

Einsamkeit: Angebote für Betroffene

Dieses im Juni 2026 zusammengestellte Dokument ist ein Angebot der Stadt Bretten im Projekt „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“, unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Das Dokument zeigt eine empfehlenswerte Auswahl von Angeboten für alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen oder bedroht sind: von Hilfs- und Beratungsangeboten über Projekte, Websites und Apps. Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Hinweise zu Ergänzungen und Aktualisierungen werden gerne entgegengenommen – per E-Mail an soziales@bretten.de

Weitere Informationen findet man auf folgenden Websites:

Kompetenznetz gegen Einsamkeit

Link: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Oder QR-Code:



Gesundheitskonferenz Karlsruhe:

Link: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivit%C3%A4ten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit/>

Oder QR-Code:



ANGEBOTE IN BRETTE UND LANDKREIS KARLSRUHE

AWO Jugendhaus Bretten

Der Treffpunkt für Jugendliche in Bretten und Umgebung. Mit Freizeitangeboten und Veranstaltungen. Kontakt: Bahnhofstraße 13-1. Telefon: 07252/78892

E-Mail: jz.bretten@awo-ka-land.de.

Weitere Infos unter: <https://www.awo-ka-land.de/angebot/jugendzentrum-bretten/>

Diakonie, Landkreis Karlsruhe

Die Diakonie bietet ein breites Hilfs- und Beratungsangebot: Online-Beratung, Sozial- und Lebensberatung, Beratung für Kinder und Jugendliche, Schwangerenberatung, Psychologische Beratung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Beratung zum Thema Migration und Flucht u.v.m. Weitere Infos unter: <https://www.diakonie-laka.de/>

Beratung (Sozialpsychiatrischer Dienst)

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) des Diakonischen Werks im Landkreis Karlsruhe ist für viele psychisch kranke Menschen eine Anlaufstelle zu Beratung.

Telefon: 07243 5495-0

E-Mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de

Weitere Infos unter: www.diakonie-laka.de

AB-Verband: Besuchsdienst und Praktische Hilfe

Der Evangelische Gemeinschaftsverband AB – Bezirk Bretten bietet einen Besuchsdienst an für Menschen, die sich Zeit, Aufmerksamkeit und Gespräche wünschen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, praktische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Kontakt: Herr Bodo Becker, Telefon: 07247 / 954885,

E-Mail: bodo.becker@ab-verband.org

Weitere Infos unter: <https://www.bretten.ab-verband.org/besuchsdienst/>

Plauderbänke in Bretten

Wer sich auf eine Plauderbank setzt, signalisiert Gesprächsbereitschaft und kann so mit anderen Menschen in Kontakt treten. Im Promenadenweg hinter der Sparkasse gibt es ein „Schwätzbänkle“.

Seniorenfasching

Die Eintrittskarten kosten 10 € und können bei der Tourist-Info Bretten, im Bürgerservice und in den Ortsverwaltungen erworben werden. Kontakt: Stadt Bretten – Ordnungsamt, Telefon: 07252 / 921 315, E-Mail: soziales@bretten.de

Ehrenamtliches Engagement Bretten und Vereinsübersicht

Engagementplattform Bretten: Diese Seite ist für alle da, die mit ihrem Engagement etwas in Bretten bewegen möchten oder auf der Suche nach Informationen sind. Weitere Infos unter: <https://engagement-bretten.de/>

Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro Karlsruhe berät über alle Themen der Selbsthilfe.

Kontakt: Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe, Telefon: 0721/ 912 30 25

Weitere Informationen unter: <https://www.selbsthilfe-ka.de/>

Selbsthilfegruppe Kraftnetz - Gemeinsam statt einsam

Die Selbsthilfegruppe trifft sich mindestens einmal im Monat donnerstags in der Kulturküche Karlsruhe. Alle sind willkommen, um sich wieder verbunden zu fühlen und gemeinsam Wege aus dem unfreiwilligen Alleinsein zu finden.

E-Mail: gemeinsam@kraft-netz.de oder kraft-boten@kraft-netz.de

Weitere Infos unter: <https://kraft-netz.de/selbsthilfe-gruppe/>

Brücke Karlsruhe - Beratung und Seelsorge

Ökumenische Krisen- und Lebensberatungsstelle. In der Brücke soll den Bürgern der Stadt Karlsruhe und Umgebung, die akute Probleme haben und einen Gesprächspartner suchen, Seelsorge und Beratung angeboten werden. Telefon: 0721 385038.

E-Mail: info@bruecke-karlsruhe.de. Website: <https://www.bruecke-karlsruhe.de/>

Arbeitskreis Leben (AKL), Landkreis Karlsruhe

Hilft in akuten Lebenskrisen, sowie bei Selbsttötungsgefahr. Es werden persönliche Gespräche sowie eine telefonische Beratung und Begleitung angeboten.

Ansprechpartner/in: Frau Almut Munke und Frau Dorothea Manz. Telefon: 0721 /811424

E-Mail: almut.munke@ak-leben.de oder dorothea.manz@ak-leben.de

Weitere Infos unter: <https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-karlsruhe.html>

ÜBERREGIONALE ANGEBOTE FÜR ALLE

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.

Für alle Menschen! kostenlos, anonym und jeden Tag rund um die Uhr erreichbar. Der Telefonservice bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr.

Per Telefon 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123
sowie per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

REDEZEIT FÜR DICH

Plattform mit über 350 ausgebildeten ehrenamtlichen Zuhörer*innen, die allen Menschen zuhören – wertfrei und kostenlos und bei allen Lebensfragen. Zuhörer*innen stehen auf Deutsch und in verschiedenen Fremdsprachen zur Verfügung.

Mehr Infos unter: <https://www.virtualsupporttalks.de/de>

Internetseelsorge.de

Bundesweites katholisches Beratungsangebot mit qualifizierten Seelsorger*innen; unabhängig von einer Konfessions- oder Religionszugehörigkeit können sich Menschen in Einsamkeit und mit ihren Problemen, Lebensfragen etc. kostenfrei, anonym und rund um die Uhr per E-Mail bei diesem Angebot melden. Wenige Tage später erhalten sie eine persönliche Antwort.

Weitere Infos unter: www.internetseelsorge.de

Chatseelsorge.de

Kostenloses und anonymes Gesprächsangebot über Chats, das durch die Evangelische Kirche in Deutschland gefördert wird. Die Chats stehen montags, mittwochs und freitags jeweils von 20-22 Uhr zur Verfügung und sind für alle Menschen unabhängig ihrer Religion, ihres Alters, ihrer Herkunft oder ihrer sexuellen Orientierung offen.

Weitere Infos unter: chatseelsorge.de

Plaudernetz

Das Angebot des Malteser Hilfsdienstes richtet sich an Menschen, die sich eine gesellige Unterhaltung und unkomplizierte, menschliche Gespräche wünschen. Unter Telefonnummer 0800 / 330 1111 sind kostenfreie, anonyme Gespräche mit ehrenamtlich engagierten Plauderpartner*innen möglich – täglich von 10 bis 22 Uhr. Weitere Informationen unter: <https://plaudernetz.malteser.de/>

Bei Anruf Kultur

Teilnehmende erleben über 100 Museen, Galerien, Denkmäler, Stadtführungen, Literaturhäuser und mehr kostenlos per Telefon – live, deutschlandweit, ohne Technikextras. Das Angebot ist für Menschen mit Einschränkungen ebenso zugänglich wie für alle, die anderswo leben oder sich einen Besuch nicht leisten können. Eine Anmeldung ist erforderlich über die Internetseite <https://www.beianrufkultur.de/> oder telefonisch unter 040 209 404 36.

Keinerbleibtallein

Ist eine ehrenamtliche Bürgerinitiative aus Mannheim und bietet eine Informationsplattform über Einsamkeit und Alleinsein für junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters; informiert mit Videos und Beiträgen auf sozialen Netzwerken, gibt Tipps und Anregungen für Betroffene und Angehörige. Weitere Infos unter <https://keinerbleibtallein.net/>

Die gute Stunde

Online-Kulturveranstaltungen für Kunst- und Kulturliebhaber*innen aller Altersgruppen; mehrmals im Monat über Zoom; Künstler*innen gestalten Konzerte, Lesungen, Kunstführungen und Filmvorführungen. Weitere Infos unter: <https://diegutestunde.org/>

GemeinsamErleben

Freizeit-Community: über die Plattform können andere Personen in der Nähe gefunden werden und Verabredungen zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten getroffen werden; Grundfunktionen inklusive der Kontaktaufnahme zu anderen Mitgliedern kostenlos. Weitere Infos unter gemeinsamerleben.com

Aktiv zuhause – Gemeinsam live und gegen Einsamkeit

Active At Home bietet mit digitalen Live-Veranstaltungen eine Möglichkeit des Austauschs, der Gemeinschaft und der Aktivität – bequem von zu Hause aus und mit einfachem technischen Zugang. Jede Woche gibt es eine kostenfreie Veranstaltung, die jedem und so oft gewünscht offen steht. Das Angebot umfasst Bewegung, Gesundheitswissen, Achtsamkeitsübungen und Kulturveranstaltungen, die das Wohlbefinden fördern. Vor und nach jeder Veranstaltung gibt es Raum für Austausch und Fragen, um Begegnungen und Gespräche zu fördern. Anmeldung und Information zum kostenfreien Kurs sind hier zu finden: <https://gemeinsamaktiv.org/events/>

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)

Aufklärung über mentale Gesundheit, insbesondere zu Depression und Suizid. Mit digitalen Angeboten, Kampagnen und Bildungsformaten sensibilisiert der Verein vor allem junge Menschen und ihr Umfeld für psychische Krisen und zeigt Wege zu Unterstützung auf.

Im Rahmen einer Podcast-Sonderedition greift der Verein das Thema Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven auf und macht es hörbar und besprechbar.

Weitere Infos unter: <https://www.frnd.de/>

Helpcity

App bietet kostenlosen und anonymen Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen an. Gespräche mit Mentor*innen und Expert*innen sind gegen eine Gebühr ebenfalls möglich. Abhängig von der individuellen Situation, den Interessen und dem Standort wird es den Benutzer*innen erleichtert, den passenden Kontakt zu finden. Weitere Infos unter <https://helpcity.de/>

Meet 5

Auf der Plattform finden sich jeden Tag und überall Menschen, um gemeinsam Zeit zu verbringen, etwas zu unternehmen. In der deutschlandweiten Community teilen Menschen ab 40 ihre Leidenschaften und planen gemeinsam Freizeitaktivitäten.

Weitere Infos unter <https://www.meet5.de/>

Spontacts

Auf der Plattform kann man sich kostenlos registrieren, interessante Aktivitäten und Mitmacher finden, einander im echten Leben kennenlernen und gemeinsam eine neue Freizeitwelt entdecken. Weitere Infos unter: <https://spontacts.com/>

Frendly.world

digitale Plattform für persönliche Themen, bei denen man echte menschliche Impulse bekommt. Ob Freundschaftsthemen, Beziehungsfragen oder andere persönliche Herausforderungen: hier findet man Menschen, die ihre Sicht teilen, ohne zu urteilen. Das Angebot ist kostenlos und anonym nutzbar.

Weitere Infos unter <https://frendly.world/>

nebenan.de

Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbar*innen. Über die kostenlose digitale Plattform können sich Nachbar*innen kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Alle Nutzer*innen sind adressverifiziert, treten mit Klarnamen auf und wohnen ca. 10 Gehminuten voneinander entfernt. Bei nebenan.de gibt es keine Werbung, außerdem ist nebenan.de ISICO zertifiziert und TÜV-geprüft. Weitere Infos unter: www.nebenan.de

Engagement-Plattform der Aktion Mensch

Ehrenamt finden leicht gemacht. Bundesweite Ehrenamtbörse.

<https://www.aktion-mensch.de/ehrenamt/engagement-plattform>

FÜR KINDER, JUGENDLICHE, JUNGE ERWACHSENE UND ELTERN

krisenchat

Kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar. Das Angebot richtet sich an alle, die nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen. Beratung auch auf Ukrainisch und Russisch. Weitere Infos unter: krisenchat.de

Nummer gegen Kummer

berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern – am Telefon und online. Das Telefon für Kinder und Jugendliche ist von Mo – Sa zwischen 14 – 20Uhr erreichbar. Telefonnummer: 116 111. Das Telefon für Eltern ist von Mo-Fr zwischen 09-17Uhr sowie Di und Do bis 19Uhr erreichbar. Telefonnummer: unter 0800 1110 550
Weitere Infos unter: www.nummergegenkummer.de

[U25]

Kostenfreies Online-Hilfsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in (suizidalen) Lebenskrisen. Beratung erfolgt anonym per Mail im Caritas-Beratungssystem durch ehrenamtliche Gleichaltrige (Peerberater*innen), die die Ratsuchenden durch ihre Krisen begleiten.
Mehr dazu auf: www.u25-deutschland.de

JugendNotmail

Hier können Kinder und Jugendliche ihre Sorgen thematisieren – unkompliziert, vertraulich, kostenlos und datensicher. Die „Notrufe“ der jungen Menschen werden schnell und verlässlich per Mail und Chat beantwortet – durch Psycholog*innen. Die Beratung wird in mehr als 28 Sprachen angeboten. Mehr Infos auf: jugendnotmail.de

Das Müttertelefon

kostenloses und anonymes telefonisches Beratungsangebot, das Frauen und Müttern bei Sorgen, Problemen und Fragen zur Seite steht. Telefonnummer 0800-333 2 111.
Weitere Informationen: <https://www.muettertelefon.de/>

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Silbernetz e.V. mit Silbertelefon

Bietet Menschen ab 60 Jahren täglich von 08-22 Uhr ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Anonym, vertraulich, kostenfrei!

Telefonnummer: 0800 4 70 80 90

Für einen tiefergehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: interessierte Senior*innen werden mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen.

Mit der Silberinfo stellt Silbernetz den Anrufenden am Silbertelefon deutschlandweit Kontaktinformationen zu Angeboten der Altenhilfe zur Verfügung.

Mehr Infos unter: www.silbernetz.org

RETLA

Seniorinnen und Senioren können Name und Nummer hinterlassen. Betroffene werden von freiwilligen Helfern („Telefon-Engeln“) zurückgerufen. Ggfls. entsteht eine Telefon-Patenschaft, bei der man einmal wöchentlich miteinander telefoniert.

Rufnummer: 089 189 100 26, Montag bis Freitag, 9-12 Uhr.

Weitere Infos unter: <https://retla.org/telefon-engel/>

Forum für Senioren

Online-Portal für die aktive Generation 60Plus. Hier kann man Gleichgesinnte, die in der Nähe wohnen, kennenlernen. Weitere Infos unter: <https://www.forum-fuer-senioren.de/>