



POLICY BRIEF

Einsamkeitsprävention bei jungen Menschen

Stichprobe zu lokalen Angeboten
im Raum Gütersloh und Umgebung

LIZ MOHN
STIFTUNG

Impressum

© Liz Mohn Stiftung, Gütersloh
August 2025

Herausgeber

Liz Mohn Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
Telefon: +49 5241 2133-0
www.liz-mohn-stiftung.de

Verantwortlich

Dr. Theresa Hornischer
Leonie Beckmann
Paula Cardinali

Layout

VISIO Kommunikation GmbH

Bildnachweis

Tim Goger

POLICY BRIEF

Einsamkeitsprävention bei jungen Menschen

Stichprobe zu lokalen Angeboten
im Raum Gütersloh und Umgebung



Inhalt

1	Einleitung	5
1.1	Ergebnisse der Recherche	5
1.1.1.	Zielgruppengerechte Angebote	5
1.1.2.	Diversifizierung der Trägerschaften	5
1.1.3.	Zugänglichkeit der Angebote	6
1.2	Call-to-action	6
1.3	Bisherige Lösungsansätze	6
2	Methodik	7
3	Formen der Angebote	8
3.1	Offene Formate	9
3.2	Begegnungsstätten	9
3.3	Kreatives & Literatur	9
3.4	Weitere Formate	9
4	Demografische Dimension	10
4.1	Kinder	10
4.2	Jugendliche	11
4.3	Erwachsene	11
4.4	Senior:innen	11
4.5	Spezifische Zielgruppen	11
5	Trägerschaften der Angebote	12
5.1	Öffentliche Einrichtungen	12
5.2	Kirchengemeinden	13
5.3	Vereine	13
6	Verortung der Angebote	14
6.1	Amtlicher Stadtteil Gütersloh	14
6.2	Gemeinden in Gütersloh	15
6.3	Umliegende Gemeinden	15
6.4	Weitere Angebote	15
7	Definition und Folgen von Einsamkeit	16
7.1	Risikogruppen	16
	Übersichtstabelle zu lokalen Angeboten im Raum Gütersloh und Umgebung	17
8	Literaturverzeichnis	20
	Anhang	
	Kontakt	22

1 EINLEITUNG

Das Thema Einsamkeit gewinnt seit der Corona-Pandemie zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz. Studien zeigen, dass sich die Altersverteilung von Einsamkeit in den letzten Jahren verändert hat: junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren sind mittlerweile die größte von Einsamkeit betroffene Altersgruppe.

Die Liz Mohn Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, junge Menschen zu unterstützen und ihre Mitgestaltung der Gesellschaft zu fördern. Das Thema Einsamkeit spielt dabei eine wachsende Rolle. Im Juni 2024 organisierte das Land Nordrhein-Westfalen einen Einsamkeitskongress, bei dem die Liz Mohn Stiftung das Impulspapier „Jung und einsam“ vorstellte. Auf dem Kongress wurde auch eine Datenbank des Landes NRW vorgestellt, die Angebote und Initiativen gegen Einsamkeit im ganzen Bundesland auflistet. Daraufhin hat die Liz Mohn Stiftung eine Recherche durchgeführt und den Raum Gütersloh als ihren Stiftungssitz auf lokale Angebote gegen Einsamkeit untersucht. Um die Förderungen von Einsamkeit betroffenen jungen Menschen effizient umzusetzen, sind Bestandsaufnahmen und Analysen von Angeboten gegen Einsamkeit auf lokaler Ebene der erste Schritt. Die Recherche erfasst die Angebote und zeigt auf, an welche Zielgruppen sie sich richten und welche Zugangshürden sie haben. Hierdurch lassen sich für lokal Verantwortliche Rückschlüsse ziehen, wo es Lücken gibt, die es zu schließen gilt.

1.1 Ergebnisse der Recherche

Die Recherche zeigt insbesondere bei den Zielgruppen und der Trägerschaft interessante Häufungen und auch einige Lücken in den Angeboten gegen Einsamkeit auf. Diese Befunde weisen auf strukturelle Schieflagen hin, die sowohl die Reichweite als auch die Wirksamkeit der bestehenden Angebote betreffen und machen deutlich, dass eine genauere Betrachtung nach Zielgruppen, Trägerschaft und Zugänglichkeit erforderlich ist.

1.1.1. Zielgruppengerechte Angebote

Auffällig ist das geringe Angebot für junge Menschen, Frauen und Zugewanderte:

Die Gruppe der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren, die überproportional von Einsamkeit betroffen ist, wird in den Angeboten kaum direkt angesprochen. Ebenfalls statistisch häufiger von Einsamkeit betroffen sind Zugewanderte und Frauen (Arriagada et al., 2024). Zugleich stehen ihnen nur wenige Angebote zur Verfügung – fünf für Zugewanderte und drei für Frauen.

1.1.2. Diversifizierung der Trägerschaften

Fast die Hälfte der Angebote werden von Kirchengemeinden und kirchlichen Vereinen organisiert, hingegen werden weniger als ein Drittel der Angebote von öffentlicher Hand getragen. Dies unterstreicht die besondere Rolle kirchlicher Träger und weist zugleich auf Möglichkeiten hin, das Engagement weiterer Institutionen noch stärker einzubeziehen.

1.1.3. Zugänglichkeit der Angebote

Von Relevanz sind die Transportmöglichkeiten zu und von den Angebotsstätten. Besonders junge Menschen und Senior:innen sind häufig auf den öffentlichen Nahverkehr angewiesen. Insbesondere in Wohngebieten, am Stadtrand und in kleineren Ortschaften ist der ÖPNV allerdings nur eingeschränkt verfügbar. Zugangshürden sollten von Anfang an mitgedacht werden.

Kostenlose und frei zugängliche Angebote zur Nachsorge nach einem ambulanten oder stationären Klinikaufenthalt für von Einsamkeit betroffene Menschen sind rar. In der Theorie sind alle untersuchten Angebote auch als Nachsorge zugänglich, praktisch braucht es für Betroffene aber auch gesonderte Angebote, die ihre besonderen Umstände in Erwägung ziehen. Hierzu arbeitet die Liz Mohn Stiftung aktuell in einem Pilotprojekt „Gemeinsam wachsen – zusammen WIRken“ mit dem Evangelischen Klinikum Bethel (Bielefeld).

1.2 Call-to-action

Auf Grundlage der Ergebnisse dieser Recherche sollten die lokal Verantwortlichen gemeinsam mit engagierten Akteuren vor Ort einen Plan entwickeln, um bestehende Angebotslücken zu schließen und Teilnahnehürden abzubauen. Dabei ist es nicht zwingend erforderlich, völlig neue Angebote zu schaffen. Erfolgversprechend wäre vielmehr, vorhandene Angebote stärker an den genannten Zielgruppen auszurichten. Dabei gilt es, ihre besonderen Bedürfnisse – etwa in Bezug auf Mobilität oder Kinderbetreuung – zu berücksichtigen und auch die Ansprache entsprechend anzupassen, beispielsweise durch verständliche Sprache. Auf diese Weise können die Angebote besser zugänglich gemacht und passgenau weiterentwickelt werden.

Falls die lokal Verantwortlichen und Engagierten neue Angebote schaffen wollen, empfehlen wir als Inspiration die Datenbank des Landes NRW und das Impulspapier „Jung und Einsam“ der Liz Mohn Stiftung und der Bertelsmann Stiftung zu nutzen, in denen es interessante und erprobte Beispiele für Angebote gegen Einsamkeit für alle Bevölkerungsgruppen gibt.

1.3 Bisherige Lösungsansätze

Allgemein lässt sich die Bekämpfung von Einsamkeit in drei Phasen unterteilen: Prävention, frühe Intervention und Behandlung. Präventive Maßnahmen setzen vor dem Auftreten von Einsamkeitsgefühlen an. Die frühe Intervention wird bei ersten Anzeichen von Einsamkeit eingeleitet, indem Unterstützung und Hilfeleistung angeboten werden. Bei chronisch einsamen Menschen sollten Behandlungsmaßnahmen zum Einsatz kommen, die auf therapeutische Ansätze zurückgreifen (Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung, 2024). Um Einsamkeit vorzubeugen oder im früheren Stadium der Einsamkeit einzugreifen, sieht die 2023 veröffentlichte Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit (BMFSFJ) unter anderem die Förderung sozialer Orte als Räume für Austausch, Begegnung und Engagement vor. Auch das 2023 veröffentlichte Paper Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie im Auftrag der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen (Luhmann et al.) empfiehlt eine gezielte Unterstützung von Begegnungsstätten. Darauf baut der Aktionsplan Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit auf (Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen, 2024). Er stellt Ursachen und Folgen von Einsamkeit dar und zeigt Beispiele zur Bekämpfung von Einsamkeit auf.

2 METHODIK

Für eine systemische Erfassung lokaler Angebote gegen Einsamkeit hat die Liz Mohn Stiftung eine Internetrecherche in dem Zeitraum von Juli bis November 2024 durchgeführt und Angebote im Raum Gütersloh stichpunktartig untersucht.

Kriterien waren die Verortung in oder um Gütersloh, die vorhandene Aktualität von Angeboten sowie der kostenfreie Zugang der Angebote. Im Fokus lagen stetig und offen ausgerichtete Formate, keine einmalig respektive punktuell stattfindende Veranstaltungen. Nicht berücksichtigt in der Recherche wurden professionelle medizinische Angebote, die sich vor allem im Bereich der Behandlung bewegen.¹ Von den überprüften Angeboten entsprachen 70 diesen Kriterien und wurden somit in diese Analyse aufgenommen. Bei allen Angeboten steht der Gemeinschaftsgedanke im Vordergrund sowie teilweise zusätzliche individuelle Unterstützung, je nachdem in welcher Phase der Einsamkeitsbekämpfung das Angebot ansetzt. Insbesondere Angebote für junge Menschen, formulieren nicht eindeutig nach Außen die Bekämpfung von Einsamkeit als Ziel, bieten aber Räume der Begegnung und des Austausches. Die größten Träger dieser Angebote sind der öffentliche Sektor, Kirchengemeinden und Vereine wie die Caritas, der Christliche Verein Junger Menschen (CVJM), die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und das Deutsche Rote Kreuz (DRK).

Ziel dieser Recherche ist es, eine Übersicht von Angeboten gegen Einsamkeit am Beispiel einer mittelgroßen Stadt wie Gütersloh mit rund 105.000 Einwohnern (Stadt Gütersloh, 2023) abzubilden. Dies bietet ein Verständnis für die aktuelle Angebotslage und zeigt mögliche Bedarfslücken innerhalb eines lokalen Raumes auf.

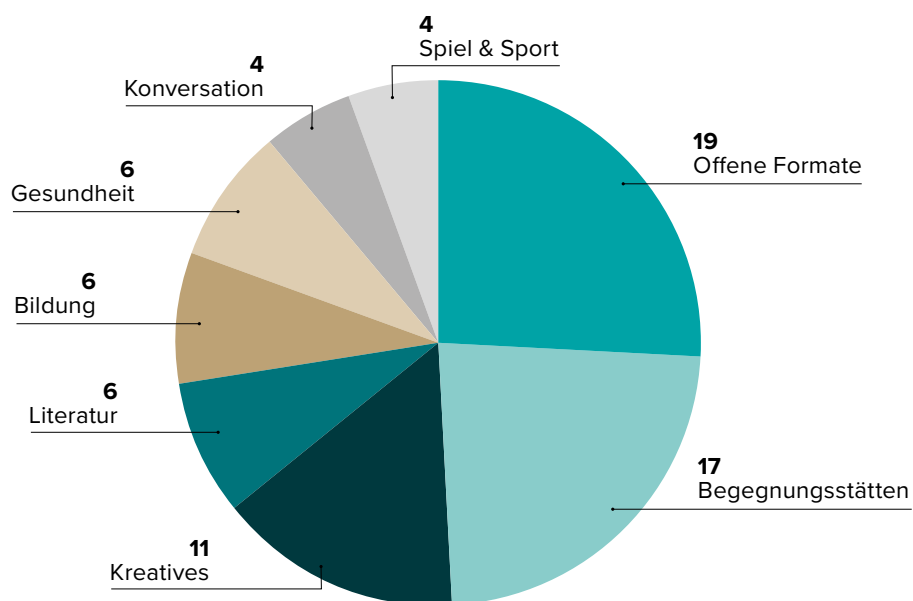
¹ Komplexe und verschiedene Krankheitsbilder können mit Einsamkeit verbunden sein, werden in der Regel aufgrund der ärztlichen Schweigepflicht nicht nach außen getragen und sind außerhalb des medizinischen Bereiches daher schwer greifbar. Hier bräuchte es eine gesonderte Untersuchung.

3 FORMEN DER ANGEBOTE

Die untersuchten Angebote beschränken sich bei der Bekämpfung von Einsamkeit auf die Prävention und frühe Intervention. Betroffene müssen selbst aktiv werden, um die Angebote wahrzunehmen. Kostenlose und frei zugängliche Angebote zur Nachsorge, zum Beispiel nach einer ambulanten oder stationären Behandlung psychischer Erkrankungen als Folge von Einsamkeit, gibt es wenige. Ein lokaler Ansatz zu dem Thema Nachsorge ist das Recovery College Gütersloh. Die Angebote der Bildungseinrichtung sind allerdings nicht kostenlos.²

Die verschiedenen Angebote der Untersuchung lassen sich in acht Kategorien einordnen, wobei es zu Überschneidungen zwischen den Kategorien kommen kann.

Abbildung 1 | Formen der Angebote



² Daher ist das Recovery College im Screening nicht mitberücksichtigt.

3.1 Offene Formate

Offene Formate machen 19 der Angebote aus und sind in der Regel Angebote, die einen Raum bieten für Gespräche, für Kreatives, Spiel und anderen Formen der Unterhaltung ohne klare Strukturen. Solche offenen Formate werden von verschiedensten Trägern für diverse Altersgruppen angeboten. Beispielsweise bietet die Evangelische Kirchengemeinde Gütersloh das offene Format „Montagabend für alle“ an, bei dem Menschen aus allen Altersgruppen zusammenkommen können.

3.2 Begegnungsstätten

Begegnungsstätten sind Orte der Zusammenkunft, an denen Menschen sich austauschen, Kontakte knüpfen und gemeinsame Aktivitäten unternehmen können. 17 Begegnungsstätten werden in Gütersloh von verschiedenen Trägern angeboten, manche für junge Menschen, einige für Senior:innen und andere sind offen für alle Altersgruppen. Ein Beispiel für dieses Format wären die Seniorenbegegnungsstätten vom Deutschen Roten Kreuz e.V.

3.3 Kreatives & Literatur

Kreative und literarische Angebote machen ebenfalls 17 der 70 Angebote aus. Die kreativen Angebote reichen von Zeichnen über Stricken bis zu Tanz und Gesang und richten sich an verschiedene Altersgruppen. Die literarischen Angebote werden größtenteils von der Stadtbibliothek Gütersloh organisiert, welche Vorlesestunden für Kinder anbietet. Zwei weitere Angebote sind Literaturkreise/-abende für Erwachsene von der Evangelischen Kirchengemeinde Gütersloh und vom AWO Ortsverein Isselhorst. Das erste Angebot findet am letzten Mittwoch im Monat für zwei Stunden im Matthäus-Gemeindehaus statt und das zweite findet je nach Terminvereinbarung im AWO Seniorenbegegnungszentrum Isselhorst statt.

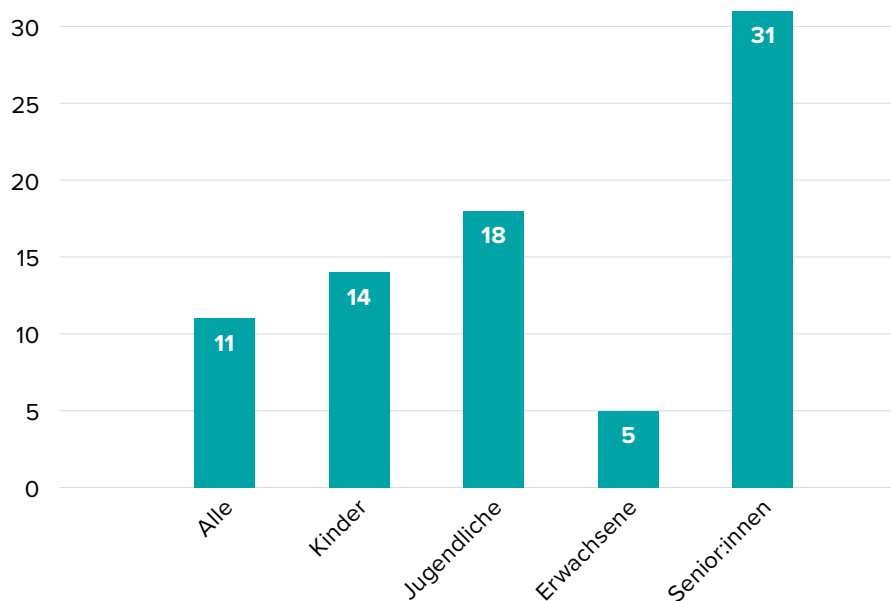
3.4 Weitere Formate

Weitere Angebote lassen sich in die Kategorien Bildung, Gesundheit, Konversation, Spiel und Sport einteilen. Bildungsangebote richten sich vorwiegend an Senior:innen in Form von IT-Workshops und ähnlichem. Auch viele der gesundheitlichen Angebote, wie Spaziergänge oder Gymnastik, haben Senior:innen als Zielgruppe. Eine Schnittstelle zwischen Gesundheit und Konversation bilden zwei Anbieter für Telefonseelsorge im Raum Gütersloh. Diese Angebote der Seelsorge sind für Menschen, die aktiv Hilfe suchen. Zwei weitere Konversations-Angebote sind Trauertreffs der Caritas. Zudem gibt es Spiel- und Sport-Angebote wie Gesellschaftsspiele oder Ballsport-Angebote des CVJM.

4 DEMOGRAFISCHE DIMENSION

Viele der untersuchten Angebote richten sich an bestimmte demographische Gruppen. Nach dem Alter lassen sich die Zielgruppen der Angebote in Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen einteilen. 11 der Angebote sind offen für Menschen jeglicher Altersgruppe. Diese sind eine Mischung aus offenen Aktionen, Begegnungsstätten, Kreativem, Konversation und ähnlichem. Einige der altersunabhängigen Formate sind an spezifische Zielgruppen gerichtet, die ein erhöhtes Risiko aufweisen, von Einsamkeit betroffen zu sein, wie Frauen oder Zugewanderte.

Abbildung 2 | Angebote für verschiedene Altersgruppen



4.1 Kinder

Unter den Angeboten richten sich 14 an Kinder. Kinder sind in diesem Fall unter 14-Jährige. Allerdings gibt es auch hier Unterscheidungen, manche Angebote sind spezifisch für jüngere oder ältere Kinder ausgelegt. Die Angebote für Kinder sind vornehmlich kreative und literarische Angebote sowie Angebote von Begegnungsstätten. Die Stadtbibliothek Gütersloh beispielsweise bietet mehrere Leseangebote in verschiedenen Sprachen für Kinder an.

4.2 Jugendliche

Für Jugendliche wurden in der Recherche 18 Angebote gefunden. Diese Altersgruppe umfasst im Kern die 14- bis 18-Jährigen, allerdings werden in manchen Fällen auch junge Erwachsene in diese Kategorie mit einbezogen (in den vorliegenden Fällen bis höchstens 24 Jahre). Zudem gibt es einige Überschneidungen mit den Angeboten für Kinder. Die Angebote für Jugendliche beinhalten vorwiegend kreative Ansätze, Spiel und Sport, oder das Angebot von Begegnungsstätten. Auffällig ist, dass das Thema Einsamkeit in den Informationstexten der Angebote nicht erwähnt wird (Arriagada et al., 2024). Diese Vermeidung, das Problem konkret zu benennen, kann einerseits die Stigmatisierung von Einsamkeit unter jungen Menschen verstärken, andererseits mag es aber auch ein Versuch sein, trotz dieser Stigmatisierung einen Weg zu Kindern und Jugendlichen zu finden. Die Projektarbeit der Liz Mohn Stiftung mit jungen, von Einsamkeit betroffenen Menschen, zeigt, dass insbesondere einsame Kinder sich nicht als einsam bezeichnen würden.

4.3 Erwachsene

Für Erwachsene wurden in der Recherche nur fünf Angebote gefunden, wovon zwei ab 50 bzw. 55 Jahren sind. Zwei weitere dieser Angebote richten sich explizit an erwachsene Frauen. Konkrete Angebote für Personen mittleren Alters gibt es innerhalb dieser Stichprobe nicht. Auch die Gruppe der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren wird nicht gesondert angesprochen, trotz ihres erhöhten Risikos für Einsamkeit.

4.4 Senior:innen

Für Senior:innen gibt es das größte Angebot gegen Einsamkeit. 31 Angebote von offenen Formaten über Begegnungsstätten, Gesundheitsformaten, Bildung, Kreativem, Konversation und Literatur stehen Senior:innen im Raum Gütersloh zur Verfügung. Die meisten Angebote für diese Altersgruppe formulieren konkret die Bekämpfung von Einsamkeit als Ziel – viele von ihnen werben damit. Dies verdeutlicht, im Vergleich zu Angeboten für junge Menschen, die unterschiedlichen Herangehensweisen im Umgang mit Einsamkeit verschiedener Altersgruppen.

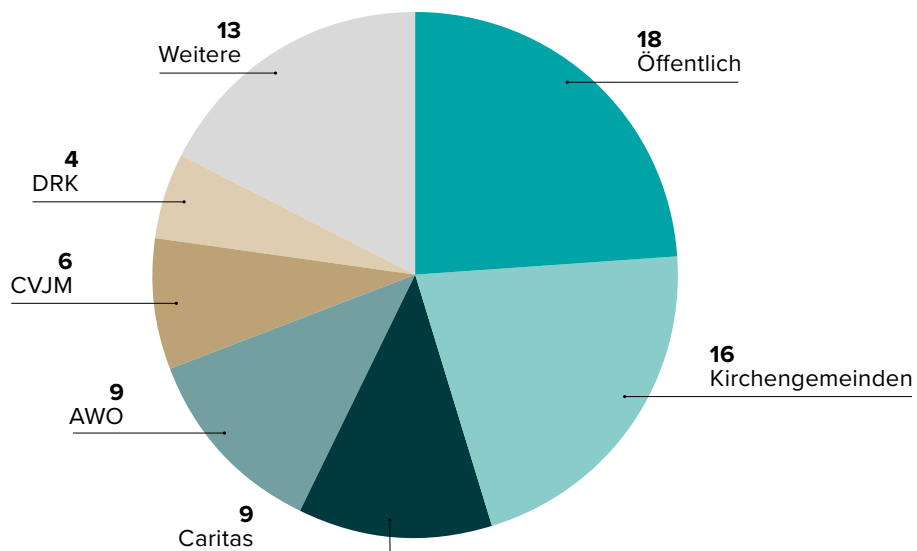
4.5 Spezifische Zielgruppen

Über die Altersdimension hinaus gibt es einige Angebote für spezielle Gruppen, die besonders von Einsamkeit betroffen sind. Einerseits sind dies Frauen, die im Durchschnitt stärker von Einsamkeit betroffen sind als Männer (Arriagada et al., 2024). Drei der gescreenten Angebote im Raum Gütersloh, allesamt offen gestaltete Konversationsformate, richten sich an Frauen. Eines dieser Formate überschneidet sich mit einer anderen Risikogruppe: Zugewanderte und Geflüchtete. Speziell für diese Gruppe gibt es fünf Angebote, die vor allem auf den Austausch untereinander angelegt sind. Beispielsweise bietet die Evangelische Kirchengemeinde Gütersloh das Konversationsangebot „Café Connect“ an, zu dem alle und insbesondere zugewanderte Menschen eingeladen sind.

5 TRÄGERSCHAFTEN DER ANGEBOTE

Die 70 überprüften Angebote haben verschiedene Trägerschaften. Diese lassen sich in öffentliche, kirchliche und Vereins-Trägerschaften einteilen. Zudem überlappen sich aufgrund von Kooperationen bei einigen Angeboten die Trägerschaften. Besonders auffällig ist dabei, dass Vereine eine Mehrheit der Angebote ausmachen. Zivilgesellschaftliche Akteure haben daher bei der Bekämpfung von Einsamkeit eine besonders große Bedeutung.

Abbildung 3 | Trägerschaft der Angebote



5.1 Öffentliche Einrichtungen

Von öffentlicher Hand werden im Raum Gütersloh 18 der Angebote getragen – teilweise in Kooperation mit anderen Trägern. Diese sind vornehmlich Angebote der Stadtbibliothek Gütersloh, die zu großen Teilen literarische und kreative Formate für Kinder und Jugendliche anbietet. Einige wenige öffentliche Angebote kommen von der Stadt Gütersloh, den Gütersloher Schulen, dem Seniorenbeirat der Stadt Rheda-Wiedenbrück sowie einer Initiative von dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft und dem Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

5.2 Kirchengemeinden

Kirchengemeinden, vornehmlich die Evangelische Kirchengemeinde Gütersloh, machen 16 der untersuchten Angebote aus. Bei einer Gesamtzahl von 70 untersuchten Angeboten ist dies ein hoher Wert. Die meisten ihrer Angebote finden in Begegnungsstätten oder als offen gestaltete Formate statt. Diese richten sich mehrheitlich an Erwachsene allgemein, an Senior:innen spezifisch, oder sind offen für alle Altersgruppen. Vier der Angebote sind für Kinder und/ oder Jugendliche. Zwei Angebote sind Jugendtreffs der katholischen Kirchengemeinde.

5.3 Vereine

Vereine machen einen großen Teil der Angebote im Raum Gütersloh aus. Wohlfahrtsverbände spielen hier eine bedeutsame Rolle – insbesondere in der Bekämpfung von Einsamkeit unter Senior:innen. Die Caritas organisiert Angebote in Form von Bildungs- und Konversations- sowie offenen Formaten. Die Angebote der AWO sind breit gefächert und die des DRK sind allesamt Seniorenbegegnungsstätten in und um Gütersloh. Auch die Diakonie organisiert ein Angebot für Senior:innen. Hier wird an Samstagen Unterhaltung, Spiel, Kreatives und Essen angeboten. Darüber hinaus engagiert sich der CVJM mit Angeboten für Jugendliche. Weitere kleinere tragende Vereine von Angeboten in und um Gütersloh sind die Dorfgemeinschaft Kaunitz, der Förderverein der Grundschule Nordhorn, das Gütersloher Bündnis gegen Depression, der Kreissportbund Gütersloh, das Sozialpädagogisches Institut Gütersloh, der Verein Frauen für Frauen Gütersloh und der Verein Willkommen in Rheda-Wiedenbrück.

6 VERORTUNG DER ANGEBOTE

6.1 Amtlicher Stadtteil Gütersloh

Die Angebote der Untersuchung sind in Gütersloh sowie in umliegenden Gemeinden verteilt. 35, und damit die Hälfte der Angebote, befinden sich in dem amtlichen Stadtteil Gütersloh, der wiederum in sieben kleinere Stadtteile unterteilt ist. In dem Gütersloher Zentrum befinden sich 20 der Angebote. Ein Großteil dieser Angebote richtet sich an Kinder und Jugendliche, einige zudem an Erwachsene und Senior:innen. Das Zentrum lässt sich mit dem öffentlichen Nahverkehr am besten erreichen, ein breites Angebot dort ist also elementar, um möglichst viele Menschen mit den Angeboten zu erreichen. In den weiteren sechs Stadtteilen befinden sich insgesamt 15 Angebote.

Abbildung 4 | Verortung der Angebote in Gütersloh



Abbildung: TUBS (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gütersloh_subdivisions.svg), „Gütersloh subdivisions“; Ergänzungen: Liz Mohn Stiftung

6.2 Gemeinden in Gütersloh

Zu der Stadt Gütersloh gehören neben dem amtlichen Stadtteil Gütersloh noch sieben weitere Gemeinden – in diesen sind 13 weitere Angebote verortet. Sieben dieser Angebote befinden sich in der Gemeinde Avenwedde, drei in Isselhorst, zwei in Spexard und eines in Friedrichsdorf. In den anderen Gemeinden wurden keine passenden Angebote gefunden.

6.3 Umliegende Gemeinden

Rund um die Stadt Gütersloh befinden sich in umliegenden Nachbargemeinden 17 Angebote. Davon befinden sich neun Angebote in Rheda-Wiedenbrück, fünf in Verl, zwei in Rietberg und eines in Harsewinkel. Alle der dort verorteten Angebote liegen nah an Gütersloh. Bielefeld (338.410 Einwohner:innen) als kreisfreie Großstadt und Nachbarstadt von Gütersloh wurde in die Recherche nicht einbezogen, da sich die Untersuchung explizit auf Gütersloh und die nächste Umgebung bezieht.

6.4 Weitere Angebote

Einige Angebote lassen sich nicht klar verorten. Drei weitere Angebote sind von zuhause aus nutzbar, dazu gehört ein Besucherdienst der AWO und der Stadt Gütersloh sowie zwei Hotlines zur Seelsorge.

7 DEFINITION UND FOLGEN VON EINSAMKEIT

Definieren lässt sich Einsamkeit als ein subjektives negatives Gefühl, welches „aus einer wahrgenommenen negativen Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen resultiert“ (Perlmann und Peplau nach Luhmann, 2022 in BMFSFJ, 2023) und sich in emotionale und soziale Einsamkeit einteilen lässt (Bertelsmann Stiftung et al., 2024).

Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit können gravierend sein. Einsamkeit erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Solche Erkrankungen und ihre Diagnosen nehmen seit Jahren zu. Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde waren in Deutschland 2023 mehr als vier Millionen Menschen in psychotherapeutischer Behandlung (Cossham, 2024). Aber auch physische Folgen wie eine schlechtere Immunabwehr und ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle, ausgelöst durch Bewegungsmangel und ein schlechtes Essverhalten, können aus Einsamkeit resultieren (Prange, 2024). Darüber hinaus wird Einsamkeit mit einer erhöhten Tendenz zur politischen Extremisierung und dem Glauben an politische Verschwörungserzählungen in Verbindung gesetzt (Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung, 2024, Bertelsmann Stiftung 2025).

7.1 Risikogruppen

Es gibt bestimmte Risikogruppen, die überproportional stark von Einsamkeit betroffen sind. Besonders anfällig für Einsamkeit sind beispielsweise Menschen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, einen niedrigen Schulabschluss oder ein unterdurchschnittliches Einkommen haben oder sich nicht in Erwerbsarbeit befinden (Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung, 2024). Außerdem sind Frauen und Personen mit einer Migrations- oder Fluchtgeschichte vermehrt von Einsamkeit betroffen (Arriagada et al., 2024).

Die Corona-Pandemie hat aber vor allem auf einen Risikofaktor aufmerksam gemacht: Das Alter. War vor der Pandemie noch die älteste Generation am stärksten von Einsamkeit betroffen, nahm die Einsamkeit unter jungen Menschen ab 2020 sprunghaft zu (Arriagada et al., 2024). Durch die Einschränkungen während der Pandemie fielen viele junge Menschen aus ihrem „sozialen Netz“. Mittlerweile ist dieser Anstieg der Einsamkeit zwar leicht rückläufig, allerdings befinden sich die Werte noch weiter deutlich über den Vor-Pandemie-Werten (Arriagada et al., 2024). Auch die vielen Krisen unserer Zeit, die Anonymität der Großstädte und die starke Verbreitung von Smartphone und sozialer Medien scheinen dabei eine Rolle zu spielen (Burmeister, 2024; Prange, 2024). Allerdings ist die Studienlage zu den Hauptursachen von Einsamkeit ausbaufähig, hier besteht Forschungsbedarf (Luhmann et al., 2023)

Eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt das Problem in Nordrhein-Westfalen auf. In NRW fühlen sich 2024 mehr als die Hälfte der 16- bis 20-Jährigen mindestens moderat einsam (häufig), 17% fühlen sich stark einsam (fast immer) (Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung, 2024). Neben den üblichen psychischen und physischen Auswirkungen kann Einsamkeit unter Kindern und jungen Menschen zu schulischen Problemen wie schlechteren Leistungen, Mobbing oder geringerer Schulfriedenheit führen sowie zu einem niedrigeren Einkommen im Erwachsenenalter (Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung, 2024). Das Paper „Jung und Einsam“, veröffentlicht von der Liz Mohn Stiftung und der Bertelsmann Stiftung im Juni 2024, evaluiert Strategien von sechs verschiedenen Ländern, die Einsamkeit unter anderem bei jungen Menschen entgegenwirken sollen. Die Auseinandersetzung mit solchen Best Practices ist essenziell für eine effektive Implementierung nationaler politischer Strategien und für die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Übersichtstabelle zu lokalen Angeboten im Raum Gütersloh und Umgebung

Anbieter	Name	Kategorie	Zielgruppe (Alter)	Lage
AWO Kreis Gütersloh, Stadt Gütersloh	Besuchsdienst	offenes Format: Konversation	Senioren	zu Hause
AWO Kreisverband Gütersloh e. V.	Seniorenclub	Begegnungsstätte	Senioren	Rheda-Wiedenbrück
	Die Sütterlin-Schreibstube	Kreatives: Schreiben	Senioren	Gütersloh (Pavenstädt)
AWO Ortsverein Gütersloh	Kalligraphie	Kreatives: Schreiben	Senioren	Gütersloh (Pavenstädt)
	Handy, Internet und Co	Bildung: IT	Senioren	Gütersloher Gemeinden (Isselhorst)
	Leseabend	Literatur: Literaturkreis	Senioren	Gütersloher Gemeinden (Isselhorst)
AWO Ortsverein Spexard	Basteln und Handarbeiten	Kreatives: Basteln, Handarbeit	Senioren	Gütersloher Gemeinden (Spexard)
AWO Ortsverein Verl	AWO Werkstatt für Jung und Alt	Kreatives: Werkstatt	Alle	Verl
AWO-thek, AWO Kreisverband Gütersloh e. V.	Computerwerkstatt für Senioren	Bildung: IT	Senioren	Gütersloh (Pavenstädt)
Caritas Gütersloh	Seniorenachmittag	offenes Format: Konversation, Essen	Senioren	Gütersloh (Blankenhagen)
	Eucharistiefeier und Kaffeetrinken	offenes Format: Konversation, Essen	Senioren	Gütersloher Gemeinden (Spexard)
	Trauergruppe für Kinder und Jugendliche	Konversation: Redekreis	Kinder, Jugendliche (8–16 Jahre)	Lintel, Rheda-Wiedenbrück
	Offener Trauertreff	Konversation: Redekreis	Alle	Rheda, Rheda-Wiedenbrück
Caritas-Konferenz Heilig Geist Gütersloh	Strickkreis für Rumänien	Kreatives: Handarbeit	Senioren	Gütersloh (Pavenstädt)
Caritas-Konferenz St. Anna Verl	Dienstagstreff	Offenes Format: Gesundheit	Senioren	Verl
Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V., Gymnasium Nepomucenum Rietberg	Die EULE BEGEGNUNG JUNG und ALTER-nativ	Bildung: IT, Sprachen, Kreatives, Literatur, Konversation	Senioren	Rietberg
Caritasverband für den Kreis Gütersloh e. V., Gymnasium Verl	Die EULE BEGEGNUNG JUNG und ALTER-nativ	Bildung: IT, Sprachen, Kreatives, Literatur, Konversation	Senioren	Verl
Christlicher Verein Junger Menschen	Nörds	offenes Format: Spiel, Unterhaltung, Kreatives	Jugendliche	Gütersloh (Blankenhagen)
	Geek Out	Spiel: Brettspiele	Jugendliche	Gütersloh (Zentrum)
	Sportangebot Volleyball	Sport: Ballsport	Jugendliche	Gütersloh (Zentrum)
	TEN SING	Kreatives: Gesang	Jugendliche, Erwachsene (13–26 Jahre)	Gütersloh (Zentrum)
	Jungschar	offenes Format: Spiel, Kreatives, Gesang, Essen	Kinder (8–12 Jahre)	Gütersloh (Zentrum)
	Sportangebot Handball	Sport: Ballsport	Senioren	Gütersloh (Zentrum)
	Der Keller – Jugendtreff Isselhorst	Begegnungsstätte: Spiel, Konversation, Essen	Jugendliche	Gütersloher Gemeinden (Isselhorst)

Anbieter	Name	Kategorie	Zielgruppe (Alter)	Lage
Deutsches Rotes Kreuz e. V.	Seniorenbegegnungsstätte	Begegnungsstätte: Unterhaltung	Senioren	Harsewinkel
	Seniorenbegegnungsstätte	Begegnungsstätte: Unterhaltung	Senioren	Rheda-Wiedenbrück
	Seniorenbegegnungsstätte	Begegnungsstätte: Unterhaltung	Senioren	Rietberg
	Seniorenbegegnungsstätte	Begegnungsstätte: Unterhaltung	Senioren	Verl
Diakonie Gütersloh e. V.	Geselligkeit am Samstag	Offenes Format: Unterhaltung, Spiel, Kreatives, Essen	Senioren	Gütersloh (Zentrum)
Dorfgemeinschaft Kaunitz e. V.	Plattdeutscher Klön	offenes Format: Konversation	Alle	Verl
Evangelische Kirchengemeinde Friedrichsdorf	Seniorencafé Avenwedde-Bahnhof	offenes Format: Konversation, Essen	Senioren	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)
	Jugendtreff Friedrichsdorf	Begegnungsstätte: Unterhaltung, Spiel, Sport, Essen	Kinder, Jugendliche	Gütersloher Gemeinden (Friedrichsdorf)
Evangelische Kirchengemeinde Gütersloh	Montagabend für alle	offenes Format: Konversation	Alle	Gütersloh (an verschiedenen Orten)
	Seniorenkreis im Lukassaal	offenes Format: Konversation, Essen	Senioren	Gütersloh (Pavenstädt)
	Literaturkreis	Literatur: Literaturkreis	Alle	Gütersloh (Sundern)
	Gymnastik für Frauen und Männer	Gesundheit: Sport	Erwachsene (ab 50 Jahren), Senioren	Gütersloh (Sundern)
	55plus Handarbeiten	Kreatives: Handarbeit	Erwachsene (ab 55 Jahren), Senioren	Gütersloh (Sundern)
	Café Connect	offenes Format: Konversation	Alle (Zugewanderte)	Gütersloh (Zentrum)
	Haus der Begegnung	Begegnungsstätte: Konversation, Essen, Sport, Unterhaltung	Senioren	Gütersloh (Zentrum)
	Forum „Gemeinsam älter werden“	offenes Format	Senioren	Gütersloh (Zentrum)
	Auszeit – Frauenrunde	Offenes Format: Unterhaltung	Erwachsene, Senioren (Frauen)	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)
	New Kidz	offenes Format	Jugendliche (13–16 Jahre)	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)
Evangelischer Kirchenkreis Bielefeld	TelefonSeelsorge Bielefeld-OWL	Gesundheit, Konversation: Seelsorge	Alle	Telefon
	Jugendtreff Zone 2	Begegnungsstätte: Unterhaltung, Spiel, Kreatives	Kinder, Jugendliche	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)
Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V.	Krisentelefon	Gesundheit, Konversation: Seelsorge	Alle	Telefon
Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz Gütersloh/Avenwedde	Jugendhaus Don Bosco	Begegnungsstätte: Spiel, Unterhaltung, Kreatives	Kinder, Jugendliche	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)

Anbieter	Name	Kategorie	Zielgruppe (Alter)	Lage
Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie	Jugendtreff Blackstar	Begegnungsstätte: Spiel, Unterhaltung, Kreatives, Sport	Kinder, Jugendliche, Erwachsene (bis 26)	Gütersloh (Blankenhagen)
Landesverband NRW der Sozialistischen Jugend Deutschlands – Die Falken KV Gütersloh	Jugendtreff „Frei:Raum17“	Begegnungsstätte	Jugendliche	Gütersloh (Zentrum)
Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen & Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen	Kulturrucksack NRW	Kreatives: Zeichnen, Malen, Tanz, Gesang, Handarbeit	Kinder, Jugendliche (10 – 14 Jahre)	NRW-weit
Seniorenbeirat Rheda-Wiedenbrück, Kreissportbund Gütersloh	Senioren-Gehtreff	Gesundheit: Spaziergang	Senioren	Rheda, Rheda-Wiedenbrück
	Senioren-Gehtreff	Gesundheit: Spaziergang	Senioren	Wiedenbrück, Rheda-Wiedenbrück
Sozialpädagogisches Institut Gütersloh e.V.	Mobile Jugendarbeit	offenes Format: Spiel, Unterhaltung, Kreatives	Kinder, Jugendliche	Gütersloh (Kattenstroth)
	Der Bahnhof	Begegnungsstätte: Unterhaltung	Alle	Gütersloher Gemeinden (Avenwedde)
Stadt Gütersloh	Bürgerzentrum Lukas	Begegnungsstätte: Unterhaltung, Spiel, Kreatives, Essen	Alle	Gütersloh (Blankenhagen)
	Jugendtreff Kattenstroth	Begegnungsstätte: Spiel, Unterhaltung, Kreatives	Jugendliche	Gütersloh (Kattenstroth)
	Jugendtreff Bauteil 5	Begegnungsstätte: Spiel, Unterhaltung, Kreatives	Jugendliche	Gütersloh (Kattenstroth)
Stadtbibliothek Gütersloh	WissensHäppchen	Bildung: IT	Alle	Gütersloh (Zentrum)
	Stammtisch Stricken	Kreatives: Handarbeit	Alle	Gütersloh (Zentrum)
	Dialog in Deutsch	Bildung: Sprache	Alle (Zugewanderte)	Gütersloh (Zentrum)
	Vorlesen auf Englisch	Literatur: Lesen	Kinder (6 – 8 Jahre)	Gütersloh (Zentrum)
	Gütersloh liebt vor	Literatur: Lesen	Kinder (ab 5 Jahren)	Gütersloh (Zentrum)
	Vorlesen auf Polnisch	Literatur: Lesen	Kinder (ab 5 Jahren)	Gütersloh (Zentrum)
	Vorlesen auf Ukrainisch	Literatur: Lesen	Kinder (ab 5 Jahren)	Gütersloh (Zentrum)
	Manga-Treff	Kreatives: Zeichnen und Malen	Kinder, Jugendliche (10 – 16 Jahre)	Gütersloh (Zentrum)
Verein Frauen für Frauen Gütersloh e. V.	Frauenfrühstück	offenes Format: Essen, Konversation	Erwachsene, Senioren (Frauen)	Gütersloh (Zentrum)
	Frauencafé	offenes Format: Konversation	Alle (Zugewanderte Frauen)	Rheda, Rheda-Wiedenbrück
		Begegnungsstätte: Gärtnern	Alle (Zugewanderte)	Rheda, Rheda-Wiedenbrück
Willkommen in Rheda-Wiedenbrück e. V.	Willkommenscafé	offenes Format: Konversation	Alle (Zugewanderte)	Rheda, Rheda-Wiedenbrück

8 LITERATURVERZEICHNIS

Arriagada, C., Gibson-Kunze, M. & Schobin, J. (2024). *Einsamkeitsbarometer 2024: Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland* (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Hrsg.).

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>

Bertelsmann Stiftung & Liz Mohn Stiftung. (2024). *Jung und einsam: Internationale Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld*.

<https://doi.org/10.11586/2024073>

Bertelsmann Stiftung, Steinmayr, R., Schmitz, M., Luhmann, M. & Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit. (2024). *Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?*

<https://doi.org/10.11586/2024085>

Brickau, D., Mohr, P., Luhmann, M., Neumann, A., Schäfer, B., Schmitz, M. & Steinmayr, R. (2024). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie* (Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen, Hrsg.).

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>

Prange, A. (2024, 5. August). *Junge Menschen leiden besonders: Wie Einsamkeit in Deutschland zur „Volkskrankheit“ wurde*. n-tv.de.

<https://www.n-tv.de/panorama/Wie-Einsamkeit-in-Deutschland-zur-Volkskrankheit-wurde-article25076998.html>

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen. (2024). *Aktionsplan Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen-Westfalen gegen Einsamkeit*.

<https://www.land.nrw/media/34072>

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen, Brickau, D., Luhmann, M., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A. & Steinmayr, R. (2023). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie*.

<https://www.land.nrw/media/31050>

Stadt Gütersloh. (2023). *Einwohnerentwicklungen*.

<https://www.guetersloh.de/de/rathaus/veroeffentlichungen/zahlen-daten-fakten-einwohnerentwicklungen.php>

ANHANG

Kontakt

Liz Mohn Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Dr. Theresa Hornischer
hornischer@liz-mohn-stiftung.de
Telefon: +49 5241 2133-113

Liz Mohn Stiftung

Die gemeinnützige Liz Mohn Stiftung führt die Aktivitäten der Liz Mohn Center gGmbH und der Liz Mohn Kultur- und Musikstiftung in einer eigenständigen Institution weiter. Die Liz Mohn Stiftung hat vier Handlungsfelder: „International Relations“, „Creating Leadership Cultures“, „Power of Culture“ und „Global Talents“.

Ein besonderes Anliegen von Liz Mohn und der Stiftung ist es, Brücken der Verständigung über Sprachen und Grenzen hinweg zu bauen und auf diese Weise Menschen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen, mit verschiedenen Professionen und Positionen sowie aus verschiedenen Generationen in den Dialog zu bringen und jungen Menschen eine Stimme zu geben.

Weitere Informationen:
www.liz-mohn-stiftung.de

Kontakt

Liz Mohn Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh

Dr. Theresa Hornischer
hornischer@liz-mohn-stiftung.de
Telefon: +49 5241 2133-113