl des „Abgeschnitten-Seins“ zu mindern.
- **Impulse für weitere Hilfe und Integration:** Im Gespräch entstehen neue Anknüpfungspunkte, Ansätze im Umgang mit der Einsamkeit zu finden und zu weiteren individuellen Hilfen, Gruppenangeboten oder Aktivitäten im Quartier zu motivieren.
- **Wirkung auf Gesundheit und Lebensqualität:** Regelmäßige Gespräche – ob im direkten Kontakt, am Telefon oder in der Gruppe – steigern die Lebenszufriedenheit, verringern Ängste und haben positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden.

Zuhör- und Gesprächsangebote können per Telefon, digital und auch vor Ort stattfinden, sei es durch geschulte Zuhörende, Gemeinwesenarbeit und Alltagslots:innen im Quartier oder auf Zuhörbänken, in Nachbarschaftscafés und Gesprächsrunden. Sie sollten vertraulich, kostenfrei und zunächst anonym möglich sein. Das Thema Einsamkeit sollte insbesondere zu Beginn eines Gesprächs nicht direkt angesprochen werden.

Eine indirekte Ansprache ist meist erfolgreicher und weniger abschreckend. Dabei helfen Fragestellungen, die sich an bewährten Fragen aus der Einsamkeitsforschung orientieren, wie z. B. das Sozio-Oekonomische Panel (SOEP), die University of California Los Angeles Loneliness Scale (UCLA) oder die De Jong Gierveld Loneliness Scale (RTLIS).

## Fragestellungen und Auswertungsansätze der drei Skalen zur Einsamkeitsbelastung

Skala	Fragestellungen	Antwortskala und Auswertung	
<b>SOEP</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?</li> <li>2. Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?</li> <li>3. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 = nie</li> <li>2 = selten</li> <li>3 = manchmal</li> <li>4 = oft</li> <li>5 = sehr oft</li> </ol>	Es werden die Personen als einsam klassifiziert, die mindestens einen Mittelwert von 3 auf der Einsamkeitsskala erzielen, also im Durchschnitt angeben, sich mindestens manchmal einsam zu fühlen.
<b>UCLA (RULS-6)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Gesellschaft fehlt?</li> <li>2. Wie oft fühlen Sie sich allein?</li> <li>3. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie niemandem mehr nahe stehen?</li> <li>4. Wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen?</li> <li>5. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass niemand Sie wirklich gut kennt?</li> <li>6. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Menschen um Sie herum sind, aber nicht mit Ihnen?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 = nie</li> <li>2 = selten</li> <li>3 = manchmal</li> <li>4 = immer</li> </ol>	Es werden die Personen als einsam klassifiziert, bei denen der Durchschnittswert größer als 2,5 ist.
<b>RTLS-6</b>	<p><b>Emotionale Einsamkeit (Fehlen intimer Beziehungen)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich empfinde ein allgemeines Gefühl der Leere.</li> <li>2. Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben.</li> <li>3. Ich fühle mich oft zurückgewiesen/ausgeschlossen.</li> </ol> <p><b>Soziale Einsamkeit (Fehlen eines größeren sozialen Netzwerks)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe.</li> <li>2. Es gibt genug Menschen, denen ich voll und ganz vertrauen kann.</li> <li>3. Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle.</li> </ol>	<p><b>Antworten:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Punkt: ja</li> <li>1 Punkt : mehr oder weniger</li> <li>0 Punkte: nein</li> </ol> <p><b>Antworten:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Punkt: nein</li> <li>1 Punkt: mehr oder weniger</li> <li>0 Punkte: ja</li> </ol> <p><b>0 = nicht einsam</b>  <b>1-3 = mäßig einsam</b>  <b>4-5 = stark einsam</b>  <b>6 = sehr stark einsam</b></p>	<p><b>Alternativ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Punkt: immer</li> <li>1 Punkt: oft</li> <li>1 Punkt: manchmal</li> <li>0 Punkte: selten</li> <li>0 Punkte: nie</li> </ol> <p><b>Alternativ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Punkt: stimme überhaupt nicht zu</li> <li>1 Punkt: stimme eher nicht zu</li> <li>0 Punkte: neutral</li> <li>0 Punkte: stimme eher zu</li> <li>0 Punkte: stimme voll und ganz zu</li> </ol> <p>Aus den Antworten ergibt sich ein Wertebereich von 0 bis 6. Emotionale und soziale Einsamkeit können auch einzeln ausgewertet werden.</p>





2

## Kontaktangebote

Alltägliche Gelegenheiten zum Kontakt mit anderen Menschen nehmen ab. Öffentliche und private Dienstleistungen erfolgen digital, Homeoffice und soziale Medien verändern Arbeits- und Freizeitgewohnheiten, Teilhabe am öffentlichen Leben erfordert zunehmend aktiven Einsatz, Wissen und Energie. Wer dazu nicht in der Lage ist oder sich zurückzieht, hat ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko.

Die Informationskanäle und Aktivitäten, die vor Ort zu finden sind, differenzieren sich in der Reichweite und Zielstellung. Teilweise adressieren sie bestimmte Zielgruppen oder basieren auf professionellen Zugängen und Qualifizierung bei der Bewältigung krisenhafter Situationen, auch mit geschulten Engagierten. Es entwickeln sich aber auch immer mehr Formate, die nicht voraussetzungsvoll sind und einen Gesprächseinstieg erleichtern sollen, wenn man merkt, dass Vertraute und Verbündete fehlen. Das kann die Anonymität und Vertraulichkeit der Telefon-Gesprächsdienste sein. Oder man ist dankbar, angesprochen zu werden, in einem beiläufigen Treffen mit einer Person, die aufmerksam, offen und empathisch ist, auf einer Parkbank in der Umgebung. Formen, bei denen Gleichgesinnte wertfreie Zuhörer:innen sind, ermöglichen es, sich in das Gegenüber gut hineinzusetzen; so lassen sich Anknüpfungspunkte finden.



3

- [1] Dortmund-Marten, Einsamkeitsumfrage im Advent  
© Stadt Dortmund  
[2] Bocholt, Plauderbank © Stadt Bocholt  
[3] Düsseldorf, Stadtbibliothek, Zuhören.Draussen  
© Anne Orten

- **Telefon- und Online-Gesprächsdienste:** Lokale Telefonketten, Plauder-Telefone oder regelmäßige Video-Treffen verbinden einsame Anwohner:innen, die ihre Wohnung nicht verlassen können oder möchten. Die Angebote stärken das Gefühl, „jemand ist da“, und sind barrierearm. Für Menschen, die nicht allein aus der Situation herauszukommen glauben und Ermutigung brauchen, eignen sich vor allem vertrauliche und anonyme Mitteilungsmöglichkeiten.
- **Alltagslots:innen im Quartier:** Geschulte Personen, die auf Menschen zugehen, mit ihnen ins Gespräch kommen und zuhören, Vertrauen aufbauen und auch weiterführend zu Angeboten und Hilfen informieren. Sie sind z. B. bei Nachbarschaftstreffs, Stadtteilzentren, an mobilen Info-Points oder auf dem Wochenmarkt präsent. Ebenso aktivieren sie schwer erreichbare, einsame Menschen durch niedrigschwellige und konstante Ansprache (Aufbau von Vertrauen) und Vermittlung zu Gruppen.
- **Nachbarschaftsgespräche und Gesprächsrunden:** In Gemeinschaftsräumen, Nachbarschaftscafés, beim offenen Frühstück oder bei regelmäßigen mobilen Gesprächsangeboten wie Spaziergängen im Quartier werden Treffen organisiert, bei denen (ohne Anmeldung) gezielt Alltags- und Lebensthemen besprochen werden. Das gegenseitige Zuhören, der Kontakt auf Augenhöhe und der Erfahrungsaustausch stehen im Fokus.
- **Zuhörbänke** (regional auch Klönbank, Plauderbank, Quasselbank, Babbelbank, Schwätzbänke oder Ratschbankerl): An öffentlichen Plätzen oder in Parks werden Bänke mit einem entsprechenden Hinweis („Zeit für ein Gespräch“) aufgestellt. Dort sitzen zu festen Zeiten ehrenamtliche Zuhörende, mit denen man spontan sprechen kann. Die Hemmschwelle ist niedrig, über Zielgruppen hinweg, die Teilnahme anonym und offen für alle. Zudem können auf den Bänken spontane Alltagsgespräche auch zwischen Passant:innen entstehen, was gruppenübergreifend Verbundenheit fördert.
 

Mit der Beteiligung von Partnerorganisationen und Trägern, der Suche geeigneter Standorte für Zuhörbänke, der Gestaltung neuer oder schon vorhandener Bänke sowie deren Einweihung entstehen auch Gelegenheiten, die lokale Öffentlichkeit für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren, das Vorhaben finanziell zu unterstützen und ein Mitmachen auszulösen.
- **Digital Streetwork:** Digitale Streetworker durchforsten anonym und diskret digitale Nachbarschaftsplattformen und Online-Foren nach Posts und Kommentaren, die auf Einsamkeit einer Person hindeuten. Diese Personen sprechen sie proaktiv auf den Plattformen an, sich mitzuteilen und über ihre Gefühle und Emotionen zu sprechen, und schenken ihnen Gehör. Dabei bieten sie niedrigschwellige Unterstützung in Form von privaten, vertraulichen Gesprächs- und Kontaktangeboten an und machen auf bestehende Hilfs- und Unterstützungsangebote aufmerksam, um das Einsamkeitsgefühl zu überwinden.



[1] Warnemünde,  
Klönbank © Petra Potz  
[2] Bad Salzuflen,  
Plauderbank © Petra Potz



Digital Streetwork Stuttgart (Zukunftswelten) überträgt die Prinzipien der mobilen Jugendarbeit auf soziale Medien, indem Fachkräfte Beiträge Jugendlicher und junger Erwachsener in ihren selbst gewählten Online-Räumen gezielt wahrnehmen und ihnen bei Anzeichen von Einsamkeit und anderen Problemen niedrigschwellige Gesprächs- und Kontaktangebote für mehr Verbundenheit offerieren.

**Mehr Informationen >**



# Das Ohr am Südstern



Berlin, Südstern, informeller  
Treffpunkt und Lese-Kiosk  
© Nils Scheffler



Berlin, Südstern, Zuhör-Kiosk © Nils Scheffler

## Verantwortlich

BürgerGenossenschaft Südstern e. V., Berlin-Kreuzberg, Harald Hüttmann und Marianne Rätsch

## Ziel

Seit der Covid-Pandemie im Dezember 2020 bietet die BürgerGenossenschaft Südstern am gleichnamigen U-Bahnhof in Kreuzberg mit einem zu einem Tiny House umgebauten Bauwagen und einem festen Standort die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen. Ein gelbes Plakat mit einem großen gemalten Ohr deutet auf das Motto des Zuhör-Kiosks hin: „Wir hören zu. Kommen Sie rein.“ Direkt neben dem Zuhör-Kiosk steht der Lese-Kiosk, eine Bücherbox mit Bänken zum Schmökern. Der „Grüne Stern“ kümmert sich mit Ehrenamtlichen um die Pflege der Grünflächen.

## Kurzdarstellung

Mit beiläufig vorbeikommenden oder auch wiederkehrenden Menschen unabhängig von Alter, Lebenslage oder Herkunft ins Gespräch zu kommen, sich Zeit für sie zu nehmen, weil sie niemanden zum Reden haben, und ihnen zuzuhören, ist die Hauptaktivität am Zuhör-Kiosk, den zwei pensionierte Lehrer:innen 2020 eröffneten. Regelmäßige Zeiten, ein paar Stühle im Freien und wärmende Decken machen das Equipment für den Beziehungsaufbau am Zuhör-Kiosk aus. Der Platz mit dem Bauwagen hat sich zu einem wichtigen Anlaufpunkt im Viertel entwickelt. Von ausführlichen Lebensgeschichten bis zu konkreten Hilfestellungen sind alle Themen vertreten. Auch diejenigen, die sich dort engagieren, erleben soziale Einbindung und eine sinnvolle, selbst gesuchte Tätigkeit, die Einsamkeit vorbeugt.

Das Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V. und die Freiwilligenagentur WILLMA boten Räume und organisatorische Unterstützung, um die Vereinsgründung der BürgerGenossenschaft Südstern e. V. zu ermöglichen. Bis heute sind sie wichtige Kooperationspartner:innen.

**Mehr Informationen >**



Angebot	Telefonseelsorge	Nummer gegen Kummer	Silbernetz	Nightline Deutschland - Zuhör- und Informationstelefon	Plaudernetz
<b>Zielgruppen</b>	Zielgruppen-übergreifend	Kinder und Jugendliche, Eltern und Bezugspersonen	Menschen ab 60, die unter Einsamkeit leiden	Studierende	Menschen, die sich eine gesellige Unterhaltung wünschen
<b>Anbieter</b>	TelefonSeelsorge Deutschland e. V.	Nummer gegen Kummer e. V.	Silbernetz e. V.	Förderinitiative Nightlines Deutschland e. V.	Malteser Hilfsdienst e. V.
<b>Potenzial</b>	Unterstützung in schwierigen Lebenslagen Einsamkeit besprechbar machen	Kontakt möglich per Telefon, Mail oder Chat Elterntelefon	Silbernetz-Freundschaft: Interessierte Senior:innen können regelmäßig mit Ehrenamtlichen ein Gespräch führen Silberinfo: Informationen über Angebote für ältere Menschen	Studierende stehen Studierenden zur Verfügung, über Dinge zu reden, die sie gerade beschäftigen	Kostenfreie, anonyme und unkomplizierte Gespräche mit ehrenamtlichen Plauderpartner:innen
<b>Info</b>	<a href="https://www.telefonseelsorge.de">https://www.telefonseelsorge.de</a>	<a href="https://www.nummergegenkummer.de">https://www.nummergegenkummer.de</a>	<a href="https://www.silbernetz.org">https://www.silbernetz.org</a>	<a href="https://nightlines.eu">https://nightlines.eu</a>	<a href="https://plaudernetz.malteser.de">https://plaudernetz.malteser.de</a>

### Walk & Talk - Spaziergänge und gute Gespräche gegen Einsamkeit

### Zuhören. Draußen

### Plauderbänke

### Café auf Rädern

### Digital Streetwork Stuttgart

### Telefonischer Besuchsdienst

Alle, die Interesse an  
(neuen) Kontakten und  
Gesprächen haben

Menschen in allen  
Lebensumständen

Zielgruppen-  
übergreifend

Offen für alle  
Menschen

Jugendliche

Ältere Menschen mit  
Kontaktbedarf

Selbsthilfe-  
kontaktstellen (SeKo)  
Bayern e. V.

Dialog.Kultur.Dialog  
gUG

Stadtgespräche e. V.  
Rostock

Evangelische Kirchen-  
gemeinde Berlin-Hel-  
lersdorf

Zukunftswelten.net

Diakonie Leverkusen

Offener Spaziertreff,  
organisiert von Selbst-  
hilfekontaktstellen

Zuhörbänke und  
Zuhörräume, wo  
Zuhörende ein offenes  
Ohr haben und aus-  
gestattet sind mit  
Notfall-Listen für  
Hilfebedarf

Mit Hilfe von Schüler-  
projekten werden  
Plauderbänke erstellt;  
finanziell unterstützt  
durch Ortsbeiräte

Handwagen und Bau-  
wagen, der Passant:in-  
nen zu einer Tasse  
Kaffee oder Tee ein-  
lädt, um ins Gespräch  
zu kommen und ein  
offenes Ohr für die  
Anliegen der Menschen  
im Viertel zu bieten

In persönlichen,  
Gesprächen auf Nach-  
barschaftsplattformen  
(Chat, Live-Talk) wird  
zugehört und auf  
bestehende Hilfs- und  
Unterstützungsan-  
gebote aufmerksam  
gemacht

Ehrenamtliche rufen  
einmal in der Woche  
zu fest vereinbarten  
Zeiten ältere Menschen  
an, die sich über einen  
Besuch per Telefon  
freuen

<https://seko-bayern.de>

[https://zuhoeren-  
draussen.de/](https://zuhoeren-draussen.de/)

[https://www.stadtge-  
spraeche-rostock.de/](https://www.stadtge-<br/>spraeche-rostock.de/)

[https://www.cafe-auf-  
raedern.de/](https://www.cafe-auf-<br/>raedern.de/)

[www.zukunftswelten.net/welten-digitale-sozialarbeit](http://www.zukunftswelten.net/welten-digitale-sozialarbeit)

[https://www.diako-  
nie-leverkusen.de/  
rat-und-tat/sozialraum-  
orientierte-projekte/  
telefonischer-besuchs-  
dienst](https://www.diako-<br/>nie-leverkusen.de/<br/>rat-und-tat/sozialraum-<br/>orientierte-projekte/<br/>telefonischer-besuchs-<br/>dienst)

### Weitere Anregungen über überregionale und bundesweite Angebote und Programme:

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

### Verlässliche Präsenz und Unvoreingenommenheit baut Vertrauen auf.

- Vertraulichkeit senkt Hemmschwellen: Menschen reden eher, wenn sie wissen, dass ihre Sorgen sicher aufgehoben sind.
- Einfacher Zugang zählt mehr als Perfektion: Eine Telefonnummer, ein fester Ort oder eine offene Sprechstunde und etwas Zeit reichen oft aus.
- Zuhören als Haltung: Nicht jede Einsamkeit verlangt nach sofortiger Lösung, manchmal reicht echtes, ungeteiltes Zuhören.
- Regelmäßigkeit und Routinen schaffen Vertrauen: Wenn klar ist, dass das Angebot verlässlich da ist, kommen Menschen wieder.
- Verbindungen ermöglichen: Aus Gesprächen können Brücken zu weiteren Kontakten im Quartier wachsen.
- Vielfalt der Formate: Ob Telefon, Café, Parkbank oder digital – unterschiedliche Zugänge sprechen unterschiedliche Menschen an.

## Checkliste

### Wie schaffen wir Räume, in denen Zuhören wichtig ist?

- Sind die Angebote leicht auffindbar, vertraulich und kostenfrei?
- Können Menschen sie anonym nutzen, ohne sich erst überwinden oder registrieren zu müssen?
- Wird Empathie sichtbar gelebt – zuhören statt belehren?
- Werden Einsamkeitsgefühle ernst genommen, ohne sie sofort direkt anzusprechen?
- Gibt es unterschiedliche Wege, ins Gespräch zu kommen – telefonisch, online, im Quartier, im öffentlichen Raum?
- Wird auch an mobile oder aufsuchende Formate gedacht, die Menschen in ihrer Lebenswelt erreichen?
- Sind die Zuhörenden geschult oder begleitet, sodass sie empathisch reagieren können und gleichzeitig wissen, wo ihre Grenzen liegen?
- Gibt es im Quartier Alltagslots:innen, Nachbarschaftspat:innen oder Kümmerer, die Menschen aktiv ansprechen?
- Finden die Angebote regelmäßig statt, sodass Vertrauen entstehen kann?
- Ist klar, wer erreichbar ist und wann?
- Wird im Gespräch Raum gelassen, um weitere Kontakte, Gruppen oder Aktivitäten im Quartier behutsam anzuregen?
- Werden Rückzugsängste oder Scham bedacht, sodass Folgeangebote wirklich niedrigschwellig bleiben?



### 3.3.2 Unterstützungs- und Brückenangebote

Aufsuchende, niedrighschwellige Unterstützungs- und Brückenangebote können ein wichtiger Schritt sein, wenn Menschen aus der Einsamkeit herausfinden wollen. Sie setzen an den Ursachen der Einsamkeit an und unterstützen und motivieren, erste Schritte aus der Einsamkeit zu unternehmen. Eine wichtige Rolle können dabei die Menschen spielen, die Brücken bauen – Menschen, die auf Betroffene zugehen, sie bei der Suche nach passenden Aktivitäten und beim Kontaktaufbau unterstützen sowie bei Bedarf bei der erstmaligen Teilnahme begleiten.

- **Angebote, neue Menschen kennenzulernen** und Gesprächspartner im Alltag zu haben, z. B. über gemeinsames Essen und Kochen, Spielertreffen, Quartiersspaziergänge, Telefonpartnerschaften, Besuchs- und Begleitdienste, Integrationspat:innen oder quartiersbezogene Online-Plattformen
- **Besuchs- und Begleitdienste:** Freiwillige besuchen ältere oder alleinlebende Menschen, verbringen Zeit mit ihnen und begleiten sie zu Veranstaltungen oder bei Einkäufen. Gezielte Eins-zu-eins-Patenschaften im Quartier, auch Spaziergangspatenschaften, die über reine Unterstützung hinausgehen und verlässliche Beziehungen entstehen lassen, können wirksam gegen Einsamkeit sein.
- **Mobilitätsermöglichung:** Hol- und Bringdienste mit Quartiersbezug, unter anderem in Kooperation mit Kirchen und sozialen Diensten der Wohlfahrtsverbände, Seniorenzentren und Pflegeheimen, können Menschen mit Mobilitätseinschränkungen helfen, diese bei der Alltagsbewältigung und Freizeitaktivitäten zu überwinden. Der Radius wird wieder erweitert: Es lassen sich Strecken zurücklegen, die sonst beschwerlich oder unmöglich wären.
- **(Integrations-)Patenschaften:** Ehrenamtliche übernehmen eine Patenschaft und begleiten z. B. Zugewanderte, Geflüchtete, Menschen mit Migrationshintergrund oder einsamkeitsbetroffene Personen im Alltag, um soziale Kontakte, Orientierung und Teilhabe zu fördern.
- **Generationenprojekte:** z. B. generationenübergreifende Kooperationen zwischen Kindergärten und Seniorenzentren
- **Betroffenen- und Selbsthilfegruppen:** Sie bringen Menschen mit ähnlichen Herausforderungen und Erfahrungen zusammen, schaffen einen sicheren Raum für Austausch, bieten praktische Tipps und Unterstützung und fördern das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Durch gegenseitiges Verständnis und das Teilen von Gefühlen und Erfahrungen in ähnlichen Lebenssituationen bieten sie emotionale Unterstützung und können das Selbstvertrauen zur Bewältigung von Einsamkeit und persönlichen Herausforderungen stärken, insbesondere wenn sie Übungen zur sozialen Interaktion beinhalten.
- **Willkommensgutscheine mit Vergünstigungen:** Sie sind ein niedrighschwelliges Angebot und können bei einem Ortswechsel oder Umzug den Einstieg in soziale Aktivitäten und Nachbarschaften erleichtern. Informationsmaterial zum Quartier gibt einen Überblick und Anreiz und lädt ein, Veranstaltungen, Begegnungsorte und Anlaufstellen im Quartier aufzusuchen. So können z. B. Wohnungsunternehmen neuen Mieter:innen bei Vertragsunterzeichnung oder Kommunen bei der Anmeldung im Einwohnermeldeamt Willkommensgutscheine/-pakete ausgeben.



Besuchsdienst „Türöffner“ © Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

## Projekt „Türöffner“ – Besuchsdienst neu gedacht

Das Projekt „Türöffner“, ein Projekt des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V. & der Caritas-Konferenzen Deutschlands (CKD), bringt Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammen und vermittelt Besuchspartnerschaften – unabhängig von Alter, Nationalität oder körperlichen Beeinträchtigungen. Durch passgenaues Matching, Begleitung beim Kennenlernen und regelmäßige Austauschrunden entstehen lebendige Begegnungen und vertraute Tandems, die gemeinsam Kaffee trinken, spazieren gehen oder einfach Zeit miteinander verbringen, um Einsamkeit zu überwinden.

**Mehr Informationen >**



Köln, Kölsch Hätz © Rendel Freude

## Kölsch Hätz – Nachbarn helfen Nachbarn

Seit 1997 wirkt Kölsch Hätz der sozialen Isolation in Köln entgegen, insbesondere von älteren Menschen, und stärkt nachbarschaftliche Beziehungen in 29 Kölner Stadtteilen. Rund 600 Ehrenamtliche unterschiedlichen Alters begleiten ihre Nachbar:innen beim Spaziergang oder zum Einkaufen, nehmen sich Zeit für Gespräche, organisieren Begegnungsangebote wie das Kaffeebegegnungsrad, gestalten das Veedel-Magazin oder laden im Podcast „Zeit zu reden“ Kölner:innen zum Gespräch ein. Das bewährte Modell zeigt, wie gelebte Nachbarschaft soziale Teilhabe fördert, Lebensqualität erhöht und Einsamkeit generationenübergreifend entgegenwirkt.

**Mehr Informationen >**



## Kleine Besorgungen ermöglichen – inklusive Mobilität im Alltag

Ehrenamtliche Rikschapilot:innen engagieren sich deutschlandweit im Verein „Radeln ohne Alter (RoA)“ und organisieren Ausflüge und Freizeitfahrten, auch in Kooperation mit festen Einrichtungen wie Seniorenzentren, Pflegeheimen und den sozialen Diensten der Kirchen und Verbände.

**Mehr Informationen >**



Die „flotte Sozial“ ist ein Projekt aus Berlin, das eine kleinteilige inklusive Mobilität und ehrenamtliche Tätigkeit fördert. Sie stellt die Pedicabs (Rikschas, Rollstuhlfahrräder etc.) im Verleih zur Verfügung; interessierte Einrichtungen wie Kirchengemeinden und Vereine oder private ehrenamtliche Fahrer:innen können nach einer Fahrleinweisung mobilitätseingeschränkte Menschen aus ihrem Umfeld bei Einkäufen, Spazierfahrten, kleinen Besorgungen oder Arztbesuchen begleiten. Eine Kooperation mit „Radeln ohne Alter Berlin“ erweitert die Möglichkeiten.

**Mehr Informationen >**





## Neue Blicke auf Begegnung: Friedhofscafés

Stuttgart, Pragfriedhof,  
Café Kränzchen  
© Bürgerstiftung  
Stuttgart



Stuttgart, Pragfriedhof, Café Kränzchen © Bürgerstiftung Stuttgart

## Verantwortlich

Bürgerstiftung Stuttgart in Kooperation mit der Landeshauptstadt Stuttgart, den Katholischen Kirchengemeinden St. Georg und Stuttgart-Neckar sowie den Evangelischen Kirchengemeinden Stuttgart Nord und NeuSteinHofen

## Ziel

Friedhöfe sind Orte der Ruhe, oft aber auch Orte der stillen Einsamkeit. Das Format der Friedhofscafés bricht diese Isolation auf eine sanfte, niedrigschwellige Weise auf. Ziel ist es, den Friedhof über seine Funktion als Bestattungsort hinaus als

lebendigen Ort des Quartiers zu etablieren. Hier finden nicht nur Trauernde Trost, sondern auch Anwohnende, Familien und Spaziergänger:innen einen Raum für Begegnung. Es geht darum, die Hemmschwelle zum Gespräch zu senken und das „Miteinander-Reden“ wieder in den Alltag zu integrieren – ohne Konsumzwang, dafür mit viel Raum für Zwischenmenschliches.

## Kurzdarstellung

Was 2023 als Pilotprojekt der Bürgerstiftung Stuttgart auf dem Pragfriedhof begann, hat sich zu einer festen Instanz der Stuttgarter Stadtgesellschaft entwickelt. Das „Café Kränzchen“ ist mehr als nur ein Kaffeestand: Es ist ein wöchentlicher Ankerpunkt, der – außer bei Regen und an Feiertagen – zum Verweilen einlädt.

Die Resonanz ist beeindruckend: Mittlerweile tragen rund 60 ehrenamtliche Helfer:innen das Projekt. Ihr Einsatz reicht vom Backen hausgemachter Kuchen über den Service bis hin zur wichtigsten Aufgabe: die Gäste willkommen zu heißen. Eine professionelle Koordination stellt sicher, dass die Freiwilligen geschult werden und eine wertschätzende Begleitung erfahren. Durch den großen Erfolg beflügelt, konnte das Konzept 2025 auf den Hauptfriedhof in Bad Cannstatt ausgeweitet werden. Damit beweist das Projekt, dass Friedhöfe wertvolle soziale Ressourcen sind, die durch bürgerschaftliches Engagement zu „Wohnzimmern unter freiem Himmel“ werden können.

Weitere Beispiele für Friedhofscafés finden sich auch in anderen deutschen Städten, zum Beispiel:

- Das Café Vielfalt in Regensburg: Eröffnet 2021 auf dem Evangelischen Zentralfriedhof, ist es Bayerns erstes inklusives Friedhofscafé.
- Das Café Himmelb(l)au in München: Ein mobiles Pop-up-Café auf dem Friedhof am Perlacher Forst. Ein blauer Bauwagen dient als Anlaufstelle. Es wird von der Kirche und den Städtischen Friedhöfen betrieben.
- Das Café Kränzchen in Braunschweig: Die Bürgerstiftung Braunschweig hat mit der evangelisch-lutherischen Probstei das Konzept „Café Kränzchen“ übernommen und im Oktober 2025 einen offenen Begegnungsraum auf dem Hauptfriedhof eröffnet.
- Das Friedhofscafé Paradies in Bonn: Die katholische Kirche betreibt in den Ortsteilen Schwarzhemd und Vilich monatliche Treffpunkte direkt auf dem Friedhofsgelände, um Menschen unkompliziert miteinander ins Gespräch zu bringen.

**Mehr Informationen >**





MENSCHEN  
STÄRKEN  
MENSCHEN

## Menschen stärken Menschen

Mit Pat:innen, Mentor:innen, Lots:innen unterstützt das Bundesprogramm „Menschen stärken Menschen“ bürgerschaftliches Engagement in der Beziehungsarbeit. Bei den Chancenpatenschaften geht es um die Eins-zu-eins-Unterstützung und -Begleitung von Menschen, die Halt in Umbruchsituationen benötigen, in der Schule, beim Übergang in Ausbildung und Beruf oder beim alltäglichen Zurechtfinden in einer neuen Lebenswelt. Bürgerstiftungen oder Freiwilligenagenturen sind dabei wichtige Vermittler.

**Mehr Informationen >**



Rees-Haldern, Kita und Seniorenzentrum unter einem Dach © Kita Waldzwerge

## Kita Waldzwerge & Seniorenzentrum St. Marien

Im Projekt „Voneinander – Miteinander lernen“ in Rees-Haldern (Niederrhein) teilen sich die Kita Waldzwerge und das Seniorenzentrum St. Marien ein Dach und ermöglichen spontane Begegnungen durch Basteln, Vorlesen und gemeinsame Spiele. Kinder lernen Empathie und Senior:innen gewinnen Lebensfreude, was Einsamkeit im Quartier mindert und generationenübergreifende Bindungen schafft.

**Mehr Informationen >**



## Kita Eulennest & Seniorenresidenz Finkenau

Die Kita Eulennest in Hamburg-Barmbek kooperiert eng mit der benachbarten Seniorenresidenz „Pflegen und Wohnen Finkenau“, um Kinder und Senior:innen regelmäßig zusammenzubringen. In Trommelstunden, Koch- und Bastelaktionen oder Laternenumzügen entstehen Freundschaften, die Einsamkeit abbauen und gegenseitiges Verständnis fördern.

**Mehr Informationen >**



## Senior:innen-Tüten gegen Einsamkeit in Warendorf

In dem Projekt „Zusammen und Miteinander“ in Warendorf packen Ehrenamtliche monatlich Überraschungstüten mit Süßigkeiten, Rätseln, Teebeuteln und Einladungen zu Veranstaltungen für einsame Senior:innen. Bei der persönlichen Übergabe entstehen wertvolle Gespräche und Kontakte, die Isolation abbauen und Glücksmomente schaffen.

**Mehr Informationen >**



## Alleinlebende in Dresden

Sich auch als alleinlebender Mensch wertgeschätzt zu wissen, ist der Ausgangspunkt für die Gemeinschaft „Alleinlebende Dresden“. In sieben Gruppen begegnen sich Menschen von 24 bis 87 Jahren und gestalten das Miteinander gemeinsam: Zuletzt entstanden sind eine Gruppe für junge Alleinlebende und eine für Berufstätige bis 65 Jahre. Alle können nach ihren individuellen Möglichkeiten und ohne Gruppenzwang mitgestalten, Wünsche benennen, sie mit Gleichgesinnten umsetzen, Verbundenheit erleben und das Gemeinschaftsleben als Bereicherung erfahren. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) bündelt die Informationen und unterstützt bei der Organisation der Zusammenkünfte. Eine Online-Datenbank über die in Dresden aktiven Selbsthilfegruppen hilft bei der eigenen Recherche.

**Mehr Informationen >**



*Senior:innen und Kinder  
backen zusammen  
© Kita Waldzwerge*

# Haus am Ostfriedhof in München

München, Haus am  
Ostfriedhof, Außenansicht  
© Lehmann Tabillion &  
Castorph Architektur  
Stadtplanung Gesellschaft





München, Haus am Ostfriedhof, Empfang  
© EOM / Lennart Preiss

## Verantwortlich

Erzdiözese München und Freising

## Ziel

Mit dem Haus am Ostfriedhof wurde im Juli 2024 direkt an der Friedhofsmauer ein Trauerpastorales Zentrum als konfessionsübergreifender Ort der Begegnung eröffnet, der eine besondere Kombination aus Trauerbegleitung, Seelsorge, Bildung und Gastronomie darstellt. Die Architektur des Neubaus und die lichtdurchfluteten Innenräume schaffen einen kommunikativen Übergang zwischen Friedhofsareal und städtischem Raum.

## Kurzdarstellung

Trauer und deren Begleitung werden an diesem Ort sehr weit gefasst und mit innovativen Zugängen angegangen. Ein ökumenisches Seelsorgeteam

bietet Rückzugsräume für Einzelne und Trauergruppen, in denen Menschen mittleren Alters zusammenkommen, die ihren Partner oder ihre Partnerin oder auch ein Elternteil verloren haben. Darüber hinaus bietet das Haus am Ostfriedhof weitere Stärkung an, mit einem offenen Treffpunkt für niedrigschwellige, ehrenamtliche Begleitung für Menschen, die einsam sind, weil sie einen Partner verloren haben, oder auch ihre Arbeit, ihre Heimat und Kultur.

Manchmal sind es Menschen aus der Umgebung, die sich im Restaurant Conviva im Erdgeschoss treffen, einem Inklusionsbetrieb, der für die Öffentlichkeit sieben Tage die Woche geöffnet ist. Einmal wöchentlich gibt es einen gemeinsamen Mittagstisch ohne vorherige Anmeldung: „Wer is(s)t schon gern alleine?“ Am Wochenende für sich einsam fühlende Menschen „da zu sein“, wenn Freund:innen sich ihrer Familie oder Freizeit widmen, gehört zum Konzept. Mit dem Sonntagscafé verbinden sich Gastronomie und Seelsorge. Gesprächsräume für Einzelberatung und Veranstaltungsräume stehen ebenso zur Verfügung. Gedenkrituale und Abschiedsfeiern haben ihren Platz. Kunst und Kultur erweitern das Angebot.

Die für die Errichtung des Hauses am Ostfriedhof mit 1.500 Quadratmetern Fläche entstandenen Kosten in Höhe von 12,5 Millionen Euro wurden aus Mitteln der Erzdiözese München und Freising sowie der St. Korbinian Stiftung der Erzdiözese getragen.

**Mehr Informationen >**





Würzburg, Lesecafé,  
 Stadtbücherei  
 © Stadt Würzburg/  
 Yurdagül Ugur

- **Sozialrezept (Social Prescribing):** Mit dem Sozialrezept (ursprünglich aus UK) verweist ein Arzt oder eine Ärztin Patient:innen mit nicht-medizinischen, sozialen Bedarfen – etwa bei Einsamkeit – gezielt an Besuchsdienste, Sportgruppen, Kulturangebote, Freiwilligenarbeit und Beratungsstellen, meist über „Link Worker“ (z. B. örtliche Gemeinwesenarbeitende). Letztere betrachten die Lebensumstände und Interessenlagen und beraten ergänzend über soziale Kontakte und Gemeinschaftsaktivitäten im Quartier oder in der Kommune.
- **Kultur auf Rezept (Cultural Prescribing):** Zunehmend rücken kulturelle Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit und des Miteinanders in den Fokus. Kultureinrichtungen öffnen sich für Teilnehmende mit „Verschreibung“. Malkurse, Theaterworkshops oder Konzertbesuche können soziale Isolation durchbrechen.
- **Soziale Kompetenz- und Kommunikations-Trainings:** Spezielle Trainings und Workshops, die die eigenen sozialen Kompetenzen verbessern, mit anderen in Kontakt zu treten und soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- **Digitale Quartiers-Plattformen:** Quartiersbezogene Online-Plattformen bzw. Nachbarschafts-Apps unterstützen, Kontakte vor Ort zu knüpfen, sich im Quartier zu vernetzen, Personen mit gemeinsamen Interessen zu entdecken sowie sich über Angebote und Orte im Quartier zu informieren. Neben der technischen Innovation liegt das Potenzial digitaler Anwendungen in der sozialen Dimension, vor allem wenn Schnittstellen zu niedrigschwelligen und analogen Formen des Miteinanders genutzt werden.
- **Angebote zur Entlastung und um Zeit „für sich“ und persönliche Kontakte zu gewinnen:** Senior:innen unterstützen z. B. Eltern bzw. Alleinerziehende bei der Kinderbetreuung in Randzeiten. Alleinerziehende unterstützen sich selbst organisiert gegenseitig in einer stundenweisen Kinderbetreuung. Für pflegende Angehörige ist ein niedrigschwelliger Zugang zu Informationsangeboten über Entlastungs- und Unterstützungsstrukturen wie Pflegedienstmöglichkeiten oder Bring- und Abholdienste notwendig; dies erfordert eine kontinuierliche, fachliche Koordination.



Würzburg, Stadtbücherei © Stadt Würzburg/  
Yurdagül Ugur

## Open Library: Bibliotheken als Wohnzimmer der Stadt

Stadt- und Stadtteilbibliotheken entwickeln ihr Potenzial, sich als Treffpunkte weit über das Lesen und Ausleihen von Büchern und Medien hinaus zu profilieren: nicht nur als Leuchttürme in den Innenstädten, sondern gerade in den Stadtteilen, wo es Bedarf an niedrigschwelligen Angeboten gibt. Mit sozialer Bibliotheksarbeit, beispielsweise durch Medienpädagog:innen, werden Veranstaltungen und Projekte durchgeführt, die die Nutzer:innenkreise erweitern: Workshops zur Erkundung des Sozialraums, politische Bürgerforen, Medienbildungsangebote, digitale Teilhabe über Smartphone-Treffen für Seni-

or:innen oder Unterstützung beim Umgang mit digitalen Angeboten. Aufsuchende Angebote, etwa mobile Bücherdienste für Mobilitätseingeschränkte, auch in Pflegeeinrichtungen, oder Bücherbusse können strukturelle Barrieren im Zugang abbauen. Damit bieten sie niedrigschwellige und nachhaltige Strukturen; es sind häufig akzeptierte, konsumfreie Räume von hoher Einsamkeitsrelevanz.

Mit dem Bibliotheksausweis sind sie als Open Library auch außerhalb der gewohnten Öffnungszeiten zugänglich und werden zum „Wohnzimmer der Stadt“. Das bedeutet, dass sie zu einer bestimmten Zeit personallos geöffnet sind. Diese Öffnungszeiten können entweder morgens vor der regulären Zeit liegen, die Mittagszeit abdecken oder in den Abendstunden liegen. Für die Open Libraries von besonderem Interesse sind darüber hinaus die personallosen Zeiten am Wochenende. In Verbindung mit Veranstaltungen oder einem besonders attraktiv gestalteten Ort, der zum Verweilen einlädt, entsteht ein kostenloses Angebot an einem konsumfreien Ort, das von Interesse für Institutionen wie auch für Privatpersonen einer Stadt ist. Im Bibliotheksportal wird ausführlich beschrieben, was bei der Konzeptumsetzung zur Open Library zu beachten ist und wo bereits Open Libraries zu finden sind.

**Mehr Informationen >**



Gerade auf Quartiersebene lassen sich mit den Bibliotheken Nutzungserweiterungen und Begegnungsräume entwickeln. Die „BibliothekPlus“ in Hannover-Herrenhausen bietet z. B. diese Aufenthaltsqualität. Während die Stadtbücherei Würzburg mit ihrer Zentralbücherei ein Treffpunkt für alle im Falkenhaus mitten in der Altstadt ist, ist die Stadtteilbücherei Hubland seit 2019 für Bibliotheksnutzende ab 16 Jahren täglich von 7–22 Uhr zugänglich. Dort findet ein regelmäßiger Nachbarschaftstreff seinen Platz, aber auch Poetry-Abende, Teezeit, offene Spielerevents oder ein Queer Book Club werden angeboten.

**Mehr Informationen >**



Das Motto für die Nutzer:innen der Stadtbibliothek Siegburg als Open Library ist: „Komm doch, wann es Dir passt!“ PC-Arbeitsplätze, digitale Angebote, Medien und Spiele sowie ein Literaturcafé gehören dazu. Die Stadtbibliothek hat eine innovative Kooperation mit der Justizvollzugsanstalt Siegburg begonnen („Knastkultur“) und ist zur Bibliothek des Jahres 2025 in kleinen Kommunen ernannt worden.

**Mehr Informationen >**





Witten, Ossietzkyplatz, gemeinsame Baumpflanzung  
© Caritasverband Witten e. V.

## Gemeinschaft auf Rezept: Social Prescribing

Im Marienviertel in Witten/Ruhr wurde bis April 2026 durch den Caritasverband Witten e. V., unterstützt durch den Armutsfonds des Erzbistums Paderborn, ein Projekt der Gemeinwesenarbeit zum sozialen Rezept durchgeführt. Durch den Quartiersarbeiter und die lokale Hausarztpraxis wurde die Brücke zwischen Quartiersarbeit und Gesundheitssystem geschlagen. Vertrauensvolle Zusammenarbeit, Professionalität der Akteure und deren Engagement und Zeitressourcen sind die Kernfaktoren. In der Folge wurden ein Freiwilliger Besuchsdienst und eine mit weiteren Akteuren organisierte Schreibwerkstatt eingerichtet, um Alleinstehende zu unterstützen. Die Beratung durch den Link Worker schafft einen Erstkontakt, der verbindet und Schwellen senkt. Damit ermöglichen sich auch Zugänge zu weiteren Aktivitäten zum Thema Einsamkeit.

**Mehr Informationen >**



Die Landeshauptstadt Hannover hat im September 2025 gemeinsam mit dem Seniorenbeirat und dem Hausärzterverband Niedersachsen ein Projekt zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit bei älteren Menschen gestartet. Bei dem Projekt „Gemeinschaft und Gesundheit auf Rezept“

können Hausarztpraxen ihren Patient:innen ein spezielles „Rezept“ ausstellen, das den Kontakt zu städtischen Sozialarbeiter:innen herstellt. Diese haben den Überblick über passende Angebote, um unkompliziert und kostenfrei wieder mit Menschen in Kontakt zu kommen. Die Praxen werden somit zum Türöffner, denn Hausärzte und Hausärztinnen haben eher einen vertrauensvollen Zugang zu älteren, von Einsamkeit bedrohten Menschen.

**Mehr Informationen >**



Die Stadt Neresheim im Ostalbkreis mit 8.000 Einwohner:innen baut mit Förderung durch das Programm „Quartiersimpulse“ des Landes Baden-Württemberg Präventionsstrukturen gegen Einsamkeit auf. Dazu dient neben dem Netzwerkaufbau und der Weiterentwicklung von Beratungsangeboten und Treffpunkten in den Ortsteilen das Sozialrezept: Als Brückenbauer:innen für einen Erstkontakt fungieren hier – im ländlichen Kontext – neben den ortsansässigen Hausarztpraxen die katholische und die evangelische Kirchengemeinde Neresheim sowie die Stadt Neresheim.

**Mehr Informationen >**





Stuttgart, Kinobesuch, GemEinsamkeiten finden  
© Leif Pichowski

## Kultur auf Rezept

Soziale Teilhabe und kulturelles Erleben miteinander zu verknüpfen, wird immer mehr als förderlich für die psychische und körperliche Gesundheit angesehen und kann das Wohlbefinden steigern.

Mit dem EU-Projekt „COPE – Culture on Prescription in Europe“ konnte das Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt/Main die Teilnahme Erwachsener an maßgeschneiderten, professionell begleiteten kulturellen Aktivitäten fördern und erproben. Daraus resultieren positive Erfahrungen mit Begegnungsmöglichkeiten und individuellen Lernerfahrungen, die das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit stärken.

Mehr Informationen >



Das Theater Stuttgart hat mit der Initiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ der Stadt Stuttgart ein Stück aufgeführt, in dem es um die Überwindung von Einsamkeit geht. Eine anschließende Diskussionsveranstaltung diente dazu, für das Thema Aufmerksamkeit zu erzielen.

Mehr Informationen >



Mit dem „Museum auf Rezept“ hat das österreichische *vorarlberg museum* zusammen mit der Ärztekammer ein Pilotprojekt als Teil der Gesundheitsförderung gestartet. Arztpraxen können ihren Patient:innen kostenlose Museumsbesuche „gegen Einsamkeit verschreiben“. In der ersten Phase des Pilotprojekts stellt das *vorarlberg museum* 1.000 Freikarten zur Verfügung. Interessierte Ärztinnen und Ärzte können diese an ihre Patient:innen ausgeben.

Mehr Informationen >



Tag der Nachbarschaft,  
Plattform nebenan.de  
© Petra Potz

## Digitale Quartiers-Plattformen

Plattform	Typ / Fokus	Kurzbeschreibung
<b>nebenan.de</b>	Nachbarschaftsnetzwerk	Lokal basiertes Netzwerk für Nachbar:innen; Tauschen, Helfen, Veranstaltungen und Gruppen im Kiez
<b>JODEL</b>	Lokaler Social Feed	Anonymes, standortbasiertes Mikro-Posting; eher locker/unterhaltsam, punktuell auch lokal hilfreich
<b>nextdoor</b>	Nachbarschaftsnetzwerk	Wohnviertel-App für Infos, Hilfe, Kleinanzeigen und Sicherheitsthemen in der direkten Umgebung
<b>Digitale Dörfer</b>	Kommunale Dorf-App	Plattform für ländliche Regionen: News, Marktplatz, Vereinsinfos, lokale Gruppen und Dienste
<b>DorfFunk</b>	Dorfkommunikations-App	Teil der „Digitalen Dörfer“: Chat, Pinnwand, Hilfesuche und -angebote im Dorf
<b>Smart Village App</b>	Dorf-/Kommunal-App	Modular anpassbare App für Gemeinden mit News, Veranstaltungen, Meldungen und Austausch
<b>meetup.com</b>	Event- und Gruppenplattform	Organisieren und Finden von Gruppen und Treffen nach Interessen, oft in Städten/Regionen

Plattform	Typ / Fokus	Kurzbeschreibung
<b>Start with a friend</b>	Integrations- und Tandemprogramm	Bringt Menschen mit und ohne Einwanderungsgeschichte in 1:1-Tandems und Community-Formaten zusammen
<b>Bumble For Friends</b>	Freundschafts-Matching-App	Gezieltes Knüpfen von Freundschaften (kein Dating) anhand von Profil und Interessen
<b>Allthings.me</b>	Quartiers- und Immobilienplattform	Digitale Plattform in Wohnquartieren (z. B. Mehrfamilienhäuser) für Infos, Services und Nachbarschaft
<b>rudelapp.de</b>	Event- und Gruppenplattform	Digitale Plattform in Regensburg, die Menschen niedrigschwellig auf Angebote im analogen Raum hinweist und diese perspektivisch zu einer digitalen Infrastruktur weiterentwickelt, über die auch eigene Aktivitäten gestartet werden können



Mütterzentrum  
für Familien in Dortmund

## „Eulen & Lerchen“ in Dortmund

Ehrenamtliche Kinderbetreuer:innen unterstützen im Haushalt der Familie als „Eule“ (spät) oder „Lerche“ (früh) die Arbeitnehmenden, wenn institutionelle Betreuungseinrichtungen noch nicht oder nicht mehr geöffnet haben. Das Mütterzentrum Dortmund übernimmt neben der Qualifizierung die Vermittlung zwischen Betreuungspersonen und den teilnehmenden Familien. Das Projekt zur ergänzenden Kinderbetreuung im elterlichen Haushalt zu Randzeiten wurde beim „greenhouse.ruhr – Innovationssprint gegen soziale Einsamkeit 2023“ durch die Wirtschaftsförderung Dortmund mit dem 1. Platz und Publikumspreis ausgezeichnet und steht für Innovation und unkonventionelles Vorgehen, um Lücken in den öffentlichen Angeboten lösungsorientiert anzugehen.

Mehr Informationen >



## Fachstelle für pflegende Angehörige Berlin

85 % der Menschen in Berlin mit Pflegebedarf leben zu Hause. Etwa 280.000 Angehörige, Freund:innen und Nachbar:innen versorgen sie bei Körperpflege, Einkauf, Organisation und Begleitung zu Arzt- und Therapieterminen. Dabei gelangen sie selbst regelmäßig an ihre körperlichen, psychischen und finanziellen Belastungsgrenzen. An- und Zugehörige sind aufgrund der mangelnden Zeit für sich und ihre sozialen Kontakte auch einem hohen Einsamkeitsrisiko ausgesetzt. Oft fehlt es an Wissen über Entlastungs- und Unterstützungsstrukturen. Die Fachstelle für pflegende Angehörige

Berlin arbeitet seit 15 Jahren daran, Strukturen zur Unterstützung pflegender An- und Zugehöriger zu schaffen bzw. zu verbessern. Sie stellt Informationen auf der Website zur Verfügung, wie den berlinweiten Jahreskalendarer und den digitalen Lotsen als Wegweiser, sowie die Broschüre „Angebote für pflegende An- und Zugehörige“. Sie ermittelt Bedarfslagen, vernetzt und entwickelt fachliche Empfehlungen für die Berliner Verwaltung. Mit der alle zwei Jahre stattfindenden „Woche der pflegenden Angehörigen“ lenkt die Fachstelle die öffentliche Wahrnehmung auf das Thema. Träger der Fachstelle ist das Evangelische Jugend- und Fürsorgewerk gAG mit Förderung durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

Mehr Informationen >



Rüsselsheim, GWA,  
Berliner Viertel,  
Nachbarschafts- und  
Familienzentrum Q19  
© Arbresha Mustafa (SPV)

**Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?**



## Key Learnings

**Lots:innen und Brückenbauer:innen senken Hürden enorm.**

- Persönliche Ansprache zählt: Einsame Menschen brauchen oft einen ersten Anstoß, damit sie Angebote wahrnehmen. Brückenbauer:innen übernehmen diese Rolle.
- Klein anfangen erleichtert: Niedrigschwellige Formate wie gemeinsames Kochen, Spieletreffen oder Spaziergänge senken die Hemmschwelle.
- Verlässlichkeit schafft Vertrauen: Regelmäßigkeit und Kontinuität sind wichtiger als große Programme.
- Alltag statt Sonderfall: Angebote wirken am besten, wenn sie sich in alltägliche Routinen einfügen (z. B. Plauderkassen, Kinderbetreuungsunterstützung, Besuchsdienste).
- Digitale Zugänge können ergänzen, nicht ersetzen: Apps und Plattformen helfen beim Finden, echte Begegnung entsteht aber im direkten Kontakt.

## Checkliste

**Welche Orte in unserem Quartier sind wirklich offen für alle?**

- Welche Gruppen im Quartier sind besonders von Einsamkeit bedroht – und welche Brückenangebote könnten ihnen konkret helfen?
- Gibt es bereits Strukturen (z. B. Besuchsdienste, Patenschaften, Vereine), an die man anknüpfen kann?
- Wer könnte im Quartier als Brückenbauer:in wirken – freiwillig, professionell oder durch bestehende Netzwerke?
- Wie lassen sich erste Schritte besonders niedrigschwellig gestalten, um auch Zurückhaltende oder Verunsicherte zu erreichen?
- Welche Rolle können digitale Plattformen ergänzend spielen – und wo braucht es analoge Begegnung?
- Wie sichern wir Verlässlichkeit und Kontinuität, damit neue Kontakte nicht gleich wieder abbrechen?
- Gibt es Angebote, die Menschen auch Zeitressourcen verschaffen (z. B. Entlastung durch Kinderbetreuung oder Pflegehilfen), damit sie soziale Kontakte pflegen können?



### 3.3.3 Mitwirkungsmöglichkeiten

Wenn Menschen aktiv mitarbeiten und mitgestalten können – statt nur Hilfe zu empfangen –, hat das viele positive Effekte:

**Zugang zu sozialen Kontakten:** Arbeits- und Mitwirkungsmöglichkeiten erleichtern soziale Kontakte durch regelmäßige Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse, Austausch und Gespräche.

**Stärkung des Selbstwerts und des Zugehörigkeitsgefühls:** Wer eigene Fähigkeiten und Ideen einbringt, Wertschätzung erfährt und sinnvolle Aufgaben übernimmt, fühlt sich gebraucht und gestärkt.

**Teilhabe am Gemeinschaftsleben:** Mitwirkung bedeutet, Teil einer Gruppe zu werden, Netzwerke aufzubauen und neue Bekanntschaften oder Freundschaften zu schließen.

#### Anreize und Anregungen für Einsame, mitzumachen

- **Einfacher Zugang:** Angebote sollten unkompliziert sein – ohne Anmeldung, Vorerfahrung oder Qualifikation. Besonders wirksam sind Formate, die an Interessen und Hobbys anknüpfen.
- **Abwechslungsreiche Möglichkeiten:** Es braucht vielfältige Arbeits- und Mitwirkungsmöglichkeiten, um die unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten anzusprechen, z. B. kunst- und handwerkliche Projekte, gemeinschaftliche Gartenarbeit, Lese- und Spielpatenschaften, Musikgruppen, Nachbarschaftshilfe, gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge.
- **Einbringen eigener Ideen,** indem Menschen die Möglichkeiten bekommen, bei der Planung und Umsetzung mitzugestalten.
- **Bestehende Begegnungsorte nutzen:** Arbeits- und Mitwirkungsmöglichkeiten können an die Begegnungsorte des Quartiers anknüpfen und deren Räumlichkeiten nutzen, z. B. als offene Treffs, gemeinsame Aktivitäten, Kultur- und Kreativangebote, Freizeit- und Sportmöglichkeiten.

- **Kleinere Budgets bereithalten:** Für Arbeits- und Mitwirkungsmöglichkeiten sollten kleinere Budgets bereitgehalten werden, denn Menschen und Initiativen brauchen finanzielle Unterstützung, um ihre Ideen und Vorhaben umsetzen zu können.

- **Öffentlichkeit schaffen:** Über Anlässe wie Nachbarschaftsfeste, Tag der Nachbarschaft oder auch Freiwilligenbörsen können Arbeits- und Mitwirkungsmöglichkeiten bekannt gemacht und initiiert werden.

#### Beispiele

- **Ehrenamtliche Mitwirkungsmöglichkeiten** in einem Verein, einer Initiative, einem Freiwilligennetz oder auch Seniorenjob (z. B. Senior:innen, die mit ihrer Erfahrung Mitarbeiter:innen in neue Jobs einführen oder ihr Know-how an junge Geflüchtete weitergeben und ihnen damit Halt geben)
- **Sozial- und Freizeitangebote,** z. B. gemeinsame Ausflüge und Freizeitaktivitäten
- **Kultur- und Sportmöglichkeiten:** Kreativwerkstätten wie der „Supermarkt der Ideen“ oder Programme wie „Fit und verbunden gegen Einsamkeit“ motivieren zur Mitgestaltung bei Theater, Sport, Computerkursen oder Kunst- und Kreativaktivitäten und ermöglichen sinnstiftende Routinen und neue soziale Netzwerke, die an den Ressourcen der Nutzer:innen ansetzen.

Um über geeignete Angebote und Aktivitäten informiert zu werden, können kommunale Datenbanken aufgebaut werden, in denen sich (einsame) Personen mit ihren Interessen und Fähigkeiten eintragen können. Vereine, lokale Initiativen, soziale Träger und Verbände erhalten die Kontaktdaten und können die Personen direkt kontaktieren, die entsprechende Fähigkeiten suchen bzw. passende Aktivitäten zu den Interessen anbieten. Dies kann auch in der Gegenrichtung erfolgen: Initiativen, Vereine etc. tragen sich mit ihren Aktivitäten ein und stellen dar, welche Personen oder Fähigkeiten sie suchen. Personen können sich darauf bei ihnen melden.



Speyer, Fahrradwerkstatt, inSPEYERed  
© Armin Klostermann

## inSPEYERed – Mitmachen statt meckern: Fahrradwerkstatt

In Speyer reparieren 15 Ehrenamtliche im Rentenalter gespendete Fahrräder und bereiten sie auf, um sie an Geflüchtete und weitere Bedürftige im Großraum Speyer abzugeben. Die regelmäßige Arbeit der Ehrenamtlichen untereinander, die ihre Kompetenzen dort einbringen und „gebraucht werden“, verringert deren Einsamkeitsrisiko.

Die sinnstiftende und integrative Leistung besteht auch darin, dass Geflüchtete in der Fahrradwerkstatt mithelfen, ihr Know-how erweitern, sich stabilisieren und Gemeinschaft erleben konnten. Durch gute Kontakte zu lokalen Akteuren wurden Werkstatt Räume im alten Heizkraftwerk von den Stadtwerken Speyer zeitlich befristet zur Verfügung gestellt. Die Initiative ist auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten, um die Arbeit fortsetzen zu können. „inSPEYERed“ ist ein eingetragener Verein als Initiative von Bürger:innen verschiedener Generationen und Hintergründe aus Speyer und Umgebung.

Mehr Informationen >



Gemeinsam Sport treiben © DOSB

## Fit und verbunden gegen Einsamkeit

Das Projekt „Fit und verbunden gegen Einsamkeit“ (FIVE) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) nutzt Sport, um Begegnungsräume für Menschen mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko – speziell Menschen mit Zuwanderungsgeschichte – zu schaffen. Bundesweit wird das Konzept lokaler Allianzen zur Prävention und Linderung von Einsamkeit an sechs Standorten erprobt. In Kooperation mit Sportvereinen und zivilgesellschaftlichen Akteuren entstehen niedrigschwellige Formate wie Gehgruppen oder Tanzcafés.

Mehr Informationen >



# SUPERMARKT *der Ideen*

**Ein Dritter Ort  
für Oberhausen**

Oberhausen,  
Supermarkt der Ideen,  
Außenansicht  
© UMSICHT/c.lab





Oberhausen, Supermarkt der Ideen, Werkstattbetrieb  
© UMSICHT/c.lab

## Verantwortlich

Kreativlabor Oberhausen e. V. & Fraunhofer-Institut für Umwelt-, Sicherheits- und Energietechnik UMSICHT, entstanden im Rahmen des Projekts c.lab 2021. Ansprechpersonen: Simone Krause / Boris Dresen

## Ziel

Der „Supermarkt der Ideen“ in der Oberhausener Innenstadt verfolgt das Ziel, einen niedrigschwelligen, offenen Begegnungs- und Arbeitsnukleus im Quartier zu schaffen, der Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Bildungsgrad oder Vorerfahrung zusammenbringt. Durch gemeinsames handwerkliches und kreatives Arbeiten und Wirken werden soziale Kontakte ermöglicht, informelle und nachhaltige Lernprozesse angestoßen und somit Einsamkeit aktiv adressiert.

Zentrale Aufgabe des Ortes ist es, vorhandene individuelle Fähigkeiten, Interessen und Ressourcen sichtbar zu machen und miteinander gemeinschaftlich zu verbinden. Der Fokus liegt auf Teilhabe, Selbstwirksamkeit, Ideenverwirklichung und gegenseitiger Unterstützung, und nicht auf Konsum. Als „Dritter Ort“ jenseits von Wohnen und Arbeiten stärkt der „Supermarkt der Ideen“ soziale Verbundenheit, lokale Netzwerke sowie die Identifikation im und mit dem Stadtteil.

## Kurzdarstellung

Der „Supermarkt der Ideen“ ist eine offene Werkstatt in einem leerstehenden Ladenlokal in der Oberhausener Innenstadt. Der Raum steht allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung, die handwerklich, technisch oder künstlerisch tätig sein möchten. Willkommen sind Laien ebenso wie (Halb-)Profis, junge und ältere Menschen, Einzelpersonen ebenso wie Gruppen.

Das Angebot reicht von klassischen Werkstattnutzungen (z. B. Holz-, Metall- oder Reparaturarbeiten oder auch Näharbeiten und Digitalarbeiten) über künstlerische Projekte bis hin zu gemeinschaftlichen Formaten wie offenen Werkstattabenden, Workshops oder nachbarschaftlichen Aktionen. Die Nutzung erfolgt selbst organisiert, begleitet durch ehrenamtlich Engagierte und das betreibende Team.

Besonders wirksam im Hinblick auf Einsamkeit ist der prozesshafte Charakter des Ortes: Menschen kommen zunächst wegen eines konkreten Projekts oder einer praktischen Fragestellung und treten dabei niedrigschwellig in Kontakt mit anderen. Gespräche entstehen beiläufig, Wissen wird

geteilt, Hilfe angeboten und angenommen. Aus punktuellen Begegnungen entwickeln sich wiederkehrende Kontakte, Projektgruppen oder informelle Gemeinschaften.

Der „Supermarkt der Ideen“ verbindet materielle Infrastruktur (Raum, Werkzeuge, Material) mit sozialer Infrastruktur (Beziehungen, Vertrauen, gegenseitige Unterstützung) und fungiert als direkte Verknüpfung zwischen individueller Initiative und kollektiver Aktivität. Der „Supermarkt der Ideen“ zeigt auf, wie leerstehende Ladenlokale zu lebendigen Quartiersorten mit hoher sozialer Wirkung werden können.

Mehr Informationen >



Sie wollen Ihr Quartier gegen Einsamkeit wappnen? Folgende Fragen unterstützen bei der Analyse und Bestandsaufnahme. Welche Potenziale birgt Ihr Quartier und wo können Sie ansetzen?



## Key Learnings

### An Hobbys und Interessen andocken – Schwellen senken

- Doppelte Wirkung: Wer mitwirkt, gewinnt selbst soziale Kontakte und stärkt zugleich die Gemeinschaft.
- Niedrigschwelligkeit ist der Schlüssel: Je einfacher der Zugang (ohne Anmeldung, Vorkenntnisse oder Formalitäten), desto eher beteiligen sich auch einsamkeitsgefährdete Menschen.
- Vielfalt zählt: Unterschiedliche Interessen erfordern unterschiedliche Angebote – von Sport bis Handwerk, von Nachbarschaftshilfe bis Kultur.
- Unterstützung ermöglicht Engagement: Kleine Budgets, Räume und Begleitung sind entscheidend, damit Eigeninitiativen wachsen können.
- Sichtbarkeit schafft Zugänge: Nur wenn Menschen von Mitwirkungsmöglichkeiten erfahren, können sie diese nutzen – Öffentlichkeitsarbeit ist Teil der Prävention von Einsamkeit.

## Checkliste

### Wie machen wir aus Empfänger:innen aktive Gestalter:innen?

- Welche vorhandenen Orte im Quartier haben Räumlichkeiten und Kapazitäten, die für Mitwirkungsmöglichkeiten genutzt oder geöffnet werden können?
- Wie lassen sich Menschen gezielt über ihre Interessen, Hobbys und Fähigkeiten ansprechen, um Schwellenängste zu reduzieren?
- Gibt es vor Ort kleine Budgets (Quartiersfonds, Stadtteilbudget), mit denen Eigeninitiativen unkompliziert unterstützt werden können?
- Wie wird systematisch sichergestellt, dass auch einsamkeitsgefährdete Personen von Mitwirkungsmöglichkeiten erfahren (z. B. über Brückenbauer:innen, Einwohnermeldeämter, Wohnungsunternehmen)?
- Welche Kooperationen mit Vereinen, Kultur- oder Sporteinrichtungen könnten Mitwirkungsmöglichkeiten schaffen oder verstärken?
- Inwiefern werden Ehrenamtliche und Engagierte selbst unterstützt und wertgeschätzt, damit ihr Beitrag langfristig erhalten bleibt?
- Welche Formate eignen sich, um Mitwirkungsmöglichkeiten sichtbar zu machen (z. B. Nachbarschaftsfeste, Freiwilligenbörsen, Quartiersplattformen)?





[1]

### 3.4 Akteure und Brückenbauer:innen: Was sie tun können

#### Wer kann gegen Einsamkeit im Quartier aktiv werden?

Gegen Einsamkeit im Quartier kann niemand allein vorgehen – aber viele können mitwirken und sind bereits im Quartier aktiv. Es braucht gebündelte Kräfte, um Orte und Infrastrukturen einsamkeitssensibel auszubauen und zu gestalten (Kap. 3.2) sowie passende Maßnahmen und Aktivitäten zu entwickeln (Kap. 3.3).

Kommunen schaffen Rahmenbedingungen und koordinieren, Wohnungsunternehmen gestalten Räume, soziale Träger verbinden und gestalten Teilhabe, Vereine und Initiativen bringen Menschen zusammen. Entscheidend ist: Jede und jeder kann die eigene Arbeit um die Perspektive „Einsamkeit“ erweitern, ohne völlig neu anzusetzen.



[2]

- [1] Speyer, Fahrradwerkstatt, inSPEYERed  
© Armin Klostermann  
[2] Hamburg, Veddel GemEinsam, Treffen im Innenhof  
© Paula Haentjes  
[3] Dortmund, Anlieferung einer Plauderbank  
© Stadt Dortmund



## Professionelle Hilfs- und Unterstützungsangebote

### Akteure und Aktivitäten

- Quartiersmanagement, Quartiersarbeit, Gemeinwesenarbeit: Koordination und Bündelung der Aktivitäten und der Akteure, Empowerment der Menschen
- Lokale Bündnisse (Familie, Demenz, Integration, Pflege)
- Wohlfahrtsverbände, Sozialunternehmen: Schulungen und Qualifizierung für Ehrenamtliche
- Migrant\*innenorganisationen, Anbieter von Deutschkursen
- Soziale Dienste, Schuldnerberatungsstellen, Familienberatung, Seniorenberatung
- Bildungseinrichtungen, Kitas, Schulen, Schulsozialarbeit, Volkshochschulen, Erwachsenenbildung
- Hochschulen, z. B. mit Studierendenprojekten für Umfragen/Erhebungen nutzen

## Infrastrukturen und Begegnungsorte

### Akteure und Aktivitäten

- Quartierstreffs, Stadtteilzentren, soziale Orte
- Mehrgenerationenhäuser
- Soziokulturelle Zentren
- Vereinsheime: Öffnung für Nicht-Mitglieder / nicht genutzte Zeiten prüfen
- Gemeindezentren, Seniorenzentren
- Jugendfreizeitstätten
- Schulen als „Shared Spaces“, Schulhöfe in nicht genutzter Zeit für Nachbarschaftsaktivitäten öffnen
- Nachbarschafts- und Begegnungstreffs
- Beratungsstellen

## Bewohnerschaft und Engagement

### Akteure und Aktivitäten

- Bewohner:innen, Ortskenner:innen
- „ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand“
- Freiwilligendienste, -agenturen, Ehrenamtsbörsen, Bürgerstiftungen, Patenschaften
- Religionsgemeinschaften, Friedhofscafés, Kirchenbank auf dem Quartiersplatz
- Zeitkonten gegen Einsamkeit, z. B. in Aachen, Altenkirchen
- „Mitkomm-Event“, jemanden einladen, mitbringen; gemeinsame Spaziergänge und z. B. Speed Dating „Der erste Schritt“, Bürgerhaus Ellwangen
- Digitale Nachbarschaft und Teilhabe: lokale digitale Plattformen und Foren, Stadtteil- und Dorf-Apps, nebenan.de, soziale Medien

## Wohn- und Wohnumfeld-qualität

### Akteure und Aktivitäten

- Wohnungsunternehmen, Baugruppen, Wohnungsgenossenschaften: Helfernetzwerke in Hausgemeinschaften, Nachbarschaftsvereine
- Verband Wohneigentum
- Urban Gardening / Community-Gärten, Repair-Café, Dorf-Café, mobile Kaffeebar im Quartier
- Sharing Economy (Werkzeug teilen, Hilfen im Haushalt organisieren)
- Gemeinsames Kochen und Essen; Mensen und Kantinen, die sich für alle öffnen
- Essen auf Rädern, ehrenamtliche Lieferdienste
- Nah-Angebote: Singen im Innenhof, Lesen unterm Baum, Spieletreffs auf der Wiese
- Einladende Aktionen: Stadtteilstefte

## Orte des Alltagslebens und der Daseinsvorsorge

### Akteure und Aktivitäten

- Gesundheitseinrichtungen und -dienste, Arztpraxen (Social Prescribing), Apotheken, Krankenkassen, Ärztekammern
- Pflegeeinrichtungen, Unterstützung für Pflegekräfte
- Physiotherapie, Fußpflege, Friseursalon und Kosmetiker:innen
- Bäcker, Supermärkte, Kioske und lokales Gewerbe, Buchhandlungen, niedrigschwellige Anlaufpunkte, „Plauderkassen“
- Handwerker/Hauswarte/Concierges als Türöffner
- Kleingärten, Sportflächen, offene Sport- und Bewegungsangebote
- Post- und Paketlieferdienste
- Kultur- und Kunsteinrichtungen, Theater, Musik & Chöre, Mitsingen, Lesepat:innen, Leseclubs für Kinder, (Stadtteil-)Bibliotheken (Open Library), Cultural Prescribing, Kulturbegleitung

## Kommunale Relevanz

### Akteure und Aktivitäten

- Kommunale Ansprechperson
- Einsamkeits-, Engagementbeauftragte, Stabsstellen
- Strategien, Konzepte. Aktionspläne der integrierten Sozialplanung, Stadtentwicklungsplanung
- Dezernats-/Abteilungsübergreifende Arbeitsgruppen
- Beiräte, Ratsbeschlüsse
- Übergeordnete Strategien und Programme (z. B. Landes- und Bundesebene)
- ÖPNV-Unternehmen und Stadtwerke

## Die wichtigsten Akteure im Überblick

- **Kommunen** mit ihrer planenden und umsetzenden Verwaltung sowie den Gemeindevertreter:innen und ihren Ausschüssen, die Strategien und Vorhaben anstoßen, Finanzierungen bereitstellen und Engagement (gegen Einsamkeit) öffentlich würdigen und politisch-strategisch voranbringen
- **Wohnungsunternehmen**, kommunale, private, soziale, kirchliche Unternehmen, Genossenschaften, Baugruppen, die für die Entwicklung, Gestaltung und Pflege der Wohngebäude und das Wohnumfeld verantwortlich sind, zusammen mit ihren Hausverwaltungen, Hausmeisterservices, Concierges und der Bewohnerschaft
- **Professionelle, soziale und konfessionelle Träger und Verbände**, die mit ihrer Gemeinwesen- und Sozialarbeit soziale Teilhabe befördern und mit ihren Maßnahmen und Aktivitäten einsame Personen in ihrer individuellen Lebenssituation unterstützen können
- **Vereine und Initiativen**, die mit Engagierten Angebote und Aktivitäten im Wohnumfeld und in den Begegnungsorten anbieten, Einsame identifizieren und ansprechen sowie in ihre Angebote und Aktivitäten einbeziehen

### 3.4.1 Kommunen

Kommunen sind die Schaltstellen, an denen Stadtentwicklung, Sozialpolitik und gesellschaftliche Verantwortung zusammenkommen. Sie gestalten und priorisieren Rahmenbedingungen, schaffen Infrastruktur und geben Impulse, die über einzelne Projekte hinauswirken. Einsamkeitsprävention kann hier als Querschnittsaufgabe verstanden werden – eingebettet in Themen wie Nahversorgung, Wohnen, Mobilität, Integration oder Teilhabe. Entscheidend ist, dass Kommunen Räume und Strukturen schaffen, in denen soziale Nähe selbstverständlich möglich wird. Sie können Einsamkeit vorbeugen, indem sie Begegnungen erleichtern, Nachbarschaften stärken und soziale wie räumliche Aspekte integrieren.

#### Was können Kommunen gegen Einsamkeit im Quartier tun?

Um das Einsamkeitsrisiko in einem Quartier zu verringern, können Kommunen folgende Bereiche stärken:

- Infrastruktur des Alltagslebens verbessern: Grün- und Freiflächen, Freizeit- und Sportanlagen bereitstellen, Nahversorgung und barrierefreie Mobilitätsangebote sicherstellen
- Begegnungen ermöglichen: Orte schaffen, wo Menschen sich zufällig oder regelmäßig treffen können sowie den öffentlichen Raum begegnungsfreundlich gestalten
- Gemeinschaftliches Wohnen fördern: Wohnkonzepte unterstützen, die Wohn- und Hausgemeinschaften sowie sozial stabile Nachbarschaften zum Ziel haben
- Probleme erkennen und handeln: Einsamkeits-Monitoring entwickeln und Befragungen durchführen, um betroffene Quartiere zu identifizieren, Einsamkeitsprävention in die Stadtentwicklungspolitik integrieren sowie soziale und räumliche Aspekte zusammen betrachten



”

*Die Stadt Dortmund versteht Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung. Seit November 2023 bearbeitet die Koordinierungsstelle Einsamkeit das Thema stadtweit mit den Aufgaben der Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung, der Bedarfserfassung in Dortmund, der Vernetzung von Akteur:innen sowie der gemeinsamen Weiterentwicklung von Angeboten. Deutlich wurde der Nutzen einer zentralen Anlaufstelle. Durch das große Interesse und Engagement gegen Einsamkeit entstanden gemeinsam neue Angebote und mehr Sichtbarkeit für das Thema. “*

Sabrina Janz, Koordinierungsstelle Einsamkeit,  
Stadt Dortmund



Dortmund-Wickede,  
Einsamkeitsbefragung  
beim Stadtteilstfest  
© Stadt Dortmund

## Welche Instrumente stehen Kommunen zur Verfügung?

### Planungen und Konzepte

- Bauleitpläne nutzen: Flächen für öffentliche Räume, Parks, Begegnungsorte und Orte der Daseinsvorsorge ausweisen
- Wohn- und Quartierskonzepte entwickeln: Gemeinschaftsfördernde Wohnformen, Begegnungsorte sowie begegnungsfreundliches Wohnumfeld vorsehen und Einsamkeitsaspekte berücksichtigen
- Lokale Aktionspläne zur Linderung und Vorbeugung von Einsamkeit aufstellen
- Sozialplanung einsetzen: Einrichtungen, Treffpunkte und Angebote für soziale Interaktion vorsehen

### Vergabe und Verträge

- Konzeptverfahren und städtebauliche Verträge bei Grundstücks- und Flächenentwicklungen einsetzen, die Anforderungen an einsamkeitsresiliente Wohngebäude, das Wohnumfeld und Begegnungsorte beinhalten
- Ausschreibungen/Leistungsverzeichnisse für Wohnumfeld- und Objektplanungen erstellen, die Einsamkeitsaspekte beinhalten

### Finanzierung

- In der Haushaltsplanung Bau, Umgestaltung, Ausstattung und Betrieb von einsamkeitsresilienten Begegnungsorten, Freiflächen und Sportanlagen einplanen
- Fördermittel zur Bestands- und Neubauentwicklung einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen einsetzen

### Information und Beratung

- Leitlinien und Checklisten für Investoren, Eigentümer, Ämter zur Bestands- und Neubauentwicklung von einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen entwickeln
- Gute Praxisbeispiele kommunizieren
- Anwohnende über Freizeit- und Erholungsflächen, Begegnungsorte und Angebote informieren
- Thema Einsamkeit öffentlich ansprechen und entstigmatisieren

### Beteiligung

- Bedarfe ermitteln: Expertengespräche mit Institutionen und Akteuren vor Ort; Workshops, Befragungen und Fokusgruppen mit Bewohner:innen durchführen, um (für viele Zielgruppen) Bedarfe und Anforderungen der Bewohnerschaft an die einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen zu ermitteln und von Einsamkeit betroffene Gruppen und Menschen zu identifizieren
- Bewohnerschaft bei der Gestaltung ihres Wohnumfelds einbinden
- Beteiligungsverfahren für die Aneignung der Begegnungsorte und des öffentlichen Raumes durch die Anwohner:innen durchführen
- Kommunale Aktionspläne aufstellen, bereichsübergreifende Arbeitsgruppen einsetzen und Öffentlichkeitsarbeit betreiben, um strategisch wie vorhabenbezogen die verschiedenen fachlichen Aspekte koordiniert in eine integrierte Quartiersentwicklung einfließen zu lassen

### Betrieb und Management

- Öffentlichen Raum, Wohnumfeld und Begegnungsorte einsamkeitsresilient ausstatten, sauber und instand halten
- Bei Bedarf Koordinator:innen und Lots:innen einsetzen
- Begegnungsorte in einem Belegungsmix bevorzugt an Vereine, Initiativen und Personen vergeben, die mit ihren Aktivitäten soziale Themen wie Teilhabe und Einsamkeit aufgreifen
- Umwandlung von Wohnraum in Gemeinschaftsräume ermöglichen, wenn ein Bedarf bzw. Defizit vorliegt

## Kommunen

### Rolle im System

Sie steuern die integrierte Quartiersentwicklung, setzen rechtliche und planerische Rahmen und koordinieren öffentliche wie private Akteure.

### Typische Ressourcen

Planungsrecht, Flächen, Fördermittel, Verwaltungsstrukturen, Bürgerkontakte, ämterübergreifende Kooperation

### Potenziale für Kooperation

Koordination von Stadtentwicklung, Sozialplanung, Wohnungswirtschaft und Zivilgesellschaft; Schaffung und Betrieb von Begegnungsorten; Unterstützung lokaler Initiativen

## Wirkungsfelder

### Wo Kommunen den Unterschied machen

- Öffentliche Räume und Infrastruktur begegnungsfreundlich gestalten
- Gemeinschaftliches Wohnen fördern
- Einsamkeit als Querschnittsthema in Planung und Sozialpolitik verankern
- Netzwerke, Programme und Öffentlichkeitsarbeit zur Entstigmatisierung stärken

## Checkliste

- Wie sichtbar und zugänglich sind Begegnungsorte im Alltag meiner Kommune?
- Wo bestehen räumliche oder soziale Barrieren, die spontane Begegnungen erschweren?
- Welche Daten und Beobachtungen helfen, einsame Quartiere frühzeitig zu erkennen?
- Welche Ämter oder Partner könnten gemeinsam an einer Einsamkeitsstrategie arbeiten?



## Was ist zu tun?

### Einsamkeit in öffentliches Handeln aufnehmen und enttabuisieren

- Bestehende Planungsinstrumente (Bauleitplanung, Stadtentwicklungsplanung, Konzeptverfahren) gezielt für soziale Resilienz nutzen
- „Soziale Orte“ und Freiräume als Infrastruktur der Daseinsvorsorge begreifen und sichern
- Einsamkeit in integrierte Stadtentwicklungskonzepte und Sozialplanung aufnehmen, Aktionspläne aufstellen
- Öffentlich über das Thema sprechen, um es zu enttabuisieren und Bewusstsein zu schaffen
- Koordinatoren- oder Quartiersmanager-Rollen schaffen, um Aktivitäten vor Ort zu verankern

### 3.4.2 Wohnungsunternehmen

Wohnungsunternehmen und Genossenschaften beeinflussen, wie Menschen wohnen, sich begegnen und in ihrem vertrauten Umfeld bleiben können. Beide können architektonisch wie sozial einsamkeitspräventiv wirken. Wohnungsunternehmen sind Alltagsakteure, die näher an den Menschen dran sind als viele andere Institutionen. Sie prägen Nachbarschaften, Hausgemeinschaften und die gebaute Umgebung – also genau die Orte, an denen Einsamkeit sichtbar oder unsichtbar wird. Ihr Potenzial liegt darin, aus der Wohnraumverwaltung eine aktive Gestaltung sozialer Nachbarschaft zu machen. Dafür braucht es Offenheit, Kooperation und ein Verständnis dafür, dass Begegnung ein wichtiger Teil der Wohnqualität ist.

#### Was können Wohnungsunternehmen gegen Einsamkeit im Quartier tun?

Um Quartiere weniger anfällig für Einsamkeit zu machen, können Genossenschaften, Baugruppen und Wohnungsunternehmen folgende Bereiche stärken:

- **Gemeinschaftsfördernde Wohnkonzepte** mit kommunikativen Räumen realisieren

Baugruppen und Genossenschaften, die sich gründen, um gemeinschaftliches Wohnen zu konzipieren, verbindet dieses Ziel. Bei der Gruppenbildung treffen Gleichgesinnte aufeinander, die dann die passende Rechtsform, Wirtschaftlichkeitsberechnungen und die baulichen Rahmenbedingungen aushandeln müssen. Damit können Wohnkonzepte mit individuellen Wohnungen, privatem Rückzugsbereich und Gemeinschaftsbereichen entstehen, die für Begegnung sorgen und damit Einsamkeit vorbeugen wollen; sie bilden jedoch ein eher kleines, privilegiertes Segment auf dem Wohnungsmarkt.

Komplexer in der Erstellung, aber auch breiter in den Finanzierungszugängen und stärker in der Quartierswirkung ist die

Situation bei größeren Wohnungsunternehmen, gerade im Mietwohnungsbereich.

- **Begegnungen ermöglichen:** Orte für zwanglosen Austausch, Begegnung und Kommunikation einrichten und betreuen, wie z. B. Nachbarschaftstreffs und Gemeinschaftsräume

Mehr und mehr Wohnungsunternehmen sehen den Mehrwert für gemeinschaftliche Räume und Angebote in ihren Wohnanlagen. So werden beim Neu- und Umbau häufig ebenerdige Gemeinschaftsräume eingeplant, die mit Gemeinschaftsküchen, flexiblen Wänden und Mobiliar ausgestattet sind und als Nachbarschaftstreffs mit Kursen und Aktivitäten fungieren oder von den Bewohner:innen für private Feiern gebucht werden können.

- **Kommunikationsfreundliches Wohnumfeld gestalten:** Die Ausstattung der Grün- und Freiflächen mit hoher Aufenthalts- und Nutzungsqualität bietet dem Nachbarschaftsleben zahlreiche Möglichkeiten, Nachbarschaftsfeste und soziale Aktivitäten im Wohnumfeld zu organisieren, die niedrigschwellig und wohnortnah Begegnung und Teilhabe erleichtern und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Offenheit der Wohnungsunternehmen zur Koordination der Nachbarschaftsaktivitäten oder zur Zusammenarbeit mit sozialen Trägern und Nachbarschaftsinitiativen, um z.B. die Innenhofnutzung nicht nur zuzulassen, sondern sie auch zu unterstützen, ist dafür die Voraussetzung.

- **Quartierskoordinator:innen und Kümmerer etablieren:** Insbesondere bei größeren Wohnkomplexen helfen Ansprechpersonen für die Gemeinschaftsräume bei der Aneignung und Selbstorganisation sowie konfliktarmer Nutzung der Räume. Dabei können sie mit Initiativen, Vereinen, der Stadtverwaltung etc. kooperieren und treten als Unterstützende in allen Lebenslagen auf.

”

*Einsamkeit ist kein Problem von Einzelnen, sondern ein gesamtgesellschaftliches. Wir brauchen Personen und Organisationen in den Wohnquartieren und Nachbarschaften, die Einsamkeit erkennen, sensibel reagieren und kontinuierlich vertrauensvolle Beziehungen gestalten können.* “

*Claudia Koch, KSG Hannover GmbH, Stabsstelle Quartiersentwicklung und soziales Management und Geschäftsführung win e. V. (Symposium „Perspektiven auf Einsamkeit und soziale Einbindung“, VolkswagenStiftung, Hannover, Juli 2025)*

*Düren, Gartenaktion  
im PrymPark  
© Ute Drautzburg*





Düren, Kinder beim Fensterputzen © PrymPark

## Organisation von Gemeinschaftsräumen

SOPHIA (SOziale Personenbetreuung und Hilfen im Alltag) ist ein Tochterunternehmen der kommunalen Berliner Wohnungsbaugesellschaften degewo und STADT UND LAND. Es ist für die Angebote vieler Nachbarschaftstreffs hauptamtlich verantwortlich, bringt aber auch die Engagierten aus dem Quartier zusammen und organisiert die Nutzung der Räumlichkeiten.

Mehr Informationen >



## Lebensphasen-Wohnen im PrymPark

Im PrymPark in Düren (NRW) leben seit 2021 die ersten etwa 100 Bewohner:innen in einer Cohousing-, Mehrgenerationen- und Klimaschutzsiedlung mit dem Ziel, zukunftsfähiges Wohnen für unterschiedliche Lebensformen und die sich im Laufe des Lebens ändernden (Wohn-)Bedürfnisse (z. B. Singles, Paare, Familien, Alleinerziehende, Patchworkfamilien) zu garantieren („Lebensphasen-Wohnen“). Grundstückseigentümerin und Initiatorin war die Evangelische Gemeinde zu Düren, die die PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH gegründet hat. Das zweite von sechs Baufeldern für Wohnprojekte mit Erbbaurecht für Baugemeinschaften wird bis 2027 realisiert. Mit der Einzahlung in einen Gemeinschaftsfonds werden die Gemeinschaftsbereiche für alle drinnen und draußen in der Siedlung (Gästezimmer, Gemeinschaftsraum mit Küche, Werkraum etc.) gebaut und dann von allen genutzt. Car-Sharing und Co-Working sind auch möglich. Durch geschickte Architektur und städtebauliche Konzepte sowie mithilfe digitaler Möglichkeiten wie Signal-Chatgruppen finden täglich viele Begegnungen statt und es entsteht ein lebendiges Quartier mit einem gemeinwohlorientierten Mix. Die Bewohner:innen helfen sich gegenseitig, unternehmen zusammen Freizeitaktivitäten, verabreden sich einmal in der Woche zum gemeinsamen Kochen und Essen, tauschen sich aus und organisieren auch gemeinsame Einkäufe.

Mehr Informationen >



# Wohnen in Nachbarschaften – win e. V.

Langenhagen, Quartiers-  
treff Wiesenau  
© win e.V. – Wohnen in  
Nachbarschaften bei der  
KSG Hannover GmbH



Gehrden, Eröffnungsplakat Quartierstreff © win e. V. - Wohnen in Nachbarschaften bei der KSG Hannover GmbH

## Verantwortlich

win e. V. – Wohnen in Nachbarschaften bei der KSG Hannover GmbH

## Ziel

Der Verein win e. V. steht für das Quartiersmanagement und die Gemeinwesenarbeit der kommunalen Wohnungsbaugesellschaft KSG Hannover GmbH und hat zum Ziel, die Bewohnerschaft in den eigenen Quartieren langfristig zu binden und zu aktivieren und eine Plattform für das nachbarschaftliche Miteinander und Zugehörigkeitsgefühl sowie die Pflege des Wohnumfelds, des Grüns und die gemeinsame Nutzung zu bilden. Mit dieser Haltung wird auch Einsamkeitsrisiken vorgebeugt.

## Kurzdarstellung

Der Verein win e. V. ist Träger von vier Quartierstreffs. Das Quartiersmanagement und die Gemeinwesenarbeit des Vereins etablieren soziale Angebote, unterstützen und beraten die Menschen vor Ort und binden sie in bürgerschaftliches Engagement ein, um sie an gesellschaftlichen Prozessen in ihrem Wohnquartier zu beteiligen.

Neben der partizipativen Wohnumfeldverbesserung, Quartiersfesten, Freizeitaktivitäten und Projekten werden mit einem hauptamtlichen Team und engagierten Bewohner:innen sowie Netzwerkpartnern, Politik und Verwaltungen auch Zukunfts-

werkstätten durchgeführt, die die soziale Teilhabe im jeweiligen Quartier konkret betreffen.

So hat beispielsweise am Quartierstreff Ronnenberg-Empelde eine Arbeitsgruppe „Miteinander mobil in Empelde“ umsetzbare Hinweise zur Mobilität im Stadtteil erarbeitet. Das Projekt „Dein Quartier!“, eine Kinder- und Jugendbeteiligung, fand in 2025 an allen vier Standorten statt. In Hannover entsteht mit Kronsberg-Süd ein neues Wohngebiet mit insgesamt ca. 8.000 Bewohner:innen. Noch ist der Stadtteil unfertig und voller Baustellen. Das Quartiersmanagement von win e. V. ist seit Januar 2024 vor Ort aktiv, um frühzeitig an einer guten Nachbarschaft zu arbeiten. Ein Quartierstreff wurde im November 2024 eröffnet. Ein besonderes Augenmerk, auch im Sinne der Einsamkeitsprävention, wird hier auf neu zuziehende Familien mit Kindern und deren Bedarfe gelegt. Ziel sind regelmäßige, niedrigschwellige Freizeitangebote, damit Kinder sich im Quartier entfalten, Freundschaften knüpfen und sich sicher bewegen können.

Mehr Informationen >



## Welche Instrumente stehen Wohnungsunternehmen zur Verfügung?

### *Planungen und Konzepte*

- Wohn- und Quartierskonzepte entwickeln, die gemeinschaftsfördernde Wohnformen, Begegnungsorte sowie ein begegnungsfreundliches Wohnumfeld vorsehen und Einsamkeitsaspekte berücksichtigen

### *Information und Beratung*

- Leitlinien und Checklisten entwickeln zur Bestands- und Neubauentwicklung von einsamkeitsresilienten Wohngebäuden, Wohnumfeld und Begegnungsorten
- Anwohner:innen über Gemeinschaftsräume, Begegnungsorte und dortige Angebote informieren

### *Beteiligung*

- Bedarfe ermitteln: Expertengespräche mit Institutionen vor Ort, Befragungen und Fokusgruppen mit Bewohner:innen durchführen, um konkrete Bedarfe und Anforderungen an die Wohngebäude, das Wohnumfeld und Begegnungsorte zu ermitteln und von Einsamkeit betroffene Gruppen und Menschen zu identifizieren
- Bei größeren Wohnungsbeständen Programme zum Wohnungstausch innerhalb der Mieterschaft entwickeln, bei denen zu groß oder zu klein gewordene Wohnungen getauscht werden können. Damit können z. B. Alleinstehende oder junge Familien ihre Wohnraumbedarfe an die veränderte Lebenssituation anpassen und längerfristig in der Wohnanlage bleiben. Nachbarschaftliche Strukturen können so erhalten und stabilisiert werden.
- Bewohner:innen in die Gestaltung von Gemeinschaftsräumen, Begegnungsorten und ihres Wohnumfelds einbinden
- Beteiligungsverfahren zur Aneignung von Begegnungsorten und des Wohnumfelds durch die Anwohner:innen durchführen

### *Betrieb und Management*

- Wohngebäude, Wohnumfeld und Begegnungsorte einsamkeitsresilient ausstatten, sauber und instand halten
- Bei Bedarf Koordinator:innen und Lots:innen einsetzen
- Wohn- in Gemeinschaftsräume umwandeln, wenn ein Bedarf bzw. Defizit besteht
- Hausmeister/Concierges schulen, Einsamkeit zu erkennen und darauf zu reagieren

Hamburg,  
Pergolenviertel  
© Anja Reichert-Schick

# Wohnungs- unternehmen

## Rolle im System

Sie gestalten die bauliche und soziale Struktur von Nachbarschaften und Wohnumfeld und prägen durch Planung, Betrieb und Kommunikation das alltägliche Miteinander im Quartier.

## Typische Ressourcen

Immobilienbestand, Räumlichkeiten, Hausmeister- und Servicenetz, Mieterkommunikation, finanzielle Spielräume für Pilotprojekte

## Potenziale für Kooperation

Zusammenarbeit mit Kommunen, sozialen Trägern und Initiativen; Bereitstellung von (Gemeinschafts-) Räumen; Corporate Identity zur Mieterbindung; Koordination und Einbindung von Mieter:innen in Gestaltung und Betrieb





Humanwissenschaftliche Fakultät  
Wohnen für Hilfe

## Wohnen für Hilfe

„Wohnen für Hilfe“ vermittelt Studierende als Mitbewohner:innen zu älteren, oft allein-stehenden Menschen, wobei statt Miete Hilfeleistungen in Haushalt und Garten, gemeinsame Spaziergänge oder Unternehmungen vereinbart werden. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnen für Hilfe Deutschland gibt einen Überblick über beteiligte Städte und kommunale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände oder Non-Profit-Organisationen.

Mehr Informationen >



## Durch Lebenslagen lotsen

Die Wohnungsbaugenossenschaft Chemnitz-Helbersdorf eG hat einen sozialen Kümmerer eingesetzt, der Mieter:innen in allen sozialen Belangen hilft, u. a. in der Klärung persönlicher Anliegen, bei Schicksalsschlägen und durch Unterstützung bei behördlichen Themen. Er führt Gespräche unter vier Augen und nimmt Hausbesuche wahr.

Mehr Informationen >



Die Wohnungsbaugenossenschaft Einheit in Erfurt hat einen „Einsamkeitslotsen“ benannt, der neben kleinen Reparaturen in Gesprächen „die Einsamen und Vergessenen“ einbezieht, die ohne soziale Netzwerke oder Familie vor Ort leben. Ein Lotsensystem steht den Mitgliedern in jeder Lebenslage unterstützend und beratend zur Seite.

Mehr Informationen >



## Wohnungen tauschen

An der Wohnungstauschbörse der Landeshauptstadt München beteiligen sich kommunale Wohnungsgesellschaften, Genossenschaften und private Vermieter:innen. Wichtiger Anreiz ist, dass die Kaltmieten bei den Neuverträgen unverändert bleiben.

Mehr Informationen >

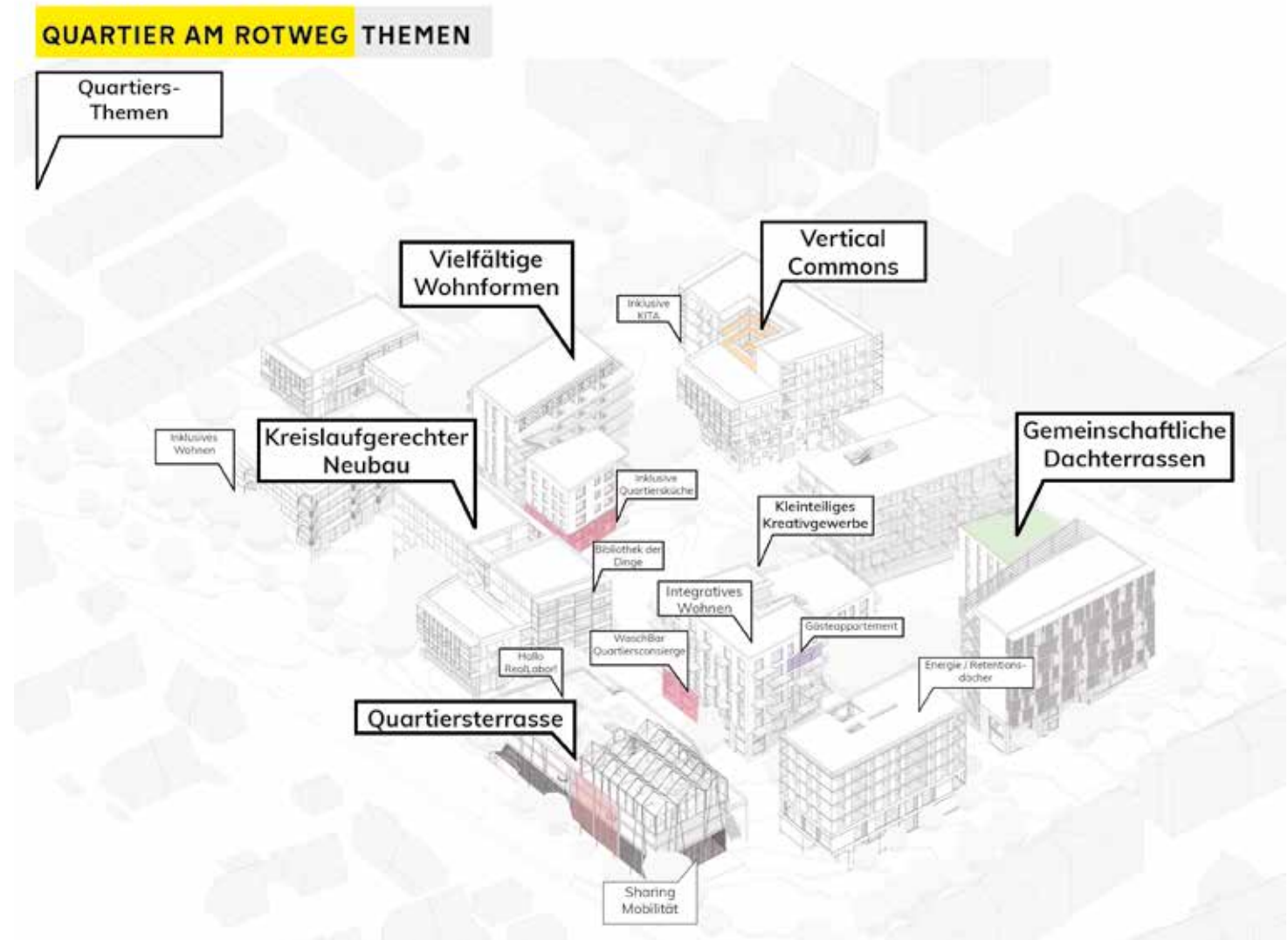




Als Wohnungsbaugenossenschaft tragen wir Verantwortung für mehr als die Bereitstellung von Wohnraum. Einsamkeit entsteht dort, wo Wohnen auf den reinen Raum reduziert wird. Im Quartier am Rotweg zeigt sich, wie ein systemisch gedachter Planungsansatz mit kommunikativer Architektur, gemeinschaftlichen Räumen, Beteiligung und sozialer Infrastruktur gezielt Begegnung fördert. Einsamkeitsprävention wird so Teil genossenschaftlicher Quartiersentwicklung. “

Martin Gebler, Leiter strategische Quartiersentwicklung, Neues Heim – Baugenossenschaft eG, Stuttgart

Stuttgart,  
Quartier am Rotweg,  
Quartiersqualitäten  
© ISSS research |  
architecture | urba-  
nism, topo\*grafik  
paysagistes



# Quartier am Rotweg



Am Rotweg, Quartiersmitte, Modell  
© ISSS research | architecture | urbanism,  
topo\*grafik, VlayStreeruwitz, EMT, Greenbox  
(Foto: IBA'27/Victor. S. Brigola)



Am Rotweg, Atrium mit Laubengang  
© ISSS research | architecture | urbanism

## Verantwortlich

Neues Heim – Die Baugenossenschaft eG, Stuttgart

## Ziel

In Stuttgart-Rot entsteht durch die Transformation eines Nachkriegsquartiers ein zukunftsweisendes, genossenschaftliches Quartier: Bis 2027 entstehen rund 220 Mietwohnungen in zehn Gebäuden in Holzhybridbauweise sowie Flächen für Gemeinschaft und Gewerbe, die eine lebendige, krisenfeste Nachbarschaft fördern. Sozialer Zusammenhalt und Nahversorgung werden gestärkt. Das Projekt wird gemeinsam mit der Baugenossenschaft Zufenhäuser und sozialen Trägern im Rahmen der Internationalen Bauausstellung 2027 StadtRegion Stuttgart (IBA'27) realisiert.

## Kurzdarstellung

Der integrative Planungs- und Umsetzungsprozess macht das Quartier am Rotweg zum Ort der Einsamkeitsprävention. Begegnungen sind eingeplant. Ob begrünte Innenhöfe, offene Laubgänge und Atrien, gemeinschaftlich genutzte Dachterrassen oder lebendige Erdgeschosszonen – das Quartier fördert vielfältige Begegnungen und kurze Wege im Alltag. Die große Gemeinschaftswiese, der Quartiersplatz und barrierearme Freiflächen laden ebenso zum Austausch ein wie die Zugänge, die Offenheit zum Stadtteil Stuttgart-Rot signalisieren.

Eine lebendige, vielfältige Nachbarschaft entsteht auch durch gemeinschaftliche und flexible Wohnformen: für Singles, Familien, Senior:innen – von der kleinen Wohnung über ambulant betreute Pflege-WGs bis zur Studierenden-WG und zum gemeinschaftsorientierten Clusterwohnen. Die Baugenossenschaft Neues Heim erstellt vier der zehn Gebäude. Ein intensiver Beteiligungsprozess seit Dezember 2024 hat im Dialog mit interessierten Personen und Akteuren die Grundlagen und Strukturen für das zukünftige Zusammenleben im Neubau erarbeitet.

Die Baugenossenschaft macht deutlich, dass sie die Aufgaben des sozialen Quartiersmanagements nicht auf Dauer allein leisten kann und will. Kernthema ist neben den vielfältigen Aspekten des gemeinschaftlichen Wohnens die Übernahme von Eigenverantwortung der Mieter:innen nach dem Einzug in das neue Quartier.

Als Projekt und in Unterstützung durch die IBA'27 wurden die sowohl architektonisch als auch gesellschaftlich qualitativ hochwertigen und innovativen Impulse für das Miteinander vor Ort ermöglicht.

**Mehr Informationen >**



## Wirkungsfelder

### Wo Wohnungsunternehmen den Unterschied machen

- Gemeinschaftsfördernde Wohnformen und Grundrisse schaffen
- Begegnungsfördernde Räume und Wege im Innen- und Außenbereich planen
- Nachbarschaftsmanagement und Concierges, Lots:innen einsetzen
- Kooperationen mit Trägern und Initiativen aufbauen

## Checkliste

- Fördert die räumliche Gestaltung unserer Wohnanlagen zufällige Begegnungen oder schottet sie eher ab?
- Welche Zielgruppen sind bei uns besonders einsamkeitsgefährdet – und wie erreichen wir sie?
- Wie lassen sich leerstehende Räume, Außenflächen oder Gemeinschaftsräume besser aktivieren?
- Wie kann die Hausverwaltung zum Bindeglied im Quartier werden?



## Was ist zu tun?

### Einsamkeitsresilienz in Neubau- und Bestandsentwicklung verankern

- Gemeinschaftsflächen als festen Bestandteil bei jedem Neubau oder Umbau einplanen
- Schulungen für Hausmeister- und Gebäudedienste, Concierges und Servicepersonal zur Früherkennung sozialer Isolation anbieten
- Wohnungstauschprogramme fördern, um Über- und Unterbelegung zu vermeiden
- Kooperationen mit Nachbarschaftsinitiativen oder Freiwilligenagenturen eingehen
- Kommunikation und Präsenz über Hauszeitungen, Aushänge, Apps, persönliche Ansprache stärken

### 3.4.3 Professionelle, soziale und konfessionelle Träger und Verbände

Soziale und konfessionelle Träger sind oft die Ersten, die Einsamkeit wahrnehmen – und die Letzten, die Menschen aus dem Blick verlieren. Sie verfügen über Strukturen, Erfahrung und Vertrauen in der Bevölkerung. Ihre Stärke liegt darin, Menschen gezielt zu erreichen, die sonst schwer zugänglich sind.

Gleichzeitig können sie Impulsgeber sein, um Einsamkeit als Thema in die Breite zu tragen und daraus tragfähige Allianzen zu entwickeln. Sie schaffen niedrigschwellige Anlaufstellen und halten Beziehungen in Bewegung – zwischen Hauptamt, Ehrenamt und Bürgerschaft.

#### Was können soziale Träger und Verbände gegen Einsamkeit im Quartier tun?

Um ein Quartier weniger anfällig für Einsamkeitsrisiken zu machen, können soziale und konfessionelle Träger und Verbände folgende Bereiche stärken:

- **Begegnungen ermöglichen:** Orte für regelmäßige Treffen und spontane Begegnungen verfügbar machen und betreiben, wie z. B. die rund 530 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland, die eine soziale Infrastruktur bilden und zielgruppenübergreifende, niedrigschwellige Treffpunkte mit unterschiedlichsten Zuschnitten sind; sie bieten einsamkeitssensible Gelegenheiten zu Begegnung und Teilhabe. <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/>
- **Niedrigschwellige Aktivitäten anbieten:** Aktivitäten, Freizeit- und Beratungsangebote ohne hohe Hürden anbieten, die den Zugang einsamer Menschen zu Gemeinschaften erleichtern sowie sie in ihrer Lebenssituation unterstützen

- **Einsamkeitsgefährdete Gruppen adressieren** und Aktivitäten zur Einsamkeitsprävention entwickeln: Gezielt stärker von Einsamkeit gefährdete oder betroffene Gruppen ansprechen und spezielle Angebote, auch ressourcenorientiert, entwickeln; bestehende Angebote um die Facette Einsamkeit erweitern, die deren Lebenssituation und Einsamkeitsempfinden verbessern
- **Mitmachen ermöglichen:** Mitwirkungsmöglichkeiten schaffen, denn Hilfe anzunehmen, erweist sich oft als schwieriger, als sie zu geben. Menschen die Chance geben, sich aktiv einzubringen, und Engagement- und Freiwilligenprogramme anbieten



Berlin, Gemeinschafts-  
haus Gropiusstadt  
© Petra Potz



Witten, Schreibwerkstatt © Caritasverband Witten e. V.

## Sozialer Stadtplan

Die kontinuierliche Quartiers- und Gemeinwesenarbeit vor Ort ist komplex und für die Verlässlichkeit entscheidend, z. B. im Marienviertel in Witten/Ruhr, wo ein regelmäßiger Newsletter erscheint und gemeinsam mit Bewohner:innen ein sozialer Stadtplan erstellt wurde, der Anlaufstellen und soziale Infrastruktur im Quartier kartiert und mehrsprachig bekannt macht. Auch eine Schreibwerkstatt gehört zu den regelmäßigen gemeinsamen Aktivitäten.

**Mehr Informationen >**



## Berliner Hausbesuche

Hauptamtlich Tätige sind systematisch für Zugänge vor Ort im Einsatz, wie z. B. bei den „Berliner Hausbesuchen“, einem Projekt der Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege in Zusammenarbeit mit den Bezirksämtern und den Maltesern. Menschen ab 70 können sich in einem persönlichen Gespräch vorsorgend über Angebote, Beratung und Unterstützung im eigenen Stadtviertel informieren. Nach Möglichkeit werden alle Bewohner:innen ab 70 in einem Schreiben darauf hingewiesen.

Speziell ausgebildete Lots:innen können auf passende Aktivitäten und Angebote im Stadtteil oder Bezirk aufmerksam machen und bei Bedarf und Wunsch auch Perspektiven zu Gesundheitsprävention, altersgerechter Wohnraumgestaltung sowie Veranstaltungsangeboten aufzeigen. Neben Hausbesuchen sind auch Informationsgespräche an einem neutralen Ort im Wohnumfeld (z. B. Café, Nachbarschafts- oder Stadtteilzentrum) möglich.

**Mehr Informationen >**



Witten, Marienviertel, Quartiersspaziergang  
© Caritasverband Witten e. V.

## Erzählcafé und Quartiersspaziergänge

Das Erzählcafé ist eine Methode, um angeleitete Gespräche über Lebenserfahrungen und Anekdoten zu einem Thema zu führen. Ziel ist der Aufbau wertschätzender Begegnung und niedrigschwelliger Quartiersstrukturen. Die Methode ist ein wichtiger Bestandteil der Quartiersarbeit, und wird z. B. auch im Wittener Marienviertel angewandt. Dort finden auch Quartiersspaziergänge zu historischen Persönlichkeiten und Orten statt.

**Mehr Informationen >**





[1] Berlin-Kreuzberg,  
Repair-Café  
© Nils Scheffler  
[2] Mit Pilates fit und  
verbunden gegen  
Einsamkeit © DOSB



**Deutsche Stiftung  
für Engagement  
und Ehrenamt**

## Eine Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) bietet seit 2020 Fortbildungsseminare an und fördert die Qualifizierung von Vereinen und Engagierten. Förderprogramme unterstützen das Mitmachen. Lokale Ehrenamts- und Freiwilligenagenturen lassen sich für die Ideenfindung und Umsetzung vor Ort mobilisieren.

**Mehr Informationen >**





”

*Die Schaffung und Vernetzung von Angeboten zur gesellschaftlichen Teilhabe kann einer zunehmenden Vereinsamung entgegenwirken. Menschen, die aktiv partizipieren und sich bestenfalls sogar engagieren, sind weniger gefährdet, sozial isoliert zu sein. Thüringen hat für alleinlebende ältere Menschen das Programm AGATHE entwickelt. Hierbei werden Ratsuchende auf Wunsch in der eigenen Häuslichkeit besucht, um Hilfestellungen für ein selbstbestimmtes Leben zu empfangen. Die gewonnenen Erkenntnisse können für Sozialplanende relevant sein. “*

*Michael Klaus, Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie, Landeskoordination Programm AGATHE – Älter werden in Gemeinschaft*

## Welche Instrumente stehen sozialen Trägern und Verbänden zur Verfügung?

### Planungen und Konzepte

- Bei kommunalen Programmplanungen und Konzepten frühzeitig präsent sein, das Thema Einsamkeit einbringen und mit anderen Akteuren zusammenarbeiten

### Information und Beratung

- Einsame erkennen, ansprechen, Verständnis für ihre Situation zeigen und über relevante Aktivitäten und Angebote im Quartier informieren
- Anwohner:innen über Gemeinschaftsräume, Begegnungsorte und dortige Aktivitäten informieren, dabei auf Quartiersbezüge eingehen
- Thema Einsamkeit öffentlich ansprechen und entstigmatisieren

### Beteiligung

- Befragungen und Fokusgruppen mit Bewohner:innen unterstützen, um Bedarfe und Anforderungen an Begegnungsorte und Angebote im Quartier zu ermitteln sowie von Einsamkeit betroffene Gruppen und Menschen zu identifizieren
- Situationsanalysen durchführen: z. B. Kartierung, Foto-Sessions und Quartiersbegehungen mit unterschiedlichen Gruppen (z. B. nach Lebensphasen), Umfragen zu Nahversorgung und Daseinsvorsorge sowie fußläufiger, barrierefreier Erreichbarkeit durchführen; Orte & Nicht-Orte, Treffpunkte & Angsträume und -wege gemeinsam identifizieren

### Betreiben

- Wohnumfeld, Grün- und Freiflächen sowie Begegnungsorte für eigene Aktivitäten zur Teilhabe und sozialen Interaktion aktiv gegen Einsamkeit bespielen und nutzen

# Soziale und konfessionelle Träger & Verbände

## Rolle im System

Sie sind Ansprechpartner und Multiplikatoren sozialer Teilhabe und Betreiber zentraler Begegnungsorte. Sie erreichen auch vulnerable Zielgruppen, die besonders gefährdet sind, vereinsamt zu leben.

## Typische Ressourcen

Soziale Netzwerke, Fachpersonal, Räumlichkeiten, haupt- und ehrenamtliche Strukturen, Öffentlichkeitsarbeit

## Potenziale für Kooperation

Zusammenarbeit mit Kommunen und Wohnungsunternehmen bei der Nutzung und Belegung von Räumen; Aktivierung von Engagement und Freiwilligendiensten; aufsuchende Arbeit und gemeinsame Ansprache von Zielgruppen

## Wirkungsfelder

### Wo soziale und konfessionelle Träger und Verbände den Unterschied machen

- Einsamkeitsgefährdete Gruppen gezielt ansprechen
- Begegnungen und Teilhabe, auch bei Einsamkeitsscham, niedrigschwellig ermöglichen
- Bürgerschaftliches Engagement fördern
- Einsamkeit enttabuisieren und öffentlich sichtbar machen

## Checkliste

- Wo in unseren Einrichtungen entstehen alltägliche, beiläufige Begegnungen?
- Wie lassen sich unsere Angebote so anpassen (Öffnungszeiten, Orte), dass auch stille oder zurückgezogene Menschen sich angesprochen fühlen?
- Welche Schnittstellen bestehen zu kommunalen Stellen oder Wohnungsunternehmen?
- Wie können Ehrenamtliche unterstützt und qualifiziert werden, Einsamkeit anzusprechen?



## Was ist zu tun?

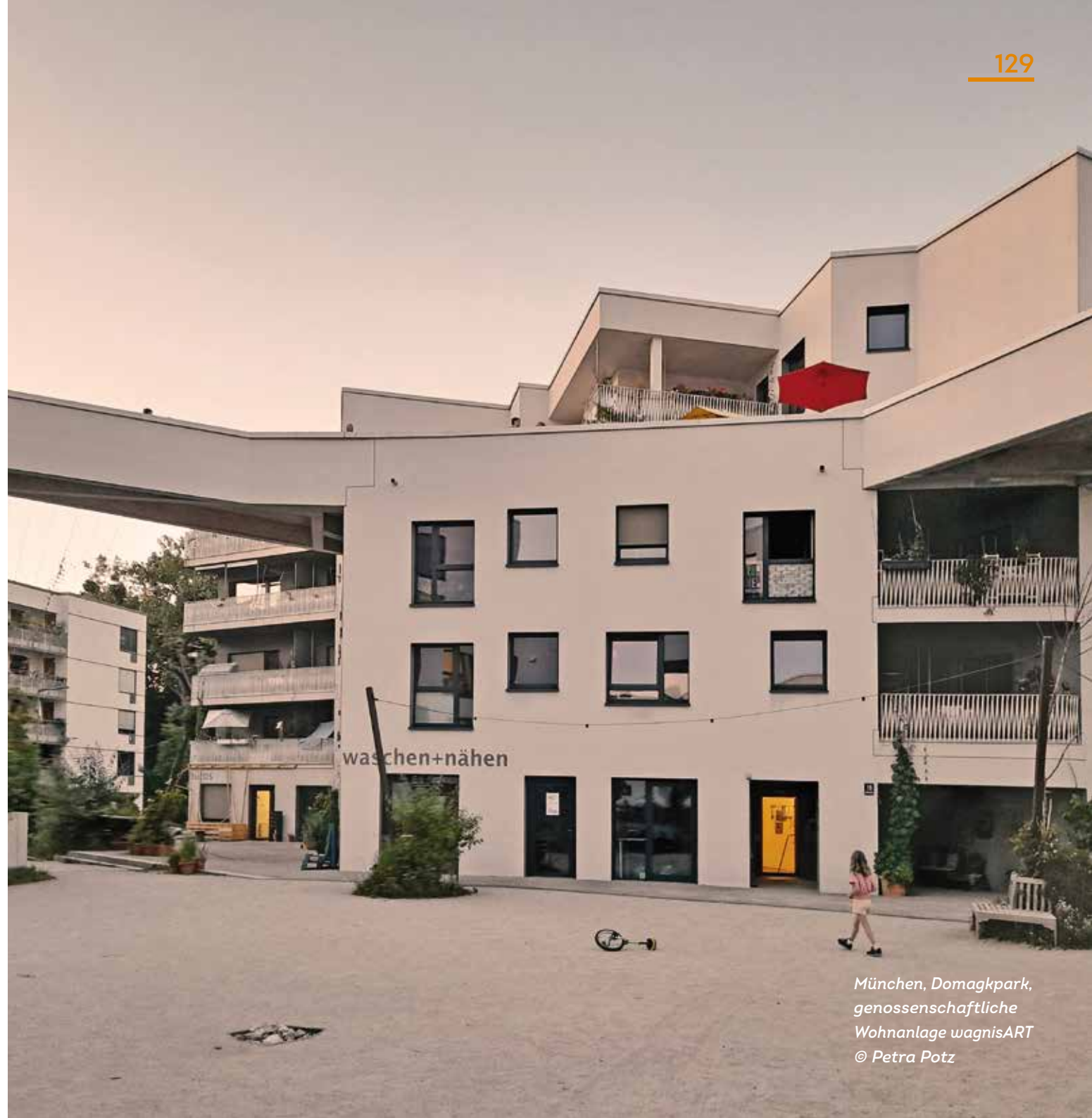
### Informationsbarrieren bei Einsamkeit entgegenwirken

- Begegnungsorte als Treffpunkte bewusst für Nicht-Mitglieder öffnen
- Multiplikatorenschulungen zum Thema Einsamkeit etablieren
- Kooperationen mit Schulen, Nachbarschaftstreffs und Vereinen ausbauen
- Projekte fördern, die Einsamkeitsthemen enttabuisieren (z. B. Zuhör- und Gesprächsformate, Ausstellungen)
- Freiwilligenarbeit sichtbar machen und würdigen – Anerkennung stärkt Bindung und Motivation

”

*Einsamkeit geht uns alle an. Das Lebensgefühl, sich einsam zu fühlen, kann jede:n ereilen und betrifft beide: Individuum und Gesellschaft! Wenn dem Individuum Gesellschaft fehlt, fehlt der Gesellschaft das Individuum – und insgesamt gesellschaftlicher Zusammenhalt. Politische wie gesellschaftliche Stellschrauben und aktives Kümmern auf allen föderalen Ebenen sind gefragt: für Orte und Möglichkeiten der Teilhabe, um sich zu engagieren und zu begegnen, analog oder digital – mit echtem Interesse am Gegenüber. Infrastrukturen verschiedenster Art sind aus engagementpolitischer und zivilgesellschaftlicher Perspektive stärkend und stabilisierend.* ”

Rainer Hub, Vorsitzender des Sprecher:innenrats  
Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement  
(BBE)



München, Domagkpark,  
genossenschaftliche  
Wohnanlage wagnisART  
© Petra Potz

### 3.4.4 Vereine und Initiativen

Vereine und Initiativen sind das soziale Rückgrat vieler Quartiere. Sie stiften Vertrauen, Zugehörigkeit und Verlässlichkeit – und das oft ehrenamtlich. Gerade weil sie informell, offen und persönlich sind, haben sie eine besondere Nähe zu Menschen, die sich sonst schwer tun, Anschluss zu finden. Ihre Rolle wird umso wichtiger, je mehr formelle Strukturen zurückgehen oder überlastet sind.

Vereine und Initiativen können durch Kommune und Träger im Hinblick auf Ermöglichräume unterstützt werden. So bleiben enge Verbindungen mit professionellen Strukturen, die im Bedarfsfall schnell angesprochen werden können.

#### Was können Vereine und lokale Initiativen gegen Einsamkeit im Quartier tun?

- **Niedrigschwelliges Mitmachen ermöglichen:** Lokale (Sport-, Brauchtums-)Vereine und Initiativen oder auch Kirchengemeinden sind meist vertraute Strukturen und können leicht zugängliche, alltagsnahe Angebote schaffen, die gegen das aneinander Vorbeileben soziale Kontakte und Verbundenheit ermöglichen sowie Räume und Gelegenheiten für zwanglose Begegnungen und Austausch im Alltag bieten. Kostenlose Schnuppertermine und Mitmachtage erleichtern den Einstieg, ohne sich direkt zu einer regelmäßigen Teilnahme verpflichten zu müssen.
- **Bürgerschaftliches Engagement fördern:** Durch Ehrenamtsprogramme und öffentliche Anerkennung von Engagement lassen sich Menschen aktivieren und in soziale Netzwerke einbinden, z. B. durch die bundesweite Woche des Bürgerschaftlichen Engagements 2025 des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE) mit dem Schwerpunkt „Aktiv gegen Einsamkeit“, den Engagementpreis NRW 2026 „Begegnen. Bewegen. Verbinden. – gemeinsam aus der Einsamkeit“ oder die „Ideenwettbewerbe Einsamkeit“ des Sozialministeriums in Baden-Württemberg für kreative Projektideen 2026.
- **Einsamkeit wahrnehmen:** Durch den guten Zugang zu ihren Mitgliedern und Teilnehmenden haben ortsansässige Vereine und Initiativen einen breiten Überblick und die Möglichkeit, einsamkeitsgefährdete Personen zu identifizieren und anzusprechen.
- **Sensibilisierung für das Thema:** Vor Ort verankerte Vereine und Initiativen können helfen, Einsamkeit zu enttabuisieren und das Bewusstsein dafür in der lokalen Gemeinschaft zu schärfen.
- **Unterstützung der Quartiersarbeit:** Als Partner im Quartier können Vereine und Initiativen einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung lebendiger, inklusiver Nachbarschaften leisten. Potenzial liegt auch in den Räumlichkeiten, z. B. den Vereinsheimen und ihrer Öffnung für Nicht-Mitglieder bzw. in nicht genutzten Zeiten, um möglichst breite kostenfreie Angebote unterschiedlicher Art zu ermöglichen. Dazu hilfreich sind auch Stühle (und Tische) drinnen und draußen, an denen kein Verzehrzwang besteht und eigenes Essen mitgebracht, ggf. geteilt werden kann.



## Bürgerinitiative gegen Einsamkeit in Frankfurt

Die Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine solidarische Gesellschaft“ in Frankfurt am Main organisiert seit März 2022 dreimal wöchentlich moderierte Treffen für einsame Menschen: den Komm-Allein-Abend am Babbel-Nett-Stammtisch. Wöchentlich nehmen mehr als 60 Personen an den drei Treffen in der Braubachstraße, der Adlerflychstraße und am Oeder Weg teil. Außerdem betreibt die Initiative ein Kontakttelefon, richtet Veranstaltungen wie Lesungen und Tanzabende aus und engagiert sich in der Öffentlichkeitsarbeit gegen Einsamkeit. Mit dem Angebot sollen explizit alle Altersgruppen erreicht werden. Im Idealfall werden die Teilnehmenden selbst zu Aktiven gegen Einsamkeit. Die Initiative schafft den Raum für Begegnungen, Austausch und Gemeinschaft – kostenfrei, unabhängig und für alle zugänglich. Im September 2025 wurde die Initiative mit dem Nachbarschaftspreis der Stadt Frankfurt ausgezeichnet.

Mehr Informationen >



## Initiativ im Quartier werden

Bürgerschaftliche Initiativen und Netzwerke, in denen Gesellschaft und Unterstützung entstehen, sind in diesem Zusammenhang wichtig. Schulungen und Reflexionsrunden qualifizieren diese Angebote. Das Projekt „Gemeinsam gehen“ in Lübeck, in dem niedrigschwellige Spaziergänge, Telefonpatenschaften und Alltagsbegleitung ermöglicht werden, die lokale Initiative gegen Einsamkeit „Vereint Bochum“, Tandems von Studierenden und Senior:innen oder die „Klingel-Zeit“, ein Projekt des Neuköllner Engagement-Zentrums, in dem Ehrenamtliche den Alltag von Senior:innen aus dem Berliner Stadtteil unterstützen und mit ihnen Zeit verbringen, stehen für die Schaffung von mehr Verbundenheit.

## Das „Treppenhaus-Café“

Das Pop-up-Café „Auf halber Treppe“ entstand aus einem Universitätsseminar und brachte die Hausgemeinschaft durch einen Akteur oder eine Akteurin vor Ort (z. B. Zivilgesellschaft, Quartiersarbeit, städtische Instanz) zusammen. Getränke, Kaffee und Kuchen wurden mitgebracht oder die Hausgemeinschaft trug selbst etwas dazu bei. Für die Vernetzung untereinander wurden Fragen vorbereitet, was die Hausgemeinschaft ausmacht, welche Themen die Menschen beschäftigen etc. Die Förderung (<https://quartiermeister.org/projekte/projektfoerderung/>) ist beendet, die Idee übertragbar.

Mehr Informationen >



## Dorf-Café in der Stadt

Das „Dorf-Café“ im Germaniagarten in Berlin-Tempelhof lädt seit Mai 2025 einmal im Monat die Anwohnerschaft zum Frühstück an einer langen Tafel, zu dem alle kommen und etwas beitragen können; so entsteht nach und nach Gemeinschaft. Initiiert wurde es ehrenamtlich durch einen Bewohner, inzwischen hat sich selbst organisiert ein kleines Team gebildet. In Gesprächen beim Kaffee lernt sich die Nachbarschaft niedrigschwellig und ohne pädagogischen Anspruch kennen. Die Initiative wird durch den Aktionsfonds des QM (Programm Sozialer Zusammenhalt) gefördert und wurde mit dem 1. Preis beim Gemeinschaftspreis 2025 des Bezirks Tempelhof-Schöneberg ausgezeichnet.

Mehr Informationen >



## Wirkungsfelder

### Wo Vereine und Initiativen den Unterschied machen

- Menschen aktivieren und in Netzwerke einbinden
- Einsame Personen erkennen und ansprechen
- Begegnungen und Beteiligung im Alltag ermöglichen
- Sensibilisierung und Bewusstseinswandel vor Ort fördern

## Checkliste

- Welche unserer Aktivitäten sind offen genug, um neue Menschen einzubinden?
- Wie können wir Hürden für den Einstieg ins Engagement senken?
- Gibt es ungenutzte Räume, die für Begegnung geöffnet werden könnten, oder Zeiten, die noch abzudecken wären?
- Wie können wir Einsamkeit als Thema in unsere Alltagsaktivitäten und Vereinstätigkeiten integrieren?



## Was ist zu tun?

### Bewusstsein schärfen und Einsamkeit im Quartiersalltag begegnen

- Schnupper- oder Mitmachtage anbieten, um Einstieg zu erleichtern
- Vereinsräume auch für Nachbarschaftsaktivitäten öffnen
- Anerkennungskultur pflegen: Dank, Öffentlichkeit, kleine Rituale
- Austausch mit Quartiersmanagement oder Stadtverwaltung suchen
- Bestehende Projekte (z. B. Besuchsdienste, Patenschaften) gezielt auf Einsamkeit ausrichten

Dortmund,  
Plauderbank, Kultur-  
zentrum balou e. V.  
© Stadt Dortmund

## Vereine und Initiativen

### Rolle im System

Sie sind lokale Andockpunkte des Alltagslebens und schaffen persönliche, niedrighschwellige Zugänge in die Gemeinschaft.

### Typische Ressourcen

Vertrauensbeziehungen vor Ort, Räumlichkeiten, Ehrenamt, Nähe zu Zielgruppen, Bekanntheit im Quartier, Orts- und Alltagskenntnisse

### Potenziale für Kooperation

Zusammenarbeit mit Kommunen, Trägern und Wohnungsunternehmen bei Aktionen, niedrighschwelligem Besuchsdiensten und Patenschaften, Öffnung von Vereinsheimen, Mitwirkung an Quartiersfesten und Nachbarschaftsprojekten





”

*Das ist immer sehr schwierig, weil viele wissen nicht wirklich, was sie darauf sagen können; wie sie reagieren sollen. Weil es halt nicht so einfach ist: ‚Ja, dann musst du dich halt mit mehr Leuten treffen‘, oder so was. Weil, das ist mal leichter gesagt als getan.* “

*Jugendlicher mit Einsamkeitserfahrung  
(Symposium „Perspektiven auf Einsamkeit und soziale Einbindung“, VolkswagenStiftung, Hannover, Juli 2025)*

### 3.4.5 Brückenbauer:innen: Einsame Personen erkennen und unterstützen

Brückenbauer:innen sind die stillen Schlüsselfiguren im System. Sie sind die persönlichen Türöffner – Menschen, die Vertrauen genießen und Kontakt herstellen. Sie bilden die Verbindung zwischen Einsamen und Angeboten im Quartier. Sie sind da, wo Einsamkeit entsteht – im Alltag der Menschen, in ihrem Wohnumfeld. Das können Hausmeister und Concierges, Pfleger:innen, Apothekenmitarbeitende, Ehrenamtliche oder Nachbar:innen sein. Ihre Aufgabe ist auf den ersten Blick nicht auffallend, aber entscheidend: aufmerksam sein, ansprechen, weitervermitteln. Damit werden sie zu Übersetzer:innen zwischen Hilfebedarf und Teilhabechance.

#### Warum braucht es Brückenbauer:innen?

Insbesondere chronisch einsamen Menschen fällt es unter anderem schwer, die eigene Einsamkeit anzuerkennen, da es sich wie ein persönliches Versagen anfühlt. Aufbau und Pflege von Kontakten sind für sie eine Herausforderung. Sie wissen häufig nicht, welche Angebote und Begegnungsorte existieren, und das Aufsuchen dieser Orte und Angebote kann eine große Hürde sein.

Um sich die Nachbarschaft zu erschließen, braucht es dann Vertrauenspersonen, die Brücken bauen und zu ersten Schritten gegen die Einsamkeit ermuntern und unterstützen. Zu Brückenbauer:innen sollte möglichst ein Vertrauensverhältnis bestehen. Dann sind sie in der Position,

- einsame Menschen zu erkennen,
- über geeignete Angebote und Aktivitäten zu informieren und zu deren Nutzung zu ermutigen,
- beim Zugang zu Angeboten und Einrichtungen zu unterstützen und erste Schritte zu begleiten.

#### Was sollten Brückenbauer:innen tun?

- Spontane Gesprächsgelegenheiten nutzen, um zu erfahren, wie es einem geht, ob man sich einsam fühlt. Brückenbauer:innen müssen dafür sensibilisiert und geschult werden: Wie erfahre ich, ob sich jemand einsam fühlt, ohne es selbst direkt anzusprechen? Wie reagiere ich darauf?
- Kleine Gesten der Freundlichkeit zeigen: Oft können kleine Aufmerksamkeiten wie eine nette Nachricht oder ein kurzer Anruf viel bewirken.
- Regelmäßigen Kontakt pflegen: Durch regelmäßige Gespräche, Nachrichten oder Besuche in Verbindung bleiben
- Praktische Unterstützung anbieten: Bei alltäglichen Aufgaben helfen, eine Person zu gemeinsamen Aktivitäten einladen bzw. sie zu Aktivitäten ermutigen oder begleiten

### Wie sollten Brückenbauer:innen und Gesprächspartner:innen reagieren, wenn eine Person unter Einsamkeit zu leiden scheint?

- Aktiv zuhören und einfühlsam nachfragen, ohne direkt das Wort Einsamkeit zu erwähnen, z. B. „Denkst du, du würdest davon profitieren, mehr Menschen zu sehen?“ (vgl. Fragen und Auswertungsansätze der drei Einsamkeits-Skalen) oder auf digitale Selbsteinschätzungen hinweisen oder einen Fragebogen anbieten
- Sich über Probleme, Unterstützungsbedarfe und Interessen informieren
- Auf Zuhör- und Gesprächsangebote, Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen vor Ort sowie digitale Nachbarschaftsplattformen hinweisen
- Über passende Aktivitäten, Mitwirkungsmöglichkeiten, Begegnungsorte, Vereine und Nachbarschaftsinitiativen informieren
- Bei Bedarf und Möglichkeit zu Angeboten, Begegnungsorten und Anlaufstellen begleiten, um schrittweise soziale Kontakte aufzubauen, ohne sie zu überfordern
- Tipps geben, wie man mit Einsamkeitsgefühlen umgehen kann (wenn man entsprechend geschult ist)
- Vermeiden, die Einsamkeit zu bagatellisieren oder vorschnelle Lösungen anzubieten

### Wer sind die Brückenbauer:innen?

Brückenbauer:innen können Akteure und Akteurinnen sein, die regelmäßig Kontakt zu Menschen und Gruppen, die eher von Einsamkeit betroffen sind, haben. Wichtig ist, dass sie bereits Vertrauen zu diesen Personen aufgebaut haben oder aufbauen können.

Stärker von Einsamkeit betroffen sind z. B.

- Geringverdienende, langzeiterwerbslose/arbeitssuchende Menschen
- Alleinerziehende
- Alleinlebende Menschen
- Pflegende Angehörige
- Neu-Rentner:innen
- Hochaltrige Personen
- Gesundheitlich, psychisch, in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen
- Migrant:innen
- Kinder und Jugendliche
- Junge Erwachsene

Folgende Akteure sind verstärkt mit diesen Gruppen in Kontakt:

- Kommunen mit ihren Sozial-, Senioren- und Jugendämtern, Jobcenter, Ausländerbehörde, (digitale) Streetworker, öffentliche Beratungsstellen
- Professionelle, soziale und konfessionelle Träger mit ihren Angeboten, Bring- und Begleitdiensten und Begegnungsorten

- (Sport-)Vereine und lokale Initiativen
- Gesundheits- und Pflegedienste, Haus- und Kinderarztpraxen, Ärzte bzw. Ärztinnen von zu pflegenden Personen, Krankenhäuser und deren Sozialdienste, Senioren- und Pflegeheime
- Bildungseinrichtungen: Schulen, Kitas, Horte, Hochschulen
- (größere) Wohnungsunternehmen mit Hausmeisterservice, Handwerksfirmen sowie bündelnden und koordinierenden Personen
- (größere) Arbeitgeber und Ausbildungsstätten

## Brücken- bauer:innen

### Rolle im System

Sie sind Vertrauenspersonen im direkten Kontakt mit potenziell einsamen Menschen – sie erkennen, begleiten und vermitteln.

### Typische Ressourcen

Beziehungsnähe, Alltagskontakte, Beobachtungsgabe, lokale Kenntnisse

### Potenziale für Kooperation

Schulungen und Netzwerke mit Trägern, Kommunen und Vereinen; Austausch über Bedarfe; Nutzung gemeinsamer Informationskanäle

Da Einsamkeit für die meisten Brückenbauer:innen kein Alltagsthema ist, müssen sie für den Umgang damit sensibilisiert und analytisch geschult werden: Wie erkennt jemand Anzeichen von Einsamkeit? Wie geht man sensibel mit betroffenen Personen um? Wie kann man konkret unterstützen?



## Wirkungsfelder

### Wo Brückenbauer:innen den Unterschied machen

- Einsame Personen frühzeitig erkennen
- Zugänge zu Angeboten und Begegnungsorten erleichtern
- Mut zu ersten Schritten in die Gemeinschaft stärken
- Sensibilität für Einsamkeit in Berufs- und Alltagsrollen verankern

## Checkliste

- Wer in unserem Umfeld hat regelmäßig Kontakt zu Menschen mit Einsamkeitsrisiko?
- Welche Signale deuten auf soziale Isolation hin – und wie können wir sensibel reagieren?
- Wie können Brückenbauer:innen unterstützt, geschult und vernetzt werden?
- Wie gelingt die Weitergabe an professionelle Hilfen ohne Überforderung?



## Was ist zu tun?

### Bewusstsein schärfen und Einsamkeit im Quartiersalltag begegnen

- Brückenbauer-Programme in Kooperation mit Kommunen und Trägern aufbauen
- Schulungen zu Gesprächsführung, Zuhören und Weitervermittlung anbieten
- Leicht zugängliche Informationsmaterialien über lokale Angebote bereitstellen
- Tandem- oder Patenschaftsmodelle initiieren
- Kommunikationsräume schaffen: regelmäßige Austauschrunden, Supervision



Stuttgart, IBA'27, Einsamkeit in unseren Quartieren, IBA-Stammtisch  
© Petra Potz

### 3.5 Sensibilisieren und Enttabuisieren

Einsamkeit begegnet uns im Quartier oft erst dann, wenn sie schon tief wirkt. Damit die zuvor beschriebenen Hebel – Infrastruktur, Angebote, Akteure – tatsächlich greifen, braucht es ein Umfeld, das das Thema erkennt, anspricht und nicht wegschiebt. Sensibilisieren und Enttabuisieren sind deshalb keine flankierenden Maßnahmen, sondern ein Kernbestandteil jeder wirksamen Einsamkeitsprävention. Das Thema Einsamkeit besprechbar zu machen, wird auch als ein Hauptziel der Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung benannt (2023). Erst wenn Menschen im Quartier wissen, worauf sie achten können, wie sie reagieren und wohin in ihrem Umfeld sie verweisen, entsteht ein Boden, auf dem Unterstützung überhaupt greifen und angenommen werden kann. Die positiven Aspekte einer sozialen Verbundenheit sind dabei einzubeziehen.

Dieses Kapitel zeigt, wie diese Aufmerksamkeit entsteht und wie man sie nachhaltig in den Alltag der Akteure und Nachbarschaften hineinträgt.

#### Wie können Akteure, Brückenbauer:innen und Anwohner:innen für das Thema Einsamkeit sensibilisiert und aktiviert werden?

Es braucht einen Ansatz, der unterschiedliche Zielgruppen auf verschiedenen Wegen erreicht und Informationsbarrieren abbaut. Sensibilisierung ist Wissensvermittlung und Befähigung zum Handeln. Sie schafft eine Gesprächskultur für ein Thema, über das viele nicht gern sprechen – und eröffnet Wege, um es im Alltag konstruktiv zu bearbeiten.

#### Einsamkeit sichtbar machen: Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere in Quartieren, die als einsamkeitsgefährdet identifiziert wurden, lässt sich Einsamkeit als normaler Teil des Lebens etablieren, über den offen gesprochen werden kann – ohne Scham und Stigmatisierung. Damit lassen sich sowohl Betroffene als auch Nicht-Betroffene ansprechen.

Als hilfreiche Ansätze können herangezogen werden:

- **Stadtweite Kampagnen:** Kommunen können das Thema sichtbar in den Stadtraum bringen. Dazu dienen zeitlich koordinierte Plakataktionen im öffentlichen Raum, Aktionswochen Einsamkeit mit Fachgesprächsreihen und Aktivitäten unter Beteiligung der ansässigen Begegnungsorte und Engagierten, Einsamkeitskonferenzen mit Öffentlichkeitsarbeit, lokale Presse, Flyer und Gratispostkarten in Kultureinrichtungen und Gastrobetrieben.
- **Wertschätzung des Engagements gegen Einsamkeit:** Kommunen können Initiativen und Projekte durch öffentlichkeitswirksame Auszeichnungen und Wettbewerbe sichtbar machen und dadurch zum Nachmachen anregen. Dies dient gleichzeitig der kommunalen Umsetzung der Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung.
- **Multimediale Formate:** Newsletter, soziale Medien und Podcasts sowie lokale Medien und Presse können das Thema regelmäßig aufgreifen. Audio- und Videoformate machen Einsamkeit emotional zugänglich, zeigen Erfahrungen und geben Betroffenen das Gefühl, nicht allein von Einsamkeit betroffen zu sein.
- **Kulturelle Veranstaltungen als Türöffner:** Theaterstücke, Ausstellungen oder Filmvorführungen zum Thema Einsamkeit schaffen niedrigschwellige Gesprächsanlässe. Besonders wirkungsvoll sind daran gekoppelte Publikumsgespräche mit Betroffenen und Expert:innen. Beispiele zeigen, wie Kultur Brücken bauen kann.



”  
*Als Stabstelle gegen Einsamkeit in der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen ist unter anderem unsere Aufgabe, alle Akteure für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und untereinander zu vernetzen. Die Bekämpfung von Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und Querschnittsaufgabe. Die Landesregierung macht mit dem Aktionsplan ‚Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit‘ die Vielfalt der Ideen und Aktivitäten der einzelnen Ministerien für alle sichtbar.*“

*Sina Breitenbruch-Tiedtke, Leiterin Stabstelle  
Einsamkeit Nordrhein-Westfalen*

*Trier, Ausstellungs-  
besuch, Europäische  
Kunstakademie  
© Petra Potz*



Stuttgart, Rathaus,  
Plakat Einsamkeits-  
kampagne  
© captureme

- **Zentrale Informationsplattform:** Eine gut gepflegte, leicht zugängliche digitale Plattform, am besten mit der Benennung von Ansprechpersonen (z. B. auf der städtischen Website) bündelt Grundwissen: Was ist Einsamkeit? Wie erkenne ich sie? Wo in meiner Stadt gibt es Hilfe und Anlaufstellen? Welche Angebote und Gelegenheiten an welchen Orten gibt es im Quartier? Zusätzlich können Vergünstigungen wie Sozialtickets, Familienpässe oder Ehrenamtskarten und WelcomeCards für neu Zugezogene aufgeführt werden.

Beispiele:

- » [www.stuttgart.de/gemeinsam](http://www.stuttgart.de/gemeinsam)
- » [www.bocholt.de/gemeinsam](http://www.bocholt.de/gemeinsam)
- » [www.duesseldorf.de/gemeinsam](http://www.duesseldorf.de/gemeinsam)

- **Angebotskarten/-listen:** Übersichten mit Aktivitäten gegen Einsamkeit können Anregungen für das eigene Handeln bieten, eigene Aktivitäten sichtbar machen oder die Vernetzung mit weiteren Akteuren fördern.
- **Teilen persönlicher Geschichten:** Menschen, die selbst Einsamkeit erlebt und überwunden haben, sind glaubwürdige Botschafter. Ihre Erfahrungen – in Form von Interviews, Videopor-träts, Veranstaltungen und Erzählcafés – können anderen Mut machen und zeigen: Es gibt Wege aus der Einsamkeit.

Wichtig bei der Kommunikation: Die Sprache sollte nicht defizitorientiert sein und Betroffene als „hilfsbedürftig“ darstellen. Sie sollte Gemeinschaft, Möglichkeiten und Teilhabe betonen. Unsensible Begriffe verstärken das Schamgefühl Betroffener – und erschweren deren Teilhabe.



Stuttgart, Gemeinsam gegen Einsamkeit, Schriftzug auf Werbetafel © Leif Pichowski

## Einsamkeit zum Thema machen

Die Landeshauptstadt Stuttgart hat die kommunale Strategie „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ 2022 als erste Kommune in Deutschland entwickelt. Die Vernetzung innerhalb der Stadtverwaltung, aber auch mit der Stadtgesellschaft wird seitdem intensiv durch die Abteilung Strategische Sozialplanung betrieben. Die Stuttgarter Konferenz gegen Einsamkeit bringt die Akteure zu einer jährlichen Bilanzierung zusammen. Eine Internetplattform gibt Informationen zu Einsamkeit und weist auf Aktivitäten wie Seniorentreffs, Nachbarschaftshilfe oder Telefonseelsorge hin, will aber auch zu neuen Initiativen anregen, wie lokale Treffpunkte, nachbarschaftliche Aktivitäten, gemeinsame Hobbys oder Sportgruppen. Ein Newsletter informiert über Aktivi-

täten und Fördermöglichkeiten. Eine Kampagne zu den „GemEINSAMkeiten“ mit Plakatierung auf Werbeflächen in der Stadt, Social-Media-Kanälen der Stadt Stuttgart und bei Spotify macht auf Wege aus der Einsamkeit aufmerksam.

Mehr Informationen >



Bocholt, Vorstellung der App „Kontaktherz“, Auftaktkonferenz © Stadt Bocholt

Die Stadt Bocholt im Kreis Borken (NRW; 73.000 Ew.) hat zusammen mit zahlreichen Partnern die Initiative „Gemeinsam in Bocholt“ ins Leben gerufen. Sie eint die Überzeugung, dass gegen die zunehmende Vereinzelung der Gesellschaft alle gefragt sind, wieder mehr das persönliche Miteinander zu suchen und den gegenseitigen Austausch zu pflegen.

Im Juli 2025 wurde in einer Auftaktkonferenz das Thema in die lokale Öffentlichkeit gebracht, um dafür zu sensibilisieren, zum Mitwirken anzuregen

und Informationen für von Einsamkeit betroffene Menschen zugänglich zu machen. 200 Besucher:innen setzten ein Signal gegen Einsamkeit. Erste Ansätze wurden vorgestellt. Unter anderem präsentierten junge Sportabiturient:innen ihre App-Idee „Kontaktherz“, die neue Begegnungen unter Senior:innen ermöglichen soll.

Eine Internetseite, die durch die Stadt Bocholt betreut wird, gibt Hinweise und Anregungen für die Bocholter Institutionen, Vereine, Unternehmen und Bewohner:innen, wie sie sich einbringen und die Initiative bereichern können. Plakate und Postkarten zum Thema werden bei Bedarf persönlich vorbeigebracht. Damit ist auch eine einfache direkte Kontaktaufnahme mit Interessierten möglich.

Ein vierteljährlich erscheinender Newsletter informiert über Aktivitäten und Angebote. Ein Beispiel aus dem 2. Newsletter (Dez. 2025) zeigt das Potenzial auf: „Nach der Schließung des Edeka-Marktes am Nachbartreff am Platanenweg fehlten den Bewohner:innen nicht nur Einkaufsmöglichkeiten, sondern auch ein Treffpunkt. Dank des Engagements von Josef Hülkenberg, der Quartiersarbeit der Caritas und des Seniorenbeirats fand sich schnell eine Lösung: Die Bocholter Heimbau eG stellte die leerstehenden Räume für die Nachbarschaft zur Verfügung. Nun entstehen dort Begegnungsräume – zum Spielen, Kreativsein oder für den offenen Filmclub. Eine Wand hat bereits eine Klasse des Berufskollegs West gestaltet.“

Mehr Informationen >



## Engagement gegen Einsamkeit sichtbar machen

Der Berliner Bezirk Tempelhof-Schöneberg lobte 2025 erstmals öffentlichkeitswirksam den Gemeinschaftspreis aus, der das bürgerschaftliche Engagement gegen Einsamkeit sichtbar macht. Ehrenamtliche Initiativen, die Nachbarschaftsarbeit stärken, Gemeinschaftsräume schaffen oder marginalisierten Gruppen Sichtbarkeit geben, haben sich darauf beworben.

Die Weiterentwicklung und Stärkung der Sichtbarkeit des Netzwerks gegen Einsamkeit steht auf der Bezirksagenda, zusammen mit Öffentlichkeitsarbeit und Beteiligungsmöglichkeiten von Akteur:innen aus Verwaltung, Zivilgesellschaft und Fachpraxis. Neben einem Fachtag wurde der Gemeinschaftspreis auch 2026 ausgelobt.

**Mehr Informationen >**



## Angebote gegen Einsamkeit kartieren

Die bundesweite Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit ermöglicht die Suche nach Altersgruppen und analogen bis digitalen Eigenschaften.

**Mehr Informationen >**



In der landesweiten Übersicht zu Initiativen und Aktivitäten in NRW werden die Angebotskategorien weiter aufgeschlüsselt.

**Mehr Informationen >**

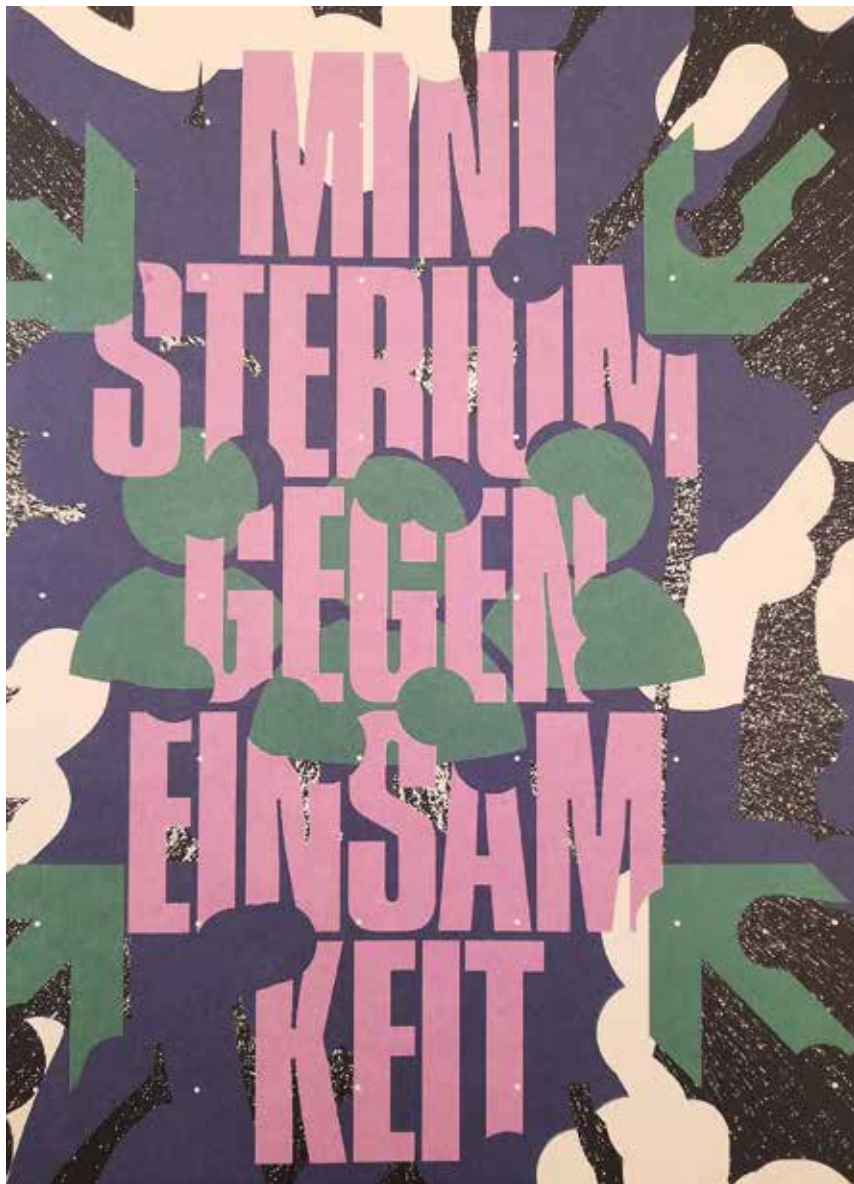


In weiteren Bundesländern gibt es ähnliche Zusammenstellungen, die mit Aspekten von Einsamkeit zu tun haben. Die Aktualisierung dieser Übersichten ist aufwendig, einen gemeinsamen Standard gibt es nicht. Ein Überblick findet sich hier:

**Mehr Informationen >**



Ergänzend könnten Interessenbekundungen mit Partnersuche, potenziellen Ideen und Angeboten sowie leerstehenden oder teilszeitnutzbaren Räumlichkeiten und Strukturen für den Aufbau von Begegnungsorten und einsamkeitsrelevanten Aktivitäten sich in der Logik eines Matching als sinnvoll erweisen, um die Plattformen auch für eine proaktive Einsamkeitsbewältigung zu nutzen.



Theater Oberhausen,  
Spielplan 2025/26  
© Petra Potz

## Kultur und Einsamkeit

Praxisbeispiel	Format / Ort	Kurzbeschreibung
„Frau Knöpfe kann's nicht lassen“	Theaterstück / Schauspielbühnen Stuttgart	Humorvolles Stück über eine ältere Dame, die Nachbarschaftsbeziehungen knüpft; regelmäßige Vorführungen mit Publikums-gesprächen zu Alltags-Einsamkeit. Mehr unter <a href="https://schauspielbuehnen.de/spielplan/spielzeit-2024-2025/frau-knoepfle-kann-s-nicht-lassen/">https://schauspielbuehnen.de/spielplan/spielzeit-2024-2025/frau-knoepfle-kann-s-nicht-lassen/</a>
„Ministerium für Einsamkeit“	Theaterstück / Deutsches Schauspielhaus Hamburg	Dramatisches Stück über gesellschaftliche Einsamkeit mit Fokus auf Stadt-leben; begleitet von Talk-Runden mit Expert:innen. Mehr unter <a href="https://schauspielhaus.de/stuecke/new-hamburg-ministerium-fuer-einsamkeit">https://schauspielhaus.de/stuecke/new-hamburg-ministerium-fuer-einsamkeit</a>
„Ministerium gegen Einsamkeit“	Spielzeit / Theater Oberhausen	Die Spielzeit 2025/26 dient der künstlerischen und politischen Reflexion über die Vereinzelung in der heutigen Zeit und die gemeinschaftsstiftende Kraft des Theaters; soziokulturelle Arbeit vor Ort, Nachgespräche für Betroffene. Mehr unter <a href="https://theater-oberhausen.de/ministerium-gegen-einsamkeit/">https://theater-oberhausen.de/ministerium-gegen-einsamkeit/</a>
Filme zum Thema Einsamkeit	Deutscher Generationenfilmpreis / Filmarchiv	Sammlung preisgekrönter Filme zu Generationenkonflikten und Einsamkeit; geeignet für Vorführungen mit Diskussionen. Mehr unter <a href="https://www.deutscher-generationenfilmpreis.de/filme.html">https://www.deutscher-generationenfilmpreis.de/filme.html</a>





**Einsamkeit erkennen heißt, Verantwortung übernehmen – als Verwaltung und Bocholter Initiative bauen wir Informationsbarrieren ab, indem wir verständlich, sichtbar und zugänglich kommunizieren, damit sich niemand übersehen oder allein gelassen fühlt.** “

Björn Volmering, Stadt Bocholt,  
Erster Stadtrat und Sozialdezernent  
(Symposium „Perspektiven auf  
Einsamkeit und soziale Einbindung“,  
VolkswagenStiftung, Hannover,  
Juli 2025)

## Brückenbauer:innen qualifizieren: Sensibilisierung und Schulung

Brückenbauer:innen benötigen praktisches Handwerkszeug, um Einsamkeit zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Hierzu können Schulungsangebote beitragen. Zu den Inhalten kann gehören:

- **Anzeichen von Einsamkeit erkennen:** Wie äußert sich Einsamkeit im Verhalten? Worauf ist zu achten? Welche Risikofaktoren gibt es?
- **Gesprächsführung:** Wie spricht man das Thema sensibel an, ohne das Wort „Einsamkeit“ direkt zu verwenden? Welche Fragen kann man stellen (z. B. „Denkst du, du würdest davon profitieren, mehr Menschen zu sehen?“ oder „Wie geht es dir in letzter Zeit so?“)?
- **Umgang mit Betroffenen:** Aktives Zuhören, Empathie zeigen, Einsamkeit nicht bagatellisieren, keine vorschnellen Lösungen anbieten.
- **Weitervermittlung:** Welche Angebote, Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen gibt es im Quartier? Wie lässt sich beim Zugang unterstützen?
- **Eigene Grenzen kennen:** Wann ist professionelle Hilfe hinzuzuziehen?

Der Einstieg gelingt am besten im direkten Gespräch: Hier entsteht Verständnis für das Thema und werden konkrete Anknüpfungspunkte zur eigenen Arbeit sichtbar. Praxisnahe Handreichungen – auch digital verfügbar – unterstützen beim Nachlesen und Vertiefen. Wer mehr möchte, findet in Workshops und Austauschtreffen Raum für gemeinsames Lernen. Entscheidend ist: Die Angebote bleiben zeitlich überschaubar und gut in den Arbeitsalltag integrierbar.

## Nachbarschaft aktivieren: Soziale Informationsnetzwerke aufbauen

Eine aufmerksame, gut vernetzte Nachbarschaft ist der beste Frühwarnmechanismus gegen Einsamkeit. Je besser sich Menschen kennen, desto leichter fällt es, Veränderungen wahrzunehmen. Ansätze für die Aktivierung der Nachbarschaft sind beispielsweise:

- **Nachbarschaftliche Strukturen stärken:** Dazu dienen regelmäßige Nachbarschaftstreffen, Hoffeste oder gemeinsame Aktivitäten wie Urban Gardening, ohne dass eine Verpflichtung Druck erzeugt. Je besser sich Nachbar:innen kennen, desto eher fällt auf, wenn jemand fehlt, sich zurückzieht, Probleme hat. Gleichzeitig sind es gute Anlässe, um über Einsamkeit ins Gespräch zu kommen.
- **Informelle Ansprechpartner:innen benennen:** In größeren Wohnquartieren können Kümmerer oder Nachbarschaftspat:innen als erste Anlaufstelle dienen. Sie kennen die Menschen vor Ort und können weitervermitteln.
- **Niedrigschwellige Meldemöglichkeiten schaffen:** Die Nachbarschaft ist zu ermutigen, sich bei Sorgen um jemanden an lokale Brückenbauer:innen (Quartiersmanagement, Concierges, Seniorenbeauftragte) zu wenden. In Quartierszeitungen und Mitteilungsblättern der Wohnungsunternehmen kann man diese Personen und ihre Rollen vorstellen. Wichtig: Dies sollte als Fürsorge, nicht als Kontrolle verstanden werden. Transparenz ist entscheidend.
- **Kleine Gesten fördern:** Kampagnen können dazu ermutigen, aufmerksam zu sein und kleine Gesten zu zeigen – ein kurzer Plausch an der Haustür, eine nette Nachricht oder die Einladung zum gemeinsamen Kaffee können viel bewirken.

## Bildungseinrichtungen einbeziehen: Frühe Thematisierung

Einsamkeit beginnt nicht erst im Alter. Kinder und Jugendliche sind stark betroffene Gruppen. Schulen, Horte und Kitas sind wichtige Lernorte für soziale Kompetenzen und emotionale Selbstwahrnehmung. Präventive Maßnahmen können bereits im Kindesalter ansetzen:

- **Einsamkeit in Lehrpläne und Aktivitäten integrieren:** Soziale Kompetenzen, Empathie und der Umgang mit eigenen Gefühlen sind zu thematisieren, z. B. an Aktionstagen als Präventionsmaßnahme. Bestehende Angebote und Aktivitäten können in den Schul- und Hortalltag eingebunden werden.
- **Schulen als Informationsdrehscheibe:** Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte erhalten zielgruppengerechte Informationen über lokale Angebote, die gegen Einsamkeit wirken können. Aktionstage, Schulnewsletter, Schwarze Bretter oder Elternabende sind gute Kanäle.
- **Schulsozialarbeit stärken:** Schulsozialarbeitende, Erzieher:innen und Lehrkräfte werden für Anzeichen von Einsamkeit sensibilisiert und wissen, wo sie Unterstützung finden.
- **Peer-Ansätze nutzen:** Schüler:innen können als Pat:innen für neue und betroffene Mitschüler:innen fungieren und so früh lernen, Verantwortung für andere zu übernehmen.



Pexels  
© Vanessa Loring

## Kontinuität und Niedrigschwelligkeit

Bei allen Sensibilisierungsmaßnahmen gilt:

- **Kontinuierlich arbeiten:** Einmalige Kampagnen versanden schnell. Das Thema Einsamkeit sollte dauerhaft präsent bleiben.
- **Niedrigschwellig agieren:** Je einfacher der Zugang zu Informationen und Angeboten, desto besser.
- **Positiv kommunizieren:** Auf Lösungen, Gemeinschaft und Teilhabe fokussieren – nicht auf Mangel und Defizite.
- **Betroffene einbeziehen:** Menschen mit Einsamkeitserfahrung sollten bei der Entwicklung von Sensibilisierungsmaßnahmen mitwirken. Sie wissen am besten, was hilft.

So entsteht Schritt für Schritt ein Quartier, in dem Einsamkeit kein Tabu mehr ist und Menschen achtsam sind und mehr darüber wissen, wie sie unterstützen bzw. Unterstützung erhalten können.

## Fragen, die weiterführen

- Wie offen wird im Quartier über Belastungen, Rückzug oder soziale Brüche gesprochen?
- Welche Gruppen haben aktuell kaum Berührung mit dem Thema, obwohl sie eine wichtige Schlüsselrolle spielen?
- Wo gibt es bereits Kommunikationsanlässe, die sich für Sensibilisierung nutzen lassen?
- Welche Hemmnisse tauchen immer wieder auf - Scham, fehlende Zeit, Unsicherheit im Umgang - und wie lassen sie sich entschärfen?
- Welche Botschaften stärken Zugehörigkeit statt den Defizitblick?

Diese Fragen helfen Akteuren, die eigene Praxis zu überprüfen und erste Ansatzpunkte zu erkennen, ohne dass dafür große Projekte nötig sind.

## Einsamkeit im Kindesalter vorbeugen

„INSPIRE YOUth“ entwickelt ein ganzheitliches Konzept, um gezielt soziale und emotionale Kompetenzen der Kinder zu stärken sowie den Zusammenhalt zu fördern. Die Kinder lernen durch Übungen, sich besser in andere hineinzusetzen, anderen zuzuhören und Ausgrenzung zu vermeiden. Mit Rollenspielen wird die Fähigkeit gefördert, die Perspektive zu wechseln. Selbstwahrnehmung und der Umgang mit eigenen Gefühlen werden verbessert, z. B. durch Tagebuchschreiben. Das Projekt wird durch die Sozialstiftung NRW gefördert und an elf offenen Ganztagschulen (OGS) in Trägerschaft der AWO im Westlichen Westfalen durchgeführt.

**Mehr Informationen >**



*Einsamkeit macht Schule © Malteser Hilfsdienst e. V.*

## Einsamkeit macht Schule

„Einsamkeit macht Schule“ ist ein Lehrwerk für Grundschulen, das Kinder früh für das Thema Einsamkeit sensibilisiert und ihnen konstruktive Strategien im Umgang mit diesem Gefühl vermittelt. Es fördert zugleich das Miteinander der Generationen, indem anhand von Praxisbeispielen gezeigt wird, wie ein wertvolles, gemeinschaftliches Zusammenleben von Jung und Alt Einsamkeit vorbeugen und sozialen Zusammenhalt stärken kann.

**Mehr Informationen >**





### 3.6 Integriertes und koordiniertes Handeln

Die Tragweite ist enorm: Einsamkeit ist eine komplexe gesamtgesellschaftliche Herausforderung mit negativen Folgen für Gesundheit, Zusammenhalt, soziale Einbindung und demokratische Teilhabe. Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit im Quartier kann den negativen Folgen entgegenwirken und weitreichende, positive Auswirkungen auf die Lebensqualität der Bewohnerschaft in den betroffenen Quartieren haben, unter anderem durch die Förderung lebendiger Nachbarschaften und die Stärkung des sozialen Zusammenhalts sowie der gesellschaftlichen und demokratischen Teilhabe.

Einsamkeitsprävention im Quartier kann somit eine gemeinsame Zielstellung für integriertes Handeln vor Ort sein. Sie hat viele Facetten und sie braucht die Aufmerksamkeit und die Kompetenzen aller, die sich für den Zusammenhalt im Sozialraum stark machen. Gleichzeitig sind mehrere Handlungsebenen und verschiedene Akteursgruppen betroffen. Aber Einsamkeitsprävention funktioniert nur, wenn die Akteure ihre Insellösungen verlassen und anfangen, miteinander statt nebeneinander zu arbeiten. Die Realität ist oft ein Flickenteppich aus Engagement, Professionen, Zuständigkeiten und begrenzten Projekten. Genau hier entscheidet sich, ob Strukturen dauerhaft Wirkung entfalten oder Ansätze versanden.

Dieses Kapitel zeigt, wie Kooperationen nicht nur organisiert, sondern strategisch für Teilhabe, Zugehörigkeit und Zusammenleben ausgerichtet werden können – im Sinne einer integrierten Quartiersentwicklung.

#### Warum Koordination entscheidend ist

Kein Akteur kann Einsamkeit im Quartier allein wirksam reduzieren. Die Lebenslagen sind komplex, die Trägerlandschaft ist vielfältig und die Finanzierung oft projektförmig und befristet. Verwaltung, soziale Dienste, Wohnungswirtschaft, Zivilgesellschaft und engagierte Einzelpersonen agieren oft parallel – mit guten Absichten, Kompetenz und Motivation, aber oft mit Dopplungen und unklaren Schnittstellen.

Ein integrierter Handlungsansatz zielt darauf ab, dass Maßnahmen zusammenwirken, Ressourcen sinnvoll eingesetzt sowie Aktivitäten und Lücken akteursübergreifend sichtbar werden. Ziel ist nicht, „alles zu zentralisieren“; vielmehr lassen sich mit einer Verzahnung vorhandene Kräfte mit ihren Möglichkeiten, im Quartier zu intervenieren, für eine gemeinsame Zielrichtung mobilisieren und effizient einsetzen.

#### Einsamkeit als Thema für alle verankern – gemeinsamer Blick auf den Sozialraum

Bevor konkrete Maßnahmen greifen, braucht es einen gemeinsamen Rahmen und ein geteiltes Verständnis: Einsamkeit ist kein Einzelproblem, sondern ein Thema mit sozialräumlicher Relevanz. Es braucht das Zusammenspiel des räumlichen und des sozialen Denkens. Quartiere prägen, wie Menschen wohnen, sich bewegen, ihren Alltag bewältigen und Kontakte knüpfen – und ob soziale Teilhabe erleichtert wird.

Auf Quartiersebene sind die Einbindung von Engagement und Ehrenamt sowie eine barrierefrei zugängliche „soziale Gelegenheitsinfrastruktur“, wie es die Strategie der Bundesregierung formuliert, essenziell. Einsamkeitsresiliente Quartiere sind keine Parallelstruktur, sondern bewähren sich in vielen kommunalen Handlungsfeldern. Dies gilt nicht nur für Sozialakteure, sondern auch für Planende, Verwaltung, Wohnungswirtschaft, Gesundheitsakteure, Bildungsträger, Kulturtreibende und Engagierte vor Ort.

# Einsamkeit im Quartier: Integrierter Handlungsansatz

Entscheidend ist eine gute Zusammenarbeit zwischen folgenden Gruppen:



## Verantwortungsgemeinschaften

Das Zusammenspiel von Stadtentwicklung/-planung und Sozialplanung, sozialen Diensten, lokaler Wirtschaft und engagierter Zivilgesellschaft macht den Unterschied. Gemeinsam lassen sich Quartiere und Orte schaffen, die Verbindung statt Vereinzelung fördern.



*Das Land Rheinland-Pfalz sieht die Herausforderung der Einsamkeit als einen zentralen Bestandteil der sozialräumlichen Entwicklung. Unsere Vision ist ein Rheinland-Pfalz, in dem jedes Quartier ein Ort der Begegnung, des Miteinanders und des sozialen Zusammenhalts ist. Denn nur in lebendigen, aktiven und inklusiven Quartieren können wir Einsamkeit wirklich bekämpfen und das Wohl der Menschen vor Ort stärken. Wir möchten Dörfer und Quartiere so gestalten, dass sie Menschen einladen, miteinander zu interagieren.* ”

*Fabia Heischling, Referentin für Seniorenpolitik, Pflegestrukturplanung, Sozialraumentwicklung und das Landesprogramm „Gemeindeschwesterplus“, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz*



## Planende Berufe sensibilisieren

Stadtplanung, Architektur, Freiraum- und Verkehrsplanung bestimmen maßgeblich, ob ein Quartier soziale Nähe fördert. Dabei geht es vor allem um die Qualität der Gelegenheiten für den „täglichen Bedarf“ an Begegnung und Teilhabe. Essenzielle Bausteine einsamkeitsresilienter Quartiere sind:

- Qualität und Zugänglichkeit öffentlicher Räume
- Lage und Gestaltung von Begegnungsflächen
- Gemeinschaftsfördernde Wohnformen
- Barrierefreie Zugänge und Wegebeziehungen

Die Belange einsamkeitsresilienter Quartiere sollten frühzeitig – bei der Bestandsentwicklung wie auch bei der Planung neuer Stadtteile – mitgedacht werden. Damit diese Aspekte nicht erst „später“ in Planungsprozessen auftauchen, sollten sie idealerweise schon in der Entwicklung von Leitbildern, Bebauungsplänen oder Wettbewerbsverfahren verankert werden.

## Verwaltung miteinander ins Gespräch bringen und „synchronisieren“

Einsamkeit berührt mehrere Fachbereiche: Soziales, Stadtentwicklung, Bauen, Kultur, Gesundheit, Bildung. Hier geht es um ressortübergreifende Verständigung: Der Sozialraum Quartier bildet die zentrale Handlungsebene. Strukturen, die sich bewährt haben, sind:

- Dezernats- und abteilungsübergreifende Arbeitsgruppen
- Regelmäßige Abstimmungen in der Quartiersentwicklung
- Gemeinsame Datenbasis zur Lageeinschätzung
- Abgestimmte Förderinstrumente

So entsteht ein gemeinsamer Blick auf Risikoquartiere, Chancen und Prioritäten.

## Träger und Betreiber systematisch einbeziehen

Begegnungsorte, Nachbarschaftszentren, soziale Dienste, Gesundheitsangebote, Wohnungsunternehmen, Religionsgemeinschaften und (Bürger-)Stiftungen sind einsamkeitsrelevant. Sie prägen das Alltagsleben vor Ort – die Konstellationen sind häufig langjährig gewachsen – und bringen mit ihrer Ortskenntnis eine besondere Zugehörigkeit zum Quartier ein. Wenn diese Akteure Einsamkeit mitdenken, entstehen praxisnahe und zielgenaue Lösungen:

- Formate, Verfügbarkeit von Räumen und Öffnungszeiten, die niedrigschwellige Kontaktaufnahme erleichtern
- Gezielte Ansprache vulnerabler Gruppen
- Zielgruppenübergreifende Aktivitäten mit Quartiersbezug
- Kooperation zwischen professionellen und ehrenamtlichen Aktivitäten

## Bausteine für Wissensaustausch und integriertes Handeln

- **Quartiers- oder Stadtteilkonferenzen:** Regelmäßige interaktive Treffen schaffen Überblick: Was läuft schon? Wo gibt es Bedarf? Wer macht und plant was? Wo sind gemeinsame Projekte sinnvoll? Ideal für Wohnungsunternehmen, Vereine, soziale Träger, Verwaltung, Engagement.
- **Lokale Bündnisse gegen Einsamkeit:** Netzwerkstrukturen – formal oder informell – bündeln Aktivitäten, erleichtern Öffentlichkeitsarbeit und schaffen eine gemeinsame Stimme. Bestehende Bündnisse (Familie, Demenz, Pflege, Integration) können um die Einsamkeitsdimension erweitert werden.
- **Gemeinsame Sichtbarkeit:** Aktionstage, Informationspunkte, Präsenz in sozialen Medien oder Plakatkampagnen machen Angebote im Quartier bekannter und senken Schwellen.
- **Austausch und Lernen:** Engagierte und Hauptamtliche profitieren voneinander. Gemeinsame digitale Plattformen oder regelmäßige Treffpunkte strukturieren den Wissenstransfer.

## Nachbarschaft als Frühwarnsystem

Damit Nachbarschaft nicht nur räumlich gegeben ist, sondern auch lebendige soziale Strukturen entstehen, braucht es kleine freundliche Gesten. Im Alltag aufeinander zuzugehen, schafft Nähe und Verbundenheit. Dazu gehören vertraute Routinen und Verlässlichkeit. Wenn professionelle Angebote in den Hilfestrukturen und lokale Initiativen besser miteinander verknüpft sind, können sie

- Einsamkeit in vielen Lebensbereichen wahrnehmen,
- frühzeitig Anzeichen von sozialem Rückzug erkennen,
- niedrigschwellig Kontakt herstellen,
- Betroffene in passende Angebote begleiten.

## Wie Verzahnung von Institutionen und Angeboten gelingt

- Klare Kontaktwege zwischen Engagement und Sozialdiensten
- Feste Ansprechpartner:innen und Zuständigkeiten bei der Koordination
- Qualifizierung, um Einsame zu erkennen und anzusprechen
- Rückmeldeschleifen, ohne Bürokratie zu erhöhen
- Anerkennungskultur für freiwilliges Engagement

So entsteht ein lebendiges Netz, das einsamkeitssensible Nachbarschaftsstrukturen schafft. Einsamkeitsresiliente Infrastrukturen kommen nicht nur Betroffenen zugute, sondern verbessern die Lebensqualität für alle. Gut gestaltete Begegnungsräume, durchmischte Wohnformen oder barrierefreie Mobilität fördern soziale Teilhabe und den Zusammenhalt generell – sie sind damit auch für weitere gesellschaftliche Herausforderungen (demografischer Wandel, Integration, Inklusion) von Nutzen.

”

*Das Potenzial der integrierten Stadtentwicklung wird oftmals unterschätzt, so auch beim Thema Einsamkeit. Seit etwa eineinhalb Jahren arbeiten wir in Trier vernetzt und interdisziplinär mit relevanten Ämtern und Partnern in dem Thema und gewährleisten mit Fachveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit einen Blick auf die fachübergreifenden Zusammenhänge und Handlungsbedarfe in unserer Stadt. Ziel ist eine breite Vernetzung zur Information über und Prävention von Einsamkeit.* “

*Nadja Driessen, Amtsleiterin Stadtentwicklung | Statistik und Wahlen, Stadt Trier*



*Nizza (FR), Promenade  
du Paillon, Fontaine  
Miroir d'Eau  
© Petra Potz*

## 4. Strategische Handlungsempfehlungen



Einsamkeit ist eine persönliche Erfahrung – aber ihre Ursachen und Wirkungen sind struktureller Natur. Sie zeigen sich vor Ort, im Quartier, im Wohnumfeld, im öffentlichen Raum. Es braucht Rahmenbedingungen, die über die kommunale Ebene hinausreichen, damit lokale Akteure handlungsfähig werden. Bundes-, Landes- und Verbandsebene setzen die Leitplanken: bei politischen Zielen, Zuständigkeiten, Förderlogiken, Infrastrukturen und der institutionellen Verankerung sozialer Teilhabe.

Dieses Kapitel bündelt die strategischen Schritte, die notwendig sind, damit ein integrierter Quartiersansatz für einsamkeitsresiliente Räume Realität werden kann.

## Einsamkeit als Querschnittsaufgabe verankern

Eine klare Verortung des Themas ist zunächst notwendig: Einsamkeit muss politisch als Querschnittsaufgabe verstanden und bearbeitet werden. Sie betrifft längst nicht nur einige sozialpolitische Felder, sondern greift in Stadtentwicklung, Gesundheit, Bildung, Kultur, Integration und Wohnen hinein. Dies macht auch die Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung (2023) mit ihrem Katalog von inzwischen 140 Einzelmaßnahmen deutlich.

Einige Gremien haben sich daraus entwickelt: Die Projektgruppe Einsamkeit im Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) hat den ressortübergreifenden Austausch im Bundeskabinett zum Ziel. In den relevanten Fachstrategien von Bund und Ländern wird das Thema ebenfalls systematisch verankert – ähnlich wie Demografie, Pflege oder Inklusion. Mit der Bund-Länder-Arbeitsgruppe Einsamkeit wurde im August 2024 ein regelmäßiger ebenenübergreifender Austausch zwischen dem Bund und den zuständigen Ministerien der Länder über Strategien und Projekte zur Prävention und Linderung von Einsamkeit etabliert.

Die Umsetzung der Einsamkeitsstrategie geht laut Monitoring-Bericht (2025) voran. 107 der 140 Maßnahmen befinden sich in Umsetzung (76,4 %). 20 Maßnahmen sind abgeschlossen (14,3 %). Die Strategie wird zu einer Allianz gegen Einsamkeit weiterentwickelt, mit dem Fokus auf gemeinsames, integriertes Handeln.

**„Einsamkeit betrifft alle Lebensbereiche – handeln muss die Politik ressortübergreifend.“**

## Gute lokale Praxis für den sozialen Zusammenhalt etablieren

Für die lokale Praxis bedeutet der Ansatz strategisch: ressortübergreifende Steuerungsstrukturen, gemeinsame Zielbilder und ein abgestimmter Indikatorensatz für soziale Teilhabe. Dazu gehört auch eine Verständigung über die verschiedenen Perspektiven auf die räumlichen Bezugsebenen. Begriffe wie „Quartier“, „Sozialraum(orientierung)“, „Nachbarschaft“ oder „Setting“ werden in unterschiedlichen Fachkontexten und Ressorts genutzt – teils widersprüchlich, teils überlagern sie sich. Orientierungshilfen auf übergeordneter Ebene können hier Klarheit schaffen, ohne die lokale Flexibilität einzuschränken.

### Praxis-Tipps konkret

- ✓ **Gemeinsames Begriffsverständnis zwischen quartierspolitischen Fachstrategien und Ressorts entwickeln**
- ✓ **Einsamkeit systematisch in Bundes- und Landesstrategien verankern**
- ✓ **Ressortübergreifende Steuerungsstrukturen aufbauen**

**„Stabile Strukturen und kombinierbare Mittel ermöglichen nachhaltige Prävention.“**

## Förderpolitik gezielt gestalten

Ein zentraler Hebel ist die Förderpolitik. Vielversprechende Vorhaben scheitern nicht an Ideen, sondern an einem fragmentierten Finanzierungssystem, das kurzfristig, nach Sektoren getrennt und bürokratieintensiv ist. Einsamkeitsprävention und sozialräumliche Arbeit benötigen hingegen verlässliche, mehrjährige Perspektiven, um Strukturen aufzubauen, in denen Engagement und Hauptamt für mehr Zusammenhalt zusammenwirken können.

Bund und Länder sollten ihre Programme stärker bündeln, Schnittstellen zwischen den Ressorts verbessern und integrierte Ansätze gezielt fördern. Statt befristeter Einzelprojekte braucht es verlässliche Grundfinanzierungen, kombinierbare Mittel und Förderlinien, die Kooperationen belohnen, nicht verhindern.

Für Quartiere wäre ein solches Umsteuern essenziell: Sie brauchen dauerhafte, verlässliche Koordinationsstellen, Mikroprojektbudgets und verbindliche Ansprechpartner:innen, um soziale Teilhabe wirklich nachhaltig zu fördern.

### Praxis-Tipps konkret

- ✓ **Fördermittel und Programme sektorenübergreifend bündeln**
- ✓ **Kooperationen gezielt durch Anreize fördern**
- ✓ **Stabile Koordinationsstellen und flexible Mikroprojektbudgets bereitstellen**

# „Räume gestalten, Gelegenheiten zur Begegnung ermöglichen – das ist Prävention.“

## Daseinsvorsorge und soziale Infrastruktur sichern

Eng damit verknüpft ist die Weiterentwicklung der Daseinsvorsorge und der sozialen Infrastruktur. Einsamkeit lässt sich nicht „beiseiteschieben“, wenn öffentliche Räume, Mobilitätsangebote oder wohnortnahe Treffpunkte fehlen. Dann trifft man sich immer weniger. Die Gestaltung des Alltagsumfelds entscheidet über beiläufige Begegnungen und Teilhabechancen – für Menschen jeden Alters und jeder Lebenslage. Somit kommt diese Prioritätensetzung allen zugute.

Die übergeordneten Ebenen können hier Standards setzen, etwa mit der ressortbündelnden Förderung von Aktionsplänen für barrierefreie Wegeketten, Aufenthaltsqualität im Nahraum oder die Nutzung von Bestandsimmobilien als sozialen Begegnungsorten. Ebenso wichtig ist ein planungsrechtlicher Rahmen, der lebendige, durchmischte und barrierefreie Räume begünstigt und funktionale „Nicht-Orte“ reduziert.

### Praxis-Tipps konkret

- ✓ Standards für barrierefreie und inklusive Begegnungsräume mit Aufenthaltsqualität etablieren und einfordern
- ✓ Nutzung von Bestandsimmobilien als soziale Treffpunkte fördern
- ✓ Planungsrechtliche Rahmenbedingungen für lebendige, durchmischte und inklusionsorientierte Räume setzen

### Kooperationen und Vernetzung fördern

Für eine wirksame Einsamkeitsprävention braucht es stabile Kooperationsstrukturen. Die Herausforderungen im Quartier überschneiden die klassischen Zuständigkeiten von Wohlfahrtspflege, Wohnungswirtschaft, Zivilgesellschaft, Gesundheitssektor und kommunaler Verwaltung.

Neue Verbundmodelle – unterstützt über Förderprogramme, politische Leitbilder oder Modellvorhaben – können helfen, Ressourcen sozialräumlich zu bündeln und Verantwortlichkeiten zu klären. Politische Ebenen können Kooperationen erleichtern, indem sie diese verbindlich in Ausschreibungen verankern, Kooperationsboni einführen oder gemeinsame Planungsprozesse unterstützen.

#### Praxis-Tipps konkret

- ✓ Verbundmodelle für sektorenübergreifende Quartiersarbeit etablieren
- ✓ Kooperationen in Ausschreibungen und Förderprogrammen als Pflichtkriterium integrieren
- ✓ Gemeinsame Planungsprozesse auf allen Ebenen fördern

**„Koordination ist der Schlüssel zu wirksamer Quartiersarbeit.“**

### Wissen und Daten systematisch nutzen

Ein weiterer Baustein ist der systematische Umgang mit Wissen und Daten. Einsamkeit ist oft unsichtbar. Bundes- und Landesebene sollten deshalb den Aufbau verlässlicher Datengrundlagen fördern – von kleinräumigen Indikatoren bis zu Arbeitshilfen für lokale Risikoanalysen. Transferstellen, Kompetenzzentren oder digitale Plattformen können helfen, Erkenntnisse zu bündeln, Standards zu sichern und lokale Akteure bei der Planung und Umsetzung zu unterstützen.

#### Praxis-Tipps konkret

- ✓ Kleinräumige Indikatorensets zu Einsamkeit aufbauen
- ✓ Digitale Plattformen für Wissenstransfer einrichten
- ✓ Gute Praxis sichtbar machen und Übertragbarkeit fördern

### Besonderheiten ländlicher Räume berücksichtigen

Besondere Aufmerksamkeit verdienen ländliche Räume. Hier verschärfen große Distanzen, eingeschränkte Mobilität und ausgedünnte Infrastrukturen Einsamkeitserfahrungen.

Förderprogramme sollten diese Besonderheiten explizit berücksichtigen – mit mobilen Angeboten, verlässlicher Alltagsmobilität, einer Wiederbelebung von Leerständen als Begegnungs- und Nahversorgungsorte und einer stärkeren Berücksichtigung kleiner Standorte in der Förderlogik.

#### Praxis-Tipps konkret

- ✓ Mobile Angebote für soziale Teilhabe entwickeln
- ✓ Leerstände als Begegnungs- und Nahversorgungsorte nutzen
- ✓ Kleine Standorte in Förderprogrammen explizit berücksichtigen

**„Ländliche Räume brauchen flexible und mobile Lösungen.“**

**„Strategische Entscheidungen auf Bundes-, Landes- und Verbandsebene bestimmen, wie gut Teilhabe gelingt und wie lebendig Nachbarschaften werden.“**

### **Gemeinwohlorientierte Stadt- und Quartiersentwicklung stärken**

Eine gemeinwohlorientierte Stadt- und Quartiersentwicklung bildet den strategischen Rahmen, in dem soziale Teilhabe, Daseinsvorsorge und räumliche Entwicklung zusammenkommen. Dies ist unabdingbar, um Quartiere einsamkeitsresilient zu machen.

Die übergeordneten Ebenen können diese Ausrichtung stärken, indem sie Gemeinwohl und Inklusion zu verbindlichen Kriterien in Förderprogrammen machen, kooperative Wohn- und Nutzungsformen unterstützen und die Öffnung öffentlicher wie privater Bestände für soziale Zwecke erleichtern. Die Anforderungen an Einsamkeitsresilienz in Quartieren sollten modellhaft umgesetzt und überprüft werden („einsamkeitsresiliente Pilotquartiere“). Der integrierte Ansatz der Stadtentwicklung – also die abgestimmte Bearbeitung räumlicher, sozialer und zeitlicher Zusammenhänge – sollte als Leitlinie für eine moderne Einsamkeitspräventionspolitik dienen.

Dazu gehören die Verknüpfung gesamtstädtischer sozial- und stadtentwicklungspolitischer Konzepte, die Abstimmung strategischer (Sozial-)Planung und integrierter gebietsbezogener Entwicklungskonzepte sowie lokaler Aktionspläne.

#### **Praxis-Tipps konkret**

- ✓ **Gemeinwohl und Inklusion als Kriterien in Förderprogrammen verankern**
- ✓ **Kooperative Wohn- und Nutzungsformen unterstützen**
- ✓ **Öffnung öffentlicher und privater Bestände für soziale Zwecke erleichtern**

## Quartiere handlungsfähig machen

Schlussendlich geht es um einen einfachen, aber entscheidenden Punkt: Quartiere tragen die Hauptlast der Umsetzung, aber sie können sie nicht allein bewältigen. Übergeordnete Ebenen haben die Aufgabe, Strukturen zu schaffen, die lokale Akteure wirklich handlungsfähig machen – und nicht zusätzliche Hürden aufbauen.

### Praxis-Tipps konkret

- ✓ Verbindliche Rahmenbedingungen auf übergeordneter Ebene schaffen
- ✓ Lokale Koordinationsstellen und Ansprechpartner:innen stärken
- ✓ Integrierte, ressortübergreifende Strategien unterstützen

Eine integrierte, ressortübergreifende und sozialräumlich gedachte Politik stärkt Zusammenhalt, Gesundheit, Teilhabe und Demokratie. Sie schafft die Voraussetzungen für lebendige, einsamkeitsresiliente Quartiere, die langfristig allen Menschen zugutekommen.

**„Einsamkeitsprävention ist ein Gradmesser dafür, wie tragfähig die Strukturen von Stadt, Gemeinde, Gesellschaft sind, in denen Menschen leben und sich begegnen.“**

# Anhang

## Arbeitspapiere aus dem Projekt

- Petra Potz, Nils Scheffler (2024): Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier. Arbeitspapier, AG Teilhabe vor Ort, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.12685.96487
- Petra Potz, Nils Scheffler (2024): Einsamkeit: Wechselspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren. Arbeitspapier, AG Teilhabe vor Ort, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.24687.55207
- Nils Scheffler, Petra Potz (2024): Akteure, Verantwortlichkeiten, Instrumente – Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier. Arbeitspapier, AG Gebaute Umwelt, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.24961.98403
- Nils Scheffler, Petra Potz (2024): Anforderungen und Qualitäten – Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier. Arbeitspapier, AG Gebaute Umwelt, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.27414.36162
- Nils Scheffler, Petra Potz (2024): Befragungen – Einsamkeitsgefährdete Quartiere. Arbeitspapier, AG Monitoring, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.36706.03524
- Nils Scheffler, Petra Potz (2024): Digitale Tools zur Förderung sozialer Interaktionen und Nutzung einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen. Arbeitspapier, AG Monitoring, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.33452.17281
- Nils Scheffler, Petra Potz (2024): Indikatorenset – Einsamkeitsgefährdete Quartiere. Arbeitspapier, AG Monitoring, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung doi: 10.13140/RG.2.2.25736.64003

## Mitwirkende in den Arbeitsgruppen

- Katrin Baba-Kleinhans, degewo AG, Leiterin Quartiersmanagement
- Katja Bals, Stadt Dortmund, Amt für Stadterneuerung
- Dennis Beyer, Stadtplaner, Berlin
- Charleen Bödding, IBA'27 Stuttgart
- Debora Brickau, Ruhr-Universität Bochum, Psychologische Methodenlehre
- Sebastian Denker, GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
- Daniela Dohr, Engagierte Stadt, Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)
- Jörn Ehmke, GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
- Daniel Ewert, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Bereich Soziologie
- Micha Fedrowitz, Wohnbund-Beratung NRW GmbH
- Alena Fischer, Stadt Heidelberg, Amt für Stadtentwicklung und Statistik
- Richard Förg, Stadt Bocholt, Stabsstelle Soziale Planung und Quartiersentwicklung
- Martin Gebler, Neues Heim – Die Baugenossenschaft eG, Stuttgart
- Sabine Günther-Paluchowski, Stadt Rüsselsheim, Fachbereich Soziales und Gesundheit
- Markus Guthörl, Stadt Trier, Amt für Stadtentwicklung, Statistik und Wahlen
- Till Heinsohn, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt

- Timo Heyn, empirica, Bundestransferstelle Sozialer Zusammenhalt
- Rainer Hub, Diakonie Deutschland – Ev. Bundesverband, Zentrum für Engagement, Demokratie und Zivilgesellschaft; Vorsitzender des Sprecher:innenrats Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)
- Sabrina Janz, Stadt Dortmund, Geschäftsbereich III Stadt der Nachbarschaft, Koordinierungsstelle Einsamkeit
- Almut Jirku, Bund Deutscher Landschaftsarchitekt:innen (bdla)
- Rolf Kappel, Caritasverband Witten e. V., Gemeinwesenarbeit im Marienviertel / Social Prescribing
- Wolfram Keppler, Diakonie Württemberg, Aufbruch Quartier
- Volker Kersting, Ruhr-Universität Bochum, ZEFIR Zentrum für interdisziplinäre Regionalforschung; Verein für Sozialplanung (VSOP) e. V.
- Claudia Koch, KSG Hannover GmbH, Leiterin Quartiersentwicklung und Sozialmanagement
- Nils Kristen, Große Kreisstadt Fellbach, Stadtgestaltung und Öffentlicher Raum
- Patricia Legner, Universität Stuttgart, Institut für Städtebau
- Andrea Lehmann, Malteser Hilfsdienst, Malteser im Bistum Münster
- Uwe Lummitsch, BAG Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit
- Hannah Pinell, IBA'27 Stuttgart
- Susanne Poerschke, Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Landau in der Pfalz

- Larissa-Juliane Reckels, Stadt Dortmund, Quartierskoordination Eving
- Ludwig Reichert, Bundesverband der Caritas-Konferenzen Deutschlands (CKD) e. V. – das Netzwerk von Ehrenamtlichen
- Gabriele Reichardt, Landeshauptstadt Stuttgart, Referat Soziales und gesellschaftliche Integration, Strategische Sozialplanung
- Susanne Rihm, Große Kreisstadt Fellbach, Wohnbaukoordination
- Waltraut Ritter, Knowledge Dialogues
- Manuela Scharf, Landeshauptstadt Dresden, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen und Senior:innen
- Elisabeth Selter-Chow, Diakonie Rheinland-Westfalen Lippe (RWL)
- Dietmar Stahlschmidt, Stadt Dortmund, Teamleitung Koordinierungsstelle „nordwärts“
- Jana Wechtenbruch, Studentin, TU Berlin
- Axel Weber, Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

## Weiterführende Literatur

- Andersen, Ann-Britt Elvin (Hg.) (2025): The Paradox of Proximity. Preventing Urban Loneliness. Bloxhub, Copenhagen.  
[https://bloxhub.org/wp-content/uploads/2025/09/TheParadoxOfProximity\\_digital.pdf](https://bloxhub.org/wp-content/uploads/2025/09/TheParadoxOfProximity_digital.pdf)
- Astell-Burt, Thomas; Hartig, Terry; Eckermann, Simon; Nieuwenhuijsen, Mark; McMunn, Anne; Frumkin, Howard; Feng, Xiaoqi (2022): More green, less lonely? A longitudinal cohort study. In: International Journal of Epidemiology 51 (1), 99–110.
- Augé, Marc (1994): Orte und Nicht-Orte: Vorüberlegungen zu einer Ethnologie der Einsamkeit. S. Fischer, Frankfurt/Main.
- BMBFSFJ (2025): Monitoring-Bericht 2025 zur Umsetzung und Weiterentwicklung der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- BMFSFJ (2023): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.  
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>
- Bölting, Torsten; Heinze, Rolf G. (2025): Überforderte Quartiere. Engagement – Auswege – Lösungen. InWIS-Berichte 38. Im Auftrag des GdW – Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen e. V. Institut für Wohnungswesen, Immobilienwirtschaft, Stadt- und Regionalentwicklung an der Ruhr-Universität Bochum und der EBZ Business School, Bochum.
- Buecker, Susanne; Ebert, Tobias; Götz, Friedrich M.; Entringer, Theresa M.; Luhmann, Maike (2021): In a lonely place: Investigating regional differences in loneliness. In: Social Psychological and Personality Science 12 (2), 147–155.

- Casabianca, Elizabeth J.; Nurminen, Minna (2024). Loneliness in the EU: Addressing loneliness through the physical and social environment: In: PlanerIn, 1/2024, 15–17.
- Digutsch, Jan; Luhmann, Maike; Steinmayr, Ricarda (2025): Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt Baden-Württemberg 2025. Bertelsmann Stiftung, Gütersloh.
- Enquetekommission Landtag NRW (2022): Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Abschlussbericht vom 08.03.2022. Drucksache 17/16750, 17. Wahlperiode. Landtag Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf.
- Frankfurter Rundschau (2025): „Es braucht Gelegenheiten, um miteinander ins Gespräch zu kommen“, Interview mit Petra Potz, 27.02.2025.  
<https://www.fr.de/panorama/es-braucht-gelegenheiten-miteinander-ins-gespraech-zu-kommen-93595400.html>
- Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW), Amt für Wohnen, Stadterneuerung und Bodenordnung, Abteilung Integrierte Stadtteilentwicklung (2025): Workshop 19.06.2025 – Einsamkeit als Herausforderung in RISE-Fördergebieten. Dokumentation.  
<https://epub.sub.uni-hamburg.de/epub/volltexte/2026/196760/>
- Heyn, Timo; Heckenroth, Meike; Schmandt, Marco (2021): Einsamkeit in der Sozialen Stadt – kann Digitalisierung eine Brücke schlagen? Kurzexpertise der Bundestransferstelle Sozialer Zusammenhalt. BBSR, Bonn.
- Jacobs, Jane (1993): Tod und Leben großer amerikanischer Städte. 3. Auflage. Bauwelt Fundamente 4. Vieweg, Braunschweig/Wiesbaden.
- Kleeman, Alexandra; Giles-Corti, Billie; Gunn, Lucy; Hooper, Paula; Foster, Sarah (2023): The impact of the design and quality of communal areas in apartment buildings on residents' neighbouring and loneliness. In: Cities 133, 104126.

- Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 1/2022. Kompetenznetz Einsamkeit, Berlin.  
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>
- Luhmann, Maike (2026): Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft. S. Fischer, Frankfurt/M.
- Luhmann, Maike; Buecker, Susanne; Rüsberg, Marilena (2023): Loneliness across time and space. In: *Nature Reviews Psychology* 2, 9–23.
- Noack, Michael; Jessen, Frank (2023): Bowling alone? Soziale Orte und Einsamkeit im Wohnquartier. In: *Soziale Arbeit* (72) 7, 256–263.
- Noack, Michael; Potz, Petra; Scheffler, Nils; Esch, Alina (Hg.) (2026): Einsamkeit und soziale Einbindung. Resonanz ermöglichen trotz Scham und Informationsbarrieren: Beiträge aus Sozialer Arbeit und Stadtplanung. Beltz Juventa, Weinheim, i. E.
- Noack Napoles, Juliane; Noack, Michael (Hg.) (2022): Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit. Beltz Juventa, Weinheim.
- OECD (2025): Social Connections and Loneliness in OECD Countries. OECD Publishing, Paris.  
<https://doi.org/10.1787/6df2d6a0-en>
- Oldenburg, Ray (1999): *The Great Good Place: Cafés, Coffee Shops, Bookstores, Bars, Hair Salons, and other Hangouts at the Heart Community*. Marlowe & Company, New York.
- Perlman, Daniel; Peplau, Letitia Anne (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour, Robin; Duck, Steve (Hg.): *Personal Relationships 3: Personal Relationships in Disorder*. Academic Press, London, 31–56.
- Potz, Petra (2025): Handlungsebene Quartier und Einsamkeit. In: Kanzleiter, Götz; Keppler, Wolfram (Hg.): *Raum geben. Kirche und Diakonie gestalten Begegnungen zwischen Menschen*. Diakonie Württemberg, Stuttgart.

- Potz, Petra; Reichert-Schick, Anja; Scheffler, Nils (2024): Einsamkeit und Stadtentwicklung. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, Bundeszentrale für politische Bildung, 52/2024, 48–53. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/einsamkeit-2024/557856/einsamkeit-und-stadtentwicklung>
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2026): Einsamkeit und Stadtentwicklung. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere. In: Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt (Hg.): Verbunden. Zivilgesellschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit. BBE Dossier Nr. 15, 33–35. [https://www.b-b-e.de/fileadmin/Redaktion/05\\_Newsletter/01\\_BBE\\_Newsletter/2026/6-2026/Dossier\\_Einsamkeit\\_20260317\\_barrierefrei.pdf](https://www.b-b-e.de/fileadmin/Redaktion/05_Newsletter/01_BBE_Newsletter/2026/6-2026/Dossier_Einsamkeit_20260317_barrierefrei.pdf)
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2025): Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere. In: Stadtforschung und Statistik, 1/2025, 69–73.
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2024): Einsamkeitsresilienz als Handlungsansatz. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere. In: PlanerIn, 1/2024, 5–7.
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2023a): Integrierte Stadtentwicklung und Einsamkeit. KNE-Expertise 14/2023. Kompetenznetz Einsamkeit, Berlin. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-14>
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2023b): Ist das Einfamilienhaus ein Ort der Einsamkeit? Beitrag, Leben vor der Stadt. Forschungsprojekt HFT Stuttgart & Wüstenrot Stiftung. <https://leben-vor-der-stadt.de/alle-artikel/ist-das-einfamilienhaus-ein-ort-der-einsamkeit>
- Potz, Petra; Sept, Ariane (2024): Einsamkeit. Gesellschaftliche Herausforderung und Planungsaufgabe. Editorial zum Themenschwerpunkt. In: PlanerIn, 1/2024, 3–4.
- Schnepf, Sylke V.; d’Hombres, Béatrice; Mauri, Caterina (Hg.) (2024): Loneliness in Europe. Springer, Cham.

- Schobin, Janosch; Arriagada, Céline; Gibson-Kunze, Martin (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Sept, Ariane (2025): Dorf-Apps vernetzen nicht nur digital. In: LandinForm 4/2025, 26–27.
- Stadtverwaltung Trier (2025): Einsamkeit – Neue Herausforderungen für die Stadtentwicklung. Amt für Stadtentwicklung, Statistik und Wahlen. Stadt im Blick, 12/2025.
- Stiftung trias (2025): Gemeinschaftliches Wohnen zur Miete. Wie die Kooperation zwischen Gruppen und Investor\*innen gelingt, Juni 2025.  
<https://www.stiftung-trias.de/wissen/publikationen/gemeinschaftliches-wohnen-zur-miete/>
- VLW – Vereinigte Leipziger Wohnungsgenossenschaft eG (2018): Hofgeflüster – Hochbeete in Innenhöfen. In: VSWG – Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.: Soziale Kommunikationsräume im Wohnumfeld gestalten. Freundschaften fördern, sozialer Isolation begegnen. 22–23.  
[https://www.vswg.de/uploads/tx\\_nbpubshop/c\\_\\_brosch\\_kommunikationsraeume\\_web\\_01.pdf](https://www.vswg.de/uploads/tx_nbpubshop/c__brosch_kommunikationsraeume_web_01.pdf)
- WHO Commission on Social Connection (2025): From Loneliness to Social Connection: Charting a Path to Healthier Societies. Report. Weltgesundheitsorganisation, Genf.  
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>
- Zick, Andreas; Küpper, Beate; Mokros, Nico (Hg.) (2023): Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Dietz, Bonn.

# Impressum

## Herausgeberin

Wüstenrot Stiftung  
Hohenzollernstraße 45  
71638 Ludwigsburg  
info@wuestenrot-stiftung.de  
www.wuestenrot-stiftung.de

## Autor:innen und Redaktion

Dr. Petra Potz, location<sup>3</sup> – Wissenstransfer, www.location3.de  
Nils Scheffler, Urban Expert, urbanexpert.net  
PD Dr. Anja Reichert-Schick, Wüstenrot Stiftung  
www.quartier-einsamkeit.de

## Gestaltung

2BEX Design & Konzept  
Ulrike und Gerald Beck, Kaufbeuren

## Korrektorat

Dr. Ursula Ruppert, Deutsches Lektorenbüro, Würzburg  
www.deutsches-lektorenbuero.de

## Druck und Bindung

Offizin Scheufele Druck und Medien GmbH & Co. KG, Stuttgart  
www.scheufele.de

© 2026 Wüstenrot Stiftung, Ludwigsburg  
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Printed in Germany

ISBN 978-3-96075-045-1

Die Abbildungen erscheinen mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber:innen.  
Falls diese nicht ermittelt werden konnten, werden berechnete Ansprüche im Rahmen  
des Üblichen abgegolten.



## Die Wüstenrot Stiftung

Seit der Gründung des Stiftungsvereins im Jahr 1921 verfolgt die Wüstenrot Stiftung das Ziel, dem Gemeinwohl zeitgemäß und zukunftsorientiert zu dienen. Uns leitet die Überzeugung, dass zivilgesellschaftliches Engagement ein unverzichtbarer Motor gesellschaftlicher Entwicklung ist – und dass wir als gemeinnützige Institution diese Entwicklung nicht nur begleiten, sondern auch aktiv mitgestalten können. Im Zentrum unserer Arbeit steht der Umgang mit kulturellem Erbe – als Ausgangspunkt für unser Handeln und zur Orientierung im stetigen Wandel der Gesellschaft. Unser Kulturbegriff umfasst dabei nicht nur von Menschen gestaltetes materielles Erbe, sondern auch immaterielle Güter wie soziale Teilhabe, Demokratie und Freiheit. Unser Augenmerk gilt der gebauten Umwelt, der Gestaltung von Städten und ländlichen Räumen, dem Erhalt und der Vermittlung von Baudenkmalen, Kunst und Literatur sowie der Erforschung und Diskussion von Zukunftsfragen. Wir bringen Menschen zusammen, stoßen Entwicklungen an und fördern Bildung, die Menschen dazu ermutigt, unsere Gesellschaft kritisch, engagiert und verantwortungsvoll mitzugestalten. Natürlich sind wir dabei nicht alleine. In unserer operativen wie auch fördernden Arbeit kooperieren wir mit zahlreichen starken Partnern, deren Kreativität, Einsatz und Leidenschaft unsere Arbeit wesentlich bereichern. Unser Ziel ist es, nicht nur „Gutes“, sondern vor allem „Nützliches“ zu tun, das wirksam, relevant und zukunftsweisend ist.

### Autor:innen

#### Dr. Petra Potz

ist Stadtplanerin und Inhaberin von location<sup>3</sup> - Wissenstransfer in Berlin. Sie befasst sich mit integrierter Stadt- und Quartiersentwicklung und untersucht innovative Akteurskonstellationen im Sozialraum. Eine ressortübergreifende Herangehensweise erweist sich beim Thema Einsamkeit als Bedingung – für mehr Teilhabe und Verbundenheit im nachbarschaftlichen Zusammenleben.

#### Nils Scheffler

ist Stadtplaner, DGNB-Auditor für nachhaltige Stadtquartiere und Inhaber von Urban Expert. Er ist auf lokaler wie internationaler Ebene für öffentliche und private Akteure in den Bereichen integrierte, nachhaltige Stadtentwicklung sowie Konzipierung und Umsetzung von Beteiligungsprozessen tätig. Aus stadtplanerischer Perspektive beschäftigt er sich zudem damit, wie Quartiere einsamkeitsresilienter gestaltet und weiterentwickelt werden können.

#### PD Dr. Anja Reichert-Schick

ist Geographin und Politikwissenschaftlerin und leitet in der Wüstenrot Stiftung die Themengebiete Zukunftsfragen und Bildung. Ihre Schwerpunkte liegen in der Quartiersentwicklung, zukunftsfähigen Wohnkonzepten und der Gestaltung sozialer Innovationen – mit besonderem Fokus auf gesellschaftlichen Zusammenhalt und die räumlichen Dimensionen von Transformation.