

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 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.

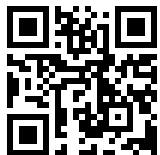
Beim **Silbernetz e. V.** können Menschen ab 60 Jahre täglich zwischen 08:00 und 22:00 Uhr unter der **0800 470 80 90** zum telefonischen, kostenfreien Kontakt anrufen, für tiefer gehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: Einmal pro Woche ruft dann eine ehrenamtliche Person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



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