



HERZLICH WILLKOMMEN ZUR VERANSTALTUNG

GESUND IN BRETTEN: MEHR GEMEINSAM, WENIGER EINSAM!

22. Juni 2026






MelanchthonStadt Bretten



eco  partner  **IKK** classic

AGENDA



-  **Input Gesundheit und Einsamkeit**
-  **Kennenlernen der Akteure**
-  **Vorstellung: Initiativen der Stadt Bretten**
-  **Maßnahmen-Ausarbeitung (Workshop)**
-  **Austausch & Vernetzung**

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT



Einsamkeit

Leid für die einzelne Person,
Herausforderung für Politik
und Gesellschaft

WARUM SIND WIR HIER?

Hintergrund

- Bundesweite Aktionswoche gegen Einsamkeit vom 22. bis 28. Juni 2026
- Zahlreiche Projekte, Förderprogramme, Initiativen
- Auch die Stadt Bretten ist aktiv!
- Wir alle sind gefragt!

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Gesundheit: Definition und Bedeutung

- **Definition der WHO:**

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

- **Gesundheitswissenschaftliche Definition nach Antonovsky:**

Gesundheit ist kein Gleichgewichtszustand, sondern dynamisches Geschehen zwischen den Extrempolen Krankheit und Gesundheit; Berücksichtigung körperlicher, psychischer, sozialer und ökologischer Dimensionen
Konzept der Salutogenese: Frage „Was hält uns gesund?“

- **Gesundheitsförderung ist ein Prozess**, der Menschen dazu befähigt, **mehr Kontrolle über ihre Gesundheit** zu erlangen und sie zu stärken. Ziel ist es, die **Ressourcen** (Fähigkeiten, Möglichkeiten) und die **Lebensbedingungen**, die Gesundheit beeinflussen, zu **verbessern**. Dabei werden **nicht nur medizinische**, sondern auch **soziale, psychologische und ökologische Faktoren** einbezogen.

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Gesundheit: Determinanten/Einflussfaktoren

Makrosystemische Faktoren
(Allgemeine Bedingungen, Gesundheits-& Sozialpolitik, Wohlstand, Normen & Werte einer Gesellschaft)

Lebens- & Arbeitsbedingungen
(Wohnverhältnisse, Bildung, Einkommen, sozioökonomischer Status, Beschäftigung, Gesundheitsversorgung)

Soziales Umfeld
(Familie, Freunde, soziale/kommunale Netzwerke)

Individuelle Lebensweise
(Gesundheitsverhalten, Gewohnheiten)

Individuelle Faktoren
(Alter, Geschlecht, Erbanlagen)

Themen & Handlungsfelder der Gesundheitsförderung:

- Ernährung
- Bewegung
- Suchtmittelkonsum
- Soziale Kontakte
- Stressmanagement/Erholung
- Schlaf
- Klima/Hitzeschutz/Planetary Health

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Einsamkeit: Definition und Bedeutung

- Einsamkeit beschreibt die Erfahrung, dass die eigenen **sozialen Beziehungen quantitativ oder qualitativ** als unzureichend empfunden werden.
= wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen
- **Subjektives, unangenehmes, schmerzhaftes Gefühl (immer negativ)**
- NICHT zu verwechseln mit Alleinsein oder sozialer Isolation (objektiv, nicht immer negativ bewertet)
- Auslöser für Einsamkeit oft kritische Lebensereignisse (Schicksalsschläge, Verlust etc)



Jede zehnte in Deutschland lebende Person fühlt sich oft oder sehr oft einsam. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Alleinlebende und Alleinerziehende, pflegende Angehörige und Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung. Es sind jedoch erhebliche Teile der Bevölkerung betroffen – sogar Kinder und Jugendliche.

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Einsamkeit: Definition und Bedeutung

Risikofaktoren sind individuell oder sozial-gesellschaftlich bedingt:

- Psychische Disposition
- (schlechter) Gesundheitszustand/Krankheit
- Geringe Mobilität
- (Einkommens-)Armut & Arbeitslosigkeit
- Care-Arbeit (Pflegerische Angehörige und Erziehende)
- Migrationshintergrund/Fluchtgeschichte & Diskriminierungserfahrungen

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Einsamkeit: Definition und Bedeutung

Symptome/Anzeichen von Einsamkeit:

- Gefühl der Leere
- Eindruck, nicht zugehörig zu sein, keinen Platz in der Gesellschaft zu haben
- Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- Angst vor Zurückweisung, Unsicherheit in der sozialen Interaktion
- Geringes Selbstwertgefühl, negatives Denken
- Konzentrationsschwierigkeiten, Grübeln
- Gefühl „schweres Herz“: Druckgefühl in der Herzregion
- Magen-Darm-Probleme, Angstgefühle, Muskelverspannungen, Schlafprobleme

GESUNDHEIT UND EINSAMKEIT

Bedeutung für Individuum und Gesellschaft

- **Wechselseitiger Zusammenhang: Krankheit macht einsam, Einsamkeit macht krank.**
- **Chronische Einsamkeit = eins der größten Gesundheitsrisiken:**
 - Krankheitsrisiko ↑ (physische und psychische Erkrankungen, z.B. Demenz, Depressionen, Herz-Kreislauf-Probleme)
 - frühere Pflegebedürftigkeit
 - Lebensqualität ↓
 - Suizidalität ↑
 - Suchtverhalten ↑
 - Lebenserwartung ↓
- **Folgen auf gesellschaftlicher Ebene:**
 - Rückzug & Isolation
 - Misstrauen in Gesellschaft & Politik
 - Demokratie-Skepsis
 - Geringere Wahlbeteiligung
 - Populismus

ÜBUNG: REFLEXIONSFRAGEN

**Sie in Bretten:
Jede:r für sich!**

1. Was tun Sie, um gesund zu bleiben?
2. Was tun Sie, um nicht einsam zu sein?
3. Wo gehen Sie gerne hin?
4. Begegnen Sie in Ihrem Alltag/im Job einsamen Menschen?
5. Was können Sie selbst aktiv tun, damit andere Menschen nicht einsam sind?



Wer möchte, kann seine Antworten mit allen teilen!

FRAGE:

Wie kann man Einsamkeit begegnen oder bekämpfen?

Bei dieser Frage ist eine Einsicht zentral:

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

EHRENAMT ALS ANSATZPUNKT

Bedeutung für die Gesundheit

- Ehrenamtliches Engagement schafft soziale Kontakte und Begegnung; Austausch und Vernetzung mit anderen Personen/Institutionen
- Vor allem sportliche Aktivitäten senken das Einsamkeitsrisiko
- Ehrenamtliche Tätigkeit auch für die Engagierten selbst eine wirksame Möglichkeit, Einsamkeit zu reduzieren
- Gutes tun, Menschen helfen, Hoffnung, Freude & Mut schenken
- Persönliche und fachliche Weiterentwicklung

„Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, sind tendenziell weniger einsam. (...) Als mögliche Erklärungen für die positiven Effekte des Ehrenamts werden unter anderem eine gesteigerte Selbstwirksamkeit, ein stärkeres Sinnerleben und vermehrte soziale Kontakte genannt (...). Darüber hinaus ist ehrenamtliches Engagement, besonders in jungen Jahren, präventiv wirksam und verringert die Wahrscheinlichkeit, in späteren Jahren erhöhte Einsamkeit zu empfinden.“

Quelle: Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt Baden-Württemberg 2025, Studie der Bertelsmann Stiftung



ANSATZPUNKTE GEGEN EINSAMKEIT

Das können wir tun:

- Ehrenamtliches Engagement
- Öffentlichkeit aufklären (Kampagnen):
enttabuisieren, informieren, sensibilisieren
- Gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen:
kostenfreie soziale Angebote, Arbeit und Beschäftigung,
Vereine, Bildung und Kultur, Sport und Bewegung
- Stabile soziale Beziehungen pflegen,
Nachbarschaft & Familie, Ausbau sozialer Netzwerke
- Infrastruktur in Städten/Quartieren gestalten
(Städtebau, Begegnungsorte/Begegnungsmöglichkeiten)
- Psychische Beratung, Krisenhilfe, Telefonseelsorge
- Selbsthilfe
- Bestehende Hilfsangebote stärken, vernetzen und
bekannt machen



**Fazit:
Darum sind wir hier!**

KENNENLERNEN DER AKTEURE

HINTERGRUND: WARUM SIND WIR HIER?

Einsamkeit: Akteure und Initiativen

Bundesweit:

- Nationale Strategie der Bunderegierung gegen Einsamkeit
- Bundesweite Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“
- Allianz gegen Einsamkeit mit Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit“
- Kompetenznetz Einsamkeit des ISS Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
 - umfangreiche Informationen inkl. Videos, Studien/Publicationen, Veranstaltungen, Newsletter, Liste an Hilfs- und Beratungsangeboten, Projekten, Apps u.v.m.
- Angebotslandkarte: digitale Landkarte; regionale Gesprächs- und Gemeinschaftsmöglichkeiten, Suche über PLZ
 - Angebote (Veranstaltungen/Initiativen) suchen und eintragen (für Bretten aktuell keine Einträge)

Landesweit:

- „Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten.“ = Strategie des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration zur generationengerechten Quartiersentwicklung
- „Ideenwettbewerb Einsamkeit“, Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration (2025)

Landkreis Karlsruhe:

- „Gemeinsam statt einsam“: Angebot des Landratsamt Karlsruhe, Gesundheitsamt
 - Allgemeine Informationen, Unterstützung in Krisensituationen, Angebotssuche (für Bretten sind Einträge vorhanden)

→ Dokumente liegen/hängen aus

HINTERGRUND

Einsamkeit: Angebote für Betroffene

Dokument liegt zur Ansicht aus

Als pdf („Wegweiser gegen Einsamkeit“)

verfügbar auf www.bretten.de → Familien/Soziales/Bildung → Gesundheit → Gesundheitsförderung

GESUND in BRETTEN: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!

Einsamkeit: Angebote für Betroffene

Dieses im Juni 2026 zusammengestellte Dokument ist ein Angebot der Stadt Bretten im Projekt „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“, unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Das Dokument zeigt eine empfehlenswerte Auswahl von Angeboten für alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen oder bedroht sind: von Hilfs- und Beratungsangeboten über Projekte, Websites und Apps. Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Hinweise zu Ergänzungen und Aktualisierungen werden gerne entgegengenommen – per E-Mail an soziales@bretten.de

Weitere Informationen findet man auf folgenden Websites:

Kompetenznetz gegen Einsamkeit

Link: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Oder QR-Code:



Gesundheitskonferenz Karlsruhe:

Link: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivitaeten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit/>

Oder QR-Code:



WER IST HIER?

Bei Beantwortung der Frage mit „JA / zutreffend“ bitte aufstehen oder aufzeigen!

- Wer hat im beruflichen Kontext mit von Einsamkeit betroffenen und bedrohten Menschen zu tun?
- Wer ist ohne beruflichen Hintergrund einfach persönlich/privat an den Themen Gesundheitsförderung & Einsamkeit interessiert?
- Wer engagiert sich ehrenamtlich?
- Wer arbeitet mit ehrenamtlich tätigen Menschen zusammen?

WER IST HIER?

Einsamkeit und Gesundheit: Akteure und Initiativen in BRETTEEN (Auswahl)

Bei der Veranstaltung waren 30 Personen aus folgenden Settings anwesend:

- Stadtverwaltung Bretten, Seniorenrat, Gemeinderat, Jugendgemeinderat
- Landkreis Karlsruhe, Landratsamt Karlsruhe, Frühe Hilfen
- Medizinische Versorgung: Arztpraxen, Apotheken, Hebammen, Therapeuten
- Schule / Schulsozialarbeiter
- Glaubensgemeinschaft, Kirchengemeinden, Moscheen, Café International
- Kulturvereine und Sportvereine
- Volkshochschule (vhs), Bildungseinrichtungen
- Sozialverband VdK
- Diakonie: Beratungsstellen, Sozial-psychiatrischer Dienst, Tafelladen, Sozialkaufhaus W54
- Pflegestützpunkt
- Zentrum für Achtsamkeit und Musik
- Lebenshilfe
- Landfrauen
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

**Leider keine Zeit für
persönliche ausgiebige
Vorstellungsrunde**

Aber:

**Austausch/Netzwerken im
Anschluss möglich**

GEMEINSAM ERREICHEN WIR MEHR

Kooperationen und Bündnisse

- Bündnis schaffen aus lokalen Initiativen, Organisationen, Nachbarschaftshilfe
- Gemeinsame Aktionen koordinieren
- Ressourcen bündeln
- Synergien nutzen
- Fachwissen teilen
- Sichtbarkeit erhöhen
- Gemeinschaft vor Ort stärken
- Netzwerk aufbauen, das über die Aktionswoche und diese Veranstaltung hinaus Bestand hat

Verteiler „Gesundheitsförderung und Einsamkeit“:

**Nutzen Sie die Möglichkeit des E-Mail-Verteilers!
Einfach Kontaktdaten in ausliegende Liste eintragen.**

MACHERSTADT UND PROJEKT EINSAMKEIT

Laufende Initiativen der Stadt Bretten

eco  partner  ikk classic

MACHERSTADT

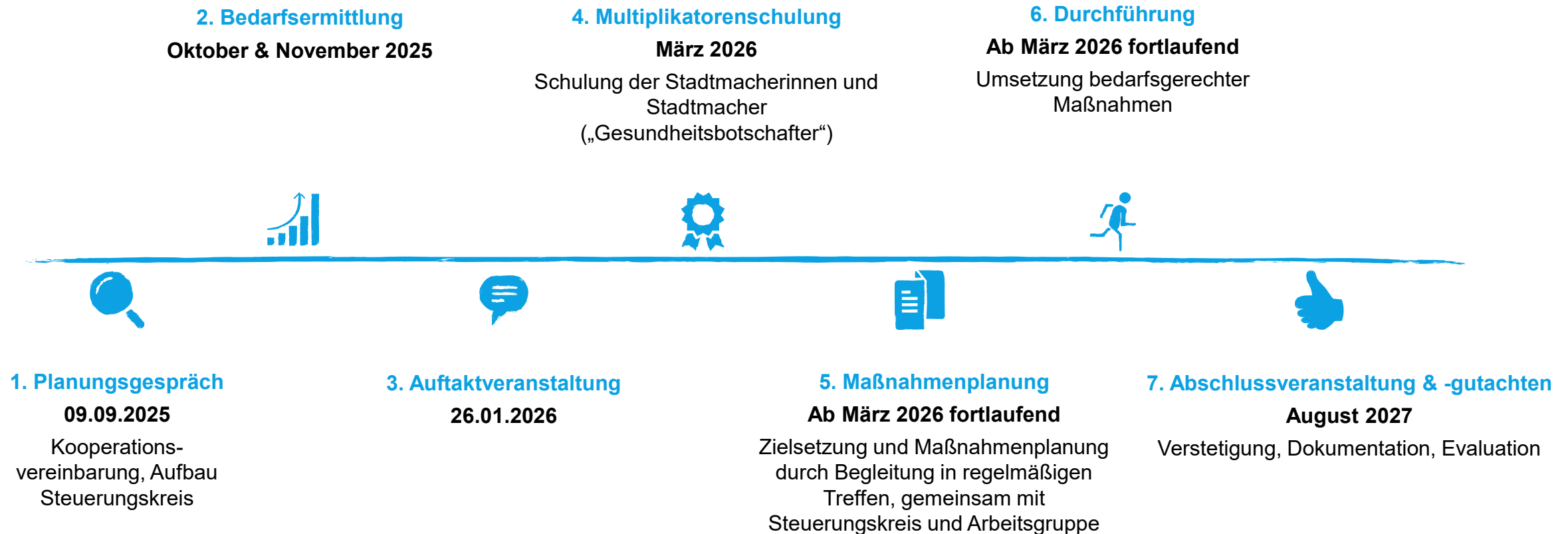
Kommunales Gesundheitsmanagement

- Programm verfolgt einen ganzheitlichen, nachhaltigen Ansatz zur Prävention und Gesundheitsförderung
- Laufzeit: 24 Monate
- zu 100% durch die IKK classic gefördert
- Beitrag zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung
- Vorhandene Doppelstrukturen sollen vermieden bzw. abgebaut werden
- Ziel: Vernetzung, Zusammenarbeit und aktive Einbindung unterschiedlicher Lebenswelten sowie kommunaler Akteure
- Umfangreiche Informationen inkl. Ergebnisse der Bedarfsanalyse auf Website der Stadt:
www.bretten.de → Familien/Soziales/Bildung
→ Gesundheit → Gesundheitsförderung



AKTUELLER STAND

Programmablauf: Laufzeit von 09/25 bis 08/27



ZIELE DER STADT BRETEN

1. Bündelung und Bekanntmachung bestehender Angebote/Aktionen/Maßnahmen/Infrastruktur der Gesundheitsförderung in Bretten.
2. Menschen zu mehr Bewegung motivieren durch Schaffung neuer, kostenloser Gruppen-Angebote.
3. Stärkung der psychischen Gesundheit von belasteten und von Einsamkeit bedrohten Menschen durch gezielte Maßnahmen im Rahmen des Projekts „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“.
4. Stärkung der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen im Setting Kita und Schule durch Projekte in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Suchtprävention.

PROJEKT GEGEN EINSAMKEIT

GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!

- Ausschreibung „Ideenwettbewerb Einsamkeit“ des Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg
- Januar 2026: Antrag eingereicht
- Aus 323 Bewerbungen wurden 35 Gewinner-Projekte aus ganz BaWü ausgewählt
- 28.04.26 Preisverleihung in Stuttgart
- Artikel im Amtsblatt am 6.5.26
- Projektkoordination bei eco-partner
- Zeitraum: 01.05.2026 – 31.10.2027
- Preisgeld: 30.000 Euro
- Bunter Strauß an Maßnahmen, die ineinandergreifen und miteinander wirken

Stadt erhält Preis des Sozialministeriums für Projekt gegen Einsamkeit und für Gesundheit



Bei der feierlichen Preisverleihung nahmen Bürgermeister Michael Nöltner und der Integrationsbeauftragte Dr. Andreas Bröker die Auszeichnung für die Stadt Bretten entgegen. Foto: Sozialministerium Baden-Württemberg

Großer Erfolg für die Stadt Bretten: Beim landesweiten Ideenwettbewerb „Einsamkeit“ des Sozialministeriums Baden-Württemberg wurde das kommunale Konzept mit einem Preisgeld im fünfstelligen Bereich ausgezeichnet. Aus rund 320 Bewerbungen zählte Bretten zu den 35 prämierten Projekten, die mit innovativen Ansätzen neue Wege im Kampf gegen Einsamkeit vor Ort gehen. Die Auszeichnung wurde am 28. April 2026 in Stuttgart von Bürgermeister Michael Nöltner und

Einsamkeit betrifft dabei nicht nur ältere Menschen. Betroffen sind auch junge Menschen, Eltern in besonderen Lebenslagen, Personen mit chronischen Erkrankungen, Menschen mit Behinderungen sowie Menschen mit Migrationsgeschichte. „Einsamkeit kann jede und jeden treffen, unabhängig vom Alter oder der Lebenssituation. Umso wichtiger sind passgenaue Angebote, die Menschen wieder zusammenzubringen“, sagte Minister Lucha. Die prämierten

Soziales, Gesundheit und Integration gefördert worden war. „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“ so lautet der Titel des Brettenner Vorhabens, das nun von Mai 2026 bis Oktober 2027 umgesetzt wird. Ziel ist es, von Einsamkeit bedrohte oder betroffene Bürgerinnen und Bürger konkret zu unterstützen - und dabei ihre Gesundheit zu stärken. Denn einerseits sind einsame Menschen häufiger krank und andererseits ist Krankheit ein Risikofaktor in

in das schon laufende Programm „Macherstadt“ zur kommunaler Gesundheitsförderung integriert. Dank der Förderung durch die IKK classic konnten hier bereits Bürgerinnen und Bürger einbezogen und zu ehrenamtlicher Stadtmachern / Gesundheitsbotschaftern qualifiziert werden. Ehrenamtarbeit kann Einsamkeit verringern und Gesundheitsförderung wirkt mit Einsamkeit assoziierten Problemen wie Sucht, Fehlernährung/Bewegungsdefiziten entgegen.

MAßNAHMENPAKET IM DETAIL

Titel des Projekts: Gesund in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!

- **Maßnahme 1: „Gesundheitswegweiser“:** Hier werden bereits bestehende sowie neu konzipierte Angebote gebündelt.
- **Maßnahme 2: „LELO – less lonely“:** Veranstaltungsreihe mit vielseitigen Themen: z.B. Kreativ-Abende, (Brett)Spiel-Abende, Musik-Abende, Tauschbörse (Spielzeugtausch, Kleidertausch), Sport für Frauen (Yoga, Selbstverteidigung, "Spazier durch's Quartier"), Info-Austausch-Abend zum Umgang mit KI, Infos zu DiGA (digitale Gesundheitsanwendungen) etc.
- **Maßnahme 3: „Kulturhappen“:** Veranstaltungsreihe aus Koch- und Backevents mit Gerichten unterschiedlicher Landesküchen; Als Endprodukt entsteht in gemeinsamer Arbeit ein Brettener "Kochbuch der Kulturen,, → Maßnahme bereits geplant/in Umsetzung → Flyer liegen aus
- **Maßnahme 4: „PR-Maßnahmen“** (Social Media, Print, Aufklärungskampagne, Pop-up-Stände, Postkarten - adressatenspezifisch) zur Bekanntmachung der gesundheitsbezogenen Angebote
- **Maßnahme 5: "Ehrenamt-Matching" (Wohlfühl-Paten):** Menschen werden bedarfsorientiert je nach Interessen und Gemeinsamkeiten zusammengebracht/gematcht. Außerdem Motivation der Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren.
- **Maßnahme 6: "Was brauchst du, damit es dir gut geht?":** Erkennung von Bedarfen sowie Hürden bzgl. Gesundheitsförderung in direkten Gesprächen mit der Zielgruppe, um daraus weitere Maßnahmen abzuleiten. Mündliche Befragung mittels Kurz-Fragebogen mit ausgewählten Elementen der Motivierenden Gesprächsführung.

WORKSHOP: AUSARBEITUNG AN „IDEENTISCHEN“

Drei Tische/Stationen (World Café):

Tisch 1: „Öffentlichkeitsarbeit und Medien“ → Gesundheitswegweiser und PR-Maßnahmen

Tisch 2: „Veranstaltungen“ → LELO und Kulturhappen

Tisch 3: Im Gespräch mit Zielgruppe: Ehrenamt-Matching/Wohlfühl-Paten und „Was brauchst du?“

TISCH 1: ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Gesundheitswegweiser/-kompass und PR-Maßnahmen, Pop-up-Stände Ergebnisse des Workshops

Pop-up-Stände an Brettener Festen und Veranstaltungen geplant:

- Wochenmarkt
- KulturBühne Bretten 2026 – Open Air Sommer: 07. bis 16. August 2026
- HandmadeART: 25.10.2026
- Himmlisches Fest? 26.07.2026
- Tage der seelischen Gesundheit Bretten: 10.10. bis 20.10.2026
- Feste 2027: Stadtsommer Bretten, Live Musikfestival, Peter-und-Paul-Fest
- Veranstaltungen einzelner Kooperationspartner (VdK, Diakonie, Schulen, Kitas etc)

Pop-up-Stände an Alltagsorten geplant: Arztpraxis, Apotheken, Supermärkte, Tafel etc.

Kommunikationskanäle: Postkarten, Print/Zeitung, Social Media, Newsletter von Kooperationspartnern, Briefe an Brettener Einwohner, Postwurfsendung, Werbung im Kino

TISCH 2: VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungsreihe Kulturhappen und LELO Less Lonely

Kulturhappen: bereits in Umsetzung, siehe Flyer (rechts)

- Kulturhappen = Veranstaltungsreihe aus Koch- und Backevents mit Gerichten unterschiedlicher Landesküchen
- Als Endprodukt entsteht in gemeinsamer Arbeit ein Brettener "Kochbuch der Kulturen"
- Persönliche Geschichten der Mitwirkenden: seit wann in Bretten, Herkunft, Hobbys, Beruf, Lieblingsgericht, was sie an Bretten besonders mögen

LELO – Less Lonely Veranstaltungsreihe (Wochenende abends)

- Kreativ-Abende (Häkeln, Stricken, Malen, Basteln etc)
- (Brett)Spiel-Abende
- Musik-Abende
- Spielzeugtausch
- Info-/Austausch-Abend zu KI und Gesundheitsapps
- Kleidertausch und ggf. Modenschau
- Sport für Frauen (Yoga, Selbstverteidigung) und für Männer
- Film-/Kinoabend, Konzertabend, z.B. Jazzclub



KULTURHAPPEN Multikulti-Kochtreff

Wann? Donnerstag von 9 - 12 Uhr

16. Juli / 6. August / 3. September / 1. Oktober / 5. November / 3. Dezember

Wo? Raum der Begegnung, 1. OG, Bahnhofstraße 13/1 in 75015 Bretten

Wer? Alle, die Spaß am Kochen & auch Backen haben, sind willkommen!

Gespräche und Gerichte. Gemeinsam. Genießen.

Der Kochtreff ist ein offenes Angebot, ein Treffpunkt für alle. Hier kommen Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zusammen, die neue Rezepte ausprobieren, sich kennenlernen, neue Freunde finden und besser deutsch lernen wollen.

Es werden leckere Gerichte aus aller Welt zubereitet. Alle Rezepte werden gesammelt – daraus entsteht als Ergebnis später ein „Kochbuch der Kulturen“.



Anmeldung: entweder QR-Code scannen
(über Kamera oder WhatsApp)
oder per E-Mail oder WhatsApp-Nachricht anmelden
(Kontakt unten).
Weitere Informationen in der WhatsApp-Gruppe.

Projektleitung und Koordination (Kontakt):

Olena Stankovska, Handy: 01791123237

Dr. Andreas Bröker, E-Mail: soziales@bretten.de

Melanchthon Stadt Bretten



„Kulturhappen“ ist ein Angebot der Stadt Bretten im Projekt „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“, unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

TISCH 3: IM GESPRÄCH MIT ZIELGRUPPE

Ehrenamt-Matching (Wohlfühl-Paten) und „Was brauchst du, damit es dir gut geht?“

Mit Menschen an Pop-up-Ständen ins Gespräch kommen über:

Probierhäppchen, Tee, ausliegende Medien, offene Fragen an Pinnwand (mit anonymer Beantwortung) sowie Gewinnspiel/Quiz

Weitere gesammelte Ideen:

- Hilver-App bewerben
- Fahrdienst anbieten
- Abholservice anbieten
- Was fehlt, ist eine zentrale Vernetzungsstelle, eine übergeordnete Ansprechperson für das Thema Ehrenamt
- Informationen streuen über Seniorentreffs, Pflegestützpunkt
- Personen bei Renteneintritt über Stadtverwaltung anschreiben und zu Ehrenamt motivieren
- Seniorencafé
- Vereine einbinden
- Nachbarschaftshilfe wieder beleben (wurde abgeschafft)

FOTOS der Veranstaltung





VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

VIEL SPAß BEIM WORKSHOP UND BEIM NETZWERKEN!

Melanchthon **Stadt Bretten**



eco  partner  **IKK** classic

ANHANG: WEITERE INFORMATIONEN

TIPPS & IMPULSE FÜR EIGENE AKTIONEN

Für Vereine, Organisationen, Einzelpersonen

- Eigene Plattform (Website, Social Media Kanal) nutzen für Thema Einsamkeit
- Kleine Gesten im Alltag (Kompliment, Lächeln usw)
- Austausch durch eigene Plakate und Kreativ-Workshops
- Mitmach-Stationen an Ständen im öffentlichen Raum
- Briefe schreiben für Pflegeheime, Krankenhäuser etc
- Gesprächszonen einrichten, z.B. Plauderkassen im Supermarkt, „Setz-dich-dazu-Tische“ im Café, Plauderbänke
- Materialien zum Thema Einsamkeit auslegen auf Thementischen
- Veranstaltungen mit gemeinsamem Essen
- Kostenfreie Bewegungsangebote, z.B. Kooperationen mit Vereinen und Fitnessstudios
- Stadt-Spaziergänge
- Pausen für Begegnung nutzen, z.B. „Lunch-Roulette“ im Unternehmen anbieten
- Virtuelle Formate im Unternehmen, z.B. Mentoring-Programm, Online-Escaperooms
- Hausfest oder Etagenparty feiern (egal ob im Job oder privat)

→ Umfassende Infos und Anregungen im „Aktionsbuch“, als pdf-Download hier:

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

eco partner

ikk classic

IMMER AKTUELL INFORMIERT

Städtische Website

www.bretten.de → Familien/Soziales/Bildung

→ Gesundheit → Gesundheitsförderung

<https://www.bretten.de/content/gesundheitsfoerderung>

Präsentation der Auftaktveranstaltung inkl.
umfassende Ergebnisse der Bedarfsanalyse



www.bretten.de/familien-soziales-bildung

MelanchthonStadt Bretten

Tourismus
Kultur
Freizeit

Familien
Soziales
Bildung

Wirtschaft
Energie
Umwelt

Stadt
Rathaus
Verwaltung

Familien Soziales Bildung

Pressemeldungen

- Volkstraumtag 2025: Gedenkfeiern und Kranzniederlegungen
- Ausstellung zur Deportation nach Gurs im Brettenner Rathaus
- DigitalPakt I ist in Bretten abgeschlossen
- Museum sucht Kurlostaten
- Museum wird bei Dunkelheit erkundet

alle Pressemeldungen

Veranstaltungen

- Taschenlampeführung „Stadt – Land – Burg“
12.11.2025 - 17:30
- Eröffnung der Ausstellung Christoph Knecht
14.11.2025 - 19:00
- Ausstellung: Christoph Knecht
14.11.2025 - 19:00 bis 19.12.2025 - 18:00
- Sou-Vai-Ka - Drei Instrumente in ungewöhnlicher Besetzung
14.11.2025 - 20:00
- Die Grönholm Methode
14.11.2025 - 20:00
- Die Grönholm Methode
15.11.2025 - 20:00
- Die Grönholm Methode
16.11.2025 - 18:00
- Norbert Elts – Wortino Theater präsentiert: Philip Melanchthon
– Der Lehrer Deutschlands
20.11.2025 - 19:30
- Max Treutner Quartett
20.11.2025 - 20:00
- Bundeswälder Vorlesetag mit Bürgermeister Nötner
21.11.2025 - 18:00 bis 18:45

alle Veranstaltungen

Schulstadt Bretten

Schulen
Schulsozialarbeit
Betreuungsangebote
Volkshochschule
Jugendmusikschule

Senioren, Familien und Kinder

Kinderbetreuung
Städtische Kindergärten
Kinderferienprogramm
Kinderpass/Landesfamilienpass
Jugendliche
Senioren
Jugendhaus
Beratungsstellen

Soziales

Soziale Einrichtungen und soziale Vereine
Kirchen / Religionsgemeinschaften
Menschen mit Behinderung
Integration und Asyl
Obdachlosigkeit

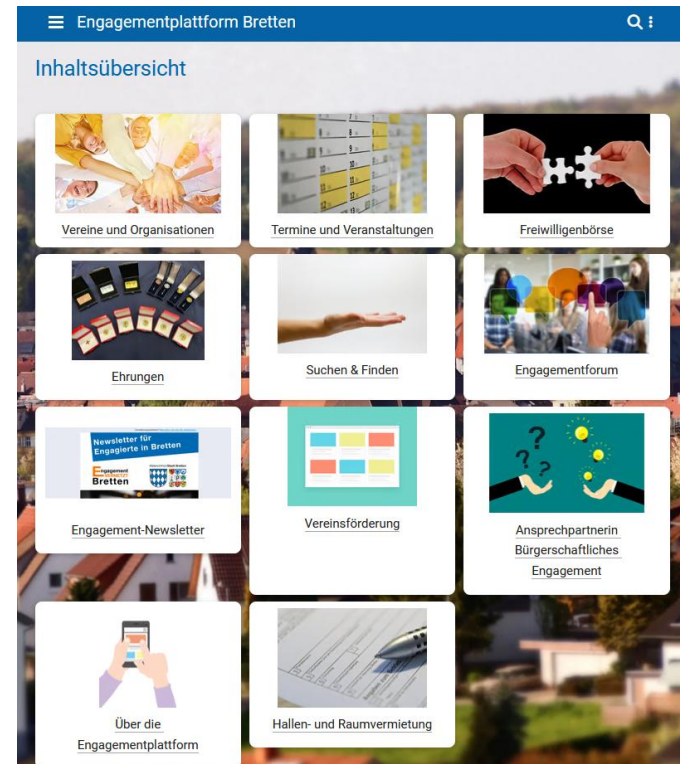
Gesundheit

Ärzte und Zahnärzte
Apotheken
Rechbergklinik
Volkshochschule
Gesundheitsförderung
Notarzt und Notrufnummern
Suchtprävention und Selbsthilfegruppen

EHRENAMT (BÖRSEN)

Informationen/Übersicht

- Bisherige Ehrenamtsbörse: Engagementplattform Bretten (bis Ende 2026): <https://engagement-bretten.de/>
- Geplante Ehrenamtsbörse: HILVER App: <https://www.hilver.de/>
→ Hier sieht man, welche Kommune oder Einrichtung mitmacht: <https://www.hilver.de/web-app>
- Engagement-Plattform der „Aktion Mensch“: <https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform>
- Nebenan.de App: <https://nebenan.de/>
- Ehrenamt-Verantwortliche bei Stadtverwaltung: Ina Gabriel, Büro des Oberbürgermeisters, Beauftragte für bürgerschaftliches Engagement und Bürgerbeteiligung



Unsere Begleitung und Umsetzung
für Städte & Kommunen

Wir unterstützen bei der sozialen Daseinsvorsorge

Indem wir eine **erprobte** und **sichere** digitale Plattform zur **Vermittlung von niedrigschwelligen Einmalhilfen** bereitstellen und beim Aufbau und der Betreuung des lokalen Helfernetzwerks aktiv unterstützen. Mit dieser Expertise bieten wir **schon heute eine Lösung für zukünftige soziale Herausforderungen** auf kommunaler Ebene - **weiterhin eigenständig und selbstbestimmt im höheren Lebensalter zu Hause leben.**

EINSAMKEIT: AKTEURE & INITIATIVEN

bundesweit

- Allianz gegen Einsamkeit des BMBFSFJ mit Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit“
- <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/allianz-gegen-einsamkeit>
- <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/kampagne-allianz-gegen-einsamkeit>

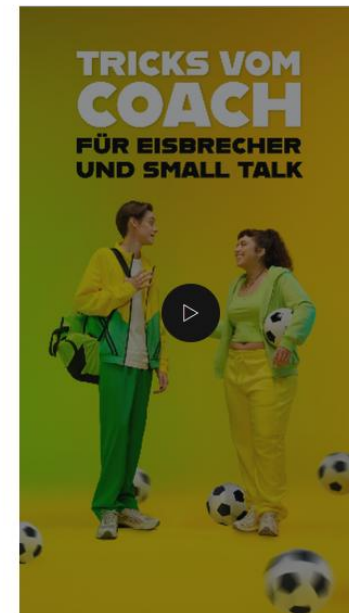


Allianz gegen Einsamkeit

Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) startet demnächst eine „Allianz gegen Einsamkeit“, denn Einsamkeit ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung und kann jede und jeden treffen.

Das BMBFSFJ setzt bei der Allianz gegen Einsamkeit den Fokus auf gemeinsames Handeln: Politik, Zivilgesellschaft und Wirtschaft sind gefragt, Verantwortung zu übernehmen. Ziel ist es, Kräfte zu bündeln und Einsamkeit aktiv zu bekämpfen – für mehr gesellschaftliches Miteinander und Zusammenhalt.

**GEM
EINSAM** Allianz
gegen
Einsamkeit



EINSAMKEIT: AKTEURE & INITIATIVEN

bundesweit

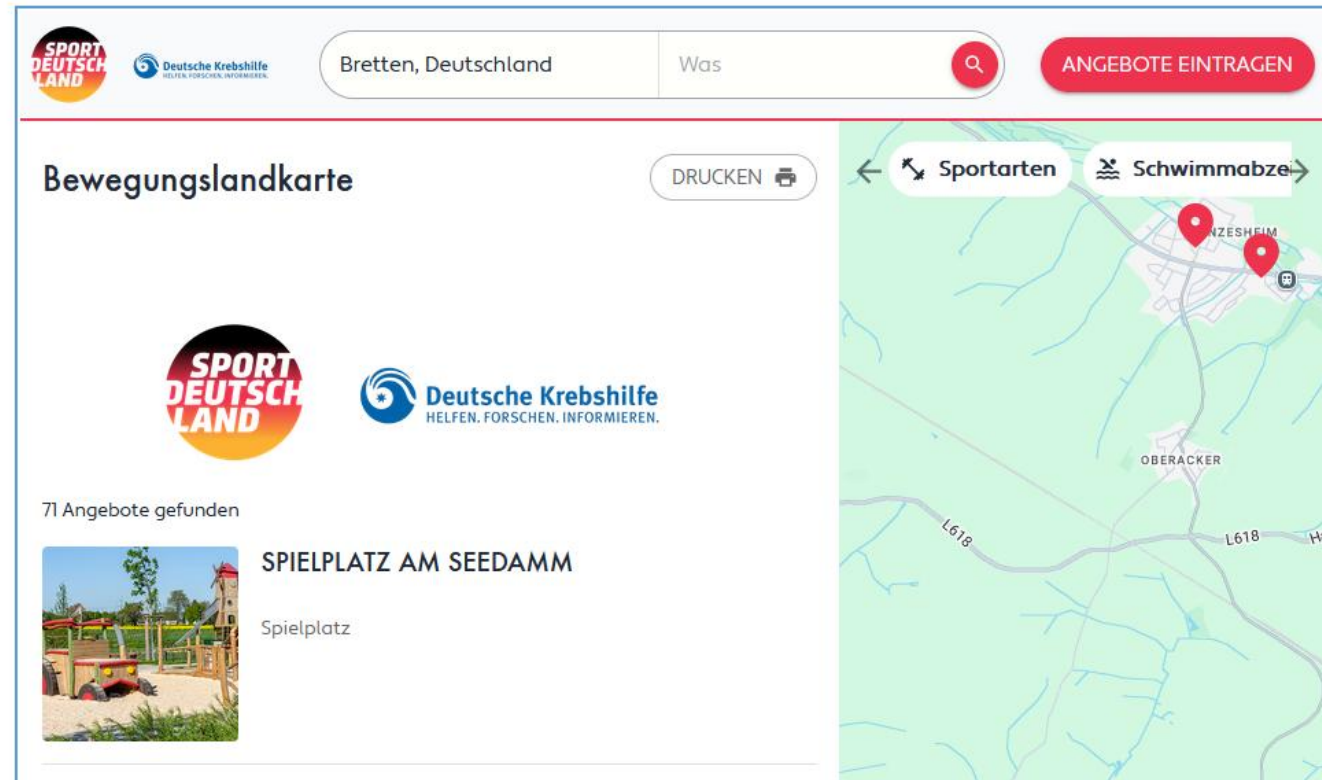
- **Kompetenznetz Einsamkeit** des ISS Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
 - umfangreiche Informationen inkl. Videos, Studien/Publikationen, Veranstaltungen, Newsletter u.v.m.
- **„Angebote bei Einsamkeit“**
 - überregionale und deutschlandweite Angebote, Projekte, Apps, Hilfs- und Beratungsangebote
 - Dokument liegt aus zum Mitnehmen
- **Angebotslandkarte**
 - digitale Landkarte; regionale Gesprächs- und Gemeinschaftsmöglichkeiten, Suche über PLZ
 - für Bretten aktuell keine Eintragungen
 - Angebote (Veranstaltungen/Initiativen) suchen und eintragen



EINSAMKEIT: AKTEURE & INITIATIVEN

bundesweit

- Deutscher Olympischer Sportbund DOSB mit Bewegungslandkarte
- Verein(t) gegen Einsamkeit = Projekt soll die Potenziale des Sports und der Sportvereine als Orte für Begegnungen und Gemeinschaft aufzeigen.
- Menschen aller Generationen und verschiedenen Lebenslagen können ihre soziale Heimat im wohnortnahen Sportverein finden und dort sozialen Zusammenhalt erleben.
- → Angebote (Veranstaltungen/Initiativen) suchen und eintragen
- <https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit>



The screenshot displays the 'Bewegungslandkarte' website. At the top, there are logos for 'SPORT DEUTSCHLAND' and 'Deutsche Krebshilfe'. A search bar contains 'Bretten, Deutschland' and 'Was'. A red button 'ANGEBOTE EINTRAGEN' is visible. Below the search bar, the title 'Bewegungslandkarte' is shown with a 'DRUCKEN' button. A map on the right shows the location of 'SPIELPLATZ AM SEEDAMM' in Bretten. The text '71 Angebote gefunden' is displayed above the offer details. The offer details include a photo of a playground and the text 'SPIELPLATZ AM SEEDAMM' and 'Spielplatz'.

EINSAMKEIT: AKTEURE & INITIATIVEN

Landesweit (Ba-Wü)

- „Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten.“
- Die Strategie des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg unterstützt Städte, Gemeinden und Landkreise sowie die Zivilgesellschaft bei der alters- und generationengerechten Quartiersentwicklung.
- Veranstaltungen, Newsletter, Videos,
- <https://www.quartier2030-bw.de/>



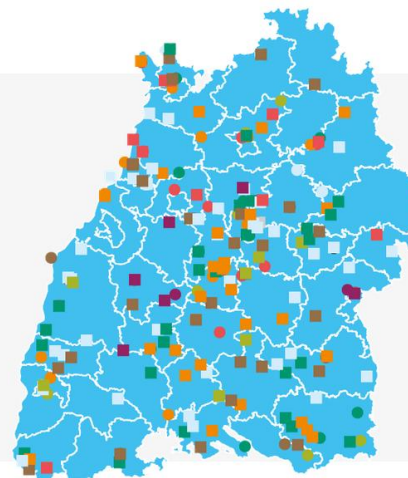
GEFÖRDERTE PROJEKTE UND PRAXISBEISPIELE

Um die Umsetzung von Quartiersprojekten zu unterstützen, wurden im Rahmen der Strategie „Quartier 2030 – Gemeinsam.Gestalten.“ verschiedene Förderprogramme aufgesetzt.

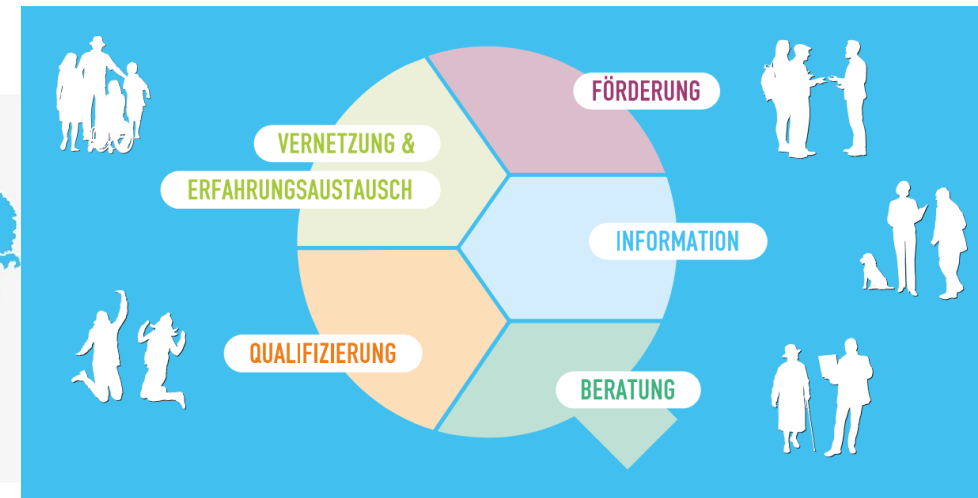
Die geförderten Projekte weisen eine große Vielfalt an Quartiersideen auf und stammen aus ganz Baden-Württemberg. In unserer Karte finden Sie eine Übersicht über alle geförderten Projekte.

Für einen zusätzlichen Einblick in die Praxis baden-württembergischer Kommunen sind in der Karte weitere Beispiele guter Quartiersarbeit aufgeführt.

» Alle Projekte und Praxisbeispiele auf einen Blick



ANGEBOTE DER LANDESSTRATEGIE



EINSAMKEIT: AKTEURE & INITIATIVEN

Landkreis Karlsruhe

- Angebot des Landratsamt Karlsruhe, Gesundheitsamt
- <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivit%C3%A4ten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit/>



Gemeinsam statt einsam

Auf der Suche nach Zusammenhalt, Gesprächen oder gemeinsamen Freizeitaktivitäten?

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt



LANDKREIS KARLSRUHE Gesundheitskonferenz

SUCHE MENU

Startseite > Aktivitäten und Projekte > Gemeinsam gegen Einsamkeit!

Aktivitäten und Projekte

- Bewegte Apotheke / Spaziergangstreff
- Bewegungsspass
- Ernährung für ältere Menschen
- Gemeinsam gegen Einsamkeit!
- Angebotssuche in Gemeinden und Städten
- Gemeindeübergreifende Angebote
- Unterstützung in Krisensituationen

Gemeinsam statt einsam!

Immer mehr Menschen fühlen sich isoliert und alleine. Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen vom Umzug, starker Fokussierung auf den Beruf, Verlust von geliebten Menschen, wie Partner, Freunden oder Familienangehörigen, bis zur Verkleinerung des Freundeskreises im Alter hin. Auch können körperliche oder psychische Erkrankungen sowie finanzielle Probleme Faktoren für die Entstehung von Einsamkeit sein.

Aber - Was ist unter "Einsamkeit" tatsächlich zu verstehen? Sind wir nicht alle einmal allein?

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden die Begriffe Einsamkeit und Alleinsein oft als Synonym verwendet. So kann Einsamkeit sowohl als ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspannung, also ein positives Alleinsein, aber auch als eine subjektive Erfahrung, die von den Betroffenen als un-

Passende Angebote und Beratungen entdecken

Um Personen zu helfen, die unter Einsamkeit leiden, ist es wichtig, gezielte Unterstützung anzubieten. Das kann durch eine Kombination aus den aufgeführten Angeboten sowie individueller Beratung, psychotherapeutischer Betreuung oder der Vermittlung zu Fachkräften geschehen. Es ist jedoch auch wichtig, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen und als Gesellschaft für mehr soziale Teilhabe und Unterstützung zu sorgen.



Angebotssuche in Gemeinden und Städten



Gemeindeübergreifende Angebote



Unterstützung in Krisensituationen

DAS NETZWERK

Das Netzwerk setzt sich in unterschiedlichen fluiden Arbeitsformaten zielgruppenorientiert zusammen. Dazu zählen Veranstaltungen im Kontext der partizipativen Forschung, Expert*innengespräche, sowie wissenschaftliche Fachgespräche und Konferenzen. Ziel dieses Vernetzens ist es, die Strategien und Maßnahmen gegen Einsamkeit durch bestehendes Wissen und Erfahrungen weiterzuentwickeln. Zudem möchten wir die interessierte (Fach) Öffentlichkeit informieren und vernetzen sowie die öffentliche Sensibilisierung zum Thema stärken.

Im Rahmen der Netzwerkarbeit sollen die unterschiedlichen Akteur*innen, die im zivilgesellschaftlichen Raum, in Wissenschaft und Politik, in der Vorbeugung sowie Bekämpfung von Einsamkeit aktiv sind, zusammengebracht werden.



DIE FORSCHUNG

Das **KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT (KNE)** untersucht, wie Einsamkeit vorgebeugt und Betroffenen effektiv geholfen werden kann.

Das KNE möchte Forschungslücken schließen und den Wissensaustausch zwischen Wissenschaft und Praxis fördern.

Das bestehende Wissen wird zusammengeführt, um die eigene Praxisforschung ergänzt und durch verschiedene Publikationen sowie Veranstaltungen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Neben der Praxisforschung will das KNE als Wissensplattform einen Beitrag zur Weiterentwicklung wissenschaftlicher Ansätze der Einsamkeitsforschung leisten.

Die Anwendung der Grundlagenforschung in Form von Expertisen sowie die praxisorientierte Feldforschung ermöglichen eine breite wissenschaftliche Perspektive auf das Thema Einsamkeit und lassen fundierte Erkenntnisse zu den förderlichen und hinderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Intervention bei Einsamkeit erwarten.



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

WAS IST EINSAMKEIT?

EINSAMKEIT beschreibt „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“

(Peplau/Perlman 1982 zit. nach Luhmann 2019:4).

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, d.h. wer sich einsam fühlt, ist auch einsam. Dabei ist unerheblich, ob sich die Diskrepanz zwischen tatsächlichen und gewünschten sozialen Beziehungen auf die Anzahl oder die Qualität der sozialen Kontakte bezieht. Umfragen aus den Jahren 2013 und 2017 legen nahe, dass ungefähr jede zehnte in Deutschland lebende Person sich oft oder sehr oft einsam fühlt.

Dabei können Menschen von der Jugend bis ins hohe Alter von Einsamkeit betroffen sein. Studien zeigen, dass sich diese Problematik, auch in den jungen Altersgruppen, durch die Coronapandemie verstärkt hat.

Problematisch wird Einsamkeit, wenn sich das Gefühl der Einsamkeit verstetigt und mit einem dauerhaften Leidensdruck einhergeht. Unabhängig davon, welche Ursache Einsamkeit im individuellen Fall hat: chronische Einsamkeit senkt die Lebensqualität und wirkt sich negativ sowohl auf den Körper als auch auf das Denken, Verhalten und Erleben eines Menschen aus. Damit ist sie ein wichtiges Aufgabenfeld für die einzelne Person, aber auch für Politik und Gesellschaft.

DIE PROJEKTZIELE

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland.

Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen. Damit verfolgt das Projekt das übergeordnete Ziel ein solidarisches Miteinander und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern.

DAS KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT ARBEITET IN DREI PROJEKTSÄULEN ZUSAMMEN:

1. **Praxisforschung:** Erforschung von förderlichen und hinderlichen Faktoren in der Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit.
2. **Netzwerkformate:** Diskursiv basierte Weiterentwicklung von Strategien gegen Einsamkeit in Zusammenarbeit mit Wissenschaft sowie politischen und gesellschaftlichen Akteur*innen.
3. **Transfer:** Verbreitung von Wissen an die (Fach) Öffentlichkeit.



DER PROJEKTBEIRAT

Die Arbeit des **KOMPETENZNETZES EINSAMKEIT (KNE)** wird von einem Projektbeirat begleitet, der in beratender Funktion tätig ist. Er tritt in der Regel zwei Mal jährlich zusammen. Mit ihm soll eine enge Kooperation und Abstimmung mit politischen Vertreter*innen unterschiedlicher Ebenen, den Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrt, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie weiteren Akteur*innen aus der Forschung und dem zivilgesellschaftlichen Raum gewährleistet werden.

DIE GESCHÄFTSSTELLE

Das Kompetenznetz Einsamkeit ist mit einer Geschäftsstelle beim Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. in Frankfurt am Main und Berlin angesiedelt.

KONTAKT

Kompetenznetz Einsamkeit
am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

Standort Berlin	Standort Frankfurt (Hauptsitz)
Lahnstraße 19	Zeilweg 42
12055 Berlin	60439 Frankfurt am Main

E-Mail info@kompetenznetz-einsamkeit.de
Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de
Twitter [@gegenEinsamkeit](https://twitter.com/gegenEinsamkeit)

www.kompetenznetz-einsamkeit.de