



„Einsamkeit ist eine Frage der sozialen Gesundheit. Menschen im Leben zu haben, um sich austauschen zu können, Orte, um sich zu begegnen - all das ist für das Wohlbefinden wichtig. Und es stärkt die Demokratie: Mehr denn je brauchen wir den Zusammenhalt in der Gesellschaft.“

Bundesfamilienministerin Karin Prien, [www.bmbfsfj.bund.de](http://www.bmbfsfj.bund.de)

## Programmbeschreibung

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) fördert von September 2024 bis August 2027 mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) bundesweit Projekte, die ungewollter Einsamkeit entgegenwirken. Das Programm richtet sich an Menschen im mittleren Erwachsenenalter zwischen 28 und 59 Jahren. Mit dem Programm sollen kommunale Strukturen zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit und sozialer Isolation aufgebaut oder verstärkt werden. Außerdem geht es um eine Verbesserung der sozialen Teilhabe und Arbeitsmarktchancen in der Zielgruppe.

\* Das Programm ist Teil der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Das BMFSFJ erarbeitete seit Juni 2022 federführend eine Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit, in die alle Altersgruppen und alle Menschen, die aufgrund ihrer Lebensführung in bestimmten Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein können, eingeschlossen sind. Am 13. Dezember 2023 beschloss das Bundeskabinett die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Ziel ist, Einsamkeit stärker zu beleuchten und zu begegnen.

# GEGEN GEMEINSAM

## Stadt Königs Wusterhausen

Wir helfen Ihnen der Einsamkeit vorzubeugen, eine Sensibilisierung zu schaffen und den Zusammenhalt zu fördern.

Das Projekt „Gemeinsam gegen Einsam in KW“ richtet sich gezielt an die Altersgruppe der 28- bis 59-Jährigen – das betrifft rund 16.500 Menschen in Königs Wusterhausen. Finanziert wird das Vorhaben zu 60 Prozent durch EU-Mittel, die restlichen 40 Prozent trägt die Stadt.



**Etwa jede sechste Person ist einsam in Deutschland.  
Bin ich selbst von Einsamkeit betroffen?**

Der QR-Code führt Sie auf die Webseite der Stadt, wo Sie einen Fragenkatalog zur Selbsteinschätzung durchführen können und viele weitere Angebote zum Thema finden.

[www.koenigs-wusterhausen.de/einsamkeit](http://www.koenigs-wusterhausen.de/einsamkeit)

## Ziele des Projekts

- ✓ **Vernetzung sozialer Akteure:**  
Soziale Träger, Vereine und Institutionen sollen zusammengebracht werden, um Synergien zu schaffen.
- ✓ **Strategien gegen Einsamkeit entwickeln:**  
Gemeinsam sollen nachhaltige Ansätze und Maßnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit erarbeitet werden.
- ✓ **Bewusstsein schaffen:**  
Das Thema Einsamkeit soll enttabuisiert und stärker in das öffentliche Bewusstsein gerückt werden.
- ✓ **Betroffene Altersgruppe stärken:**  
Besonders Menschen zwischen 28 und 59 Jahren – rund 16.500 Personen in KW sollen gezielt angesprochen und eingebunden werden.
- ✓ **Gesellschaftliche Teilhabe fördern:**  
Ziel ist es, Rückzugstendenzen zu verhindern und soziale wie politische Teilhabe wieder zu stärken.
- ✓ **Gesundheit schützen:**  
Durch Prävention von Einsamkeit sollen gesundheitliche Risiken wie psychische Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Probleme verringert werden.
- ✓ **Inklusive Angebote schaffen:**  
Formate wie das Speed-Dating und Nachbarschaftsaktivitäten sollen möglichst viele Menschen mit einbeziehen.
- ✓ **Nachhaltige Begegnungsräume etablieren:**  
Es sollen neue, niedrigschwellige und alltagsnahe Angebote entstehen z. B. Spielenachmittage, Kiezfrühstücke oder generationsübergreifende Formate.

## „Gemeinsam gegen Einsam in KW“

Einsamkeit kann jeden treffen.

Wir helfen Ihnen, der Einsamkeit vorzubeugen, eine Sensibilisierung zu schaffen und den Zusammenhalt zu fördern.

In einer zunehmend vernetzten Welt ist Einsamkeit ein wachsendes gesellschaftliches Phänomen. Trotz technologischer Fortschritte und scheinbar unbegrenzter Kommunikationsmöglichkeiten fühlen sich immer mehr Menschen isoliert. Einsamkeit betrifft dabei nicht nur ältere Menschen, sondern zieht sich durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten. Diese emotionale Isolation kann schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben. Umso wichtiger ist es, gemeinsam gegen Einsamkeit vorzugehen – durch persönliche Begegnungen, gemeinschaftliche Initiativen und das Stärken sozialer Netzwerke. Durch ein aktives Miteinander können wir Isolation überwinden und das Gefühl von Zusammengehörigkeit fördern.



Die Stadt Königs Wusterhausen möchte mit verschiedenen Angeboten nicht nur auf das Thema Einsamkeit aufmerksam machen, sondern auch konkrete Hilfen bieten, die Gemeinschaft fördern und Betroffenen Wege aus der Isolation aufzeigen.

# GEGEN GEMEINSAM

Stadt Königs Wusterhausen

Weiterführende Informationen:

[www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/zusammenhalt-staerken-menschen-verbinden/](http://www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/zusammenhalt-staerken-menschen-verbinden/)

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit)

[www.strategie-gegen-einsamkeit.de](http://www.strategie-gegen-einsamkeit.de)

#### Herausgeber:

Stadt Königs Wusterhausen  
Fachstelle Soziales

#### Kontakt:

Telefon: 03375 / 273-522

E-Mail: [kultur.tourismus.soziales@stadt-kw.de](mailto:kultur.tourismus.soziales@stadt-kw.de)

Web: [www.koenigs-wusterhausen.de/einsamkeit](http://www.koenigs-wusterhausen.de/einsamkeit)

**Bildnachweis:** Titel © filadendron/iStock, Innenseiten (v.l.n.r.):

© MesquitaFMS/iStock, Portra/iStock, Ginnet Delgado/iStock,

PrathanChorruangsak/iStock, YakobchukOlena/iStock,

Drs Producoes/iStock, Ridofranz/iStock

"Das Projekt „Gemeinsam gegen Einsam in KW“ wird im Rahmen des Programms „Zusammenhalt stärken - Menschen verbinden“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert."

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie,  
Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## „Gemeinsam gegen Einsam in KW“

**GEGEN  
GEMEINSAM**  
Stadt Königs Wusterhausen

**GEM  
EINSAM**  
Strategie  
gegen  
Einsamkeit

**Zusammenhalt stärken  
Menschen verbinden**

**Zusammenhalt stärken - Menschen verbinden**

