

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

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

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

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?“