

Aktionsplan Du+Wir=Eins

Nordrhein-Westfalen
gegen Einsamkeit

land.nrw



Lach-Haltestelle
#isierlohlacht

Lachen bewirkt
Lachen betreibt
Lachen befreit

Settle-Point
Lachen schenkt
Freude und Frieden

Übzeit-Lachen
stärkt Gesundheit
und Stressabbau

Friedenslachen
hört Meinungen
und Verbundenheit

Hi-Lachen
verbundenheit
und mehr



Vorwort



Foto: Land NRW / Bernd Thissen

Hendrik Wüst

Ministerpräsident der Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele von uns im Laufe unseres Lebens erfahren – sei es in jungen Jahren, in der Rushhour des Lebens oder im Alter. Sie kann uns in den unvorhersehbarsten Momenten treffen. Einsamkeit gibt uns das Gefühl, von der Welt und den Menschen um uns herum isoliert zu sein. Die Folgen von Einsamkeit sind vielfältig, von Depressionen bis hin zu Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie wirkt sich nicht nur auf das Leben und die Gesundheit der Betroffenen negativ aus. Sie schadet auch unserem gesellschaftlichen Zusammenhalt. Das kann auch eine Gefahr für die Demokratie werden. Wer sich dauerhaft einsam fühlt, steht der Gesellschaft, und auch unserer Demokratie, distanzierter gegenüber.

Einsamkeit ist ein Thema, das mir in Gesprächen mit vielen Menschen immer wieder begegnet. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen

erzählen mir von ihren Eindrücken, von ihren ganz persönlichen Erfahrungen von Einsamkeit bei Familie und Freunden. Das kriege ich jeden Tag mit. Das beschäftigt die Menschen. Das ist oft sehr emotional. Fast jeder kann etwas zum Thema Einsamkeit sagen. Kurz gesagt: Einsamkeit „brennt den Leuten unter den Nägeln“. Deswegen war es für mich klar, dass wir als Landesregierung einen Schwerpunkt auf die Bekämpfung von Einsamkeit legen. Sie ist zugleich eine Querschnittsaufgabe.

Wir haben als Landesregierung schon viel erreicht gegen Einsamkeit. Wir haben eine Handlungsstrategie gegen Einsamkeit (das „5-Säulen-Modell“) auf den Weg gebracht. Wir haben auch eine Stabsstelle gegen Einsamkeit in der Staatskanzlei eingerichtet, die sich ausschließlich um das Thema kümmert. Und wir haben eine Online-Plattform extra zum Thema Einsamkeit aufgebaut. Dort sind mittlerweile mehr als 600 Initiativen vertreten, die etwas gegen Einsamkeit machen. Hier kann



Foto: Land NRW

jeder nachschauen, welche Treffpunkte vor der eigenen Haustür angeboten werden – wo man hingehen kann, als jemand, der sich einsam fühlt, aber natürlich auch als jemand, der gegen Einsamkeit helfen möchte.

Das Herzstück unserer Strategie gegen Einsamkeit ist der erste Aktionsplan gegen Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen. Unter dem Titel „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen-Westfalen gegen Einsamkeit.“ halten Sie den Aktionsplan der Landesregierung in Händen. Damit machen wir nicht nur auf das Thema Einsamkeit aufmerksam, sondern zeigen auch Wege auf, wie wir gemeinsam gegen dieses Gefühl ankämpfen können. Hier finden Sie Informationen, Erfahrungsberichte, Tipps zur Stärkung sozialer Kontakte und Anregungen, wie Sie aktiv werden können – sei es für sich selbst oder für andere.

Wir alle tragen die Verantwortung, einander zu unterstützen und ein

Umfeld zu schaffen, in dem sich jeder Mensch wertgeschätzt und verbunden fühlt. Lassen Sie uns gemeinsam Brücken bauen, um Einsamkeit zu überwinden und einander näher zu bringen.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diese Broschüre zu lesen. Gemeinsam können wir einen Unterschied machen.

Herzliche Grüße

Hendrik Wüst MdL

Inhalt

2–3

Vorwort

7–13

Einleitung

14–17

Sachverständige der
Enquetekommission
Einsamkeit



18–21

Einsamkeit hat viele
Gründe: Betroffene
melden sich zu Wort

22–25

Vom 5-Säulen-Modell
hin zu einem Aktions-
plan für Nordrhein-
Westfalen



26–29

Phänomen weiter
erschließen

30–33

Enttabuisieren und
Sensibilisieren



34–37

Bündelung und
Vernetzung

38–63

Ministeriumsüber-
greifende Aktivitäten

64–69

Stärkung von Sport
und Ehrenamt



70–71

Ausblick

72–75

Anhang A: Gesamt-
maßnahmen der Lan-
desregierung Nord-
rhein-Westfalen gegen
Einsamkeit

76–79

Anhang B: Wettbe-
werb der Ideen



80–83

Anhang C: Weiterfüh-
rende Literatur zum
Thema Einsamkeit

Wann haben Sie sich das letzte Mal einsam gefühlt?

Vorgestern
März 2024
Länger her Heute
Vor 2 Wochen Weihnachten 2021
Heute Morgen Lange nicht Noch nie
Urlaub Aktuell Letzte Woche
Letztes Jahr Zuletzt Am Wochenende
Im Hotel allein auf Dienstreise
Gestern Fast nie Im Studium
Todestag Mutter Nie 1990
Nach dem Umzug
Nach einer Trennung
Bei Krankheit
Bei wichtigen Entscheidungen
November 23
Vor Jahren
Ostersonntag
Winter

Einleitung

Ausgangslage – Einsamkeit als großes gesellschaftliches Problem.

Viele Menschen in Nordrhein-Westfalen leiden unter Einsamkeit. Einsamkeit ist ein vielschichtiges, tabubehaftetes Phänomen. Einsamkeit kann jeden treffen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ebenso wie junge Eltern; Studenten, die gerade an der Universität angefangen haben, und ältere Menschen, die den geliebten Ehepartner oder eine enge Freundin verloren haben. Einsamkeit kann sowohl vorübergehend als auch chronisch sein.

Chronische Einsamkeit hat nicht nur psychische, sondern auch physische Auswirkungen auf die Gesundheit.¹ Wissenschaftliche Studien zeigen: Anhaltende Einsamkeit erhöht das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme, etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Im Abschlussbericht der Enquete-Kommission Einsamkeit heißt es, Einsamkeit könne genauso schädlich sein wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, wie Alkoholmissbrauch oder Übergewicht.² Darüber hinaus hat Einsamkeit auch Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserem Land.³ Unsere Demokratie ist gefährdet, wenn sich immer mehr Menschen zurückziehen.⁴

Einsamkeit ist damit auch ein politisches Problem.⁵ Wir sollten Einsamkeit ernst nehmen und gemeinsam Wege finden, um diesem negativen Gefühl entgegenzuwirken. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen will das Thema in die Mitte der Gesellschaft rücken. Diesem Zweck dient der vorliegende Aktionsplan gegen Einsamkeit.

¹ Evgl. Bücken, S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 10). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>.

² Vgl. Landtag NRW (2022). Abschlussbericht der Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>, S. 62.

³ Vgl. u. a. Schobin, J. (2018). Vereinsamung und Vertrauen: Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können (Seite 46–67). Hogrefe.

⁴ Vgl. Schobin, J. (Mai 2022). Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe (KNE Expertisen Nr. 11). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>.

⁵ Vgl. Landeszentrale für politische Bildung Nordrhein-Westfalen (2023). 2. Demokratiebericht. Politische und demokratische Lebenswelten der nordrhein-westfälischen Bevölkerung in 2023. <https://www.politische-bildung.nrw.de/wir-partner/projekte/demokratiebericht>, S. 7.

Ziele des ersten Aktionsplans gegen Einsamkeit – „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“.

Der hier vorgelegte Aktionsplan beleuchtet verschiedene Aspekte des Phänomens Einsamkeit. Er stellt Ursachen und Folgen dar, aber auch erste Wege, die aus der Einsamkeit herausführen. Die Landesregierung macht mit dem Aktionsplan „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ die Vielfalt der Ideen und Aktivitäten der einzelnen Ministerien für alle sichtbar. Erstmals in der Geschichte des Landes sind damit die bereits vorhandenen, die neuen und die zukünftigen Maßnahmen zur Überwindung von Einsamkeit in einem Aktionsplan gebündelt. Das erste Ziel des Aktionsplans ist es, ein besseres Verständnis für dieses komplexe Thema zu entwickeln. Zweitens geht es darum, alle Akteure zu sensibilisieren, zu vernetzen und zum Mitmachen gegen Einsamkeit aufzurufen.

Einsamkeit ist eine Querschnittsaufgabe. Es bedarf daher künftig eines gemeinsamen, konkreten politischen Handelns aller Ressorts. In diesem Sinne kann „Einsamkeitspolitik“ oder „Politik gegen Einsamkeit“ als neues Politikfeld betrachtet werden. Der Aktionsplan soll Beteiligten und Betroffenen dabei helfen, sich besser über Einsamkeit zu informieren. Er soll zur Vernetzung aller Akteure und zur Entwicklung neuer Ideen zur Bekämpfung von Einsamkeit beitragen.

Die Landesregierung kann Einsamkeit nicht allein überwinden. Sie setzt daher auf die Mitwirkung aller gesellschaftlichen Kräfte im Land. Wir sind dankbar für die anhaltende Unterstützung durch viele große und kleine Organisationen, aus der Wissenschaft, aus den Verbänden, Kirchen und Initiativen. Bitte helfen Sie uns auch zukünftig, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Unterstützen Sie uns dabei, eine vernetzte und starke Gesellschaft zu erschaffen, in der es allen möglich ist, sinnvolle Beziehungen und Freundschaften aufzubauen und zu erhalten. Jede und jeder Einzelne kann die Tür zu den Mitmenschen wieder weiter öffnen durch Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und die Pflege von Freundschaften.

Was ist Einsamkeit?⁶

Einsamkeit ist ein subjektives negatives Gefühl, das aus einer wahrgenommenen negativen Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen resultiert.⁷ Zugleich kann man sich auch mitten unter Menschen einsam fühlen. Jeder Mensch kann sich einsam fühlen. Jeder und jede von uns hat sich sicher schon einmal einsam gefühlt. Nicht nur ältere Menschen sind einsam. Alle Generationen und Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen sind von Einsamkeit betroffen.

⁶ Weiterführende Literaturhinweise zur wissenschaftlichen Erfassung des Phänomens Einsamkeit, seiner Verbreitung, den Risikofaktoren für Einsamkeit, ihren psychischen wie physischen Folgen und existierenden Gegenmaßnahmen befindet sich in Anhang C.

⁷ Vgl. Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In G. R. Duck S. (Hrsg.), Personal Relationships in Disorder. Academic Press.



Foto: iStock | © Drazen_

Wie verbreitet ist Einsamkeit?

Gerade die Gruppe der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bedarf jedoch einer besonderen Betrachtung, denn sie sind vergleichsweise stark von Einsamkeit belastet, wie die folgenden Zahlen zeigen.

Im ersten Jahr der Coronapandemie 2020 waren erstmals jüngere Personen (zwischen 18 und 29 Jahren) mit 31,8 Prozent stärker mit Einsamkeit belastet als Personen im Alter über 75 Jahren (22,8 Prozent). Während jüngere Altersgruppen auch im Jahr 2021 auf höherem Niveau verharrten als vor der Pandemie (2017: 8,6 Prozent; 2021: 14,1 Prozent), lagen die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Personen in etwa auf dem gleichen Niveau wie vor der Pandemie (2017: 9,1 Prozent; 2021: 10,2 Prozent).⁸ Die von der Staatskanzlei beauftragte Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“ zeigt: Einsamkeit unter Jugendlichen ist ein Massenphänomen. Der Anteil der stark einsamen Jugendlichen liegt je nach Geschlecht und Form der Einsamkeit bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16,3 und 18,5 Prozent und bei jüngeren Jugendlichen zwischen 3,7 und 11,1 Prozent. Zählt man diejenigen hinzu, die sich moderat einsam fühlen, steigen diese Werte auf 51,2 bis 78 Prozent bei den älteren Jugendlichen und auf 27 bis 68,2 Prozent bei den jüngeren Jugendlichen.⁹ Daneben scheinen weitere Gruppen besonders betroffen, wie beispielsweise Personen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, Migrations- und fluchterfahrene Menschen, Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche sowie andere queere Menschen (LSBTIQ*) und Alleinerziehende (Stand Daten während der Pandemie).¹⁰

⁸ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>.

⁹ Vgl. Luhmann, Maïke et al. (2023). Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. In Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). <https://www.land.nrw/media/31050/download>, S. 4.

¹⁰ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2024). Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>.

Nach den Daten des Einsamkeitsbarometers gab es im Jahr 2021 die höchste Einsamkeitsbelastung in Nordrhein-Westfalen (13,7 Prozent) und Sachsen (12,5 Prozent), die niedrigste in u.a. in Schleswig-Holstein (9,4 Prozent). Im Bundesdurchschnitt waren 2021 11,3 Prozent der Befragten von Einsamkeit betroffen. Es ist daher besonders wichtig, dass die Landesregierung dieses Problem weiter angeht.

Gibt es Risikofaktoren für Einsamkeit?

Die Wissenschaft benennt Risikofaktoren für Einsamkeit. Diese beschreiben, welche Ursachen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Menschen in Einsamkeit geraten. Dies sind beispielsweise etwa Arbeitslosigkeit, Armut, Migrationshintergrund, Mobbing, Partnerlosigkeit, einfache Bildung und gesundheitliche Einschränkungen.¹¹ Daneben gibt es auch Risiken, die sich aus der räumlichen Umgebung ergeben, zum Beispiel ein Mangel an Grünflächen, Freizeitangeboten oder attraktiven Treffpunkten.¹²

Vorarbeiten der Enquetekommission

In der vergangenen Legislaturperiode hat sich eine Enquetekommission im nordrhein-westfälischen Landtag intensiv mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt. Unter dem Titel „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ wurden im Abschlussbericht 65 Handlungsempfehlungen formuliert. Die Landesregierung hat sich in ihrem Zukunftsvertrag von CDU und Bündnis 90/Die Grünen vorgenommen, die wesentlichen Empfehlungen der Expertenkommission umzusetzen.

Der vorliegende Aktionsplan gibt daher eine Übersicht über die bereits adressierten Handlungsempfehlungen und legt dar, welche konkreten Aktivitäten bereits entfaltet wurden. Als wesentliche Maßnahmen sind hier zu nennen die Online-Plattform, die Kampagne „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“, die Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“¹³, die Einsamkeitskonferenz und das Einsamkeitsforum sowie die Aktivitäten der einzelnen Ressorts. Der Aktionsplan berücksichtigt bereits die Handlungsempfehlungen der o. g. Studie von Prof. Dr. Maike Luhmann und jene des Impulspapiers „Jung und Einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“¹⁴, das ein Kooperationsprojekt zwischen der Landesregierung, der Bertelsmann Stiftung und der Liz Mohn Stiftung ist. Der Anspruch dieses Aktionsplans ist es, die Breite des

Phänomens Einsamkeit durch die konkreten Maßnahmen aller Ministerien abzubilden. Die wesentlichen Maßnahmen werden in den einzelnen Kapiteln vorgestellt. Eine Gesamtliste mit 100 Maßnahmen wird im Anhang A zur Verfügung gestellt.

Der Weg zum ersten Aktionsplan gegen Einsamkeit

Im November 2023 veranstaltete die Stabsstelle Einsamkeit zusammen mit der Landesvertretung in Berlin das erste sog. Einsamkeitsforum, bei dem die von der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen beauftragte Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“ von Prof. Dr. Maike Luhmann vorgestellt wurde. Im Rahmen des Forums gab Ministerpräsident Hendrik Wüst den Startschuss zur Erarbeitung des ersten Aktionsplans gegen Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen. Neben dem Input durch die Diskussionen beim Einsamkeitsforum und den Fachgesprächen des Ministerpräsidenten lieferte die erste Einsamkeitskonferenz der Landesregierung wichtige Impulse für den nun vorliegenden Aktionsplan.

Eine breite Beteiligung am Aktionsplan wurde durch den Online-Aufruf „Wettbewerb der Ideen für Ihren Aktionsplan“ auf der Online-Plattform www.land.nrw/einsamkeit sichergestellt. Dort konnten Bürgerinnen und Bürger, Jugendverbände sowie klassische Verbände ihre Ideen und Vorschläge aus der Praxis für den Aktionsplan einbringen. Die insgesamt 191 eingegangenen Ideen und Kommentare zeigen, wie sehr sich die Menschen mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen. Ihre Rückmeldungen reichen dabei von persönlichen Schilderungen, Vorstellung von Initiativen bis hin zu konkreten Verbesserungsvorschlägen. Einige gute Beispiele wurden stellvertretend für die vielen weiteren Eingaben in den Aktionsplan integriert. Alle Ideen werden im Anhang B des Aktionsplans als QR-Code transparent dargestellt.

Der Aktionsplan der Landesregierung Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit leistet einen wichtigen Beitrag zur bundespolitischen Diskussion und stellt einen relevanten Baustein zur weiteren Bearbeitung des Themas auf Bundes- und Landesebene sowie auf kommunaler und europäischer Ebene dar. Dem Querschnittsgedanken des Themas wird durch die Beiträge aller Ressorts der Landesregierung Nordrhein-Westfalen Rechnung getragen.

¹¹ Vgl. u. a. Ernst, M. (2024). Entwicklung, Risikofaktoren und Schutzmechanismen von Einsamkeit: Über die Lebensspanne und im höheren und hohen Erwachsenenalter. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 14(2), 9–15. <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2024-2-9>.

¹² Vgl. Neu, C. (2022). Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation: Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis (KNE Expertisen Nr. 8). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>.

¹³ Luhmann, Maike et al. (2023). Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. In Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). <https://www.land.nrw/media/31050/download>

¹⁴ Schwichtenberg, L., Schröder, K. & Seberich, M. (2024). Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld. In Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung (Hrsg.). https://liz-mohn-stiftung.de/wp-content/uploads/2024/05/Jung-und-einsam_Impulspapier_2024-06.pdf.

Die Darstellung der Maßnahmen orientiert sich im Folgenden an dem 5-Säulen-Modell, der Handlungsstrategie gegen Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen, das die Staatskanzlei entwickelt und das der Ministerpräsident Hendrik Wüst MdL im Mai 2023 im Plenum des nordrhein-westfälischen Landtags vorgestellt hat. Dieses umfasst die folgenden Ziele: Phänomene weiter erschließen, Enttabuisieren und Sensibilisieren, Bündelung und Vernetzung, Ministeriumsübergreifende Aktivitäten, Stärkung von Sport und Ehrenamt.

Darüber hinaus definiert der Aktionsplan vier Handlungsfelder:

- **Einsamkeit und Jugend**
- **Einsamkeit und Alter**
- **Einsamkeit und Gesellschaft**
- **Einsamkeit und Nachbarschaft, Ehrenamt und soziale Infrastruktur**

Die Ziele und Maßnahmen des Aktionsplans sind langfristig angelegt. Zugleich soll der Aktionsplan der fortlaufenden Entwicklung des Themas Einsamkeit durch die nötige Flexibilität Rechnung tragen. Seine stete institutionelle Fortschreibung und Anpassung sind geplant. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen möchte mit dem Aktionsplan selbst zur Enttabuisierung des Themas beitragen, Beteiligte und Betroffene zu Wort kommen lassen und gute Beispiele vorstellen.

Das Politikfeld Einsamkeit wird angesichts der inhaltlichen Breite als klassische Querschnittsaufgabe gesehen. Deshalb ist es grundsätzlich möglich, für das Thema Einsamkeit – je nach inhaltlicher Schwerpunktsetzung – auf vorhandene Ansätze sowohl im Haushaltsplan des Ministerpräsidenten (zum Beispiel für externe gutachterlicher Expertise oder ehrenamtliches Engagement) wie auch der übrigen Ressorts zurückzugreifen. Die bestehenden und zukünftigen Maßnahmen sind daher in die Möglichkeiten des Landeshaushalts eingebettet.



Foto: © Landesvertretung NRW/Michael Setzpfandt, Einsamkeitsforum

Sachverständige der Enquetekommission Einsamkeit



Foto: © RUB, Kramer

Prof. Dr. Maike Luhmann

Ruhr-Universität Bochum
Dekanin der Fakultät für Psychologie
Lehrstuhl Psychologische Methoden-
lehre, Sachverständige der Enquete-
kommission Einsamkeit

„Einsamkeit betrifft hunderttausende Menschen in Nordrhein-Westfalen. Und das ist ein Problem nicht nur für die Betroffenen, sondern für uns alle: Denn Einsamkeit geht mit erheblichen gesundheitlichen und ökonomischen Kosten einher und bedroht unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es ist daher eine gute Nachricht, dass Nordrhein-Westfalen mit diesem Aktionsplan das Thema Einsamkeit aktiv angeht. Drei Punkte sind mir dabei besonders wichtig:

1. Um möglichst viele gesellschaftliche Bereiche über das Thema zu informieren und zu sensibilisieren, muss (noch) mehr über Einsamkeit und die damit verbundenen Folgen gesprochen werden. Denn Einsamkeit ist ein Querschnittsthema, das alle Lebensbereiche betrifft. Um diese gesamtgesellschaftliche Aufgabe bewältigen zu können, müssen sich möglichst viele Akteure beteiligen: nicht nur die Wohlfahrtsverbände, ehrenamtlich Engagierte, Wissenschaft und Politik, sondern auch der Bildungssektor, Unternehmen, Sportvereine und andere gesellschaftliche Bereiche.

2. Mittlerweile ist Einsamkeit nicht nur in Nordrhein-Westfalen auf der politischen Tagesordnung, sondern auch in vielen anderen Regionen in Deutschland und in Europa. Überall gibt es engagierte Menschen und gute Ideen, wie man Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenwirken kann. Deshalb sollte Nordrhein-Westfalen aktiv den Austausch mit anderen im In- und Ausland suchen.

3. Als Wissenschaftlerin ist es mir wichtig, dass die Wirksamkeit von Maßnahmen gegen Einsamkeit wissenschaftlich evaluiert wird – besonders dann, wenn sie mit öffentlichen Geldern unterstützt werden. Denn um Einsamkeit langfristig und nachhaltig bekämpfen zu können, müssen wir auf die Maßnahmen setzen, die nachgewiesenermaßen helfen. Dies erfordert auch einen stetigen Ausbau der Datengrundlage.“



Foto: © Universität Witten/Herdecke (UW/H)

Univ.-Prof. Dr. Susanne Bücken

Professur für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, Universität Witten/Herdecke - Fakultät für Gesundheit Department für Psychologie und Psychotherapie, Sachverständige der Enquetekommission Einsamkeit

„Als Entwicklungspsychologin und Wissenschaftlerin setze ich mich dafür ein, die sozialen Bedürfnisse der jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene – in den Fokus zu rücken. Einsamkeit ist in diesen Altersgruppen oft ein stilles Thema, da jungen Menschen eine starke Stimme in Politik, Wissenschaft und Gesellschaft fehlt. Es ist entscheidend, mehr Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Erfahrungen von Ausgrenzung und Einsamkeit in der frühen Lebensphase die psychische und körperliche Gesundheit der kommenden Generationen nachhaltig beeinträchtigen können. Um Einsamkeit wirksam zu bekämpfen, brauchen wir nicht nur gezielte Maßnahmen, sondern auch innovative Beteiligungsformate, die junge Menschen aktiv einbinden und deren Perspektiven in die Gestaltung politischer, wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Initiativen einfließen lassen.“



Foto: © Studio Linke, Düren

Thomas Hax-Schoppenhorst

Sachverständiger der Enquetekommission
Einsamkeit

„Seit einem Jahrzehnt setze ich mich mit dem Phänomen Einsamkeit auseinander – als Autor und Herausgeber, im Rahmen von Vorträgen und Seminaren und im alltäglichen Gespräch. Zahlreiche Initiativen in unserem Land engagieren sich, um Betroffenen zur Seite zu stehen. Zur Bewältigung des Problems ist es ganz wesentlich, dass wir alle viel mehr aufeinander achten, statt zu ignorieren bzw. zu verdrängen. Menschenfreundlichkeit ist hierbei eine Tugend. Sie sollte ernsthaft und ehrlich praktiziert werden. Menschenfreundlichen Gesellschaften geht es in jeder Hinsicht besser!“



Foto: © InWIS. Urheberin: Frauke Schumann

Prof. Dr. Torsten Bölting

Professur Sozialwissenschaften, insbes.
Wohn- und Raumsoziologie an der EBZ
Business School, Bochum, Geschäftsführer
InWIS GmbH, Sachverständiger der Enquete-
kommission Einsamkeit

„Wenn wir Einsamkeit in Städten und Dörfern bekämpfen und verhindern wollen, brauchen wir einen Städtebau, der den Menschen zugewandt ist; der nicht einengt, einschüchtert und durch Monotonie erdrückt, sondern offen für Veränderung ist, Begegnungen ermöglicht und Stadträume zur Aneignung bietet. Wir brauchen eine Architektur, die mehr auf das Miteinander der Menschen in den Häusern schaut als auf den Glanz seelenloser Fassaden. Wir brauchen Wohnprojekte und Wohnformen, die Gemeinschaft fördern.“



Einsamkeit hat viele Gründe

Betroffene melden sich zu Wort

Träger des Verdienstordens des Landes Nordrhein-Westfalen: Oliver Trelenberg (Oli) aus Hagen



Foto: © Land NRW / Josua Dunst

Seit 2017 gehe ich mutterseelenallein durchs Leben, das bedeutet, [ich habe] keinerlei familiären oder sozialen Kontakte (weder Familie, Angehörige noch Freunde!). Ich bin 1965 in Schwerte geboren und lebe seit langem in Hagen/Westfalen. Schlimme Erfahrungen in der Kindheit und Jugend machten mich schon sehr früh zu einem alkoholabhängigen Menschen. 2003 schaffte ich die Kehrtwende, beendete das Trinken endgültig. Seitdem bin ich dauerhaft in ärztlicher und therapeutischer Behandlung.

Dann der Schock in 2013: Ich erkrankte an Kehlkopfkrebs. Seitdem kämpfe ich täglich mit den Folgen meiner Krebserkrankung, u. a. mit Kurzatmigkeit, Mundtrockenheit und bei jedem Schluck Flüssigkeit und jedem Bissen mit der Gefahr zu ersticken, weil meine Luft-röhre nicht mehr verschlossen wird (Entfernung Tumor im Bereich des Kehlkopfdeckels). Aufgrund von plötzlich auftretenden Erstickenanfällen (Kehlkopfkrämpfen) in der Vergangenheit habe ich auch bereits meinen Führerschein (alle Klassen) freiwillig abgegeben. Wegen dieser Nahtoderfahrungen und der gesamten Lebensumstände sind

meine physischen und psychischen Belastungsgrenzen schnell erreicht. Ich bestreite meinen Lebensunterhalt von einer kleinen Rente unterhalb der sogenannten Armutsgrenze, große Sprünge sind also nicht drin. Mein Einkommen reicht nur [...] zum „Überleben“, mehr nicht! Auf alles andere muss ich verzichten! Die Ergebnisse dieser Lebensgeschichte sind EINSAMKEIT, Krankheit und Armut!

Im Laufe der letzten Jahre haben sich nach und nach immer mehr Menschen von mir distanziert. Wer hat denn schon Interesse daran, seine Zeit mit jemanden zu verbringen, der so einen Rucksack voller Lebensballast (trockener Alkoholiker, Trauma-Störungen, depressive Phasen, Persönlichkeitsstörung, die Folgen der Krebserkrankung, Armut) mit sich herumträgt? NIEMAND! Meine schwierige Lebenssituation macht mich oft sehr traurig.

Ich habe vor einigen Jahren das Radfahren für mich entdeckt und festgestellt, dass ich keine traurigen Gedanken habe, wenn ich gemütlich durch die Natur radele. Radfahren ist außerdem eine kostengünstige Freizeitgestaltung (ohne Einkehrmöglichkeiten) mit der ich meine Lebensqualität deutlich verbessern kann. Ich packe mir einfach ein paar belegte Brote und etwas Wasser ein und schon geht's los! Raus in die Natur. Dankbar dafür radele ich, wann immer ich kann!

Um Menschen mit ähnlichen Schicksalen Mut zu machen, habe ich 2014 mein Projekt „Oli radelt“ ins Leben gerufen.

Kontakt

Oliver Trelenberg (Oli)
 Internetseite: www.oli-radelt.de
 Facebook: www.facebook.com/oliradelt

Tim Kramer, 38 Jahre, freiberuflicher Fotograf, hauptsächlich tätig im Musikbereich und im deutschen Profifußball



Foto: © Michael Schwettmann

Als Mensch, der viel unterwegs ist, treffe ich regelmäßig auf bestehende Gruppen von Menschen. Wenn ich mich mit ihnen nicht verbunden fühle, empfinde ich mich als fremd. Nicht zugehörig und dann einsam. Ich will mich dann am liebsten zurückziehen und stoße die Menschen um mich rum ab. In solchen Situationen reagiert mein Körper nicht selten mit Stresssymptomen, zum Beispiel in Form von Panikattacken. Manchmal sind es kleine Bemerkungen oder Situationen, die in mir etwas triggern [...].

Dann beginnt ein Teufelskreis und ein Verhaltensmuster tritt in Kraft, welches ich nicht immer unterbrechen kann.

Das Gefühl der Einsamkeit hat mich unzufriedener gemacht, depressiv und hat dazu geführt, dass mein Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber sehr ablehnend war. Des Weiteren habe ich mich sehr oft krank gefühlt und unter Stresssymptomen gelitten. In dem ich mich damit auseinandergesetzt habe und versucht habe zu verstehen, wie die Einsamkeit funktioniert, bin ich aus der Einsamkeit wieder rausgekommen. Ich habe mir

Verbündete gesucht und mich mit Menschen darüber ausgetauscht. Zusätzlich habe ich, paradoxerweise, gelernt, mit mir selber besser zurecht zu kommen um besser alleine zu sein. Da habe ich früher sehr viele Probleme mit gehabt und empfinde es mittlerweile als sehr wohltuend. Außerdem habe ich gelernt, wohlwollender mit mir und der Bewertung der Beziehungen in meinem Leben umzugehen. Wie ich aus meiner eigenen Vita weiß: Wenn wir nichts tun, bildet die Einsamkeit Narben und Verhaltensmuster bei einem, die man vielleicht nicht wieder wegwirgt.

Projektbeschreibung

Was ist Einsamkeit? Was löst sie aus? Und wie kann man ihr eigentlich begegnen?

Um uns und anderen diese Fragen zu stellen, haben wir das Projekt „eigen. Von Einsam- und Gemeinsamkeiten“ geschaffen. Wir glauben, dass die besten Mittel gegen Einsamkeit Austausch und Gespräche sind. Und das machen wir in „eigen. Von Einsam- und Gemeinsamkeiten“: wir begegnen Menschen, unterhalten uns mit ihnen über ihre Einsamkeitserfahrungen, dokumentieren diese und teilen sie auf unseren Kanälen mit der Öffentlichkeit. Um Einsamkeit zu enttabuisieren und Wege zum Umgang mit der Einsamkeit aufzuzeigen. Um die Einsamkeit zu nehmen und sie in eine gemeinsame Erfahrung zu verwandeln.



Fotos: © Tim Kramer



Kontakt

Tim Kramer
E-Mail: tim@eigen.ruhr
Internetseite: www.eigen.ruhr
Instagram: [@eigen.bochum](https://www.instagram.com/eigen.bochum)

Vom 5-Säulen-Modell hin zu einem Aktionsplan für Nordrhein-Westfalen



Die Landesregierung hat zur Vorbereitung des Aktionsplans wichtige Vorarbeiten geleistet und wegweisende Initiativen gestartet. Dazu gehört die Entwicklung einer konkreten Handlungsstrategie gegen Einsamkeit, des sogenannten 5-Säulen-Modells. Grundlage dieser Handlungsstrategie ist der Abschlussbericht¹⁵ der Enquetekommission Einsamkeit des nordrhein-westfälischen Landtags. Die Enquetekommission hat in der vergangenen Legislaturperiode 65 Handlungsempfehlungen gegen Einsamkeit erarbeitet. Die Landesregierung hat in ihrem Zukunftsvertrag von CDU und Bündnis90/Die Grünen vereinbart, die wesentlichen Empfehlungen der Enquetekommission umzusetzen.¹⁶



1. Phänomen weiter erschließen



2. Enttabuisieren und Sensibilisieren



3. Bündelung und Vernetzung



4. Ministeriumsübergreifende Aktivitäten



5. Stärkung von Sport und Ehrenamt

¹⁵ Landtag NRW (2022). Abschlussbericht der Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>.

¹⁶ Vgl. Zukunftsvertrag für Nordrhein-Westfalen – Koalitionsvereinbarung von CDU und GRÜNEN 2022 – 2027. https://www.cdu-nrw.de/sites/www.neu.cdu-nrw.de/files/zukunftsvertrag_cdu-grune.pdf

Die Idee des 5-Säulen-Modells wird im Folgenden mit den wesentlichen Maßnahmen gegen Einsamkeit unterlegt. Das Thema Einsamkeit ist komplex. Deswegen soll die Thematik in diesem Aktionsplan möglichst kompakt und handhabbar dargestellt werden. Im Lichte dieser Überlegung werden vier maßgebliche Handlungsfelder für den Aktionsplan identifiziert, in denen das Thema Einsamkeit eine hohe Bedeutung erfährt. Diese Felder werden dem 5-Säulen-Modell zugeordnet und mit konkreten Beispielen einer Politik gegen Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen hinterlegt. Dabei handelt es sich um die o. g. Handlungsfelder:

- **Einsamkeit und Alter**
- **Einsamkeit und Jugend**
- **Einsamkeit und Gesellschaft**
- **Einsamkeit Nachbarschaft, Engagement und soziale Infrastruktur**

Bei der ersten Einsamkeitskonferenz am 6. Juni 2024 in Düsseldorf haben sich Expertinnen und Experten in vier Fachforen mit eben diesen Feldern auseinandergesetzt. Die Diskussionen haben hierbei wertvolle Erkenntnisse geliefert. Sie haben aufgezeigt, was schon gut läuft und was beim Thema Einsamkeit noch zu tun ist. Diese Erkenntnisse finden als wichtige, praxisrelevante Impulse Eingang in diesen Aktionsplan.



Foto: © Ralph Sondermann, Einsamkeitskonferenz

Im Folgenden werden die 100 ressortübergreifenden Maßnahmen der Landesregierung gegen Einsamkeit vorgestellt und im Anhang A als Gesamtliste abgebildet. Alle Ideen werden im weiteren Prozess und bei den Aktualisierungen des Aktionsplans in den nächsten Jahren weiterverfolgt. Alle Ministerien der Landesregierung Nordrhein-Westfalen haben sich an diesem Aktionsplan beteiligt: Das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie (MWIKE), das Ministerium der Finanzen (FM), das Ministerium des Innern (IM), das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration (MKJFGFI), das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS), das Ministerium für Schule und Bildung (MSB), das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung (MHKBD), das Ministerium der Justiz (JM), das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr (MUNV), das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz (MLV), das Ministerium für Kultur und Wissenschaft (MKW) und der Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten, Internationales sowie Medien des Landes Nordrhein-Westfalen und Chef der Staatskanzlei (MCdS).



Horst Vöge

**Präsident des
VdK NRW**

„Der VdK NRW ist eine kraftvolle Stimme für die Interessen von Älteren, Pflegebedürftigen, Menschen mit Behinderungen und von Armut bedrohten Menschen. Viele von ihnen fühlen sich auch einsam. Deswegen bietet dieser Aktionsplan eine wichtige Grundlage, um zusammen gegen Einsamkeit zu kämpfen und gute Lösungen für die Menschen zu finden.“

Foto: © Henning Schacht

Phänomen weiter erschließen



In der ersten Säule geht es darum, das Phänomen Einsamkeit besser zu verstehen und weiter zu erschließen.

Die Landesregierung möchte helfen, Forschungslücken zum Thema Einsamkeit zu schließen, und den Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis fördern. Dabei sollen Erkenntnisse aus der Wissenschaft in die praktische Arbeit gegen Einsamkeit einfließen gemäß dem Prinzip „Alle können etwas gegen Einsamkeit tun, sich vernetzen und voneinander lernen“.

+ Staatskanzlei – Beauftragung einer Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“:

In einem ersten Schritt hat die Staatskanzlei die Einsamkeitsforscherin Prof. Dr. Maike Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum mit der Durchführung der Studie „Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie“ (<https://www.land.nrw/media/31050>) beauftragt. Bei dieser Bevölkerungsgruppe ist der Forschungsstand noch unterentwickelt. Die Studie belegt: Einsamkeit ist nicht nur ein Problem des mittleren und des höheren Alters. Einsamkeit unter Jugendlichen ist ein Massenphänomen. Fast jeder fünfte ältere Jugendliche und junge Erwachsene fühlt sich stark einsam. Dieser Studienbefund ist ein Auftrag an uns alle: Wir müssen verhindern, dass aus einsamen Kindern und Jugendlichen einsame Erwachsene werden, denn Prävention ist „einfacher“ als Intervention. Die Handlungsempfehlungen der Studie sind eindeutig: Das Thema Einsamkeit unter jüngeren Menschen sollte kontinuierlich weiterverfolgt werden, um wirksame Maßnahmen gegen Einsamkeit entwickeln zu können. Damit wird Handlungsempfehlung der Enquetekommission Nr. 9 umgesetzt.

+ Staatskanzlei – Veröffentlichung des Impulspapiers „Jung und Einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“ als Kooperationsprojekt mit der Bertelsmann Stiftung und der Liz Mohn Stiftung:

Die Eindämmung von Einsamkeit unter jungen Menschen ist eine immer größer werdende gesellschaftliche Herausforderung. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, kooperieren die Landesregierung Nordrhein-Westfalen, die Bertelsmann Stiftung und die Liz Mohn Stiftung für die kommenden Jahre als starke Bündnispartner gegen Einsamkeit. Ihre erste Initiative ist das Impulspapier „Jung und Einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“ (<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/jung-und-einsam-internationale-perspektiven-fuer-ein-neues-politisches-handlungsfeld>).

+ **Staatskanzlei / SozialstiftungNRW – „InspireYouth“ Förderung einer Praxisstudie zum Thema Einsamkeit bei Kindern im Grundschulalter:**
Gemeinsam mit der SozialstiftungNRW wird die Staatskanzlei eine Praxisstudie zum Thema Einsamkeit unter Kindern im Grundschulalter auf den Weg bringen. Dabei unterstützen als Projektpartner das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS e. V.) und die AWO Unterbezirke Gelsenkirchen-Bottrop und Ruhr-Mitte die Praxisstudie als Träger der Offenen Ganztagschule (OGS). Die Praxisstudie soll weitere Forschungslücken schließen. Sie wird ab 2025 über 3 Jahre laufen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 9 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **Staatskanzlei – Europäischer Wissenschaftskongress in Nordrhein-Westfalen zum Thema „Loneliness in Europe“:**
In den nächsten Jahren ist im Rahmen des von der EU geförderten Forschungsprojektes „Loneliness in Europe“ u. a. ein großer Wissenschaftskongress in Nordrhein-Westfalen geplant. Es sollen verlässliche Daten zum Thema Einsamkeit generiert, Beispiele von Maßnahmen gegen Einsamkeit geteilt und erste Lösungsansätze entwickelt werden. Darüber hinaus werden Handlungsempfehlungen zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit in der EU entwickelt. Der nordrhein-westfälische Ministerpräsident hat für das Projekt, dessen Leitung Prof. Dr. Maike Luhmann übertragen wurde, die Schirmherrschaft übernommen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 13 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MKJFGFI – LSBTIQ* und Einsamkeit:**
Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, inter*, nicht-binäre und queere Menschen (LSBTIQ*) gehören zu den Gruppen, die als besonders einsamkeitsgefährdet eingestuft werden. Die Landesregierung unterstützt daher die sieben psychosozialen Beratungsstellen für LSBTIQ* und ihre Angehörigen. Diese beraten explizit auch zu den Themen Einsamkeit und soziale Isolation. Zudem hat die Landesregierung die Studie „Lebenslagen und Erfahrungen von LSBTIQ* in Nordrhein-Westfalen“ in Auftrag gegeben, die die Lebenslagen, Zufriedenheit, Diskriminierungserfahrungen und Bedarfe von LSBTIQ* in Nordrhein-Westfalen untersucht. Dabei befragt die Studie gemäß Landtagsbeschluss die Studienteilnehmenden u. a. zu ihrem Gesundheitszustand und ausdrücklich auch zum Thema Einsamkeit. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 9 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



+ **MKJFGFI – Geschlechterdifferenziertes Einsamkeitsmonitoring:**
Bei der Konferenz der Gleichstellungs- und Frauenministerinnen und -minister der Länder (GFMK) im Jahr 2024 hat Nordrhein-Westfalen durch Mittragstellung den Beschluss „Geschlechterdifferenziertes Einsamkeitsmonitoring“ unterstützt. Dieser bittet die Bundesregierung u. a., im Rahmen ihrer Strategie gegen Einsamkeit im Themenkomplex „Wissen zu Einsamkeit vertiefen“ den Schwerpunkt „Einsamkeit und Gleichstellung“ mit aufzunehmen. Dabei soll der Frage nachgegangen werden, inwiefern Frauen und Männer unterschiedlich von Einsamkeit betroffen sind. Ggfs. sind entsprechende Studien zu beauftragen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 7 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: Getty Images | © Maskot

Enttabuisieren und Sensibilisieren



In der zweiten Säule wollen wir über Einsamkeit sprechen, für das Thema sensibilisieren und es enttabuisieren. Nur wenn alle offen über Einsamkeit sprechen, werden einsame Menschen den Mut finden, sich dem Thema freiwillig zu öffnen und ihren Weg aus der Einsamkeit heraus zu suchen. Einsamkeit ist oft schambefahlet. Ein Tabuthema. Daher helfen schon die kleinen Gesten, die jeder und jede von uns machen kann: Einem lieben Menschen eine Postkarte schreiben, vielleicht einfach mit dem Nachbarn oder der Nachbarin einen kleinen Plausch halten.

- + Staatskanzlei – Start der Kampagne Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit:**
Unter dem Motto „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ vereint die Landesregierung alle Aktivitäten gegen Einsamkeit unter einem Dach. Die Landesregierung hat 2023 ein eigenes, landesweit einheitliches Logo gegen Einsamkeit eingeführt. Dieses Logo wird bei allen öffentlichkeitswirksamen Aktionen (z. B. dem Einsamkeitskongress) eingesetzt. Dies generiert einen hohen Wiedererkennungswert und sorgt für ein einheitliches Auftreten beim Thema Einsamkeit. Damit wird Handlungsempfehlung Nr. 12 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Durchführung der ersten Einsamkeitskonferenz am 6. Juni 2024 in Düsseldorf:**
Die erste Einsamkeitskonferenz am 6. Juni 2024 war ein Meilenstein zur Ausarbeitung dieses Aktionsplans. Unter den mehr als 200 Gästen waren prominente Vertreter aus Wissenschaft, Praxis und Politik. In vier Fachforen (Themen: Einsamkeit und Alter; Einsamkeit und Jugend; Einsamkeit und Gesellschaft; Einsamkeit und Nachbarschaft, Engagement und soziale Infrastruktur) haben Expertinnen und Experten ihr Wissen ausgetauscht und über Lösungsansätze gegen Einsamkeit diskutiert. Bei einem bunten Markt der Möglichkeiten haben mehr als 20 Initiativen gegen Einsamkeit ihr Engagement auf Ständen präsentiert. Die Bertelsmann Stiftung und die Liz Mohn Stiftung haben die Konferenz mit einem gemeinsamen Impulspapier bereichert. Dieses beleuchtet, welche politischen Ansätze international existieren, um die Einsamkeit jüngerer Menschen zu verringern. Die Konferenz sollte sensibilisieren und aufklären, Tabus und Vorurteile entkräften. Die Teilnehmenden haben einander kennengelernt und sich miteinander vernetzt. Das Format der Einsamkeitskonferenz (<https://www.land.nrw/einsamkeit/ministerpraesident-hendrik-wuest-laedt-zur-einsamkeitskonferenz-die-staatskanzlei>) wird zukünftig auf verschiedene Themenbereiche ausgeweitet. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 13 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Einführung des Formats „Einsamkeitsforum“, Durchführung erster Veranstaltung 2023 in Berlin:**
Die Landesregierung hat sich zum Ziel gesetzt, das Thema Einsamkeit zu enttabuisieren sowie Expertinnen und Experten genauso wie Wissenschaft und Engagierte miteinander zu vernetzen. Dazu hat sie das Format „Einsamkeitsforum“ (<https://www.youtube.com/watch?v=FCoXE7wptU4>) entwickelt, indem bestimmte Aspekte diskutiert werden, beispielsweise Kinder und Jugendliche, internationale Vergleiche, Quartiersentwicklung, Kommunen, gesellschaftliche Auswirkungen und Folgen von Einsamkeit für Seniorinnen und Senioren. Damit wurde u. a. Handlungsempfehlung Nr. 13 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

- + Staatskanzlei – Ausrufung eines landesweiten jährlichen Tages / einer jährlichen Woche der Einsamkeitsprävention:**
Im Rahmen einer jährlichen Aktion soll es besondere Veranstaltungen zum Thema Einsamkeit geben. Das Ziel ist es, Angebote bekannt zu machen, Initiativen zu vernetzen, Präventionsmaßnahmen aufzuzeigen und die Stigmatisierung von Einsamkeit abzubauen. Alle 500 Initiativen, Vereine, Aktive, Politikerinnen und Politiker und Personen des öffentlichen Lebens sind zur Teilnahme aufgerufen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 14 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Gründung eines Aktionsbündnisses „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“:**
Die Stabsstelle wird alle gesellschaftlichen Akteure (z. B. Unternehmen, Verbände, Stiftungen, Vereine, Kommunen) zur Gründung eines breiten gesellschaftlichen Aktionsbündnisses „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ einladen. Das Aktionsbündnis ist ein Zusammenschluss von Akteuren, die freiwillig etwas gegen Einsamkeit unternehmen wollen. Mitglied kann werden, wer sich mit einer Initiative beteiligt, sich bereits gegen Einsamkeit einsetzt oder eine Aktion plant. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 15 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + Staatskanzlei – Sensibilisierung des Evangelischen Büros und des Katholischen Büros für das Thema Einsamkeit:**
Die Staatskanzlei wird - unter Einbindung der Stabsstelle Einsamkeit - ihre guten Kontakte zu dem Evangelischen Büro und zu dem Katholischen Büro nutzen, um im Rahmen von Gesprächen weiter für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und nach gemeinsamen Strategien zur weiteren Eindämmung von Einsamkeit suchen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 3 der Enquete Einsamkeit umgesetzt.
- + MAGS – Nutzung des seniorenpolitischen Netzwerks gegen Einsamkeit:**
Das seniorenpolitische Netzwerk in Nordrhein-Westfalen (u. a. Landessenorenvertretung) fungiert als Austauschformat. Das Thema Einsamkeit kann dort schwerpunktmäßig gesetzt werden und so Vernetzung, Sensibilisierung und Enttabuisierung befördern. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 15 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MAGS – Sensibilisierung der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen und Einsamkeit:**
Die Akademie für öffentliches Gesundheitswesen soll weiter für das Thema Einsamkeit sensibilisiert werden. Denkbar wäre zum Beispiel eine Verankerung des Themas Einsamkeit im Kontext von Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen für Beschäftigte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MAGS – Sensibilisierung der Beschäftigten bei den Jobcentern zum Thema Einsamkeit:**
Grundsätzlich führen die Jobcenter vielfältige Formen aufsuchender Beratungsansätze bei arbeitsmarktfernen Personen durch. Diese können auch dazu beitragen, psychosoziale Problemlagen im Kontext Einsamkeit zu erkennen. Ziel ist es, in entsprechende Beratungsangebote vor Ort zu vermitteln oder die entsprechenden Problemlagen im Rahmen von Maßnahmen zu berücksichtigen, die an den Arbeits-

markt heranführen. Das MAGS wird darauf hinwirken, Mitarbeitende der Agenturen für Arbeit und der Jobcenter über spezielle Schulungen / Infomaterialien zu sensibilisieren. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 38 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

- + MKW – Sensibilisierung der Hochschulen für das Thema Einsamkeit:**
Im Rahmen des Austausches mit den Hochschulen wird darauf hingewirkt, das Thema Einsamkeit weiter zu berücksichtigen und für eine weitere Sensibilisierung zu sorgen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 11 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MSB – Sensibilisierung der Schulleitungen:**
Im Rahmen der Betreuungsleistung für Beschäftigte an öffentlichen Schulen in Nordrhein-Westfalen werden vielfältige Workshops angeboten, unter anderem die dreiteilige Workshopreihe „Gesunde Führung in der Schule“. In den Workshops setzen Schulleitungen sich mit verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen auseinander, die sowohl die eigene Person als auch das Kollegium betreffen. Die Schulleitungen werden unter anderem für eine gesundheitsförderliche Schulkultur sensibilisiert; dies beinhaltet auch die Achtsamkeit und den Umgang mit Kolleginnen und Kollegen. Außerdem können individuelle Themenfelder in die Inhalte der Workshops eingebracht werden. Hierbei kann auch das Thema Einsamkeit mitgedacht werden. Damit wird die Handlungsempfehlung Nr. 36 der Enquetekommission mitberücksichtigt.
- + IM – Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit bei Einsatzkräften der Polizei:**
Die Landesregierung strebt eine Integration des Themas Einsamkeit in die Polizeibehörden vor Ort und die Sensibilisierung durch Flyer und Plakate an. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MAGS – Einbeziehung des Landesentrums für Gesundheit (LZG):**
Die bereits bestehenden Strukturen des LZG können im Rahmen ihres Aufgabenprofils (z. B. Prävention, Kommunale Gesundheitskonferenzen, Kindergesundheit etc.) zur weiteren Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit genutzt werden. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: © Landesvertretung NRW/Michael Setzpfandt, Einsamkeitsforum

Bündelung und Vernetzung



Die dritte Säule der Handlungsstrategie soll gute Beispiele und Möglichkeiten der Bündelung und Vernetzung sichtbar machen. Die Landesregierung sammelt bestehende Projekte und Initiativen zur Einsamkeitsbekämpfung in Nordrhein-Westfalen. So erleichtert sie Zugänge für Betroffene, Beteiligte und Interessierte zum Thema Einsamkeit.

- + **Staatskanzlei – Einrichtung einer Stabsstelle Einsamkeit in der Staatskanzlei:**
Die Landesregierung hat sich vorgenommen, die wesentlichen Empfehlungen der Enquete-Kommission Einsamkeit umzusetzen. Eine Empfehlung war die Einrichtung einer eigenen Stabsstelle für Einsamkeit. Seit Oktober 2022 ist diese Stabsstelle in der Staatskanzlei angesiedelt. Die Stabsstelle übernimmt zentrale Koordinations- und Vernetzungsaufgaben. Das geschieht innerhalb der Landesregierung und außerhalb mit Initiativen, Organisationen und gesellschaftlichen Gruppen, die sich der Eindämmung von Einsamkeit verschrieben haben. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 3 und Nr. 4 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **Staatskanzlei – Einrichtung einer Online-Plattform gegen Einsamkeit:**
Vernetzen, informieren, voneinander lernen. Die Landesregierung hat eine Online-Plattform extra zum Thema Einsamkeit aufgebaut. Dort haben sich bis jetzt bereits 635 Initiativen eingetragen. Alle Menschen in Nordrhein-Westfalen können sich informieren, was vor Ort, vor ihrer eigenen Haustür gegen Einsamkeit passiert. Jede bzw. jeder kann mitmachen und sich dort eintragen – wir alle können etwas gegen Einsamkeit tun! Die Online-Plattform ist seit Anfang 2023 am Start. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 12 und Nr. 17 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **Staatskanzlei – Einrichtung einer Landkarte zur Einsamkeitsprävention und -reduzierung:**
Die Staatskanzlei hat in die Online-Plattform eine Landkarte zur Einsamkeitsprävention und -reduzierung integriert. Dort werden einsamkeitsbezogene Projekte aufgenommen und postleitzahlengenau dargestellt. Jeder interessierte Mensch kann dort nachgucken, was vor der eigenen Haustür angeboten wird und auch, wie man sich selbst gegen Einsamkeit engagieren kann. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 17 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **Staatskanzlei – Einrichtung einer Sonderseite der Landesregierung zum Thema Einsamkeit:**
Die Landesregierung hat die Sonderseite <https://www.land.nrw/einsamkeit> im Internet veröffentlicht. Hier erhalten alle Interessierten (z. B. Betroffene, Engagierte, Ärztinnen und Ärzte, Lehrerinnen und Lehrer, Vereine, Unternehmen etc.) grundlegende Informationen zum Thema Einsamkeit. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 16 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Land Nordrhein-Westfalen Angebotsseite
www.land.nrw/einsamkeit

+ **MAGS – Kommunale Koordinierungsstellen als Multiplikatoren zum Thema Einsamkeit:**

Die 52 Kommunalen Koordinierungsstellen in Nordrhein-Westfalen leisten für alle weiterführenden Schulen und Berufskollegs Serviceleistungen zur beruflichen Orientierung. Sie beraten und unterstützen die Schulen beim Aufbau und Einsatz der vom Land vorgegebenen Standards der beruflichen Orientierung. Darüber hinaus stehen die Kommunalen Koordinierungsstellen mit den Akteuren der Wirtschafts- und Arbeitswelt in engem Kontakt. Erstes Anliegen dabei ist, Angebot und Nachfrage zwischen den Schulen und der Wirtschafts- und Arbeitswelt passgenau zu machen. Hierzu werden vorhandene Angebote weiterentwickelt, neue Formate mit entwickelt und erforderliche Abstimmungs- und Vermittlungsprozesse organisiert oder mitgestaltet. Das MAGS weist über die fachliche Begleitung der Kommunalen Koordinierungsstellen auf die Angebote der Online-Plattform gegen Einsamkeit und auf die entsprechenden Materialien und Publikationen hin, um das Netzwerk rund um Schule und Arbeitswelt für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und Informationen bereitzustellen. Eine Bekanntmachung über die entsprechenden Themen ist auch über die Webseiten der Kommunalen Koordinierungsstellen möglich, die regelmäßig von den Partnern der beruflichen Orientierung auf kommunaler Ebene genutzt werden. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 38 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **Staatskanzlei – Einrichtung eines Newsletters:**

Die Stabsstelle plant die regelmäßige Veröffentlichung eines Newsletters rund um das Thema Einsamkeit. Der Newsletter soll neben allgemeinen Informationen auch aktuelle Entwicklungen rund um das Thema Einsamkeit darlegen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 3 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: © Ralph Sondermann, Einsamkeitskonferenz



Foto: © Landesvertretung NRW/Michael Setzpfandt, Einsamkeitsforum

Ministeriumsübergreifende Aktivitäten

Einsamkeit ist eine Querschnittsaufgabe. Alle Ministerien der Landesregierung sind gefordert, ihren Beitrag zur Eindämmung von Einsamkeit zu leisten. Durch die Bündelung von bereits bestehenden Maßnahmen, neuer Maßnahmen und zukünftiger Maßnahmen unter Einbindung aller Ressorts will die Landesregierung erreichen, dass das Thema auf ein breites Fundament gestellt wird. Ziel ist es, die bestehenden Unterstützungsstrukturen dort, wo es möglich ist, um das Thema Einsamkeit zu ergänzen und eine Weiterentwicklung der Hilfsinfrastruktur zu ermöglichen.

- + **Staatskanzlei – regelmäßige Ressortgespräche zum Thema Einsamkeit:**
In regelmäßigen Ressortgesprächen haben alle Ministerien an der Erstellung dieses Aktionsplans mitgewirkt und ihre Ideen, Vorschläge und Maßnahmen eingebracht. Einsamkeit ist eine Querschnittsaufgabe – diesem Grundgedanken haben alle Häuser Rechnung getragen. Auch künftig wird es einen regelmäßigen interministeriellen Austausch geben, um die Fortschritte bei der Umsetzung des Aktionsplans und weiteren Handlungsbedarf bei der Eindämmung von Einsamkeit zu besprechen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 3 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **IM – Berücksichtigung des Themas Einsamkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement der Ressorts:**
Die Staatskanzlei berücksichtigt das Thema Einsamkeit bereits im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die weitere Sensibilisierung aller Ressorts wird über die Stabsstelle Landeskoordination im Ministerium des Inneren erfolgen. Die Ressorts der Landesregierung sorgen dafür, dass das Thema Einsamkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement berücksichtigt wird und geeignete Angebote/Aktionen für die Beschäftigten vorgehalten werden. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 36 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt. Darüber hinaus werden Soziale Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (SAP) aller Ressorts im Rahmen von Workshop fortgebildet. SAP, die als Multiplikatoren fungieren, werden im Zuge von Beratungsgesprächen mit Problematiken, wie z.B. Trauer, Tod, Erkrankung und Mobbing konfrontiert. All diese Themen können mit Einsamkeit verbunden sein.



Foto: © Landesvertretung NRW/Michael Setzpfandt, Einsamkeitsforum

Einsamkeit und Jugend

Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen ist ein zunehmend wichtiges Thema. Es hat zwar in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erhalten, ist aber immer noch vergleichsweise wenig erforscht. Auch unter jüngeren Menschen wirkt sich Einsamkeit negativ auf die psychische Gesundheit, das Wohlbefinden und die soziale Entwicklung aus.

Deswegen gilt es, geeignete Präventions- und Interventionsstrategien vorzuhalten und weiter zu entwickeln. Diese umfassen beispielsweise die Förderung sozialer Kontakte, die Förderung von sozialer Interaktion, geeignete Aufklärungsmaßnahmen, psychologische Unterstützung, die Stärkung der sozialen Fähigkeiten und die Stärkung der Medienkompetenz.

+ MKJFGFI – Maßnahmen der Kinder- und Jugendhilfe :

Maßnahmen der Kinder- und Jugendhilfe einschließlich der Kindertagesbetreuung sind in ihrer Struktur immer auf die Teilhabe von Kindern und Jugendlichen ausgelegt. Eingesetzt werden Mittel der Kindertagesbetreuung, des Kinder- und Jugendförderplans, Maßnahmen zur Kinder- und Jugendarmutsprävention.

Die Angebote und Maßnahmen der Kinder- und Jugendhilfe sind in ihrer grundsätzlichen Ausrichtung und ihrem pädagogischen Setting, das immer eine soziale Interaktion einschließt, als „einsamkeitsmildernd“ einzustufen. Angebote der Kinder- und Jugendhilfe ermöglichen jungen Menschen die Räume und Gelegenheiten, in denen sie sich diskriminierungs- und risikofrei, ohne Rechtfertigungsdruck, fehlerfreundlich und selbstgestaltet ausprobieren und weiterentwickeln können. Diese Angebotsstruktur der Kinder- und Jugendhilfe unterliegt einer ständigen Anpassung an die konkreten Bedürfnisse und Bedarfe junger Menschen. Damit werden u.a. die Handlungsempfehlungen Nr. 19 und 22 berücksichtigt.

+ MAGS – Wohnungslose. Junge Wohnungslose und Frauen:

Die speziellen Bedarfe von jungen Wohnungslosen und weiteren Zielgruppen wie beispielsweise Frauen werden im Rahmen der Landesinitiative „Endlich ein ZUHAUSE!“ berücksichtigt. Die Landesinitiative wird um das Thema Einsamkeit ergänzt, beispielsweise im Rahmen von Fortbildungen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ MSB – „Bildungsportal NRW“ / „Schule NRW“ und der Umgang mit Einsamkeit:

Informationen zum Thema Einsamkeit können Lehrkräften über die Seiten der Landesstelle Schulpsychologie im „Bildungsportal NRW“ sowie „Schule NRW“ online bereitgestellt werden. Damit werden u. a. Handlungsempfehlungen Nr. 31 und 32 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ MSB – Schulpsychologie und Einsamkeitsbekämpfung:

Die schulpsychologischen Fachberatungsstellen halten gezielte Angebote gegen Einsamkeit und zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bereit. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 19 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.



Illustration: AdobeStock | © Mary Long

- + MSB – Entwicklung von digitalen Lehrmaterialien gegen Einsamkeit und Alleinsein zum Einsatz im Unterricht:**
Gemeinsam mit der Qualitäts- und UnterstützungsAgentur – Landesinstitut für Schule (QUA-LiS) wird Lehrkräften Unterrichtsmaterial zum Umgang mit dem Thema Einsamkeit zur Verfügung gestellt. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 32 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MSB – Startchancenprogramm:**
Das Startchancenprogramm bezieht die Bekämpfung von Einsamkeit und von Gefühlen des Alleinseins insbesondere in seine Maßnahmen zur Förderung von sozial-emotionalen Basiskompetenzen (Säule 2) ein. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 26 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MSB – Schulsozialarbeit, Beratungslehrkräfte und Einsamkeitsbekämpfung:**
Die Fachkräfte für Schulsozialarbeit haben das Thema Vereinsamung, Alleinsein bei Ihrer Arbeit an Schule im Blick und arbeitet eng mit Schulpsychologie sowie Beratungslehrkräften an Schule zusammen. Letztere haben eine Lotsenfunktion, insbesondere bei der Einbindung externer Partnerinnen und Partner. Damit wird Handlungsempfehlung Nr. 30 der Enquete Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + MSB – Schulsozialarbeit, Beratungslehrkräfte und Einsamkeitsbekämpfung**
Die Fachkräfte für Schulsozialarbeit haben das Thema Vereinsamung und Alleinsein bei ihrer Arbeit an Schulen im Blick und arbeiten eng mit Schulpsychologen und -psychologinnen sowie Beratungslehrkräften zusammen. Letztere haben eine Lotsenfunktion, insbesondere bei der Einbindung externer Partnerinnen und Partner. Damit wird Handlungsempfehlung Nr. 30 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + MSB – Landesprogramm Bildung und Gesundheit (BuG):**
Die sogenannten Maßnahmen für Netzwerkschulen, die das Landesprogramm BuG in den Arbeitsfeldern Resilienz und Lehrkräftegesundheit benennt, beziehen das Thema Einsamkeitsbekämpfung bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Lehrkräften, ebenfalls ein. Das Landesprogramm BuG wird in Kooperation mit dem MAGS sowie den gesetzlichen Krankenkassen und der Unfallkasse NRW durchgeführt. Weitere Informationen befinden sich unter www.bug-nrw.de. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 32 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MSB – Mobbingprävention und Hilfetelefone als Maßnahmen der Einsamkeitsbekämpfung:**
Bindungs- und Beziehungsarbeit in der Klasse sowie die gemeinsame Haltung der Schulgemeinschaft sind wesentliche Voraussetzungen für eine gelingende Prävention von Mobbing. Damit sind sie auch Hilfsmittel gegen das Gefühl, in solchen Situationen allein und ohne Unterstützung zu bleiben. Fortbildungen wie „Fairplayer. manual“, „Faustlos“, „Lubo aus dem All“, „Mobbingfreie Schule – Gemeinsam Klasse sein“, „Mobbing nicht an unserer Schule“ und Peer-Education-Programme werden in verschiedenen Kooperationen zwischen der Schulpsychologie vor Ort, den Kompetenzteams Nordrhein-Westfalens und weiteren Anbietern bereitgestellt. Eine

Übersicht und Einschätzung über bewährte Präventionsprogramme bietet die „Grüne Liste Prävention“ (gruene-liste-praevention.de). Zudem bietet die „Nummer gegen Kummer“ zu jeder Zeit Ansprechpersonen, die Betroffene sachgerecht unterstützen und begleiten.



Hilfetelefon | Nummer-Gegen-Kummer (nummergegenkummer.de).
Rufnummer Kinder- und Jugendtelefon: 116111;
Elterntelefon: 08001110550.

Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 28 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ MSB – Ehrenamtliche Unterstützung durch engagierte Seniorinnen und Senioren an Grundschulen :

Die Unterstützung im Rahmen ehrenamtlicher Arbeit den Einsatz von Seniorinnen und Senioren an Grundschulen, etwa im Bereich Leseförderung oder bei der Begleitung von Schülerinnen und Schülern mit Unterstützungsbedarf. Ehrenamtliches Engagement in Schulen gewinnt zunehmend an Bedeutung – auch zur Eindämmung von Einsamkeit. Zum Beispiel besteht für interessierte Lehrerinnen und Lehrer, die nach Eintritt in den Ruhestand als Lehrkraft tätig werden möchten, die Möglichkeit, sich über das Ausschreibungsportal VERENA auf ausgeschriebene Vertretungsstellen zu bewerben. Zudem haben Schulen die Möglichkeit Ehrenamtliche durch Vermittlung etwa über den „Senior Experten Service“ (SES) in Bonn zu gewinnen. Damit wird u.a. Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquete Einsamkeit umgesetzt.



Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Ich würde es großartig finden, wenn man unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger, im Rahmen der Bekämpfung von Einsamkeit, ehrenamtlich an Grundschulen einsetzen könnte. Nahe dem derzeitigen Konzept der Alltagshelfer.“

Dies würde verschiedenste Baustellen (Zeitnot von Lehrkräften wegen anderer Aufgaben, fehlende Betreuungsangebote im Nachmittagsbereich, nötige zusätzliche Förderung einzelner SuS) vermutlich entschärfen. Ich halte das Zusammenbringen von Generationen, das Lernen von einander und die Weitergabe von Wissen für unabdingbar um eine gesunde Gesellschaft zu erhalten und zu fördern. Das vorgestellte Konzept lässt sich sicher auch auf andere Schulformen anwenden. Der Schlüssel dazu ist, meiner Meinung nach, eine intensivere Förderung der ehrenamtlichen Strukturen. Ich würde mich freuen von Ihnen zu hören.“

Kathrin Prill, Engagementförderin der Stadt Detmold



Dr. Brigitte Mohn

Foto: © Bertelsmann Stiftung/
Besim Mazhiqi

Mitglied des Vorstandes der Bertelsmann Stiftung

„Einsamkeit bei jungen Menschen ist ein zunehmendes, weltweites ernstzunehmendes Phänomen, welches gesellschaftliche und gesundheitliche Implikationen hat und zutiefst die Stabilität der Gesellschaft von morgen berühren wird. Deswegen ist es sehr weitsichtig, dass auch in Deutschland der Staat die Bekämpfung von Einsamkeit als Herausforderung annimmt und die Landesregierung Nordrhein-Westfalen, die Bertelsmann Stiftung und die Liz Mohn Stiftung zu diesem Thema zusammenarbeiten wollen. Der Aktionsplan der Landesregierung bietet eine gute Grundlage für eine trisektorale Kooperation, um diesem Phänomen entgegenzuwirken und den Kindern im Alltag wieder mehr Sicherheit und Anbindung im Aufwachsen zu bieten.“

- + **MSB – Medienkompetenzförderung in der Schule und Einsamkeit:**
Der kritische und reflektierte Umgang mit den Angeboten des Internets, zum Beispiel in sozialen Netzwerken, ist ein wichtiger Baustein zur Verhinderung von Einsamkeit. Das Ministerium für Schule und Bildung unterstützt die Schulen bei der Medienkompetenzförderung, etwa durch das Projekt „Mediencouts NRW“. Die Potentiale des Projektes können auch zur Prävention und Eindämmung von Einsamkeit nutzbar gemacht werden. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 19 und Nr. 20 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **MSB – Einsamkeitsbekämpfung im Rahmen der Lehrkräftequalifizierung:**
Fragestellungen zu Einsamkeit und Isolation können von Fortbildungsentwicklern und -entwicklerinnen in geeignete Konzepte integriert und von Teilnehmenden in einer Fortbildungsveranstaltung im Sinne der Teilnehmerorientierung eingebracht werden.
- + **MSB – Projektwochen Einsamkeit bekämpfen:**
Alle Schulen haben im Rahmen ihrer Eigenverantwortung die Möglichkeit, schulische Entwicklungsvorhaben innerhalb der Schulgemeinde voranzubringen. Das MSB macht sich stark, die Themen Einsamkeit, Resilienz und Mobbingprävention in den Schulen zu verankern, z. B. in Form von speziellen Angeboten oder Projektwochen. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 28 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **MSB – Unterstützung der Lehrkräfte an öffentlichen Schulen in Nordrhein-Westfalen:**
Ein Unterstützungsangebot für alle Lehrkräfte in Nordrhein-Westfalen ist das kostenlose Beratungstelefon „Sprech:Zeit 24/7“. Das Beratungstelefon ist rund um die Uhr besetzt und wird im Rahmen der Betreuungsleistung durch den betriebsärztlichen Dienst angeboten. Das Telefon steht insbesondere für psychosoziale Beratungsanlässe bei Herausforderungen im Schulalltag, aber auch bei persönlichen und privaten Fragen, wie zum Beispiel Einsamkeit, zur Verfügung. Es handelt sich also um ein niedrigschwelliges Angebot, das Lehrkräften in (persönlichen oder beruflichen) Umbruchsituationen Unterstützung bieten kann. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 37 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **FM – Aufbau eines Unterstützungsangebots durch psychologische und sozialpädagogische Beratung an der Hochschule der Finanzen:**
Um die Studierenden der Hochschule für Finanzen Nordrhein-Westfalen optimal zu unterstützen, hat das FM gemeinsam mit der Oberfinanzdirektion und der Hochschule für Finanzen eine psychologische und sozialpädagogische Beratungsstelle aufgebaut. Diese ist speziell auf die Anforderungen der Studierenden zugeschnitten und ergänzt und erweitert die bereits bestehenden Hilfen. Die Studierenden können die neue Beratung zukünftig z. B. bei Prüfungsangst, privaten Herausforderungen und zu den Themen Entspannung, Heimweh und der damit einhergehenden Einsamkeit und psychische Gesundheit in Anspruch nehmen. Durch die gesetzliche Schweigepflicht sind Vertraulichkeit und Unabhängigkeit gesichert. Die Beratungsinitiative wird sowohl Einzelberatungen als auch Gruppenangebote zu Themen wie Lernschwierigkeiten und Umgang mit Prüfungssituationen umfassen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

- + MKJFGFI – Fortbildungsformat zum Thema Einsamkeit für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Leitungskräfte von Familienzentren:**
 Das MKJFGFI prüft, ein Fortbildungsformat zum Thema Einsamkeit für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Leitungskräfte von Familienzentren einzuführen. Das Seminar könnte neben der Vermittlung von sozialen und emotionalen Kompetenzen auch Basis- und Hintergrundwissen zum Thema Einsamkeit zur Verfügung stellen. Damit würde u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 26 umgesetzt.
- + MKJFGFI – Integration des Themas Einsamkeit in das Angebot der Landesfachstelle Alleinerziehende:**
 Alleinerziehende sind besonders von Einsamkeit bedroht und tragen damit ein höheres Risiko für Folge- und Begleiterscheinungen. Zur ganzheitlichen Unterstützung von Alleinerziehenden fördert das MKJFGFI seit 2023 eine Landesfachstelle für Alleinerziehende. Diese wurde neben der bereits bestehenden Geschäftsstellenförderung beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter Nordrhein-Westfalen e. V. eingerichtet. Das Hauptanliegen der Landesfachstelle ist es, als kompetente Anlaufstelle kommunale Träger sowie Fachakteure zu beraten und dabei zu unterstützen, wirkungsvolle Angebote für Alleinerziehende vor Ort zu entwickeln. Im Rahmen des Angebots für Alleinerziehende spielt die Prävention und Minderung von Einsamkeit durch Vernetzung und Austausch immer auch eine Rolle. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 21 und Nr. 24 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MKJFGFI – Familien und Einsamkeit: Unterstützung in Familienberatungsstellen:**
 Die vom Land geförderten Familienberatungsstellen bieten allen Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Familien umfassende Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags an. Einsamkeit ist dabei ein in den letzten Jahren verstärkt wahrgenommener Beratungsanlass. Für Menschen ohne Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren stehen insbesondere die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen für Gespräche zur Verfügung. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 26 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + MKJFGFI – Ergänzung der Angebote der Familienzentren um das Thema Einsamkeit:**
 Familienzentren bieten in Kooperation mit anerkannten Einrichtungen der Familienbildung sowie Familienberatungsstellen Angebote für Eltern an. Das Land fördert diese Angebote. Künftig sollen die Angebote um das Thema Einsamkeit ergänzt werden. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 26 mitberücksichtigt.



Tom Lehel

Foto: © Martin Glahn

Autor, Rapper und Fernsehmoderator

„Einsamkeit unter Kindern und Jugendlichen ist ein ernstes Problem und das Interesse an dem Thema ist groß. Das erlebe ich bei meiner täglichen Arbeit an Grundschulen im Rahmen meines Programms ‚WIR WOLLEN MOBBINGFREI!‘. Es ist daher gut, dass die nordrhein-westfälische Landesregierung diesen Aktionsplan erarbeitet hat und dabei ein besonderes Augenmerk auf Einsamkeit bei jüngeren Menschen legt.“

Landesjugendring NRW

„Der Landesjugendring NRW ist die Arbeitsgemeinschaft von 25 Mitgliedsverbänden und einem Anschlussverband. Er vertritt die Interessen der Jugendverbände und junger Menschen und engagiert sich in Grundsatzfragen der Kinder-, Jugend-, Bildungs- und Gesellschaftspolitik.“

Wichtigstes Anliegen ist, dass alle jungen Menschen gehört werden und die Welt um sich herum mitgestalten können. Als Landesjugendring arbeiten wir zu den Themen, die junge Menschen beschäftigen. Einsamkeit ist ein Thema, das vermehrt junge Menschen betrifft und an Relevanz gewinnt. Anhaltende Einsamkeitserfahrungen sind eine Gefahr für Gesundheit und chancengerechtes Aufwachsen junger Menschen sowie für die Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Hier braucht es politische und gesamtgesellschaftliche Lösungsansätze. Die Jugendverbandsarbeit schafft seit Jahrzehnten außerschulische Angebote und bietet soziale Gruppenerfahrungen, die gegen Einsamkeit wirken. Das gilt es zu stärken!“



Foto: © Landesjugendring NRW

Maja Tölke

Vorsitzende Landesjugendring NRW



Foto: © Landesjugendring NRW

Max Holzer

Vorsitzender Landesjugendring NRW



„Einsamkeit ist ein Thema, das vermehrt junge Menschen betrifft und an Relevanz gewinnt.“

Einsamkeit und Alter

Einsamkeit im Alter ist ein wichtiges und häufig diskutiertes Thema. Viele ältere Menschen erleben Einsamkeit. Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Oftmals sind es einschneidende Lebensereignisse, die zu Einsamkeit führen: der Verlust von Angehörigen, gesundheitliche Probleme, physische Einschränkungen, chronische Krankheiten, der Eintritt in den Ruhestand, technologische Barrieren oder auch ein Umzug, der ältere Menschen von ihrem gewohnten Umfeld und ihren Freunden trennt. All diese Faktoren können die Mobilität beeinträchtigen und die sozialen Kontakte verringern.

Wie es gelingen kann, Einsamkeit im Alter zu begegnen, zeigen die folgenden Maßnahmen der Landesregierung Nordrhein-Westfalen:

+ MAGS – Integration des Themas Einsamkeit als ein Schwerpunktthema des Forums Seniorenarbeit Nordrhein-Westfalen:

Das Forum Seniorenarbeit Nordrhein-Westfalen als ein Projekt des Kuratoriums Deutsche Altershilfe widmet sich aktuellen Themen der gemeinwesenorientierten Altenarbeit. Zu seinen Handlungsfeldern zählen bedarfsgerechte Angebote und Strukturen, um älteren Menschen eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, sozialer Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken und die Rolle der älteren Menschen in der Gesellschaft zu stärken. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ MAGS – Landesförderung von „Silbernetz e. V.“:

Die Landesregierung fördert die Einsamkeitshotline „Silbertelefon“ mit 150.000 Euro im Zeitraum von 2024 bis 2026. Hier können ältere Menschen anonym und kostenlos anrufen, wenn sie sich einsam fühlen. Der Ministerpräsident Hendrik Wüst MdL hat persönlich anonym am Silbertelefon mit Menschen gesprochen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 55 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: © Land NRW, Uta Wagner

Sophia Nagelschmidt Projektleitung Nordrhein-Westfalen



Foto: © Sophia Nagelschmidt

Silbernetz NRW bietet seit 2021 ein niedrigschwelliges, anonymes Gesprächsangebot für ältere, oft isolierte Menschen an, die soziale Kontakte vermissen oder einsam sind. Das Netzwerk richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren über 60, die telefonisch Unterstützung suchen.

Die kostenlose Hotline ist von 08-22.00 Uhr erreichbar und ermöglicht älteren Menschen, mit geschulten Ehrenamtlichen in Kontakt zu treten, die für einfühlsame Gespräche und auch für längere Telefonfreundschaften zur Verfügung stehen. Ziel ist es, Einsamkeit zu lindern, soziale Isolation zu durchbrechen und das Wohlbefinden der Anrufenden zu stärken.

Silbernetz NRW arbeitet eng mit sozialen Einrichtungen und Kommunen zusammen und bietet ein breites Netzwerk, das Hilfesuchende bei Bedarf auch an weiterführende Angebote oder soziale Dienste vermittelt. Finanziert wird das Projekt durch Fördergelder des Landes NRW und die Unterstützung von Spenden.

 #einfach mal reden: 0800 4 70 80 90

+ **MAGS – Integration des Themas Einsamkeit in den Landesförderplan „Alter und Pflege“:**

Ein Schwerpunkt des Landesförderplans „Alter und Pflege“ liegt in dieser Wahlperiode auf der Stärkung von Teilhabe und Engagement im Alter sowie der Verringerung der Einsamkeit im Alter. Teilhabe am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben trägt wesentlich bei zu Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden – auch bei älteren Menschen und Menschen mit Pflegebedarf. Teilhabe kann Einsamkeit und soziale Isolation sowie die Folgen von Altersarmut abmildern oder verhindern. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 37 mitberücksichtigt.

+ **MAGS – Fokussierung auf das Thema Einsamkeit in der aktuellen Förderphase der Landesinitiative „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Nordrhein-Westfalen“:**

Die „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“ sind eine gemeinsame Landesinitiative der Landesregierung und der Pflegekassen in Nordrhein-Westfalen. Die Regionalbüros setzen sich seit 2019 für Menschen mit Pflegebedarf und pflegende Angehörige ein. Ein Schwerpunktthema der aktuellen Förderphase ist es, durch die Unterstützung von lokal aktiven Personen und Ehrenamtlichen sowie durch Sensibilisierung und Maßnahmen vor Ort, der Einsamkeit zu begegnen. Damit sorgen die Regionalbüros für ein Wissensmanagement in den einzelnen, lokalen Beratungsstrukturen und unterstützen zugleich die Informationsbereitstellung für Pflegebedürftige und ihren Angehörigen zum angesprochenen Thema. Die Regionalbüros entwickeln somit u. a. einsamkeitspräventive Maßnahmen (Fachtagungen, Projekte und Kurse für Fachkräfte/Akteure) und setzen diese mit den Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens um. Hierfür ist die Vernetzung der lokalen Akteure ein wesentliches Element. Das Thema Einsamkeit steht somit in der aktuellen Förderphase verstärkt im Fokus und findet sich in vielen Angeboten wieder. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 37 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MAGS – Förderprogramm „Miteinander – Digital“:**

Im Rahmen des Förderprogramms „Miteinander – Digital“ werden von 2023 bis 2025 bis zu 20 Pflegeeinrichtungen gefördert, die gemeinsam mit ehrenamtlichen Kräften und weiteren lokalen Akteuren ältere Menschen digital befähigen und somit die digitale Teilhabe stärken. So wird ein wichtiger Beitrag zur Sensibilisierung, Prävention und Eindämmung von Einsamkeit geleistet. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 20 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MAGS – Landesnetz Pflegeselbsthilfe:**

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe mit seinen gemeinsam vom Land Nordrhein-Westfalen und den Trägern der Pflegeversicherung geförderten 53 „Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe“ leistet ebenfalls einen Beitrag zur Vermeidung von Einsamkeit. Durch Pflegeselbsthilfegruppen, die sich an pflegende Angehörige und an pflegebedürftige Personen richten, wird fachlich und ehrenamtlich begleitete Unterstützung in Form der Gegenseitigkeitshilfe geboten. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 37 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Illustration: AdobeStock | © SurfupVector

+ **MAGS – Integration des Themas Einsamkeit in die Bekämpfung von Armut:**

Derzeit entwickelt und plant das MAGS eine Strategie zur Bekämpfung von Armut. Diese rückt vor allem das Thema Partizipation und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben von Menschen mit Armutsbetroffenheit in den Fokus. Auch hier wird das Thema Einsamkeit eine entscheidende Rolle spielen, denn Armut kann einsam machen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **MAGS – Ergänzung der Landesinitiative „Endlich ein ZUHAUSE!“ um das Thema Einsamkeit:**

Im Rahmen der Landesinitiative „Endlich ein ZUHAUSE!“ fördert das MAGS Nordrhein-Westfalen seit 2019 sogenannte „Kümmerer“-Projekte. Die Ziele der Landesinitiative sind: Wohnungsverluste verhindern, Wohnraum für Menschen ohne eigene Wohnung schaffen und die Lebenslagen obdachloser, wohnungsloser und von Wohnungsverlust bedrohter Menschen verbessern. In diesem Rahmen werden auch Projekte für junge Wohnungslose umgesetzt sowie weitere Zielgruppen wie beispielsweise Frauen in den Fokus genommen. Die Landesinitiative wird um das Thema Einsamkeit ergänzt, beispielsweise im Rahmen von Fortbildungen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **MUNV – Hitzeprävention für alleinlebende Senioren:**

Die Folgen des Klimawandels durch hohe Temperaturen, Hitzewellen und extreme Temperaturschwankungen beeinträchtigen u.a. insbesondere die Gesundheit und das Wohlbefinden von alleinlebenden Senioren mit Vorerkrankungen. Ziel des Projekts ist der Aufbau einer Struktur von konkreten Unterstützungsleistungen für hilfebedürftige Senioren, die im Bedarfsfall sofort einsetzbar sind. Für das Modellprojekt des DRK Recklinghausen mit dem Institut für Arbeit und Technik der Westfälischen Hochschule wurden Fördermittel in Höhe von rund 60.662 Euro bereitgestellt. Die Ergebnisse des Projekts können auch auf andere Kommunen und Organisationen übertragen werden und sollen diesen durch Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 52 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

Einsamkeit und Gesellschaft

Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen, dessen Bekämpfung sowohl individuelle als auch gesamtgesellschaftliche Lösungen erfordert. Es ist wichtig, das Bewusstsein für das Thema Einsamkeit zu schärfen und soziale Unterstützungssysteme zu fördern. Nur so können wir Einsamkeit reduzieren und (neue) Lösungsansätze aufzeigen. Im Folgenden werden Maßnahmen der Landesregierung aufgezeigt, die sich auf den Zusammenhang zwischen Einsamkeit, Demokratie und Gesellschaft beziehen:

Die der Beauftragten des Landes Nordrhein-Westfalen für die Bekämpfung des Antisemitismus, für jüdisches Leben und Erinnerungskultur wird im Rahmen ihrer Antrittsbesuche bei den jüdischen Gemeinden u.a. auch auf den Aktionsplan gegen Einsamkeit des Landes und die vielfältigen angebotenen Möglichkeiten zur Stärkung des Zusammenhalts gegen Ausgrenzung hinweisen.

- + **MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Weiterentwicklung des Themas Einsamkeit im Demokratiebericht Nordrhein-Westfalen:**
Bereits der zweite Demokratiebericht Nordrhein-Westfalen enthielt eine Frage nach dem Einsamkeitsempfinden (Frage Nr. 58). Im Ergebnis konnten starke Korrelationen zwischen dem individuellen Einsamkeitsempfinden und feindlichen sowie fragilen Einstellungen gegenüber der Demokratie festgestellt werden. Die Frage nach dem Einsamkeitsempfinden wird daher für den dritten Demokratiebericht beibehalten. Die Landeszentrale für politische Bildung wird dem Einsamkeitsempfinden bei der Entwicklung des Fragenkatalogs und bei der Auswertung der Daten gemeinsam mit der wissenschaftlichen Begleitung besondere Aufmerksamkeit widmen. Insbesondere wird sie die Korrelationen zwischen dem Einsamkeitsempfinden und anderen Faktoren wie der Demokratiefreundlichkeit, der Mediennutzung, aber auch der sozialen Einbindung, etwa durch sportliches, gesellschaftliches und politisches Engagement, verstärkt in den Blick nehmen. Über die Zeit ermöglicht dies eine Längsschnittbetrachtung der Entwicklung von Einsamkeit und Demokratie. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 3 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + **MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Einrichtungen politischer Bildung und Demokratiewerkstätten für das Thema sensibilisieren:**
Die Landeszentrale für politische Bildung bietet sich als Multiplikator an, der bestehende und neu entstehende Konzepte sowie Strategien zum Abbau von Hemmschwellen der demokratischen Beteiligung unterstützen sowie zur Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit beitragen kann. Dies geschieht vor allem durch die Ansprache und Sensibilisierung der staatlich anerkannten Einrichtungen der politischen Bildung und der von der Landeszentrale in Kooperation mit lokalen Trägern betriebenen Demokratiewerkstätten. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 3 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: © Landesvertretung NRW/Michael Setzpfandt, Einsamkeitsforum

- + **MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Demokratiewerkstätten als Räume des Dialogs und politischer Teilhabe:**
Die in unterschiedlichen Sozialräumen aktiven Demokratiewerkstätten wirken Einsamkeit entgegen: Sie schaffen für die dort lebenden Menschen einen Raum, um miteinander in einen Austausch über lokale Themen zu treten, Vertrauen zu fassen, gemeinsame Lösungen für individuell definierte Problemlagen zu entwickeln und Selbstwirksamkeit im demokratischen Prozess zu erfahren. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 62 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + **MKW – Stabsstelle „Prävention gegen Antisemitismus, politischen und religiösen Extremismus, Rassismus und Demokratiefreundlichkeit“ Einbindung im Handlungskonzept gegen Rechtsextremismus und Rassismus:**
Das Thema Einsamkeit wird im Integrierten Handlungskonzept des Landes NRW mit Blick auf seinen Einfluss auf antidemokratische Haltungen, extremistische Einstellungen und Radikalisierungspotenziale berücksichtigt. Ein Verweis auf den Aktionsplan ist vorgesehen.
- + **MKW – Stabsstelle Prävention: Wissenstransfer ins Landesnetzwerk gegen Rechtsextremismus:**
Die Mitglieder des Netzwerks gegen Rechtsextremismus NRW werden für das Thema Einsamkeit im Kontext Antisemitismus, Rassismus, Rechtsextremismus und Radikalisierung sensibilisiert und es sollen mögliche Maßnahmen in diesem Bereich erörtert werden.
- + **MKW – Stabsstelle Prävention: Social Media-Kommunikation:**
Das Thema Einsamkeit wird in der digitalen Präventionsarbeit gegen Antisemitismus, Extremismus, Rassismus und Demokratiefreundlichkeit auf Social Media berücksichtigt und thematisiert.

- + MKW – Begegnungsorte schaffen: Nutzung der Potentiale „Dritter Orte“ gegen Einsamkeit:**

„Dritte Orte“ bieten Raum für Kultur, Bildung und Begegnung. Durch die Vernetzung mit bestehenden Angeboten und Akteuren sollen Ankerpunkte für kulturelle Vielfalt entstehen. „Dritte Orte“ stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt und können einen Beitrag zur Eindämmung von Einsamkeit leisten. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 52 und Nr. 54 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + MKW – Nutzung der Potentiale der „Amateurmusik“ gegen Einsamkeit:**

Nach Verbandsstudien sind über eine Million Menschen in Nordrhein-Westfalen musikalisch aktiv, von rein privaten Projektbands bis zu traditionsreichen Oratorienchören. Die verbindende Kraft des gemeinsamen Musizierens überbrückt dabei oft Sprachbarrieren, seien sie durch Zuwanderung oder neurodegenerative Erkrankungen bedingt. Abhängig von den Ergebnissen der Haushaltsberatungen 2025 soll mit den Dachverbänden der Amateurmusik, ggfls. auch den kirchlichen, synagogalen und weiteren religiösen Musikverantwortlichen, der Outreach der bestehenden Musikvereinigungen und Chöre für neue Mitglieder in von Einsamkeit betroffene Fälle gefördert werden und die Förderung von Musikangeboten für von Einsamkeit betroffene Gruppen, etwa in Pflege-/Wohnheimen, weiter geprüft werden. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 52 und Nr. 54 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + Staatskanzlei – Medienkompetenz zum Thema Einsamkeit stärken:**

Die Fähigkeit, (digitale) Medien zu nutzen, ist eine wichtige Schlüsselqualifikation – vergleichbar mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen. Es ist daher zu prüfen, inwiefern bestehende Kooperationen und Projekte um das Thema Einsamkeit ergänzt werden können, beispielsweise die Kompetenz- und Wissensplattform #DigitalCheckNRW als das Ankerprojekt der Landesregierung zur Förderung von Medienkompetenz. So ließen sich gezielt besonders vulnerable Gruppen, zum Beispiel ältere Menschen, ansprechen. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 20 und Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + IM - Thematisierung von Einsamkeit als Triggerpunkt bei extremistischen Entgrenzungs- und Rekrutierungsstrategien in der Extremismusprävention:**

Fehlende Anerkennung und fehlende soziale respektive gesellschaftliche Resonanz können Individuen für extremistische Entgrenzungs- und Anwerbestrategien empfänglich machen.

 - In den moderierten Aussteigergesprächen des Projektes PRISMA wird über die Wirkungsweisen aufgeklärt und für mögliche Taktiken sensibilisiert. Dies geschieht ebenfalls im Kontext der Prävention zu Verschwörungsmythen, die nicht selten biographische Motive der Anhängerschaft bedienen.
 - Das IM wird das Thema Einsamkeit als einen Faktor für eine extremistische Radikalisierung bei den Beratungskräften des Präventionsprogramms „Wegweiser - Stark ohne islamistischen Extremismus“ verstärkt thematisieren und den Aktionsplan sowie die Inhalte der Studie im Rahmen einer Fortbildung vorstellen.
 - Gemeinsam mit dem MKJFGFI wird das IM die - auch wissenschaftliche - Expertise der IMAG Islamismusprävention nutzbar machen, um die Auswirkungen von

- Einsamkeit auf Radikalisierungsprozesse zu beleuchten und um Angebote für die Präventionsarbeit zu entwickeln, mit deren Hilfe dem Phänomen begegnet werden kann.

 - In Veranstaltungen mit Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften zum Thema Rechtsextremismus geht der NRW-Verfassungsschutz Hinwendungsmotiven junger Menschen zum rechtsextremistischen Denken und Handeln nach. Einsamkeitserfahrungen können zu den psychosozialen Motiven zählen und werden entsprechend berücksichtigt.
- + Staatskanzlei – Medienkompetenznetzwerke nutzen, um für Einsamkeit zu sensibilisieren:**

Die Akteurinnen und Akteure der Medienkompetenz können entscheidend zur Bekämpfung von Einsamkeit beitragen. Durch gezielte Bildungsangebote befähigen sie Menschen, soziale Isolation zu überwinden und ihre gesellschaftliche Teilhabe zu stärken. Bestehende Netzwerke, zum Beispiel das Medienkompetenz_Lab, bieten ideale Strukturen, um das Bewusstsein für das Thema Einsamkeit zu schärfen und entsprechende Maßnahmen wirkungsvoll umzusetzen. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 20 und Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + MAGS – Verankerung des Themas Einsamkeit bei der Fortschreibung des Landespsychiatrieplans:**

Nordrhein-Westfalen verfügt über ein breit gefächertes Angebotsspektrum an ambulanten, teilstationären und vollstationären Hilfen bei psychischen Erkrankungen. Ziel der Psychiatriepolitik der Landesregierung ist die Sicherstellung eines an den Bedürfnissen der betroffenen Menschen orientierten, qualitativ hochwertigen und wohnortnahen Unterstützungsangebots. Bei der anstehenden Fortschreibung des Landespsychiatrieplans wird nun erstmals auch das Thema Einsamkeit verankert. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 44, Nr. 45 und Nr. 46 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.
- + MAGS – Struktur der gesundheitlichen Selbsthilfe:**

Chronische Erkrankungen können zu Isolation und damit zu Einsamkeit beitragen. Die vom Land geförderten Strukturen der gesundheitlichen Selbsthilfe sind gut geeignet, mit zielgruppenspezifischen Impulsen diesem Effekt zu begegnen.
- + MAGS – Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderung im Kontext Einsamkeit:**

Für Menschen mit Behinderung gibt es in Nordrhein-Westfalen eine vielfältige Anlauf- und Unterstützungsstruktur. Exemplarisch können hier die Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben (KSL) und die Stellen der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) benannt werden. Diese Angebote sind darauf ausgerichtet, umfassende Teilhabe im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention zu ermöglichen. In diesem Sinne umfassen sie implizit auch vereinsamungspräventive oder -mildernde Ziele. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **MAGS – Hospizarbeit und Palliativversorgung Einsamkeit:**
Etwa 90 Prozent der ambulanten Hospizdienste und stationären Hospize in Nordrhein-Westfalen halten Angebote für trauernde Menschen vor. Die Themen Einsamkeit, Verlusterfahrung und soziale Isolation sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Angebote (z. B. Gesprächskreise, Spaziergänge, Trauercafés, Sport-/Entspannungsangebote für trauernde Menschen etc.). Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 37 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MLV – Ländliche Familienberatung und Sorgentelefone:**
Die landwirtschaftlichen Sorgentelefone bieten ein besonderes Angebot für Landwirtinnen und Landwirte, deren Familien, Azubis und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie unterstützen ratsuchende Personen bei der Gestaltung einer befriedigenden Lebens-, Arbeits- und Einkommenssituation. Die landwirtschaftlichen Sorgentelefone leisten somit einen Beitrag zur Prävention von Einsamkeit und ihrer aktiven Bekämpfung. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 37 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Ländliche Familienberatung Münster : 02 51 5 34 63 49
Ländliche Familienberatung Hardehausen: 05642 98 53 250
Landfrauentelefon NRW: 02591 9 40 3 40 9

+ **JM – Justizvollzug und Einsamkeit:**
Die Wiedereingliederung straffällig gewordener Menschen in die Gesellschaft ist grundlegendes Ziel des Vollzuges der Freiheitsstrafe. Besonders im offenen Vollzug wird alles versucht, um die Inhaftierten auf ein straffreies Leben in Freiheit vorzubereiten. Insbesondere die Unterstützung beim Aufbau eines sozialen Empfangsraums und die Anbindung an ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen leisten einen Beitrag zur Einsamkeitsprävention. Diesen Ansatz wird die Landesregierung weiter unterstützen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 18 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MWIKE – Aufbau eines umfassenden Intranet-Angebotes, um über das Thema Einsamkeit zu informieren:**
Das MWIKE wird ein umfassendes Intranet-Angebot aufbauen, um über das Thema Einsamkeit zu informieren und insbesondere Führungskräfte hinsichtlich des Themas zu sensibilisieren. Dieses Informationsangebot soll im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ angebunden werden. Das MWIKE reiht sich somit in die vielen guten Beispiele der anderen Ministerien ein. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 36 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MKJFGFI – Förderung der Integrationsagenturen:**
Zur Förderung der Integrationsagenturen werden derzeit jährlich rund 17,7 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Angebote, die auf Basis einer Sozialraum- und Bedarfsplanung konzipiert und durchgeführt werden, stehen allen Menschen mit Einwanderungsgeschichte offen. Durch ihre Arbeit im Sozialraum wird die Gemeinschaft gefördert, wodurch sie wichtige Beiträge zur Prävention von Vereinsamung und Isolation leisten. Damit wird u.a. die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

+ **MKJFGFI – Förderung des zivilgesellschaftlichen Engagements**
Das Förderprogramm für die Selbstorganisationen von Migrantinnen und Migranten sowie zur Förderung des zivilgesellschaftlichen Engagements muslimischer und alevitischer Communities des Landes leistet mittelbar einen Beitrag zur Prävention von Einsamkeit und ihrer Bekämpfung. Dies geschieht beispielsweise durch zielgruppenspezifisch ausgerichtete Begegnungs- und Veranstaltungsformate. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

Einsamkeit Nachbarschaft, Engagement und soziale Infrastruktur

Einsamkeit, Nachbarschaft, Engagement und soziale Infrastruktur sind eng miteinander verknüpft. Die soziale Infrastruktur umfasst die Einrichtungen, Dienstleistungen und Ressourcen, die eine Gemeinschaft benötigt, um das soziale Wohlbefinden ihrer Mitglieder zu fördern und Einsamkeit einzudämmen. Dazu gehören Faktoren wie der Zugang zu Gemeinschaftseinrichtungen, attraktive Programme und Aktivitäten, die Menschen zusammenbringen, und der Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln ebenso wie Maßnahmen zur Stärkung des Ehrenamtes.



Foto: © Ralph Sondermann, Einsamkeitskonferenz



MHKBD – Zuhörbänke in die Fläche bringen:

Das MHKBD prüft, ob Zuhörbänke als Brückenangebote gegen Einsamkeit auf Basis des Förderprogramms Heimat-Scheck (www.mhkbd.nrw/foerderprogramme/heimat-scheck) weiter in die Fläche gebracht werden können. Mit seinem Alleinstellungsmerkmal als Möglichmacher für gute Ideen und kleine Projekte vor Ort in der Heimat, kann das Förderprogramm ganz unbürokratisch und eingebettet in bestehende Strukturen zu einem wichtigen Instrument zur Eindämmung von Einsamkeit werden. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 4 und Nr. 15 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



MHKBD – Potentiale des Förderelements „Heimat-Werkstatt“ nutzen:

Jede Region, jede Stadt bzw. Gemeinde und auch jedes Stadtviertel hat prägende Besonderheiten, aber auch eine eigene Identität, die durch die Vielfalt der Menschen – seien sie neu hinzugezogen oder alteingesessen – geprägt und gestaltet wird. Dies geschieht nicht immer bewusst, sondern mitunter auch unbewusst im Alltag des örtlichen Zusammenlebens. Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen will diejenigen weiter unterstützen, die mit einer „Heimat-Werkstatt“ Menschen miteinander darüber ins Gespräch bringen, was ihre Heimat ausmacht und was sie in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld als Gemeinschaft verbindet. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 4 und Nr. 15 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



MHKBD – Ergänzung der Förderrichtlinien um das Thema Einsamkeit beim Heimat-Scheck:

Der Heimat-Scheck ist der Möglichmacher für gute Ideen und kleine Projekte, die nicht viel Geld kosten, aber einen großen Mehrwert in der Sache versprechen. Die Förderrichtlinien können um das Thema Einsamkeit ergänzt werden. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 52 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



MHKBD – Allianz für Wohnen:

Die Allianz für mehr Wohnungsbau ist der Zusammenschluss des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen mit Verbänden der Bau- und Wohnungswirtschaft, den kommunalen Spitzenverbänden, der landeseigenen Förderbank NRW.BANK und dem Mieterbund Nordrhein-Westfalen. Die Allianz engagiert sich für die Weiterentwicklung der Wohnungsmärkte in Nordrhein-Westfalen. Künftig wird das Thema Einsamkeit bei den Überlegungen mitberücksichtigt. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 51 und Nr. 52 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Menschen brauchen Orte, an denen sie zwanglos auf andere Menschen treffen. Bibliotheken sind solche Orte. Sie können

- allein besucht werden, ohne dass das merkwürdig erscheint
- sie können formlos besucht werden, ohne Anmeldung oder Verpflichtung
- sie können ohne Eintritt zu zahlen besucht werden
- sie bieten Lesestoff wie Zeitungen, Zeitschriften und Bücher
- sie bieten freie Zugänge ins Internet
- sie bieten oft auch Zugänge zu Datenbanken
- sie bieten Sitzgelegenheiten und Tische
- sie bieten oft auch Kaffee
- sie bieten eine anregende Umgebung und die Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen - sie bieten evt. auch Veranstaltungen

Bibliotheken sollte es in allen Städten und Gemeinden geben. Sie sollten gut eingerichtet sein, einen attraktiven Bestand haben und häufig geöffnet sein. Sie sollten anregende Angebote machen“

Elsbeth Wigger, Einzelperson



**Christine
von Fragstein**

**ZUHÖREN.DRAUSSEN.
DÜSSELDORF**

„Die Initiative von ZUHÖREN.DRAUSSEN. DÜSSELDORF nimmt sich Zeit für Begegnungen. Die ZUHÖR.Bänke laden zum Verweilen ein. Die Ehrenamtlichen von ZUHÖREN.DRAUSSEN sind offen für die großen und kleinen Geschichten, die die Menschen erzählen. Dabei gilt es gegen Einsamkeit und gesellschaftliche Spaltung vorzugehen. Und es gibt in Nordrhein-Westfalen immer mehr Städte, die sich dem Format ZUHÖREN.DRAUSSEN anschließen. Das zeigt wie groß der Bedarf ist, Menschen im öffentlichen Raum Gehör zu schenken und gemeinsam etwas gegen Einsamkeit zu tun.“

Foto: © Studio: ZUHÖREN.DRAUSSEN, Sonia Folkmann

+ **MUNV – Förderung von Bürgerbussen ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe:**
 Ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer engagieren sich in Bürgerbusvereinen, um zeitliche und räumliche Lücken im nachfrageschwachen ÖPNV zu füllen. In ländlichen Regionen, aber auch in städtischen Randlagen trägt der Bürgerbus zur Vernetzung und Versorgung der Mobilität bei und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Derzeit gibt es fast 150 Bürgerbusvereine in Nordrhein-Westfalen, in denen sich rd. 8.700 Mitglieder engagieren, davon ca. 3.200 Fahrerinnen und Fahrer. Das Land unterstützt Bürgerbusvorhaben seit vielen Jahren mit Fördermitteln für die Fahrzeugbeschaffung und zur Deckung von Organisationskosten. Aktuell umfasst das Fördervolumen rund 3,1 Mio. Euro pro Jahr. Die Förderung ist auf Dauer ausgelegt und demnach zeitlich nicht terminiert. Damit wird Handlungsempfehlung Nr. 56 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **MUNV – Programm zur Qualifizierung des bürgerschaftlichen Engagements:**
 Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt sind wichtige Themen in mehreren Handlungsfeldern des MUNV. Gerade für den Naturschutz ist bürgerschaftliches Engagement eine wichtige Säule. Es findet aber auch in anderen Handlungsfeldern des MUNV statt und wird durch das MUNV auf vielfältige Art und Weise unterstützt und gefördert. Im Rahmen des Programms zur Qualifizierung des bürgerschaftlichen Engagements unterstützt das MUNV beispielsweise ehrenamtliche Initiativen, Vereine und Privatpersonen in der Phase der Projektentwicklung in Form einer qualifizierten Beratung. Im Zuge der strategischen Weiterentwicklung dieses Programms wurde das erste Handlungsfeld der nordrhein-westfälischen Engagementstrategie „Teilhabe für alle ermöglichen – Vielfalt anerkennen“ verstärkt mitgedacht und im Zuge der Öffentlichkeitsarbeit wie auch der Bewertungskriterien berücksichtigt. Damit wird Handlungsempfehlung Nr. 58 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.

+ **MKW – Nutzung der Potentiale der kommunalen Öffentlichen Bibliotheken gegen Einsamkeit :**
 Viele kommunale Öffentliche Bibliotheken haben sich in den vergangenen Jahren zu attraktiven öffentlichen Orten mit einer hohen Aufenthaltsqualität entwickelt. Das Land Nordrhein-Westfalen unterstützt diese bereits jetzt im Rahmen der allgemeinen Bibliotheksförderung. Die Potentiale der kommunalen Öffentlichen Bibliotheken können auch gegen Einsamkeit genutzt werden. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 52 und Nr. 54 der Enquetekommission Einsamkeit mitberücksichtigt.



Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Stadtbibliotheken sind die perfekten Partner bei der Bekämpfung von Einsamkeit. Als 3. Orte sind sie barrierefreie Safe Spaces für Begegnungen und den Austausch aller Generationen, ohne Verpflichtungen und kommerzielle Interessen.

Bei uns kann man sich kostenfrei aufhalten, sich mit Anderen zum Lernen, Brettspiele spielen, Nähen oder Lego bauen verabreden. Unsere Häuser dürfen gerne als neutrale Treffpunkte genutzt werden für Selbsthilfegruppen oder Nachhilfe..

In den Regalen sind für jeden zugänglich umfangreiche Bestände an Ratgebern und Fachbüchern zu den Themen Einsamkeit und mentaler Gesundheit zu finden.

Mit Aktionen wie der Einführung unserer „Talk-Together-Tassen“ oder Veranstaltungen wie dem Technik-Senioren-Treff, dem Buchclub, dem Rezepttausch oder Workshops rund um unseren Community-Garten, bringen wir immer wieder Menschen zusammen und bieten Raum für Begegnungen und Austausch.“

Paula Schrewe, Stadtbibliothek Paderborn

Silke Niermann, Stadtbibliothek Gütersloh

Roland Thiesbrummel, Stadt Gütersloh

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

- „Bänke zum Quatschen - speziell gekennzeichnete Bänke in Parks etc auf die sich Menschen setzen, die bereit sind für ein Gespräch mit einem Fremden.
- Kindergärten besuchen nahegelegene Seniorenheime und andersrum.
- WGs jung und alt
- Vorleseaktionen in Seniorenheimen oder im Stadtteil für verschiedene Altersgruppen“

Friederike Wentingmann, Einzelperson

Daniela Krein, Stadt Remscheid, Fachdienst Soziales und Wohnen

Heinz Polmann, Kolping

Wolfgang Sternkopf, Einzelperson (Autor und Bildender Künstler

Inge Kretauer, Ambulanter Hospizdienst Gladbeck e.V.

Barbara Hansen, Kreisverwaltung Recklinghausen

Sonja Heckmann, AWO Kreisverband Bielefeld e.V.

Silvia Remmers, Verein Zukunft Heggen

Volkshochschule Löhne

Angelika Gehrke, Einzelperson

Stärkung von Sport und Ehrenamt



Foto: AdobeStock | © Zoran Zeremski

Ehrenamtlich engagierte Menschen schützen durch ihren Einsatz nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Mitmenschen vor der Vereinsamung. Sie leisten in Nordrhein-Westfalen somit einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung von Einsamkeit. Diese Menschen will die Landesregierung weiter stärken und fördern. Sowohl die Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen als auch die Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt zeigen das Interesse der Landesregierung an der Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements. Sport und Ehrenamt sind wichtige Pfeiler, um ein starkes Bündnis gegen Einsamkeit zu schmieden.

- + Staatskanzlei – Ausrichtung „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ gegen Einsamkeit im Jahr 2024:**
Mit dem Förderprogramm „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ werden die Projekte von Engagierten, Initiativen, Vereinen und weiteren zivilgesellschaftlichen Zusammenschlüssen unterstützt. Im Jahr 2024 stellt die Landesregierung als Teil der Kampagne „Du+Wir=Eins – Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ zwei Millionen Euro zur Verfügung. Damit können bis zu 2.000 Vorhaben mit einem Festbetrag von je 1.000 Euro gefördert werden. Das Förderprogramm wird in Zusammenarbeit von der Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement und den nordrhein-westfälischen Kommunen umgesetzt. Damit wird u. a. Handlungsempfehlung Nr. 58 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Online-Veranstaltungsreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“:**
Im Jahr 2024 hat die Landesservicestelle für bürgerschaftliches Engagement in Kooperation mit der Stabsstelle Einsamkeit die Online-Veranstaltungsreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“ durchgeführt. Die kostenfreie Reihe thematisiert die starke präventive Bedeutung des bürgerschaftlichen Engagements für die Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit. Sie richtet sich an Interessierte, Engagierte, Vereine und weitere zivilgesellschaftliche Organisationen. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 13 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Der Engagementpreis der Landesregierung 2026 könnte grundsätzlich zum Schwerpunkt Einsamkeit ausgelobt werden:**
Die Landesregierung lobt jährlich in Kooperation mit der NRW-Stiftung den „Engagementpreis NRW“ aus. Dieser richtet sich an gemeinnützige Initiativen, Vereine, Verbände und Stiftungen, gGmbHs und öffentliche Einrichtungen aus Nordrhein-Westfalen, die mit herausragenden ehrenamtlichen Projekten, kreativen Ideen und Ansätzen dazu beitragen, das bürgerschaftliche Engagement in Nordrhein-Westfalen zu gestalten. Das Jahresthema des Engagement NRW 2026 soll zum Schwerpunkt Einsamkeit ausgelobt werden. Damit würde u. a. Handlungsempfehlung Nr. 58 der Enquete Einsamkeit umgesetzt.
- + Staatskanzlei – Forschung zur Einsamkeit im Sport durch die Deutsche Sporthochschule Köln:**
Die Staatskanzlei arbeitet eng mit der Deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS) zusammen, um deren Ergebnisse aus Forschung und Lehre bei der Ausarbeitung ihrer Anstrengungen zur Bekämpfung von Einsamkeit berücksichtigen zu können. Damit werden u. a. die Handlungsempfehlungen Nr. 11 und Nr. 15 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Staatskanzlei – Einsamkeit im Kinder- und Jugendsport:

Der Forschungsverbund Kinder- und Jugendsport in Nordrhein-Westfalen plant die Durchführung einer ganztägigen, interdisziplinären Fachtagung zum Thema „Sport und Bewegung gegen Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter“. Dabei werden u. a. folgende Fragen im Mittelpunkt stehen: Kann regelmäßiger und langjähriger Sport Kinder und Jugendliche signifikant vor Einsamkeit und ihren psychischen Folgen schützen? Sind ältere Menschen einsamer als jüngere? Sind einsame Menschen weniger gesund? Hilft ein körperlich aktiver Lebensstil, Einsamkeit zu überwinden? Auf der Fachtagung werden neue Erkenntnisse und Befunde rund um den Themenkomplex „Einsamkeit und körperliche Aktivität“ erörtert, weit verbreitete Vorstellungen von Einsamkeit in unterschiedlichen Lebensabschnitten aus unterschiedlichen Blickwinkeln verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, Transfermöglichkeiten in Richtung Sportanbieter diskutiert und konkrete Handlungsoptionen vorgestellt. Damit wird die Handlungsempfehlung 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Staatskanzlei – Dialog mit dem Landessportbund (LSB) Nordrhein-Westfalen zur Thematisierung von Einsamkeit im Rahmen von Qualifizierungsmaßnahmen:

Die Staatskanzlei klärt im Rahmen von Gesprächen mit dem LSB Nordrhein-Westfalen, wie das Thema Einsamkeit in die Qualifizierungsmaßnahmen von Beschäftigten und Ehrenamtlichen integriert werden kann, z. B. in freiwillige Kurse für Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Damit wird u. a. die Handlungsempfehlung Nr. 60 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Staatskanzlei – Nachwuchsleistungssport:

Das Thema Einsamkeit spielt für Nachwuchstalente eine wichtige Rolle, da der Alltag im Leistungssport mit großen Herausforderungen verbunden ist, etwa durch Vereinswechsel oder den Umzug in ein Sportinternat. Das von der Sportstiftung NRW finanzierte und vom sportpsychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule umgesetzte Programm „mentaltalent“ bietet bereits eine Vielzahl von Workshops, die sich mittelbar auf das Thema Einsamkeit beziehen. Dazu zählen Workshops zur Teamstärkung, zu Kommunikationsstrategien und zum Umgang mit Herausforderungen im Leistungssport. Diese Workshops tragen dazu bei, Einsamkeit vorzubeugen und das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken. Für 2025 ist geplant, das Workshop-Angebot um ein spezifisches Modul zur Einsamkeit zu erweitern. Dieses soll Nachwuchstalente gezielt stärken, sie für das Thema sensibilisieren und ihnen helfen, als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen in ihren Teams und Altersgruppen zu wirken. Damit wird die Handlungsempfehlung Nr. 1 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Foto: © Andrea Bowinkelmann



Staatskanzlei – Trainerinnen- und Trainerausbildung:

Auch für Trainerinnen und Trainer ist Einsamkeit ein wichtiges Thema. Einerseits erleben sie selbst an vielen Stellen Einsamkeit, wenn sie getrennt von der Familie auf Lehrgängen und Wettkämpfen sind oder Entscheidungen einsam treffen. Andererseits müssen sie die mögliche Einsamkeit ihrer Sportlerinnen und Sportler im Blick haben. Die Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes bietet deshalb schon seit Jahren im Rahmen der Module „Burn-Out-Prophylaxe“ und „Trainerphilosophie“ Reflexionen für ihre Studierenden an, die sich auch mit Einsamkeit befassen. Dieses Angebot soll ausgebaut werden, sowohl in Form einer zeitlichen und inhaltlichen Vertiefung der bestehenden Angebote als auch über separate Module im Diplom-Trainer-Studium und in der Nachwuchstrainerausbildung. Zudem wird angestrebt, im Fortbildungsprogramm der Trainerakademie ein eigenes „Trainerforum Leistungssport“ zum Thema Einsamkeit anzubieten. Damit wird die Handlungsempfehlung Nr. 60 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.



Staatskanzlei – Aktionsplan Sport und Inklusion:

Die Staatskanzlei wird gemeinsam mit Sportorganisationen und weiteren Partnern ein praxisnahes Konzept erarbeiten, das durch barrierefreie konkrete Hilfen und Orientierungen aufzeigt, wie durch inklusiven Sport in all seinen Ausprägungen Einsamkeit entgegengewirkt werden kann. Dieses Konzept ist verankert in dem Projekt „Inklusiv gegen Einsamkeit – du bist nicht alleine“, das dem Handlungsfeld „Assistenz und Teilhabe“ des neuen Landesaktionsplans „Sport und Inklusion 2025 bis 2027 – Für mehr Teilhabe durch Sport und Bewegung in Nordrhein-Westfalen“ zuzuordnen ist. Besondere Relevanz besitzt es vor dem Hintergrund, dass Befunde zu den Wirkungen von Einsamkeit auf die Physis und Psyche von Menschen zwar oft übereinstimmen, aber kein Konsens in der Frage besteht, wie durch Bewegung, Spiel und Sport insbesondere der Einsamkeit von Menschen mit Behinderungen konkret und praktisch entgegengewirkt werden kann. Im Fokus des Konzepts steht die Entwicklung von Sport- und Bewegungsangeboten, die gezielt an solche Menschen mit Behinderungen adressiert sind, die von Einsamkeit betroffen sind und in drohender oder bereits manifestierter sozialer Isolation leben. Ausgehend von bereits bestehenden Projekten und neueren Lösungsansätzen sollen für Sportorganisationen unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse praxisnahe Strategien entwickelt werden. Damit wird die Handlungsempfehlung Nr. 21 der Enquetekommission Einsamkeit umgesetzt.

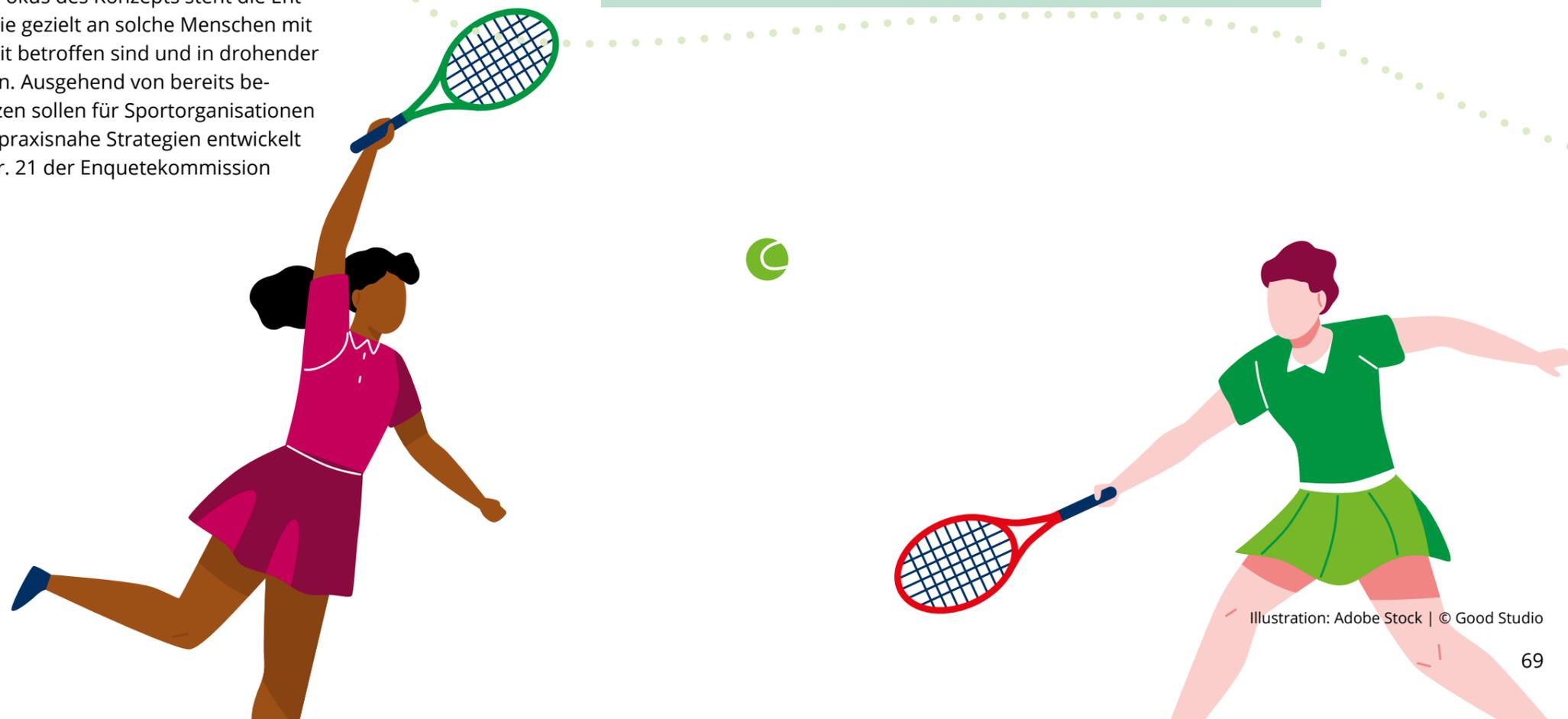


Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Gemeinsamkeit gegen Einsamkeit!“

Aufgrund des demografischen Wandels wird die deutsche Gesamtbevölkerung immer älter. Es ist wichtig, die psychische und physische Gesundheit der Menschen auch im höheren Alter zu fördern. Körperliche Aktivität, mit den vielen Möglichkeiten der unterschiedlichen Disziplinen, kann einen positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit haben. Im Alter nehmen die sozialen Kontakte ab, soziale Netzwerke werden weniger und die Einsamkeit wird größer. Hier setzt das Forschungsvorhaben an! Mit dem Angebot der regelmäßigen Möglichkeit wohnortnah an einer Sportgruppe teilzunehmen werden die sozialen Handlungsfähigkeiten i. Bes. Gemeinsamkeit gefördert! Methodisch wird bei diesem Vorhaben angestrebt unterschiedliche sportliche Möglichkeiten regelmäßig mindestens zwei Male/Woche über eine Stunde den Teilnehmern anzubieten. Die Finanzierung kann über ein Kursmodell angedacht und die Evaluation der Maßnahme in einem prä-post-design angestrebt werden.“

**Dr. Anke Raabe-Oetker, Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungstherapie Abteilung II**





Ausblick

In den kommenden Jahren wird das Thema Einsamkeit voraussichtlich eine immer größere Rolle in unserer Gesellschaft spielen. Die fortschreitende Digitalisierung, der demografische Wandel und weitere gesellschaftlichen Entwicklungen bringen Herausforderungen mit sich, durch die sich möglicherweise noch mehr Menschen einsam fühlen werden als heute. Umso wichtiger ist, dass die Nordrhein-Westfälische Landesregierung durch diesen ersten Aktionsplan Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit wichtige Impulse für eine Politik gegen Einsamkeit setzt. Die Landesregierung wird den Aktionsplan in die Fläche bringen. Das Format „Einsamkeitsforum“ wird die vielfältigen Aspekte des Themas Einsamkeit in den Blick nehmen und vertiefen.

Alle in unserer Gesellschaft sind gefordert, aktiv etwas gegen Einsamkeit zu tun und gegenzusteuern. Beispielsweise durch Initiativen zur Förderung sozialer Kontakte, Gemeinschaftsprojekte und Angebote zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenslagen. Auch die Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit in Schulen, am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft kann helfen, unser Bewusstsein zu schärfen und den Austausch untereinander zu fördern. Auch dazu leistet der Aktionsplan einen wichtigen Beitrag.

Wir müssen ein Umfeld schaffen, in dem jeder Mensch die Möglichkeit hat, sich verbunden zu fühlen. Daher sollten wir nicht nur auf die Symptome von Einsamkeit reagieren, sondern auch präventiv handeln. Indem wir Netzwerke aufbauen und den Dialog fördern, können wir dazu beitragen, dass Einsamkeit nicht zur Norm wird, sondern dass jeder und jede die Unterstützung und Gemeinschaft findet, die er oder sie braucht.

Die kommenden Jahre bieten uns die Chance, aktiv an einer solidarischen und unterstützenden Gesellschaft zu arbeiten. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass Einsamkeit nicht die Oberhand gewinnt und dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, in Gemeinschaft zu leben.

**Jede und jeder kann etwas gegen Einsamkeit tun. Machen Sie mit!
Machen Sie mit beim Aktionsbündnis gegen Einsamkeit!**

Anhang A:

Gesamtmaßnahmen der Landesregierung Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit

Die Ministerien der Landesregierung Nordrhein-Westfalen werden wie folgt abgekürzt: Das Ministerium für Wirtschaft, Industrie, Klimaschutz und Energie (**MWIKE**), das Ministerium der Finanzen (**FM**), das Ministerium des Innern (**IM**), das Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration (**MKJFGFI**), das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (**MAGS**), das Ministerium für Schule und Bildung (**MSB**), das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung (**MHKBD**), das Ministerium der Justiz (**JM**), das Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr (**MUNV**), das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz (**MLV**), das Ministerium für Kultur und Wissenschaft (**MKW**) und der Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten, Internationales sowie Medien des Landes Nordrhein-Westfalen und Chef der Staatskanzlei (**MCdS**).

1. Staatskanzlei – Einrichtung einer Stabsstelle gegen Einsamkeit
2. Staatskanzlei – Start der Kampagne Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit
3. Staatskanzlei – Einrichtung einer Online Plattform gegen Einsamkeit
4. Staatskanzlei – Einrichtung einer Landkarte zur Einsamkeitsprävention und -reduzierung
5. Staatskanzlei – Einrichtung einer Sonderseite der Landesregierung zum Thema Einsamkeit
6. Staatskanzlei – Komfort der Online-Plattform gegen Einsamkeit weiterentwickeln durch beispielsweise eines Schlagwortverzeichnis.
7. Staatskanzlei – Einrichtung eines Newsletters
8. Staatskanzlei – Beauftragung der Studie zur Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie veröffentlicht
9. Staatskanzlei – Veröffentlichung des Impulspapiers „Jung und Einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld“ als Kooperationsprojekt mit Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung veröffentlicht
10. Staatskanzlei/Stiftung Wohlfahrtspflege – „InspireYouth“ Förderung einer Praxisstudie zum Thema Einsamkeit bei Kindern im Grundschulalter
11. Staatskanzlei – Europäischer Wissenschaftskongress in Nordrhein-Westfalen zum Thema „Loneliness in Europe“
12. Staatskanzlei – Einführung des Formats „Einsamkeitsforum“ eingeführt und erste Veranstaltung 2023 in Berlin durchgeführt
13. Staatskanzlei – Durchführung der ersten Einsamkeitskonferenz in Düsseldorf durchgeführt

14. Staatskanzlei – Aktionsplan „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen-Westfalen gegen Einsamkeit“
15. Staatskanzlei – Ausrufung eines landesweiten jährlichen Tages / jährliche Woche der Einsamkeitsprävention“
16. Staatskanzlei – Gründung eines Aktionsbündnisses Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit
17. Staatskanzlei – Ausrichtung „2.000 x 1.000 Euro für das Engagement“ gegen Einsamkeit im Jahr 2024
18. Staatskanzlei – Sport und Ehrenamt sind wichtige Pfeiler gegen Einsamkeit
19. Staatskanzlei – Forschung zur Einsamkeit im Sport durch die Deutsche Sporthochschule Köln
20. Staatskanzlei – Online Veranstaltungsreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“
21. Staatskanzlei – Dialog mit dem Landessportbund (LSB) NRW zur Thematisierung von Einsamkeit im Rahmen von Qualifizierungsmaßnahmen
22. Staatskanzlei - Einsamkeit im Kinder- und Jugendsport
23. Staatskanzlei - Nachwuchsleistungssport
24. Staatskanzlei - Trainerinnen- und Trainerausbildung
25. Staatskanzlei - Aktionsplan Sport und Inklusion
26. Staatskanzlei – Sensibilisierung des Evangelischen Büros und des Katholischen Büros für das Thema Einsamkeit
27. Staatskanzlei – Medienkompetenz zum Thema Einsamkeit stärken
28. Staatskanzlei – Medienkompetenznetzwerke nutzen, um für Einsamkeit zu sensibilisieren
29. Staatskanzlei – Der Engagementpreis der Landesregierung 2026 könnte grundsätzlich zum Schwerpunkt Einsamkeit ausgelobt werden
30. Staatskanzlei – Die Einführung von „Plauderkassen“ soll angeregt werden
31. Staatskanzlei – Anbieten von Expertise bei der Gründung von lokalen Initiativen und Allianzen gegen Einsamkeit
32. Staatskanzlei – Voneinander lernen. Einsamkeit im europäischen und internationalen Kontext
33. Staatskanzlei – regelmäßige Ressortgespräche zum Thema Einsamkeit
34. Die Beauftragte des Landes Nordrhein-Westfalen für die Bekämpfung des Antisemitismus, für jüdisches Leben und Erinnerungskultur wird im Rahmen ihrer Antrittsbesuche bei den jüdischen Gemeinden u.a. auch auf den Aktionsplan gegen Einsamkeit des Landes und die vielfältigen angebotenen Möglichkeiten zur Stärkung des Zusammenhalts gegen Ausgrenzung hinweisen.
35. MAGS - Nutzung des seniorenpolitischen Netzwerks gegen Einsamkeit
36. MAGS - Integration des Themas Einsamkeit als ein Schwerpunktthema des Forums Seniorenarbeit Nordrhein-Westfalen
37. MAGS – Verankerung des Themas Einsamkeit bei der Fortschreibung des Landespsychiatrieplans
38. MAGS – Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderung im Kontext Einsamkeit
39. MAGS - Hospizarbeit und Palliativversorgung Einsamkeit
40. MAGS – Landesförderung von „Silbernetz e.V.“
41. MAGS - Integration des Themas Einsamkeit in den Landesförderplan Alter und Pflege
42. MAGS - Wohnungslose. Junge Wohnungslose und Frauen

43. MAGS – Fokussierung auf das Thema Einsamkeit in der aktuellen Förderphase der Landesinitiative „Regionalbüros Alter, Pflege, Demenz Nordrhein-Westfalen“
44. MAGS - Landesnetz Pflegeselbsthilfe
45. MAGS - Einbeziehung des Landesentrums für Gesundheit (LZG)
46. MAGS - Förderprogramm „Miteinander - Digital“
47. MAGS – Integration des Themas Einsamkeit in die Bekämpfung von Armut
48. MAGS – Ergänzung der Landesinitiative „Endlich ein ZUHAUSE!“ um das Thema Einsamkeit
49. MAGS – Sensibilisierung der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen und Einsamkeit
50. MAGS – Kommunale Koordinierungsstellen als Multiplikatoren zum Thema Einsamkeit
51. MAGS – Sensibilisierung der Beschäftigten bei den Jobcentern zum Thema Einsamkeit
52. MAGS – Struktur der gesundheitlichen Selbsthilfe
53. MHKBD – Zuhörbänke in die Fläche bringen
54. MHKBD – Potentiale des Förderelements „Heimat-Werkstatt nutzen“
55. MHKBD – Ergänzung der Förderrichtlinien um das Thema Einsamkeit beim Heimat-Scheck
56. MHKBD – Allianz für Wohnen
57. MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Weiterentwicklung des Themas Einsamkeit im Demokratiebericht Nordrhein-Westfalen
58. MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Einrichtungen politischer Bildung und Demokratiewerkstätten für das Thema sensibilisieren
59. MKW – Landeszentrale für politische Bildung: Demokratiewerkstätten als Räume des Dialogs und politischer Teilhabe
60. MKW – Stabsstelle „Prävention gegen Antisemitismus, politischen und religiösen Extremismus, Rassismus und Demokratiefeindlichkeit“ – Einbindung im Handlungskonzept gegen Rechtsextremismus und Rassismus
61. MKW – Stabsstelle Prävention: Wissenstransfer ins Landesnetzwerk gegen Rechtsextremismus
62. MKW – Stabsstelle Prävention: Social Media-Kommunikation
63. MKW – Begegnungsorte schaffen - Nutzung der Potentiale „Dritter Orte“ gegen Einsamkeit
64. MKW – Nutzung der Potentiale der „Amateurmusik“ gegen Einsamkeit
65. MKW – Nutzung der Potentiale der kommunalen Öffentlichen Bibliotheken gegen Einsamkeit
66. MKW – Sensibilisierung der Hochschulen für das Thema Einsamkeit
67. MKJFGFI – Richtlinien über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung von Integrationsagenturen für die Belange von Menschen mit Einwanderungsgeschichte und Servicestellen für Antidiskriminierungsarbeit
68. MKJFGFI – Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung des zivilgesellschaftlichen Engagements von Organisationen von Menschen mit Einwanderungsgeschichte
69. MKJFGFI – Fortbildungsformat zum Thema Einsamkeit für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Führungskräfte von Familienzentren
70. Integration des Themas Einsamkeit in das Angebot der Landesfachstelle Alleinerziehende
71. MKJFGFI – Familien und Einsamkeit – Unterstützung in Familienberatungsstellen
72. MKJFGFI – Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Einsamkeit
73. MKJFGFI – Ergänzung der Angebote der Familienzentren um das Thema Einsamkeit
74. MKJFGFI – LSBTIQ* und Einsamkeit
75. MKJFGFI – Geschlechterdifferenziertes Einsamkeitsmonitoring
76. MSB – „Bildungsportal NRW“ / „Schule NRW“ und der Umgang mit Einsamkeit
77. MSB – Schulpsychologie und Einsamkeitsbekämpfung
78. MSB – Entwicklung von digitalen Lehrmaterialien gegen Einsamkeit und Alleinsein zum Einsatz im Unterricht
79. MSB – Startchancenprogramm
80. MSB – Schulsozialarbeit, Beratungslehrkräfte und Einsamkeitsbekämpfung
81. MSB – Landesprogramm Bildung und Gesundheit (BuG)
82. MSB – Mobbingprävention und Hilfetelefone als Maßnahmen der Einsamkeitsbekämpfung
83. MSB – Ehrenamtliche Unterstützung durch engagierte Seniorinnen und Senioren an Grundschulen
84. MSB – Medienkompetenzförderung in der Schule und Einsamkeit
85. MSB – Einsamkeitsbekämpfung im Rahmen der Lehrkräftequalifizierung
86. MSB – „Projektwochen Einsamkeit bekämpfen“
87. MSB – Sensibilisierung der Schulleitungen
88. MSB – Unterstützung der Lehrkräfte an öffentlichen Schulen in NRW
89. MLV – Ländliche Familienberatung und Sorgentelefone
90. IM – Sensibilisierung für das Themas Einsamkeit bei Einsatzkräften der Polizei
91. IM – Berücksichtigung des Themas Einsamkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement der Ressorts
92. IM - Thematisierung von Einsamkeit als Triggerpunkt bei extremistischen Entgrenzungs- und Rekrutierungsstrategien in der Extremismusprävention
93. JM – Justizvollzug und Einsamkeit
94. MWIKE – Aufbau eines umfassenden Intranet-Angebotes, um über das Thema „Einsamkeit“ zu informieren
95. MWIKE – „Lunchroulettes“ als Beitrag gegen Einsamkeit
96. MUNV – Förderung von Bürgerbussen ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe
97. MUNV - Programm zur Qualifizierung des bürgerschaftlichen Engagements
98. MUNV – Hitzeprävention für alleinlebende Senioren
99. FM – Aufbau eines Unterstützungsangebot durch psychologische und sozialpädagogische Beratung an der Hochschule der Finanzen
100. FM – Lunchroulette

Anhang B: Wettbewerb der Ideen

Beschreiben Sie Ihre Idee

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Die Sommerferien können insbesondere für Kinder und Jugendliche aus armen Familien herausfordernd sein. Während Freunde in den Sommerurlaub fahren sitzen sie, möglicherweise alleine weil die Eltern nicht die ganzen Ferien Urlaub nehmen können alleine zuhause. Angebote für Kinder und Jugendliche – konkret Ferienfreizeiten sind ein wichtiger Schlüssel zur Teilhabe. Einige Jugendliche verlassen mit Jugendverbänden, Nordrhein-Westfalen zum ersten Mal in ihrem Leben und bei einem kann man sich sicher sein allein ist niemand auf Ferienfreizeit!

Neben der Möglichkeit der Betreuung im Ganztage in den Sommerferien - muss es für Kinder und Jugendliche immer auch eine Möglichkeit geben in eine Freizeit zu fahren und aus dem „System Schule“ rauszukommen. Positive Gruppenerfahrungen, wie sie Schule häufig nicht leisten kann sind auf Ferienfreizeit möglich und ein nachhaltiger Schlüssel um Jugendlichen Mut zu geben auch außerhalb Kontakte zu knüpfen.“

Maja Iwer, SJD - Die Falken NRW

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Einen Ort für Begegnung schaffen, wo es niederschwellige Angebote zum Mitmachen oder selbst gestalten (spielen, basteln, Handarbeiten, Smartphonesprechstunde, Repaircafé, Sprachen lernen, Gedächtnistraining etc) gibt. Von dort Ausflüge organisieren und gemeinsame Mahlzeiten zubereiten und/oder anbieten. Wir haben das sogar schon ausprobiert und der Zulauf ist enorm, sowohl, was ehrenamtliche Mitarbeitende angeht als auch die Besucherzahlen!“

Brigitte Gebauer, KKG St. Augustinus

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Während der Pandemie hat sich gezeigt, dass Einsamkeit vor allem Menschen mit Behinderung betroffen hat. Diese Menschen können jedoch auch einen Beitrag zur Bekämpfung der Einsamkeit leisten. Sie könnten beispielsweise ältere Menschen besuchen oder mit ihnen einkaufen gehen. Ähnliche Ideen wurden bereits in Projekten umgesetzt. Beim Aktionsplan müssen aus Sicht der Lebenshilfe NRW die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit (geistiger) Behinderung berücksichtigt werden. Sie sollten in weiteren Beteiligungsformaten eingeplant werden.

Möglicherweise könnte auch der Lebenshilfe-Rat NRW, das Selbstvertretungsgremium der Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe NRW, mitwirken. Dies müssten wir allerdings intern noch klären.“

Philipp Peters, Lebenshilfe NRW e.V.



Unter www.land.nrw/einsamkeit/wettbewerb-der-ideen finden Sie alle eingereichten Ideen.

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Ein probates Mittel gegen Einsamkeiten und Verlassenheit ist die Gemeinwesenarbeit als älteste Disziplin der Sozialen Arbeit. Sie vor allem in benachteiligten Stadtbezirken zu installieren – wie in Hessen und Niedersachsen erfolgreich durch Landesprogramme – bringt viele Vorteile:

- sie ist intergenerationell
- sie fördert vorhandene Strukturen, bzw. entwickelt fehlende Angebote
- sie orientiert sich am Willen der jeweiligen Gruppen
- sie fördert Orte des Zusammenseins
- sie ist keine Förderung mit der Gießkanne, sondern wirkt in Grenzen eines Stadtbezirks
- sie kann ein Bindeglied zwischen den verschiedenen Säulen unseres Sozialsystems sein, wie wir es mit dem „Sozialen Rezept“ versuchen
- sie schaut über den einzelnen Fall hinaus auf das ganze „Feld“

Das alles setzt voraus, dass das Land NRW auch eigenes Geld in die Hand nimmt und nicht nur auf die Karte Ehrenamtlichkeit setzt – die hat bekanntlich eine Kündigungszeit von einer Stunde.“

Rolf Kappell, Caritas Witten

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Seit 2020 verteilen wir zu Ostern und oft auch zu Weihnachten Tüten mit kleinen Aufmerksamkeiten. Ehrenamtliche aus unserer Gemeinde haben die Aktion initiiert. Die Tüten bekommen Menschen über 75. Da wir nur begrenzte finanzielle und zeitliche Mittel haben, können wir nur eine Auswahl von Menschen treffen. Die meisten freuen sich über diesen kleinen Besuch an der Haustüre.“

Anne Henze, Gemeinde St. Barbara

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Meine Idee ist es, einen Gesprächskreis zu gründen, damit sich verschiedene Menschen über unterschiedliche Lebensthemen austauschen und inspirieren können. „LASST UNS MAL ZUSAMMEN REDEN“ Nach diesem Motto können sich die Teilnehmer/innen in lockerer Atmosphäre über Themen, die von der Gruppe selbst bestimmt werden austauschen. (z.B. Hoffnung, Zukunft, Freude, Vertrauen)

Die Gespräche können zusammen aufgeschrieben und bei Interesse kann ein Heft oder Kalender gestaltet werden. Das Besondere soll sein, dass die Gruppe sich Gäste einlädt, um die Treffen noch interessanter zu gestalten. (evtl Jugendliche, Senioren, Eltern u.a.) So könnten sich auch mehrere Gesprächskreise entwickeln und Menschen wieder mehr miteinander sprechen und zusätzlich gemeinsam etwas kreativ gestalten.“

Peggy Bauer, Einzelperson

Einreichung vom Wettbewerb der Ideen

„Gemeinsame Radtouren! Radtouren bei dem es nicht um „Trittfrequenz und Kilometerfressen“ geht, sondern Radtouren die dazu dienen einsamen Menschen draußen eine preisgünstige und schöne Zeit zu ermöglichen. Aus eigener Erfahrung weiß ich dass man mit 2 belegten Broten und 2 Flaschen Wasser im Rucksack einen schönen Tag mit viel Lebensqualität haben kann. Starten kann man überall im Ruhrgebiet/NRW. Ob Bochum Hbf, Oberhausen Hbf, Essen Hbf, Duisburg, man ist ratz fatz in der Natur, verkehrsfrei unterwegs.“

Oliver Trelenberg, Einzelperson



Unter www.land.nrw/einsamkeit/wettbewerb-der-ideen finden Sie alle eingereichten Ideen.

Anhang C:

Weiterführende Literatur zum Thema Einsamkeit

Einsamkeit: Konzept und Empirie

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.

Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M. & Luhmann, M. (2021). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147–155. <https://doi.org/10.1177/1948550620912881>.

Entringer, T. (Mai 2022). Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland (KNE Expertisen Nr. 4). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>.

Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E. & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *The American Psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>.

Eyerund, T. & Orth, A. K. (2019). Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. IW-Report Nr. 22.

Luhmann, Maike et al. (2023). Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. In Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). <https://www.land.nrw/media/31050/download>.

Luhmann, M. (Mai 2022). Definitionen und Formen der Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 1). <https://kompetenz-netz-einsamkeit.de/download/2882/>.

Mund, M. (Mai 2022). Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland (KNE Expertisen Nr. 3). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>.

Statistisches Bundesamt (destatis) (2024). Zeitverwendungserhebung 2022. Einsamkeit. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805172.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Risikofaktoren für Einsamkeit

Dittmann, J. & Goebel, J. (Mai 2022). Einsamkeit und Armut (KNE Expertisen Nr. 5). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>.

Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G. & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>.

Fischer, M. (Mai 2022). Einsamkeit unter LSBTQI* Menschen: Gesellschaftliche Entfremdung, soziale Ausgrenzung und Resilienz (KNE Expertisen Nr. 7). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2859/>.

Fokkema, T. & Naderi, R. (2013). Differences in late-life loneliness: a comparison between Turkish and native-born older adults in Germany. *European Journal of Ageing*, 10(4), 289–300. <https://doi.org/10.1007/s10433-013-0267-7>.

Geisen, T., Widmer, L. & Yang, A. (2022). Migration und Einsamkeit. Resultate eines systematischen Literaturreviews (KNE Expertisen Nr. 2). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-ex-pertise-06>.

Gómez-Zúñiga, B., Pousada, M. & Armayones, M. (2022). Loneliness and disability: A systematic review of loneliness conceptualization and intervention strategies. *Frontiers in Psychology*, 13, 1040651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1040651>.

Huxhold, O. & Engstler, H. (2019). Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In C. Vogel, M. Wettstein & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte* (Seite 71–89). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9_5.

Huxhold, O. & Henning, G. (2023). The risks of experiencing severe loneliness across middle and late adulthood. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad099>.

Luhmann, M. & Buecker, S. (2019). Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Ruhr-Universität Bochum. https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/front-door/deliver/index/docId/6373/file/LuhmannBueckerEinsamkeitimhohenAlter_Projektbericht.pdf <https://doi.org/10.13154/294-6373>.

Luhmann, M. & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>.

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., van den Noortgate, W. & Goossens, L. (2019). Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>.

Psychische und physische Folgen von Einsamkeit

Bücker, S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 10). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>.

Dyal, S. R. & Valente, T. W. (2015). A Systematic Review of Loneliness and Smoking: Small Effects, Big Implications. *Substance Use & Misuse*, 50(13), 1697–1716. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1027933>.

Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N. & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055102920913235>.

Hawkey, L. C., Thisted, R. A. & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>.

McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E. & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880–896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>.

Einsamkeit und Demokratie

Langenkamp, A. (2021b). Lonely Hearts, Empty Booths? The Relationship between Loneliness, Reported Voting Behavior and Voting as Civic Duty. *Social Science Quarterly*, 102(4), 1239–1254. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12946>.

Langenkamp, A. (2023). The Influence of Loneliness on Perceived Connectedness and Trust Beliefs – Longitudinal Evidence from the Netherlands. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7), 2298–2322. <https://doi.org/10.1177/02654075221144716>.

Neu, C. & Küpper, B. (2023). Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In A. Zick, B. Küpper & N. Makros (Hrsg.), *Die distanzierte Mitte – Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23* (Seite 335–354). Verlag J.H.W. Dietz Nachf.

Neu, C., Küpper, B. & Luhmann, M. (2023). Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf.

Schobin, J. (2018). Vereinsamung und Vertrauen: Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (Seite 46–67). Hogrefe.

Schobin, J. (Mai 2022). Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe (KNE Expertisen Nr. 11). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>.

Strategien und Maßnahmen gegen Einsamkeit

Bücker, S. & Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 12). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788>.

Bundesregierung (2023). Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Dezember, 2023. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>.

BMFSFJ (Hrsg.) (2024). Einsamkeitsbarometer 2024, Statistischer Anhang. März, 2024. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.

Gibson-Kunze, M. & Arriagada, C. (2023). Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung (KNE Forschung Nr. 2). <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-forschung/kne-forschung-02>.

Landtag NRW (2022). Abschlussbericht der Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. <https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMD17-16750.pdf>.

Schobin, J., Haefner, G. & Eulert, M. (2021). Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17_WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf.

Schwichtenberg, L., Schröder, K. & Seberich, M. (2024). Jung und einsam. Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld. In Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung (Hrsg.). https://liz-mohn-stiftung.de/wp-content/uploads/2024/05/Jung-und-einsam_Impulspapier_2024-06.pdf.

Zukunftsvertrag für Nordrhein-Westfalen – Koalitionsvereinbarung von CDU und GRÜNEN 2022 – 2027. https://www.cdu-nrw.de/sites/www.neu.cdu-nrw.de/files/zukunftsvertrag_cdu-grune.pdf.



**Weil gute Freunde nie
aus der Mode kommen –
Grüße wie früher!**



**Wink zurück und lass
das Glück herein!**



**Offline ist das neue Online –
Zeit für 'ne Postkarte!**



**Kleine Karte, große
Wirkung!**

Kleine Karte, große Wirkung!



Jeder kann was gegen Einsamkeit tun. Schau vorbei, was du machen kannst:

www.land.nrw/einsamkeit

Vertical line on the left side of the writing area.

Kleine Karte, große Wirkung!



Jeder kann was gegen Einsamkeit tun. Schau vorbei, was du machen kannst:

www.land.nrw/einsamkeit

Vertical line on the left side of the writing area.

Kleine Karte, große Wirkung!



Jeder kann was gegen Einsamkeit tun. Schau vorbei, was du machen kannst:

www.land.nrw/einsamkeit

Vertical line on the left side of the writing area.

Kleine Karte, große Wirkung!



Jeder kann was gegen Einsamkeit tun. Schau vorbei, was du machen kannst:

www.land.nrw/einsamkeit

Vertical line on the left side of the writing area.

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen
Horionplatz 1
40213 Düsseldorf

ServiceCenter
der Landesregierung
Telefon 0211 837-1001
nrwdirekt@nrw.de

