

GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT

*Das Aktionsbuch zur Aktionswoche – mit praktischen
Tipps und Impulsen für mehr Gemeinsamkeit*



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

**GEM
EINSAM**
WAS BEWEGEN

INHALT

3	Vorwort
4	Was ist die Aktionswoche gegen Einsamkeit?
5	Einsamkeit verstehen
6	So beteiligen Sie sich
7	Das Kommunikationskit
8	Wir tippen die Fußball-WM – alle gemeinsam!
9–11	Aufmerksamkeit aufs Thema lenken
12–14	Niedrigschwellige Formate für Laufpublikum
15–17	Erlebnisse schaffen, die Menschen verbinden
18–21	Eigene Mitarbeitende vernetzen & sensibilisieren
22–23	Kooperationen & Bündnisse bilden
24	Langfristig & nachhaltig gegen Einsamkeit!
25	Impressum & Kontakt



VORWORT



Liebe Engagierte, liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter,

viele Menschen erleben Zeiten, in denen sie sich allein fühlen – selbst dann, wenn sie von anderen umgeben sind. Wenn vertraute Kontakte wegbrechen oder der Alltag stiller wird, kann Einsamkeit entstehen. Dieses Gefühl betrifft heute Menschen in allen Lebenslagen unabhängig von Alter oder Herkunft. Doch wir können selbst etwas dagegen tun und neue Wege zueinander finden. Mit der seit 2023 stattfindenden Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ setzen wir ein sichtbares Zeichen für ein starkes Miteinander.

Unter dem Motto „Gemeinsam was bewegen“ rücken wir in diesem Jahr die soziale Fitness in den Mittelpunkt. So wie wir unseren Körper trainieren, können wir auch unsere sozialen Kontakte aktiv pflegen. Oft reicht schon ein kleiner Anstoß: Ein herzliches Gespräch auf einer

Plauderbank im Park oder das gemeinsame Mitfiebern bei der Fußball-WM im Nachbarschaftstreff schaffen Momente der Verbundenheit.

Mit diesem Aktionsbuch möchten wir Sie ermutigen, selbst aktiv zu werden. Ob in Ihrer Nachbarschaft, in Vereinen, Unternehmen oder sozialen Einrichtungen: Ihr Engagement macht den Unterschied. Wir unterstützen Sie mit konkreten Tipps und praktischen Formatideen, damit Sie vor Ort nachhaltige Begegnungen schaffen können.

Mit einer neu gegründeten „Allianz gegen Einsamkeit“ bündeln wir zudem die Kräfte von Bund, Ländern, Zivilgesellschaft und Wirtschaft, um Einsamkeit in der Gesellschaft vorzubeugen, zu lindern und betroffene Menschen ganz

konkret zu unterstützen. Damit setzen wir als Bundesregierung die „Strategie gegen Einsamkeit“ fort, wie es im Koalitionsvertrag verankert ist, und unterstützen bestehende Netzwerke.

Wenn wir gemeinsam handeln, stärken wir nicht nur jede und jeden Einzelnen, sondern auch das Fundament unserer Demokratie: den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Ich danke Ihnen herzlich für Ihren wertvollen Einsatz. Lassen Sie uns Deutschland während der Aktionswoche gemeinsam bewegen!

Herzliche Grüße

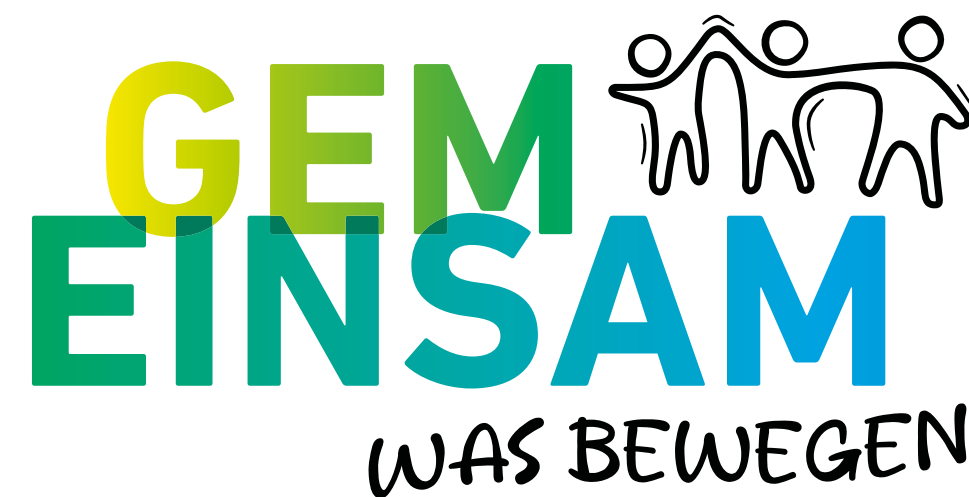
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'K. Prien', written in a cursive style.

Karin Prien
Bundesministerin für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

WAS IST DIE AKTIONSWOCHE GEGEN EINSAMKEIT?

Einsamkeit ist keine Randerscheinung, sondern eine der drängendsten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Trotzdem ist sie oftmals ein Tabuthema. Um dafür zu sensibilisieren und Einsamkeit sowie Unterstützungsangebote sichtbarer zu machen, hat das Bundesfamilienministerium im Jahr 2023 die erste bundesweite Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ ins Leben gerufen. In den vergangenen Jahren setzte die Initiative mit Aktionen in ganz Deutschland jeweils unterschiedliche Schwerpunkte: 2023 standen „Orte der Gemeinsamkeit“ im Fokus, 2024 wurde zu „Gemeinsam Kaffeetrinken“ eingeladen, 2025 brachte die Aktionswoche Menschen auf spielerische Weise zusammen. Jedes Jahr wuchs das Netzwerk aus Organisationen, Unternehmen, Kommunen und Vereinen, die durch lokale Projekte wie Chorkonzerte oder lange Kaffeetafeln

zeigten, dass Hilfe oft direkt in der Nachbarschaft beginnt.



Vom 22. bis zum 28. Juni 2026 findet die Aktionswoche nun zum vierten Mal statt. Unter dem Motto „Gemeinsam was bewegen“ soll in diesem Jahr die soziale Fitness trainiert werden. Die Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit!“ bildet die Grundlage hierfür. Sie motiviert Menschen, aktiv auf andere zuzugehen und ihre sozialen Muskeln zu trainieren: Schon kleine Gesten im Alltag, wie das Grüßen im

Treppenhaus oder das aktive Zuhören ohne Ablenkung durch das Smartphone, können Nähe und Gemeinschaft stärken. Darauf zielen auch die Aktivitäten in der anstehenden Aktionswoche ab, für die Sie in diesem Aktionsbuch Inspirationen und hilfreiche Tipps finden.

Jede und jeder kann Teil dieser Bewegung werden. Sei es durch die Organisation einer eigenen Aktion im Rahmen des bereitgestellten Kommunikationskits oder durch mehr Aufmerksamkeit für das eigene Umfeld im Alltag – das Engagement vieler Einzelner bewirkt Großes! Die Aktionswoche lädt dazu ein, Orte der Begegnung zu schaffen und zusammen ein Zeichen für eine solidarische Gesellschaft zu setzen, in der niemand allein gelassen wird. Ein besonderer Meilenstein im Jahr 2026 ist der Start der „Allianz gegen Einsamkeit“. Mit diesem

starken Bündnis wollen Bund, Länder, Kommunen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft Einsamkeit präventiv und aktiv begegnen und das Unterstützungsangebot verbessern.

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) fungiert dabei als zentraler Ankerpunkt: Es liefert wichtige Forschungsergebnisse und bietet mit einer [digitalen Angebotslandkarte](#) einen direkten Weg zu konkreten Hilfsangeboten vor Ort.

Wissenschaftliche Einordnung

EINSAMKEIT VERSTEHEN

Was macht Einsamkeit mit uns? Und wie finden wir den Weg zurück in die Gemeinschaft?

Zu diesen Fragen forscht Dr. Martin Gibson-Kunze. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Kompetenznetz Einsamkeit, einem Projekt des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. in Frankfurt am Main, gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ).



Dr. Martin Gibson-Kunze,
wissenschaftlicher Mitarbeiter im Kompetenznetz Einsamkeit

WAS BEDEUTET EINSAMKEIT UND WEN BETRIFFT SIE?

Dr. Martin Gibson-Kunze: Einsamkeit beschreibt die wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen. Sie ist ein subjektives und schmerzhaftes Gefühl und kann auch in Gemeinschaft auftreten. Einsamkeit ist dabei kein Randphänomen: Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen – besonders häufig junge Erwachsene, Alleinlebende oder Personen in Übergangsphasen.

WAS SIND DIE AUSWIRKUNGEN – INDIVIDUELL UND GESELLSCHAFTLICH?

Dr. Martin Gibson-Kunze: Einsamkeit wirkt sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus und erhöht zum Beispiel das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und geringeres Wohlbefinden. Gesellschaftlich kann sie Vertrauen schwächen, Teilhabe verringern

und den sozialen Zusammenhalt beeinträchtigen. Es ist ein Thema, das uns alle angeht.

WELCHE MASSNAHMEN KÖNNEN SPEZIELL UNTERNEHMEN UND ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN ERGREIFEN, UM EINSAMKEIT ZU BEKÄMPFEN?

Dr. Martin Gibson-Kunze: Zentral ist eine Organisationskultur, die gute soziale Beziehungen aktiv fördert. Dazu gehören niedrigschwellige Begegnungsräume, eine offene Ansprache, sensibilisierte Führungskräfte und Strukturen, die Austausch, Zugehörigkeit und Teilhabe im Arbeitsalltag stärken – egal ob vor Ort oder im Homeoffice.

ZAHLEN & FAKTEN

EINSAMKEIT IST EIN SUBJEKTIVES GEFÜHL

Nicht alle Personen, die allein oder sozial isoliert leben, sind auch einsam. Umgekehrt gilt: Nicht alle einsamen Personen sind allein oder sozial isoliert.

EINSAMKEIT IN DEUTSCHLAND

Die Einsamkeitsbelastung stieg bei Erwachsenen von etwa 8 Prozent im Jahr 2017 auf rund 28 Prozent in der Pandemiezeit. 2021 lag sie zuletzt bei etwa 11 Prozent.

BETROFFENE GRUPPEN

Am häufigsten betroffen sind jüngere und ältere Menschen. Frauen erleben Einsamkeitsbelastungen etwas häufiger als Männer.

RISIKOFAKTOREN

Armutserfahrungen, die Pflege von Angehörigen und Migrationsgeschichten gehen oft mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit einher.

AUSWIRKUNGEN

Wird das Gefühl zur chronischen Belastung, kann es sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigen. Menschen, die sich einsam fühlen, verlieren zudem eher das Vertrauen in die Politik und sind anfälliger für Verschwörungserzählungen.

VORBEUGUNG & SCHUTZ

Bildung, soziale Bindungen und Teilhabe schützen vor Einsamkeit. Ebenso entscheidend für das Miteinander sind niedrigschwellige Begegnungsorte im Wohnumfeld.

Weitere Informationen zum Thema Einsamkeit finden Sie auf der [Website des Kompetenznetzes Einsamkeit](#).

Quelle: [Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend \(2024\): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland](#). Das Einsamkeitsbarometer 2024 analysiert die Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren auf Grundlage der repräsentativen Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP).

SO BETEILIGEN SIE SICH

Die Aktionswoche findet bundesweit statt und lebt von Ihrer Initiative vor Ort. Es gibt keine strengen Vorgaben für das Format – entscheidend ist allein die verbindende Wirkung. **Nutzen Sie den Zeitraum vom 22. bis 28. Juni, um bestehende Angebote sichtbar zu machen oder neue, kreative Formen des Austauschs zu erproben.** Ob als Kommune, engagiertes Unternehmen, lokaler Sportverein oder Privatperson: Jeder Beitrag zählt, um das Miteinander in unserer Gesellschaft zu stärken.

NUTZEN SIE DAS KOMMUNIKATIONSKIT!

Sie müssen das Rad nicht neu erfinden. In unserem Kommunikationskit finden Sie professionell gestaltete Materialien. Nutzen Sie diese, um Ihren Räumlichkeiten oder Ihrem digitalen Auftritt ein einladendes Gesicht zu geben und die Botschaft der **Aktionswoche „Gemeinsam was bewegen“** zu verbreiten. Mehr Infos zum Kit dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

BEREICHERN SIE DIE AKTIONS- WOCHE MIT EIGENEN AKTIONEN!

Lassen Sie sich von den Beispielen in diesem Aktionsbuch inspirieren. Ob Mitmach-Station auf dem Marktplatz, gemeinsames Mittagessen im Betrieb oder Plauderkasse im Supermarkt – jede Aktion hilft. Gestalten Sie ein Angebot, das zu Ihren Ressourcen und Ihrer Zielgruppe passt.

NEHMEN SIE MIT IHRER INSTITUTION AM FUSSBALL- TIPPSPIEL TEIL!

Pünktlich zur Fußball-Weltmeisterschaft 2026 bieten wir ein besonderes Highlight: ein Tipp-spiel für Organisationen und Unternehmen. Denn gemeinsames Mitfiebern verbindet! Nutzen Sie dieses spielerische Format, um Kolleginnen und Kollegen oder die Nachbarschaft unkompliziert zusammenzubringen. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 8.

SPRECHEN SIE DARÜBER!

Posten Sie Ihre Aktivitäten auf Ihren Kanälen und unter dem Hashtag **#FitGegenEinsamkeit**. So schaffen wir gemeinsam eine digitale Bewegung, die Mut macht und zeigt, wie vielseitig die Unterstützung in Deutschland bereits ist.

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen gegen Einsamkeit. Besuchen Sie die [Website zur Aktionswoche](#), laden Sie das Kommunikationskit herunter und tragen Sie Ihre geplanten Aktionen in den bundesweiten Aktionskalender ein. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen das Miteinander zu stärken!

Sie haben Fragen zur Aktionswoche oder zur Umsetzung?

Dann treten Sie gerne mit uns in Kontakt: allianz.gegen.einsamkeit@fischerappelt.de



DAS KOMMUNIKATIONSKIT

Damit Sie vor Ort sofort loslegen können, haben wir ein umfassendes Kommunikationskit für Sie zusammengestellt. Es enthält professionell gestaltete Materialien, die Sie ganz einfach für Ihre eigene Kommunikation nutzen können. Ausgewählte Printmaterialien können Sie bestellen. Darüber hinaus stehen Ihnen vielfältige digitale Vorlagen zum Download zur Verfügung.

Jetzt herunterladen oder bestellen und direkt loslegen!



[Website des Kompetenznetzes Einsamkeit](https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

SICHTBARKEIT IM NETZ UND VOR ORT

- Mit ansprechenden **Social-Media-Assets** sowie vorgefertigten **Website- und Newslettertexten** können Sie Ihre Community im Handumdrehen über die Aktionswoche informieren.
- Nutzen Sie das **offizielle Poster zur Aktionswoche**, um Ihre Teilnahme zu signalisieren. Daneben gibt es weitere **Plakate mit Kampagnenmotiven**, die auf das Thema Einsamkeit aufmerksam machen. Zwei **Flyer** informieren außerdem kompakt über Hilfe- und Beratungsangebote.

MATERIALIEN FÜR DIE DIREKTE BEGEGNUNG

- Nutzen Sie die Druckvorlagen für **Gesprächs-impulse und Kennenlernkarten** sowie die **„Setz-dich-dazu“-Aufsteller**, um einladende Räume zu schaffen. Für Thementische in Bibliotheken oder im Handel stehen Ihnen ebenfalls passende Aufsteller zur Verfügung.
- Passend zur WM 2026 enthält das Kit Vorlagen und einen Leitfaden für ein eigenes **Fußball-Tippspiel** in Ihrer Einrichtung.
- Mit **Postkartenmotiven** wie „Ich denk an dich!“ oder Einladungen wie „Mal wieder gemeinsam spazieren gehen?“ können Menschen einander Aufmerksamkeit schenken.



WIR TIPPEN DIE FUSSBALL-WM – ALLE GEMEINSAM!

UNSERE IDEE

Wir nutzen die **gesellschaftsverbindende** Kraft der **Fußball-WM 2026**, um für das Thema Einsamkeit zu **sensibilisieren** und Menschen miteinander in **Kontakt** zu bringen. Unser Instrument: ein **niedrigschwelliges Online-Tippspiel**, das auch für Nicht-Fußball-Expertinnen und -Experten großen Spielspaß verspricht.

SO FUNKTIONIERT'S

Bei einem Anbieter für individualisierte Tipp-spiele haben wir eigens für die Aktionswoche gegen Einsamkeit ein Tippspiel einrichten lassen. Damit dieses auch für Menschen **ohne Fußball-Fachwissen attraktiv** ist, geben Quoten bei jeder Partie eine Orientierung, wie diese ausgehen könnte. Zudem werden **mutige Tipps besonders belohnt**: Je unwahrscheinlicher der Ausgang, desto mehr Punkte gibt es für einen richtigen Tipp – was „Zufalls“-Tipperinnen und -Tipper begünstigt.

Natürlich gibt es auch etwas zu gewinnen, und zwar sowohl von Einzeltipperinnen und -tippnern als auch von **Tippgemeinschaften**. Wenn Sie ein Unternehmen oder eine Institution sind, können Sie ein Team anmelden und Ihre Mitarbeitenden hierzu einladen! Diese Form des Tippens verspricht den größten Spaß. (Nutzen Sie hierfür unsere praktischen Vorlagen aus dem Kommunikationskit!) Übrigens: Für die Gewinnchancen eines Teams ist es unerheblich, wie groß dieses ist, denn es zählt der **Durchschnittswert**.

DIE ANMELDUNG ZUM TIPPSPIEL IST EINFACH

Es reicht die Eingabe einer individuellen **E-Mail-Adresse** sowie eines **Namens**. Nun bekommt die oder der Teilnehmende eine E-Mail, durch die sie oder er via Link die Teilnahme bestätigen muss. Optional kann man sich nun noch einer Tippgemeinschaft zuordnen – schon geht's los!

Und während die Teilnehmenden bei der Abgabe über Sieg, Unentschieden und Niederlage nachgrübeln, werden sie mithilfe kurzer **Info-Häppchen** und **kreativer Anregungen** immer mal wieder dezent auf das Thema Einsamkeit gestoßen.

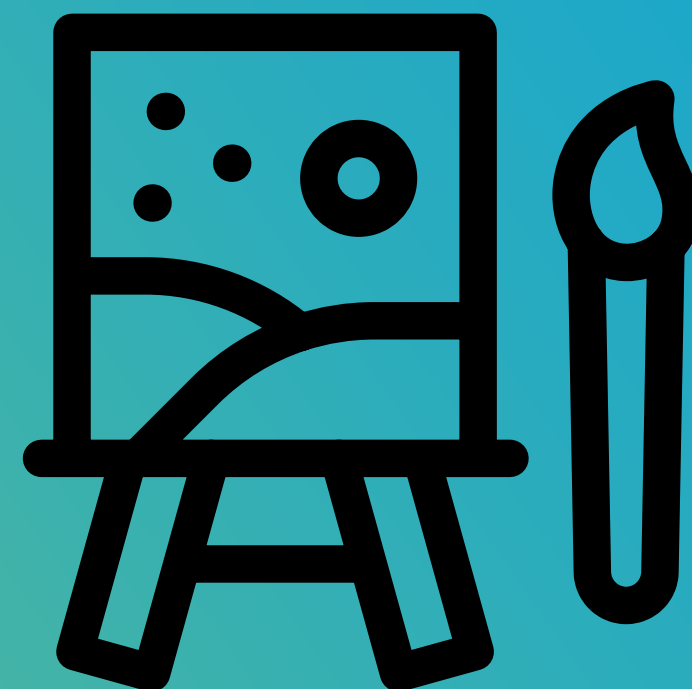
SEIEN SIE MIT IHRER ORGANISATION DABEI

Bilden Sie Tippgemeinschaften und animieren Sie Ihre Mitarbeitenden zur Teilnahme. Vielleicht organisieren Sie ja sogar gemeinsame Public Viewings als Tipp-Events? Sie werden sehen: **Gemeinsam Tippen macht am meisten Spaß!**



Aktionsideen

AUFMERKSAMKEIT AUFS THEMA LENKEN



AUFMERKSAMKEIT AUFS THEMA LENKEN

DIE EIGENE PLATTFORM NUTZEN

IDEE

Nutzen Sie Ihre bestehende Reichweite, um das Bewusstsein für Einsamkeit zu schärfen. Ob digital über Social Media oder analog vor Ort: Machen Sie während der Aktionswoche auf das Thema aufmerksam! Mit unserem bereitgestellten Kommunikationskit unterstützen wir Sie dabei mit fertigen Texten und Grafiken, die Sie direkt für Ihre Kanäle übernehmen können.

UMSETZUNG

Einfach die Materialien des Kommunikationskits herunterladen und die passenden Bausteine für Ihre Website oder Ihr Social-Media-Profil auswählen. Oder Flyer und Postkarten bestellen, um sie in Ihren Geschäfts- oder Vereinsräumen auszulegen. Ein kleiner Hinweis im Newsletter oder ein Social-Media-Post zur Aktionswoche genügt oft schon, um Aufmerksamkeit zu ge-

nerieren und Menschen zu ermutigen, sich mit dem Thema zu befassen.

ZIEL

Das Tabuthema Einsamkeit in die Mitte der Gesellschaft holen und die Sichtbarkeit der Aktionswoche erhöhen. Durch die Nutzung Ihrer Kanäle erreichen wir Menschen direkt in deren Alltag.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen, Vereine, Verbände und Kommunen, die über eine eigene digitale oder physische Plattform verfügen.

MIT LOKALEN MEDIEN KOOPERIEREN

IDEE

Gehen Sie über Ihre eigenen Kanäle hinaus und binden Sie lokale Medienpartner ein. Regionale Zeitungen, Radiosender oder lokale Fernsehformate sind ideale Multiplikatoren, um Ihre geplanten Aktionen und Projekte publik zu machen. So informieren Sie eine breite Öffentlichkeit über Ihr Engagement und laden die Menschen in Ihrer Region aktiv zum Mitmachen ein.

UMSETZUNG

Erstellen Sie eine kurze Pressemitteilung über Ihre geplanten Aktivitäten zur Aktionswoche und senden Sie diese an die Lokalredaktionen. Laden Sie Journalistinnen und Journalisten zu Ihren Veranstaltungen ein oder bieten Sie Interviews an. Oft sind lokale Medien dankbar für inspirierende Geschichten aus der Nachbarschaft, die zeigen, wie Einsamkeit vor Ort aktiv begegnet wird.

ZIEL

Die lokale Reichweite Ihrer Projekte steigern und Bürgerinnen und Bürger zur Teilnahme motivieren. Gleichzeitig stärkt die Berichterstattung das regionale Bewusstsein für sozialen Zusammenhalt.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Kommunen, lokale Vereine, Stadtteilzentren und größere Institutionen.

AUFMERKSAMKEIT AUFS THEMA LENKEN



IDEE

Nutzen Sie die Kraft kleiner Gesten oder großer öffentlicher Momente, um Verbundenheit zu stiften. Ob es ein Kompliment oder Lächeln an Unbekannte ist oder eine aufmerksamkeitsstarke Aktion im öffentlichen Raum: Symbolische Gesten bauen Barrieren ab. Sie zeigen, dass wir alle Teil einer Gemeinschaft sind.

UMSETZUNG

Starten Sie kleine Aufrufe wie „Heute schon ein Lächeln verschenkt oder gefragt, wie’s geht?“ oder organisieren Sie publikumswirksame Events. Sportvereine können zum Beispiel bei Spielen oder Turnieren Aktionen umsetzen, bei denen das Thema Einsamkeit präsent ist. Chöre können an belebten Plätzen Kurzkonzerte geben und dabei zum Mitsingen aufrufen. Auch im Einzelhandel setzen kleine Botschaften an der

Kasse oder im Schaufenster wertvolle Impulse für mehr Miteinander.

ZIEL

Zwischenmenschliche Berührungspunkte schaffen und Hemmungen abbauen. Symbolische Gesten machen Gemeinschaft erlebbar und regen zum Nachahmen an.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Einzelhandel, Gastronomie, Sport-, Kultur- und Chorvereine sowie Einzelpersonen.



IDEE

Laden Sie junge und ältere Menschen ein, sich gestalterisch mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen. Im Rahmen von Workshops können Plakate entstehen, die individuelle Sichtweisen auf das Miteinander zeigen. Diese regen Betrachtende zum Nachdenken und zum Dialog an.

UMSETZUNG

Veranstalten Sie Kreativ-Workshops in Schulen, Universitäten oder Jugendzentren. Begleiten Sie den Prozess pädagogisch und diskutieren Sie mit den Teilnehmenden über Einsamkeit und ihre Auswirkungen. Stellen Sie dabei Fragen wie: Wann fühlen wir uns einsam? Wer ist besonders von Einsamkeit betroffen? Was hilft uns gegen dieses Gefühl? Wie können wir Menschen in unserer Gesellschaft unterstützen, damit sie wie-

der Anschluss finden? Die entstandenen Plakate können Sie in Ihren Einrichtungen aufhängen.

ZIEL

Menschen dazu anregen, sich auf sehr persönliche Weise mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen. Gleichzeitig senden die Plakate eine klare Botschaft für mehr Gemeinsamkeit.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Schulen, Hochschulen, Jugendzentren, Bibliotheken und andere öffentliche Bildungseinrichtungen sowie Pflegeeinrichtungen, Seniorenheime, Tageskliniken und andere sozialpädagogische Institutionen oder Wohnformen.

Aktionsideen

NIEDRIGSCHWELLE FORMATE FÜR LAUFPUBLIKUM



NIEDRIGSCHWELLEIGE FORMATE FÜR LAUFPUBLIKUM

KREATIVE MITMACH-STATION ERÖFFNEN

IDEE

Schaffen Sie an belebten Orten wie Marktplätzen, Rathäusern oder in Geschäften niedrigschwellig Raum für Begegnung. Mit kleinen kreativen Angeboten laden Sie Passantinnen und Passanten ein, einen Moment zu verweilen. Ob Malen, Basteln oder Spielen: Das gemeinsame Tun lockert die Atmosphäre auf und lässt Gespräche ganz natürlich entstehen.

UMSETZUNG

Bauen Sie an einem gut besuchten Ort einen Stand oder einen Tisch auf. Stellen Sie Materialien wie Stifte, Papier oder einfache Gesellschaftsspiele bereit. Mithilfe des Posters und der Flyer aus dem Kommunikationskit kennzeichnen Sie Ihre Station als Teil der Aktionswoche. Laden Sie die Menschen aktiv ein, kurz mitzumachen und so soziale Fitness im Alltag zu trainieren.

ZIEL

Die Hemmschwelle für erste Kontakte senken und Menschen im öffentlichen Raum spielerisch miteinander verbinden.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Einzelhandel, Kommunen, Stadtteilzentren und lokale Vereine.

BRIEFE GEGEN EINSAMKEIT SCHREIBEN

IDEE

Ein handgeschriebener Gruß schenkt Wärme und zeigt: Du bist nicht allein. In öffentlichen Wartebereichen oder Geschäften können Sie Laufpublikum die Möglichkeit bieten, Postkarten oder Briefe an Menschen zu schreiben, die oft isoliert sind – zum Beispiel in Pflegeheimen, Krankenhäusern oder Unterkünften für junge und psychisch kranke Menschen, für Menschen mit Behinderungen oder für Wohnungslose. So senden wir gemeinsam ein Zeichen der Verbundenheit an diejenigen, die es am dringendsten benötigen!

UMSETZUNG

Richten Sie eine kleine Schreibecke mit Postkarten, Stiften und einem Briefkasten ein. Entscheiden Sie, an welche lokale Einrichtung die Briefe gehen sollen und informieren Sie Mitmachende

darüber. Sie können die fertigen Botschaften gesammelt am Ende der Aktionswoche übergeben. Diese einfache Geste erfordert wenig Zeit, hat aber eine große emotionale Wirkung für Absende und Empfangende gleichermaßen.

ZIEL

Solidarität mit von Einsamkeit betroffenen Mitmenschen zeigen und durch eine kleine Geste Freude und Wertschätzung schenken.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Arztpraxen, Apotheken, Einzelhandel, Cafés, Bibliotheken und andere öffentliche Einrichtungen wie Bürgerämter oder Rathäuser.

NIEDRIGSCHWELLE FORMATE FÜR LAUFPUBLIKUM

RAUM FÜR GESPRÄCHE SCHAFFEN

IDEE

Oft fehlt im Alltag nur eine Einladung, um mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen. Schaffen Sie solche Gelegenheiten, indem Sie gezielte Angebote wie Plauderkassen im Supermarkt, „Setzen-Sie-sich-dazu“-Tische im Café oder Plauderbänke im Park oder auf Marktplätzen einrichten.

UMSETZUNG

Markieren Sie bestimmte Bereiche in Ihren Räumen oder im Außenbereich deutlich als „Gesprächszonen“. Sie können außerdem Gesprächskarten mit Eisbrecher-Fragen bereitstellen, um den Einstieg zu erleichtern. Für beides enthält unser Kommunikationskit ausdrucksstarke Vorlagen. Als „Plauderpatinnen und -paten“ können Freiwillige das Angebot begleiten, indem sie aktiv das Gespräch suchen und eine einladende Atmosphäre schaffen.

ZIEL

Gelegenheiten für spontane soziale Interaktionen schaffen und somit die erste Hürde für die Kontaktaufnahme nehmen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Gastronomie, Einzelhandel (insbesondere Supermärkte), Unternehmen, Kommunen und Nachbarschaftstreffs.

DAS THEMA AUF DEN TISCH BRINGEN

IDEE

Nutzen Sie Thementische, um Literatur, Informationen und Spiele zum Thema Miteinander und Einsamkeit gebündelt zu präsentieren. Mit dem ansprechenden Infomaterial aus dem Kommunikationskit schaffen Sie einen zentralen Anlaufpunkt, der zum Stöbern, Informieren und Verweilen einlädt. So wird das Thema im wahren Sinne des Wortes greifbar.

UMSETZUNG

Platzieren Sie einen Tisch an einem prominenten Ort in Ihrer Einrichtung. Bestücken Sie ihn mit passenden Büchern, Broschüren und den bereitgestellten Materialien aus dem Kommunikationskit. Ergänzen Sie Gemeinschaftsspiele oder Gesprächskarten, die wenn möglich direkt vor Ort ausprobiert werden können. Ein schöner Blumenstrauß oder ein Plakat

macht den Tisch zusätzlich zum Blickfang.

ZIEL

Aufmerksamkeit für das Thema generieren, fundierte Informationen bieten und zugleich Lösungsansätze aufzeigen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Buchhandel, Bibliotheken, soziale Einrichtungen und Volkshochschulen.

Aktionsideen

ERLEBNISSE SCHAFFEN, DIE MENSCHEN VERBINDEN



ERLEBNISSE SCHAFFEN, DIE MENSCHEN VERBINDEN

BEIM GEMEINSAMEN ESSEN KONTAKTE KNÜPFEN

IDEE

Laden Sie zu einem gemeinsamen Frühstück, Kochen oder zu Kaffee und Kuchen ein. In Einrichtungen mit Küche können die Teilnehmenden gemeinsam Rezepte ausprobieren und die fertigen Speisen anschließend in großer Runde genießen. Im Sommer lässt sich das Format alternativ als Picknick im Park umsetzen. Mithilfe der Materialien aus unserem Kommunikationskit können Sie das Thema Einsamkeit dabei charmant platzieren und erste Gesprächsanlässe schaffen.

UMSETZUNG

Sie können Frühstück, Mittagessen und Kuchen entweder kostenfrei oder gegen einen geringen Unkostenbeitrag anbieten. Alternativ können Sie die Teilnehmenden dazu aufrufen, wenn möglich selbst etwas mitzubringen. Wenn Ihr Budget begrenzt ist, können Sie auch lokale Kooperationspartner für Ihre

Aktion gewinnen. Verfügt Ihre Einrichtung über eine Küche, planen Sie ein einfaches Menü, bei dem alle mithelfen können. Bei einem Picknick müssen Sie lediglich einen Ort organisieren, Decken bereitstellen und Teilnehmende dazu aufrufen, eine Kleinigkeit für das Buffet beizusteuern.

ZIEL

Menschen in einer vertrauten Umgebung zusammenbringen und ihnen durch ein kulinarisches Angebot die Hürde nehmen, neue Kontakte zu knüpfen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Cafés, soziale Treffpunkte, Einrichtungen für betreutes Wohnen, aber auch Kirchengemeinden und Vereine.

VERANSTALTUNGEN MIT REICHWEITE

IDEE

Ob buntes Straßenfest, Podiumsdiskussion mit Expertinnen und Experten oder Filmvorführung zum Thema Einsamkeit: Diese Veranstaltungen schaffen Öffentlichkeit und bringen viele Menschen an einem Ort zusammen.

UMSETZUNG

Für diese Formate sind eine sorgfältige Planung und ausreichende Ressourcen erforderlich. Achten Sie bei großen Veranstaltungen darauf, interaktive Elemente einzubauen, damit die Gäste nicht nur zuschauen, sondern aktiv teilnehmen.

ZIEL

Maximale Aufmerksamkeit für das Thema generieren und eine breite Plattform für Vernetzung und Information bieten.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Soziale Treffpunkte, Einrichtungen für betreutes Wohnen, aber auch Kirchengemeinden und Vereine.

ERLEBNISSE SCHAFFEN, DIE MENSCHEN VERBINDEN



IDEE

Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Ob Yoga, Gymnastik, Wandern oder eine gemeinsame Laufrunde: Sport im öffentlichen Raum bringt Menschen in Schwung. Das Besondere: Die Aktion endet nicht mit der letzten Übung. Eine anschließende Abkühlphase mit Erfrischungen bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

UMSETZUNG

Bieten Sie die Aktion in Parks oder auf öffentlichen Sportplätzen an. Kooperieren Sie beispielsweise mit Sportvereinen oder Fitnessstudios, um Trainerinnen und Trainer zu gewinnen. Diese können die Übungen so gestalten, dass auch Tandem-Aufgaben vorkommen, die zur Interaktion einladen. Nutzen Sie auch öffentliche

Tischtennisplatten oder Skateparks. Planen Sie nach dem Angebot unbedingt eine halbe Stunde für ein gemütliches Beisammensein ein, um den Übergang vom Training zum Gespräch fließend zu gestalten.

ZIEL

Soziale Fitness durch körperliche Aktivität fördern und Menschen über gemeinsame Interessen und Hobbys miteinander vernetzen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Vereine, Fitnessstudios, soziale Einrichtungen, Kommunen und Unternehmen.



IDEE

Beim gemeinsamen Spaziergang erkunden die Teilnehmenden die Natur oder das Quartier und kommen dabei ganz ungezwungen ins Plaudern. Das Gehen nebeneinander nimmt oft den Druck aus dem Gespräch und macht es leichter, sich gegenüber fremden Personen zu öffnen.

UMSETZUNG

Legen Sie eine leicht begehbare Route und einen Treffpunkt fest. Zu Beginn können Sie die Impulskarten mit Fragen aus dem Kommunikationskit ausgeben, über die sich die Teilnehmenden während des Gehens austauschen können. Wechseln Sie zwischendurch die Partnerinnen und Partner, damit möglichst viele verschiedene Kontakte entstehen.

ZIEL

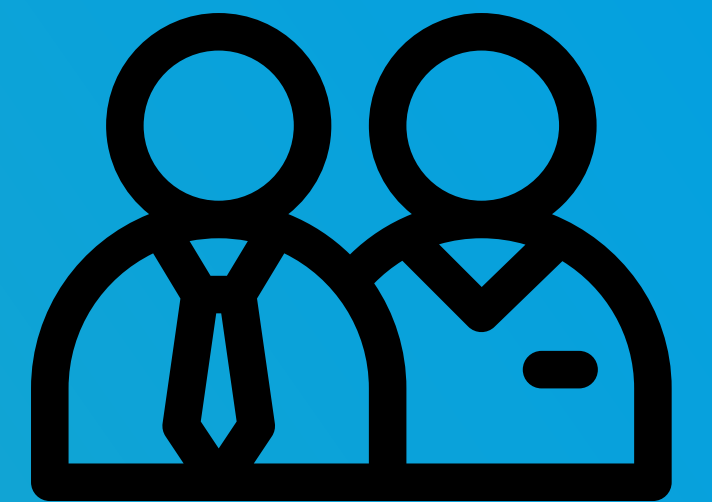
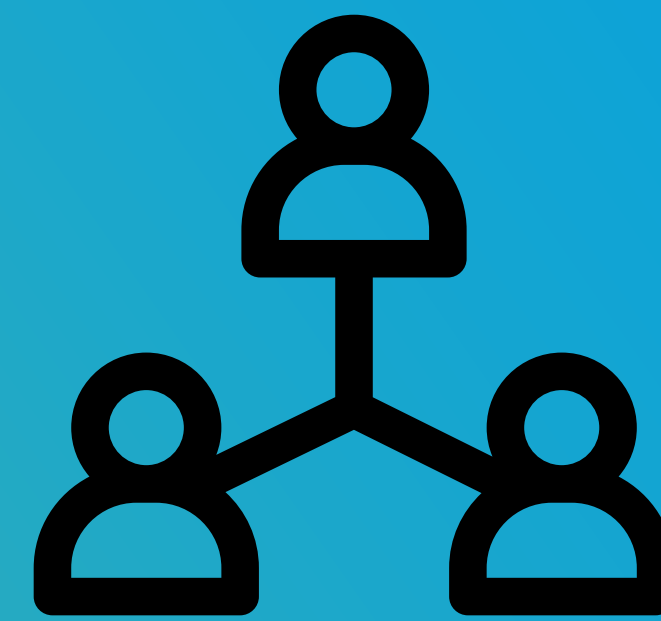
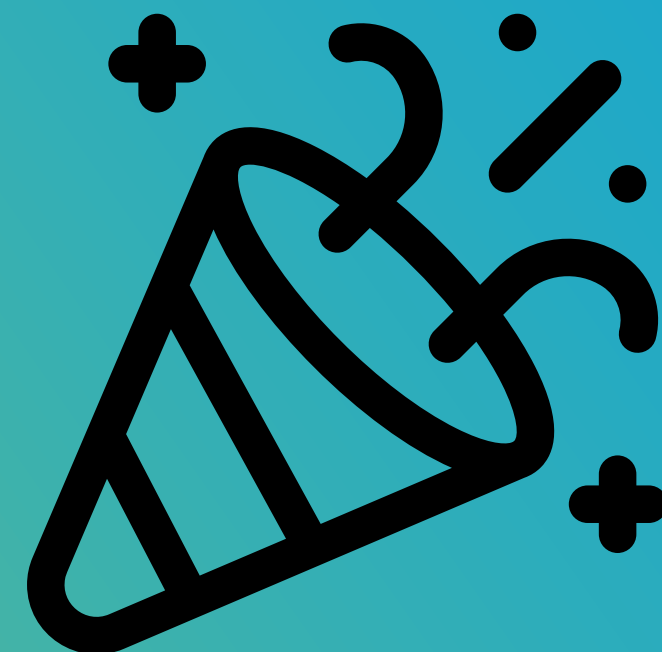
Niedrigschwellige Begegnungen und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen und den Austausch in einer entspannten Umgebung fördern.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Vereine, soziale Einrichtungen, Kommunen und Unternehmen.

Aktionsideen

EIGENE MITARBEITENDE VERNETZEN & SENSIBILISIEREN



EIGENE MITARBEITENDE VERNETZEN & SENSIBILISIEREN

GESPRÄCHSANREIZE SCHAFFEN

IDEE

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, leichter ins Gespräch zu kommen. Kleine Kärtchen mit kreativen Kennenlernfragen oder „Was wäre, wenn?“-Szenarien dienen als spielerischer Türöffner. Sie liegen in Pausenräumen oder Büros bereit und helfen dabei, auch abseits von Fachthemen Gemeinsamkeiten zu entdecken.

UMSETZUNG

Verteilen Sie die Gesprächskarten aus dem Kommunikationskit an Orten, an denen sich Menschen treffen, beispielsweise in der Kaffeeküche oder in der Kantine. Die Fragen darauf regen dazu an, ins Gespräch zu kommen, mehr über die Persönlichkeit der Kolleginnen und Kollegen zu erfahren oder gemeinsame Interessen zu entdecken.

ZIEL

Gesprächshürden im Arbeitsalltag abbauen und eine lockere Kommunikationskultur fördern, in der sich alle willkommen fühlen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen und Organisationen jeder Größe, die den informellen Austausch im Büro stärken möchten.

PAUSEZEITEN FÜR BEGEGNUNGEN NUTZEN

IDEE

Schaffen Sie bewusst Anlässe für den Austausch über Abteilungsgrenzen hinweg. Ob gemeinsames Frühstück, wöchentliche Kaffeerrunde oder gemeinsames Kochen in der Mittagspause: Solche Formate bringen Menschen zusammen, die im Arbeitsalltag sonst kaum Berührungspunkte haben.

UMSETZUNG

Organisieren Sie regelmäßige Events wie ein Frühstücksangebot, bei dem sich die Mitarbeitenden in der Küche treffen können. Auch das Prinzip des „Lunch-Roulettes“, bei dem Kolleginnen und Kollegen zufällig einander zugelost werden und anschließend gemeinsam Mittagessen gehen, fördert neue Vernetzungen. Solche kleinen Rituale lassen sich ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag integrieren.

ZIEL

Soziale Kontakte am Arbeitsplatz stärken, den sozialen Zusammenhalt innerhalb der Belegschaft festigen und das Netzwerken über Hierarchien und Fachbereiche hinweg erleichtern.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen und Organisationen jeder Größe, die den informellen Austausch im Büro oder Betrieb stärken möchten.

EIGENE MITARBEITENDE VERNETZEN & SENSIBILISIEREN

VIRTUELLE BEGEGNUNGS- RÄUME SCHAFFEN

IDEE

Die Vernetzung darf nicht an räumlichen Distanzen scheitern. Digitale Formate wie Kaffee-Treffen per Videokonferenz, Online-Workshops oder virtuelle Escape-Rooms bieten die Chance, auch im Homeoffice oder an verteilten Standorten Verbundenheit zu erleben. Ein virtuelles Mentoring-Programm kann zudem erfahrene Fachkräfte mit jungen Teammitgliedern zusammenbringen, damit diese ihr Wissen austauschen können. Diese barrierefreien Angebote senken Hemmschwellen und fördern den Teamgeist!

UMSETZUNG

Für kurze, informelle Treffen ohne Tagesordnung können Sie bestehende Videokonferenz-Tools nutzen. Diese lassen sich flexibel in den Kalender integrieren. Fragen Sie Ihre Belegschaft vorab, welche Formate sie sich wünschen, und schaffen

Sie entsprechend Zeit im Arbeitsalltag – oder laden Sie auch nach Feierabend dazu ein, natürlich auf freiwilliger Basis. Als Teambuilding-Maßnahme bieten insbesondere spielerische Formate wie der virtuelle Escape Room ein intensives Gemeinschaftserlebnis: In kleinen Gruppen müssen Rätsel über den geteilten Bildschirm gelöst werden.

ZIEL

Den sozialen Austausch für alle ermöglichen, unabhängig vom jeweiligen Arbeitsort, und das Gefühl der Zugehörigkeit im digitalen Raum stärken.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen mit vielen Standorten, Außendienst-Teams oder einem hohen Anteil an Remote Work.

FIRMENINTERN FESTE FEIERN

IDEE

Gestalten Sie klassische Firmenfeiern neu: Setzen Sie statt großer Anonymität auf kleine, persönliche Formate. So könnten Führungskräfte etwa für zufällig geloste Gruppen kochen. Auch ein gemeinsames Pub-Quiz fördert durch das Rätseln im Team den Zusammenhalt, bevor alle zur abschließenden Party zusammenkommen.

UMSETZUNG

Teilen Sie die Belegschaft bei Sommerfesten oder Weihnachtsfeiern zeitweise in kleine Teams auf. Ein moderiertes Quiz oder ein gemeinsames Essen in privater Runde erleichtert den Dialog. Wenn die Geschäftsführung hierbei aktiv die Rolle der Gastgebernden übernimmt, baut dies zusätzliche Barrieren ab und schafft eine wertschätzende Atmosphäre.

ZIEL

Die Qualität der Gespräche erhöhen und durch gemeinsame Erlebnisse ein starkes Fundament für die Zusammenarbeit legen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Größere Organisationen, die traditionelle Events durch moderne, verbindende Elemente aufwerten möchten.

EIGENE MITARBEITENDE VERNETZEN & SENSIBILISIEREN

MIT ANDEREN UNTERNEHMEN VERNETZEN

IDEE

Bei einem Hausfest oder einer Etagenparty kommen Menschen aus verschiedenen Firmen zusammen, die sich täglich im Flur oder im Aufzug begegnen. So entsteht ein Gefühl von Nachbarschaft am Arbeitsplatz und es können neue Kontakte geknüpft werden.

UMSETZUNG

Planen Sie gemeinsam mit den anderen in Ihrem Gebäude ansässigen Unternehmen ein unkompliziertes Fest im Flur, im Innenhof oder in der Gemeinschaftsküche. Jede Firma kann einen kleinen Beitrag zu den Getränken, zum Buffet oder zur Organisation leisten. Ein solches Event lebt von der Vielfalt und der Neugier auf die Menschen, die im selben Gebäude arbeiten.

ZIEL

Lokale Netzwerke stärken und das berufliche Umfeld zu einem lebendigen Ort der Begegnung machen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen in Büro- und Geschäftskomplexen, Gründerzentren oder Co-Working-Spaces.

MITARBEITENDE FRAGEN

IDEE

Wer könnte besser wissen, was das Team braucht, als die Mitarbeitenden selbst? Mithilfe einer internen Umfrage können Sie Wünsche und Ideen für eine bessere Vernetzung ermitteln. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für gezielte Impulse oder Workshops, die genau dort ansetzen, wo sich das Team mehr Gemeinschaft und Unterstützung wünscht.

UMSETZUNG

Starten Sie eine anonyme Befragung zu Themen wie Teamkultur und Vernetzungswünschen. Präsentieren Sie die Ergebnisse anschließend transparent und leiten Sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden konkrete Maßnahmen ab. Mögliche Maßnahmen reichen von neuen Pausenraum-Konzepten bis hin zu Teambuilding-Workshops, die den Zusammenhalt nachhaltig festigen.

ZIEL

Die Belegschaft aktiv in die Gestaltung des Miteinanders einbeziehen und bedarfsgerechte Angebote zur Förderung der sozialen Fitness schaffen.

EIGNET SICH BESONDERS FÜR

Unternehmen, die eine partizipative Unternehmenskultur pflegen und ihr Teamgefühl gezielt stärken wollen.

Aktionsideen

KOOPERATIONEN & BÜNDNISSE BILDEN



KOOPERATIONEN & BÜNDNISSE BILDEN

GEMEINSAM ERREICHEN WIR MEHR

Schließen Sie sich mit anderen Organisationen, lokalen Initiativen oder der Nachbarschaftshilfe zu einem starken Bündnis zusammen. Durch die Koordination gemeinsamer Aktionen während der Aktionswoche bündeln Sie Ressourcen, teilen Fachwissen und setzen ein weithin sichtbares Zeichen für das Miteinander in Ihrer Region. So entstehen Netzwerke, die weit über die Aktionswoche hinaus Bestand haben und die Gemeinschaft vor Ort stärken.

SYNERGIEN NUTZEN, UM SICHTBARKEIT ZU ERHÖHEN

Laden Sie Akteurinnen und Akteure aus Ihrem Umfeld zu einem ersten Vernetzungstreffen ein. Dort können Sie wichtige Fragen klären, Ideen austauschen und in die Planung gemeinsamer Aktionen gehen. Planen Sie zum Beispiel eine gemeinsame Veranstaltung oder stimmen Sie Ihre Einzelaktionen zeitlich und thematisch aufeinander ab. Nutzen Sie das Kommunikationskit für einen einheitlichen Auftritt und teilen Sie sich Aufgaben wie die Pressearbeit oder die Organisation von Räumlichkeiten. So schaffen Sie ein vielfältiges und aufeinander abgestimmtes Unterstützungsangebot. Das schont nicht nur Ressourcen, sondern erhöht auch die Sichtbarkeit der Aktionswoche und des Themas.



LANGFRISTIG & NACHHALTIG GEGEN EINSAMKEIT!

Die Inhalte des Aktionsbuchs können selbstverständlich jederzeit umgesetzt werden und sind nicht auf den Aktionszeitraum begrenzt. Machen Sie aus dem Impuls der Aktionswoche ein dauerhaftes Engagement. Das Ziel ist es, punktuelle Aktionen in verstetigte Angebote zu überführen. Ob durch den Aufbau langfristiger Partnerschaften, die Etablierung regelmäßiger Treffpunkte oder die Pflege fester Netzwerke: Nachhaltigkeit bedeutet, dass Unterstützung dort bleibt, wo sie gebraucht wird. **So wird aus einer Woche der Aufmerksamkeit ein ganzjähriges Versprechen für Gemeinschaft und Zusammenhalt.**

SO VERLEIHEN SIE DER AKTIONSWOCHE NACHHALTIGE WIRKUNG

Nutzen Sie die Aktionswoche, um Freiwillige für dauerhafte Partnerschaften zu gewinnen. Solche

Aktionen bieten vielen Menschen einen ersten Berührungspunkt mit freiwilligem Engagement und zeigen, welche Wirkung es entfalten kann. Viele der hier beschriebenen Aktionen können zudem in regelmäßige Formate umgewandelt werden, etwa einen monatlichen Spaziergang oder eine wöchentliche Kaffeerunde. Durch regelmäßige Netzwerktreffen können Sie den Kontakt zu Ihren während der Aktionswoche gewonnenen Kooperationspartnerinnen und -partnern aufrechterhalten. Dokumentieren Sie außerdem Ihre Erfolge, um auch zukünftig Unterstützende und Ressourcen für den Erhalt der Angebote zu sichern.

So können Sie die während der Aktionswoche geschaffenen Strukturen dauerhaft im Sozialraum verankern und verlässliche Anlaufstellen für Menschen schaffen, die Anschluss suchen.

GEM
EINSAM
WAS BEWEGEN



IMPRESSUM UND KONTAKT

HERAUSGEBER:

Bundesministerium für Bildung,
Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de







Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 18 272 2721
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr
Fax: 030 18555-4400
E-Mail: info@bmbfsfj.service.bund.de

STAND: Mai 2026

GESTALTUNG: fischerAppelt AG

Dieses PDF ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der
Bundesregierung; es wird kostenlos abgegeben
und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

-  facebook.de/bmbfsfj
-  x.com/bmbfsfj
-  youtube.com/@bmbfsfj
-  instagram.com/bmbfsfj