

A photograph of two men in orange t-shirts smiling and looking at each other. They are at an outdoor event, likely a running race, with other people and trees in the background. The man on the left has a mustache and is wearing a race bib. The man on the right is wearing a black cap. A large orange graphic element, resembling a stylized leaf or a running path, curves across the bottom of the image.

Gemeinsam mehr Wir

Unsere Angebote für mehr Miteinander

Wir sind
Wegbegleiter.
Für Berlin am Start.



Gemeinsam
mehr **Wir**

The logo for Unionhilfswerk, featuring a stylized green leaf icon to the left of the text "Unionhilfswerk" in a green sans-serif font.

Unionhilfswerk



Einsamkeit ist eines der drängenden sozialen Themen unserer Zeit – und sie betrifft Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen. Wir machen Einsamkeit sichtbar, stärken Betroffene und ermöglichen neue Gemeinschaft.

Einsamkeit kann jede und jeden treffen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensstil. Studien und Erhebungen, etwa aus dem Kompetenznetz Einsamkeit und dem Einsamkeitsbarometer, zeigen: Ein relevanter Teil der Menschen in Deutschland fühlt sich häufig oder anhaltend einsam, mit Folgen für psychische und körperliche Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit.

Wir greifen die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit auf und übersetzen sie in konkrete Angebote hier in Berlin. Wir vernetzen bestehende Projekte, entwickeln neue Formate und schaffen Räume, in denen Menschen sich gesehen, gehört und zugehörig fühlen.

Einsamkeit ist oft unsichtbar

Einsamkeit betrifft nicht nur hochaltrige Menschen, sondern beispielsweise auch:

- eine junge alleinerziehende Mutter, der der Austausch mit Gleichaltrigen fehlt
- junge Menschen, die nach einem Umzug in eine neue Stadt noch keinen Anschluss gefunden haben
- Berufstätige, die sich trotz eines vollen Terminkalenders innerlich isoliert fühlen

Wir schaffen Angebote, die diese stille Not ernst nehmen – und Menschen miteinander in Kontakt bringen.

www.unionhilfswerk.de/gemeinsam-mehr-wir



Projekte im Unionhilfswerk, die Nähe schaffen



Berliner Herzenszeilen – Briefe, die verbinden

Mit den „Berliner Herzenszeilen“ bringen wir Menschen in Kontakt, die sich sonst nie begegnet wären. Engagierte Freiwillige schreiben handgeschriebene Briefe an Senior*innen, die sich einsam fühlen. Wenn Sie Lust auf Austausch haben und sich über handgeschriebene Zeilen freuen, sind Sie bei den Berliner Herzenszeilen genau richtig. Hier verbinden wir Menschen, die sich Austausch wünschen. Mit dem gegenseitigen Anteilnehmen, an Alltag und Lebensgeschichte, entstehen Vertrauen, Wärme und Nähe.

unionhilfswerk.de/herzenszeilen



Besuchsdienst „Die GroßstadtGefährten“

Mit unserem Besuchsdienst „Die GroßstadtGefährten“ begleiten Freiwillige pflegebedürftige Menschen in Berlin – zu Hause oder in der näheren Umgebung. Die Besuche schenken Zeit, Aufmerksamkeit und Gespräch – und helfen, Einsamkeit und sozialer Isolation vorzubeugen. Unsere Freiwilligen hören zu, gehen spazieren, lesen vor oder sind einfach da. So entsteht Vertrauen, Alltag wird leichter – und aus anonymen Nachbarschaften wachsen Beziehungen.

unionhilfswerk.de/besuchsdienst



Freiwilliges Engagement im Unionhilfswerk

Freiwilliges Engagement macht aus anonymem Nebeneinander ein tragendes Miteinander – für die Menschen, die begleitet werden, und für die Engagierten selbst. Ob Besuchsdienste, kreative Angebote oder Unterstützung im Alltag: Gemeinsam mit unseren Freiwilligen schaffen wir Begegnungen, die tragen. Die Kolleginnen und Kollegen unseres Teams „die freiwilligen“ beraten dazu, welches Engagement zu den eigenen Interessen, Talenten und zum verfügbaren Zeitbudget passt.

unionhilfswerk.de/engagement



Stadtteilzentren – Treffpunkt gegen Einsamkeit

Unsere Stadtteilzentren sind offene Orte für Menschen, die in ihrem Alltag mehr Begegnung, Austausch und Unterstützung suchen. Sie bieten Raum, um einfach dazuzukommen, andere kennenzulernen und gemeinsam aktiv zu werden – direkt im eigenen Kiez. Im Stadtteilzentrum entstehen aus einem ersten Besuch oft feste Kontakte: beim offenen Treff, in Bewegungs- oder Kreativangeboten, bei Veranstaltungen oder im gemeinsamen Engagement für die Nachbarschaft.

unionhilfswerk.de/stadtteilarbeit

*Es gibt noch viele weitere Projekte im Unionhilfswerk,
die Begegnung und Miteinander ermöglichen.*



unionhilfswerk.de/angebote



Selbsthilfezentrum – Gemeinsam aus der Isolation

Unser Selbsthilfezentrum ist ein Ort für Menschen, die ihre Themen nicht mehr mit sich allein ausmachen möchten. In selbstorganisierten Gruppen kommen Betroffene und Angehörige zusammen, um Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu stärken und neue Wege im Umgang mit Belastungen zu finden.

In einem geschützten Rahmen entsteht Nähe – durchs Zuhören, Erzählen und Mitfühlen. Das Selbsthilfezentrum unterstützt bei der Gründung neuer Gruppen, berät zu bestehenden Angeboten und hilft dabei, den passenden Rahmen für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu finden.

unionhilfswerk.de/selbsthilfe



Mentoring-Projekte – Begleitung und Orientierung

Unsere Mentoring-Projekte bringen Menschen zusammen, die sich sonst nie begegnet wären: engagierte Mentor*innen an der Seite von Jugendlichen oder Erwachsenen in Übergangssituationen. In regelmäßigen Treffen entsteht eine verlässliche Beziehung, die stärkt, ermutigt und hilft, den eigenen Weg zu finden.

Gerade in Lebensphasen, in denen man sich schnell alleine fühlt – etwa beim Einstieg in Schule, Ausbildung oder Beruf, nach einem Umzug oder in einer persönlichen Umbruchphase – bieten Mentor*innen Orientierung und Halt.

unionhilfswerk.de/mentoring

Offizielle und bundesweite Hilfsangebote

Niedrigschwellige Anlaufstellen



Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

Stellt Informationen zu Einsamkeit bereit und bietet eine digitale Angebotslandkarte, auf der Hilfsangebote vor Ort in ganz Deutschland zu finden sind.



Allianz gegen Einsamkeit / Bundesstrategie

Auf den Seiten des Bundesfamilienministeriums finden sich Hintergrundinfos und Verlinkungen zu Projekten, die Einsamkeit vorbeugen und lindern.



TelefonSeelsorge

Rund um die Uhr, anonym und kostenfrei erreichbar unter 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222 – auch mit Mail- und Chatberatung.



Silbernetz / „Silbertelefon“

Für Menschen ab 60 Jahren, täglich von 8 bis 22 Uhr, anonym und kostenfrei unter 0800 / 4 70 80 90 – „einfach mal reden“, ohne dass es eine Krise geben muss.

A portrait of Ulli Zelle, a middle-aged man with short brown hair, smiling. He is wearing a dark blue jacket over a light-colored sweater. The background is a blurred outdoor setting with yellow and grey structures.

Gemeinsam
mehr **Wir**

**„Einsamkeit
ist leise –
wir hören hin.“**

*Reporter Ulli Zelle unterstützt das Unionhilfswerk
im Engagement gegen Einsamkeit*

www.unionhilfswerk.de/gemeinsam-mehr-wir

Unser Wegbegleiter – Reporterlegende Ulli Zelle
macht unser Engagement auch nach außen sichtbar und
unterstützt uns dabei, wichtige Themen aufzuzeigen.

Angebote

für unsere Mitarbeitenden

Einsamkeit macht nicht an der Büro- oder an der Einrichtungstür halt. In einer Welt, die immer vernetzter scheint, erleben auch viele Mitarbeitende Phasen, in denen sie sich allein fühlen – mit Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wir übernehmen Verantwortung und schaffen Angebote, die unsere Gemeinschaft stärken und Einsamkeit vorbeugen.

Die Lebenssituationen unserer Mitarbeiter*innen sind sehr individuell, ebenso wie die Ursachen für (drohende) Einsamkeit. Wir **berücksichtigen diese individuellen Lebenssituationen** und schaffen beispielsweise Angebote für Mitarbeiter*innen mit und ohne Kinder, für alleinerziehende Kolleg*innen oder für Mitarbeiter*innen, die kurz vor dem Renteneintritt stehen. Wir achten auf **sinnvolle Startzeiten, verschiedene Durchführungsorte** und unterschiedliche Tage, um möglichst vielen Kolleg*innen die Teilnahme zu ermöglichen.



Einsamkeits-Hotline

Unsere Mitarbeiter*innen können mit geschulten Berater*innen über das Thema Einsamkeit sprechen.

Kostenfrei, anonym und rund um die Uhr.



Seminare

Wir bieten unseren Mitarbeiter*innen Seminare, die Resilienz stärken und Einsamkeit vorbeugen.

Themen sind beispielsweise:

- Humor hilft – Lachen als Resilienzfaktor
- Pause, bitte! – Mikro-Auszeiten für mehr Energie
- Digital Detox – Raus aus der Social-Media-Falle
- Konzentration neu lernen – Fokus statt Dauer-Stress



Workshops zum Thema Einsamkeit

Wir bieten unseren Führungskräften Workshops, um für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren. Dazu gehört beispielsweise das Training von Gesprächen mit Mitarbeitenden, die von Einsamkeit bedroht und betroffen sind.

Auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es Workshops, die Möglichkeiten und Wege aufzeigen, um Einsamkeit vorzubeugen oder ihr zu entkommen.



Workshops zum Thema Resilienz

Diese Workshops für unsere Mitarbeitenden beinhalten:

- Definition, Modelle, Schutzfaktoren
- Selbstreflexion & Standortbestimmung
- Praxisübungen für den Alltag: Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Rückschlägen
- Resilienz im Arbeitskontext: Belastung & Erholung, resilient führen



Digitale Angebote

Regelmäßig informieren wir unsere Mitarbeiter*innen über digitale Angebote:

- Vorstellung von Anlaufstellen zum Reden und Vernetzen (z.B. Silbernetz, Kompetenznetzwerk Einsamkeit)
- Vorstellung von Webinaren und Mediathek-Inhalten zu Resilienz und Einsamkeit



Events

Freizeitangebote und Events helfen dabei, neue Kontakte zu knüpfen, Gemeinschaft zu erleben und Spaß zu haben.

- Lesungen
- Hallen-Volleyball
- Kino-Abende
- Sommerfeste
- Lauftreffs
- und vieles mehr...

Neues Angebot gegen Einsamkeit im Unionhilfswerk

Im kommenden Jahr startet das Unionhilfswerk, gemeinsam mit der Howoge, in Lichtenberg ein neues Projekt, das Menschen, Wissen und Engagement zusammenbringt.

Als Denkfabrik und vernetzende Plattform wird das Kompetenzzentrum Akteur*innen aus Sozialarbeit, Wissenschaft, Verwaltung und Zivilgesellschaft zusammenbringen. Gemeinsam sollen bestehende Angebote gebündelt und besser sichtbar gemacht, Versorgungslücken erkannt sowie neue Konzepte und Formate für mehr Teilhabe entwickelt und erprobt werden.

Ergänzend sind niedrigschwellige Angebote vor Ort geplant – etwa eine offene Anlaufstelle, Räume für Begegnung und externe Initiativen oder mobile Formate.

Ziel ist es, Einsamkeit sichtbarer zu machen, Begegnung zu fördern und gemeinsam neue Impulse für mehr Zusammenhalt in Berlin zu setzen.

Mehr dazu erfahren Sie in Kürze.

Mitmachen, sich engagieren, spenden

Einsamkeit gemeinsam begegnen.

Freiwilliges Engagement

Freiwillige sind das Herz vieler unserer Projekte gegen Einsamkeit. Über unsere Engagement-Seiten beraten wir individuell zu passenden Einsatzmöglichkeiten.

Spenden

Mit einer Spende ermöglichen Sie Projekte, die Einsamkeit lindern und soziale Teilhabe stärken – zum Beispiel Besuchsdienste, kulturelle Gruppenangebote oder neue Formate im Rahmen von „Gemeinsam mehr Wir“.



www.unionhilfswerk.de/gemeinsam-mehr-wir

Impressum

Stiftung Unionhilfswerk Berlin
Schwiebusser Straße 18
10965 Berlin

Telefon 030 / 4 22 65-6
dialog@unionhilfswerk.de

Fotos: Maximilian Goedecke, Patricia Kalisch, Bernd Brundert,
istock, canva

Gestaltung & Redaktion: Unternehmenskommunikation Unionhilfswerk

Stand: September 2026

www.unionhilfswerk.de

