



Arbeitshilfe zum Thema Einsamkeit

21. September 2025
14. Sonntag nach Trinitatis

INHALT

Vorwort.....	2
Gottesdienstbausteine.....	3
Predigtwerkstatt.....	5
Was ist Einsamkeit?.....	7
Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen.....	9
Armut + Scham = Einsamkeit?.....	11
Einsamkeit im Alter.....	13
Schlüssel gegen Einsamkeit.....	15



VORWORT

Sehr geehrte Pfarrerinnen und Pfarrer,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

zum diesjährigen Diakoniesonntag grüße ich Sie herzlich. Das Thema Einsamkeit, dem die diesjährige Arbeitshilfe gewidmet ist, berührt tief und fordert heraus, sowohl Einzelne als auch die Gesellschaft.

Einsamkeit ist ein Zustand, der viele Menschen betrifft und oft im Verborgenen bleibt. Für die Diakonie Hessen ist es von zentraler Bedeutung, diesem Thema Aufmerksamkeit zu schenken und Wege zu finden, um Einsamkeit zu bekämpfen. Einsamkeit kann nicht nur das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch soziale Isolation und Ausgrenzung verstärken. Es ist unsere Aufgabe, Menschen in ihrer Einsamkeit zu unterstützen und Gemeinschaft zu stärken.

In Psalm 25 hören wir, wie ein einsamer Mensch auf Gottes Hilfe hofft: „Meine Augen sehen stets auf den Herrn; denn er wird meinen Fuß aus dem Netze ziehen. Wende dich zu mir und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und elend“. Ich lese Psalm 25 als Ermutigung, in der Einsamkeit nicht zu verzagen, sondern Trost und Stärke im Glauben zu finden. Darin sehe ich gleichzeitig einen Aufruf auch an uns, anderen in ihrer Einsamkeit beizustehen und ihnen Unterstützung anzubieten.

Wir können dazu beitragen, dass Menschen wieder Hoffnung und Freude finden und sich als wertvoller Teil unserer Gesellschaft fühlen. Es ist die gemeinsame Verantwortung von Kirche und Diakonie, Brücken zu bauen und Räume zu schaffen, in denen Begegnung und Austausch möglich sind – besonders in einer Gesellschaft, die von Vereinzelung und Radikalisierung bedroht ist.

Ich hoffe, wir können Ihnen mit dieser Arbeitshilfe vielfältige Anregungen für Gottesdienste mit Bezug zum Thema Einsamkeit liefern.

Zum Schluss möchte ich Ihnen auch das Diakonie Hessen Magazin zum gleichen Thema ans Herz legen, das im Juli erscheint und in dem sie Bilder und Berichte aus der Arbeit im Bereich der Diakonie Hessen finden.

Für Ihr Wirken in den Gemeinden und darüber hinaus wünsche ich Ihnen alles Gute und Gottes Segen.

Herzliche Grüße aus der Diakonie Hessen

Carsten Tag

Pfarrer Carsten Tag

Vorstandsvorsitzender der Diakonie Hessen

BAUSTEINE FÜR DIE LITURGISCHE GESTALTUNG

Liedvorschläge

EG+101 Du bist mein Zufluchtsort
EG+111 Meine Zeit steht in Deinen Händen

EG 209 Ich möcht', dass einer mit mir geht
EG 382 Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr
EG 584 Meine engen Grenzen

Albert Frey: Herr, ich komme zu dir (s. rechte Spalte)
Andreas Malessa: Sie sitzt am Fenster (s. rechte Spalte)
Big Daddy Wilson: The city streets (Ps. 23), Album Hard
Time Blues
Sido feat. Andreas Bourani: Astronaut, Album: VI

Psalm

Psalm 23 Der gute Hirte
Psalm 90 Zuflucht in unserer Vergänglichkeit
Psalm 102 Gebet um Wiederherstellung Zions

Andere Texte aus dem Erzählstrom

Novalis: Wer einsam sitzt in seiner Kammer
Franz Kafka: Der Prozess
Ingeborg Bachmann: Malina
Toni Morrison: Beloved (dt. Menschenkind)
Marlen Haushofer: Die Wand (verfilmt als „Die Wand“, v.
Julian Pölsler, 2012)

zusammengestellt von Pfarrer Uwe Seibel
Liedauswahl mit Unterstützung von Christoph Illian, Ev.
Jugend Kassel

Albert Frey: Herr, ich komme zu dir (Liedvorschlag)

Herr, ich komme zu dir,
und ich steh' vor dir, so wie ich bin.
Alles, was mich bewegt, lege ich vor dich hin.
Herr, ich komme zu dir,
und ich schütte mein Herz bei dir aus.
Was mich hindert, ganz bei dir zu sein, räume aus!
Meine Sorgen sind dir nicht verborgen,
du wirst sorgen für mich.
Voll Vertrauen will ich auf dich schauen.
Herr, ich baue auf dich!
Gib mir ein neues, ungeteiltes Herz.
Lege ein neues Lied in meinen Mund.
Fülle mich neu mit deinem Geist,
denn du bewirkst dein Lob in mir.

Andreas Malessa: Sie sitzt am Fenster (Liedvorschlag)

Sie sitzt am Fenster an einem Samstagnachmittag.
Es ist Adventszeit, liegt noch kein Schnee.
Und auf der Straße probiert ein Kind sein Fahrrad aus,
da denkt sie traurig: und wen beschenke ich?
Kaum einer sieht, wie sehr sie Angst hat.
Mach dir nichts draus, sagt sich so leicht.
Lädt man sie ein, spürt sie das Mitleid.
Gut siehst du aus, hört sie dann oft.
Doch weil sie ihre Sehnsucht ernster nimmt
als jede Wirklichkeit, reicht nicht das Beste,
was real geschieht, an ihren Traum.
Wo ist ein Mensch, der ihr ganz praktisch zeigt,
wie er es möglich macht,
dass er die eignen Grenzen akzeptiert,
froh darin lebt?

Sie sitzt am Fenster. Ein Freitagabend im April.
Bei ihren Schülern ist sie beliebt.
Doch gegenüber gibt es ein kleines Restaurant.
An allen Tischen sitzt je ein Paar.
Bücher und Kunst, gutes Klavierspiel,
Sport im Verein hilft ihr schon viel.
Morgens zuhaus', nagen die Zweifel:
Hat so was Sinn? Lenk ich mich ab?
Und dabei fühlt sich bei ihr jeder wohl,
weil sie gut zuhör'n kann.
Mit Stil und Wärme macht sie
manchen Tag wertvoll und schön.
Ganz leise ahnt sie,
dass es auch für sie eine Erfüllung gibt,

denn mehr als andre hat sie
Kraft und Zeit, Hilfe zu sein.

Sie sitzt am Fenster
in einer warmen Sommernacht.
Heut' gab es Ferien, sie fährt nicht weg.
Und in den Gärten
lärmte ihre Nachbarschaft beim Grill.
Sie hört das Lachen bis kurz vor drei.
Einmal erfährt sie,
dass ihr Mitgefühl eine Begabung ist,
sie viele Menschen dadurch glücklich macht,
dass sie so ist.
Sie war nie fromm und will es auch nicht sein,
bis sie von Jesus liest,
dass grade der sein Leben finden wird,
der es verschenkt.

Sie sitzt am Fenster,
schaut in den Regen Sonntag früh.
Auf dem Kalender steht Erntedank.
Da muss sie schmunzeln,
denn mittlerweile kann sie seh'n:
Gott hat ihr Leben schon reich beschenkt.

PREDIGTWERKSTATT

Auf der Suche nach einem Predigttext zum Thema „Einsamkeit“ bietet sich ein vielfältiges Bild: Die Wörter „einsam“ oder „Einsamkeit“ kommen in der klassischen deutschen Übersetzung der Bibel, wie der Lutherbibel, nicht oft direkt vor. Stattdessen werden Konzepte und Gefühle von Einsamkeit durch verschiedene Phasen und Situationen beschrieben.

Psalms 25,16: „Wende dich zu mir und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und elend.“

Psalms 102,8: „Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel auf dem Dache“

Jesaja 41,10: „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; sei nicht ängstlich, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“

Immer wieder finden sich Verweise darauf, wie sich Jesus in die meistens selbstgewählte Einsamkeit begibt bzw. zurückzieht oder auch fliehen muss:

Jesus zog sich wieder auf den Berg zurück, er selbst allein, **Joh 6,15**; Jesus zog sich nach Ephraim zurück, einer Stadt am Rand der Wüste, **Joh 11,54**; bei Tagesanbruch verließ Jesus das Haus und zog sich an eine einsam gelegene Stelle zurück, **Lk 4,42**; und am Morgen, vor Tagesanbruch, stand Jesus auf und zog sich an eine einsame Stätte und betete dort, **Mk 1,35**; Jesus zog sich in einsame Gegenden zurück, **Mk 1,45**.

So konzentriert, entsteht das Bild, dass Jesus die Einsamkeit sucht und für sich braucht. So gelesen, hat Einsamkeit etwas Positives. Die bewusste Entscheidung für die Einsamkeit braucht die Einübung und ist selbstgewählt, ist daraus die Schlussfolgerung.

Ganz anders wird Jesus geschildert in Zeiten der höchsten Not und Verzweiflung: In der Einsamkeit des Gartens Gethsemane sucht er das Gebet und hofft auf die Unterstützung durch seine Jünger. Als er sie schlafend findet, ist seine Enttäuschung groß und sein Vorwurf voll Sarkasmus: „Könnt ihr denn nicht eine Stunde mit mir wachen?“, **Mt 26,40**.

Am Kreuz fragt Jesus: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“, **Mk 15,34**. Die Realität, die Jesus mit diesem Satz ausdrückt, ist die absolute Gott-Verlassenheit, verbunden mit schwersten physischen und psychischen Leiden. Dieses Erleben Jesu steht seinem Glauben und seiner Verkündigung komplett entgegen. Was in den

Passionsgeschichten an Fragen und Zweifeln auftaucht, spitzt sich in der Frage nach dem „Warum?“ zu.

Ein erstes Fazit: Einsamkeit als Thema in der Bibel wird, wenn sie als Aktivität deklariert wird, positiv beschrieben. Wird dagegen Einsamkeit als Defizit dargestellt, spielt die Ebene von sozialer Interaktion und Beziehung eine wichtige Rolle.

Im folgenden Abschnitt „Hintergrund“ wird es darum gehen, sprachlich zwischen Alleinsein, Einsamkeit und Isolation zu unterscheiden. Auf die Predigt bezogen stellt sich die Frage nach der Wahl eines Textes umso deutlicher, je nachdem welche Intention – Einsamkeit als positive Fähigkeit oder Einsamkeit als Störung – anklingen soll. Beides klingt nach einem Dilemma und wird der Aufgabe, (aus diakonischer Sicht) einen Gottesdienst zum Thema Einsamkeit zu gestalten, nicht gerecht.

Gibt es einen Text, der einen Ausweg aus den verschiedenen Phasen, Situationen und Konstruktionen von Einsamkeit bietet? Nicht nur aus diakonischer Sicht wird deshalb **Lev 19,18b/3**. **Mose 19,18b** vorgeschlagen: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst; ich bin der HERR“.

Hintergrund

Einsamkeit ist zunächst weder positiv noch negativ. Jeder Mensch erlebt Einsamkeit. Einsamkeit gibt es bei Jugendlichen wie bei älteren Menschen. Auslöser können z.B. Verluste sein, aber auch Armut kann einsam machen. Einsamkeit ist zu unterscheiden von Allein-Sein und Isolation. Einsamkeit ist nicht Alleinsein: Letzteres kann freiwillig sein und eine bewusste Entscheidung, im Gegensatz zur Einsamkeit. Unabhängig vom Auslösemoment ist Einsamkeit verbunden mit zurückgehenden Kontakten und kann über längere Zeit krank machen. Wer Einsamkeit spürt, kann sich nicht beteiligen und erlebt sich in Abgrenzung. Einsamkeit kann auch bedeuten, dass anderen Menschen nicht mehr vertraut wird. Das größte Problem bei langanhaltender Einsamkeit ist der Bindungsverlust: Es entsteht eine Gefährdung von bzw. für Beziehungsfähigkeit. Um Einsamkeit zu überwinden, ist der Bezug zu anderen Menschen, biblisch gesprochen zu meinem Nächsten, wichtig. Diese kurzen Andeutungen sollen zeigen, dass das Gebot der Nächsten- (und Gottes-) liebe wie in **Dtn 6,4-5/5**. **Mose 6,4-5**) als Predigttext einen Weg zeigen kann.

Predigtideen zu Lev 19,18b/3. Mose 19,18b

Im Buch Levitikus/3. Mose ist Nächstenliebe als Akt der Solidarität das zentrale Thema und hat große Wirkung auf die Evangelien erzielt: Zusammen mit dem Gebot der Gottesliebe aus Dtn 6,5/5. Mose 6,5 wird das Gebot der Nächstenliebe als Doppelgebot der Liebe und als Zusammenfassung von Tora und Propheten zitiert.

Das Gebot der Nächstenliebe wird so häufig wie kein anderes Wort im Neuen Testament zitiert, insgesamt neun Mal. Besondere Auslegung erfährt es in der Erzählung vom barmherzigen Samariter (Lk 10,25-37). Mit diesen knappen Hinweisen soll gezeigt werden, dass das Gebot der Nächstenliebe keine christliche Schöpfung ist, sondern seinen Ursprung in der Tora und also im Judentum hat.

In der Frage, ob die Übersetzung „wie dich selbst“ ausreichend und tragfähig ist, neige ich zu der Variante „er ist wie du“: „Liebe deinen Nächsten – er ist wie du“. Die „klassische“ Übersetzung „wie dich selbst“ wurde allzu oft als Voraussetzung und Bedingung für die Nächsten-Liebe adressiert. Demgegenüber kann die Lesart „er ist wie du“ den Menschen in Einsamkeit entlasten, weil ich mich im Anderen als mich selbst erkenne, mit denselben Unzulänglichkeiten und Schwächen. Aus der Entlastung des eigenen Selbst kann Akzeptanz entstehen für die eigenen Gefühle: Um sagen zu können, wie es mir geht, muss ich eingeübt haben, mich zu spüren. Erst dann kann ich meine Schmerzen und Verletzungen und meine Bedürfnisse und Wünsche ernst nehmen.

Aus diakonischer Sicht ist das Gebot der Nächstenliebe die spirituelle und praktische Grundlage für diakonisches Handeln. Das ist so formuliert nur ein Allgemeinplatz. Konkreter wird der Hinweis, wenn er als Begründung der Menschenwürde dient, die Gott jedem Menschen zuspricht. Ein Einstieg sollte nicht schwer sein, weil „Nächstenliebe“ als Thema einer Predigt viele Assoziationen auslöst. Hier kann z.B. auf die Armenpflege, Krankenversorgung und Gastfreundschaft des Urchristentums und der Alten Kirche eingegangen werden. Es wäre jedoch falsch, die Predigt über Nächstenliebe als die biblisch fundierte Antwort auf Einsamkeit zu deklarieren. Entscheidend wird sein, die Perspektive des Ich-Du aufzuzeigen.

Andere Ideen und Hinweise

Eine gute Idee ist die Aktion „Briefe gegen Einsamkeit“ von young caritas: Eine Karte oder ein Brief an einen unbekanntem Menschen schreiben und z.B. an young caritas senden. Die Karte oder der Brief werden dann weitergeleitet an Menschen, die in Einrichtungen leben. Diese Aktion kann im Konfirmand*innen-Unterricht gut durchgeführt werden. Ein Alters- und Pflegeheim ist immer in der Nähe

und sicher bereit, die Briefe an Bewohner*innen weiterzuleiten. Im Gottesdienst können die Konfirmand*innen über ihre Erfahrung berichten und ev. ihren Brief vorlesen. Eine Gestaltung des Gottesdienstes mit dem jeweiligen regionalen diakonischen Werk kann die Hilfefelder und Angebote für von Einsamkeit betroffene Menschen mit Leidensdruck sichtbar machen.

In der Ankündigung des Gottesdienstes zum Diakoniesonntag ist sprachliche Sorgfalt notwendig. Eine Einladung „für einsame Menschen“ ist gut gemeint, stigmatisiert aber. Hinweise auf das Thema und ein kurzer Artikel im Gemeindebrief oder der örtlichen Presse sind besser geeignet.

Pfarrer Uwe Seibel

WAS IST EINSAMKEIT?

Was Einsamkeit ist, hat sich im Laufe der Zeit verändert. Heute benennt Einsamkeit meist ein Gefühl, das aus der Bewertung der Beziehungen zu anderen entsteht: *Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Der empfundene Mangel kann sich sowohl auf die Zahl der Kontakte als auch auf die Tiefe und Enge der Bindungen beziehen. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, daher sind die Ursachen für Einsamkeit individuell und lassen sich nur schwer verallgemeinern.*¹

Das wurde nicht immer so gesehen. Einsam war im 18. Jahrhundert, wer „allein, von Dingen seiner Art entfernt“² steht. Als Beispiel für diese räumliche Dimension von Einsamkeit diente der biblische Psalm 102,8: „Ich bin wie ein einsamer Vogel auf dem Dache.“ Einsamkeit bezeichnete nicht nur einen Zustand der Verlassenheit, des Abgeschnittenseins und der gesellschaftlichen Isoliertheit, sondern auch das „Fürsichsein, Alleinsein als eine Gemeinschaft zweier oder weniger Personen“.³ Man sagte beispielsweise auch, dass Eheleute in Einsamkeit lebten – oder Menschen in Einsamkeit mit Jesus Christus. Johann Wolfgang Goethe beschrieb bereits die Ambivalenz der Einsamkeit, welche die Gefahr birgt, den Kontakt zu seinen Mitmenschen zu verlieren. In seinem Roman *Wilhelm Meisters Lehrjahre* singt ein Harfenspieler von fehlender Unterstützung für Einsame: „wer sich der Einsamkeit ergibt, ach, der ist bald allein. Ein jeder lebt, ein jeder liebt und lässt ihn seiner Pein.“ Im heutigen Sprachgebrauch ist Einsamkeit (im Gegensatz zum Alleinsein) meist negativ konnotiert.⁴ Die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit sind vielfach herausgehoben worden.⁵ Doch besonders seit der Corona-Pandemie wird Einsamkeit auch als sozialgesellschaftliches Problem mit zahlreichen Rückkopplungseffekten wahrgenommen.⁶ Wenige soziale Kontakte können zum Gefühl der Einsamkeit führen. Einsamkeit mindert aber auch das Vertrauen in demokratische Entscheidungen. Sie kann nicht nur den persönlichen Rückzug aus der Gesellschaft zur Folge

1 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, 2023, S. 4, online veröffentlicht: [Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit - BMFSFJ](#) (abgerufen am 30.05.2025).

2 Johann Christoph Adelung: Einsam, in: Grammatisch-Kritisches Wörterbuch der Hochdeutschen Mundart. Ausgabe letzter Hand, Bd. 1, Leipzig 1793, Sp. 1736.

3 Jacob und Wilhelm Grimm: Einsamkeit, in: Deutsches Wörterbuch. Neubearbeitung Bd. 7, Stuttgart 1993, Sp. 932.

4 Das Alleinsein wird als kurzzeitiger Zustand gefasst, in dem Menschen abwesend sind (vgl. Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, S.4).

5 BMFSFJ: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, S. 6.

6 Vgl. Claudia Neu/Berthold Vogel: Einsamkeit als soziale Frage, in: APuZ 52 (2024), S. 4.

haben, sondern auch eine abwertende Haltung gegenüber Anderen.⁷

Einsamkeit kann jede*n treffen. Es gibt zwar bestimmte Risikofaktoren für Einsamkeit, jedoch kann nicht gesagt werden, dass alle Risikogruppen per se einsam sind. Es wurde beobachtet, dass Menschen mit Fluchterfahrungen, Menschen, die Diskriminierung erfahren haben, weiblich gelesene Menschen, Menschen höheren Alters, von Armut Betroffene, Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen und Menschen in Care-Arbeit häufiger unter Einsamkeit leiden als andere.⁸ Allerdings steht die wissenschaftliche Erforschung der Risikofaktoren noch am Anfang.⁹

Umso wichtiger sind das Sichtbarmachen von Einsamkeit und eine ersthafte Auseinandersetzung mit dem Thema. 2018 initiierte die Bundesregierung eine „Strategie gegen Einsamkeit“ mit zahlreichen Fördermaßnahmen zur Vorbeugung und Maßnahmen. Die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau startete 2025 eine Initiative zum Thema Einsamkeit für die Arbeit in Gemeinden, Schulen und in der Seelsorge.¹⁰

Angebote zu schaffen, die Einsamkeit verhindern oder senken ist auch ein diakonisches Anliegen. Als sogenanntes Querschnittsthema betrifft Einsamkeit fast alle Arbeitsfelder der Diakonie Hessen. Dieses Heft zeigt exemplarisch auf, wo Einsamkeit auftreten kann und welche Schritte es braucht, damit einsame Menschen sich (wieder) als Teil der Gesellschaft fühlen können. Die folgenden Beiträge sind verschiedenen diakonischen Handlungsfeldern gewidmet und zeigen, welchen Stellenwert Einsamkeit besitzt und wie Einsamkeit in der Diakonie Hessen begegnet wird. Auch für die Gestaltung von Gottesdiensten zum Thema Einsamkeit finden sie in diesem Heft Material.

Einsamkeit kann sich bereits im jungen Alter etwa durch psychische Belastungen, soziale Ausgrenzung oder fehlende Teilhabe manifestieren. Diakonische Einrichtungen bieten gezielte Unterstützung, etwa in Familienzentren, Jugendzentren, Beratungsstellen sowie durch vielfältige Freizeitangebote. Von Armut betroffene und einsame Menschen erfahren gleich eine doppelte Belastung und Stigmatisierung, die sich sogar bedingen und negativ verstärken können. Wenn Einsamkeit verhindert werden soll, muss Armut bekämpft werden und ein gleichberech-

7 Vgl. Neu/Vogel: Einsamkeit als soziale Frage, S. 9.

8 Vgl. BMFSFJ: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, S. 6.

9 Vgl. Neu/Vogel: Einsamkeit als soziale Frage, S. 6.

10 Die EKHN hat dazu eine Themenseite gestaltet, die sie unter folgenden Link finden: [Impulspost zum Thema Einsamkeit: „Du bist nicht allein allein“ - EKHN](#) (abgerufen am 30.05.2025).

tiger Sozialraum geschaffen werden. Auch Pflegeverantwortung, der Verlust von Partner*innen oder der Eintritt in den Ruhestand können soziale Netzwerke schrumpfen lassen. Besuchsdienste, Mehrgenerationenhäuser und Selbsthilfegruppen sollen gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern. In großem Maße hilft freiwilliges Engagement gegen Einsamkeit. Bei vielen Angeboten der Diakonie schenken Menschen einander Zeit und Aufmerksamkeit. Mittagstische, Singkreise oder Spaziergänge schaffen Räume für Begegnung.¹¹

Kathrin Lang

¹¹ Weitere diakonische Einblicke zum Thema Einsamkeit finden sie auch in unserem Diakonie Hessen Magazin, das sie kostenfrei in der Landesgeschäftsstelle bestellen können.

Gleichaltrigen, mit denen Kinder und Jugendliche sich austauschen und verbunden fühlen können.¹⁸

Zur Prävention eignen sich insbesondere niedrigschwellige, kostenfreie Angebote im Sozialraum, die Begegnung und Vernetzung ermöglichen. Diakonische Träger leisten hier einen wichtigen Beitrag: Sie bieten unter anderem Familienzentren, Jugendzentren, Beratungsstellen sowie vielfältige Freizeitangebote an, die Kindern und Jugendlichen Räume für Gemeinschaft und Teilhabe eröffnen. Viele dieser Angebote sind inklusiv gestaltet und richten sich ausdrücklich an junge Menschen mit und ohne Behinderung.

Doch auch wenn Einsamkeit bereits erlebt wird und sich möglicherweise durch psychische oder körperliche Symptome äußert, sind diakonische Einrichtungen wichtige Anlaufstellen. Ambulante und stationäre Erziehungshilfen, wie etwa die Sozialpädagogische Familienhilfe, Soziale Gruppenarbeit oder das Leben in einer Wohngruppe, bieten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien gezielte Unterstützung. Sie helfen dabei, Einsamkeit zu bewältigen, soziale Kompetenzen zu stärken und neue Perspektiven für ein gelingendes Miteinander zu entwickeln.

Clara-Fee Lüders-Grigo

Mögliche Ursachen für Einsamkeit

- Soziale Ausgrenzung
Kinder und Jugendliche in Armut, mit Behinderung oder mit Migrationshintergrund haben oft einen eingeschränkten Zugang zu Bildung und Freizeit, was ihr Einsamkeitsempfinden verstärken kann. Zudem sind sie öfter Diskriminierung und Stigmatisierung ausgesetzt.
- Beziehungsqualität
Für jüngere Kinder sind primär stabile Bindungen zu Bezugspersonen entscheidend, während bei Jugendlichen der Kontakt zu Gleichaltrigen in den Vordergrund rückt.
- Psychosoziale Belastungen
Trennung der Eltern, Tod nahestehender Personen, Diskriminierung (z.B. aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Behinderung, etc.), Angst vor Ablehnung, fehlende Freundschaften, Mobbing, das Fehlen von romantischen Liebesbeziehungen (bei Jugendlichen).

Mögliche Folgen und Anzeichen

- Mentale Abwesenheit (Geistesabwesenheit/Unkonzentriertheit)
- Sozialer Rückzug (Vermeidung von Kontakten/Isolation)
- Verändertes Schlafverhalten (überlange Schlafdauer)
- Verändertes Essverhalten (Appetitlosigkeit; übermäßiges Essen)
- Aggressives Verhalten
- Starke Abhängigkeit von Personen (auffälliges Klammern)
- Geringes Selbstwertgefühl
- Bindungsstörungen
- Beeinträchtigte Identitätsentwicklung
- Depression

¹⁸ Vgl. BMFSFJ: Einsamkeitsbarometer 2024, S. 40.

ARMUT + SCHAM = EINSAMKEIT?

Neulich erzählte mir meine 70-jährige Nachbarin aus der Vergangenheit. Dass sie früher sonntags immer mit ihren Freundinnen in ein Café zum Brunchen gegangen sei. Auf meine Frage, warum dieses schöne Begegnungsritual eingeschlafen sei (ich vermutete Schlimmes: Krankheit, Tod...), berichtete sie mir scheinbar ohne erkennbare Gefühlsregung, „doch, doch, die anderen treffen sich ja noch...“ Sie selbst könnte sich von ihrer kleinen Rente das Geld für das wöchentliche Brunch-Buffer aber nicht mehr leisten. Lange Zeit hätte eine wohlhabende Freundin, Ärztin im Ruhestand, noch für sie mitgezahlt. Aber das sei ihr immer unangenehmer geworden, bis sie sich erst Ausreden einfallen ließ, warum sie nicht mehr mitkommen konnte, bis sie schließlich irgendwann nicht mehr gefragt wurde...

Was hier erst einmal wie ein Einzelfall klingt, ist leider keiner. Forschende der Universität Hamburg beispielsweise haben in einer umfangreichen Studie zur Frage „Macht Armut einsam?“ einen kausalen Zusammenhang zwischen beidem herausgearbeitet: „Wenn Menschen in Armut geraten, verändern sich ihre sozialen Kontakte und sie nehmen weniger am gesellschaftlichen Leben teil.“¹⁹ Freizeitaktivitäten wie Sport, Fitness, Theater oder Treffen mit Freunden an öffentlichen Orten wie Restaurants, Cafés, im Kino oder in einer Bar kosten Geld. Geld, das sich Menschen, die einkommensarm sind, d.h. die weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung haben (also etwa 1380 Euro in einem Einpersonenhaushalt), meistens nicht leisten können. Und da auch persönliche Beziehungen Elemente von Geben und Nehmen beinhalten (Geburtstagsgeschenke, wechselseitige Einladungen usw.), können Freundschaften auch in privaten Räumen auf Dauer stark belastet werden, wenn eine Person mehr nehmen muss, als sie geben kann. Daten, basierend auf dem sozioökonomischen Panel für das Jahr 2018, zeigen deshalb beispielsweise, dass sich 12 Prozent der Personen in armutsbetroffenen Haushalten oft einsam fühlen, während dies in nicht-armutsbetroffenen Haushalten lediglich auf 5 Prozent der Befragten zutrifft.²⁰ Verstärkend wirkt, dass sowohl Armut wie auch Einsamkeit häufig schambehaftet sind, mitunter sogar soziale „Tabuthemen“ darstellen. Niemand gibt gerne zu, einsam oder

arm zu sein, wie in dem eingangs beschriebenen Beispiel meiner Nachbarin. Lieber wird dieser Zustand versteckt und verschleiert, was die Negativspirale sozialer Isolation nur noch weiterdreht, an deren Ende schließlich die Gefahr einer Chronifizierung von Einsamkeit lauert: Je länger Menschen einsam sind und sich zurückziehen (auch weil ihre fehlenden finanziellen Möglichkeiten Teilhabe verhindern), desto mehr verlieren sie das Vertrauen in ihre eigenen sozialen Fähigkeiten und den Mut, von sich aus Versuche zu unternehmen, ihre Einsamkeit zu überwinden. Auch wenn die Formel aus der Überschrift, dass Armut und Gefühle von Scham zusammen in die (soziale und/oder emotionale) Einsamkeit führen, sicher eine Vereinfachung darstellt, weil die Folge nicht immer kausal eintritt, gibt es dennoch viel zu häufig einen Zusammenhang. Wie lässt sich die Formel also aufbrechen? Armut abschaffen, das wäre ein wesentlicher Schritt. Dafür setzen wir uns als wohlfahrtsverbandliche Diakonie auf verschiedenen politischen Ebenen und durch praktische Angebote für die Menschen schon seit über hundert Jahren ein. Die Tatsache, dass wir das schon so lange machen, bedeutet leider auch, dass keine schnelle Lösung in Sicht ist. Arme werden wir möglicherweise immer bei uns haben (vgl. Mt 26,11). Armut ist ein grundlegendes Problem von (kapitalistischen) Gesellschaften. Aber Armut zu lindern, in diesem Versuch dürfen wir als Kirche und Diakonie nicht nachlassen. Andererseits können wir uns mit unseren Angeboten auch dem zweiten Summanden der Addition widmen, damit sich die Summe ändert: der Scham. Das bedeutet ganz konkret, Angebote in Gemeinden und sozialräumlichen Einrichtungen so zu gestalten, dass sie auch Menschen mit kleinem Geldbeutel offenstehen, ohne dass diese zusätzlich beschämt werden. Hier ist ein „armutssensibles Handeln“ aller beteiligten Personen zentral. Dies gelingt zum Beispiel mit Angeboten, die a) kostenfrei angeboten werden; b) konsumfreie Begegnungen ermöglichen oder c) die nicht erfordern, dass man sich als „arm“ outen muss, um teilhaben zu können (z. B. durch Soli-Beiträge von wohlhabenderen Menschen statt Gebührenreduktion gegen Antrag für Arme, offene Angebote für „alle“ statt spezieller Angebote für „Arme“; Veranstaltungen die Spenden statt Eintritt erheben, usw.). Gerade armutsbetroffene einsame Menschen profitieren besonders von kostenlos zugänglichen, konsumfreien Begegnungs-orten im Sozialraum. Orte, die nicht beschämen, sondern in wohlwollender und zugewandter Begleitung zu ersten Schritten aus der Einsamkeit ermutigen.

¹⁹ Macht Armut einsam? Prof. Dr. Petra Böhnke und Sebastian Link im Interview (Universität Hamburg), online veröffentlicht: [Macht Armut einsam? : Newsroom : Universität Hamburg](#) (abgerufen am 30.05.2025).

²⁰ Vgl. Jörg Dittmann/Jan Goebel: KNE-Expertise 5. Einsamkeit und Armut (2022), S. 25, online veröffentlicht: [KNE Expertise 05 - Kompetenznetz Einsamkeit](#) (abgerufen am 30.05.2025).

Weiterführende Ressourcen

Informationen zu unterschiedlichen Dimensionen von Armut und was die Diakonie in Hessen dagegen macht, finden sich auf unserer Themenseite „Armut“: [Armut und Beteiligung - Diakonie Hessen](#)

Wer sich tiefer mit dem Thema Scham beschäftigen möchte, findet in unserer Broschüre „Scham – zwischen Tabu und Chance. Impulse für einen förderlichen Umgang im freiwilligen Engagement“ wertvolle Anregungen: [Scham - zwischen Tabu und Chance](#)

Wer sich für das Thema armutssensibles Handeln interessiert, kann hier zum Beispiel einen Vortrag der Armutsforscherin Gerda Holz zum Thema „Armutssensibilität“ aus einer unserer Veranstaltungen nachhören: [Arbeitskreis Armutsforschung 2024: Vortrag von Gerda Holz](#)

Ein spannender Artikel von Jan Brülle und Alexander Langenkamp in der APuZ vom Dezember 2024 widmet sich der „zirkulären Beziehung“ von Armut und Einsamkeit und kann hier kostenfrei abgerufen werden: [Einsamkeit | bpb.de](#)

Die Expertise „Einsamkeit und Armut“ des Kompetenznetz Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. aus dem Jahr 2022 gibt den Stand der Forschung zum Thema und zentrale Ergebnisse der Einsamkeitsforschung übersichtlich wieder: [KNE Expertise 05 - Kompetenznetz Einsamkeit](#)

Dr. Melanie Hartmann

EINSAMKEIT IM ALTER

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele Menschen – im Besonderen auch ältere Menschen – erfahren können. Erhöhte Einsamkeitsbelastungen gehen einher mit veränderten Beziehungsnetzwerken oder individuellen Beziehungsnetzwerken oder auch sozialen Netzwerken. Mit dem Eintritt in den Ruhestand, dem Verlust des Partners oder der Kinder, die weit wegziehen, sowie aufgrund von Einschränkungen durch Erkrankungen kann das soziale Netzwerk schrumpfen. Der ungewollte Mangel an sozialen Kontakten sowie sozialen Beziehungen, die nicht als erfüllend empfunden werden, können schwerwiegende Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben.²¹

Politische und gesellschaftliche Aspekte von Einsamkeit

Gemeinschaft und soziale Bindungen sind essenziell für das menschliche Wohlbefinden. Einsamkeit berührt den Kern unseres menschlichen Daseins, da wir uns als soziale Wesen definieren. Wir erfahren Einsamkeit, wenn die sozialen Beziehungen, die wir uns wünschen, nicht vorhanden sind. Das Thema ist unter mehreren Aspekten auch politisch höchst brisant. Studien zeigen, dass soziale schwere Einsamkeitsbelastungen bspw. das Risiko für Depressionen, Herzkrankheiten und sogar Demenz erhöhen. Einsamkeitserfahrungen können die Entstehung von Ressentiments schüren, was zur Folge haben kann, dass populistische Einstellungen und Verschwörungstheorien mehr Unterstützung erfahren. Dies wirkt sich wiederum negativ auf unser demokratisches System aus.

Der Zusammenhang von intensiver Care-Arbeit und Einsamkeit

Aus dem Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung geht hervor, dass Menschen, die erhöhte Einsamkeitsbelastungen erfahren, häufig mit weiteren Herausforderungen im Leben konfrontiert sind. So ist zum Beispiel ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und intensiver Care-Arbeit gegeben.

Eine betroffene Gruppe sind daher pflegende Angehörige. Sie stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Die Pflege eines geliebten Menschen kann sehr belastend sein und führt häufig dazu, dass die eigenen sozialen Kontakte vernachlässigt werden. Dies kann ebenso schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit der pflegenden Angehörigen haben.

²¹ Vgl. z. B. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Einsamkeitsbarometer 2024 – Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland, 2024.

Unterstützung & Teilhabe

Diakonische Einrichtungen bieten zahlreiche Angebote und Initiativen, um Einsamkeit zu verringern. Mehrgenerationenhäuser, Besuchsdienste und vielfältige Teilhabemöglichkeiten für ältere Menschen sind nur einige Beispiele. Diese Angebote schaffen Gelegenheiten für soziale Interaktion und helfen, das Gefühl der Einsamkeit zu mindern. Besonders wichtig sind auch Angebote für pflegende Angehörige, wie Selbsthilfegruppen, Entlastungsdienste und gesundheitsfördernde Angebote.

Von enormer Wichtigkeit ist hierbei die Wahrnehmung der Menschen in ihrem Können. Jede*r von uns kann etwas in die Gemeinschaft einbringen, und sei der Beitrag noch so klein. So können ältere Menschen neben der Erfahrung, Unterstützung zu empfangen, auch zu Unterstützungsgebenden werden. Die Selbstwirksamkeitserfahrungen, die dabei gemacht werden, sind von zentraler Bedeutung für den Selbstwert eines jeden Menschen, für das eigene Denken, Handeln und Fühlen. Daher gilt es, Menschen in ihrer Expertise wahrzunehmen und konkrete Möglichkeiten der Teilhabe aufzuzeigen.

Was kann die Politik tun?

Ein erster Schritt ist bereits getan: Das Thema ist auf die politische Agenda gerückt. Im Dezember 2023 hat die Bundesregierung die „Strategie gegen Einsamkeit“ verabschiedet. In diesem Kontext wurde ein „Kompetenznetz gegen Einsamkeit“ gegründet. Die Akteure im Kompetenznetz setzen sich mit den Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit auseinander und leiten Maßnahmenempfehlungen ab. Die ausreichende Finanzierung zur Umsetzung hingegen ist – wie so häufig – nicht gegeben.

Präventive Hausbesuche stellen einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung für Menschen dar, die unter Einsamkeitsbelastungen leiden. In Rheinland-Pfalz wird dieser Beitrag unter anderem durch das Landesprogramm „Gemeindeschwester plus“ geleistet. Ziel des Programmes ist es, ältere Menschen ohne Pflegegrad im Kontext von Hausbesuchen umfassend zu beraten und lokale Möglichkeiten der sozialen Teilhabe aufzuzeigen. Dabei werden die zu beratenden Personen auch motiviert, diese Angebote wahrzunehmen und, falls nötig, bei der ersten Inanspruchnahme begleitet.

Ein weiterer Schlüssel zur Reduktion von Einsamkeitsbelastungen liegt in der Gestaltung der lokalen Infrastruktur. Diese muss so gestaltet sein, dass Begegnungen ermöglicht werden. Mehrgenerationenhäuser und vielfältige lokale Begegnungsorte sind ein Beispiel hierfür. Ein Blick

über den Tellerrand zeigt inspirierende Leuchtturmprojekte. In Dänemark wurde eine „Taskforce gegen Einsamkeit“ etabliert, durch deren Einsatz bereits 34 Begegnungshäuser gebaut wurden, die so gestaltet sind, dass vielfältige Begegnungen der Bewohner*innen im Alltag ermöglicht werden.

Auch auf kommunaler Ebene wurde der Handlungsbedarf vereinzelt erkannt. Beispielhaft sei hier Berlin Reinickendorf genannt. Als bundesweit erste Kommune beschäftigt Berlin Reinickendorf seit 2024 eine „Einsamkeitsbeauftragte“. Sie sensibilisiert die lokale Bevölkerung für das Thema, evaluiert lokale Maßnahmen, die Einsamkeitstendenzen entgegenwirken sollen, und erarbeitet lokale Strategien.

Was kann die Gesellschaft tun?

Die Förderung von lokalen Sorge-Gemeinschaften, sogenannten „Caring Communities“, kann einen erheblichen Beitrag leisten, um Einsamkeitsbelastungen von älteren und allen weiteren betroffenen Personengruppen zu mindern. „Caring Communities“ sind Netzwerke, die darauf abzielen, Einsamkeitserfahrungen zu reduzieren, indem sie eine Kultur der gegenseitigen Fürsorge in einer Gemeinschaft befördern. Durch die Förderung von Nachbarschaftshilfe, gemeinsamen Aktivitäten und der Unterstützung durch Freiwillige schaffen „Caring Communities“ ein Umfeld, in dem sich jede*r gesehen und gehört fühlt und notwendige Unterstützung erfährt.

Baden-Württemberg hat sich in diesem Bereich bereits vor vielen Jahren auf den Weg gemacht, und im gesamten Bundesland sind seitdem „Caring Community“ Initiativen entstanden. Dies wurde unter anderem dadurch ermöglicht, dass das Land niedrigschwellige Fördermöglichkeiten bereitstellt.

Was kann jede*r von uns tun?

Jede*r kann sich engagieren. Ein regelmäßiger Besuch bei älteren Nachbarn, ein gemeinsamer Spaziergang oder einfach ein offenes Ohr können viel bewirken. Es geht darum, Aufmerksamkeit zu schenken und zu zeigen, dass niemand allein ist. Auch die Unterstützung von pflegenden Angehörigen durch kleine Hilfsangebote kann eine große Entlastung sein. Und jede*r von uns kann sich dafür einsetzen, dass „Caring Communities“ entstehen.

Nadine Zollet und Ina Paulig

SCHLÜSSEL GEGEN EINSAMKEIT?

„Ich habe Zeit und telefoniere zweimal in der Woche mit Menschen, die sich einsam fühlen.“

„Ich lebe allein und fühle mich oft einsam, zweimal in der Woche ruft mich eine Ehrenamtliche von der Diakonie an und wir plaudern über dies und das.“

„Nach dem Tod meines Mannes fühlte ich mich oft einsam, jetzt engagiere ich mich für andere, beim Plaudertelefon der Diakonie. Das tut mir gut.“

Diese Stimmen zeigen eindrucksvoll, wie freiwilliges Engagement gegen Einsamkeit wirken kann – für beide Seiten. Das „Plaudertelefon“ der Diakonie verbindet Menschen, die einander guttun: Die einen spenden Zeit, die anderen erhalten Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr. So entsteht Nähe, wo zuvor Leere war.

Für sich selbst und für andere etwas tun

Einsamkeit betrifft Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen. In den diakonischen Einrichtungen – wie etwa in Familienzentren, Mehrgenerationenhäusern oder in anderen Begegnungsorten – gibt es zahlreiche Angebote, um der Isolation zu begegnen: Frauenfrühstück, Mittagstische, Spaziergänge für junge Frauen, Theater- oder Kinobesuche, Singkreise, Spielenachmittage oder Treffs für Alleinerziehende. Alle diese Aktivitäten sind nur ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten. Häufig werden diese Begegnungsangebote durch engagierte Freiwillige organisiert – auch von Menschen, die selbst Anschluss suchen und dabei anderen helfen.

Ist freiwilliges Engagement ein Schlüssel zur Bekämpfung der Einsamkeit?

Doch kann freiwilliges Engagement tatsächlich ein Schlüssel gegen Einsamkeit sein? Die Antwort ist: Jein. Denn der erste Schritt ist oft der schwerste – der Schritt aus der eigenen Isolation heraus. Nur wer bereit ist, sich zu öffnen, kann von Gemeinschaft profitieren. Den ersten Schritt muss der einsame Mensch selbst tun.

Wie und wo erreicht man einsamkeitsgefährdete Personen?

Hier ist vernetztes Denken gefragt. Diakonische und kirchliche Einrichtungen können in Kooperation mit Kommunen, Vereinen, Beratungsstellen, Pflegediensten, Kitas und anderen Akteuren wertvolle Einblicke bekommen sowie mehr über die Menschen im Stadtteil und deren Sorgen und Nöte erfahren. Wer weiß, wo sich einsame Menschen aufhalten – sei es auf dem Wochenmarkt, im

Wartezimmer beim Arzt, am Friedhof oder in der Apotheke – kann Menschen gezielt ansprechen und Angebote machen. Es braucht Anlässe für Gespräche, wie der Tag des Ehrenamtes, Jubiläen, Weihnachten oder das Zuckerfest.

Aushänge an zentralen Orten, wie Universitäten, Kitas, Cafés sowie Werbung in leichter und anderen Sprachen helfe, Sichtbarkeit für Angebote oder ein Engagement zu schaffen. Zunehmend wichtig wird der digitale Raum. Technikaffine Menschen erreicht man über Plattformen wie Facebook, Instagram oder nebenan.de. Nach wie vor der beste Weg bleibt jedoch das persönliche Gespräch. Dabei ist es wichtig, aufmerksam zuzuhören und zu fragen, um die persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Interessen wahrzunehmen und zur Teilnahme zu ermutigen.

„Ich werde gebraucht“ – Selbstwirksamkeit statt Leere

Wer sich engagiert, erlebt oft, wie sinnvoll es ist, gebraucht zu werden. Eigene Fähigkeiten einbringen, anderen etwas geben, gemeinsam aktiv sein – das stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl. Vertrauen wächst, wo Verbindung entsteht.

Strukturen für nachhaltiges Engagement?

Damit Engagement gelingt und langfristig trägt, braucht es gute Rahmenbedingungen: Freiwilligenkoordinatorinnen, die Interessierte beraten und begleiten, Orientierung bieten und für eine Willkommenskultur sorgen. Niedrigschwellige Zugänge und die Möglichkeit zum „Reinschnuppern“ senken die Hemmschwelle. Informationen über Angebote sollten digital wie analog leicht zugänglich und transparent sein.

Um Menschen für einsamkeitslindernde Angebote in den Einrichtungen zu gewinnen und in Kontakt zu kommen, kann ein Gesprächsangebot hilfreich sein. Es braucht ein Verständnis für individuelle Barrieren. Körperliche oder seelische Einschränkungen können eine Teilnahme erschweren und der Grund für eine Isolation sein – ein Fahrdienst oder eine persönliche Begleitung können hier viel bewirken.

Einsamkeit lässt sich nicht einfach wegorganisieren – aber man kann ihr entgegenwirken

Freiwilliges Engagement ist kein Allheilmittel. Doch wer sich auf Begegnung einlässt, kann Schritt für Schritt aus der Einsamkeit herausfinden – und anderen dabei helfen, es ebenfalls zu tun. Denn: Gemeinsam statt einsam ist mehr als ein Motto. Es ist ein Weg.

Das oben beschriebene Plaudertelefon ist frei erfunden. Es gibt jedoch in vielen diakonischen Einrichtungen oder regionalen diakonischen Werken solche oder ähnliche Angebote. Fragen Sie vor Ort in den Einrichtungen der Diakonie oder ihrer Kirchengemeinde nach, welche Begegnungsangebote es gibt.

Ursula Stegemann

Impressum

Herausgeber:	Diakonie Hessen – Diakonisches Werk in Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. Ederstraße 12 60486 Frankfurt am Main Telefon: 069 7947-0 kontakt@diakonie-hessen.de www.diakonie-hessen.de
Redaktion*:	Kathrin Lang , Referentin des Vorstands (kathrin-jasmin.lang@diakonie-hessen.de) Eckhard Lieberknecht , Referent im Bereich Kommunikation (eckhard.lieberknecht@diakonie-hessen.de)
Autor*innen*:	Clara-Fee Lüders-Grigo , Referentin für Kinder- und Jugendhilfe (clara-fee.grigo@diakonie-hessen.de) Dr. Melanie Hartmann , Leitung der Abteilung Existenzsicherung, Armutspolitik und Gemeinwesendiakonie (melanie.hartmann@diakonie-hessen.de) Kathrin Lang , Referentin des Vorstands (kathrin-jasmin.lang@diakonie-hessen.de) Ina Paulig , Referentin stationäre Pflege und Ausbildung (ina.paulig@diakonie-hessen.de) Pfarrer Uwe Seibel , Referent für Gemeinwesendiakonie, Allgemeine Sozialarbeit, Teilhabeprojekte, Armutslin- dernde Dienste (uwe.seibel@diakonie-hessen.de) Ursula Stegemann , Referentin für Freiwilliges Engagement und Bahnhofsmision (ursula.stegemann@diakonie-hessen.de) Nadine Zollet , Leitung Projekt Sorgenetze, Abteilung Gesundheit, Alter, Pflege (nadine.zollet@diakonie-hessen.de)
Gestaltung/Layout*:	Eckhard Lieberknecht , Referent im Bereich Kommunikation (eckhard.lieberknecht@diakonie-hessen.de)
Bildnachweis:	Seite 2: © Diakonie Hessen / Gaby Gerster
Erscheinungsdatum:	Juli 2025