



Gemeinsam gegen Einsam



Inhaltsübersicht

1. Einleitung
 - 1.1. Definition von Einsamkeit
 - 1.2. Abgrenzung zum Alleinsein
 - 1.3. Formen von Einsamkeit

2. Tipps und Angebote der Stadt Sprockhövel
 - 2.1. Für Kinder und Jugendliche
 - 2.1.1. Praktische Tipps
 - 2.1.2. Hilfsangebote bei akuter Einsamkeit
 - 2.1.3. Unterstützung durch Eltern und Umfeld
 - 2.1.4. Angebote der Stadt Sprockhövel
 - 2.2. Für Personen mittleren Alters
 - 2.3. Für Senioren
 - 2.4. Für Singles
 - 2.5. Für Alleinerziehende
 - 2.6. Für Personen jeder Generation
 - 2.7. Besondere Situationen
 - 2.7.1. Einsamkeit am Abend oder am Wochenende
 - 2.7.2. Einsamkeit an Feiertagen



1. Einleitung

Einsamkeit kann jeden treffen, junge oder alte Menschen, Gesunde oder Kranke. Unter Einsamkeit leidende Menschen sind besonders gefährdet zu erkranken, dies ist wissenschaftlich vielfach belegt. Sowohl mit psychischen Krankheiten wie Depressionen als auch mit einem erhöhten Risiko für körperliche Leiden wie koronare Herzkrankheiten und Schlaganfällen sind einsame Menschen stärker belastet als die Allgemeinbevölkerung.

Gravierend sind die Folgen bei einsamen älteren Menschen, bei welchen nachweislich die Teilhabefähigkeit am Lebensalltag verringert wird und welche eine höhere Sterberate aufweisen als Gleichaltrige, welche nicht unter Einsamkeit leiden. Besonders betroffen sind zudem Menschen mit Behinderungen, welche nach einem aktuellen Teilhabebericht des Paritätischen Gesamtverbands zu 39 % unter Einsamkeit leiden. Einsamkeit ist zwar nicht gleichbedeutend mit sozialer Isolation, beispielsweise aufgrund einer Behinderung, Krankheit und des Alters, oder mit sozialer Exklusion, von welcher besonders stigmatisierte Menschengruppen wie Arme, Alleinerziehende oder Migrant*innen betroffen sind. Dennoch gibt es starke Zusammenhänge. Das Schamgefühl ist das größte Hindernis, um psychosoziale Versorgung in Anspruch zu nehmen. Mobilitätseingeschränkte Personen und Menschen mit kognitiven Einschränkungen sind häufig einsam, da sie teilweise nur eingeschränkt die Möglichkeit haben, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Erfahrungen mit Einsamkeit sind vermehrt bei Jugendlichen spätestens seit der Coronapandemie weit verbreitet. Schrumpfende Räume und politische Ohnmacht sorgen für das anwachsende Gefühl einer geringen Selbstwirksamkeit bei jungen Menschen. Die damit verbundene Vereinsamung Jugendlicher, ob physisch oder psychisch, hat nicht nur gesundheitliche und ökonomische Folgen für das Individuum – sie bedroht auch die demokratische Gesellschaft. Denn Einsamkeit kann demokratiefeindliche Einstellungen und somit auch den Anschluss an extremistische Gruppen begünstigen.

Es zeigt sich, dass Einsamkeit viele Gesichter und Gründe hat und eben keine Frage des Alters ist.

Ziel dieses städtischen Konzeptes ist es, das gesellschaftliche Miteinander zu stärken und Einsamkeit stärker zu beleuchten, um Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen und zu lindern.

Gleichzeitig sollen bereits bestehende Strategien dargestellt bzw. fortgeschrieben werden. Da die Bekämpfung von Einsamkeit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe darstellt, soll der Appell an die Einwohner Sprockhövels einhergehen, weitere Ideen einzubringen.

Das vorliegende Papier dient als Impulsgeber gegen das Gefühl der Einsamkeit. Es soll sowohl städtische als auch weitere Angebote im Rahmen einer Gesamtstrategie gegen negative Einsamkeitsgefühle darstellen.

1.1. Definition von Einsamkeit

Zunächst stellt sich die Frage, was bedeutet das Gefühl der Einsamkeit.

Einsamkeit ist in der Psychologie ein subjektiv schmerzhaftes Gefühl, das entsteht, wenn soziale Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Es beschreibt die Diskrepanz zwischen gewünschter und tatsächlicher sozialer Verbundenheit, unabhängig von der Anzahl der Kontakte. Als subjektives Gefühl ist es ein Warnsignal für soziale Isolation.

Im deutschen Sprachgebrauch wird Einsamkeit manchmal auch synonym mit Alleinsein (engl. solitude) verwendet, z. B. wenn man die Einsamkeit in der Natur aufsucht. Diese Art von Alleinsein wird häufig als positiv empfunden, Einsamkeit (im wissenschaftlichen Sinne) ist dagegen immer negativ.

Problematisch wird Einsamkeit, wenn das Gefühl der Einsamkeit sich verstetigt und mit einem dauerhaften Leidensdruck einhergeht. Chronische Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, sondern ist mit einer Vielzahl an körperlichen und psychologischen Erkrankungen verbunden.

1.2 Abgrenzung zum Alleinsein

Allein zu sein oder sich einsam zu fühlen ist nicht dasselbe. Während Einsamkeit das oben beschriebene subjektive Gefühl beschreibt, ist „alleine sein“ ein objektiv sichtbarer Zustand. Beides tritt zwar häufig zusammen auf, ist aber nicht notwendigerweise miteinander verknüpft.

Einsamkeit	Alleinsein
subjektives Gefühl	objektiver Zustand
negativ besetzt	positiv oder negativ erlebbar
auch in Gesellschaft möglich	nicht automatisch mit Einsamkeit verbunden

1.3 Formen von Einsamkeit

Bei Einsamkeit handelt es sich nicht um ein einheitliches Gefühl. Es ist sehr individuell und von Mensch zu Mensch verschieden. Aus diesem Grund kann sie auch sehr viele Formen annehmen, die jeweils unterschiedliche Ursachen und Auswirkungen haben.

Die häufigsten Formen der Einsamkeit sind:

Emotionale Einsamkeit

Diese Form tritt auf, wenn es an engen, persönlichen Beziehungen mangelt. Eine Person fühlt sich nicht verstanden oder nicht tief genug verbunden mit den Menschen in ihrem Leben. Dies kann bei Alleinstehenden oder Menschen in unbefriedigenden Beziehungen auftreten.

Gesellschaftliche Einsamkeit

Sie beschreibt das Fehlen eines breiteren sozialen Netzwerks oder gemeinschaftlicher Bindungen. Es kann vorkommen, dass jemand zwar viele Bekannte hat, jedoch keine echten, tiefen Verbindungen pflegt, was zu einem Gefühl der Entfremdung führen kann.

Existenzielle Einsamkeit

Diese Form geht tiefer und ist oft mit Fragen nach dem Sinn des Lebens verbunden. Sie kann als Teil einer persönlichen Krise oder in Lebensphasen auftreten, in denen jemand die eigene Existenz und den Platz in der Welt infrage stellt.

2. Tipps und Angebote der Stadt Sprockhövel

Bei der Frage, wie Einsamkeit zu begegnen und zu bekämpfen sei, ist eine Einsicht zentral:

Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen die sie ausmachen und die individuellen Biografien die sie formen.

Dementsprechend hat Einsamkeit viele Gesichter. So sind die Gründe für Einsamkeit bei einer jungen Person in einer Großstadt häufig andere als bei einer Person, welche sich im hohen Alter im ländlichen Raum mit Einsamkeit konfrontiert fühlt.

Wie kann dem Gefühl von Einsamkeit vielleicht praktisch begegnet werden?

2.1. Für Kinder und Jugendliche

Gegen Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen helfen offene Gespräche, die Förderung von Hobbys in Gruppen, feste Tagesstrukturen und der Aufbau sozialer Kontakte. Wichtig ist, Gefühle anzuerkennen, das Selbstwertgefühl zu stärken und bei Bedarf professionelle Hilfe (z.B. Nummer gegen Kummer: 116 111) zu nutzen.

2.1.1. Praktische Tipps

- **Offen reden:** Gefühle von Einsamkeit sind normal und betreffen viele. Mit Freunden, Eltern oder Lehrern darüber zu sprechen, hilft.
- **Aktiv werden:** Hobbys in Vereinen (Sport, Musik, Ehrenamt) bieten ungezwungene Gelegenheiten, neue Leute kennenzulernen.
- **Routinen schaffen:** Feste Termine, wie ein wöchentlicher Spaziergang oder Gaming-Abend, geben Sicherheit und Vorfreude.
- **Kreativität/Journaling:** Tagebuch schreiben oder Malen hilft, das „Gefühlswirrwarr“ im Kopf zu ordnen.
- **Sich engagieren:** Ehrenamtliche Tätigkeiten (z.B. im Tierheim) steigern das Gefühl, gebraucht zu werden.
- **Digital vernetzen (bewusst):** Videoanrufe mit Freunden verbinden, aber echte Treffen nicht komplett ersetzen.

2.1.2. Hilfsangebote bei akuter Einsamkeit

- **Nummer gegen Kummer:** 116 111 (kostenlos & anonym).
- **Krisenchat.de:** Chat-Beratung für Menschen unter 25.
- **Redezeit für dich:** www.virtualsupporttalks.de
- **Nightline:** Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende
<https://nightlines.eu/> (Bochum, Di-Fr: 20-24 Uhr, 0177 6761859)
- **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Hattingen-Sprockhövel:** Bismarckstraße 72, 45525 Hattingen, 02324 – 20 18 49, 02324 – 90 00 87. info@kinderschutzbund-hattingen.de, <http://www.kinderschutzbund-hattingen.de>

2.1.3. Unterstützung durch Eltern und Umfeld

- **Offene Gesprächskultur:** Signalisieren Sie, dass Ihr Kind jederzeit über Sorgen sprechen kann.
- **Inklusion fördern:** Ermutigen Sie Ihr Kind, auch stillere Mitschüler in Aktivitäten einzubeziehen.
- **Professionelle Hilfe:** Wenn die Einsamkeit zu einer Belastung wird, zögern Sie nicht, psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

2.1.4. Angebote der Stadt Sprockhövel

- **Jugendprechstunde im Familienbüro Sprockhövel:** Telefon: 02339 917-291, E-Mail: familienbuero@sprockhoevel.de, Adresse: Hauptstraße 8a, 45549 Sprockhövel, jeden letzten Freitag im Monat 18-20 Uhr
 - **Jugendzentren Sprockhövel:** zentrale Treffpunkte für Kinder und Jugendliche (6 bis 18+ Jahre). Das Angebotsspektrum umfasst offene Angebote, wozu vielfältige Spiel- und Kreativangebote für Kinder. Darüber hinaus gibt es themenorientierte Angebote wie Yoga, Schach, Acrylmalerei, Line Dance, Hip Hop, Bollywood-Tanz, Fußball und afrikanisches Trommeln. Viele der Angebote sind integrativ und intergenerativ.
 - **Jugendzentrum Haßlinghausen:** Geschwister-Scholl-Straße 8, 45549 Sprockhövel, Telefon: 02339 917357
 - **Jugendzentrum Niedersprockhövel:** Eickerstraße 23, 45549 Sprockhövel, Telefon: 02339 917457
- E-Mail: slangewiesche@sprockhoevel.de (Leiter der Jugendzentren)

2.2. Für Personen mittleren Alters

Einsamkeit in der Lebensmitte (ca. 40 bis 65 Jahre) ist ein weit verbreitetes Phänomen, oft ausgelöst durch den Auszug der Kinder, berufliche Veränderungen oder den Verlust des sozialen Netzwerks. Studien zeigen, dass Menschen in diesem Alter sogar einsamer sein können als im hohen Alter.

Hier sind bewährte Strategien, um Einsamkeit in der Lebensmitte zu bekämpfen:

Soziale Kontakte aktiv neu knüpfen & pflegen

- **Hobbies intensivieren:** Nutzen Sie die Zeit, um alte Hobbies wieder aufzunehmen oder neue zu beginnen (Volkshochschulkurse, Sportvereine, Tanzschulen). Gemeinsame Interessen verbinden.
- **Ehrenamtliches Engagement:** Freiwilligenarbeit (z.B. in sozialen Einrichtungen, Tierheimen, Kulturprojekten) verbindet mit Menschen, gibt Struktur und schafft ein Gefühl von Sinnhaftigkeit.
- **Nachbarschaftsnetzwerke nutzen:** Online-Plattformen wie nebenan.de oder Nachbarschaftshilfen helfen, Menschen in der direkten Umgebung kennenzulernen.
- **Freundschaften pflegen:** Altes Netzwerk reaktivieren. Schlagen Sie konkrete Treffen vor, statt nur zu schreiben.
- **Leute in der Umgebung** kennenlernen und an Treffen teilnehmen oder eigene Treffen erstellen. Die App richtet sich an Leute im mittleren Alter, die mit beiden Beinen im Leben stehen: <https://www.meet5.de/>

Struktur und Alltagsgestaltung

- **Routinen schaffen:** Regelmäßige Besuche an denselben Orten (Café, Park, Fitnessstudio) erhöhen die Chance auf wiederkehrende, zwanglose Kontakte.
- **Tagebuch führen:** Es hilft, Gefühle zu sortieren und den Fokus auf positive Erlebnisse zu lenken, anstatt nur auf das Alleinsein.

Selbstbild und Einstellung ändern

- **Selbstakzeptanz:** Nehmen Sie sich selbst an, so wie Sie sind. Einsamkeit ist keine Schande, sondern ein Signal des Bedürfnisses nach Verbindung.
- **Nicht vergleichen:** Vermeiden Sie es, das eigene Leben mit idealisierten Darstellungen anderer (besonders in sozialen Netzwerken) zu vergleichen.
- **Geduld:** Neue Beziehungen aufzubauen braucht Zeit und Initiative.

Hilfsangebote nutzen

- **Beratungsstellen:** Professionelle Beratung (psychologische Beratungsstellen, Lebensberatung) kann helfen, die Ursachen der Einsamkeit anzugehen.
- **Telefonseelsorge:** In akuten Momenten der Einsamkeit können anonyme Angebote ein erster Anlaufpunkt sein.

Haustiere

- Ein Haustier kann ein wichtiger Begleiter sein und die soziale Interaktion (z.B. beim Gassigehen) fördern. Alternativ bieten sich Besuchsdienste mit Hunden an. Der wichtigste Schritt ist der Übergang vom passiven Erleiden der Einsamkeit zur aktiven Gestaltung des eigenen sozialen Lebens.

2.3. Für Senioren

Gegen Einsamkeit bei Senioren helfen gezielte Gesprächsangebote, soziale Vernetzung und die Nutzung lokaler Unterstützungsstrukturen.

Soforthilfe & Gesprächsangebote

- **Silbertelefon:** Unter der kostenlosen Nummer 0800 4708090 bietet Silbernetz e.V. täglich von 8 bis 22 Uhr ein offenes Ohr für Menschen ab 60 Jahren.
- **Telefonbesuch:** Organisationen wie die Malteser vermitteln regelmäßige Telefonpatenschaften für einen langfristigen Austausch.

Soziale Teilhabe & Gemeinschaft

- **Vereine & Kurse:** Gemeinsame Aktivitäten in Sportvereinen oder Seniorenbegegnungsstätten fördern den Kontakt zu Gleichgesinnten.
- **Nachbarschaftsnetzwerke:** Plattformen wie nebenan.de oder lokale Initiativen helfen, Kontakte im direkten Wohnumfeld zu knüpfen.
- **Ehrenamt:** Die Übernahme einer freiwilligen Aufgabe stärkt das Gefühl, gebraucht zu werden und schafft neue soziale Anknüpfungspunkte.

Unterstützung im Alltag

- **Besuchsdienste:** Ehrenamtliche oder soziale Dienste bieten Besuche zu Hause an, um gemeinsam Zeit zu verbringen oder spazieren zu gehen.
- **Digitale Bildung:** Computerkurse für Senioren ermöglichen die Nutzung von Messengern oder Videotelefonie, um mit weit entfernt lebenden Angehörigen in Kontakt zu bleiben.
- **Haustiere:** Wenn die Lebensumstände es zulassen, können Haustiere emotionale Unterstützung bieten und durch das Gassigehen Gespräche im Freien fördern

Professionelle Beratung

- **Seniorenberatung:** Viele Kommunen und Wohlfahrtsverbände wie die Diakonie bieten Beratungsstellen an, die bei der Suche nach passenden lokalen Angeboten helfen.
→ Seniorenbüro Stadt Sprockhövel (siehe Angebote der Stadt)
→ Ev. Pflegedienste Mark-Ruhr, Pflegeberatungsbüro Sprockhövel-Herzkamp, Elberfelder Straße 121, 45549 Sprockhövel, Tel.: 02324 / 77006
- **Seniorenlotsen:** Beratung zur Betrugsprävention

Angebote der Stadt Sprockhövel

- **Senioren-Café:** <https://www.kirche-bredenscheid-sprockhoevel.de/erwachsene/senioren-innen/senioren-cafe>
- **Seniorenbüro Stadt Sprockhövel:** Senioren- und Pflegeberatung - Ansprechpartner*innen für ältere Menschen und deren Angehörigen im direkten Wohnumfeld. Vermittlung niedrigschwelliger Informationen zu Pflege, Wohnen im Alter und Entlastungsangeboten, um ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen. **Angebote:**
 - Tanz-Café (siehe Veranstaltungskalender der Stadt Sprockhövel)
 - Freiwilligenbörse
 - Theaterfahrten, Sommer- und Weihnachtsfeier, Seniorenmesse
 - einmalige Angebote: Pedelec-Training, Gewaltpräventionskurs, Erste-Hilfe-Kurse
 - Gruppenangebote für Menschen ab 50 Jahren in Sprockhövel:
<https://www.sprockhoevel.de/familien-und-soziales/leben-im-alter/aktiv-aelter-werden/seniorengruppen.pdf?cid=6id>

App: „Gut versorgt in..“

Entdecken Sie in der App vielseitige Themen rund ums Älterwerden sowie viele nützliche Informationen aus Ihrer Stadt. Nutzen Sie ebenfalls das Adressverzeichnis der App um einen schnellen und einfachen Kontakt zu vielen lokalen Dienstleistern herzustellen.

<https://gut-versorgt-in.de/app>

2.4. Für Singles

Einsamkeit als Single ist ein Gefühl, das viele Menschen kennen, aber aktiv angegangen werden kann. Strategien umfassen die Stärkung sozialer Kontakte, die Umwandlung von Alleinsein in positive "Me-Time" und die aktive Gestaltung des Alltags.

Soziale Kontakte aktivieren und aufbauen

- **Netzwerk pflegen:** Bestehende Freundschaften aktiv pflegen und alte Kontakte reaktivieren.
- **Neue Leute kennenlernen:** Über gemeinsame Hobbys, Vereine oder Kurse (z.B. Volkshochschule) Gleichgesinnte finden.
- **Lokale Plattformen nutzen:** Apps wie *nebenan.de* (Nachbarschaft), *Meet5* (Treffen für Gruppen) oder *Meetup.com* nutzen.
- **Ehrenamtliches Engagement:** Anderen zu helfen, verbindet und wirkt gegen das Gefühl der Isolation (z.B. Freiwilligenbörse Sprockhövel)
- **Soloreisen/Gruppenreisen:** Es gibt spezielle Reiseanbieter für Alleinreisende.

Das Alleinsein (Me-Time) positiv gestalten

- **Alleinsein üben:** Schrittweise lernen, die Zeit mit sich selbst zu genießen, statt sie als unangenehm zu empfinden.
- **Hobbys entdecken:** Projekte verfolgen, die Freude bereiten (Lesen, Musik, Handwerk, Sport).
- **Selbstfürsorge (Self-Care):** Sich etwas gönnen, zum Beispiel ein Bad nehmen, gut kochen oder das Zuhause neugestalten.
- **Strukturen schaffen:** Feste Routinen, besonders am Wochenende, helfen gegen den "Sonntagsblues".

Mentale Einstellung verändern

- **Einsamkeit akzeptieren:** Das Gefühl annehmen, anstatt dagegen anzukämpfen. Anerkennen, dass es eine vorübergehende Phase ist.
- **Keine Vergleiche:** Vermeiden Sie es, sich mit anderen auf Social Media zu vergleichen, wo oft nur geschönte Bilder gezeigt werden.
- **Selbstliebe praktizieren:** Sich selbst auf ein Podest stellen und die Vorteile des Single-Lebens (Freiheit, Selbstbestimmung) nutzen.
- **Journaling/Tagebuch:** Gedanken aufschreiben hilft, Gefühle zu sortieren.

Sofortmaßnahmen gegen akute Einsamkeit

- **Rausgehen:** Orte aufsuchen, an denen andere Menschen sind (Café, Park, Bibliothek, Kino), auch wenn man alleine ist.
- **Hintergrundgeräusche:** Radio, Podcasts oder Hörbücher können gegen die Stille in der Wohnung helfen.
- **Haustier:** Ein Haustier (z.B. ein Hund) kann helfen, Kontakte zu knüpfen und Struktur zu geben.
- **Telefon-Seelsorge/Hilfetelefone:** Bei starkem Leidensdruck anonyme Angebote nutzen (z.B. 0800/1110111).

! Es ist wichtig zu verstehen, dass Einsamkeit nicht die eigene Schuld ist, sondern ein Signal des Körpers, das man aktiv verändern kann.

2.5. Für Alleinerziehende

Einsamkeit bei Alleinerziehenden entsteht häufig durch die hohe Alltagsbelastung zwischen Kinderbetreuung, Haushalt und Beruf. Gleichzeitig fehlen oft Zeit und Gelegenheiten, soziale Kontakte zu pflegen oder neue aufzubauen. Auch finanzielle Einschränkungen oder fehlende Unterstützung im Umfeld können das Gefühl der Isolation verstärken.

Um Einsamkeit entgegenzuwirken, ist es wichtig, gezielt Räume für Austausch und Entlastung zu schaffen.

Soziale Kontakte stärken und Austausch ermöglichen

- **Austausch mit anderen Alleinerziehenden:** Spezielle Treffs und Selbsthilfegruppen bieten Verständnis und gegenseitige Unterstützung.
- **Lokale Gruppen nutzen:** Eine Gruppe für Alleinerziehende trifft sich im Gemeindehaus Perthes-Ring (Perthes-Ring 18, 45549 Sprockhövel), Kontakt: alleinerziehende-sprockhoevel@gmx.de
- **Selbsthilfeangebote nutzen:** Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Hattingen/Sprockhövel unterstützt bei der Vermittlung von Gruppen und Austauschmöglichkeiten (z. B. geplante Gruppe „gemEINSAM“): <http://www.diakonie-mark-ruhr.de/soziale-dienste/kiss/ueber-uns/>
- **Freundschaften aktiv pflegen:** Auch kurze Treffen oder Telefonate helfen, in Verbindung zu bleiben.

Entlastung im Alltag schaffen

- **Unterstützungsangebote nutzen:** Familienzentren, Beratungsstellen oder Betreuungsangebote können im Alltag entlasten.
- **Hilfe annehmen:** Unterstützung durch Freunde, Nachbarn oder Familie bewusst einbeziehen.
- **Nachbarschaftshilfe nutzen:** Vernetzung im direkten Wohnumfeld, z. B. über <https://nebenan.de/city/sprockhoevel>

Eigene Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren

- **Zeit für sich selbst einplanen:** Kleine Auszeiten helfen, neue Kraft zu schöpfen.
- **Selbstfürsorge stärken:** Eigene Interessen und Hobbys bewusst pflegen, soweit es möglich ist.
- **Hobbys und Ehrenamt:** Aktivitäten im Verein oder freiwilliges Engagement fördern soziale Kontakte und stärken das Zugehörigkeitsgefühl.

Hilfs- und Beratungsangebote

- **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Hattingen/Sprockhövel (Diakonie Mark-Ruhr):**

Kirchplatz 19, 45525 Hattingen, Telefon: (02324) 9025060

Sprechzeiten: Di 9:00–13:00 Uhr, Do 14:00–18:00 Uhr

E-Mail: kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de

Homepage: <http://www.diakonie-mark-ruhr.de>

- **Deutsches Rotes Kreuz (DRK):** Offene Treffs für Alleinerziehende zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

- **Digitale Angebote:** Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) bietet eine Übersicht über Projekte und Hilfsangebote in Nordrhein-Westfalen:

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

Angebote der Stadt Sprockhövel

- **Familienbüro Sprockhövel:** Beratung und Unterstützung für Familien in unterschiedlichen Lebenslagen

Telefon: 02339917-291, E-Mail: familienbuero@sprockhoevel.de

- **Jugendzentren Sprockhövel:** Offene Treffpunkte mit vielfältigen Angeboten für Kinder und Jugendliche – entlastend für Eltern und fördernd für soziale Kontakte

- **Stadtbücherei Sprockhövel:** Niedrigschwelliger Ort für Begegnung und gemeinsame Aktivitäten

- **Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD):** Unterstützung bei besonderen familiären Belastungssituationen und Vermittlung weiterer Hilfen

2.6. Für Personen jeder Generation

In Sprockhövel gibt es verschiedene Anlaufstellen und Programme, die Menschen helfen, soziale Kontakte zu knüpfen und Einsamkeit entgegenzuwirken. Die Stadt setzt dabei verstärkt auf Vernetzungsprojekte, um dem Thema Einsamkeit zu begegnen.

Mehrgenerationen-Wohnprojekt

<https://www.sprowo.de/>

„Plauderbank“

Eine Plauderbank ist eine öffentlich zugängliche Sitzbank mit einem besonderen Zweck:
Wer sich dort hinsetzt, signalisiert – „Ich bin offen für ein Gespräch.“
Ob jung oder alt, allein oder in Gesellschaft – Plauderbänke bringen Menschen
zusammen.
Ein kurzes Gespräch kann den Tag verändern. Und manchmal sogar mehr.

Ehrenamtliche Angebote

Vereine sind eine der effektivsten Möglichkeiten, um durch Teamsport neue Kontakte zu knüpfen. Eine Übersicht der Sportangebote im Stadtgebiet Sprockhövels findet sich auf der Homepage des Stadtsportverbandes:

<https://www.stadtsportverband-sprockhoevel.de/>.

Institutionelle Angebote

- **Evangelische Beratungsstelle:** Bietet diskrete Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene in geschützten Räumen (Hauptstraße 44).
- **Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD):** Unterstützt bei besonderen Problemlagen und vermittelt weitere Hilfen.
- **Telefonische Soforthilfe:** Die Nummer gegen Kummer (116 111) ist anonym und kostenlos erreichbar.
- **Telefonseelsorge:** Unterstützung in schwierigen Lebenslagen (0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123) <https://www.telefonseelsorge.de/>
- **Plaudernetz der Malteser:** <https://plaudernetz.malteser.de/> - Täglich von 10 bis 22 Uhr, über die 0800 330 1111
- **Stadtbücherei:** Telefon: 02339 917-152, E-Mail: stadtbuecherei@sprockhoevel.de, Adresse: Gevelsberger Str. 13, 45549 Sprockhövel
- **Evangelische Beratungsstelle:** für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Hauptstraße 8a, 45549 Sprockhövel

Generell

- Neue Leute kennenlernen, Schnäppchen finden, Empfehlungen austauschen, Nachbarschaftshilfe: <https://nebenan.de/city/sprockhoevel>
- Veranstaltungen in der Nähe entdecken: <https://rausgegangen.de/>

Sprockhövel APP:



2.7. Besondere Situationen

2.7.1. Einsamkeit am Abend oder am Wochenende

Gegen Einsamkeit am Abend oder am Wochenende helfen proaktive Maßnahmen, um soziale Kontakte zu pflegen oder die Zeit aktiv zu gestalten: Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle, nutzen Sie Videocalls oder Telefonate mit Freunden, engagieren Sie sich ehrenamtlich, treten Sie Vereinen bei oder nutzen Sie strukturierte Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge, Kochabende oder Online-Spiele. Auch das Erlernen neuer Fähigkeiten hilft, das Alleinsein positiv zu füllen.

2.7.2. Einsamkeit an Feiertagen

Obwohl Weihnachten seit jeher als das Fest der Familie und des Beisammenseins dargestellt wird, verbringen viele Menschen die Festtage allein. Während sich einige von ihnen bewusst dafür entscheiden und das Alleinsein genießen, leiden andere wiederum an einer zunehmenden Einsamkeit.

Vor allem, wer unfreiwillig wenige soziale Kontakte hat, leidet an den Festtagen.

Mit nahendem Jahreswechsel werden wir allerdings überall mit Vorstellungen gefüttert, wie das perfekte Weihnachtsfest im Kreise der Familie und die Silvesterparty mit den Freunden auszusehen haben. Wer keine klassische Familie hat, keinen Kontakt zu ihnen oder aus anderen Gründen keinen großen Bekanntenkreis, dem wird dann schnell die Diskrepanz zwischen dem gesellschaftlichen Idealbild und dem eigenen Leben vor Augen geführt.

Hier sind konkrete Wege, um die Zeit gut zu überbrücken:

Soforthilfe & Gesprächsangebote

Wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen, sind diese Dienste rund um die Uhr (auch an Feiertagen) erreichbar:

- **Telefonseelsorge Deutschland:** Anonyme Beratung unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.
- **Silbernetz (für Menschen ab 60):** Das Feiertagstelefon ist unter 0800 4 70 80 90 oft von Heiligabend bis Neujahr durchgehend besetzt.
- **Krisenchat (für U25):** Psychologische Hilfe per WhatsApp oder SMS für junge Erwachsene.

Gemeinschaft finden

- **Nachbarschaft:** Plattformen wie nebenan.de vernetzen Menschen für gemeinsame Spaziergänge oder kleine Feiern.
- **Initiativen:** Projekte wie [#KeinerBleibtAllein](https://www.keinerbleibtallein.de) vermitteln Kontakte für Menschen, die Gesellschaft suchen.
- **Digitale Events:** Der Verein "Wege aus der Einsamkeit" veranstaltet oft digitale Weihnachtsfeiern via Zoom.

Tipps für die Gestaltung

- **Druck rausnehmen:** Akzeptieren Sie, dass Sie nicht "extrem glücklich" sein müssen, nur weil Feiertage sind.
- **Selbstfürsorge:** Gönnen Sie sich bewusst etwas – ein Lieblingsessen, einen Wellness-Tag oder ein Projekt, das Sie schon lange angehen wollten.
- **Rausgehen:** Bewegung an der frischen Luft hilft gegen das Gefühl eingesperrt zu sein.

! Suchen Sie eher nach **lokalen** Angeboten in Ihrer Stadt.