



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**GEM  
EINSAM**  
Strategie gegen Einsamkeit

# *Einsamkeit feiert mit.*

## **Mittendrin und doch allein:**

Einsamkeit kann uns alle treffen, überall.  
Zeit, gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen.  
[strategie-gegen-einsamkeit.de](https://strategie-gegen-einsamkeit.de)



# Gemeinsam gegen Einsamkeit

Ob allein, mit Familie oder Freundeskreis: Das Gefühl der Einsamkeit kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter aufkommen. Wie sich Einsamkeit anfühlt und was sie auslöst, ist von Mensch zu Mensch anders. Belegt ist: Wer über eine längere Zeit einsam ist, hat ein höheres Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen.

In Deutschland sind Millionen Menschen von Einsamkeit betroffen und doch trauen sich die wenigsten, darüber zu sprechen. Dabei sind persönlicher Kontakt und ein ehrliches Gespräch der erste Schritt aus der Einsamkeit. Jede und jeder von uns kann helfen und Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit schenken.

Hier gibt es Hilfe und Beratung:



TelefonSeelsorge®

Für alle Generationen: 0800 111 0 111  
[online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Nummer**gegen**Kummer

Für Kinder und Jugendliche: 116 111  
[nummergegenkummer.de/onlineberatung](https://nummergegenkummer.de/onlineberatung)  
Für Eltern: 0800 1110 550



**Silbernetz**

Für ältere Menschen: 0800 4 70 80 90  
[silbernetz.de](https://silbernetz.de)