

# Sie haben den Eindruck, jemand könnte einsam sein?

Die folgenden Formulierungen und Tipps können Ihnen helfen, das Thema anzusprechen.



## Gefühle anerkennen und einordnen

- „Viele Menschen fühlen sich in solchen Situationen einsam.“
- „Es ist nachvollziehbar, dass Sie sich in Ihrer Situation einsam fühlen.“
- „Nach einem Umzug oder Verlust geht es vielen so.“
- „Ich kann verstehen, dass Sie das beschäftigt.“



## Indirekt nachfragen

- Nach dem sozialen Netz fragen: Familie, Freund:innen, Nachbar:innen, Kolleg:innen
- Nach Freizeitgestaltung, Hobbys oder Vereinen fragen
- Nach der Wohnsituation fragen: Allein lebend? Kontakt zu Nachbar:innen?



## Allgemein informieren statt direkt ansprechen

Einsamkeit lässt sich auch thematisieren, ohne sie der Person zu unterstellen. Zum Beispiel: „Wir wissen, dass bestimmte Lebenssituationen wie Arbeitslosigkeit das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Deshalb informieren wir hier grundsätzlich darüber.“  
Niedrigschwellig fragen: „Wäre ein unterstützendes Angebot für Sie interessant?“

## Kontakt

**GVG** Soziale Sicherheit  
weiterdenken

c/o Gesellschaft für Versicherungswissenschaft  
und -gestaltung e.V. (GVG)  
Reinhardtstraße 34  
10117 Berlin

Telefon: 030 2408825-17  
E-Mail: [info@gvg.org](mailto:info@gvg.org)

[www.gvg.org](http://www.gvg.org)

Stand: Juni 2026, 1. Auflage Gestaltung: [www.zweiband.de](http://www.zweiband.de)  
Bildnachweis: KI-generierte Illustrationen, erstellt mit Nano Banana 2, 2026



## Projektpartner

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend



Bundesagentur  
für Arbeit



**DVSG**

Deutscher Verband für die gesundheitsbezogene  
Soziale Arbeit



Kuratorium  
Deutsche Altershilfe



Deutsche  
Rentenversicherung  
Bund



Deutsche  
Berufsförderungswerke  
Bundesverband



DEGE MED  
Deutsche Gesellschaft für  
Medizinische Rehabilitation



BPTK  
Bundes  
Psychotherapeuten  
Kammer



BKK  
Dachverband



DEK  
Deutscher Evangelischer  
Krankenhausverband e.V.



TK  
Die  
Techniker

## Stärker im Miteinander – Einsamkeit erkennen und ansprechen



**Stärker im Miteinander**  
SOZIALSTAAT GEGEN EINSAMKEIT

# Dieser Flyer gibt einen Überblick zum Thema Einsamkeit und liefert Tipps, wie man Einsamkeit ansprechen kann.

## Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Sie entsteht, wenn unsere sozialen Beziehungen nicht dem entsprechen, was wir uns wünschen. Das kann die Anzahl an Kontakten betreffen, oft aber die Qualität: Man kann von Menschen umgeben sein und sich dennoch einsam fühlen. Forscher beschreiben Einsamkeit daher auch als „sozialen Durst“ – ein Signal des Körpers, dass ein grundlegendes Bedürfnis nicht erfüllt ist.

## Warum ist das wichtig?

Einsamkeit ist keine Erkrankung. Wenn sie jedoch nicht vorübergehend ist, sondern chronisch anhält, kann dies messbare Folgen für die Gesundheit haben. Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit sowohl die Sterblichkeit als auch die Krankheitshäufigkeit erhöhen kann. Sie frühzeitig zu erkennen kann also einen echten Unterschied machen.

## Wie kann ich mich weiterbilden?

Hinweise zu Fortbildungen, weiterführender Literatur und aktuellen Informationsangeboten finden Sie online unter:

→ [www.gvg.org/SiM](http://www.gvg.org/SiM)



## In welchen Lebensphasen kann Einsamkeit entstehen?

Einsamkeit tritt oft dann auf, wenn sich im Leben etwas Grundlegendes verändert. Ein Umzug, ein neuer Job, der Verlust eines nahestehenden Menschen, die Geburt eines Kindes oder der Auszug der Kinder – solche Übergänge verändern unser soziales Netz. Vertraute Kontakte fallen weg, neue müssen erst entstehen. In diesen Phasen fühlen sich viele Menschen einsam.

### Einsamkeit kann jede:n treffen, doch bestimmte Lebensumstände erhöhen das Risiko:

- Alle Altersgruppen sind von Einsamkeit betroffen, sowohl ältere als auch jüngere Menschen
- Menschen mit Migrationsgeschichte, besonders Neuangekommene
- Menschen in Lebensübergängen: Umzug, Renteneintritt, Geburt oder Auszug von Kindern
- Alleinstehende und Verwitwete
- Lesbische, schwule, bisexuelle, trans oder nicht-binäre Menschen
- Sozioökonomisch benachteiligte Menschen
- Chronisch und psychisch Erkrankte sowie Menschen mit Behinderung
- Pflegende Angehörige und Alleinerziehende
- Menschen in strukturschwachen Gebieten

Entscheidend ist oft, welche Zugänge Menschen haben: zu Geld, Sprache, Netzwerken und Teilhabe. Wie Menschen Einsamkeit erleben, kann je nach kulturellem Hintergrund, Geschlecht oder Lebenssituation unterschiedlich sein. Offenheit und kultursensible Ansprache helfen, Vertrauen aufzubauen.

## Wie kann Einsamkeit erkannt werden?

Ob jemand einsam ist, kann nur die Person selbst wissen. Doch bestimmte Hinweise können aufmerksam machen:



### Was Menschen äußern

- Gefühle von innerer Leere, Traurigkeit oder „schmerzhafter“ Einsamkeit
- Das Gefühl, niemandem wichtig zu sein oder von niemandem wirklich verstanden zu werden
- Intensive und übermäßige Beschäftigung mit Verlusten sowie wiederholte Hinweise auf fehlende Beziehungen



### Was nicht erwähnt wird

- Freund:innen, Familie, Partnerschaft
- Hobbys, Gruppen, Freizeitaktivitäten



### Wie Menschen sich verhalten

- Rückzug: Kontakte werden gemieden.
- Misstrauen: Harmlose Gesten werden negativ gedeutet, soziale Situationen als bedrohlich empfunden.
- Klammern: auffällig häufige Besuche, intensives Gesprächsbedürfnis, Gespräche lassen sich schwer beenden.

Wenn Sie den Eindruck haben, eine Person befindet sich in einer psychischen Krise, **verweisen Sie gerne auf die hausärztliche Versorgung oder die 116 117** zur Abklärung durch medizinisches Fachpersonal.

## Reflexion der eigenen Rolle

Einsamkeit erfordert eine sensible und offene Haltung – und beginnt oft mit der eigenen Haltung. Wenn Fachkräfte ihre Rolle, Grenzen und Erfahrungen regelmäßig reflektieren, können sie sicherer, klarer und empathischer reagieren.

- Wie leicht fällt es mir, das Thema anzusprechen?
- Wann und warum empfinde ich Unsicherheit, das Thema anzusprechen?
- Kenne ich regionale Angebote vielleicht schon?
- Wo endet meine Zuständigkeit – wann leite ich weiter?

## Vermitteln und vernetzen

Auf dem beiliegenden Einleger finden Sie eine Auswahl an Angeboten, diesen können Sie den Betroffenen mitgeben.

- Zeigen Sie konkrete Wege auf: Nachbarschaftstreffs, Mehrgenerationenhäuser, Selbsthilfegruppen.
- Nutzen Sie Landkarten zu Angeboten (Kompetenznetz Einsamkeit, Sportvereine, Studierendenwerke, Telefonangebote).
- Weisen Sie auf digitale und telefonische Angebote hin, diese sind besonders niedrigschwellig.

## Regionalität

Über folgende Website können regionale und lokale Angebote gefunden werden: [www.gvg.org/SiM](http://www.gvg.org/SiM)

## Wissen vertiefen und vernetzen

Viele Organisationen und Institutionen arbeiten bereits zum Thema Einsamkeit. Durch den Besuch von Fortbildungen und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen können Sie Ihre Handlungskompetenz stärken und Ihr Wissen über aktuelle Angebote erweitern. Informationen zu passenden Fortbildungen, weiterführende Literatur und viele weitere Ressourcen finden Sie online unter: [www.gvg.org/SiM](http://www.gvg.org/SiM)

## Kontakt

**GVG** Soziale Sicherheit  
weiterdenken

c/o Gesellschaft für Versicherungswissenschaft  
und -gestaltung e.V. (GVG)  
Reinhardtstraße 34  
10117 Berlin

Telefon: 030 2408825-17  
E-Mail: [info@gvg.org](mailto:info@gvg.org)

[www.gvg.org](http://www.gvg.org)

Stand: Juni 2026, 1. Auflage Gestaltung: [www.zweiband.de](http://www.zweiband.de)  
Bildnachweis: KI-generierte Illustrationen, erstellt mit Nano Banana 2, 2026



## Projektpartner

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Bundesagentur  
für Arbeit

DEUTSCHE VEREINIGUNG  
FÜR SOZIALE ARBEIT  
UND GEHILFENBEREITUNG E.V.

**DVSG**

Domizilium für die gesundheitsbezogene  
Soziale Arbeit



Kuratorium  
Deutsche Altershilfe



Deutsche  
Rentenversicherung  
Bund



Deutsche  
Berufsförderungswerke  
Bundesverband



DEGE MED  
Deutsche Gesellschaft für  
Medizinische Rehabilitation



BPTK  
Bundes  
Psychotherapeuten  
Kammer



BKK  
Dachverband



DEK  
Deutscher Evangelischer  
Krankenhausverband e.V.



TK  
Die  
Techniker

**Stärker im Miteinander –  
wie können Fachkräfte Einsamkeit  
sensibel adressieren?**



**Stärker im Miteinander**  
SOZIALSTAAT GEGEN EINSAMKEIT

# Dieser Flyer richtet sich an Fachkräfte, die regelmäßig mit Menschen in Kontakt stehen – ob in Beratung, Pflege, Beschäftigung, Gesundheitsversorgung oder sozialer Begleitung.

## Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl – sie entsteht, wenn Beziehungen nicht dem entsprechen, was wir uns wünschen. Oft betrifft das weniger die Anzahl als vielmehr die Qualität der Kontakte: Man kann von Menschen umgeben sein und sich dennoch einsam fühlen.

## Warum ist das wichtig?

Einsamkeit ist keine Erkrankung, jedoch kann chronische Einsamkeit das Risiko für Erkrankungen und vorzeitige Sterblichkeit erhöhen. Frühes Erkennen und Handeln können einen echten Unterschied machen.

## Risikofaktoren erkennen

- **Beginn oder Ende einer Pflegeverantwortung**
- **Verlust von Arbeit oder längerer Krankenstand**
- **Umzug, Trennung oder Renteneintritt**
- **Migration, Ankunft in neuer Umgebung**
- **Neuaufnahme einer Ausbildung oder beruflichen Reha**

Wenn Sie den Eindruck haben, eine Person befindet sich in einer psychischen Krise, **verweisen Sie gerne auf die hausärztliche Versorgung oder die 116 117** zur Abklärung durch medizinisches Fachpersonal.

## Besondere Lebenssituationen sensibel ansprechen

### Pflegende und Erwerbstätige mit Sorgeverantwortung

Pflege und Beruf können zu sozialer Isolation führen. Thematisieren Sie die Doppelbelastung behutsam – Zeitmangel und Erschöpfung mindern oft die Kontaktmöglichkeiten.

### Neu zugewanderte Menschen

Einsamkeit kann durch sprachliche oder kulturelle Barrieren entstehen. Vermeiden Sie Annahmen, fragen Sie offen nach Unterstützungsnetzwerken und Zugehörigkeit.

### Chronisch oder psychisch Erkrankte

Chronisch und psychisch Erkrankte sowie Menschen mit Behinderung: Krankheit und Behinderung können Barrieren darstellen, soziale Netze zu pflegen. Warnzeichen für Einsamkeit können Rückzug, aber auch ein erhöhtes Bedürfnis nach Nähe und Kontakt sein.

### Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Digitale Kommunikation ersetzt direkte Begegnung oft nicht. Fragen Sie nach Online- und Offline-Kontakten, nach Zugehörigkeit zu Gruppen oder Communities.

### Kultursensibilität

Einsamkeit wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich wahrgenommen. Offenheit und wertfreie Sprache schaffen Vertrauen.



### Fazit:

**Entscheidend ist oft der fehlende Zugang zu Geld, Sprache, Netzwerken und Teilhabe.**

## Gesprächsleitfaden

Sie haben den Eindruck, jemand könnte einsam sein? Die folgenden Formulierungen und Tipps können Ihnen helfen, das Thema anzusprechen.

### Grundsätzlich ist es wichtig, Gefühle anzuerkennen und einzuordnen:

- „Viele Menschen fühlen sich in solchen Situationen einsam.“
- „Es ist nachvollziehbar, dass Sie sich in Ihrer Situation einsam fühlen.“
- „Nach einem Umzug oder Verlust geht es vielen so.“
- „Ich kann verstehen, dass Sie das beschäftigt.“

### Je nach Arbeitsbeziehung können Sie direkt oder indirekt nachfragen:

#### Direkt:

- Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- Haben Sie oft das Gefühl, außen vor zu sein?
- Haben Sie Personen, auf die Sie sich im Notfall verlassen können?

#### Indirekt:

- Nach dem sozialen Netz fragen: Familie, Freund:innen, Nachbar:innen
- Nach Freizeitgestaltung, Hobbys oder Vereinen fragen
- Nach der Wohnsituation fragen: Allein lebend? Kontakt zu Nachbar:innen?

### Allgemein informieren statt direkt ansprechen

Einsamkeit lässt sich auch thematisieren, ohne sie der Person zu unterstellen. Zum Beispiel: „Wir wissen, dass bestimmte Lebenssituationen wie Arbeitslosigkeit das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Deshalb informieren wir hier grundsätzlich darüber.“ Oder niedrigschwellig fragen: „Wäre ein unterstützendes Angebot für Sie interessant?“

# Gemeinsam statt allein – Anlaufstellen und Kontakte

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten und Angeboten, um sich digital, telefonisch oder vor Ort mit Menschen zu verbinden.

## Begegnungsorte entdecken

Das **Kompetenznetz Einsamkeit** bietet eine Angebotslandkarte mit Angeboten gegen Einsamkeit an.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>

**Mehrgenerationenhäuser** sind Orte der Begegnung. Hier kommen generationenübergreifend unterschiedliche Menschen zusammen. Online findet man eine Landkarte zu allen Mehrgenerationenhäusern in Deutschland.

<https://www.mehrgenerationenhaeuser.de>

Über **NAKOS**, die zentrale Kontaktstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland, können Sie eine passende Selbsthilfegruppe für Ihre Lebenssituation finden. Unter der 030 31018960 oder unter [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de) kann man sich unverbindlich beraten lassen.

Viele Menschen sind Mitglieder eines **Sportvereins**. Der Deutsche Olympische Sportbund bietet online eine Landkarte mit allen Vereinen in Deutschland, auch in Ihrer Nähe, an.

<https://bewegungslandkarte.de/>

**Stadtteilzentren, Nachbarschaftshäuser, Jugend- und Familienzentren** verfügen über niedrigschwellige und vielfältige Angebote.

Der Verein „**Start with a friend**“ bringt Menschen im 1:1-Tandem zusammen: Menschen, die gerade neu nach Deutschland gekommen sind, und lokal verwurzelte Menschen.

# Zuspruch finden

## Für alle:

**Nebenan.de** ist eine Online-Plattform für Nachbar:innen, hier kann man Menschen kennenlernen, die weniger als zehn Gehminuten von einem weg wohnen.

Das **Plaudernetz** des Malteser Hilfsdienstes bietet täglich unter der **0800 330 111** kostenfreie, anonyme Gespräche zwischen 10:00 und 22:00 Uhr an.

## Für Frauen und Mütter:

Beim **Müttertelefon** können Frauen und Mütter täglich zwischen 20:00 und 22:00 Uhr kostenfrei und anonym unter der **0800 333 2 11** anrufen. Ehrenamtliche, qualifizierte Frauen hören zu und beraten.

## Für Kinder und Jugendliche:

**Krisenchat** berät Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat. Das Angebot ist rund um die Uhr über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar und wird von ehrenamtlichen Fachkräften durchgeführt.

**Nummer gegen Kummer** berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern, am Telefon und online. Kinder und Jugendliche können von Mo. bis Sa. zwischen 14:00 und 20:00 Uhr unter der 116 111 anrufen, Eltern unter der **0800 1110 550** von Mo. bis Fr. zwischen 09:00 und 17:00 Uhr sowie Di. und Do. bis 19:00 Uhr anrufen.

Das **Online-Hilfsangebot [U25]** der Caritas ist ein niedrigschwelliges, kostenfreies Online-Hilfsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen. Die Beratung ist anonym und findet per E-Mail durch ehrenamtliche Gleichaltrige statt.

## Für ältere Menschen:

Die **Malteser** bieten Besuchs- und Begleitungsdienste an. Von „Telefonbesuchen“ über Seniorentreffs bis hin zu Besuchsdiensten und Friedhofsbegleitung gibt es ein breites Spektrum an Angeboten. Auch finden sich digitale Angebote speziell für Senior:innen, z. B. wie man über das Internet alte Kontakte erhalten und neue Kontakte knüpfen kann.

Die **Seniorenbüros** bieten Beratung, Begegnung und Begleitung für ältere Menschen. Es gibt z. B. Nachbarschaftshilfen, Alltagsbegleitung, Interessengruppen, digitale Stammtische, Mittagstische und vieles mehr.

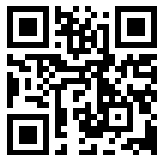
Beim **Silbernetz e. V.** können Menschen ab 60 Jahre täglich zwischen 08:00 und 22:00 Uhr unter der **0800 470 80 90** zum telefonischen, kostenfreien Kontakt anrufen, für tiefer gehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: Einmal pro Woche ruft dann eine ehrenamtliche Person an.

## Für Studierende:

Die **Psychologische Beratung** der Studierendenwerke (PSB) wird durch örtliche Studierendenwerke in 46 Städten angeboten.

**Weitere Angebote, Informationen und Empfehlungen finden Sie unter:**

[www.gvg.org/SiM](http://www.gvg.org/SiM)



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# Aktiv werden

Neben dem unkomplizierten Aufsuchen der verschiedenen Angebote kann man auch selbstständig etwas dafür tun, sich weniger einsam zu fühlen. Im Folgenden finden Sie Vorschläge, wie Sie Verbindungen zu Menschen aufbauen und vertiefen sowie mit Gefühlen der Einsamkeit umgehen können. Wichtig ist hierbei, verschiedene Dinge auszuprobieren und das herauszusuchen, was zu einem passt.

- ➔ **Soziale Medien gezielt nutzen:** Statt endlosen Scrollens können soziale Medien bewusst zur Kontaktaufnahme eingesetzt werden: eine Nachricht an jemanden schreiben, sich in Gruppen austauschen oder über digitale Plattformen Veranstaltungen und Vernetzungsmöglichkeiten entdecken.
- ➔ **Alte Kontakte wieder aufleben lassen:** Sich bei Menschen melden, mit denen früher Kontakt bestand. Oft freuen sich alte Bekannte über eine Nachricht, selbst wenn der letzte Kontakt lange zurückliegt.
- ➔ **Neue Kontakte geduldig aufbauen:** Echte Verbindungen entstehen selten beim ersten Treffen. Es lohnt sich, sich Aktivitäten zu suchen, bei denen regelmäßig dieselben Menschen anzutreffen sind: Vereine, Kurse, Gruppen mit gemeinsamen Interessen.
- ➔ **Sich ehrenamtlich engagieren:** Etwas Sinnvolles tun und dabei Menschen treffen, die ähnliche Werte teilen, kann nachhaltige Verbindungen schaffen.
- ➔ Die **platoniq App** bietet ein 6-Wochen-Programm gegen Einsamkeit und Stress, in dem man lernt, Beziehungsmuster zu erkennen, zu verändern und stärkende Verbindungen aufzubauen. Das Programm ist als Präventionskurs zertifiziert, wissenschaftlich fundiert und von allen Krankenkassen bis zu 100 % erstattbar. Mehr Infos unter [platoniq.health/de](https://platoniq.health/de)