

# Ideenwettbewerb Einsamkeit

Vorstellung der Preisträger





# Einführung

Einsamkeit ist längst kein Randthema mehr, sondern eine zentrale gesellschaftliche Herausforderung unserer Zeit. Sie betrifft Menschen aller Altersgruppen und Lebenslagen und wirkt sich nicht nur auf das persönliche Wohlbefinden aus, sondern auch auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Wer sich dauerhaft isoliert fühlt, verliert häufig das Vertrauen in andere und zieht sich aus dem gemeinschaftlichen Leben zurück.

Ausgehend von den Empfehlungen der Enquete-Kommission „Krisenfeste Gesellschaft“ des Landtags von Baden-Württemberg, hat das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration die Erstellung der ersten Landesstudie zu Einsamkeit in Baden-Württemberg gefördert. Die im November 2025 veröffentlichte Studie „Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt – Baden-Württemberg 2025“ enthält neben einer Vielzahl an Erkenntnissen und Hinweisen auch die Feststellung, dass soziodemografische und räumliche Faktoren das Risiko von Einsamkeit erhöhen können.

Vor diesem Hintergrund hat das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration einen zielgruppenorientierten Ideenwettbewerb ins Leben gerufen, um innovative und vielfältige Ansätze zur Begegnung von Einsamkeit zu fördern. Aufgerufen waren gemeinnützige

Organisationen und Initiativen, Projektideen einzureichen, die Maßnahmen gegen Einsamkeit für junge Menschen, Eltern in besonderen Lebenslagen, ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Menschen mit Migrationshintergrund beinhalten. Die große Resonanz mit über 300 eingereichten, umfassenden Vorschlägen zeigt eindrucksvoll, wie viele engagierte Menschen in Baden-Württemberg sich mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen und bereit sind, neue Wege zu gehen.

Die Auswahl der besten Ideen stellte die 16-köpfige Fachjury vor eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit großer Sorgfalt und anhand festgelegter Kriterien wurden die eingereichten Konzepte geprüft und bewertet. Letztlich konnten 35 herausragende Projektideen ausgewählt werden – mehr als ursprünglich vorgesehen. Sie stehen beispielhaft für Kreativität, Engagement und den Willen, Einsamkeit in Baden-Württemberg aktiv entgegenzuwirken.

Diese Broschüre stellt die ausgewählten Ideen vor und möchte zugleich dazu ermutigen, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen und vor Ort aktiv zu werden. Denn der Kampf gegen Einsamkeit beginnt oft im Kleinen – durch Begegnung, Aufmerksamkeit und gemeinsames Handeln.

# Jurymitglieder

## **Prof. Christel Althaus**

Landesfamilienrat  
Baden-Württemberg

## **Jasmin Horber**

Mütterforum  
Baden-Württemberg e.V.

## **Bärbel Kehl-Maurer**

Landesarbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.

## **Friederike Lenz**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 21 Familie, Lebensgemeinschaften

## **Anita Mutvar**

Landesverband der kommunalen  
Migrantenvertretungen  
Baden-Württemberg

## **Ulrike Neher-Hauber**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 23 Jugend

## **Juliane Rath**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 23 Jugend

## **Gabriele Reichhardt**

Stadtverwaltung Stuttgart



## **Matthias Reuting**

Diakonisches Werk  
Württemberg



## **Nicole Saks**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 41 Grundsatz Integration



## **Nadja Saur**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 32 Menschen mit  
Behinderungen

## **Renate Schaumburg**

Landesseniorenrat  
Baden-Württemberg



## **Nora Welsch**

Landesbeauftragte für die  
Belange von Menschen mit  
Behinderungen

## **Daniel Werthwein**

Landkreistag  
Baden-Württemberg

## **Maren Wittek**

Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration Baden-Württemberg  
Referat 31 Sozialpolitische  
Grundsatzfragen, Koordination und  
Quartiersentwicklung

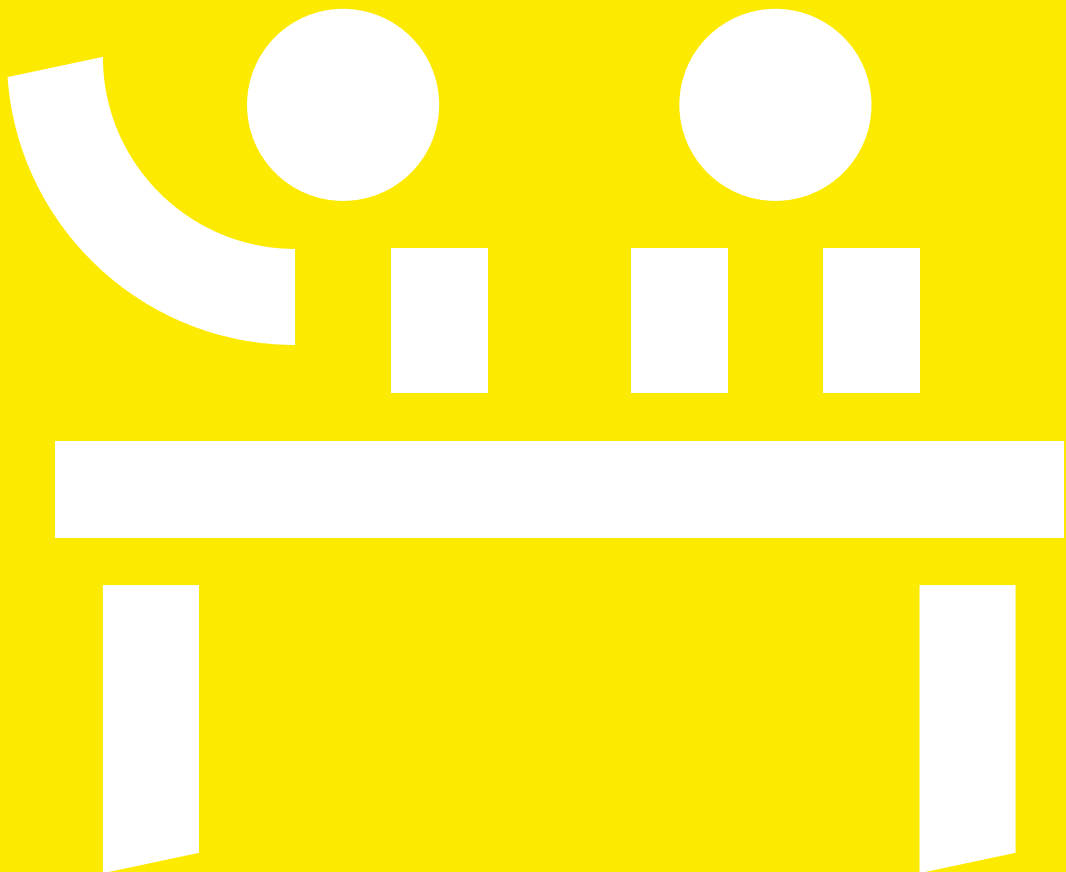


## **Caroline Zielbauer**

Serviceestelle Kinder- und  
Jugendbeteiligung  
Baden-Württemberg

# Junge Menschen

In der ersten Kategorie des Ideenwettbewerbs wurde das Einsamkeitserleben jüngerer Menschen – Menschen bis 27 Jahre – in den Blick genommen. Dabei konnten Ideen eingereicht werden, die präventiv gegen Einsamkeit wirken, Veränderungen im Lebensumfeld adressieren und lebensweltorientierte Ansätze verfolgen, die zum Aufbau von Beziehungen sowie zur Stärkung der Resilienz bei jungen Generationen beitragen.



# Lagerfeuer & good vibes

Organisation:

**JUKI-Förderung Baden-Baden e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 30.09.2026**

Ort:

**Baden-Baden**

Die Stadt kann schnell anonym werden, wenn man als junger Mensch neu im Studium oder im Job ist und sich aufgrund von Umzug und Veränderungen im Lebensumfeld wichtige soziale Anker verlieren. Man fühlt sich schnell und oft allein in dieser Phase der Neuorientierung. Und obwohl der digitale Kontakt durch Technik und soziale Medien heute einfacher denn je ist, fällt es vielen schwer, persönliche soziale Verbindungen aufzubauen und zu pflegen.

Deshalb soll ein regelmäßiger, niederschwelliger Treffpunkt geschaffen werden, an dem eine wöchentliche Möglichkeit zur Begegnung am und

mit Lagerfeuer, Kurzgeschichten und Gitarrenmusik entsteht. Das Lagerfeuer selbst sorgt dabei für eine entspannte Atmosphäre – ganz ohne Konsumzwang und ohne Leistungsdruck. Solange das Lagerfeuer brennt, können alle kommen und gehen, wann sie möchten.

Die Einbindung der Besucher:innen erfolgt durch eine geeignete Auswahl von Songs und Geschichten am Lagerfeuer und die Möglichkeit, sich mit eigenen Geschichten einzubringen. Wer am Lagerfeuer sitzt, nur zuhört oder freiwillig z. B. seine eigene Geschichte erzählt, bringt sich in einer Gesellschaft ein und wird erkennen, wie wertvoll eine solche Interaktion ist.

Ansprechpartner/-in:

**Willi Schönauer**

**T 07222 4644**

**E willischoenauer@aol.com**



# WIR am Wochenende. Offene Jugendformate gegen Einsamkeit in Weingarten

Organisation:

**Diakonieverein Freiburg-Südwest e.V.**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 30.06.2028**

Ort:

**Weingarten**

Wenn verbindliche Tagesabläufe und soziale Kontakte aus dem Alltag wegfallen, entsteht für viele Jugendliche und junge Erwachsene ein emotionales Vakuum – gerade in Stadtteilen mit beengtem Wohnraum und begrenzten Freizeitmöglichkeiten. Das Kinder- und Jugendzentrum Weingarten (KJZW) möchte daher ein Programm anbieten, um junge Menschen an den Tagen zu unterstützen, an denen Einsamkeit besonders häufig auftritt: am Wochenende.

Die Idee verbindet niedrigschwellige Freizeitangebote, sozialpädagogische Begleitung, Community Building und aufsuchende Jugendarbeit zu einem

ganzheitlichen Ansatz gegen Einsamkeit. Dadurch sollen junge Menschen sich als Teil einer Gruppe erleben, neue Kontakte aufbauen und ihre sozialen Kompetenzen stärken.

Während der Umsetzung der Idee ist eine Kombination von stationärem Wochenendangebot und mobiler Quartierspräsenz vorgesehen, um Einsamkeit dort zu begegnen, wo sie entsteht – in Rückzugsräumen, an Parkbänken, in Innenhöfen oder zu Hause im direkten Umfeld. Infolgedessen werden auch gezielt Orte aufgesucht, an denen sich Jugendliche aufhalten, die klassische Jugendangebote meiden oder nicht kennen.

Ansprechpartner/-in:

**Karin Seebacher & Stefan Glimsche**

T 0761 482280

E [leitung-kjzw@diakonie-suedwest.de](mailto:leitung-kjzw@diakonie-suedwest.de)

**Diakonie**   
**Diakonieverein**  
**Freiburg-Südwest e.V.**

# Tanzen statt allein – Tanzen für jugendliche Mädchen

Organisation:

**Caritasverband Kinzigtal e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.07.2027**

Ort:

**Haslach**

Die Idee ist aus der Beratungsarbeit entstanden, in welcher sich ein zunehmender Bedarf an niedrigschwelligen Angeboten zeigt und insbesondere Mädchen den Wunsch nach einem geschützten Rahmen, in dem sie sich frei bewegen können, äußerten. Deshalb soll für Mädchen im Alter von zehn bis 16 Jahren die Möglichkeit eingerichtet werden, dem angeleiteten und freien Tanzen nachgehen zu können – gemeinsame Aktionen wie Flashmobs inbegriffen.

Die Tanztreffen finden regelmäßig in der Freizeit der Teilnehmenden statt, so dass neue Freundschaften entstehen können

und eine Gruppenzugehörigkeit erfahrbar wird. Dabei soll Spaß statt Perfektion im Zentrum der 60-minütigen Einheiten stehen – Experimentieren und Selbstausdruck statt Gedanken an Wettkampf. Angeleitet wird die Gruppe von therapeutisch geschultem Personal und erfahrenen Tanztrainerinnen.

Im Zuge des Vorhabens können sich die Mädchen zudem zu Tanztrainerinnen weiterentwickeln und so ihr Wissen an jüngere Teilnehmerinnen weitergeben. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung oder Vorerfahrung notwendig.

Ansprechpartner/-in:

**Olivia Schmid & Sybille Schmider**

**T 07832 99955-300**

**E olivia.schmid@caritas-kinzigtal.de**



**PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE  
FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE**  
CARITASVERBAND Kinzigtal e.V.

# Connect

Organisation:

**Psychologische Beratungsstelle Crailsheim**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.05.2028**

Ort:

**Crailsheim**

Das Projekt richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die von Einsamkeit betroffen sind. Junge Menschen ohne familiären Rückhalt, die abgebrochene familiäre Beziehungen erleben, deren Elternteile psychisch oder körperlich erkrankt sind oder die z. B. Angebote der Jugendhilfe verlassen. Sie erleben freie Zeiten, wie Wochenenden oder Feiertage, oft negativ. Viele ihrer Bezugspersonen (Freunde oder Betreuer\*innen) sind mit ihrer eigenen Familie verplant und werden dort oft auch umsorgt und erhalten Unterstützung. Dies verstärkt das Einsamkeits- und Schamgefühl oft.

Ziel des Vorhabens ist es daher, insbesondere zu Zeiten, in denen Einsamkeit besonders spürbar wird, Räume für Gemeinschaft und Begegnung zu schaffen. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen sollen gemeinsame Aktivitäten stattfinden, die das Miteinander stärken und soziale Kontakte fördern. Ein zentraler Bestandteil des Projekts ist die partizipative Ausgestaltung der Angebote: Die jungen Menschen erhalten die Möglichkeit, mit anderen das Programm aktiv mitzugestalten und eigene Ideen einzubringen, und lernen dabei Gleichaltrige in vergleichbaren Lebenslagen kennen.

Ansprechpartner/-in:

**Sarah Knispel**

**T 07951 9619923**

**E s.knispel@pbs-crailsheim.de**



# Wildwuchs Draußen – Zusammen – Entdecken

Organisation:

**Caritasverband der Diöz. Rottenburg-Stgt. e.V.,  
Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.07.2027**

Ort:

**Winnenden (Breuningsweiler)**

Mithilfe eines großzügigen Grundstücks, das als offener Begegnungs- und Erfahrungsraum im naturnahen Umfeld genutzt wird, sollen speziell junge Menschen mit geringen sozialen Kontakten, mit Flucht- oder Migrationserfahrungen, mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen sowie Jugendliche, die bislang nur schwer Zugang zu bestehenden Angeboten der Jugendhilfe fanden, angesprochen werden.

Ziel des Vorhabens ist es, im Freien durch das gemeinsame Tun soziale Beziehungen auf natürliche Weise entstehen zu lassen. Durch Aktivitäten wie Garten- und Pflegearbeiten, das Anpflanzen und Ernten, die

Beobachtung von Natur und Tieren, die Arbeit mit den vorhandenen Bienenvölkern sowie durch einfache Freizeit- und Begegnungsformate (z. B. gemeinsames Grillen oder Zusammensitzen am Feuer) wird ein Gruppengefühl aufgebaut und Einsamkeit präventiv entgegengewirkt. Die Teilnahme ist freiwillig und orientiert sich an den Interessen und Möglichkeiten der Jugendlichen.

Die Idee bietet Raum, eigene Interessen und Stärken neu zu entdecken, was insbesondere für Jugendliche mit belasteten Bildungs- oder Erwerbsbiografien eine wichtige Grundlage für Perspektiventwicklung darstellt.

Ansprechpartner/-in:

**Margit Jordan**

**T 0162 1329904**

**E jordan@caritas-dicvrs.de**

Caritas   
Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

# Cook & Connect

Organisation:

**Menschenräume Mehrgenerationenhaus Mengen**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Mengen**

Gemeinsames Kochen fördert die Entwicklung von Beziehungen und intensiven Gesprächen und damit den Abbau von Gefühlen der Einsamkeit. Neben diesem Kernpunkt zielt das Projekt auf die Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit der Teilnehmenden ab, indem die Vermittlung von gesunden Ernährungsgewohnheiten, Schulungen sowie begleitendem Gruppen- und Einzel-Coaching erfolgt.

Vorgesehen sind mehrere Kochevents, für die unterschiedliche Raumressourcen im Quartier genutzt werden (Offener Treff des MGH Mengen, Schulküchen, Betriebskantinen, Vereinsheime etc.). Dabei treffen junge

Menschen unterschiedlichster Lebenshintergründe auf Gleichaltrige sowie ältere Engagierte des MGH, die sich mit ihrem Erfahrungswissen zu den Bereichen Kochen und Backen einbringen.

Um das Angebot für junge Leute besonders attraktiv zu machen, werden die Events altersadäquat gestaltet, indem trendige Themen, wie z. B. veganes Kochen, Foodsharing oder auch bekannte Köche der Region, als ReferentInnen eingeladen werden. Zudem werden die Events zu Zeiten angeboten, in denen das Einsamkeitsempfinden in der Regel besonders spürbar ist: abends, an Wochenenden oder Feiertagen sowie in der Ferien- oder Urlaubszeit.

Ansprechpartner/-in:

**Johanna Benz-Spies**

T 01520 2386147

E [info@menschenraeume.de](mailto:info@menschenraeume.de)



# Connect and Play – Gemeinsam statt einsam. Medienpädagogische Peer-Community gegen Einsamkeit junger Menschen

Organisation:

**AWO Kreisverband Stuttgart e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 30.04.2027**

Ort:

**Stuttgart**

Die Idee verfolgt einen lebensweltorientierten Ansatz, in dem Gaming und digitale Medien genutzt werden, um an den Interessen junger Menschen anzuknüpfen und gleichzeitig neue Formen des sozialen Gemeinschaftserlebens zu ermöglichen. Denn Einsamkeit bei jungen Menschen stellt ein zunehmendes Problem dar, da es häufig nicht an digitalen Kontakten, sondern an tragfähigen sozialen Beziehungen fehlt und klassische Begegnungsformate keinen ausreichenden Anschluss bieten.

Deswegen sollen regelmäßige, medienpädagogisch begleitete Gaming- und Begegnungsformate angeboten werden,

die bewusst auf Gemeinschaft statt Wettbewerb ausgerichtet sind. Verfolgt wird dabei ein hybrider Ansatz, der digitale mit analogen Begegnungen verbindet. Online-Angebote ermöglichen einen ersten niedrighwelligen Einstieg, während die Präsenztreffen zur Vertiefung der aufgebauten sozialen Beziehungen genutzt werden sollen.

Die Idee wird mit Unterstützung der Computerspielschule Stuttgart und des Vereins Engines Stuttgart e.V., einem etablierten Träger im Bereich E-Sport, umgesetzt.

Ansprechpartner/-in:

**Sascha Erben**

T 0711 21061-44

E waldheim@awo-stuttgart.de



Stuttgart

# Eltern in besonderen Lebenslagen

Familien sind meist ein wichtiger und verlässlicher Faktor, der der Einsamkeit entgegenwirkt, doch gibt es auch Situationen, in denen der Familienstatus nicht die erwartete Resilienz verschafft, wodurch Einsamkeit ausgelöst oder verstärkt werden kann. Infolgedessen wurde im Zuge des Wettbewerbs auch nach Ideen gesucht, die sich Familien in besonderen Lebenssituationen oder Familienphasen widmen – Alleinerziehenden, Müttern kurz nach der Geburt oder auch sehr jungen Eltern, die etwa während der Schulzeit Kinder bekommen. Ebenso waren kinderreiche Familien adressiert.



# MOTHERS SOCIAL CLUB – Für einander statt jede für sich allein!

Organisation:

**Frauen helfen Frauen e.V.**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Heidelberg**

Mütter sind Netzwerkerinnen – oft aber für andere. Sie selbst leiden besonders häufig unter Einsamkeit, etwa wenn rund um die Geburt Netzwerke wegfallen. Der Verein baut deshalb in Zusammenarbeit mit dem freien Kollektiv Mütterkünste in zwei Heidelberger Stadtteilen (Bergheim-West und Emmertsgrund) ein lokales Mütternetzwerk auf.

Der Mothers Social Club richtet sich an Mütter in verletzlichen Lebenslagen: Alleinerziehende, junge Mütter, Mütter mit Migrationsgeschichte oder mit pflegebedürftigen Kindern.

Geplant sind niederschwellige Nachbarschaftstreffen mit Mittagessen, Workshops zu Kunst, Gesundheit und Coaching sowie digitale Treffen. Eine Chatgruppe begleitet den Austausch ganzjährig.

Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit von Müttern zu stärken und Gemeinschaft erfahrbar zu machen. Alle Angebote sind kostenfrei und mit Kinderbetreuung. Im Anschluss soll ein übertragbares Konzept entstehen, damit auch andersorts Mothers Social Clubs eröffnet werden können.

Ansprechpartner/-in:

**Janine Tornow-Gaisbauer**

**T 06221 705605**

**E [jtg-verwaltung@fhf-heidelberg.de](mailto:jtg-verwaltung@fhf-heidelberg.de)**



# PfotenZeit – tiergestützte Spaziergänge zur Förderung sozialer Teilhabe von Familien, die von Einsamkeit betroffen sind.

Organisation:

**Stiftung Tragwerk**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Kirchheim unter Teck**

Das Familienzentrum Martin-Luther-Hof in Nürtingen möchte Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren ansprechen, die sich im Alltag sozial isoliert fühlen. Das Angebot verbindet niederschwellige Begegnungen mit tiergestützten Elementen: Gemeinsame Spaziergänge mit ausgebildeten Mensch-Hunde-Teams und den ausgebildeten Begleithündinnen Yuma und Kiwi schaffen einen Rahmen für ungezwungene Kontakte.

Tiere wirken als soziale Brückenbauer – sie erleichtern Gespräche und reduzieren Hemmschwellen. Die Spaziergänge finden regelmäßig im öffentlichen Raum statt und enden an Spielplätzen, damit Kinder spielen und Eltern weiter ins Gespräch kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Ziel ist es, Familien behutsam aus sozialer Isolation herauszuführen. Ergänzend gibt es ein wöchentliches Café FAZ und einen inklusiven Winterspielplatz. Die Ansprache erfolgt bspw. über Kitas oder Kinderarztpraxen.

Ansprechpartner/-in:

**Christian Veith**

T 01577 6290489

E [faz-martin-luther-hof@stiftung-tragwerk.de](mailto:faz-martin-luther-hof@stiftung-tragwerk.de)

STIFTUNG  
**TRAGWERK** 

# Raus aus der Tür, rein ins Leben. Ammerbuch verbindet

Organisation:

**Gemeinde Ammerbuch**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 30.06.2028**

Ort:

**Ammerbuch**

Die Gemeinde Ammerbuch und die Integrationsbeauftragte des Landkreises Tübingen möchten mit einem wöchentlichen Elterntreff Eltern in besonderen Lebenslagen zusammenbringen – insbesondere Alleinerziehende, Eltern ohne Auto und mehrsprachige Familien. Das Vorhaben gibt keine fertigen Angebote vor, sondern ermöglicht Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Eltern werden von Beginn an aktiv eingebunden und bestimmen selbst, welche Themen wichtig sind. Ein Abhol- und

Bringdienst ist vorgesehen, da Ammerbuch sechs kleine Teilgemeinden hat. Um möglichst viele Familien zu erreichen, sind das Familienzentrum Mütze, die Frühen Hilfen und bspw. der Fachdienst für Geflüchtete eingebunden.

Durch regelmäßige Begegnungstreffen entsteht ein vertrauensvoller Rahmen, in dem Eltern Kontakte knüpfen, Unterstützungsstrukturen aufbauen und eigene Initiativen gründen können – diese werden mit örtlichen Vereinen verknüpft, um langfristig wirksam zu sein.

Ansprechpartner/-in:

**Petra Tiwari**

**T 07073 91717136**

**E p.tiwari@ammerbuch.de**



# Spielend gegen Einsamkeit

Organisation:

**so SEIN – Spiel, Empathie, Inklusion, Nachhaltigkeit e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.12.2028**

Ort:

**Landkreis Schwäbisch Hall (diverse Orte)**

Gemeinsam eintauchen in den Zauber des freien Spiels – unabhängig von Sprache, Herkunft oder Alter. Genau das passiert bei den Aktionen des Spielmobils „ein schöner Ort“ von Heidje und Carsten Reinhard.

In Crailsheim bringen wir in Kooperation mit dem Verein TamieH regelmäßig 50 bis 120 Menschen an Unterkünften für Geflüchtete zusammen – einfach so, durch die Kraft des freien Spiels an unseren besonderen Spielwelten.

Jetzt geht das Projekt einen Schritt weiter: Der Verein „so SEIN – Spiel, Empathie, Inklusion, Nachhaltigkeit e.V.“ wurde 2025

gegründet, um mehr Spieleinsätze im sozialen Kontext zu ermöglichen. Mit der gewachsenen „Fan-Gemeinschaft“ besuchen wir gezielt Orte der Einsamkeit im Landkreis Schwäbisch Hall – Altenheime, Wohnquartiere, soziale Einrichtungen. Ob mitspielen, zuschauen oder beim Aufbau helfen – es gibt für alle Altersgruppen viele Möglichkeiten, sich einzubringen.

Das Angebot ist kostenfrei und offen für alle. Ergänzt werden soll es durch verschiedene Angebote und Informationen von Kooperationspartnern aus der Region. Wir zeigen, dass Spielen keine Frage des Alters ist, sondern ein Weg aus der Einsamkeit.

Ansprechpartner/-in:

**Carsten Reinhard**

T 0173 4934045

E [post@verein-losein.de](mailto:post@verein-losein.de)



# Zuhörräume als Orte der Selbstentfaltung

Organisation:

**Mütterforum Baden-Württemberg e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 31.05.2028**

Ort:

**landesweit (u. a. Stuttgart, Rastatt, Friedrichshafen)**

Die ersten Wochen mit einem Neugeborenen – viele Mütter erleben statt der erwarteten Glücksgefühle Erschöpfung, Unsicherheit und eine tiefe Einsamkeit. Genau hier setzen das Mütterforum Baden-Württemberg und seine Mitgliedszentren an: In sogenannten Zuhörräumen dürfen Schwangere und junge Mütter endlich aussprechen, was sie wirklich bewegt – ohne Bewertung, ohne Harmoniezwang.

Die Treffen finden tagsüber in Kleingruppen von maximal sechs Teilnehmerinnen

statt. Im Mittelpunkt stehen Erzählen, Zuhören und gemeinsame Reflexion. Geschulte Moderatorinnen begleiten die Gespräche. Ergänzend werden Hausbesuche und ein Online-Format angeboten.

In mindestens drei Zentren (u. a. Stuttgart, Rastatt, Friedrichshafen) werden die Zuhörräume über 12 bis 18 Monate pilotiert. Freundschaften sollen über eigene Bedürfnisse entstehen – nicht über die Kinder. So wird Einsamkeit junger Mütter nachhaltig verringert.

Ansprechpartner/-in:

**Sigrid Wianski**

**T 0711 2155520**

**E [geschaeftsstelle@muetterforum.de](mailto:geschaeftsstelle@muetterforum.de)**



# Ältere Menschen

Die Förderung niedrigschwelliger Begegnungs- und Teilhabeangebote – wie beispielsweise Senioren- und Nachbarschaftstreffs oder Besuchsdienste und Patenschaftsmodelle – standen im Zentrum dieser Kategorie. Dabei wurde ein besonderes Augenmerk auf nachhaltige, alltagsnahe Strukturen gelegt, die langfristig tragfähig sind, möglichst viele ältere und eingeschränkt mobile Menschen erreichen und so den sozialen Austausch stärken, um Einsamkeit im Alter wirksam zu reduzieren.



# Mobil gegen Einsamkeit!

Organisation:

**Krankenpflegeverein Oberboihingen e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.05.2028**

Ort:

**Oberboihingen**

Oberboihingen ist eine lebendige Gemeinde mit rund 5.500 Einwohnern. Obwohl es zahlreiche Angebote gibt, fühlen sich viele Menschen einsam. Die Schwelle, sich zu einem Verein oder einer Gruppe zu bewegen, ist für viele zu hoch.

Der Krankenpflegeverein setzt deshalb auf ein mobiles Konzept: Mit einem LastenradMobil – einer E-Bike-Kaffee- und Saft-Bar – werden Orte aufgesucht, an denen sich Menschen im Alltag bewegen, etwa Bahnhof, Friedhof, Seniorenwohnen

oder Einkaufsläden. Dort wird ein Getränk angeboten und die Möglichkeit zum Gespräch geschaffen.

Geschulte Ehrenamtliche begleiten das Angebot und bieten sich als Gesprächspartner an. So können unverbindlich neue Kontakte entstehen, die aus der Einsamkeit führen. Durch die enge Verzahnung mit der Quartiersentwicklung des Vereins werden passgenaue Folgeangebote entwickelt.

Ansprechpartner/-in:

**Simone Zwicker**

**T 01525 7641415**

**E s.zwicker@kpv-oberboihingen.de**



# Altersgerecht Gemeinschaft er-leben.

Organisation:

**Förderverein Marktplatz Mehrstetten e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 28.02.2028**

Ort:

**Mehrstetten**

Mehrstetten liegt auf der ländlich geprägten Albhochfläche mit geringer Infrastruktur. Durch eingeschränkte Mobilität sind besonders ältere Menschen von Gemeinschaft und Teilhabe ausgeschlossen.

Das Projekt schafft ehrenamtliche Strukturen und Angebote, die Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Ein Fahrdienst holt zweimal die Woche ältere und körperlich eingeschränkte Personen von zu Hause ab und unterstützt sie beim Einkaufen.

Anschließend bietet ein Café Raum für Begegnung und Austausch.

Zusätzlich wird ein wöchentliches Begegnungscafé angeboten, das thematisch variiert – etwa gemeinsames Stricken, Workshops oder Lesungen. Die Veranstaltungen bringen unterschiedliche Menschen zusammen: Ältere, junge Menschen, Menschen mit Migrationsgeschichte und Eltern in besonderen Lebenslagen. So entsteht ein Begegnungsort für alle Generationen.

Ansprechpartner/-in:

**Sabine Gundert**

T 0163 8185479

E s.gundert@web.de



**Förderverein  
Marktplatz  
Mehrstetten e.V.**

# Regionales Brieffreundschafts-Netzwerk

Organisation:

**Citykirche Karlsruhe**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 31.05.2028**

Ort:

**Karlsruhe**

Wer Briefe schreibt, nimmt sich als Gestalter:in des eigenen Lebens wahr – das kann helfen, sich aus Einsamkeit zu befreien. Aus dieser Idee entstand im Erzählcafé der Karlsruher Citykirche der Wunsch, ein Brieffreundschafts-Netzwerk auf regionaler Ebene aufzubauen.

Das Netzwerk besteht aus einer Kartei mit Personen, die Interesse an einer Brieffreundschaft haben. Die Teilnehmenden werden einander zugeordnet und nehmen zunächst postalisch Kontakt auf.

Ergänzend gibt es digitale Impulse und monatliche Vor-Ort-Angebote wie Schreibworkshops oder Kreativworkshops.

Ziel ist es, innerhalb eines Jahres 30 Brieffreundschaften in Karlsruhe zu vermitteln. Das Netzwerk richtet sich vor allem an ältere Menschen, steht aber allen offen, die von Einsamkeit betroffen sind oder Kontakt zu anderen Menschen suchen. Etablierte Brieffreunde und Brieffreundinnen übernehmen Patenschaften für neue Teilnehmende.

Ansprechpartner/-in:

**Claudia Rauch & Edith Chassein**

T 0721 28342

E [info@stadtkirche-karlsruhe.de](mailto:info@stadtkirche-karlsruhe.de)



# Gemeinsam Gemeinschaft schaffen!

Organisation:

**vhs Friedrichshafen**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.03.2028**

Ort:

**Friedrichshafen**

In Friedrichshafen sollen Bürgerinnen und Bürger selbst aktiv werden, um Einsamkeit in ihrer Stadt zu bekämpfen. Die Volkshochschule Friedrichshafen übernimmt dabei die Rolle der Impulsgeberin und Mittlerin: Sie entwickelt ein Schulungs- und Coachingkonzept, mit dem engagierte Menschen zu sogenannten Begegnungslotsen ausgebildet werden – Multiplikatoren, die Angebote gegen Einsamkeit im Alltag sichtbar machen und vernetzen.

Das Projekt läuft in drei Phasen: Zunächst werden Partnerinnen und Partner aus Einzelhandel, Handwerk und Dienstleis-

tung gewonnen. Gleichzeitig entstehen niedrigschwellige Mitmachangebote an ungewöhnlichen Orten – beim Friseur, in der Apotheke, im Quartier. In der zweiten Phase werden die Begegnungslotsen geschult und setzen eigene Angebotsformate um. Bewusst wird auf die Begriffe einsam oder allein verzichtet, um Stigmatisierung zu vermeiden.

In der dritten Phase begleitet die vhs die Gründung eines eigenständigen Vereins. Ziel ist eine selbstorganisierte, nachhaltige Struktur, die auch ohne Förderung weiterbesteht und als Modell für andere Städte dienen kann.

Ansprechpartner/-in:

**Babette Reitz**

T 07541 20353408

E [b.reitz@friedrichshafen.de](mailto:b.reitz@friedrichshafen.de)

 **vhs** Volkshochschule  
Friedrichshafen

# Theater aus dem Schatten

Organisation:

**Tafel im Landkreis Konstanz e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 30.04.2028**

Ort:

**Konstanz**

Einsamkeit ist oft mit Mutlosigkeit verbunden. Um dem entgegenzutreten, gründet das Projekt eine Theatergruppe für ältere Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind. In Form von Impro-Theater bringen die Teilnehmenden eigene Alltagsthemen auf die Bühne und setzen sich so mit Einsamkeit auseinander.

Die Theatergruppe trifft sich regelmäßig im Tafelrestaurant. Geplant sind zwei Theaterstücke mit Aufführungen in sozialen Einrichtungen und Gemeindehäusern

sowie mehrere kleine Aufführungen mit kurzen Szenen. Themen wie Selbsthilfe, Nachbarschaftshilfe oder soziale Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Das Theaterspielen fördert Mut, stärkt das Selbstwertgefühl und schafft Vertrauen zur Gemeinschaft. Die Organisation erfolgt über eine soziale Fachkraft und eine Theaterpädagogin. Zudem wird eine KulturTafel für Menschen mit wenig Geld aufgebaut.

Ansprechpartner/-in:

**Udo Engelhardt**

**T 0173 3262948**

**E udo-engelhardt@gmx.de**

**TAFEL**   
**SINGEN**

# Kochkurs für ältere Menschen

Organisation:

**Gemeinde Ötigheim, Seniorenbeirat**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 30.06.2028**

Ort:

**Ötigheim**

Viele ältere, alleinlebende Menschen verlieren im Alltag praktische Fähigkeiten wie das Kochen ausgewogener Mahlzeiten. Gleichzeitig nimmt die Vereinsamung zu. Der Seniorenbeirat Ötigheim möchte dem mit einer monatlichen Kochgruppe begegnen.

In der Küche des Gemeindezentrums bereiten die Teilnehmenden unter fachlicher Anleitung vollständige Menüs zu und erhalten Rezepte zum Nachkochen.

Das Projekt wird vollständig von Ehrenamtlichen betreut und fördert sowohl die Selbstständigkeit als auch den sozialen Austausch.

Für nicht-mobile Teilnehmende ist ein Abhol- und Bringdienst vorgesehen. Die Vernetzung erfolgt über bestehende Seniorengruppen und das kostenfreie „Etjer Frühstück“. Sobald die Kochgruppe etwas Sicherheit und Routine gefunden hat, lädt sie Seniorinnen und Senioren einmal im Jahr zum Essen ein.

Ansprechpartner/-in:

**Hans-Gerd Köhler**

T 07222 401288

E hgkoehler@web.de



# Bürgerbike – Seniorenrikscha begleitet von der Gemeinde Dossenheim, gefahren von Ehrenamtlichen

Organisation:

**Gemeinde Dossenheim**

Laufzeit:

**ab 01.06.2026**

Ort:

**Dossenheim**

Wer sich nicht mehr selbst fortbewegen kann, zieht sich leicht zurück. Für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen in Dossenheim soll das Bürgerbike eine neue Möglichkeit schaffen, wieder am Leben teilzunehmen. Die Gemeinde Dossenheim plant die Anschaffung einer großen Elektro-Lastenrikscha – eines Gefährts mit Platz für zwei Mitfahrende –, das von Ehrenamtlichen gefahren wird. Das Bürgerbike soll ab Juni 2026 regelmäßig unterwegs sein.

Das Angebot richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren sowie Bewohnerinnen und Bewohner der beiden

Dossenheimer Pflegeheime. Fahrten können unkompliziert per Mail oder Telefon gebucht werden. Die Ehrenamtlichen der Initiative „Bürger für Bürger“ übernehmen die Fahrten und holen die Gäste direkt zu Hause ab. Unterwegs entstehen Gespräche, Erinnerungen werden wach, und die frische Luft tut gut. Das Bürgerbike ist bewusst so konzipiert, dass es auch pflegende Angehörige mit einbezieht.

Das Projekt wird von einem breiten Netzwerk getragen: Dossenheimer Initiativen, Arztpraxen, Apotheken, Pflegeheime, die Lebenshilfe Heidelberg und das Radhaus Gerger Dossenheim wirken mit.

Ansprechpartner/-in:

**Annika Nordmann**

T 06221 861730

E [seniorenbuero@dossenheim.de](mailto:seniorenbuero@dossenheim.de)



# WaldGEMEINSAMzeit

Organisation:

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.10.2027**

Ort:

**Mannheim**

WaldGEMEINSAMzeit ist ein monatliches begleitetes Naturerlebnisangebot für ältere Menschen. Ob mobil, mit Rollator oder Rollstuhl – alle sollen gemeinsam Zeit im Wald verbringen, neue Kontakte knüpfen und Momente der Bewegung und Entspannung erleben können.

Von März bis Oktober finden acht angeleitete Spaziergänge im Käfertaler Wald statt. Eine Waldpädagogin moderiert mit naturbezogenen Impulsen zu Themen wie

Naturwahrnehmung, Jahreszeiten oder Achtsamkeit. Ehrenamtliche Waldläufer begleiten Teilnehmende mit Mobilitätseinschränkungen.

Das Projekt wirkt der wachsenden Isolation älterer Menschen in Mannheim entgegen, wo bis 2042 knapp die Hälfte der über 65-Jährigen allein leben wird. Im Anschluss an jeden Termin ist ein gemeinsames Picknick mit Getränken und Snacks geplant.

Ansprechpartner/-in:

**Selina Hill**

T 0621 3381940

E [fundraising@awo-mannheim.de](mailto:fundraising@awo-mannheim.de)



Kreisverband  
Mannheim e. V.

# FABRIK Nachbarschaftskiosk

Organisation:

**FABRIK für Handwerk, Kultur und Ökologie e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.01.2027**

Ort:

**Freiburg**

Auf dem Gelände der FABRIK, einem soziokulturellen Zentrum in Freiburg-Herdern, soll ein Nachbarschaftskiosk als niederschwelliger Begegnungsort entstehen. Das Besondere: Ältere Menschen gestalten den Kiosk als Mitbetreibende aktiv mit. Sie übernehmen Schichten, backen Kuchen, bringen Ideen ein und prägen das Geschehen.

In einem sechsmonatigen Pilotbetrieb wird der Kiosk samstags und mittwochs betrieben. Die Schichten werden als Tandems aus ehrenamtlichen Seniorinnen

und Senioren und professionellen Schichtleitungen organisiert. So entstehen neue Begegnungen und ein lebendiger Austausch auf Augenhöhe.

Der Kiosk ist barrierefrei zugänglich. Begleitet wird das Projekt durch eine Ehrenamtskoordination und das Social Innovation Lab des Grünhof e.V.. Ziel ist es, den Kiosk nach der Pilotphase als wirtschaftlich tragfähiges, solidarisches Betriebskonzept eigenständig weiterzuführen.

Ansprechpartner/-in:

**Nadine Herrmann**

**T 0761 5036550**

**E herrmann@fabrik-freiburg.de**



# Menschen mit Behinderungen/ chronischen Erkrankungen und deren Angehörige

Mit dem Wettbewerb waren auch inklusive Ideen für Menschen mit Behinderungen bzw. Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige gefragt, um ihnen Wege aus dem Einsamkeitsempfinden aufzuzeigen oder einem solchen präventiv vorzubeugen. Ziel ist es, die aktive Teilhabe der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen am Leben in der Gesellschaft zu fördern.



# Aus der Isolation – Gemeinsam statt einsam im Alltag pflegender Angehöriger

Organisation:

**Landratsamt Alb-Donau-Kreis**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 30.06.2028**

Ort:

**Ulm**

Pflegende Angehörige leisten Enormes – oft unsichtbar und unter großer Belastung. Im ländlich geprägten Alb-Donau-Kreis verstärken räumliche Distanzen, eingeschränkte Mobilität und die Bindung an das häusliche Umfeld das Risiko sozialer Isolation. Der aktuelle Kreispflegeplan hat hier klaren Handlungsbedarf benannt.

Das Landratsamt ergänzt die Arbeit des bestehenden Pflegestützpunkts um ein Peer-Begleitmodell: Geschulte Ehrenamtliche gehen im Tandem mit Fachkräften auf pflegende Angehörige

zu, bauen Vertrauen auf und eröffnen einen niedrighschwelligen Zugang zu Unterstützungsangeboten. In allen fünf Planungsregionen finden zudem monatliche Gruppentreffen statt – als geschützte Räume für Austausch, Entlastung und gegenseitige Unterstützung.

Ziel ist es, Einsamkeit frühzeitig zu erkennen, tragfähige Netzwerke aufzubauen und pflegende Angehörige dauerhaft zu stärken – damit sie nicht nur für andere sorgen, sondern auch selbst Gemeinschaft erleben.

Ansprechpartner/-in:

**Ture Renner**

T 0731 1854345

E [ture.renner@alb-donau-kreis.de](mailto:ture.renner@alb-donau-kreis.de)



# Rottenburger „PAULE“ Plattform Aktives Und Lebensnahes Ehrenamt

Organisation:

**Mokka e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.05.2028**

Ort:

**Rottenburg**

Mit der Plattform „PAULE – Plattform Aktives Und Lebensnahes Ehrenamt“ entsteht in Rottenburg ein inklusiver, flexibler Ehrenamtspool, der Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf zusammenbringt.

Die Grundidee ist, Einsamkeit und soziale Isolation nicht durch Betreuung, sondern durch sinnstiftendes gemeinsames Engagement zu überwinden. Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkungen sowie chronischen Erkrankungen werden aktiv in ehrenamtliche Tätigkeiten in der Stadt integriert. Sie bringen sich mit ihren Möglichkeiten

gleichberechtigt ein und erleben sich als gebraucht und zugehörig.

Gleichzeitig engagieren sich Bürger\*innen aller Altersgruppen gemeinsam mit ihnen für Rottenburg. PAULE verzichtet bewusst auf eine defizitorientierte Ansprache und setzt stattdessen auf eine positive, stärkende Botschaft: „Rottenburg braucht dich – wir helfen anderen und halten zusammen.“

So entsteht eine Gemeinschaft, in der Teilhabe, Selbstwert, positive Beziehungen und gesellschaftliche Verbundenheit wachsen – durch gemeinsames Tun für andere.

Ansprechpartner/-in:

**Catrin Kläger**

T 07472 6356

E [verwaltung@mokka-ev.de](mailto:verwaltung@mokka-ev.de)



# Play Together. Stay Connected. Treffpunkt Gaming.

Organisation:

**Landesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Menschen  
Baden-Württemberg e.V.**

Laufzeit:

**01.07.2026 – 30.06.2028**

Ort:

**Tübingen**

Treffpunkt Gaming ist eine Community für hybride Teilhabe, das heißt digitale und analoge Beteiligung, für Menschen mit verschiedenen Behinderungsarten, Angehörige und alle, die Gaming mögen oder probieren möchten.

Dafür soll ein Safespace online und vor Ort verwirklicht werden, an dem Menschen zusammenkommen und eine nachhaltige Gemeinschaft über die Grenzen der eigenen vier Wände hinaus finden. Dazu sind zusammen mit den E-Sport-Vereinen in den verschiedenen

Regionen Baden-Württembergs barrierefreie LAN-Partys geplant. Unter anderem kann dies in Rastatt, in Stuttgart, in Tübingen oder einer anderen Stadt Baden-Württembergs geschehen.

Es werden Teams gebildet, die gegen andere Teams spielen, und freundliche Turniere veranstaltet, durch die das Gemeinschaftsgefühl gestärkt wird. Zusammen wird gezockt, gegessen und gelacht. Menschen mit Behinderung, Angehörige, Junge und Alte – jeder ist willkommen.

Ansprechpartner/-in:

**Jennifer Dypka**

**T 07071 8859610**

**E jennifer.dypka@lsk-bw.de**



**Landesverband Selbsthilfe  
Körperbehinderter Menschen  
Baden-Württemberg e.V.**

# Einführung eines Sozialrezepts in der Gemeinde Hohenstein

Organisation:

**PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb Hohenstein**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.12.2026**

Ort:

**Schwäbische Alb Hohenstein**

Da sich Menschen mit chronischer Erkrankung und ihre Angehörigen in aller Regel in hausärztlicher Behandlung befinden, ergibt sich hier eine Zugangsmöglichkeit, um betroffene Personen bei der Rückgewinnung von Kontakten und Teilhabe an Gemeinschaften zu unterstützen. Hier setzt das Vorhaben an.

Ziel ist es, das „Social Prescribing“ in der Gesundheitsversorgung im Hohensteiner Raum zu etablieren. Das Konzept „Social Prescribing“ stammt ursprünglich aus Großbritannien und ist dort sehr

erfolgreich. Grundgedanke ist, dass Ärzte soziale Aktivitäten wie beispielsweise einen Besuch bei einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe verschreiben. Von Einsamkeit betroffene Menschen benötigen aber häufig Unterstützung, um eine passende Aktivität zu finden und den Mut aufzubringen, erste Schritte zurück in die Gemeinschaft zu gehen. Deshalb wird der Patient mithilfe des Rezepts zunächst an einen sogenannten Linkworker vermittelt, der individuell berät und bei der Kontaktaufnahme zu geeigneten Angeboten in der Umgebung unterstützt.

Ansprechpartner/-in:

**Barbara Boßler**

**T 07387 9841463**

**E [barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de](mailto:barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de)**



**PORT Gesundheitszentrum**  
Schwäbische Alb  
Hohenstein

# Brus'1 babbelt & brutzelt – Gemeinsam kochen und essen gegen Isolation

Organisation:

**Stadt Bruchsal**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.04.2028**

Ort:

**Bruchsal**

Wer nicht weiß, was er essen kann oder wie passende Mahlzeiten zubereitet werden, meidet oft gemeinsame Tische – und damit auch soziale Begegnungen. Genau hier setzt das Projekt der Stadt Bruchsal an: Mit einer mobilen Fahrradküche werden Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und deren Angehörige dort aufgesucht, wo sie sich im Alltag aufhalten – vor Apotheken, auf dem Wochenmarkt oder im Quartierstreff.

Die Angebote verbinden gemeinsames Essen und Kochen. Die Gerichte werden

auf gesundheitliche Bedürfnisse abgestimmt – laktosefrei, vegetarisch, allergenarm. So erleben Teilnehmende, dass gemeinsames Essen möglich ist, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Das Kochen stärkt zudem Selbstwirksamkeit und alltagstaugliche Kompetenzen.

Das Projekt startet im Quartier Süd und wird dann auf ganz Bruchsal ausgeweitet. Ehrenamtliche werden gezielt eingebunden. So wird Ernährung zum Schlüssel für soziale Teilhabe – und wirkt Einsamkeit ganz praktisch entgegen.

Ansprechpartner/-in:

**Alexander Kabus**

**T** 072151 794810

**E** einsamkeit@bruchsal.de



# Aufbau eines inklusiven WG-Netzwerkes für lebendige Quartiere

Organisation:

**WohnenWieWirWollen e.V.**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Stuttgart**

Menschen mit Behinderungen möchten selbst entscheiden, wie und mit wem sie leben. Doch passende Wohnangebote fehlen vielerorts. Der Verein WohnenWieWirWollen e.V. will das ändern: In Stuttgart-Zuffenhausen sollen die ersten inklusiven Wohngemeinschaften entstehen – mitten im neuen „Quartier am Rotweg“, einem IBA'27-Projekt der Baugenossenschaft Neues Heim.

In den WGs sollen künftig junge Erwachsene mit und ohne Behinderungen gleichberechtigt zusammenleben, unterstützt durch individuelle Assistenzangebote

und Modelle wie „Wohnen für Hilfe“. Die Bewohnerinnen und Bewohner können sich aktiv ins Quartiersleben einbringen – mit Spieletreffs, Vorleseaktionen oder Café-Runden. So entstehen Begegnungen, die über die WG hinaus wirken und auch einsamen Menschen in der Nachbarschaft neue Kontakte ermöglichen.

Das Preisgeld fließt in die professionelle Begleitung der Startphase: Betriebskonzepte, eine „Wohnschule“ für Bewohnende mit Unterstützungsbedarf sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Ansprechpartner/-in:

**Katharina Diemair**

T 0170 1883551

E [katharina.diemair@wohnenwiewirwollen.de](mailto:katharina.diemair@wohnenwiewirwollen.de)



**WohnenWieWirWollen e.V.**

Verein für inklusive

Wohnformen in Stuttgart

# KommRüber – Wohnzimmer statt Wartezimmer

Organisation:

**Synergeo Sozialdienste UG**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Ludwigsburg**

Rund 90 Menschen mit seelischen Behinderungen betreut die Synergeo Sozialdienste UG im Landkreis Ludwigsburg. Viele erleben Einsamkeit als ständigen Begleiter. Mit „KommRüber“ entsteht in der Seestraße 65/1 in Kooperation mit der lokalen Kirchengemeinde ein Begegnungsraum in Wohnzimmeratmosphäre – offen für Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und deren Angehörige.

Die Idee: unkompliziert vorbeikommen, Kaffee trinken, ins Gespräch kommen oder Gesellschaftsspiele nutzen. Ergänzend gibt es offene Gesprächs-

angebote, kreative Formate und niedrigschwellige Möglichkeiten, sich selbst einzubringen – etwa als Gastgeberin, im Kaffee-Team oder durch Peer-Unterstützung. Statt „versorgt zu werden“, sollen die Besuchenden schrittweise selbst aktiv werden und eigene Kontakte aufbauen.

Der Standort im Gemeindehaus ist zentral gelegen, gut erreichbar und wird bereits vielfältig genutzt. Die Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg eröffnet zusätzlich Brücken über Praktika und studentisches Engagement.

Ansprechpartner/-in:

**Martin Dengler**

T 07141 2394722

E [info@synergeo-sozialdienste.de](mailto:info@synergeo-sozialdienste.de)

**synergeo**   
SOZIALE INKLUSION

# Menschen mit Migrations- geschichte

In Baden-Württemberg hat rund ein Drittel der Bevölkerung eine Migrationsgeschichte. Diese Gruppe kann aufgrund spezifischer Risikofaktoren – etwa Sprachbarrieren, begrenzte soziale Netzwerke sowie Erfahrungen mit Diskriminierung und Rassismus – besonders anfällig für Einsamkeit sein. Vor diesem Hintergrund war es entscheidend, zielgruppengerechte, kultursensible und aufsuchende Angebote zu finden, um Einsamkeit in dieser Bevölkerungsgruppe vor Ort wirksam zu begegnen.



# Frauencafé – Lichtblick

Organisation:

**StuFem e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 01.10.2027**

Ort:

**Stuttgart**

Das Projekt verfolgt das Ziel, durch die Einrichtung eines offenen Frauencafés einen niedrigschwelligen Begegnungsraum für Frauen zu schaffen, um soziale Isolation zu reduzieren, Austausch zu ermöglichen und die soziale Teilhabe von Frauen im Stadtteil zu stärken. Ob Mütter oder kinderlos – Frauen werden durch Sprachbarrieren, Arbeitslosigkeit oder familiäre Belastung oft systematisch isoliert. Daraus resultieren Depressionen und eine Überforderung, die das Kindeswohl gefährdet.

Das Frauencafé findet einmal wöchentlich statt und hat eine Dauer von jeweils zwei

Stunden. Die Treffen sind klar strukturiert und zugleich flexibel an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausgerichtet. In der Regel wird nach jeweils drei Treffen eine Expertin oder ein Experte eingeladen. Diese thematischen Einheiten dienen der fachlichen Information und Orientierung.

Das Café fungiert daher nicht nur als bloßer Treffpunkt, sondern als ein dreistufiges Interventionsprogramm – Bedarfsanalyse, kreative/körperliche Angebote und niedrigschwellige Einbindung von Fachexpert:innen. Am Ende des Projekts wird es eine Ausstellung mit den Endprodukten geben.

Ansprechpartner/-in:

**Sümeyya Catalbas**

**T** 0151 18127254

**E** sumeyya.catalbas@stufem.de

**StuFem**   
Stuttgarter Femina e.V.

# GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!

Organisation:

**Melanchthonstadt Bretten**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.10.2027**

Ort:

**Melanchthonstadt Bretten**

In Bretten wird derzeit ein kommunales Gesundheitsmanagement aufgebaut, das sich unter anderem der Reduktion von Einsamkeit widmen wird, da einsame Menschen häufiger krank sind und Krankheit einen Risikofaktor für Einsamkeit darstellt.

Ein Fokus wird dabei auf Menschen mit Migrationshintergrund gelegt, weil diese mittlerweile einen Anteil von rund 40 Prozent an der örtlichen Bevölkerung ausmachen. Oft stehen jedoch Informationslücken – kombiniert mit Sprachbarrieren – der sozialen Vernetzung sowie der Teilnahme an Programmen der Gesundheitsförderung und Prävention entgegen.

Zudem sollen Ein-Personen-Haushalte sowie Alleinerziehenden-Haushalte in den Blick genommen werden, da diese ebenfalls einem erhöhten Einsamkeitsrisiko ausgesetzt sind.

Zur Umsetzung von Ideen und Vorschlägen werden sowohl die Zielgruppen als auch ehrenamtlich engagierte Personen einbezogen, um bedarfsorientierte Maßnahmen gegen Einsamkeit zu entwickeln und die soziale Integration zu fördern. Ebenso ist das Aufsuchen von Alltagsorten vorgesehen, um die Menschen in Bretten über bestehende Angebote direkt und persönlich zu informieren.

Ansprechpartner/-in:

**Dr. Andreas Bröker**

T 07252 921316

E [soziales@bretten.de](mailto:soziales@bretten.de)



# Einsamkeitsdetektiv:innen – Verbindungen schaffen, Netzwerke stärken

Organisation:

**Stadt Kirchheim unter Teck**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 30.04.2028**

Ort:

**Kirchheim unter Teck**

Da einsame Menschen weniger in soziale Netzwerke eingebunden sind, sollen ehrenamtlich engagierte Einsamkeitsdetektiv:innen (ED) zum Einsatz kommen. Ziel ist es, einsame Menschen mit den nachbarschaftlichen Angeboten zu verbinden.

Die interkulturell geschulten EDs werden vorrangig in einem besonders vielfältigen Quartier tätig, in dem sie Alltagsorte, wie internationale Lebensmittelgeschäfte, Cafés, religiöse Einrichtungen oder auch Apotheken, aufsuchen. Da an diesen Orten häufig spontane Gespräche mit

den Mitarbeitenden entstehen, kennen diese ihre Kund:innen und Besucher:innen oft gut und sind daher imstande, Veränderungen und (drohende) Einsamkeit zu erkennen. Mit ihrer Unterstützung sollen die EDs Bedarfe ermitteln, um niedrigschwellige Angebote zu unterbreiten und eine (erste) Teilnahme zu begleiten.

In ihrer Arbeit unterstützt werden die EDs von dem Quartiersmanagement der Stadtverwaltung, welches als Bindeglied zwischen Verwaltung, zivilgesellschaftlichen Akteuren und der Politik fungiert.

**Ansprechpartner/-in:**

**Iris Sommer**

**T 07021 502634**

**E i.sommer@kirchheim-teck.de**



**KIRCHHEIM  
UNTER TECK**

modern · menschlich · mittendrin

# Begegnung über Generationen und Kulturen. Gemeinsam statt einsam.

Organisation:

**Internationaler Bund e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2025 – 31.05.2027**

Ort:

**Reutlingen**

Ausgangspunkt der Idee ist zum einen die langjährige Arbeit am Sprachinstitut Reutlingen mit zugewanderten Menschen, zum anderen die engen Kontakte zu Senioren- und Pflegeheimen im Stadtgebiet. Beide Erfahrungen zeigen deutlich, dass Einsamkeit in beiden Gruppen häufig vorkommt.

Ziel ist es, beide Seiten in einem geschützten Rahmen zusammenzubringen und Begegnung, Austausch sowie gegenseitiges Lernen zu ermöglichen. Ältere Menschen erfahren nicht nur Aufmerksamkeit, Abwechslung und soziale Nähe, sondern auch die besondere Chance, unterschiedliche Kulturen kennenzulernen – die Welt kommt gewissermaßen zu ihnen.

So entstehen neue Perspektiven, kleine Glücksmomente und wertvolle Verbindungen. Für viele werden diese Begegnungen zu Lichtblicken im Alltag, die nachwirken und Freude schenken. Gleichzeitig können die Kursteilnehmerinnen ihre Sprachkenntnisse in einem authentischen Kontext anwenden, Sicherheit gewinnen und Selbstvertrauen aufbauen.

Die Treffen sind in einem ein- bis zweiwöchigen Rhythmus geplant. Jede Begegnung steht unter einem klaren, niedrighwelligen Thema, das Orientierung bietet und den Austausch erleichtert. Die Angebote werden angeleitet und bedarfsorientiert auf beide Gruppen abgestimmt.

Ansprechpartner/-in:

**Stanislava Rilling**

T 0170 7933492

E [stanislava.rilling@ib.de](mailto:stanislava.rilling@ib.de)

Menschsein  
stärken 

# Philosop-Hear.

## Alle anderen sind nur genervt vom Bass

Organisation:

**Dieter-Kaltenbach-Stiftung**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 30.07.2027**

Ort:

**Lörrach**

Die Idee schafft niedrighschwellige dialogische Begegnungsräume für Jugendliche und junge Erwachsene, insbesondere mit Migrationshistorie und/oder Fluchterfahrung, die häufig von eingeschränkten Teilhabemöglichkeiten, Sprachlosigkeit oder Einsamkeitserfahrungen betroffen sind. Individuell bedeutsame Musik wird als emotionaler, kultureller und biografischer Zugang zur eigenen Lebenswelt und als deren Kommunikationsmittel angeboten.

Die Musikstücke können offen oder anonym eingebracht werden. An das Hören schließt sich ein moderierter Austausch an, wobei Zuhören, Perspektivenwechsel

und gegenseitige Anerkennung im Vordergrund stehen. Innerhalb des gemeinsamen Settings kann zudem die Bearbeitung von Diskriminierungserfahrungen im Kontext von Gruppenzugehörigkeit stattfinden.

Das Vorhaben ist als moderiertes Gesprächsformat konzipiert, das flexibel in unterschiedlichen Settings der Mobilien Jugendarbeit umgesetzt werden kann, z. B. im öffentlichen Raum oder in kooperierenden Einrichtungen. Je nach Ort der Durchführung sind anschließende Verweiloptionen angedacht, vom gemeinsamen Kochen über Spielangebote bis hin zur exklusiven Nutzung von Jugendräumen.

Ansprechpartner/-in:

**Martin Rupp**

T 0176 56862010

E m.rupp@kaltenbach-stiftung.de

**Dieter-Kaltenbach-Stiftung**



# Zuwenden – Begegnen – Einbinden. Menschen mit Migrationsbiografie als Brückenbauer für einsame Menschen

Organisation:

**Freundeskreis Asyl Freudenstadt e.V.**

Laufzeit:

**01.06.2026 – 31.05.2028**

Ort:

**Freudenstadt**

Die im Netzwerk des Freundeskreises Asyl involvierten Geflüchteten fungieren bei diesem Vorhaben als Brückenbauer, die individuell auf andere Geflüchtete zugehen, welche aufgrund der Fluchterfahrung biografische und soziale Brüche erleben und infolgedessen von Einsamkeit betroffen sind.

Um in Kontakt zu kommen, laden die Brückenbauer zu Begegnungsformaten ein. In einem nächsten Schritt werden thematische Treffs angeboten, die zum gemeinsamen Tun sowie zur Fachinformation dienen. Dabei findet ein Wissenstransfer von Kenntnissen und Erfahrungen an andere geflüchtete oder hier beheimatete

Menschen statt. Dadurch soll eine Rollen- umkehr einsetzen, die die Betroffenen zu Gestaltenden werden und sie so wieder Selbstwirksamkeit spüren lässt. Auf die Bereitstellung von Transport und Kinder- betreuung wird geachtet, so dass auch Mütter teilnehmen können.

Ziel ist es, die Geflüchteten in die regu- lären Angebote des Landkreises zu integrieren. Dazu soll unter anderem ein mehrsprachiges digitales Wiki-Handbuch entstehen, das über Angebote des Land- kreises informiert und über den Förder- zeitraum bestehen bleibt. Das Vorhaben ist explizit als „Good Practice“ für andere ländliche Räume konzipiert.

**Ansprechpartner/-in:**

**Dr. H. Martin Dietz**

**T 0173 3070532**

**E [contact@hmdietz.de](mailto:contact@hmdietz.de)**

Freundeskreis  **ASYL** Freudenstadt

# Gemeinsam.Stadt

Organisation:

**Stadt Blaubeuren**

Laufzeit:

**01.05.2026 – 31.12.2027**

Ort:

**Blaubeuren**

In Blaubeuren soll unter dem Namen „Frauen.Info.Punkt.Blaubeuren“ ein monatlicher Treffpunkt für migrantische Frauen eingerichtet werden, da vor allem sie als zentrales Bindeglied in vielen Gesellschaften firmieren. Dieser Ansatz bietet den Vorteil des Zugangs, denn das Vorhaben kann so in Familienzusammenhänge hineinwirken und sogar Menschen erreichen, die häufig unsichtbar bleiben und hinsichtlich ihrer Möglichkeiten Einschränkungen erleben. Dies schließt auch Migrant:innen ein, die in Obdachlosigkeit leben.

Dazu soll der Treffpunkt zunächst als Ort des Austausches und Miteinanders etabliert und anschließend zur Informations- und Vernetzungsplattform weiter ausgebaut werden. Aus ihm heraus entwickeln die Teilnehmenden eigeninitiativ Projekte, die die kommunalen Belange der Zielgruppe adressieren. Ergänzend schafft ein Rahmenprogramm den Zugang zu wichtigen Themen des Alltags und kreative Workshops erleichtern zusätzlich die Begegnung untereinander. Mittelfristig ist vorgesehen, den Treffpunkt für alle Frauen zu öffnen und so den Austausch weiter auszubauen. Ziel ist es, Einsamkeit entgegenzuwirken und den gesellschaftlichen Zusammenhalt nachhaltig zu stärken.

Ansprechpartner/-in:

**Joanna Hesse**

T 07344 9669-64

E [j.hesse@blaubeuren.de](mailto:j.hesse@blaubeuren.de)



# Impressum

## **Broschüre**

Ideenwettbewerb Einsamkeit  
Vorstellung der Preisträger

## **Herausgeber**

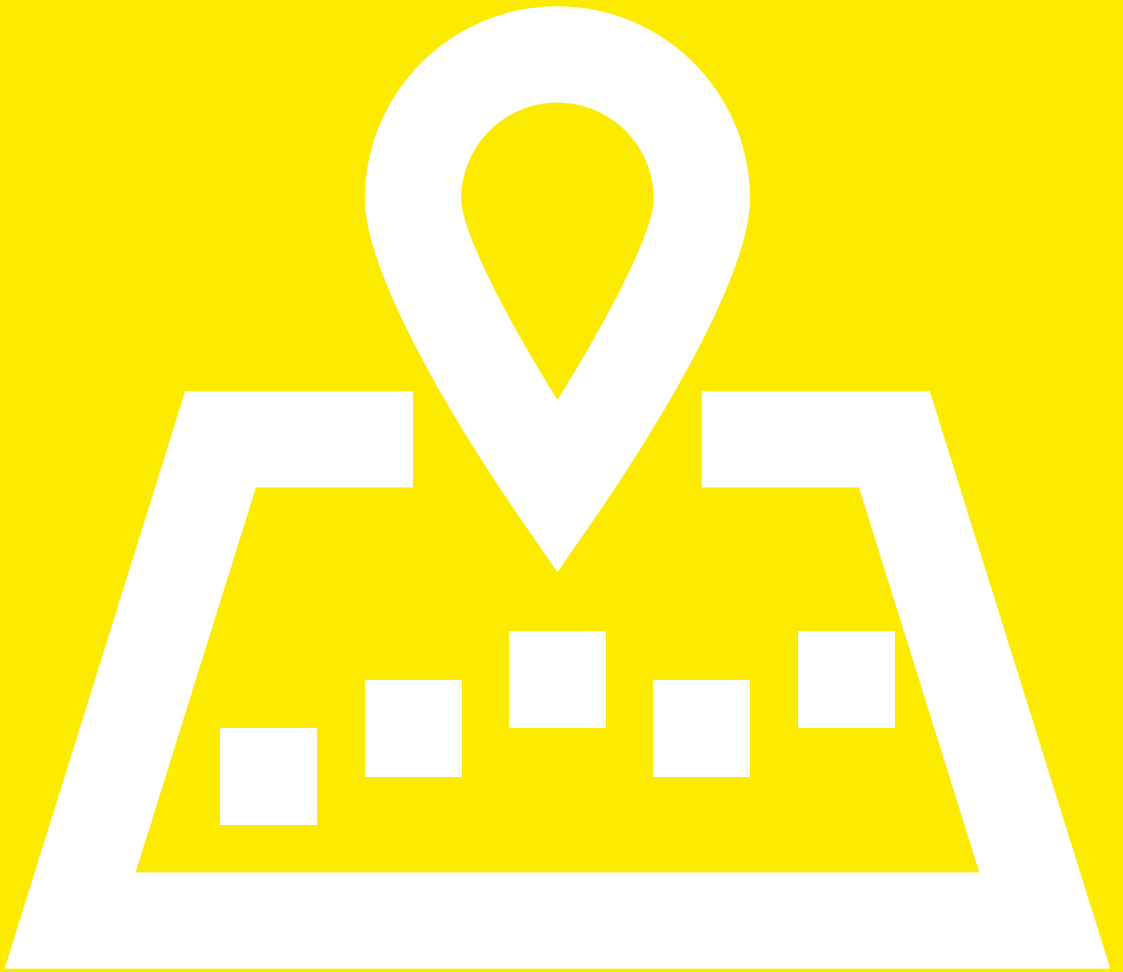
Ministerium für Soziales, Gesundheit und  
Integration Baden-Württemberg  
Else-Josephs-Straße 6  
(Dorotheenquartier, Gebäude A, ehemals Lederstraße)  
70173 Stuttgart  
**T** 0711 123-0  
**E** [poststelle@sm.bwl.de](mailto:poststelle@sm.bwl.de)  
**[sm.baden-wuerttemberg.de](http://sm.baden-wuerttemberg.de)**

## **Stand**

April 2026

## **Gestaltung**

unger+ kreative strategien GmbH  
Esperantostraße 12, 70197 Stuttgart  
**[ungerplus.de](http://ungerplus.de)**





Baden-Württemberg  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit und Integration

