

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

www.gvg.org

Stand: Juni 2026, 1. Auflage Gestaltung: 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



Kuratorium
Deutsche Altershilfe



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



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.