

Ausschreibung zum **Sonderprojekt „Gemeinsam statt einsam“**

Einsamkeit unter jungen Menschen thematisieren und Gemeinschaft sowie Engagement fördern

Die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlen, steigt. Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung gibt etwa 45 Prozent der jungen Menschen (zwischen 18 und 35 Jahren) an, moderat oder stark einsam zu sein, das heißt dieser Anteil der Befragten stimmte Aussagen wie „Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben“ eher bzw. stark zu und Aussagen wie „Es gibt genug Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann“ eher nicht oder überhaupt nicht zu. Zudem gab jede sechste Person, die stark einsam ist, an, nicht daran zu glauben, dass sie*er auf politischer oder gesellschaftlicher Ebene Veränderungen bewirken kann. Gleichzeitig ist bei dieser Gruppe auch eine hohe Unzufriedenheit mit der Demokratie festzustellen. In einer weiteren Studie zur demokratischen Relevanz von Einsamkeitserfahrungen wurde zudem ein Zusammenhang zwischen jugendlicher Einsamkeit und der Tendenz zu autoritären Einstellungen aufgezeigt. Somit kann Einsamkeit und unzureichende sozialer Teilhabe dazu führen, dass die Betroffenen für Verschwörungserzählungen und autoritäre Einstellungen empfänglicher sind und politische Gewalt eher gutheißen.

Einsamkeit kann nicht nur für die betroffenen Einzelpersonen, sondern auch für die Gesellschaft als Ganze eine Herausforderung darstellen. Jugendlichen und jungen Erwachsenen Möglichkeiten zur Begegnung und zur Beteiligung (zum Beispiel auf kommunaler Ebene) zu eröffnen, ist daher ein wichtiger Schritt, um sowohl der Einsamkeit auf der individuellen Ebene zu begegnen als auch Selbstwirksamkeitserfahrungen und Engagement zu stärken. Die Förderung gesellschaftlicher und politischer Teilhabe, die Sinn und Ziel politischer (Jugend-)Bildung ist, kann präventiv gegen soziale Einsamkeit wirken sowie die Beteiligung an und das Vertrauen in die Demokratie stärken.

Das Sonderprojekt **„Gemeinsam statt einsam“** hat zum Ziel, Einsamkeit unter jungen Menschen in den Blick zu nehmen, Gemeinschaftsgefühl sowie gesellschaftliche Teilhabe zu stärken, demokratisches Engagement zu fördern und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen.

Bei der Konzeption von Projekten ist den Antragsteller*innen die Wahl des Veranstaltungsformats bzw. der Methode(n) freigestellt. Niedrigschwellige, inklusive Konzepte, die an die Lebenswelten junger Menschen anknüpfen, Begegnungsräume für alle potenziell von Einsamkeit Betroffenen eröffnen und gemeinschaftsstiftende Aktivitäten beinhalten, sind ebenso wie Methoden, die das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstwirksamkeit stärken (etwa Empowerment-Projekte), ausdrücklich erwünscht. Die Konzeptskizzen auf Seite 2 dieser Ausschreibung sollen als Inspiration dienen.

Die Zentralstelle für Politische Jugendbildung im DVV fördert im Jahr 2026 ausgewählte innovative außerschulische vhs-Bildungsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 26 Jahren. Die Antragstellung erfolgt ausschließlich über das Onlinesystem (Förderangebot „Sonstige Aktivitäten“). Bitte vermerken Sie bei der Eingabe des Antragstextes die Zugehörigkeit zu diesem Sonderprojekt und beachten Sie, dass der beantragte Förderzuschuss (pro Projekt) 12.000 Euro nicht überschreiten darf.

Wir freuen uns auf Ihren Antrag und stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung!

Katrin Aschmann: aschmann@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-404
Annegret Ernst: ernst@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-8922
Magda Langholz: langholz@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-66
Christian Sattler: sattler@dvv-vhs.de; Tel.: 0228-97569-442

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Konzeptskizzen für Projekte zum Thema Einsamkeit bzw. Gemeinschaft

Begegnungsprojekt gegen Einsamkeit

Zielsetzung:

Im Rahmen eines Begegnungsprojektes sollen gezielt Kinder, Jugendliche und/oder junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sein könnten, angesprochen werden, um mit ihnen über das Thema „Einsamkeit“ ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es, ihnen einen Raum für soziale Kontakte und den Austausch mit Gleichaltrigen zu eröffnen sowie (lokale) Gemeinschaften, Zugehörigkeitsgefühle und die Möglichkeit zu aktiver Teilhabe zu stärken. Auf diese Weise soll dem Gefühl der Einsamkeit und der Ausgrenzung begegnet werden.

Mögliche Fragestellungen:

- Hast du dich schon mal einsam gefühlt? Wenn ja, was hat dir geholfen?
- Was braucht es, damit man sich in einer Gruppe (z. B. in der Schulklasse) wohlfühlen kann?
- Wieso fühlen sich manche Menschen manchmal ausgeschlossen / isoliert? Was können wir als Gesellschaft dagegen tun?
- Wo gibt es in unserer Stadt Orte (z. B. Jugendclub, Sportvereine, Kulturstätten) und Angebote für mich/uns, wo man als junger Mensch hingehen kann, wenn man nicht alleine sein möchte?

Eine Inspiration für mögliche Ansätze finden sich zum Beispiel in dem [Beitrag „Was hilft gegen Einsamkeit?“](#) (Aus Politik und Zeitgeschichte 52/2024).

Bitte vormerken:
[Webtalk zum Thema
„Einsamkeit & gesellschaftliche Teilhabe“](#)
am **6.11.2025**
um 12 Uhr

Projekt zur Stärkung der Gemeinschaft

Zielsetzung:

Im Projektverlauf soll mit Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen der Frage nachgegangen werden, was Gemeinschaft ausmacht und wie sie gestärkt werden kann. Die Teilnehmenden sollen dazu angeregt werden, unter sich Gemeinsamkeiten zu finden und/oder gemeinsame Aktivitäten auszuprobieren, die den Zusammenhalt in der Gruppe bzw. den Teamgeist stärken.

Mögliche Fragestellungen:

- Was verbindet uns als Menschen? Welche Gemeinsamkeiten haben wir?
- Was bewirkt es in uns, wenn wir Gemeinsamkeiten mit anderen finden oder gemeinsam eine Aufgabe bewältigen und einen guten Teamgeist spüren?
- In welchen Gruppen oder Gemeinschaften bewegen wir uns gewöhnlich im Alltag? Wann fühlt es sich gut an, in einer Gruppe zu sein und wann nicht?
- Wie können wir alle integrieren und vermeiden, dass sich Einzelne einsam oder aus der Gruppe/Gemeinschaft ausgeschlossen fühlen? Wie entsteht ein gutes Gruppen-/Gemeinschaftsgefühl?
- Wie können wir unsere Gemeinschaft (z. B. innerhalb der Schulklasse, Stadt-/Dorfgesellschaft etc.) ganz gezielt stärken? Kann man das auch auf eine höhere Ebene, zum Beispiel den Zusammenhalt der Gesellschaft in Deutschland, übertragen?

Praxisbeispiele, die gemeinschaftsstiftende Aktivitäten beinhalten:

- [„Music, Language, Soul – ein Empowerment-Rap-Projekt der vhs Köln“ auf volkshochschule.de](#)
- [„Internationales Sommerfest von jungen Menschen für junge Menschen und ihre Freunde“ \(vhs Eisenach\) auf volkshochschule.de](#)
- [„Zukunftswerkstätten: Ideen für eine bessere Stadt“ der Volkshochschule Wilhelmshaven auf volkshochschule.de](#)
- [„Planspiel zum gesellschaftlichen Zusammenhalt“ an der vhs Speyer auf volkshochschule.de](#)