

EINSAMKEITS- GIPFEL 2025

Fachtag zum Thema Einsamkeit
mit dem Fokus auf Jugend

16. Dezember 2025





IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG Bezirksamt Reinickendorf von Berlin

Abteilung Finanzen, Personal und Bürgerdienste

Eichborndamm 215, 13437 Berlin

Tel.: + 49 30 90294-2141

Einsamkeit@reinickendorf.berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV

Emine Demirbüken-Wegner

Tel.: +49 30 90294-2300

Emine.Demirbueken-Wegner@reinickendorf.berlin.de

Textbearbeitung: Emine Demirbüken-Wegner, Katharina Schulz

Visuelle Gestaltung und Produktionsvorbereitung: Arne Kabelitz

Bildmaterial: Alle Fotos ohne Copyright-Vermerk stammen urheberrechtlich von der Pressestelle Bezirksamt Reinickendorf, Cover Logo „Einsamkeit“ von FIRAT BARUT, digitalisiert durch die Künstlergilde Medizin & Kultur

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Workshops sehr herzlich für die überaus engagierte, ideenreiche und kreative Mitwirkung.

Druck: 07/2026

Auflage: 1.000 Stück



INHALT

01	Programm	6
02	Vorwort der Bezirksbürgermeisterin	10
03	Stimmen der Jugend – wenn Stille laut wird	14
04	Eröffnungsrede der Bezirksbürgermeisterin	18
05	Einsamkeit in der Adoleszenz	26
06	Einsamkeit ist kein Schicksal	34
07	#NoSoloMode - Stay connected mit der Klub-App	44
08	Souls on Canvas – Graffiti als Ausdruck	50
09	Let's move together	64
10	Kreatives Schreiben: Stimmen der Hoffnung	68
11	Ausblick und Danksagung	72
12	Anhang: Online-Umfrage und Pressearbeit	78

01

PROGRAMM DIE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

PROGRAMM DES FACHTAGS

Dienstag, den 16.12.2025 von 9 bis 15 Uhr

Ernst-Reuter-Foyer, Eichborndamm 213, 13437 Berlin

Batuhan Coglan

Poetry Slam zum Thema Einsamkeit

Wissenschaftlicher Impulsvortrag

„Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen - ein unterschätztes Gesundheitsrisiko“

Prof. Dr. Tajana Griebmann-Gehrt

Praxisbezogener Impulsvortrag

„Einsamkeit ist kein Schicksal – Jugendliche brauchen Verbindung“

Taner Avci (Sprecher der AG Einsamkeit-Exit)

Arbeitsgruppen

1. AG: #NoSoloMode: Stay connected mit der KlubAPP
2. AG: Kunst: Sprüh dich frei: Souls on Canvas
3. AG: Let's move together – Präsenz und Improvisation
4. AG: Kreatives Schreiben: Stimmen der Hoffnung – Poetry als Ausdruck der Jugend

DIE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER



Emine Demirbügen-Wegner

Bezirksbürgermeisterin von Berlin-Reinickendorf



Batuhan Cогlan

Poetry-Slammer



Prof. Dr. Tajana Griebmann-Gehrt

Professorin für angewandte Psychologie,
Health Innovation University of Applied Sciences



Taner Avci

Straßensozialarbeiter, Gangway e. V.



Christin Krüger

Straßensozialarbeiterin, Gangway e. V.



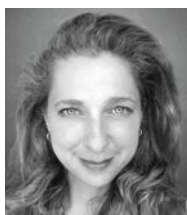
Toprak Avci

Student der Schauspielschule
„Michael Tschechow Studio Berlin“



Felix Traut

Student der Schauspielschule
„Michael Tschechow Studio Berlin“



Hannah Böse

Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Kinder- und Jugendbeauftragte



Christine Schade

Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Organisationseinheit für Qualitätsentwicklung, Planung und
Koordination - Gesundheitsförderung und Prävention



Katharina Schulz

Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Einsamkeits- und Ehrenamtsbeauftragte

02

VORWORT DER BEZIRKSBÜRGERMEISTERIN

„[Der Einsamkeitsgipfel] war ein lebendiger Raum, in dem wir nicht über junge Menschen gesprochen haben, sondern mit ihnen.“

Emine Demirbükten-Wegner

Liebe Leserinnen und Leser,

Einsamkeit hat viele Gesichter. Lange Zeit galt sie als ein Schicksal, das vor allem die ältere Generation betrifft. Doch die Realität in unseren Straßen, Schulen und Jugendfreizeiteinrichtungen spricht eine andere Sprache. Der diesjährige Reinickendorfer Einsamkeitsgipfel am 16. Dezember 2025, unserem offiziellen „Tag gegen Einsamkeit“, hat den Fokus deshalb ganz bewusst auf diejenigen gelegt, deren Einsamkeit oft unsichtbar bleibt: unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter zwischen 14 und 27 Jahren.

In einer Zeit, in der soziale Medien scheinbar grenzenlose Vernetzung ermöglichen, erleben viele junge Menschen eine wachsende innere Leere. Leistungsdruck, Zukunftsängste und die Suche nach dem eigenen Platz in der Gesellschaft hinterlassen tiefe Spuren.

Dieser Gipfel war deshalb mehr als eine Fachveranstaltung. Er war ein lebendiger Raum, in dem wir nicht über junge Menschen gesprochen haben, sondern mit ihnen. Besonders beeindruckend war die kreative Energie, die bereits im Vorfeld durch unsere vier Graffiti-Workshops freigesetzt wurde. Ob an der Schulfarm Insel Scharfenberg, der Max-Beckmann-Oberschule, der Albrecht-Haushofer-Schule oder in der Gemeinschaftsunterkunft HERO – wo Kinder mit Seniorinnen und Senioren generationenübergreifend gemeinsam zur Sprühdose griffen – überall wurde deutlich: Kreativität schafft Verbindung und überwindet Grenzen zwischen den Generationen.



In der 1. AG #NoSoloMode-stay connected mit der KlubApp haben wir moderne, digitale Wege gegen die soziale Isolation beleuchtet. In der 2. AG Sprüh dich frei – Souls on Canvas wurde die Leinwand zum kraftvollen Spiegel der jugendlichen Seele. Die 3. AG Let's move together – Präsenz und Improvisation machte durch Bewegung und darstellendes Spiel unmittelbare Präsenz erfahrbar, und in der 4. AG Stimmen der Hoffnung – Poetry als Ausdruck der Jugend gaben junge Menschen ihrer Sehnsucht und ihren Visionen durch die Kunst des gesprochenen Wortes eine eindrucksvolle Stimme.

Diese Broschüre dokumentiert die Impulse, die geteilten Erfahrungen und die Lösungswege eines intensiven Jahres. Sie ist eine Einladung an uns alle, genau hinzusehen und zuzuhören. Denn Verbundenheit beginnt dort, wo wir den Mut haben, Scham in Stärke und Einsamkeit in gemeinsamen Ausdruck zu verwandeln. So entsteht die Grundlage für neue Wege aus der Einsamkeit.

Ihre

Emine Demirbüken-Wegner

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves.

Bezirksbürgermeisterin von Reinickendorf



Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner bei ihrer Eröffnungsrede

03

STIMMEN DER JUGEND – WENN STILLE LAUT WIRD

**„Ich fühl mich eine Sekunde voll,
dann eine Stunde leer.“**

Batuhan Cogan · Poetry-Slammer

VON BATUHAN COGLAN:

Einsamkeit geht mit mir durch die Straßen voll Menschen, und spielt mit mir Fußball auf Bolzplätzen, in rostigen Ecken.

Einsamkeit ist wie eine Rolltreppe, die meine Gedanken nach unten fährt. Ich fühl mich eine Sekunde voll, dann eine Stunde leer.

Corona kam, und seitdem sind es Tage ohne Gefühl.

Ich sitze nur im Zimmer, jeder Tag sieht jetzt gleich aus, als wär mein Leben auf „Pause“ gestellt im Menü. Zeit verliert ihr Gewicht, doch die Gedanken nicht, je länger es still wird, desto lauter wird das Ich.

Sie fragen: „Geht’s dir gut?“

Doch ich verstehe nun, bei der Antwort hört mir niemand zu. Ein Satz zu viel, schon wird weggeschaut, Ehrlichkeit wirkt hier schnell unerlaubt.

Ich red mit meinem Spiegel, doch er sagt mir nichts zurück, nur ein Blick müder Augen – ich glaub, er denkt, ich bin verrückt. Vielleicht kennt er die Nächte, vielleicht kennt er den Kampf, vielleicht erkennt er den Menschen, den sonst keiner verstand.



Batuhan Coglân trägt seinen Text vor.

Einsamkeit ist, wenn du nachts wachliegst und die Decke zu dir spricht, weil sie länger bleibt als jeder Mensch, der dir so viel verspricht. Sie hört dir zu, sie geht nicht fort, doch Nähe fühlt sich trotzdem leer an mit ihr an diesem Ort.

Likes zählen mehr als Worte, Views mehr als Zeit,

jeder will gesehen werden, doch niemand bleibt, wenn man weint. Ich scroll durch fremde Träume, fühl mich in Einsamkeit kleiner, alle scheinen angekommen, ich such noch meinen Meilenstein weiter.

Ich bin mein eigener Zeuge, mein eigener Beweis,

doch manchmal wär ich gern jemand, der mir einfach sagt: „Ich bleib.“ Nicht aus Pflicht, nicht aus Mitleid, sondern weil alles andere manchmal nicht reicht. Vielleicht dauert's noch, vielleicht bleibt's noch kalt, vielleicht lauf ich noch eine Weile allein durch diese Stadt. Doch vielleicht ändert es sich bald, vielleicht lernt Nähe wieder Mut, vielleicht kommt jemand, der bleibt, wenn man ehrlich sagt: „Mir geht's nicht gut.“

Um ehrlich zu sein: Ich glaub nicht mehr, dass Einsamkeit mein Ende schreibt, sie ist nur ein Kapitel, nicht die letzte Zeile meiner Zeit. Manchmal zieh ich mich zurück, nicht weil ich niemanden mag, sondern weil ich merke, dass mich Nähe ohne Tiefe langsam zernagt.

Ich war oft der Stille in Gruppen, der Typ, der zuhört, nie stört, der da ist, wenn man ihn braucht, doch verschwindet, wenn man ihn hört. Also hab ich gelernt zu gehen, bevor man mich übersieht, hab gelernt, mich selbst zu wählen, wenn niemand sonst mich sieht.

Nicht jede Tür, die man schließt, ist aus Trotz oder aus Hass, manche Türen gehen zu, damit man sich selbst nicht verpasst.

Einsamkeit ist nicht immer Verlust, manchmal ist sie gewählt, weil man merkt, dass falsche Nähe mehr verletzt, als sie heilt.



Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner mit Poetry Slammer Batuhan Coglan

04

ERÖFFNUNGSREDE DER BEZIRKSBUÜRGERMEISTERIN

**„Einsamkeit ist kein individuelles Versagen.
Sie ist eine gesellschaftliche Herausforderung.“**

Emine Demirbükten-Wegner

Emine Demirbüken-Wegner: Lieber Batuhan, eigentlich sollte ich jetzt ein paar Worte zum Einstieg sagen – aber nach diesem beeindruckenden Auftakt fehlen mir ehrlich gesagt fast die Worte. Das war wirklich phänomenal. Dafür haben Sie einen großen Applaus verdient.

Einen wunderschönen guten Morgen auch von meiner Seite. Ich freue mich sehr, heute hier im Ernst-Reuter-Saal so viele junge Menschen begrüßen zu dürfen. Es ist ermutigend zu sehen, wie dieser Saal heute mit so vielen jungen Ideen, Perspektiven und Stimmen erfüllt wird.



Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner bei ihrer Eröffnungsrede im Ernst-Reuter-Foyer

Besonders freue ich mich darüber, dass wir zu diesem wichtigen Thema auch Gäste aus anderen Städten und sogar aus dem Ausland begrüßen dürfen. Herzlich willkommen an unsere Gäste aus **Lübeck**, die sich ebenfalls intensiv mit dem Thema Einsamkeit beschäftigen. Schön, dass Sie heute hier in Berlin sind. Auch aus **Südkorea** hat uns eine Botschaftsrätin besucht, die sich für unsere Arbeit interessiert. In ihrem Land möchte sie ähnliche Initiativen gegen Einsamkeit auf den Weg bringen. Es freut mich sehr, dass Reinickendorf hier international wahrgenommen wird. Und wir haben Gäste aus unserer **französischen Partnerstadt Antony** hier.

Herzlich willkommen in Berlin – schön, dass Sie heute bei uns sind.

Mein besonderer Dank gilt auch den vielen Initiativen und Einrichtungen, die heute beim Gipfel vertreten sind und ihre Arbeit vorstellen. Dazu gehören unter anderem das

- offene Kinder- und Jugendtreff Laiv
- Kinder- & Jugendclub QuäX
- Klub-App
- JobInn Reinickendorf
- Gangway e.V.
- Mobilitätshilfedienst Reinickendorf des Unionhilfswerkes
- Ehrenamtsbüro Reinickendorf
- meredo – Medienkompetenzzentrum Reinickendorf
- katholische Kirchengemeinde Pfarrei St. Klara – Reinickendorf-Süd sowie
- Roten Nasen Deutschland e.V.

Herzlichen Dank, dass Sie alle hier sind und sich engagieren.

Gemeinsam mit meinem Team darf ich Sie heute herzlich zu unserem Einsamkeitsgipfel begrüßen. Besonders danken möchte ich unserer Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz und ihrem Team, die diesen Gipfel mit großem Engagement vorbereitet haben. Neben ihr steht unser Bezirksstadtrat für Schule, Sport und Facility Management, Harald Muschner. Und natürlich begrüße ich auch unsere Bezirksverordnetenvorsteherin Kerstin Köppen.

Sie sind heute hier, weil Sie das Thema Einsamkeit genauso ernst nehmen wie wir. Sie sind hier, weil Sie hinschauen, weil Sie zuhören – und weil Sie bereit sind, gemeinsam etwas zu verändern. Batuhan hat das sehr eindrucksvoll in der Sprache junger Menschen beschrieben.

Die Dokumentation unseres Einsamkeitsgipfels 2024 ist ausgedruckt in den Auslagen des Bezirksamtes Reinickendorf und online erhältlich. Damals stand die ältere Generation im Mittelpunkt unserer Gespräche.

Auch in diesem Jahr werden die Redebeiträge aufgezeichnet. Wir möchten die Ergebnisse und Ideen dieses Tages später auf dem YouTube-Kanal des Bezirksamts Reinickendorf veröffentlichen, damit das, was Sie heute erarbeiten, auch über diesen Raum hinaus sichtbar wird. Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass Sie heute in einem geschützten Rahmen arbeiten können. Deshalb haben wir bewusst keine Presse zu den Arbeitsgruppen eingeladen. Für Sie bedeutet das: Sie sind heute in einem geschützten Raum. Nutzen Sie diesen Raum, um offen und ehrlich über Ihre Erfahrungen, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle zu sprechen.

Rückblick:

Auch wenn dieses Jahr noch nicht ganz zu Ende ist, lohnt sich bereits jetzt ein Blick darauf, was wir gemeinsam erreicht haben: Unser Ziel bei der Einrichtung der Stelle der Einsamkeitsbeauftragten war von Anfang an klar: Strukturen schaffen, die Begegnung ermöglichen und Einsamkeit sichtbar machen.

Seit Juli 2024 ist Katharina Schulz als Einsamkeits- und Ehrenamtsbeauftragte für unseren Bezirk tätig. Gemeinsam mit ihrem Team – Frau Nibbrig, Frau Bettge und Praktikantin Frau Leszczynski – arbeitet sie daran, Angebote zu entwickeln, Netzwerke zu stärken und das Thema Einsamkeit in Reinickendorf dauerhaft zu verankern.

Ein zentraler Ansatz unserer Arbeit sind niedrigschwellige Angebote. Denn Einsamkeit ist ein Thema, über das viele Menschen nur schwer sprechen können. Deshalb schaffen wir Orte, an denen Begegnung einfach möglich wird. Ein Beispiel dafür sind unsere Quasselbänke. Sie signalisieren: Hier ist Raum für ein Gespräch. Inzwischen gibt es diese Bänke an mehreren Standorten im Bezirk, unter anderem

- am Rathaus Reinickendorf,
- an der Greenwich-Promenade,
- am Meller Bogen,
- am Kolpingplatz,
- am Falkenplatz,

- am Hausotterplatz,
- in der Holländerstraße,
- am Fellbacher Platz und
- am St.-Sebastian-Friedhof

Unser Ziel ist es, künftig in jedem Ortsteil eine solche Bank zu etablieren.

Ein weiteres Angebot sind die Stammtische gegen Einsamkeit, die inzwischen in Hermsdorf, Lübars, Waidmannslust, Frohnau und Reinickendorf stattfinden. Sie bringen Menschen zusammen, die sich vorher nicht kannten, und schaffen neue Kontakte im Alltag. Diese Angebote sind Teil unserer Reinickendorfer Kampagne gegen Einsamkeit, die zunehmend Sichtbarkeit gewinnt und Menschen ermutigt, Unterstützung zu suchen oder selbst aktiv zu werden.

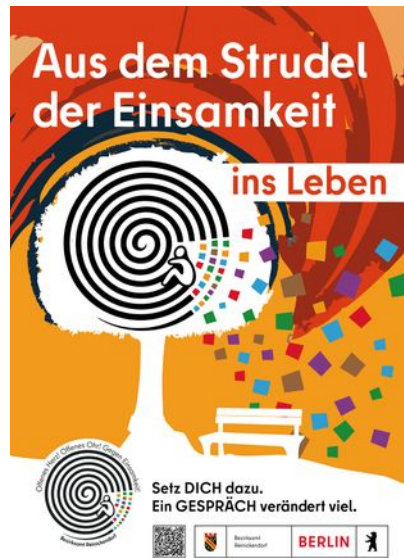


Motive der bezirksweiten Kampagne gegen Einsamkeit

Der Schwerpunkt unseres diesjährigen Einsamkeitstgipfels liegt auf jungen Menschen.

Gemeinsam mit dem Gymnasium Scharfenberg, den Sekundarschulen Albrecht-Haushofer und Max-Beckmann sowie der Gemeinschaftsunterkunft Bernauer Straße sind im Rahmen von Graffiti-Workshops zehn Leinwände entstanden. Sie greifen das Thema Einsamkeit aus der Perspektive junger Menschen auf.

Die Werke sind heute im Ernst-Reuter-Saal ausgestellt und zeigen eindrucksvoll, wie junge Menschen ihre Erfahrungen, Gedanken und Hoffnungen künstlerisch zum Ausdruck bringen.



Unsere Strategie sieht vor, jedes Jahr eine andere Zielgruppe in den Mittelpunkt zu stellen. Im vergangenen Jahr standen ältere Menschen im Fokus. In diesem Jahr widmen wir uns jungen Menschen. Im kommenden Jahr rücken wir die „Mitte der Gesellschaft“ – Menschen zwischen etwa 30 und 60 Jahren – stärker in den Blick.

Denn eines dürfen wir nie vergessen: Einsamkeit betrifft Menschen jeden Alters.

Auch im kommenden Jahr werden wir unseren Weg konsequent fortsetzen: eine Ausstellung und Versteigerung der entstandenen Kunstwerke, die Einrichtung der ersten Plauderkasse Berlins in Zusammenarbeit mit einer Supermarktkette,

sowie den weiteren Ausbau der Quasselbänke und Stammtische gegen Einsamkeit im Bezirk.

Diese Arbeit gelingt nur gemeinsam. Ein wichtiger Partner ist die Arbeitsgemeinschaft „AG Einsamkeit Exit“, in der soziale Träger, Initiativen und Ehrenamtliche zusammenarbeiten, um Maßnahmen gegen Einsamkeit weiterzuentwickeln.

Mein Dank gilt allen, die sich hier engagieren – und ganz besonders den Schülerinnen und Schülern, die heute ihre Perspektiven mit uns teilen.

Lassen Sie mich zum Abschluss einen Gedanken formulieren: Einsamkeit ist kein individuelles Versagen. Sie ist eine gesellschaftliche Herausforderung. Deshalb ist es unsere gemeinsame Aufgabe, Räume für Begegnung zu schaffen, Gespräche zu ermöglichen und Menschen miteinander in Verbindung zu bringen. Zum Abschluss möchte ich Ihnen einen Gedanken einer Schriftstellerin mitgeben, der mich sehr bewegt:

„Einsamkeit entsteht dort, wo das Gespräch endet.“

Ich wünsche Ihnen allen einen gewinnbringenden und erkenntnisreichen Einsamkeitsgipfel – und vor allem viele gute Gespräche miteinander.

Nun darf ich Professorin Dr. Tajana Griebmann-Gehrt auf die Bühne bitten.



Die Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbügen-Wegner begrüßt Fr. Prof. Dr. Griebmann-Gehrt

Aus dem Strudel der Einsamkeit

ins Leben



Offenes Herz! Offenes Ohr! Gegen Einsamkeit!

Beckmann Reinickendorf

DU bist nicht allein. WIR sind da.



	Bezirksamt Reinickendorf	BERLIN	
---	--------------------------	---------------	---

Aus dem Strudel der Einsamkeit

ins Leben



Offenes Herz! Offenes Ohr! Gegen Einsamkeit!

Beckmann Reinickendorf

24
Dezember
Heiligabend

DU musst nicht allein sein. Komm zu unserem Weihnachtsessen.



	Bezirksamt Reinickendorf	BERLIN	
---	--------------------------	---------------	---

Motive der bezirksweiten Kampagne gegen Einsamkeit

05

EINSAMKEIT IN DER ADOLESCENZ UND IM FRÜHEN ERWACHSENENALTER

**„Auch Menschen mit vielen Kontakten ... können
sich emotional einsam fühlen.“**

Professorin Dr. Tajana Griebmann-Gehrt

PROF. DR. TAJANA GRIESSMANN-GEHRT IST PROFESSORIN FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE AN DER HEALTH INNOVATION UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES. ALS PROMOVIERTE PSYCHOLOGIN UND ERFAHRENE SYSTEMISCHE EINZEL-, PAAR- UND FAMILIENTHERAPEUTIN VERBINDET SIE FUNDIERTE WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG MIT LANGJÄHRIGER THERAPEUTISCHER PRAXIS.

IHRE ARBEITSSCHWERPUNKTE LIEGEN IN DER KLINISCHEN PSYCHOLOGIE SOWIE IN DER VERMITTLUNG PSYCHOLOGISCHER BERATUNGSKOMPETENZEN. EIN BESONDERES AUGENMERK WIDMET SIE DABEI DER MENTALEN GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN: SIE FORSCHT UND REFERIERT INTENSIV ZU DEN THEMEN SOZIALE ISOLATION UND EINSAMKEIT IN DER ADOLESCENZ.



Einsamkeit neu denken

In der öffentlichen Wahrnehmung galt Einsamkeit lange Zeit vor allem als Thema des höheren Lebensalters. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass auch Jugendliche und junge Erwachsene in besonderem Maße betroffen sind. Diese Lebensphase wird häufig mit sozialer Vernetzung, intensiven Kontakten und einem starken Gefühl von Zugehörigkeit assoziiert. Gleichzeitig erleben viele junge Menschen Einsamkeit – oft verdeckt und trotz formaler Einbindung in Schule, Ausbildung, Studium oder Arbeit.

Gerade die Adoleszenz und das frühe Erwachsenenalter sind von Übergängen, Neuorientierungen und Unsicherheiten geprägt. Die Suche nach Identität,

das Ablösen vom Elternhaus sowie der Aufbau eigener sozialer Netzwerke stellen zentrale Entwicklungsaufgaben dar. In diesem Spannungsfeld kann Einsamkeit entstehen und zu einer erheblichen Belastung werden.

Was ist Einsamkeit?

„Einsamkeit ist die unangenehme Erfahrung, die entsteht, wenn das soziale Beziehungsnetz einer Person in irgendeiner wichtigen Weise unzureichend ist – entweder quantitativ oder qualitativ.“

(Peplau, 1981)

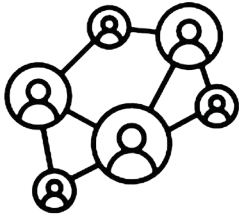
Einsamkeit bezeichnet die subjektiv belastende Erfahrung, wenn das soziale Beziehungsnetz als unzureichend erlebt wird – entweder in quantitativer oder qualitativer Hinsicht. Entscheidend ist nicht die objektive Anzahl sozialer Kontakte, sondern die individuelle Wahrnehmung und Bewertung dieser Beziehungen.

Dabei lassen sich zwei zentrale Formen unterscheiden:

Soziale Einsamkeit entsteht aus einem als defizitär erlebten Umfang sozialer Kontakte. Sie beschreibt die Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Interaktionen. Das Gefühl, nicht ausreichend eingebunden oder Teil einer Gemeinschaft zu sein, steht hier im Vordergrund.

Emotionale Einsamkeit bezieht sich auf die Qualität sozialer Beziehungen. Sie entsteht, wenn grundlegende emotionale Bedürfnisse – etwa nach Nähe, Vertrauen, Unterstützung oder Verstandenwerden – nicht erfüllt werden. Auch Menschen mit vielen Kontakten oder in Partnerschaften können sich emotional einsam fühlen.

Einsamkeit ist damit stets subjektiv, individuell und mit Stress verbunden. Sie ist nicht mit freiwilligem Alleinsein gleichzusetzen, sondern beschreibt ein belastendes Gefühl des Mangels an Verbundenheit.



Verbreitung von Einsamkeit bei jungen Menschen

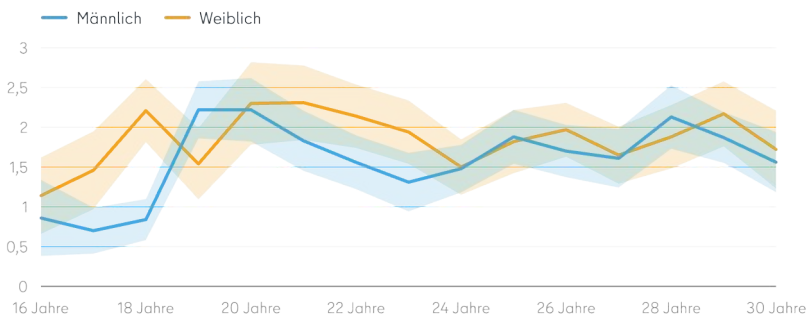
Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet ist. Besonders ausgeprägt ist sie im Übergang vom Jugend- ins junge Erwachsenenalter. Zwischen dem 19. und 22. Lebensjahr berichten junge Menschen am häufigsten von Einsamkeitserfahrungen.

Insgesamt geben junge Frauen häufiger Einsamkeit an als junge Männer. Eine Ausnahme zeigt sich jedoch im Alter zwischen 18 und 19 Jahren, in dem junge Männer zeitweise höhere Einsamkeitswerte aufweisen. Im europäischen Vergleich sind junge Menschen in Deutschland etwas weniger emotional einsam, während sich bei sozialer Einsamkeit kaum Unterschiede zeigen.

Die Einsamkeitswerte sind nach der Corona-Pandemie zwar leicht gesunken, liegen jedoch weiterhin über dem Niveau vor der Pandemie. Dies verdeutlicht, dass Einsamkeit auch über akute Krisen hinaus eine langfristige gesellschaftliche Herausforderung darstellt.

Abbildung 1: Einsamkeit nach Alter und Geschlecht

Mittelwerte auf einer Skala von 0–6 (abgebildet von 0–3) mit 95 % Konfidenzintervall (Schattierung). Ergebnisse der mehrfaktoriellen Varianzanalyse: Geschlecht: $F(1,2416) = 12,311$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,05$. Alter: $F(14,2416) = 4,747$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,027$. Interaktion: $F(14,2416) = 2,845$, $p < ,001$, $\eta^2 = ,016$.



(Steinmayr, Schmitz & Luhmann, 2024)

Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit wirkt sich nicht nur auf das psychische Wohlbefinden aus, sondern hat weitreichende körperliche, psychische und gesellschaftliche Konsequenzen.

Physiologische Folgen:

Chronische Einsamkeit aktiviert dauerhaft das körpereigene Stresssystem. Dies kann mit erhöhtem Blutdruck, Herzrasen und gestörtem Schlaf einhergehen. Besonders im Jugendalter ist dies kritisch, da schützende elterliche Unterstützung zunehmend abnimmt und eigene Bewältigungsstrategien erst entwickelt werden müssen.

Somatische Folgen:

Einsamkeit steht im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen und weiteren somatischen Beschwerden. Bildgebende Studien zeigen zudem strukturelle und funktionelle Veränderungen im Gehirn, insbesondere in Bereichen, die für emotionale Regulation und soziale Kognition relevant sind.

Psychische Folgen:

Einsamkeit erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Suchtverhalten. Alkohol, Drogen oder auch Essverhalten können dabei als Versuche der Emotionsregulation dienen. In schweren Fällen besteht ein Zusammenhang mit suizidalen Gedanken und Verhaltensweisen – auch unabhängig von bestehenden depressiven Symptomen.

Gesellschaftliche Folgen:

Studien zeigen, dass Einsamkeit bei Jugendlichen mit einer höheren Zustimmung zu Verschwörungstheorien, autoritären Einstellungen und politischer Gewalt einhergehen kann. Damit stellt Einsamkeit auch eine Herausforderung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und demokratische Strukturen dar.

Risikofaktoren für Einsamkeit

Einsamkeit entsteht im Zusammenspiel individueller Lebenslagen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen.

Sozioökonomische Faktoren:

Niedrigere Bildungsabschlüsse, Arbeitslosigkeit und finanzielle Unsicherheit sind mit höheren Einsamkeitsraten verbunden. In einer konsumorientierten Gesellschaft ist finanzielle Teilhabe häufig Voraussetzung für soziale Teilhabe. Fehlen entsprechende Ressourcen, kann dies zu Rückzug und Ausschluss führen.

Lebensformen und biografische Brüche:

Trennungen, frühe Elternschaft, Scheidung oder Verwitwung stellen auch im jungen Alter Risikofaktoren dar. Bestimmte Gruppen, etwa Alleinerziehende, sind dabei besonders vulnerabel.

Migration und Diskriminierung:

Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung berichten häufiger von Einsamkeit, insbesondere bei bestehenden Sprachbarrieren, Diskriminierungserfahrungen oder dem Gefühl, nicht dazuzugehören.

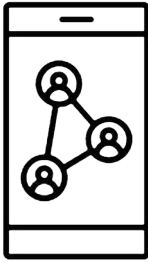
Besondere Herausforderungen dieser Lebensphase

Jugend und junges Erwachsenenalter sind durch zentrale Entwicklungsaufgaben geprägt. Die Suche nach Identität, der Aufbau tragfähiger Beziehungen sowie Übergänge von Schule zu Ausbildung, Studium oder Beruf machen diese Phase besonders sensibel.

Soziale Netzwerke müssen häufig neu aufgebaut werden, während bestehende Beziehungen durch räumliche Distanz oder veränderte Lebensrealitäten verloren gehen. Hinzu kommen individuelle Beziehungserfahrungen aus der Lebensgeschichte: Wie werden Nähe, Vertrauen und Konflikte erlebt? Diese Erfahrungen prägen maßgeblich, wie Verbundenheit im Erwachsenenalter gestaltet wird.

Digitale Medien zwischen Verbindung und Verstärkung von Einsamkeit

Digitale Medien sind fester Bestandteil jugendlicher Lebenswelten und zunächst wertneutral. Sie ermöglichen Kontakt über räumliche Distanzen hinweg und können Gemeinschaft fördern, insbesondere für Menschen mit besonderen Interessen oder eingeschränkten Zugangsmöglichkeiten.



Gleichzeitig zeigen Studien, dass die Art der Nutzung entscheidend ist. Passiver Medienkonsum, ständige soziale Vergleiche und die Angst, etwas zu verpassen (**Fear of Missing Out**), können Einsamkeitsgefühle verstärken. Werden digitale Medien als dauerhafter Ersatz für reale Begegnungen genutzt, steigt das Risiko sozialer Isolation. Körperliche Nähe, gemeinsame Erfahrungen und unmittelbare Resonanz lassen sich digital nicht vollständig ersetzen.

Fazit

Einsamkeit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen. Sie entsteht im Zusammenspiel individueller Entwicklungsprozesse, biografischer Erfahrungen und gesellschaftlicher Bedingungen – verstärkt durch einen allgemeinen Krisenmodus unserer Zeit.

Um Einsamkeit wirksam zu begegnen, bedarf es sowohl individueller Unterstützung als auch struktureller und gesellschaftlicher Maßnahmen. Einsamkeit sichtbar zu machen, darüber zu sprechen und soziale Räume zu stärken, ist eine zentrale Aufgabe für Prävention, Politik und Zivilgesellschaft.



Prof. Dr. Griebmann-Gehrt über soziale und emotionale Einsamkeit

06

EINSAMKEIT IST KEIN SCHICKSAL - JUGENDLICHE BRAUCHEN VERBINDUNG

**„Taner, ich habe 53 Brüder und ich fühle mich so
alleine.“**

Ahmed*, zitiert von Taner Avci

TANER AVCI IST SEIT ÜBER 25 JAHREN ALS STRASSENSOZIALARBEITER FÜR DEN TRÄGER GANGWAY E.V. IM BERLINER BEZIRK REINICKENDORF TÄTIG. ER GILT ALS EINE DER PRÄGENDEN STIMMEN DER BERLINER STREETWORK UND IST DIESES JAHR ZUDEM SPRECHER DER INTERDISZIPLINÄREN ARBEITSGRUPPE „EINSAMKEIT EXIT“ (AG EXIT), EINEM NETZWERK, DAS SICH 2025 INTENSIV MIT DER PRÄVENTION VON EINSAMKEIT JUGENDLICHEN AUSEINANDERSETZTE.



Taner Avci: Liebe Jugendliche, sehr geehrte Damen und Herren, liebe Frau Bürgermeisterin, liebe Kollegen und Kolleginnen.

Heute stehe ich in einer Doppelfunktion vor Ihnen. Nämlich als Sprecher der AG Exit und darüber hinaus in der Funktion als Streetworker.

Vielleicht zu meiner Person erstmal: Ich heiße Taner Avci. Ich bin Straßensozialarbeiter bei dem Träger Gangway e.V. und arbeite seit 1998 durchgehend in Reinickendorf. Das ist, denke ich, für den Bezirk Reinickendorf einen Applaus wert, heutzutage gibt es so viele Kürzungen und ich denke, dass sich die Kontinuität auszahlt.

Ich war früher selbst ein betreuter Jugendlicher von Gangway e.V. Danach habe ich sozusagen die Seiten gewechselt und bin seit '98 Straßensozialarbeiter in diesem Bezirk. Damals habe ich als Maurerhelfer gearbeitet und hatte keine vollendete Ausbildung. Ich kam zu meinem jetzigen Arbeitgeber als ungelernter junger Mann und habe da die Möglichkeit bekommen, als Quereinsteiger meine Ausbildung im sozialen Bereich nachzuholen. Es ist sehr wichtig, junge Menschen mit ihren Kompetenzen in fachliche Berufe zu integrieren, weil sie eine andere Sicht in unsere Arbeitsfelder mitbringen. Diese klare und wertvolle Haltung kommt bei Jugendlichen, mit denen wir arbeiten, positiv und wertschätzend an.



Taner Avci beim Referieren

Allein die Universität bringt dir nicht das Leben bei – das Fachwissen schon, aber in der Arbeit braucht man beides.

Wie arbeiten eigentlich Streetworker?

Wir wenden uns an Personen, für die der öffentliche Raum – also die Straße und Plätze – von zentraler Bedeutung ist. Das sind sehr, sehr wichtige Orte für junge Menschen, hier treffen wir sie

auch an. Diese Orte und Plätze haben eine große Bedeutung in ihrem Lebensalltag. Die Menschen, mit denen wir arbeiten, werden in der Regel von sozialen Dienstleistungen nicht so gut erreicht bzw. sie wenden sich auch nicht an diese Angebote. Das hat unterschiedliche Gründe; zum Teil sind die Hürden zu groß. Allein der Gang zum Jobcenter ist für einen jungen Mann oder eine junge Frau nicht immer so einfach, wie man sich das vorstellt.

Ich will nicht lange ausholen, ihr habt wirklich viel Geduld gehabt. Ich versuche es so kurz wie möglich zu machen. Wir haben Arbeitsstandards und Arbeitsprinzipien, wie wir mit jungen Menschen arbeiten:

1. Akzeptanz: Einen Menschen so zu akzeptieren, wie er erstmal ist, ohne ihn zu verurteilen oder abzustempeln, sondern ihn als Mensch wahrzunehmen und zuzuhören.

2. Parteilichkeit: Wir sind parteilich für unsere Jugendlichen. Wenn sie Probleme mit der Polizei oder anderen Institutionen haben, verteufeln wir sie nicht. Wir hören zu und versuchen gemeinsam Wege zu finden.

3. Vertrauen: Wir versuchen Vertrauen zu schaffen und Vertraulichkeit aufzubauen. Das ist das, was jungen Menschen am meisten fehlt – im Elternhaus, in der Schule, im Freundeskreis. Alle wollen super hip und schön sein, alle posten tolle Sachen, aber die Realität sieht meistens nicht so aus.

4. Freiwilligkeit: Niemand muss mit uns arbeiten. Die Jugendlichen dürfen sich aussuchen, ob sie unsere Angebote annehmen. Deswegen sind wir auch so unterschiedlich besetzt, damit sie sich eine Fachkraft aussuchen können, mit der sie „können“.

5. Niedrigschwelligkeit: Wenn ein junger Mann auf die Hauptschule geht, kann ich ihm nicht raten, Astronaut zu werden. Man muss den Ball flach halten und die Person so wahrnehmen, wie sie ist.

6. Interessenvertretung: Wir sehen uns als Sprachrohr der Jugendlichen auf politischer, sozialer und fachlicher Ebene.

7. Beziehungsebene: Das ist das A und O. Ohne Beziehung erreicht man nur selten etwas.

8. Freizeitangebote: Wir bieten sinnvolle, kostenlose Freizeitangebote von Hip-Hop bis Beratung an. Schaut euch das an, es ist ein Reichtum für jeden Bezirk.

9. Vermittlung & Verhandlung: Wenn wir nicht weiterwissen, vermitteln wir weiter. Und wir verhandeln mit dem Jugendamt oder der Politik in eurem Sinne.

10. Verbindung und Partizipation: Jugendliche brauchen Verbindungen zur Gesellschaft, sie gehören in die Mitte dieser Gesellschaft nicht an den Rand. Durch aktive Teilhabe in Projekten, Events etc. werden junge Menschen sichtbar und können somit ihre eigenen Ideen umsetzen. Positive Wirkung erzeugt Anerkennung auch bei den Nachbarn von nebenan.



<https://gangway.de/teams/reinickendorf/>

Genug zu meiner Arbeit. Die Vorredner haben wichtige Punkte angesprochen. Batuhan hat aus der Sicht eines Jugendlichen Einsamkeit beschrieben, Frau Demirbüken-Wegner hat sehr bildhaft die Ursachen angesprochen und Frau Prof. Dr. Grießmann-Gehrt ebenfalls.

Jugendliche brauchen Verbindung nicht nur untereinander, sondern auch mit uns Erwachsenen und der Gesellschaft. Aber wie? Durch Mitsprache und Partizipation. Partizipation bedeutet Beteiligung, liebe Jugendliche. Ihr seid die treibende Kraft der Gesellschaft und solltet in Prozesse eingebunden werden. Meistens wird nur über euch geredet: Jugendgewalt, Kiffen, kein Bock auf Arbeit usw. Ich bin jetzt 54; als ich 16 war, hat man das auch über mich gesagt. Nehmt euch das nicht zu Herzen, sondern tut was dagegen!

Verbindung entsteht durch Interessenvertretung. Wenn wir das nicht machen, machen es andere. Die Gegenwart zeigt uns, dass es auf sozialen Plattformen viele radikale Strukturen gibt, faschistische, islamistische oder auch rassistisch orientierte und andere. Für diese radikalen und menschenfeindlichen Organisationen seid ihr liebe Jugendliche sehr interessant. Diese Gruppen sprechen genau das an, was euch bewegt, sie gehen auf eure Wünsche oder Sehnsüchte ein. Ihre Ziele und Beweggründe sind jedoch nicht das, was sie euch vorspielen. Da solltet ihr aufpassen. Wir Erwachsenen müssen zuhören und euch ernst nehmen, sonst tun es andere.

Bezug zur Einsamkeit:

Im Rahmen unserer langjährigen Streetwork Tätigkeit bemerken wir, dass Einsamkeit immer ein präsent Thema bei jungen Menschen ist. Diesen Bedarf nehmen wir ernst und haben diesbezüglich präventive, sozialpädagogische Angebote unterbreitet und Projekte initiiert, indem Jugendliche miteinbezogen wurden.

Seit 2020 nehmen wir einen immensen Anstieg von Einsamkeit unter jungen Menschen wahr, indem sie sich bewusst von sozialen Aktivitäten zurückziehen, andere Personen sowie Gruppen meiden und/ oder uns davon berichten, dass sie sich einsam fühlen. Gefördert wurde die Einsamkeit u.a. durch die mehreren

Lockdowns während der Corona-Pandemie. Ein weiterer Einfluss stellt Social Media dar.

Da bereits Netzwerke und eine AG Exit zum Thema Einsamkeit im Bezirk Reinickendorf bestanden, haben wir uns der AG angeschlossen und mit verschiedenen Netzwerkpartnerinnen und -partnern kooperiert.

Die Thematik der Einsamkeit betrifft unterschiedlichste Gruppen und Einzelpersonen in der Gesellschaft. Deshalb setzten wir uns als Ziel, eine breite Masse in der Gesellschaft zu dieser Thematik zu erreichen. Hierbei kooperieren wir mit Reinickendorfer Oberschulen. Schulen repräsentieren für mich das Spiegelbild einer Gesellschaft. Dort treffen alle aufeinander. Gemeinsam mit beteiligten Schülerinnen und Schülern einigten wir uns auf die Sprache der Jugendkunst. Für uns ist es Graffiti. Die Jugend sprüht die Einsamkeit aus ihrer Perspektive. Diesbezüglich initiierten wir mit unterschiedlichen Institutionen, Schulen, Gruppen und Personen repräsentative und ausdrucksstarke Kunstprojekte. Unser Motto war hierbei, **Bilder sagen manchmal mehr als 1000 Worte.**

Seit Ende 2024 haben wir folgende Projekte durchgeführt.

1. Graffiti-Projekt mit der Schulfarm Insel Scharfenberg (Gymnasium mit Internat)
2. Kunstprojekt in der HERO-Unterkunft für geflüchtete Menschen in Tegel-Süd mit ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren
3. Graffiti- Projekt mit der Albrecht-Haushofer-Oberschule (Integrierte Sekundarschule)
4. Graffiti- Projekt mit der Max-Beckmann-Oberschule (Integrierte Sekundarschule mit gymnasialer Oberstufe)

Zudem konnten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Schulen sich der Thematik der Einsamkeit angenommen haben und dieses Thema in ihren Lehrplan eingebaut haben.

Insgesamt haben wir bei den oben aufgelisteten Projekten 68 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv beteiligt. Darüber hinaus wurden 175 junge Menschen und Erwachsene erreicht.

Einsamkeit entsteht auch durch Wohnungslosigkeit oder die Gefahr davor. Warum muss man bis 25 im Elternhaus leben? Wie soll man da erwachsen werden? Ich lebe mit meinem 24-jährigen Sohn zusammen; es ist nicht immer einfach, eine WG zwischen einem 54- und einem 24-Jährigen zu führen, auch wenn wir gut miteinander auskommen.

Die Folgen der Pandemie sind verheerend: Bildungslücken, Schmerzen, Ausgehverbote. Stellt euch vor, ihr seid 16 und müsst das aushalten. Wir betreuen eine Jugendliche aus einer Familie mit sechs Kindern und nur einem Laptop. Die Eltern mussten entscheiden: Wer ist am erfolgreichsten? Dieses Kind darf den Laptop für den Online Unterricht nutzen. Die anderen sind zum Teil sitzen geblieben. Die Politik hat zwar reagiert, aber die Misere bleibt.

Einige Fallbeispiele:

Wir machen intensive Einzelfallarbeit. Ich denke an Ahmed (Name geändert). Er sagte mir: ‚Taner, ich habe 53 Brüder und ich fühle mich so alleine.‘ Ahmed ist ein unbegleiteter geflüchteter Jugendlicher, der alleine aus dem Krieg über Afghanistan, Iran, die Türkei und Griechenland nach Deutschland kam. Er teilte sich ein Zimmer mit sieben anderen, insgesamt 53 junge Männer im Heim. Keine Privatsphäre, kein Schutz, keine Deutschkenntnisse. Wir waren seine einzigen erwachsenen Bezugspersonen. Heute, nach drei Jahren Betreuung, hat er eine Wohnung, spielt Fußball, hat eine Freundin und einen Führerschein. Was wäre ohne uns aus ihm geworden?

Oder eine Jugendliche mit Sprachfehler und einem körperlichen Handicap, deshalb wurde sie oft ausgelacht und verspottet. Sie zog sich immer mehr zurück in die Einsamkeit. Ihr größter Wunsch war es, schwimmen zu lernen. Meine Kollegin Christin hat jemanden gefunden, der es ihr kostenlos beigebracht hat. Ich habe selten so ein glückliches Lächeln gesehen. Heute ist sie eine erwachsene Frau mit Kind und Wohnung.



„Ich habe selten,
so ein glückliches
Lächeln gesehen.“

Wer hört diesen Menschen zu? Haben wir im Hilfesystem ein Auffangnetz mit niedragschwelligen Zugängen? Nein! Deswegen ist dieser Tag so wichtig. Der Bezirk Reinickendorf hat durch diese vorbildhafte Kampagne ein Tabu-Thema aufgegriffen. Die Sensibilisierung zu dieser Thematik ist genauso wichtig wie die Einbindung von Jugendlichen im Einsamkeitsprojekt und dem Einsamkeitsgipfel heute.

Zum Schluss:

Ihr Jugendlichen seid maßgeblich dafür verantwortlich, dass dieser Tag stattfindet. Ihr wart einfühlsam und respektvoll. Und noch etwas: Meistens sind es Frauen, in diesem Fall die Bürgermeisterin, die Einsamkeitsbeauftragte, Lehrerinnen und Lehrer, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, die an vorderster Front stehen und den Mut zeigen, diese schwierige Thematik anzugehen. Wie so oft waren es wieder mal Frauen, die als Pioniere den ersten Schritt in ihrer Institution wagten und an diesen Projekten federführend ihren Beitrag leisteten. Ich bitte um Applaus der Anerkennung für diese Personen und ihren großartigen Beitrag für die Reinickendorfer Jugendlichen.

Vielen Dank.

Vor der Kaffeepause wurden die Workshops kurz von den Workshopleitungen vorgestellt und die bisherigen Anmeldungen bekannt gegeben.

Digitalisierung: 19 Teilnehmende

Kunst: 24 Teilnehmende

Schauspiel: 3 Teilnehmende

Kreatives Schreiben: bislang noch keine Anmeldung.

Die Jugendlichen wurden ermutigt, auch weniger nachgefragte Angebote wahrzunehmen. Dabei wurde betont, dass alle Workshops unterschiedliche Zugänge zum Thema Einsamkeit bieten und Raum für eigene Perspektiven und kreative Auseinandersetzung schaffen. Die Teilnahme an den 90-minütigen Workshops erfolgte freiwillig und richtete sich ausschließlich an Jugendliche.

Jugendliche, die keinen Workshop besuchten, hatten die Möglichkeit, sich an verschiedenen Informationsständen über Angebote gegen Einsamkeit im Bezirk Reinickendorf zu informieren.

Vertreten waren der offene Kinder- und Jugendtreff Laiv, der Kinder- & Jugendclub QuäX, die Klub-App, JobInn Reinickendorf, Gangway e. V., der Mobilitätshilfedienst Reinickendorf des Unionhilfswerkes, das Ehrenamtsbüro Reinickendorf, meredo – Medienkompetenzzentrum Reinickendorf, die katholische Kirchengemeinde Pfarrei St. Klara Reinickendorf-Süd sowie Rote Nasen Deutschland e. V.

Die Einrichtungen präsentierten ihre Angebote aus unterschiedlichen Perspektiven. Beispielsweise ermöglichte der Mobilitätshilfedienst den Jugendlichen durch einen Alterssimulationsanzug und spezielle Brillen einen Perspektivwechsel, um die Herausforderungen älterer Menschen besser nachzuvollziehen.



v.l.n.r. die Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbügen-Wegner mit Taner Avcı und Katharina Schulz

07

**#NOSOLOMODE_STAY
CONNECTED MIT DER KLUBAPP**

„Ja, ok... und jetzt?! Was hilft denn dagegen?“

Aus der Arbeitsgruppe

AUS DER ARBEITSGRUPPE

„#NOSOLOMODE: STAY CONNECTED MIT DER KLUB-APP“

Leitung: Hannah Böse (Jugendbeauftragte Reinickendorf) und
Christine Schade (Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention)
Sebastian Shelly, Jule Rump (Klub-App)

GEMEINSAM STATT EINSAM



Wir dürfen Ihnen nachfolgend die Ergebnisse der ersten Arbeitsgruppe des Einsamkeitsgipfels 2025 mit dem Themenschwerpunkt Digitalisierung vorstellen. Die

Kolleginnen und Kollegen der Klub-App führten aktiv durch die einzelnen Workshop-Phasen.

Zunächst möchten wir uns herzlich bei allen Teilnehmenden bedanken. Die Arbeitsgruppe wurde von 19 Jugendlichen besucht.

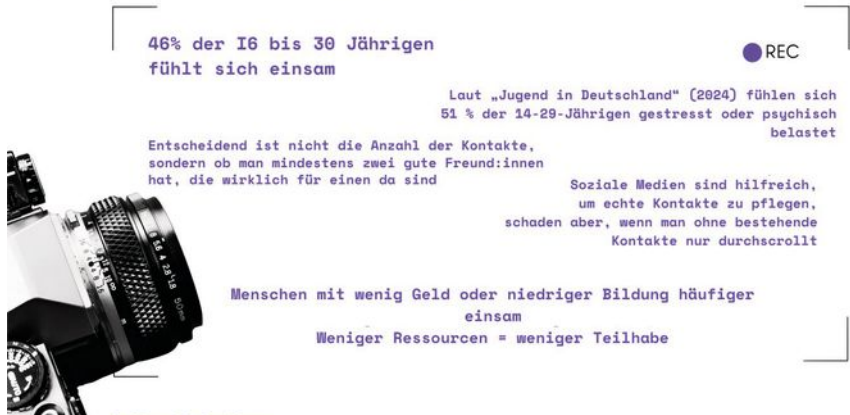
Während des Workshops wurde deutlich, dass Einsamkeit kein Randthema ist, sondern junge Menschen betrifft – unabhängig davon, ob sie sich in Gruppen bewegen oder digital vernetzt sind. Damit wurde ein zentrales Ziel der Arbeitsgruppe früh erreicht: Einsamkeit sichtbar zu machen und als gesellschaftliches wie gesundheitliches Thema ernst zu nehmen.

Der inhaltliche Einstieg erfolgte auf Grundlage der Präsentation „Gemeinsam statt einsam – Einsamkeitsgipfel 2025“, die als roter Faden durch den Workshop führte.

Anhand von aktuellen Zahlen und Fakten wurde aufgezeigt, dass sich ein erheblicher Teil junger Menschen einsam fühlt und dass Einsamkeit insbesondere dort entsteht, wo soziale Ressourcen, Teilhabe und verlässliche Beziehungen fehlen.

Quelle: Schwichtenberg, Leonie, Karenina Schröder und Michael Seberich (2024). Jung und einsam.

Die Fakten im Fokus



46% der 16 bis 30 Jährigen fühlt sich einsam

Laut „Jugend in Deutschland“ (2024) fühlen sich 51 % der 14-29-Jährigen gestresst oder psychisch belastet

Entscheidend ist nicht die Anzahl der Kontakte, sondern ob man mindestens zwei gute Freund:innen hat, die wirklich für einen da sind

Soziale Medien sind hilfreich, um echte Kontakte zu pflegen, schaden aber, wenn man ohne bestehende Kontakte nur durchscrollt

Menschen mit wenig Geld oder niedriger Bildung häufiger einsam

Weniger Ressourcen = weniger Teilhabe



LIZ MOHN

BertelsmannStiftung

Perspektiven für ein neues politisches Handlungsfeld. Hrsg. Bertelsmann Stiftung und Liz Mohn Stiftung. Gütersloh

Ein besonderer Fokus lag auf der Rolle sozialer Medien, die zwar Verbindung ermöglichen, Einsamkeit jedoch verstärken können, wenn sie reale Beziehungen ersetzen.

Um dies besser zu veranschaulichen, nutzten wir bewusst **2-3 kurze Reels zum Thema Einsamkeit**, um einen niedrigschwelligen und lebensnahen Zugang für die Jugendlichen zu schaffen. In den Videos kommen bekannte Persönlichkeiten wie Felix Lobrecht, Zarbex, Nina Chuba und Mai Thi Nguyen-Kim zu Wort. Sie berichten offen über ihre eigenen Erfahrungen mit Einsamkeit und betonen, wie wichtig es ist, darüber zu sprechen.

Die Videos stammen aus der Aktion 1LIVE Sektorreport: Einsamkeit des West-deutschen Rundfunks.

Was sagen unsere Promis dazu?



<https://www1.wdr.de/radio/1live-sektorreport/index.html>

Dieser Einstieg erleichterte den Jugendlichen den Zugang zum Thema, förderte Identifikation und eröffnete im Anschluss einen offenen Austausch über persönliche Wahrnehmungen und Erfahrungen mit Einsamkeit.

Im weiteren Verlauf erarbeiteten die Jugendlichen, was Einsamkeit bedeutet und wie sie sich von Alleinsein unterscheidet.

“Einsamkeit ist ein schmerzhaftes, subjektives Gefühl, das entsteht, wenn Menschen nicht die Beziehungen haben, die sie brauchen oder sich wünschen. Sie unterscheidet sich von sozialer Isolation, bei der objektiv nur wenige Kontakte oder Interaktionen bestehen. Einsamkeit und soziale Isolation können die körperliche und psychische Gesundheit ernsthaft schädigen und gelten deshalb als globales Gesundheitsrisiko.”

Quelle: <https://tinyurl.com/3wjhdx65>

Auf Grundlage dieser WHO-Definition wurde Einsamkeit als subjektives und schmerzhaftes Gefühl beschrieben, das entsteht, wenn Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen.

Gruppenaufgabe

In Gruppenarbeiten und anonymen digitalen Abfragen schilderten die Teilnehmenden eigene Erfahrungen und machten deutlich, dass Einsamkeit häufig auch mitten unter Menschen erlebt wird.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf den Folgen von Einsamkeit. Es wurde herausgestellt, dass Einsamkeit nicht nur Auswirkungen auf die psychische Gesundheit – wie Stress, Ängste oder depressive Symptome – hat, sondern auch langfristige körperliche Risiken birgt. Darüber hinaus kann sie zu sozialem Rückzug führen und das Gefühl von Zugehörigkeit zur Gemeinschaft schwächen.

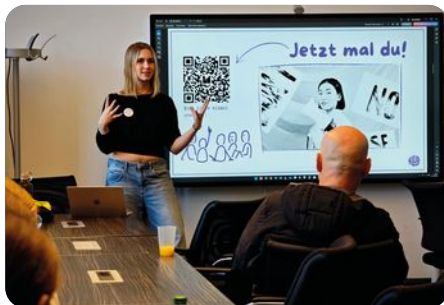
Ja, ok...
und jetzt?!

Was hilft denn dagegen?

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen diskutierten wir im nächsten Schritt konkrete Strategien zur Einsamkeitsprävention. Als hilfreich benannt wurden insbesondere das Stärken enger Freundschaften, das Nutzen von Gruppen- und Freizeitangeboten, das offene Sprechen über Belastungen sowie

das bewusste Überführen digitaler Kontakte in reale Begegnungen. An dieser Stelle brachten die Leiterinnen der Arbeitsgruppe ihre fachlichen Perspektiven ein. Aus Sicht der Kinder- und Jugendbeauftragten wurde die Bedeutung von Beteiligung, Zugehörigkeit und jugendgerechten Angeboten im Sozialraum Reinickendorf hervorgehoben. Ergänzend wurde aus der Perspektive der Gesundheitsförderung und Prävention Einsamkeit als relevantes Gesundheitsrisiko eingeordnet und die Bedeutung früher, niedrigschwelliger Unterstützungsangebote betont.

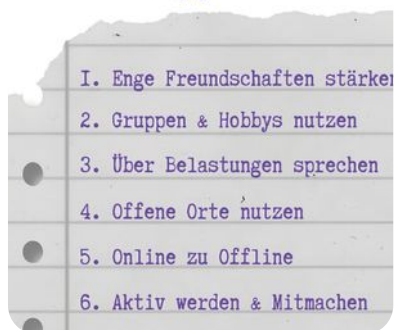
Im Anschluss wurde die **Klub-App** als konkretes digitales Instrument vorgestellt. Die App versteht sich als Unterstützung, um Angebote, Treffpunkte und Aktivitäten sichtbar zu machen und Jugendliche miteinander in Kontakt zu bringen. Ziel ist es ausdrücklich, digitale Wege zu nutzen, um reale Begegnungen zu fördern. In einer praktischen Arbeitsphase stellten die Teilnehmenden in Kleingruppen beispielhaft einen Wochenplan mit Angeboten aus der App zusammen. Die anschließende Diskussion zeigte, dass digitale Angebote dann angenommen werden, wenn sie einfach zugänglich, verlässlich und an den Interessen der Jugendlichen orientiert sind.



Vorstellung der KlubApp im Workshop

Abschließend wurden auch Herausforderungen benannt. Dazu zählen die nachhaltige Pflege digitaler Angebote, die dauerhafte Einbindung junger Menschen sowie die Frage, wie auch jene erreicht werden können, die bisher wenig Zugang zu bestehenden Angeboten haben. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Reinickendorf mit der Kombination aus fachlicher Präventionsarbeit, Beteiligung von Jugendlichen und digitalen Ansätzen gute Voraussetzungen besitzt, um Einsamkeit wirksam entgegenzuwirken.

Geheim-Tipps



Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Arbeitsgruppe „Digitalisierung: **#NoSoloMode**“ praktische Impulse für die Einsamkeitsprävention bei Jugendlichen aufgezeigt hat. Die Verbindung von Information, Austausch und praktischer Erprobung der Klub-App zeigte konkrete Wege auf, wie die Nutzung von digitalen Medien als ergänzendes Werkzeug genutzt werden kann, um Gemeinschaft zu stärken und Einsamkeit vorzubeugen.

08

SOULS ON CANVAS – GRAFFITI ALS AUSDRUCK VON EINSAMKEIT

„Mit dem Mut zu sagen: Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bin hier.“

von den Jugendlichen auf die Leinwand geschrieben

Katharina Schulz: Der Workshop „Souls on Canvas“ bot Jugendlichen und jungen Erwachsenen einen offenen, geschützten Raum, um sich kreativ mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen. Mithilfe von urbaner Kunst (Graffiti) konnten persönliche Erfahrungen sichtbar gemacht werden – ohne Bewertung, ohne Erwartungshaltung und bewusst ohne inhaltliche oder gestalterische Vorgaben. Diese Freiheit im künstlerischen Ausdruck war ein zentrales Anliegen des Workshops und Voraussetzung dafür, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Perspektiven authentisch einbringen konnten.

In den entstandenen Leinwänden spiegeln sich vielfältige Facetten von Einsamkeit wider: das Gefühl des Nicht-Gesehen-Werdens, innere Leere trotz sozialer Kontakte, Überforderung durch Leistungsdruck, Identitätssuche sowie die Ambivalenz digitaler Vernetzung. Gleichzeitig zeigen einige Werke ausdrücklich Wege aus der Einsamkeit auf – etwa durch Motive von Begegnung, gegenseitiger Unterstützung, Gemeinschaft, Hoffnung oder Selbstakzeptanz. Einsamkeit wurde damit nicht nur als Zustand, sondern auch als veränderbarer Prozess dargestellt.



Auffällig war, dass viele Jugendliche und junge Erwachsene Einsamkeit nicht primär als individuelles Versagen interpretierten, sondern als gesellschaftlich bedingtes Phänomen. In Symbolen wie maskierten Gesichtern, fragmentierten Körpern oder isolierten Figuren im urbanen Raum wurde das Spannungsfeld zwischen äußerer Präsenz und innerem Rückzug sichtbar. Kunst fungierte dabei als Sprache für Gefühle, für die es oft keine Worte gibt – und zugleich als Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu erleben.



Der Workshop verstand sich bewusst als Form der Partizipation und als Ansatz, mit Jugendlichen zu sprechen statt über sie. Ziel war es, jungen Menschen zuzuhören, ihre Perspektiven ernst zu nehmen und ihnen eine Stimme zu geben. Dieser Zugang folgt dem Grundverständnis, dass nachhaltige Angebote gegen Einsamkeit nur dann wirksam sind, wenn sie aus realen Bedarfen heraus entstehen – und nicht an den Lebenswelten junger Menschen vorbei konzipiert werden.

Die gemeinsame kreative Arbeit förderte Austausch, gegenseitige Anerkennung und das Gefühl, mit den eigenen Empfindungen nicht allein zu sein. Einsamkeit wurde dadurch nicht aufgehoben, aber geteilt – und damit ein Stück weit entlastet. Der Workshop zeigte eindrücklich, dass niedrigschwellige, freiwillige und kreative Formate einen Zugang zu einem hochsensiblen Thema ermöglichen, der sowohl verbindend als auch empowernd wirkt.

Die Workshops machen deutlich, welches Potenzial kunstbasierte und partizipative Formate in der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Einsamkeit bei jungen Menschen haben. Die entstandenen Leinwände werden im nächsten Jahr öffentlich ausgestellt versteigert. Die Erlöse fließen in wohltätige Zwecke und tragen so die Botschaften der Jugendlichen über den Workshop hinaus in die Gesellschaft.

Die Workshops machen deutlich, welches Potenzial kunstbasierte und partizipative Formate in der Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Einsamkeit bei jungen Menschen haben. Die entstandenen Leinwände werden im nächsten Jahr öffentlich ausgestellt versteigert. Die Erlöse fließen in wohltätige Zwecke und tragen so die Botschaften der Jugendlichen über den Workshop hinaus in die Gesellschaft.

Damit entfaltet das Projekt eine nachhaltige Wirkung: Die Kunstwerke bleiben sichtbar, regen zum Dialog an und machen Einsamkeit im öffentlichen Raum besprechbar. Zugleich wird deutlich, dass Jugendliche und junge Erwachsene nicht nur Zielgruppe, sondern aktive Mitgestaltende von Lösungsansätzen sind.

Ein besonderer Dank gilt Gangway e. V. sowie der Gemeinschaftsunterkunft Bernauer Straße für die engagierte Kooperation. Ebenso danken wir den beteiligten Seniorinnen und Senioren, den Studierenden sowie den teilnehmenden

Schulen: der Schulfarm Insel Scharfenberg, der Albrecht-Haushofer-Oberschule, der Max-Beckmann-Oberschule und der Carl-Bosch-Oberschule. Ihr gemeinsames Wirken unterstreicht den generationen- und institutionsübergreifenden Ansatz des Workshops.



Der Workshop zeigt: Wenn junge

Menschen freiwillig, niedrigschwellig und auf Augenhöhe beteiligt werden, entstehen nicht nur beeindruckende Kunstwerke – sondern auch Dialog, Verständnis und Verbindung. Dies ist ein zentraler Baustein für eine nachhaltige Strategie gegen Einsamkeit und für eine Jugendbeteiligung, die diesen Namen verdient.



v.l.n.r Straßensozialarbeiter Tamer Tosun, Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz, Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbükten-Wegner und Künstler John Hallpape



WERKE VON

TEILNEHMENDEN JUGENDLICHEN
AM EINSAMKEITSGIPFEL 2025





WERKE DER

SCHULFARMINSEL SCHARFENBERG,
PROJEKT: SHARING IS CARING, 2024



Mit Wärme. Mit Menschlichkeit.

Mit dem Mut zu sagen:

Ich sehe dich. Ich höre dich.

Ich bin hier.

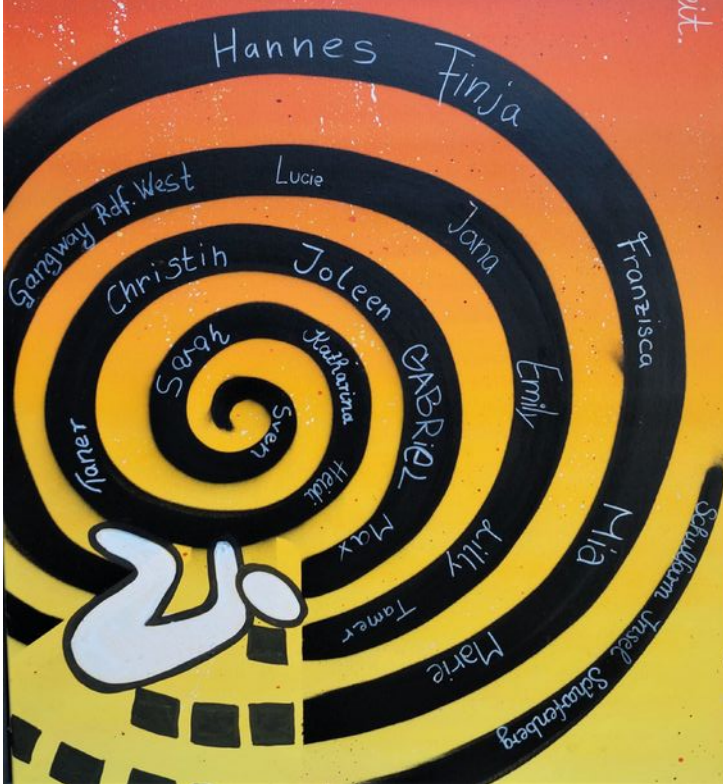
Denn manchmal reicht schon eines:

ein echtes, ehrliches:

"Wie geht es dir?"

Jessy Jones da'bour.

Einsamkeit ist kein Schicksal!



WERKE DER

KINDER DER GEMEINSCHAFTSUNTERKUNFT „HERO“ UND
SENIORINNEN UND SENIOREN AUS REINICKENDORF, 2025





WERKE DER

7. KLASSE ALBRECHT-

HAUSHOFER-OBERSCHULE, 2025





WERKE DER

11. KLASSE MAX-BECKMANN-
OBERSCHULE, 2025



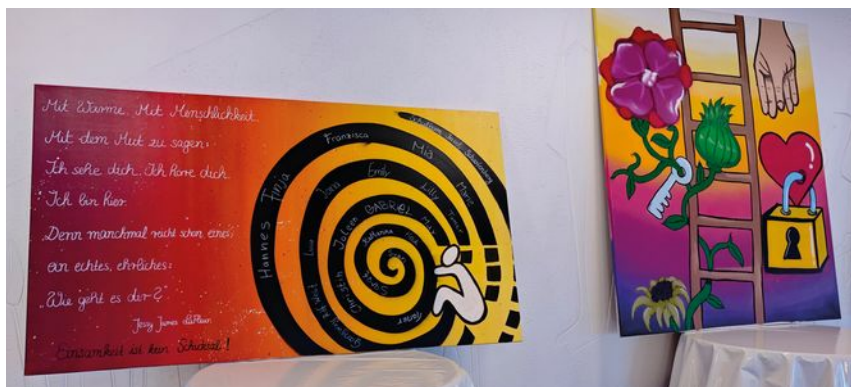


GEMALT VON

LEONIE, MAX-BECKMANN-OBERSCHULE, 2025

MOMENTAUFNAHMEN

EINZELNER AUSGESTELLTER
WERKE WÄHREND DES
EINSAMKEITSGIPFELS 2025



09

LET'S MOVE TOGETHER - PRÄSENZ UND IMPROVISATION

„Fremde beginnen, ein Gefühl füreinander zu entwickeln, ohne ein einziges Wort zu sagen.“

Toprak Avcı



Toprak Avcı: Wenn man erlebt, was in nur 90 Minuten entstehen kann, wird plötzlich sichtbar, wie Fremde beginnen, ein Gefühl füreinander zu entwickeln, ohne ein einziges Wort zu sagen.

Man spürt, wo die Grenzen der eigenen Bubble liegen. Wann man sie vorsichtig berührt und wann man sie überschreitet. Man sieht Menschen, die Nähe suchen, und andere, die lieber auf Distanz bleiben. Und man erlebt, was geschieht, wenn diese Gegensätze sich begegnen.

Etwas Neues entsteht. Eine Form von Begegnung, die im Alltag oft untergeht, weil niemand innehält, um sie wahrzunehmen.

Mit ein paar einfachen Übungen ohne Talent, ohne Vorbereitung beginnt man plötzlich, den anderen wirklich zu sehen. Und sich selbst. Im Verhältnis zur anderen Person. Zum Raum dazwischen. Zur Spannung, die entsteht.

Und genau dort passiert etwas Großes: Atmosphäre.

Etwas, das nicht vorher da war.



Vorführung Improvisation im Workshop

Felix Traut: Einsamkeit.

Wie eine drohender, in Stein gemeißelter Dämon scheint sie vor den Toren des Glückes zu stehen, in ihrer Ausstrahlung so beängstigend, dass man allein durch diese gepackt in die Flucht geschlagen wird.

Überwältigend. Die Angst, die sie hervorruft, ist nicht greifbar. Nur ihr Würgegriff, die schleichende Erlahmung lässt sich mit dem letzten Lebensfunken erahnen, bevor man in Taubheit erstickt.

Aber wie besiegt man das unbegreifliche? Oder ist der Kampf an sich schon ein Trugschluss? Vielleicht ist sie ein Wächter? Vielleicht fragt sie Dich, wer Du bist? Vielleicht erschrickst Du nicht vor ihr, sondern vor Dir selber....?

Sie steht da und schaut Dir prüfend in die Augen und fragt Dich wer Du bist, fragt Dich ob Du schon wer bist oder ob Du es nur träumst. Sie fragt Dich ob Du noch nach außen schaust in Erwartung, dass man Dir das bringt was Dir irgendwann genommen wurde, oder ob Du Deine Wunde, aber auch Deine Kraft annimmst und selbst das erschaffst was Du in dieser Welt suchst.

Aber kann das was Du suchst nicht nur Deine Sehnsucht sein?

Ist diese nicht individuell und bricht nicht aus ihr, wie eine Flutwelle durch alle Dämme der eigene Individuelle Lebensweg? Und da er individuell ist, muss er nicht auch einsam sein...?

Kann es sein, dass wenn man durch die Pforte vom „Geschöpf“ zum „Schöpfer“ geht, sich das grausige Antlitz des Dämons Einsamkeit in das strenge aber liebevolle Gesicht eines weisen Lehrers verwandelt...?

Der Schmerz ist ihr nicht genommen, aber die Kraft Dich zu vernichten.

Und der Schmerz wird wundersam zur Dorne der Rose „Freude“.

Was ist aber die Schwelle, die es zu überschreiten gilt?

Wo findet man sie? Liegt sie nicht darin bedingungslos gesehen zu werden? So wie man ist?

Wächst nicht unter einem aufmerksamen urteilsfreien Blick der Mut zu sich selbst und der eigenen Sehnsucht zu stehen, sich selbst die eigene Wunde zu vergeben? Sind wir nicht das unseren Kindern schuldig? Allen Kindern und Jugendlichen?

Müssen wir ihnen nicht zeigen wie das geht? Können wir es überhaupt selber? Kannst Du es, der oder die Du es gerade liest?

Das war der Versuch in unserem Workshop:

Sich überhaupt erstmal wahrzunehmen.

90 Minuten sind ein Tropfen auf dem heißen Stein, aber vielleicht wird die kleine Dampfwolke sichtbar welche von diesem heißen Stein aufsteigt.



(v.l.n.r.) Toprak Avci, Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz, die Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbüken-Wegner und Felix Traut

10

KREATIVES SCHREIBEN: STIMMEN DER HOFFNUNG – POETRY ALS AUSDRUCK DER JUGEND

**„now is the time, now is here, now is a place no
one should fear.“**

Anonymer Text aus der Schreibwerkstatt



Zu Beginn stellten sich die Workshop-Leitenden kurz vor und teilten dabei auch einen **persönlichen Bezug zum Thema Einsamkeit**. Die Jugendlichen wurden eingeladen, sich ebenfalls vorzustellen und ein Wort zu nennen, das sie mit Einsamkeit verbinden. Diese Wörter wurden

gesammelt und notiert. Zudem wurde gefragt, ob die Teilnehmenden bereits Erfahrung mit kreativem Schreiben haben – etwa mit Geschichten, Gedichten oder Songtexten – und was sie daran schätzen. Alle der Teilnehmenden hatten bereits Erfahrungen mit dem kreativen Schreiben, manche in Form von Songtexten und andere, die einfach für sich immer wieder Texte schreiben.

Abschließend wurde der Ablauf des Workshops erklärt. Besonders betont wurde, dass **alles auf Freiwilligkeit basiert** und jede und jeder selbst entscheiden kann, ob sie/er die eigenen Texte teilen möchte. Zudem wurde klar kommuniziert, dass die Runde ein **geschützter Raum** ist: Alles, was besprochen wird, bleibt vertraulich und wird nicht nach außen getragen, es sei denn, die Person stimmt dem ausdrücklich zu.

Für die **erste Schreibübung** wurden zu den bereits gesammelten Begriffen noch weitere Wörter hinzugefügt. Die Aufgabe bestand darin, sich aus dieser Sammlung Begriffe auszusuchen und daraus einen freien Text zu gestalten. Solche Übungen helfen besonders denen, die Schwierigkeiten haben, in einen Schreibfluss zu kommen oder Ideen zu entwickeln. Sollte es einer/m Teilnehmerin oder Teilnehmer trotzdem schwerfallen, zu beginnen, standen Impulsfragen zur Verfügung, wie:

„Beschreibt einen Moment, in dem ihr euch einsam gefühlt habt. Was habt ihr gesehen, gehört, gefühlt?“

„Stellt euch vor, eure Einsamkeit könnte sprechen. Was würde sie sagen?“

„Wie sähe eine Welt ohne Einsamkeit aus?“

Im Anschluss lasen einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Texte vor und erhielten positives Feedback. Daraus entwickelte sich eine **Austauschrunde zum Thema Einsamkeit**. Ein zentraler Impuls war: „Einsamkeit ist oft ein Tabu – warum fällt es uns schwer, darüber zu sprechen?“ Es wurde besprochen, was Einsamkeit für die Teilnehmenden bedeutet, wie sie diese definieren und ob es auch **positive Aspekte** von Einsamkeit gibt. Auch hier galt: Jede und jeder darf, muss aber nichts sagen. Nach dieser Übung und der Austauschrunde war spürbar, dass sich die Teilnehmenden **wohler und sicherer** fühlten. Auch die Leitenden teilten ihre persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen.

Für die **zweite Schreibübung** wählten die Teilnehmenden eines der Graffitis oder ein mitgebrachtes Bild aus und entwickelten dazu einen Text. Die Impulse lauteten unter anderem:

„Einsamkeit ist oft unsichtbar – was zeigt das Bild, das niemand sonst sieht?“

„Schreibt einen inneren Monolog der Person, die dieses Graffiti gesprayed hat.“

Im Anschluss gab es erneut die Möglichkeit, die Texte zu teilen – diesmal trauten sich noch mehr Teilnehmenden. Es folgte eine weitere Austauschrunde, diesmal zum Thema „Was hilft euch bei Einsamkeit?“ Auch hier wurden sowohl von den Leitenden als auch von den Teilnehmenden **persönliche Erfahrungen und Sichtweisen geteilt**.

Die Schreibwerkstatt sollte vor allem zeigen, dass das **Schreiben von Texten** eine Möglichkeit ist, Gefühle und persönliche Situationen festzuhalten und sich auszudrücken. Es ging darum, **kreativ zu sein** und die Gedanken frei fließen zu lassen.

Der Workshop bot einen **geschützten Raum**, um sich kreativ mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen. Durch die Kombination aus Schreibübungen, Bildinterpretation und Austausch entstanden **persönliche Texte und ein Gemeinschaftsgefühl**. Die Flexibilität im Ablauf ermöglichte es, auf die Stimmung und Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.

Ein Text von einer anonymen Person aus dem Kurs, auf Englisch:

„I am me, it's where I belong,
the leafs on the tree mumble a song.
The cars on the road road hear crack in the street.
the summit of loneliness, where One says Hi, the other Hello.
They know not much and nowhere to go.
as one collapses, one stands still,
the other one begging brings him a chill.
A chill of fear, fear that alone he is,
fear of his comrad that forever he'll miss,
fear that the world as you knew
breaks forever, one splits in two.
But the hope, as it is, is not yet gone,
Because when two worlds clash they become one.
And one is forever together to grow,
the only condition is that it has to happen now.
now is the time, now is here,
now is a place no one should fear.
as the leafs tumble, time will not stand still,
as the world keeps turning there always be a chill.
loneliness is forever, forever at last,
as the future is, so is the past.
as time marches on, as no leaf stands still,
I am I and I always will.
I am me, It's where I belong.
I am me, is that so wrong?“

- Anonym, aus dem Workshop „kreatives Schreiben“

11

SCHLUSSWORT DER BEZIRKSBÜRGERMEISTERIN: AUSBLICK UND DANKSAGUNG

„Einsamkeit ist keine Schwäche. Sich ihr zu stellen, erfordert Mut und zeigt Stärke.“

Emine Demirbüken-Wegner · Bezirksbürgermeisterin

Emine Demirbükten-Wegner: Liebe Teilnehmende, ich habe mich heute bemüht, in allen Arbeitsgruppen dabei zu sein – und jede einzelne war auf ihre Weise besonders spannend. Ich habe gesehen, wie offen ihr euch auf die Themen eingelassen habt. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Ihr habt gespürt: Dieser Raum ist geschützt, hier kommt nichts sofort an die Öffentlichkeit. Ich bin sehr dankbar, dass wir diese Offenheit gemeinsam schaffen konnten. Besonders beeindruckt hat mich auch die Ernsthaftigkeit und Sensibilität, mit der ihr euch dem Thema Einsamkeit gewidmet habt. Dabei wurde einmal mehr deutlich: Einsamkeit ist keine Schwäche. Sich ihr zu stellen, erfordert Mut und zeigt Stärke. Mit genau dieser Stärke habt ihr euch den vielfältigen Aufgaben, Themen und Ausdrucksformen gewidmet.

Auch wenn ich nicht jede Arbeitsgruppe von Anfang bis Ende begleiten konnte, habe ich die große Ernsthaftigkeit und das Engagement gespürt, mit denen ihr gearbeitet habt. Umso wertvoller sind die Ergebnisse, die ihr heute erarbeitet habt. Die in Bild, Wort und Schrift festgehaltenen Beiträge werden wir gemeinsam auswerten. Sie fließen direkt in unser Arbeitsprogramm für das Jahr 2026 ein. Eure Ideen und eure Kreativität werden damit in die Weiterentwicklung unserer Arbeit im Bezirk einbezogen.

Zu den eindrucksvollsten Ergebnissen des Gipfels zählten die entstandenen Graffiti-Kunstwerke. Jede Leinwand stand für sich und machte deutlich, wie intensiv ihr euch mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt habt. Die Farben, die Ausdruckskraft, die Emotionen – jedes einzelne Kunstwerk war auf seine Weise einzigartig und hat mich tief berührt. Alles war authentisch, wertschätzend und urteilsfrei – und dabei immer sehr jugendnah.

Auch wenn heute die Gespräche hier im Saal enden, bin ich sicher, dass sie über diesen Tag hinaus weitergeführt werden. Mit der Unterstützung der freien Träger, unseres Ehrenamtsbüros und der vielen engagierten Begleiterinnen und Begleiter habt ihr einen sicheren Raum erlebt – und wir hoffen, dass ihr diesen Raum auch außerhalb des Gipfels weiter füllt: in Unterrichtseinheiten, in Gesprächen mit Freundinnen und Freunden, in ehrenamtlichen Projekten und im Kontakt mit allen, die sich für dieses Thema interessieren.

Einsamkeit betrifft Menschen jeden Alters. Das habt ihr heute eindrucksvoll gezeigt. Deshalb ist es auch wichtig, auf die kommenden Veranstaltungen hinzuweisen: Am 24. Dezember, Heiligabend, laden wir zu einem besonderen Weihnachtsessen für einsame Menschen ein. Dort werden nicht nur ältere Menschen, sondern auch junge Menschen und erstmals einsame Obdachlose teilnehmen. Es wird ein gemeinsames Mittagessen, ein Kulturprogramm und Bescherung geben – generationenübergreifend und verbindend.

Vergesst nicht: Der heutige Tag, der 16. Dezember, ist in Reinickendorf der ‚Tag gegen Einsamkeit‘. Wir haben ihn letztes Jahr ausgerufen und werden ihn jedes Jahr nutzen, um ein Zeichen zu setzen: Niemand darf in unserem Bezirk einsam bleiben.

Ich danke Ihnen allen von Herzen für Ihre Offenheit, Ihren Mut und Ihr Engagement. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Einsamkeit nicht isoliert bleibt, sondern dass wir Brücken der Verbundenheit bauen.

Der Reinickendorfer Einsamkeitsgipfel 2025 hat eindrucksvoll gezeigt: Einsamkeit ist kein individuelles Versagen, sondern eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die nur gemeinsam bewältigt werden kann. Die im Rahmen des Gipfels gewonnenen Erkenntnisse, Ideen und Handlungsempfehlungen werden unmittelbar in die Weiterentwicklung unserer Einsamkeitsstrategie einfließen.

Beziehung vor Beratung:

Streetwork und soziale Arbeit funktionieren nur über langfristiges Vertrauen. Akzeptanz und Niedrigschwelligkeit sind entscheidend, um junge Menschen in ihren Lebensrealitäten zu erreichen – ob auf der Straße oder im digitalen Raum.

Kreativität als Ausdruck:

Kunstformen wie Graffiti, Schreiben oder Theater ermöglichen den Jugendlichen, Gefühle auszudrücken, für die Worte oft fehlen. Sie sind essenziell, um Selbstwirksamkeit zu erfahren und das Gefühl des „Nicht-Gesehen-Werdens“ zu überwinden.

Digitale Brücken:

Digitale Tools wie die „Klub-App“ erleichtern den Schritt von der häuslichen Isolation in die reale Gemeinschaft der Bezirksangebote.

Einsamkeit endet nicht mit einer Veranstaltung. Sie erfordert kontinuierliche Aufmerksamkeit. Mit dem jährlichen „Tag gegen Einsamkeit“ am 16. Dezember und dem traditionellen Weihnachtsessen am 24. Dezember setzt Reinickendorf ein klares Zeichen: In diesem Bezirk gehört niemand an den Rand.

Ein besonderer Dank gilt den Schulen, den freien Trägern wie Gangway e.V. und vor allem den Jugendlichen, die mit Mut und Offenheit den Gipfel zu dem gemacht haben, was er war: ein Startpunkt für neue Brücken der Verbundenheit.

Ausblick

Der Einsamkeitsgipfel 2025 hat deutlich gemacht, dass Einsamkeit nur gemeinsam begegnet werden kann. Die gewonnenen Erkenntnisse, Ideen und Handlungsempfehlungen fließen unmittelbar in die Weiterentwicklung der Reinickendorfer Einsamkeitsstrategie ein.

Die Webseite zum Thema Einsamkeit (QR-Code) wird grundlegend überarbeitet, eine digitale Einsamkeitskarte mit allen bezirklichen Anlaufstellen, Stammtischen gegen Einsamkeit und Quasselbänken wird erstellt, neue Anlaufstellen und Begegnungsangebote geschaffen und eingebunden, Stammtische initiiert sowie das bezirkliche Netzwerk weiter ausgebaut. Mit weiteren elf Quasselbänken werden in 2026 zusätzliche Orte geschaffen, die Begegnung, Gespräche und soziale Vernetzung fördern.



Ein besonderer Höhepunkt im Jahr 2026 wird die „Kunstauktion gegen Einsamkeit“ am 3. Juni 2026 sein. Die Kunstwerke von Schülerinnen und Schülern, Kindern aus der Gemeinschaftsunterkunft „Hero“, die mit Seniorinnen und Senioren entstanden und die entstandenen Werke im Rahmen des Einsamkeitsgipfels 2025 werden öffentlich ausgestellt und für einen guten Zweck versteigert.

Vom 8. bis 22. Dezember 2025 führt das Bezirksamt Reinickendorf unter der Schirmherrschaft von Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner eine bezirksweite Sensibilisierungskampagne zum Thema Einsamkeit durch. Ziel ist es, das oftmals tabuisierte Thema sichtbar zu machen, Betroffenen eine Stimme zu geben und auf Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen.

Die Kampagne entstand in Zusammenarbeit mit der Berliner Werbeagentur Heldisch Berlin und setzt auf fünf aufmerksamkeitsstarke Motive, die verschiedene Facetten von Einsamkeit aufgreifen und zugleich Lösungswege aufzeigen. Die Motive prägen das Reinickendorfer Stadtbild und begleiten zentrale Veranstaltungen wie den Einsamkeitsgipfel und das Einsamkeits-Weihnachtsessen am 24. Dezember 2025, an dem erstmals auch Jugendliche und Obdachlose eingeladen sind.

Der Einsamkeitsgipfel 2025 war damit nicht Abschluss, sondern Ausgangspunkt für weitere Maßnahmen. Reinickendorf setzt seinen Weg konsequent fort – mit dem Ziel, Begegnungen zu fördern, Teilhabe zu stärken und ein deutliches Zeichen zu setzen: Im Fuchsbezirk muss niemand allein bleiben.



Danksagung

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Beteiligten, die diesen Tag ermöglicht haben:

Den engagierten Schülerinnen und Schülern der Max-Beckmann-Oberschule, der Albrecht-Haushofer-Schule und der Schulfarm Insel Scharfenberg.

Den Teilnehmenden des Projekts bei der Gemeinschaftsunterkunft HERO für den wertvollen generationenübergreifenden Austausch.

Den freien Trägern, insbesondere Gangway e.V. und allen pädagogischen Fachkräften.

Batuhan C. für seine mutigen und inspirierenden Worte.

Sie alle haben diesen Gipfel zu einem Startpunkt für neue Brücken der Verbundenheit gemacht.

Reinickendorf hält zusammen – gegen Einsamkeit!

12

ANHANG: ONLINE-UMFRAGE UND PRESSEARBEIT

ONLINE-UMFRAGE:

Im Rahmen des Einsamkeitsgipfels wurde eine detaillierte Befragung unter den teilnehmenden Jugendlichen durchgeführt, um ein authentisches Bild ihrer Lebensrealität im Bezirk Reinickendorf zu gewinnen. Insgesamt beteiligten sich 26 junge Menschen im Alter von 12 bis 17 Jahren an der anonymen Umfrage, wobei die Altersgruppen nahezu gleichmäßig vertreten waren.

Mit einem Anteil von fast 70 % bildeten weibliche Jugendliche die Mehrheit der Befragten. Die Teilnehmenden stammten primär von der Schulfarm Insel Scharfenberg sowie der Carl-Benz-Oberschule, ergänzt durch Stimmen der Max-Beckmann- und der Albrecht-Haushofer-Schule.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass Einsamkeit für die junge Generation ein vielschichtiges und emotional intensiv besetztes Thema ist. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen assoziiert Einsamkeit unmittelbar mit Gefühlen von Traurigkeit, Verzweiflung oder innerer Leere; auch Ängste spielen für über ein Drittel der Befragten eine wesentliche Rolle.

Während rund 35 % der Jugendlichen angaben, sich selten oder nie einsam zu fühlen, berichtet ein Viertel der Befragten von einer schmerzhaften Kombination aus Alleinsein und Traurigkeit.

Interessanterweise gibt es jedoch auch eine Gruppe von etwa 19 %, die das Alleinsein zwar oft erlebt, es jedoch neutral und ohne begleitende Trauer wahrnimmt.

Als besonders kritische Kontexte für das Entstehen von Einsamkeitsgefühlen wurden die Nutzung sozialer Medien, unstrukturierte Freizeitphasen sowie Belastungen im häuslichen Umfeld identifiziert.

In persönlichen Statements nannten die Jugendlichen vor allem das Fehlen von Tagesstrukturen und das subjektive Gefühl, trotz physischer Anwesenheit anderer nicht wirklich „gesehen“ zu werden, als zentrale Ursachen.

Ein ermutigendes Signal der Umfrage ist die vorhandene Resilienz der Jugendlichen durch stabile soziale Netzwerke. Fast drei Viertel der Befragten gaben an, über enge Freundschaften mit tiefer Verbundenheit zu verfügen.

Bemerkenswert ist, dass kein einziger Jugendlicher angab, gänzlich ohne tiefe soziale Bindungen zu sein. Gefühle von echter Zugehörigkeit entstehen dabei für die meisten primär im direkten Dialog mit Freunden oder innerhalb der Familie sowie durch gemeinsame Hobbys.

Die abschließende Bewertung des Einsamkeitsgipfels durch die Jugendlichen unterstreicht die Relevanz solcher Formate. Fast die Hälfte der Teilnehmenden bewertete die Veranstaltung positiv und hob insbesondere kreative Angebote wie den Workshop „Souls on Canvas“ oder Graffiti-Projekte hervor.

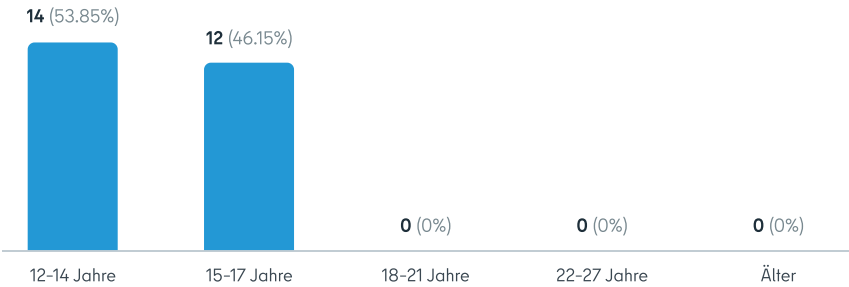
Ein beachtlicher Teil von rund 35 % wählte eine neutrale Bewertung, was die Vermutung nahelegt, dass bei einem so schambesetzten Thema wie der Einsamkeit die Hürde für eine eindeutige Positionierung besonders hoch ist.

Insgesamt bestätigt die Umfrage, dass der eingeschlagene Weg des Bezirksamts Reinickendorf – die Verknüpfung von fachlichen Impulsen mit jugendnahen, kreativen Ausdrucksformen – ein wirksames Mittel ist, um das Schweigen über Einsamkeit zu brechen und die Jugendlichen in ihrer sozialen Handlungsfähigkeit zu stärken.

DIE TEILNEHMER

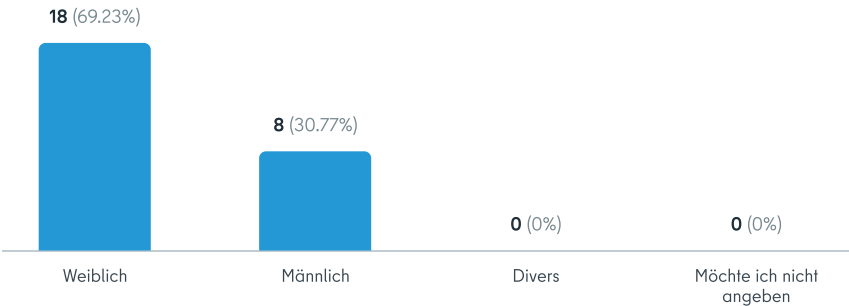
Wie alt bist Du?

Anzahl Antworten: 26



Welchem Geschlecht fühlst Du dich zugehörig?

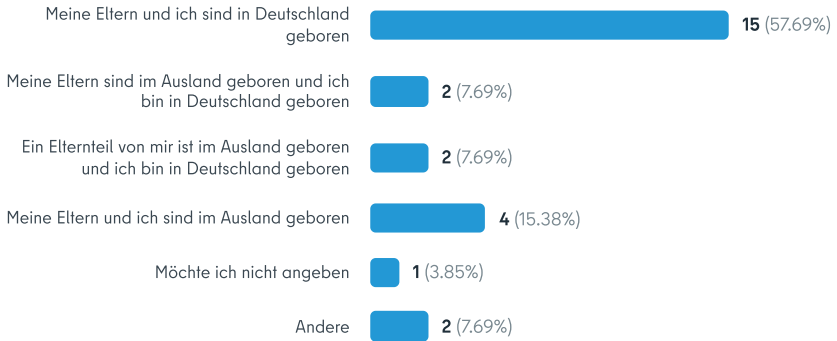
Anzahl Antworten: 26



DIE TEILNEHMER

Wo bist Du geboren und wo sind Deine Eltern geboren?

Anzahl Antworten: 26



„ANDERE“ – FREITEXTANTWORTEN

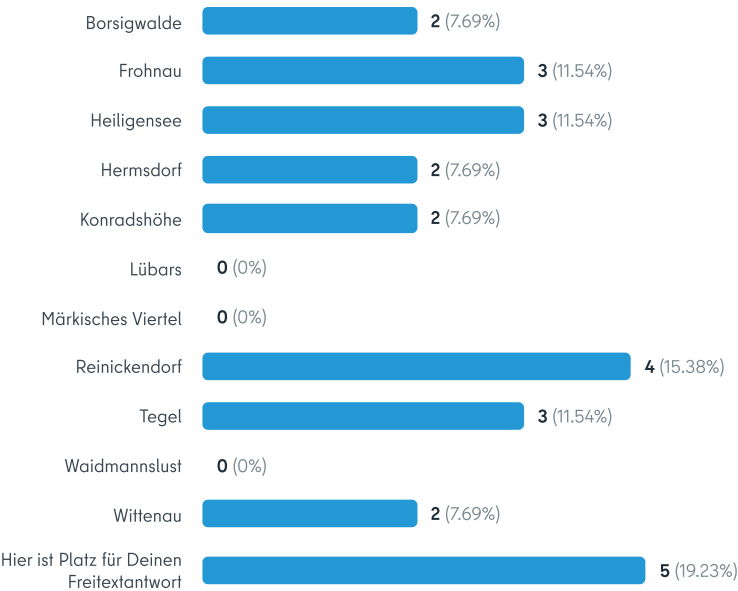
Meine Eltern sind in Deutschland geboren und ich im Ausland

Mein vater ist im ausland meine mutter und ich deutschland

DIE TEILNEHMER

Ich wohne in folgendem Stadtteil von Reinickendorf:

Anzahl Antworten: 26



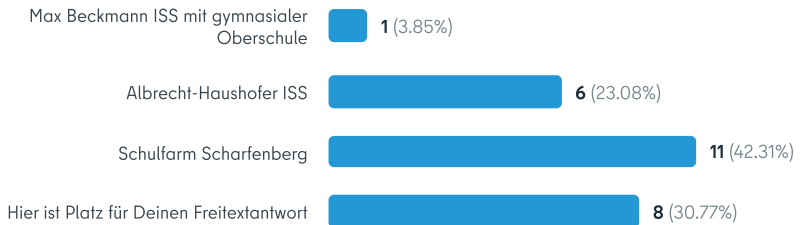
FREITEXTANTWORTEN



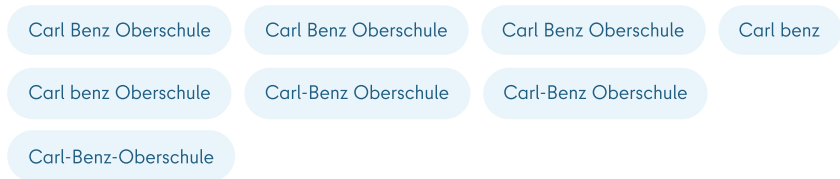
DIE TEILNEHMER

Welche Schule besuchst Du aktuell?

Anzahl Antworten: 26



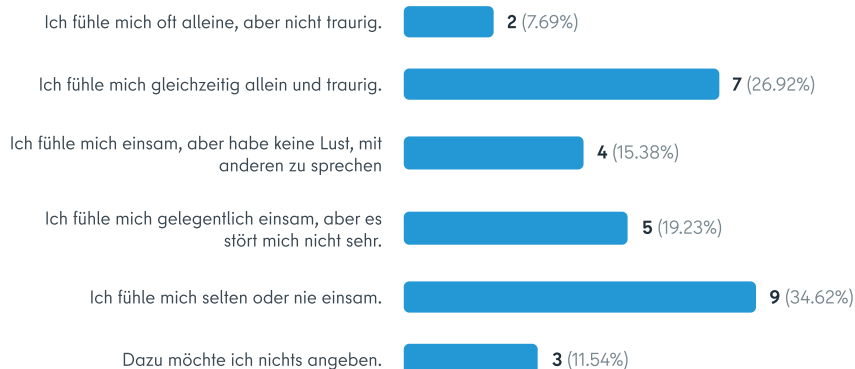
FREITEXTANTWORTEN



Wie würdest du deine Einsamkeit beschreiben?

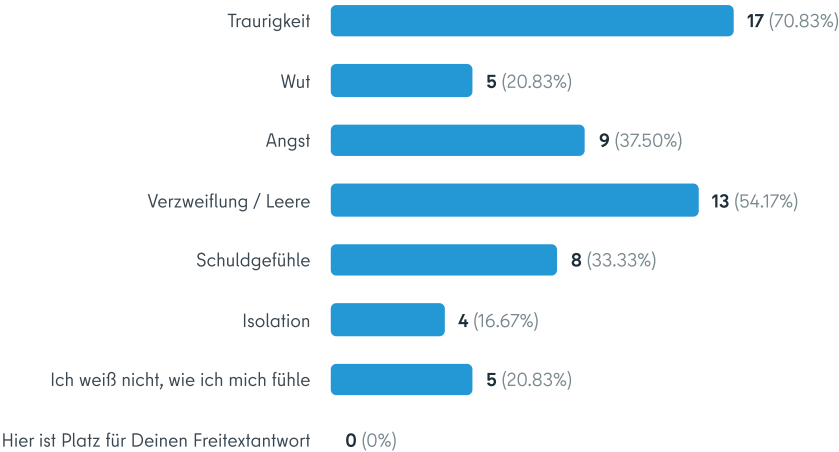
Jetzt kommen ein paar Fragen zu Deinen Erfahrungen mit Einsamkeit. Auch diese Fragen sind anonym und nicht verpflichtend.

Anzahl Antworten: 26



Welche Gefühle verbindest Du mit Einsamkeit?

Anzahl Antworten: 24



Wie häufig erlebst Du Einsamkeit in den folgenden Situationen?

Anzahl Antworten: 21 · Rangfrage - je mehr Punkte, desto häufiger genannt

RANG	SITUATION	PUNKTE	WERTUNGEN
1.	Beim Nutzen von sozialen Medien	46	17
2.	In der Freizeit	45	18
3.	In der Schule / Uni	40	19
4.	Zuhause	40	18

Was glaubst du, warum du dich in diesen Situationen einsam fühlst?

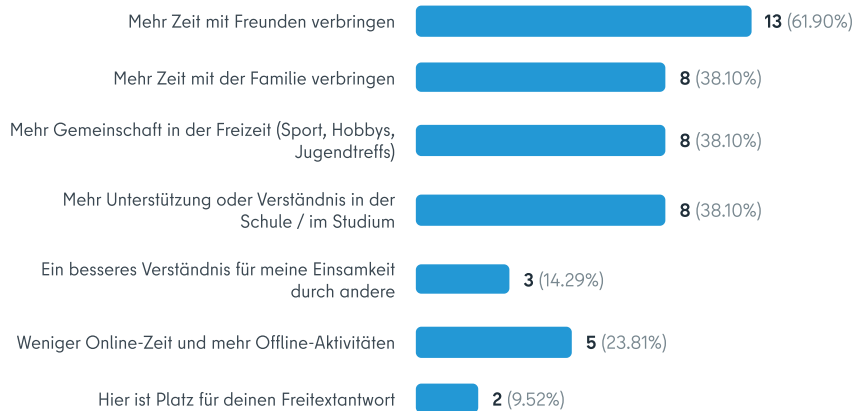
Anzahl Antworten: 10 · Freitextantworten

-
- 01 Keine Ahnung und vielleicht zu wissen wie Leute dich fühle wenn sie einsam sind und wo es am häufigsten passiert
-
- 02 Weil ich das Gefühl hab das ich niemanden habe auch wenn das nicht stimmt
-
- 03 Weil ich keinen Plan für den Tag habe/keine Beschäftigung
-
- 04 Kein Ansprechpartner/ Gesprächspartner
-
- 05 Manchmal fühle ich mich zuhause einsam weil ich eine angespannte Familiensituation habe und dann nicht weiß wie ich damit umgehen soll
-
- 06 Zuhause hab ich mehr Zeit über solche Dinge nachzudenken...
-
- 07 Weil ich spiele zu hause allein und das geht müde und ich kann nicht in spielen mit jemanden sprechen und in die schule auch ich habe 2 freunde nur
-
- 08 Möchte ich nicht sagen
-
- 09 Ich fühle mich nicht einsam
-
- 10 Ich möchte keine Antwort abgeben
-

EINSAMKEIT UND BEZIEHUNGEN

Was würde Dir am meisten helfen, dich weniger einsam zu fühlen?

Anzahl Antworten: 21



„FREITEXT“ – ANTWORTEN

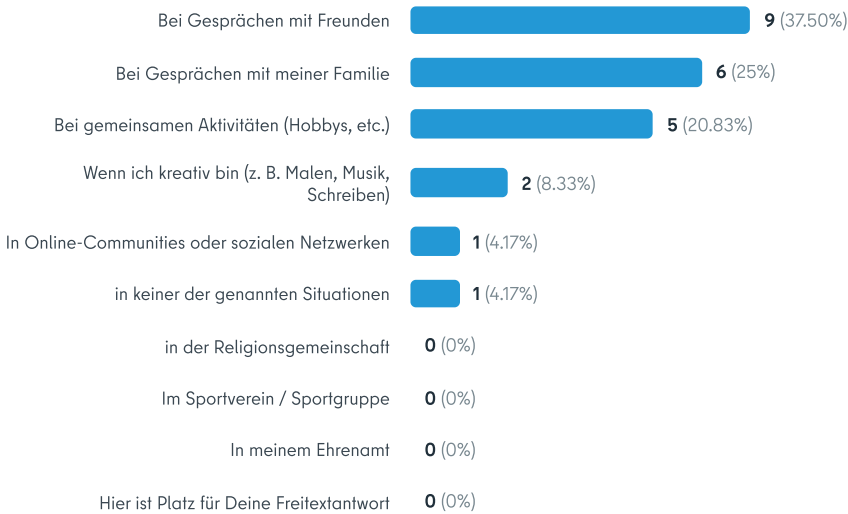
Pc spielen

nix

EINSAMKEIT UND BEZIEHUNGEN

In welchen Situationen fühlst Du dich am meisten verbunden zu anderen?

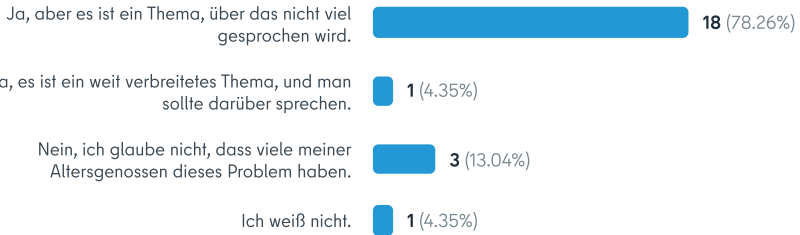
Anzahl Antworten: 24



EINSAMKEIT UND BEZIEHUNGEN

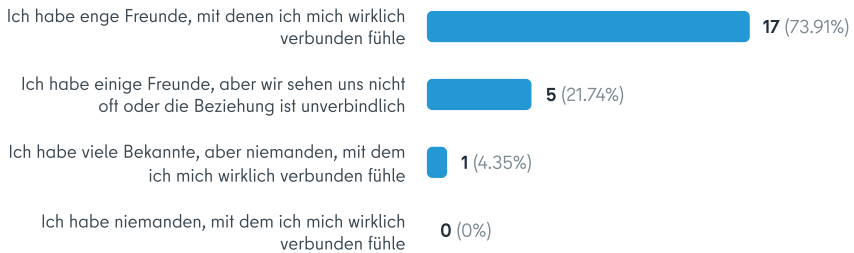
Glaubst du, dass Einsamkeit in deiner Altersgruppe ein weit verbreitetes Thema ist?

Anzahl Antworten: 23



Wie würdest Du deine sozialen Beziehungen insgesamt beschreiben?

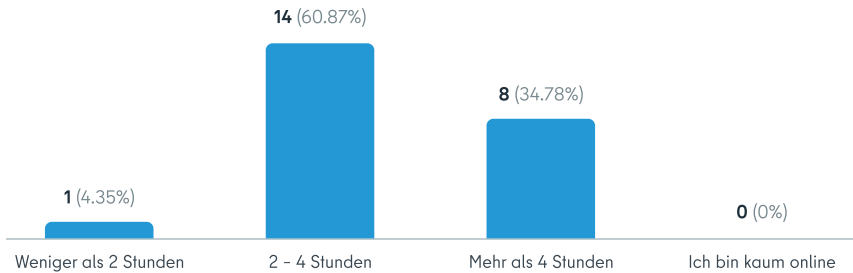
Anzahl Antworten: 23



DIGITALE MEDIEN

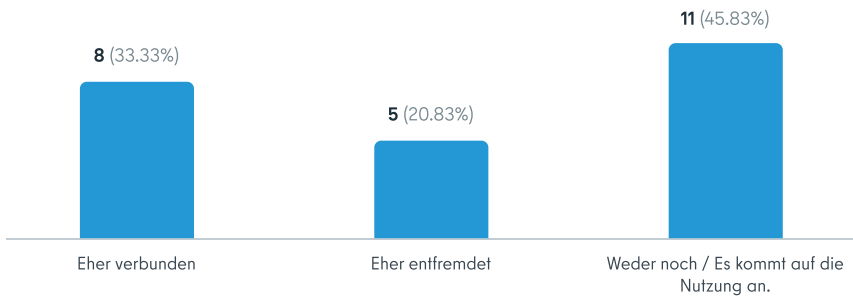
Wie viele Stunden pro Tag verbringst du im Durchschnitt am Handy/PC?

Digitale Medien, Internet · Anzahl Antworten: 23



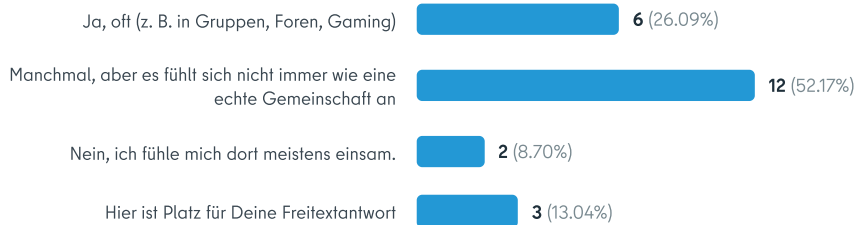
Fühlst Du dich durch soziale Medien eher verbunden oder entfremdet?

Anzahl Antworten: 24



Erlebst Du in digitalen Medien auch echte Gemeinschaft und Verbindung?

Anzahl Antworten: 23



„FREITEXT“ - ANTWORTEN

Ich habe keine verbindung zu anderen aber fühle mich dadurch nicht einsam

Weiß ich nicht

Hier ist Platz für Deine Freitextantwort

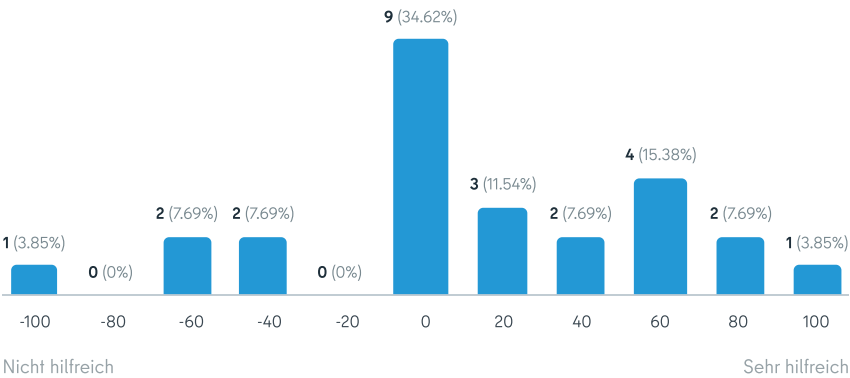
Wenn du eine Nachricht an andere Jugendliche senden könntest, die sich einsam fühlen – was würdest du sagen?

Anzahl Antworten: 11 · Freitextantworten

-
- 01 Du bist nicht allein. Du hast Leute um dich die dich lieben und auf dich achten.
-
- 02 Du bist in deiner Situation nicht alleine, es geht vielen so. Wenn du dich einsam fühlst, mache etwas dagegen und such dir Hilfe!
-
- 03 Macht was egal was aber es ist nicht gut sich einsam zu fühlen
-
- 04 Redet mit Menschen die euch vertraut sind und fresset es bloß nicht in euch rein! Einsamkeit ist nichts wofür man sich schämen sollte und keiner verurteilt dich für deine Gefühle!
-
- 05 seit mutig
-
- 06 Sucht euch Hilfe bei Menschen wo ihr euch wohl fühlt und das Gefühl habt das sie euch zuhören
-
- 07 Wenn ihr einsamkeit seid redet mit lauter es könnte euch helfen
-
- 08 Spiele mehr pc und finde freunde da
-
- 09 Immer versuchen zu lachen
-
- 10 Hab keine Angst du bist wunderbar
-
- 11 Alles gut?
-

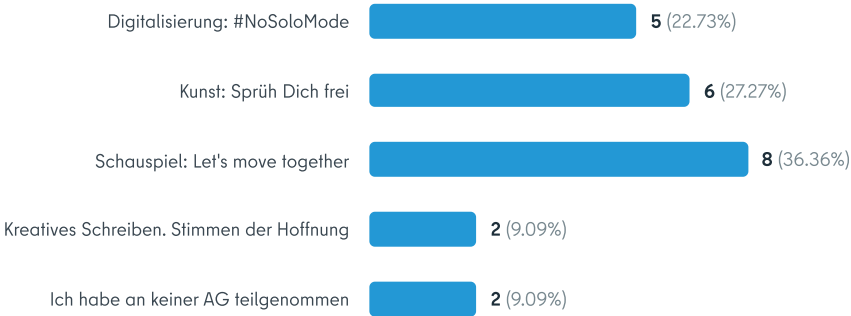
Wie hilfreich war die Teilnahme am Einsamkeitsgipfel für Dich, um das Thema besser zu verstehen oder damit umzugehen?

Anzahl Antworten: 26



An welche der Arbeitsgruppen (AG) hast du teilgenommen?

Anzahl Antworten: 22



Erzähl uns etwas über Dein Erlebnis in Deiner Arbeitsgruppe – was hat Dir gefallen oder gefehlt?

Anzahl Antworten: 11 · Freitextantworten

-
- 01 Ich fand es sehr interessant mich mit dem Thema genauer zu befassen und darüber zu schreiben und mich auszutauschen mit anderen
-
- 02 In der ag mussten wir uns öffnen um gut im ensemble zu agieren. Es hat spaß gemacht und man konnte sehen und fühlen wie die gruppe entspannter im Umgang miteinander wurde. Durch die Aufgaben zum spiel konnte man sich mit dem thema auseinandersetzen ohne zu viel von seiner eigenen Person preiszugeben.
-
- 03 Sehr angenehme Stimmung, jedoch wenig Input und ein bisschen langweilig. Gerne nächstes mal etwas selber gestalten nicht nur anschauen!
-
- 04 Meine AG hat sehr viel Spaß gemacht und wir haben als Gruppe gut zusammengearbeitet
-
- 05 Es war sehr sehr cool
-
- 06 Ich war nur bei den Vorträgen dabei und diese fand ich sehr informativ und authentisch
-
- 07 Alles hat mir gut gefallen
-
- 08 Kunst malen
-
- 09 Ich fand die Fragen sehr gut und ich konnte die leicht beantworten was auch spas gemacht hat
-
- 10 Alles hat mir gefallen
-
- 11 Ja hat alles gefallen
-

Welche Ideen oder Vorschläge hast du, was in Reinickendorf fehlt, damit Jugendliche weniger einsam sind?

Und wie könnte das Bezirksamt besser mit Jugendlichen über Einsamkeit sprechen? · Anzahl Antworten:

5

-
- 01** Ich denke, dass es viele Aktionen gibt zu welchen wir jugendlichen gehen könnten. Gangway ist eine sehr gute möglichkeit jedoch wäre ein einfacher Jugendclub sehr wünschenswert. Falls einer in Reinickendorf existiert habe ich nochnie davon gehört = vermarktung über insta? Auch die klub app ist eine gute idee und sollte mehr etabliert werden.
-
- 02** 1. Eigentlich nicht, ich glaube Jugendliche müssen sich erstmal überwinden mit vertrauten Personen darüber zu reden, also ich denke das würde mir am meisten helfen. 2. Solche Veranstaltungen finde ich gut, man könnte noch mehr von solchen machen (müssen auch nicht ganz so aufwändig sein) wo auch mehr Jugendliche teilnehmen können.
-
- 03** Gehe mal mehr raus und mach social medien dann kannst du mehrere freunde finden
-
- 04** Ich fande es sehr schön das Thema wurde gut und ausführlich erklärt
-
- 05** Ne
-

Was uns die Jugendlichen gesagt haben

1. Einleitung und Zielsetzung

Die Umfrage dient dazu, die Stimmen von Jugendlichen zum Thema Einsamkeit zu hören, um das Zusammenleben in Reinickendorf zu verbessern und konkrete Unterstützungsprojekte zu entwickeln. Die Teilnahme war anonym und dauerte etwa 5 bis 7 Minuten.

2. Demografie der Teilnehmenden

Insgesamt haben 26 Jugendliche an der Umfrage teilgenommen:

- **Alter:** Die Gruppe teilt sich fast hälftig auf: 53,85 % sind zwischen 12 und 14 Jahren, 46,15 % zwischen 15 und 17 Jahren alt.
- **Geschlecht:** Mit 69,23 % (18 Personen) ist die Mehrheit weiblich, 30,77 % (8 Personen) sind männlich.
- **Herkunft:** Ein Großteil (57,69 %) gab an, dass sowohl sie als auch ihre Eltern in Deutschland geboren wurden.
- **Wohnort & Schule:** Die Jugendlichen kommen primär aus Reinickendorf. Am stärksten vertreten sind die Schulfarm Insel Scharfenberg (42,31 %) und die Carl-Benz-Oberschule (30,77 %).

3. Wahrnehmung und Erleben von Einsamkeit

Das Empfinden von Einsamkeit wird in der Gruppe sehr unterschiedlich bewertet.

- **Häufigkeit:** 34,62 % fühlen sich selten oder nie einsam. Etwa 26,29 % geben an, sich gleichzeitig allein und traurig zu fühlen, knapp 19,23 % oft allein, aber nicht traurig.
- **Gefühlswelt:** Einsamkeit wird vor allem mit Traurigkeit (70,83 %), Verzweiflung / Leere (54,17 %) und Angst (37,50 %) verknüpft.
- **Kontexte:** Am ehesten einsam fühlt man sich bei der Nutzung sozialer Medien (Platz 1), gefolgt von der Freizeit (Platz 2) und Schule / Zuhause (gemeinsam Platz 3).

4. Ursachen und individuelle Stimmen

In den Freitextantworten nennen die Jugendlichen konkrete Gründe für ihr Einsamkeitsgefühl:

- **Mangel an Struktur:** „Weil ich keinen Plan für den Tag habe / keine Beschäftigung.“
- **Subjektives Empfinden:** „Weil ich das Gefühl hab, dass ich niemanden habe, auch wenn das nicht stimmt.“
- **Häusliche Belastung:** „Manchmal fühle ich mich zuhause einsam, weil ich eine angespannte Familiensituation habe und dann nicht weiß, wie ich damit umgehen soll.“
- **Digitale Isolation:** Ein Teilnehmer berichtet, dass das alleinige Spielen am Computer müde mache und kein echter Austausch stattfinde.

5. Soziale Bindungen

Trotz der beschriebenen Einsamkeitsmomente ist das soziale Netz der Jugendlichen überwiegend stabil:

- 73,91 % geben an, enge Freunde zu haben, mit denen sie sich wirklich verbunden fühlen.
- 21,74 % haben zwar Freunde, empfinden die Beziehung aber als oberflächlich oder sehen diese zu selten.
- Keiner der Befragten gab an, absolut niemanden für eine tiefe Verbindung zu haben.

6. Bewertung des Einsamkeitstreffens 2025 (12-17 Jahre)

- **Neutralität:** Über ein Drittel (34,62 %) wählte den neutralen Wert (0) – für diese Altersgruppe ist die Schwelle, sich zu einem so sensiblen Thema klar zu positionieren, offenbar hoch.
- **Positive Tendenz:** Fast die Hälfte (46,15 %) gab ein positives Feedback (+20 bis +100). Kreative Workshops („Souls on Canvas“) kamen bei vielen 12- bis 17-Jährigen gut an.
- **Kritische Stimmen:** Rund 19 % fanden die Veranstaltung eher weniger hilfreich (-40 bis -100) – eine Erinnerung, dass ein Fachtag-Format nicht alle gleichermaßen erreicht.

PRESSEARBEIT

Youtube Link zum Live Stream:

<https://www.youtube.com/watch?v=7kpgQtH8ZbE>

„Einsamkeitsgipfel 2025“



Pressemitteilung:

Nr. 2433 vom 24.12.2025

Herzlichkeit statt Einsamkeit: Erfolgreiches Weihnachtssessen der Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner



Reinickendorf setzte am Heiligen Abend erneut ein starkes Zeichen gegen soziale Isolation: Am 24. Dezember 2025 lud Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner (CDU) zum Einsamkeits-Weihnachtssessen ein und schenkte zahlreichen Menschen einen festlichen Abend in Gemeinschaft.

Aufgrund der positiven Erfahrungen und der hohen Nachfrage im vergangenen Jahr wurde die Veranstaltung in diesem Jahr in das großzügige Ernst-Reuter-Foyer verlegt. Die ursprünglich für 100 Gäste geplante Feier konnte kurzfristig auf 130 Teilnehmende erweitert werden. Neben Seniorinnen und Senioren nutzten erstmals auch Jugendliche sowie wohnungslose Menschen die Möglichkeit, sich für das Einsamkeits-Weihnachtssessen anzumelden – ein bewusst inklusiver Ansatz, der die Vielfalt der von Einsamkeit betroffenen Gruppen sichtbar machte.

Die Gäste erwartete ein liebevoll gestalteter Saal mit traditionellem Weihnachtssessen, musikalischer Begleitung, einer Tanzshow, weiteren Unterhaltungselementen sowie einer Bescherung, die für viele ein besonders bewegendes Moment war. Im Mittelpunkt stand dabei nicht nur das Programm, sondern vor allem das Gefühl, gesehen zu werden und diesen besonderen Abend nicht allein verbringen zu müssen.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner betonte in ihrem Grußwort: „Während viele die Feiertage im Kreis ihrer Liebsten verbringen, ist Weihnachten für andere der einsamste Tag des Jahres. Genau deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, Räume der Begegnung zu schaffen. Dieses Weihnachtssessen

ist eine wichtige Fortsetzung unseres Tags gegen Einsamkeit – ein Zeichen dafür, dass in Reinickendorf niemand vergessen wird und jeder dazugehört.“

Das Einsamkeits-Weihnachtssessen ist Teil der Reinickendorfer Strategie gegen Einsamkeit und bildet einen besonderen Höhepunkt der ganzjährigen Aktivitäten im Bezirk. Ein herzlicher Dank gilt dem Team der Einsamkeits- und Ehrenamtsbeauftragten, dem Fachbereich Senioren sowie allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, die mit großem Engagement, Zeit und Herz dieses Fest ermöglicht haben. Ihr Einsatz hat dazu beigetragen, dass an Weihnachten viele Menschen Wärme, Gemeinschaft und Hoffnung erfahren konnten – und Weihnachten für sie nicht in Einsamkeit endete.



Dritter Reinickendorfer Einsamkeitsgipfel: Fokus auf junge Generation Pressemitteilung Nr. 2415 vom 16.12.2025

Auffällige Plakaten in Reinickendorfer U-Bahnhöfen, an Litfaßsäulen und Bushaltestellen haben seit Tagen darauf hingewiesen: Der 16. Dezember ist der „Tag gegen Einsamkeit“ im Fuchsbezirk. Der Einsamkeitsgipfel 2025, der heute im Foyer des Ernst-Reuter-Saals stattfand, unterstreicht die Vorreiterrolle des Bezirks im Kampf gegen Einsamkeit, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Nach einem Poetry Slam eröffnete Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner (CDU) die von ihr initiierte Veranstaltung: „Einsamkeit ist die unsichtbare Pandemie unserer Zeit, die alle Generationen gleichermaßen trifft. Wir dürfen diese Stille nicht hinnehmen. Dieser Gipfel ist ein kraftvolles Zeichen der Solidarität. Hier schaffen wir einen Ort, an dem Ideen zu Taten werden und aus dem Gefühl des Alleinseins ein Gefühl des Miteinanders entsteht. Es ist unsere Pflicht, aktiv gegen die Einsamkeit vorzugehen und jedem zu zeigen: Du bist nicht allein.“



Das Organisationsteam des Reinickendorfer
Einsamkeitsgipfels 2025
Bild: BA Reinickendorf

Lösungsansätze aufzeigte. Schülerinnen und Schüler von vier Reinickendorfer Oberschulen und Studenten nahmen aktiv teil und beteiligten sich an den Workshops zu kreativem Schreiben, Darstellendem Spiel, Kunst und Digitalisierung. An Informationsständen konnten sich Jugendliche über bestehende Angebote zur Unterstützung informieren. Die Veranstaltung verdeutlichte, dass der Kampf gegen Einsamkeit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, die nur durch Zusammenhalt und Engagement gelöst werden kann.

Neben Interessierten, Betroffenen, Reinickendorfer Schülern und Studierenden nahmen auch Delegierte aus anderen Bezirken, Städten und sogar aus Frankreich und Korea teil. Das überregionale und internationale Interesse an der Veranstaltung verdeutlicht, wie relevant das Thema Einsamkeit in einer globalisierten Welt ist. Eine Dokumentation der Fachveranstaltung ist für 2026 in Planung.

Im wissenschaftlichen Impulsvortrag „Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko“ von Prof. Dr. Tajana Griebmann-Gehrt wurde das Thema aus einer psychologischen Perspektive beleuchtet, während der praxisorientierte Vortrag „Einsamkeit ist kein Schicksal – Jugendliche brauchen Verbindung“ von Herrn Taner Avcı, Sprecher für die AG „Einsamkeit Exit“ konkrete



Im Foyer des Ernst-Reuter-Saales: Mit
Zusammenhalt und Engagement gegen
Einsamkeit
Bild: BA Reinickendorf

Start der Einsamkeitskampagne in Reinickendorf

Pressemitteilung Nr. 2398 vom 08.12.2025



Gemeinsam gegen die Einsamkeit, Bild: BA Reinickendorf

Reinickendorf hat heute (8.12.) seine neue Einsamkeitskampagne gestartet. Mit fünf verschiedenen Motiven macht sie auf das Thema Einsamkeit aufmerksam, lädt zum Mitmachen ein und zeigt konkrete Hilfs- und Unterstützungsangebote im Bezirk auf. Die Kampagne legt den Fokus auf den 16. Dezember, den offiziellen Tag gegen Einsamkeit in Reinickendorf – an diesem Tag findet im Rathaus der Einsamkeitsgipfel statt.

Die Kampagne ist der zentrale Baustein der bezirklichen Strategie gegen Einsamkeit. Ihr Ziel: die Reinickendorferinnen und Reinickendorfer für das Thema zu sensibilisieren, die vielfältigen Angebote sichtbarer zu machen und Wege aufzuzeigen, wie jede und jeder aktiv zu mehr Zusammenhalt beitragen kann.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU): „Einsamkeit betrifft viele Menschen – gerade in der dunklen Jahreszeit. Mit dieser Kampagne möchten wir ein sichtbares Zeichen setzen und zeigen, dass niemand in Reinickendorf allein sein muss. Es ist mir ein persönliches Anliegen, dass wir als Bezirk füreinander da sind: aufmerksam, zugewandt und mit offenem Herzen. Denn Einsamkeit ist kein Schicksal, das man still ertragen muss – wir können ihr gemeinsam etwas entgegensetzen. Jeder kleine Moment der Begegnung kann einen Unterschied machen.“

Neben dem Hauptmotiv zum Tag gegen Einsamkeit am 16. Dezember zeigen die Motive niedrigschwellige Begegnungsmöglichkeiten, Anlaufstellen und Angebote im Bezirk sowie das gemeinsame Weihnachtsessen. Ein weiteres Motiv erinnert daran, wie wichtig Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr im Alltag sind: Jede und jeder kann einen Beitrag dazu leisten, Einsamkeit entgegenzutreten.

Entwickelt wurde die Kampagne von der Medienagentur Heldisch GmbH. In Kooperation mit der Wall GmbH sind die Motive an Litfaßsäulen, Bushaltestellen, U-Bahnhöfen sowie an der Autobahnauffahrt zum Kurt-Schumacher-Damm zu sehen. Finanziert wurde die Umsetzung durch Stiftungsgelder.

Neuer Stammtisch gegen Einsamkeit in Kooperation mit Kirche eröffnet Pressemitteilung Nr. 2353 vom 21.11.2025

Am 20. November 2025 eröffnete im Kreativ-Café der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Reinickendorf, Alt-Reinickendorf 32, 13407 Berlin, ein weiterer Stammtisch gegen Einsamkeit – der inzwischen fünfte im Bezirk. Zur Eröffnung waren Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU) und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz anwesend.



Bezirksbürgermeisterin Demirbüken-Wegner eröffnet den fünften Stammtisch gegen Einsamkeit in Reinickendorf
Bild: BA Reinickendorf

Mit diesem Angebot erweitert das Bezirksamt Reinickendorf seine Strategie gegen Einsamkeit um eine wichtige Kooperation mit einer kirchlichen Einrichtung als Anlaufstelle: „Mit der Zusammenarbeit mit der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde haben wir einen weiteren wichtigen Ort der Begegnung sichtbar gemacht. Damit haben wir die bestehenden Stammtische im Bezirk um kirchliche Angebote ergänzt und ein starkes Signal gegen Einsamkeit in Reinickendorf gesetzt“, erklärt die Bezirksbürgermeisterin.

Bezirksbürgermeisterin eröffnet Stammtisch gegen Einsamkeit in Kooperation mit Kirche

Pressemitteilung Nr. 2319 vom 05.11.2025

Am 20. November 2025 eröffnet im Kreativ-Café der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Reinickendorf, Alt-Reinickendorf 32, 13407 Berlin ein neuer Stammtisch gegen Einsamkeit. Zur Eröffnung von 15 bis 16 Uhr laden Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU) und die Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz herzlich ein.

Mit diesem Angebot erweitert das Bezirksamt Reinickendorf seine Strategie gegen Einsamkeit um eine wichtige Kooperation mit einer kirchlichen Einrichtung als Anlaufstelle.

„Mit der Zusammenarbeit mit der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde schaffen wir einen weiteren wichtigen Ort der Begegnung. Damit ergänzen wir die



Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz, Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner, Leiterin vom Stammtisch gegen Einsamkeit Rosemarie Teichmann und Pastor Georg Schierling beim Anbringen des Stickers gegen Einsamkeit

Bild: Bezirksamt Reinickendorf

bestehenden Stammtische im Bezirk um kirchliche Angebote und setzen ein starkes Signal für Miteinander und Zusammenhalt in Reinickendorf“, erklärt die Bezirksbürgermeisterin.

Der Stammtisch richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger und ist niedrigschwellig, offen und kostenfrei. Ab dem 20. November wird er zweimal monatlich, jeweils am ersten und dritten Donnerstag von 15 bis 17 Uhr, stattfinden. Die Leitung übernimmt Frau Rosemarie Teichelmann, Leiterin des Kreativ-Cafés. Der Stammtisch lädt zum Austausch bei Kaffee und Kuchen ein, und wer möchte, kann sich kreativ betätigen – etwa beim Stricken, Basteln oder Malen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen vorbeizukommen und Teil dieses neuen Begegnungsangebots zu werden.

Neue Anlaufstellen gegen Einsamkeit in Hermsdorf – Literatur verbindet Pressemitteilung Nr. 2289 vom 15.10.2025

Das Bezirksamt Reinickendorf erweitert seine Strategie gegen Einsamkeit um zwei besondere Anlaufstellen im Herzen von Hermsdorf: Die BücherboXX und die Buchhandlung am Fellbacher Platz wurden kürzlich um eine Quasselbank ergänzt und sind ab sofort offizielle Anlaufstellen im Netzwerk gegen Einsamkeit.

Bücher, Gespräche und Gemeinschaft – unter diesem Dreiklang lädt diese entstandene Literaturinsel dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Damit entsteht in Hermsdorf ein neuer, literarisch geprägter Treffpunkt, der das kulturelle Leben bereichert und Menschen auf einfache, niederschwellige Weise miteinander verbindet.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU): „Mit der Kombination aus Quasselbank, BücherboXX und Buchhandlung schaffen wir in Hermsdorf einen Ort, an dem Worte verbinden – im wahrsten Sinne des Wortes. Literatur öffnet Türen, schafft Nähe und gibt Menschen Anlass zum Gespräch. Das ist gelebte Einsamkeitsprävention im Alltag.“

Seit 2001 ist die Buchhandlung am Fellbacher Platz fester Bestandteil des Kiezes. Unter der Leitung von Heike Kornfeld und Rivkah Netzer hat sie sich zu einem lebendigen Ort der Begegnung entwickelt. Neben einem vielfältigen



v.r.: Hans-Dieter Pohl, Einsamkeits- und Ehrenamtsbeauftragte Katharina Schulz, Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner, Bernd Roske vom Verein „Energie für Bildung“ Bild: BA Reinickendorf

Sortiment lädt sie mit gemütlichen Sitzgelegenheiten, einem kleinen Lesezimmer und regelmäßigen Veranstaltungen wie Lesungen und Buchvorstellungen zum Verweilen und Austausch ein – ein Ort, an dem Literatur Menschen miteinander verbindet.

Direkt daneben trägt nun auch die BücherboXX am Fellbacher Platz offiziell den Sticker gegen Einsamkeit. Bernd Roske als Betreiber und Hans-Dieter Pohl, der die Box liebevoll betreut, empfehlen allen Besucherinnen und Besuchern, beim nächsten Büchertausch auch die benachbarte Buchhandlung zu besuchen. Gemeinsam bilden sie die

„Literaturinsel Hermsdorf“ – ein leuchtendes Symbol für Offenheit, Kultur und gelebte Gemeinschaft im öffentlichen Raum.

Mit der Verbindung dieser drei Elemente – Buchhandlung, Bücherbox und Quasselbank – setzt das Bezirksamt Reinickendorf ein weiteres Zeichen im Engagement gegen Einsamkeit und zeigt, wie niedrigschwellig Begegnung gelingen kann.

Kontakt zur Buchhandlung am Fellbacher Platz:

Telefon: (030) 40 00 91 78

E-Mail: buchhandlung@fellbacherplatz.de

Dokumentation zum Einsamkeitsgipfel 2024 erschienen – Fokus auf Senioren

Pressemitteilung Nr. 2235 vom 18.09.2025

Der Einsamkeitsgipfel 2024 im Rathaus Reinickendorf war ein großer Erfolg:



Einsamkeitsgipfel 2024 - das Buch, hier präsentiert von Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner und der Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz (li.).

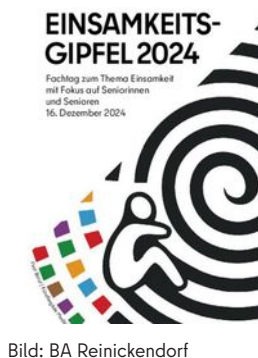
Bild: BA Reinickendorf

Am 16. Dezember 2024 kamen zahlreiche Fachleute aus Wissenschaft, Praxis und Zivilgesellschaft zusammen, um über die Herausforderungen von Einsamkeit im Alter zu sprechen. Initiiert wurde die Veranstaltung von Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner (CDU)

Die Poetin Jessy James LaFleur setzte mit einem tiefgründigen Gedicht einen besonderen Auftakt. Es folgten Impulse aus Wissenschaft und Praxis: Prof. Dr. med. Mazda Adli mit dem Vortrag „Einsamkeit – Wissenswertes über einen besonderen Seelenschmerz“, sowie Stefanie Wind, Sprecherin der AG Einsamkeit Exit, mit dem Beitrag „Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft gestalten“. Im Anschluss vertieften die Teilnehmenden die Themen

in vier Arbeitsgruppen zu den Schwerpunkten Tabu und Stigma, Einsamkeitsprävention, Mobilität sowie Digitalisierung.

Die Ergebnisse, Vorträge und Handlungsempfehlungen sind nun in einer Dokumentation zusammengefasst, die ab sofort erhältlich ist als Download auf der Seite der Einsamkeitsbeauftragten sowie in gedruckter Form in allen Bürgerämtern in Reinickendorf. Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner betont: „Der Einsamkeitsgipfel zeigt: Reinickendorf



steht für eine Politik, die hinschaut, verbindet und konsequent soziale Isolation bekämpft – mit einer klaren Einsamkeitsstrategie.“

Der nächste Einsamkeitsgipfel findet am 16. Dezember 2025, dem Tag gegen Einsamkeit in Reinickendorf, im Ernst-Reuter-Saal statt. Der Fokus liegt dann auf der jungen Generation, die zunehmend von Einsamkeit betroffen ist. Damit setzt Reinickendorf das erfolgreiche Format konsequent fort und zeigt, dass Einsamkeit in allen Lebensphasen ernst genommen wird.

Bezirksbürgermeisterin eröffnet fünften Stammtisch gegen Einsamkeit in Borsigwalde

Pressemitteilung Nr. 2114 vom 08.07.2025

Mit der Eröffnung des fünften Stammtisches gegen Einsamkeit im Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde hat der Bezirk Reinickendorf erneut seine Vorreiterrolle im landesweiten Engagement gegen Einsamkeit unter Beweis gestellt.



v.l.n.r. BVV-Vorsteherin Kerstin Köppen, Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz, Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner sowie das Team vom Stadtteilzentrum Borsigwalde
Bild: BA Reinickendorf

Der neue Treffpunkt wurde am 7. Juli 2025 feierlich eingeweiht – als erster Stammtisch in einem Stadtteilzentrum und mit hauptamtlicher Begleitung.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner, die gemeinsam mit der Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz und dem Team des Stadtteilzentrums zahlreiche Gäste begrüßte, hob die gesellschaftliche Bedeutung des Angebots hervor: „Jeder Mensch verdient das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Ein Ort wie dieses lebendige Stadtteilzentrum in Borsigwalde schafft den nötigen Raum – mit offenen Türen, offenen Ohren und offenen Herzen. Dieser Ort steht für gelebte Nachbarschaft und verlässlichen Zusammenhalt.“

Andreas Mende, Mitglied der Konzerngeschäftsführung der Immanuel Albertinen Diakonie und Geschäftsführer der Beratung + Leben GmbH, dem Träger des Immanuel Stadtteilzentrums Borsigwalde, betonte: „Einsamkeit ist ein stilles Tabu. Mit unserem vereinten Engagement hier im Bezirk wollen wir Barrieren abbauen und das Miteinander stärken. Der neue Stammtisch ist dabei ein niederschwelliges Angebot, um einsame Menschen zu erreichen und ihnen neue Wege in die Gemeinschaft zu eröffnen.“



Ab sofort lädt das Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde (Ziekowstraße 114, 13509 Berlin) regelmäßig zu zwei offenen Stammtischen gegen Einsamkeit ein:

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr (Frühstück) und **jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14:30 - 16:30 Uhr** (Café am Nachmittag).



Das Team des Stadtteilzentrums freut sich auch über Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ob bei der Begleitung des neuen Stammtischs gegen Einsamkeit oder anderen Angeboten – jede Form der Unterstützung ist willkommen.

Kontakt: stz-borsigwalde@immanuel.de

Weitere Stammtische in anderen Ortsteilen sind bereits in Planung mit dem Ziel, noch mehr

Viel Lob gab es von den ersten Besucherinnen des Stammtisches
Bild: BA Reinickendorf

Räume für Begegnung und Austausch zu schaffen- für ein Reinickendorf, das zusammenhält.

Zwei besondere Quasselbänke für den Fellbacher Platz und den St. Sebastian-Friedhof

Pressemitteilung Nr. 2113 vom 07.07.2025



Quasselbank am Fellbacher Platz: Rivkah Netzer, Inhaberin der Buchhandlung am Fellbacher Platz (Mitte) zusammen mit Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner (2. von rechts), Katharina Schulz sowie dem Leiter des Straßen- und Grünflächenamtes (SGA) Sascha Braun und einem Mitarbeiter
Bild: BA Reinickendorf

Passender können die Sprüche auf den Quasselbänken nicht sein: „Worte verbinden uns“. Am 2. Juli 2025 weihte das Bezirksamt Reinickendorf zwei neue Quasselbänke ein – als sichtbares Zeichen gegen Einsamkeit und für mehr Miteinander im öffentlichen Raum. Die beiden Bänke wurden liebevoll von den Auszubildenden des Straßen- und Grünflächenamts „upgecycled“, farbenfroh bemalt und stehen nun am Fellbacher Platz sowie auf dem St. Sebastian-Friedhof.

„Mit den Quasseltreff-Bänken am Fellbacher Platz und am St. Sebastian-Friedhof schaffen wir Orte der Begegnung und des Zusammenhalts – Orte, an denen Menschen Trost, Freude und Verbundenheit finden können“, erklärt Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner

(CDU) und dankt allen herzlich für ihr Engagement und ihre Beteiligung an diesen besonderen Bänken.

Beide Bänke haben ganz besondere Aspekte der Verbindung zwischen Menschen: Am Fellbacher Platz ist sie eingebettet in ein literarisches Umfeld – direkt neben der Bücherbox und in direkter Nachbarschaft zu einer Buchhandlung, die mit Lesungen und Buchvorstellungen regelmäßig Menschen zusammenbringt. Ein Ort, an dem sich Sprache, Begegnung und Gemeinschaft auf besondere Weise vereinen. Auf dem St. Sebastian-Friedhof ist mit der neuen Quasselbank ein Ort des Trosts und der Mitmenschlichkeit entstanden – ergänzt durch ein



Quasselbank am St. Sebastian-Friedhof:
katholische Seelsorge Luzia Hömberg,
Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-
Wegner, Katharina Schulz und Pfarrer Matthias
Brühe (v.l.)
Bild: BA Reinickendorf

bestehendes Angebot der kath. Seelsorge, das jeden Donnerstag von 13 bis 16 Uhr Einsamen und Trauernden Zeit und ein offenes Herz schenkt – für Menschen, die jemanden verloren haben, einsam sind oder einfach nur ein offenes Ohr brauchen. Ein Platz, der dazu einlädt, nicht allein zu bleiben.

Die Standorte der neun Quasselbänke in Reinickendorf sind nunmehr: vor dem Rathaus Reinickendorf, an der Greenwich Promenade, am Mellerbogen, Falkenplatz, Kolpingplatz, Hausotterplatz, Holländerstraße 36Q-S, Fellbacher Platz sowie auf dem St. Sebastian-Friedhof.

Bezirksbürgermeisterin lädt zur Eröffnung des fünften Einsamkeits-Stammtisches nach Borsigwalde ein

Pressemitteilung Nr. 2076 vom 19.06.2025

Mit großen Schritten geht Reinickendorf weiter voran gegen Einsamkeit und für mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt. Nach Hermsdorf, Wittenau, Waidmannslust und Lübars wird am 7. Juli 2025 um 14 Uhr im Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde (Ziekowstraße 114, 13509 Berlin) der fünfte Stammtisch gegen Einsamkeit eröffnet. Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz begrüßen dann gemeinsam mit dem Team des Stadtteilzentrums alle Gäste.

„Um Einsamkeit zu bekämpfen, sind die Stammtische ein wichtiger Baustein unserer bezirklichen Strategie. Sie finden mitten in der Nachbarschaft statt, sind leicht zugänglich und generationenübergreifend. Wer Anschluss sucht oder einfach dazugehören möchte, ist hier genau richtig – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation“, so die Bezirksbürgermeisterin.

Alle interessierten Reinickendorferinnen und Reinickendorfer sind herzlich eingeladen, an der Eröffnungsveranstaltung teilzunehmen. Ab dann lädt das Immanuel Stadtteilzentrum Borsigwalde zum offenen Stammtisch ein. Geplant ist, jeden 1. & 3. Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr zum „Frühstück“ zusammenzukommen, sowie jeden 2. & 4. Donnerstag zum „Café“ am Nachmittag von 14:30 bis 16:30 Uhr. Kontakt: stz-borsigwalde@immanuel.de

Und es geht weiter: In diesem Jahr folgen weitere Stammtische in verschiedenen Ortsteilen, um das Angebot für Austausch und Begegnung noch vielfältiger zu gestalten – für ein Reinickendorf der guten Nachbarschaft und des Zusammenhalts. Für Rückfragen steht das Bezirksamt Reinickendorf unter einsamkeit@reinickendorf.berlin.de zur Verfügung.

Dritter Reinickendorfer Stammtisch gegen Einsamkeit startet in Waidmannslust

Pressemitteilung Nr. 2000 vom 13.05.2025

Gestern (12.5.) wurde in Waidmannslust eine neue Anlaufstelle gegen Einsamkeit sichtbar gemacht – Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner brachte den Einsamkeitssticker an der Eingangstür des Eiscafés Bacio an. Als Initiatorin der Reinickendorfer Stammtische gegen Einsamkeit setzte sie gemeinsam mit der Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz damit ein kraftvolles und öffentliches Zeichen für gelebte Nachbarschaft und sozialen Zusammenhalt.



Wieder eine Anlaufstelle mehr gegen Einsamkeit. Gemeinsam wird das Logo angebracht von Giacomo und Fiona Giganli sowie Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz. Bild: BA Reinickendorf

Am 2. Juni 2025, von 13 bis 15 Uhr, wird im familiengeführten Eiscafé Bacio der dritte Reinickendorfer Stammtisch gegen Einsamkeit feierlich eröffnet. Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner wird persönlich anwesend sein, um das Engagement gegen

soziale Isolation zu würdigen und weitere Impulse für ein Miteinander im Bezirk zu setzen.

Das Eiscafé Bacio, liebevoll geführt von Giacomo und Fiona Giganti, ist seit fünf Jahren fester Bestandteil des Kiezlebens – ein Ort, an dem Gemeinschaft bereits gelebt wird und der sich als Treffpunkt für neue Begegnungsmöglichkeit eignet. Der Stammtisch gegen Einsamkeit ist eine Initiative, die Menschen jeden Alters zur Begegnung und zum Austausch einlädt. Ab dem 6. Juli 2025 findet das Angebot jeden Freitag von 11 bis 13 Uhr statt und wird ehrenamtlich begleitet.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner betont: „Gemeinschaft ist wichtiger denn je – der Stammtisch bietet Raum für Begegnung, Zuhören und Zusammenhalt. Alle Reinickendorferinnen und Reinickendorfer sind herzlich eingeladen: Kommen Sie vorbei, knüpfen Sie neue Kontakte und erleben Sie Gemeinschaft in Reinickendorf! Denn niemand muss sich im Fuchs-Bezirk allein fühlen.“

Stammtisch gegen Einsamkeit nun auch im Landhaus Schupke

Pressemitteilung Nr. 1980 vom 05.05.2025



Drei Damen vorm Stammtisch:
Bezirksbürgermeisterin Emine
Demirbügen-Wegner, Gastwirtin Melanie
Niemann und Einsamkeitsbeauftragte
Katharina Schulz (v.r.)
Bild: BA Reinickendorf

Nach dem erfolgreichen Auftakt des ersten Reinickendorfer Stammtisches gegen Einsamkeit in der Konditorei Laufer in Hermsdorf geht die Initiative nun in die nächste Runde: Am 5. Mai 2025 wurde der zweite Stammtisch gegen Einsamkeit im traditionsreichen Landhaus Schupke in Wittenau feierlich eröffnet.

Bei der Veranstaltung begrüßten Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner (CDU) und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz zahlreiche Gäste. Beide unterstrichen, wie wichtig der Austausch auf Augenhöhe und die gemeinschaftlichen

Treffpunkte für den sozialen Zusammenhalt sind. „Einsamkeit betrifft uns alle – ob jung oder alt. Orte wie das Landhaus Schupke sind viel mehr als gastronomische Betriebe; sie sind Herzstücke unserer Gemeinschaft, in denen Menschen zusammenkommen, Geschichten teilen und sich gegenseitig stärken“, so Bezirksbürgermeisterin Demirbüken-Wegner. Katharina Schulz betonte die nachhaltige Bedeutung: „Mit jedem neuen Stammtisch schaffen wir Räume der Begegnung. Jeder Mensch braucht Zugehörigkeit und ein offenes Ohr – genau das wollen wir mit diesen Treffpunkten ermöglichen.“



Begrüßung im Landhaus Schupke
Bild: Ebru Okatan

Das Landhaus Schupke, mit seiner über 650-jährigen Geschichte, bietet nicht nur eine rustikale Atmosphäre und familiäre Gastlichkeit, sondern nun auch einen geschützten Raum für Gespräche und Begegnung – immer dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr. Als neuer Kooperationspartner des Bezirksamts Reinickendorf engagiert sich das Haus aktiv im Rahmen der bezirklichen Einsamkeitsstrategie.

Die Reihe der Stammtische wächst weiter:

Der dritte Reinickendorfer Stammtisch gegen Einsamkeit wird am 2. Juni 2025 von 13 bis 15 Uhr im Eiscafé Bacio, Zabel-Krüger-Damm 37, 13469 Berlin, eröffnet.

In gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder einem Eis lädt dann das familiengeführte Eiscafé herzlich dazu ein, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Alle Interessierten sind schon jetzt herzlich eingeladen, sich den Termin vorzumerken. Bereits seit Frühjahr dieses Jahres trifft sich der erste Stammtisch in der Konditorei Laufer (Heinsestraße 37, 13467 Berlin). Die Termine dort sind: Montags um 9 Uhr (Frühstücksstammtisch) und mittwochs um 14 Uhr (Kaffeerunde)

Kontakt und Reservierungen: Tel: (030) 405 419 35

Mit der kontinuierlichen Ausweitung dieser Treffpunkte setzt der Bezirk Reinickendorf ein klares Zeichen gegen Einsamkeit und für ein soziales Miteinander – ganz im Sinne einer starken und lebendigen Nachbarschaft.

Reinickendorf setzt ein weiteres Zeichen gegen Einsamkeit – Eröffnung des zweiten Stammtisches in Wittenau am 5. Mai

Pressemitteilung Nr. 1949 vom 10.04.2025

Nach dem erfolgreichen Start des ersten Stammtisches gegen Einsamkeit wird am Montag, den 05. Mai 2025 um 14 Uhr der zweite Stammtisch im Ortsteil Wittenau ins Leben gerufen. Die feierliche Eröffnung findet im Landhaus Schupke, Alt-Wittenau 66, 13437 Berlin statt.



Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz, Bürgermeisterin Demirbükten-Wegner und Geschäftsführerin vom Landhaus Schupke Melanie Niemann befestigen den Einsamkeitssticker an der Tür.
Bild: BA Reinickendorf

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner (CDU) und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz werden vor Ort sein, um gemeinsam mit den Gästen dieses wichtige Angebot zu präsentieren. „Einsamkeit ist kein Schicksal, das man still hinnehmen muss. Mit den Stammtischen schaffen wir Räume der Begegnung, die Mut machen, Gemeinschaft stiften und zeigen: In Reinickendorf ist niemand allein“, sagt Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner.

Mit der Ausweitung dieser Initiative bekräftigt der Bezirk Reinickendorf seinen Einsatz für ein lebendiges und soziales Miteinander. Die Stammtische gegen Einsamkeit sind ein zentraler Bestandteil der bezirklichen Einsamkeitsstrategie – sie bieten Menschen aller Altersgruppen einen geschützten Ort, um Kontakte zu knüpfen, ins Gespräch zu kommen und neue Verbindungen aufzubauen. „Besuchen Sie den Stammtisch oder die unterstützenden Einrichtungen in Ihrer Nähe – für ein Reinickendorf, in dem niemand übersehen wird!“, ermuntert Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz.

Neuer Stammtisch gegen Einsamkeit in Wittenau

Pressemitteilung Nr. 1849 vom 19.02.2025

Nach dem erfolgreichen Auftakt des ersten Reinickendorfer Stammtisches gegen Einsamkeit in der Bäckerei Laufer in Hermsdorf wird nun der zweite Stammtisch gegen Einsamkeit im Ortsteil Wittenau ins Leben gerufen. Die feierliche Eröffnung findet am 5. Mai 2025 um 14 Uhr im Landhaus Schupke statt. Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU) und die Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz werden anwesend sein, um die Bedeutung dieser Initiative hervorzuheben und die Gäste herzlich willkommen zu heißen.



Aktiv gegen Einsamkeit: Geschäftsführerin Melanie Niepmann vom Landhaus Schupke ist neuer Kooperationspartner vom Bezirksamt Reinickendorf im Kampf gegen Einsamkeit.

Bild: BA Reinickendorf

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an der Eröffnungsveranstaltung teilzunehmen und sich aktiv am Austausch zu beteiligen. Der Stammtisch bietet eine wunderbare Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Das Landhaus Schupke ist eine familienfreundliche und tierfreundliche Gastronomie mit einem einzigartigen rustikalen sowie geschichtsträchtigen Ambiente. Mit seiner über 650-jährigen Geschichte ist es ein bedeutender kultureller Treffpunkt in Reinickendorf. Als neuer Kooperationspartner des Bezirksamts Reinickendorf unterstützt das Landhaus den Kampf gegen Einsamkeit aktiv.

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner betont: „Einsamkeit betrifft uns alle – ob jung oder alt. Orte wie das Landhaus Schupke sind viel mehr als gastronomische Betriebe; sie sind Herzstücke unserer Gemeinschaft, in denen Menschen zusammenkommen, Geschichten teilen und sich gegenseitig stärken. Weitere Stammtische sind bereits in Planung, um das Angebot auf weitere Ortsteile auszuweiten.“

Bereits jetzt können Interessierte an den Stammtisch-Treffen in der Konditorei Laufer teilnehmen. Die gemütliche Atmosphäre dort lädt dazu ein, bei einem Stück Kuchen und einer Tasse Kaffee ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Treffen in Laufers Café-Bistro (Heinsestraße 37, 13467 Berlin) finden zu folgenden Zeiten statt: Jeden Montag um 9 Uhr zum Frühstück und jeden Mittwoch um 14 Uhr zu einem gemütlichen Beisamensein. Für weitere Informationen und Reservierungen: Tel: (030) 405 419 35

Mit der Ausweitung dieser Stammtische setzt der Bezirk Reinickendorf ein klares Zeichen gegen Einsamkeit und für eine lebendige Nachbarschaft – ein wichtiger Baustein seiner Einsamkeitsstrategie.



Koreanisches Interesse an Reinickendorfer Einsamkeitserfahrungen.

Bild: BA Reinickendorf

Besuch aus Südkorea: Gemeinsam gegen Einsamkeit

Pressemitteilung Nr. 1785 vom 15.01.2025

Besonderen Besuch hatte Reinickendorf am Dienstag, den 14. Januar: KBS, das öffentlich-rechtliche Fernsehen Südkoreas, war zu einem Interview angereist, um mehr über die bezirkliche Strategie gegen Einsamkeit zu erfahren. Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner und

Reinickendorfs Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz gaben Auskunft über erste Projekte wie die Quasselbänke, eine Sticker-Aktion an Türen und Fenstern öffentlicher Lokalitäten sowie den ersten etablierten Einsamkeitsstammtisch.

Sehr interessiert zeigte sich das koreanische Fernsehen daran, wie es dem Bezirk gelingt, auch einheimische Unternehmen für die Einsamkeitsstrategie zu gewinnen.

„Nach unserer erfolgreichen Zusammenarbeit mit den Niederlanden freuen wir uns, auch mit Korea im Kampf gegen Einsamkeit zusammenzuarbeiten – ein starkes Zeichen, dass Einsamkeit keine Grenzen kennt!“, sagt die Bezirksbürgermeisterin.

Das Interview fand beim „Stammtisch gegen Einsamkeit“ in der Bäckerei Laufer in Hermsdorf statt. Geschäftsführerin Mareike Seefluth gab dabei spannende Einblicke in die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt im Kiez. Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz informierte das Fernsehteam, wie das gesamtgesellschaftliche Problem der Einsamkeit in Reinickendorf zielgerichtet und effektiv angegangen wird. So wird in diesem Jahr die Jugend stärker im Fokus der Aktionen gegen Einsamkeit stehen.

„Es macht mich stolz zu sehen, dass unsere Arbeit aus dem Fuchsbezirk weit über die Landesgrenzen hinaus Anerkennung findet. Wir hoffen, dass Korea diesem Beispiel folgt und eigene Initiativen startet. Einsamkeit bringt uns zusammen – und gemeinsam stehen wir weltweit dagegen ein“, sagt Emine Demirbükten-Wegner.



Der Stammtisch in Hermsdorf wurde zum Interviewtermin.
Bild: BA Reinickendorf

„DU BIST NICHT ALLEIN.“

- Emine Demirbüken-Wegner

Offenes Herz! Offenes Ohr! Gegen Einsamkeit!



Bezirksamt Reinickendorf