



VERBINDUNG SCHAFFEN
DURCH BEWEGUNG



WARUM WIR ÜBER EINSAMKEIT SPRECHEN MÜSSEN

„*Vereinsamung ist ein Begriff, der als subjektive Isolation verstanden wird und das Gefühl beschreibt, von anderen getrennt oder ausgeschlossen zu sein. Man kann sich auch von anderen Menschen umgeben einsam fühlen; dagegen kann „Alleinsein“ auch eine bewusste Entscheidung sein, Zeit mit sich selbst zu verbringen, was entsprechend durchaus als positiv empfunden wird.“*

Ansgar Thiel



Einsamkeitserfahrungen in Baden-Württemberg

- **Mehr als jeder dritte Mensch** fühlt sich moderat bis stark einsam.
- **Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen**, mit einem Höhepunkt zwischen 30 und 65 Jahren.
- Besonders gefährdet sind Menschen mit:
 - geringem Einkommen oder niedrigem Bildungsstand
 - schlechter Gesundheit
 - unsicheren Arbeitsverhältnissen
 - direktem (eigenem) Migrationshintergrund
 - Einpersonenhaushalt oder Mietwohnung

SPORT ALS CHANCE GEGEN EINSAMKEIT

- Regelmäßige körperliche Aktivität kann die negativen Auswirkungen von Einsamkeit mindern; z. B. kann gemeinsames Sporttreiben oder Vereins-Engagement das soziale Wohlbefinden und die Gemeinschaft stärken.
- Menschen, die sich stark mit ihrer Sportgruppe identifizieren und soziales Wohlbefinden in der Gruppe erleben, hatten geringere Einsamkeitswerte.
- Ehrenamtliches Engagement kann Einsamkeit verringern, unter anderem durch mehr soziale Kontakte, stärkere Selbstwirksamkeit und ein größeres Sinnerleben.
- Regelmäßige Trainings- und Wettkampfstrukturen schaffen Verlässlichkeit.
- Unterstützung bei Lebensübergängen (Schule-Beruf, Umzug, Ruhestand, Trennung).
- Entscheidend ist ein soziales Umfeld, das ein diskriminierungssensibles und inklusives Klima unterstützt.



WAS VEREINE TUN KÖNNEN

Treffen & Angebote

- Wöchentliche Treffen: Mittagstische, Kaffeerunden, Spaziergänge
- Niederschwellige Aktivitäten: Lauftreffs, Gehgruppen, Tanzcafés
- Offene Trainingsangebote

Zielgerichtet & inklusiv

- Angebote für besonders betroffene Gruppen: Senior*innen, junge Erwachsene, Frauen, Menschen mit Beeinträchtigungen und/oder Zuwanderungsgeschichte
- Barrierefreie Zugänge ermöglichen
- Einfache Sprache verwenden

Ehrenamt & Teilhabe

- Ehemalige oder passive Mitglieder aktiv einbinden
- Vereinslots*innen erleichtern den Zugang

Netzwerke & Kooperationen

- Zusammenarbeit mit Schulen, Kitas, Jugendhäusern, Sozialdiensten, Seniorenheimen und Nachbarschaftshilfen aufbauen und verstärken

Externe Unterstützung

- Kostenlose Beratung durch den WLSB
- Stadtteil-/Quartiersmanagement kontaktieren

SO KANN ES GELINGEN

Turnverein Friedrichstal – Gemeinsam gegen Einsamkeit

Was passiert beim Projekt?

- **Wöchentlicher Mittagstisch:** Jeden Donnerstag im Vereinsheim, organisiert mit der Diakonie.
- **Gemeinschaft erleben:** Über 40 Stammgäste genießen warme Mahlzeiten, Gesellschaft und Austausch.
- **Sport & Bewegung:** Niederschwellige Angebote wie Sitztanz und Line Dance fördern Gesundheit und soziale Teilhabe.
- **Ehrenamtliche Unterstützung:** Mehr als 30 Helfer*innen aus Verein und Diakonie gestalten Essen, Buffet und Aktivitäten.



Quelle: TV Friedrichstal

Weitere Beispiele befinden sich in der WLSB-Infothek.



Weitere Informationen, Projekte und Kontaktmöglichkeiten

Kontakt- und Hilfeangebote

Auflistung von Angeboten bei Einsamkeit



Projekte gegen Einsamkeit

DOSB-Projekt „Fit und verbunden gegen Einsamkeit“



Strategie gegen Einsamkeit des BMFSFJ



DSJ-Projekt „NextLevelWir – gemeinsam statt einsam“



Kontakt

Württembergischer Landessportbund e.V.:

✉ beratung@wlsb.de

Kontakt

Württembergische Sportjugend:

✉ info@wsj-online.de