



Einsamkeit und psychische Gesundheit

Einsamkeit ist eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung mit weitreichenden Folgen, nicht nur in einzelnen Lebensphasen oder Altersgruppen. Dabei stehen Einsamkeit und mangelnde soziale Einbettung in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und wirken sich nachweislich negativ auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Somit stellt Einsamkeit eine wichtige Querschnittsaufgabe für Politik und Verwaltung sowie die psychosoziale und gesundheitliche Versorgung dar.

Der Fachtag widmet sich der Frage, wie Einsamkeit besser verstanden und wie ihr wirksam begegnet werden kann. Expert*innen aus Praxis und Wissenschaft geben in Impulsvorträgen und Workshops Einblicke in aktuelle Erkenntnisse, Handlungsansätze und Praxisbeispiele und laden dazu ein, gemeinsam Perspektiven zu entwickeln.



Programm

09:30 Anmeldung, Ankommen und Begrüßungskaffee

10:00 Begrüßung: Prof. Dr. Fabian Frank
Prorektor für Forschung und Transfer,
Evangelische Hochschule (EH) Freiburg

Ulrich von Kirchbach
Bürgermeister für Kultur, Integration,
Soziales und Senioren, Stadt Freiburg

10:20 Key-Note & Diskussion: **Braucht auch Deutschland ein Einsamkeitsministerium?**
Prof. Dr. Mathias Berger
Ehemaliger ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

11:30 Einsamkeit und psychische Gesundheit in Biografie und verschiedenen Handlungsfeldern
Prof. Dr. Fabian Frank, EH Freiburg &
Prof. Dr. Claus Muke, Katholische Hochschule Freiburg

12:00 Mittagspause mit Imbiss

Ein Erzählraum auf Rädern: Pop-Up Begegnungskunst im Wanderschäferwagen

Dr. Christian Hanser,
Frankfurt University of Applied Sciences

Gäste des Fachtags sind eingeladen, ihre Pausen rund um den Holzofen in einem Wanderschäferwagen zu verbringen. Der internationale aufsuchende Ansatz ist ein Praxisbeispiel zur künstlerischen Transformation von Anonymität im öffentlichen Raum.

12:45 Workshops: **Workshop 1**
Einsamkeit als Krisenerfahrung
Ida Wehinger & Uta Hempelmann,
Regio-Krisendienst

Mangelnde soziale Einbettung stellt ein häufiges Hindernis in der eigenen Krisenbewältigung dar. Wir stellen in diesem Workshop die Frage, welche Art von sozialer Einbettung es braucht, um Krisen bewältigen zu können und wo hierbei die gesellschaftliche Verantwortung liegt.

Workshop 2
Bewegung verbindet – Impulse für mehr Teilhabe am Sport
Lukas Oettele & Theresa Wießmann,
Benefit e.V.

Der Workshop verbindet Theorie und Praxis rund um die Frage, wie mehr Teilhabe an Bewegung ermöglicht werden kann. Im theoretischen Teil geht es um Barrieren und Zugänge zum Sport sowie um die Wirkung gemeinsamer Bewegung. Anschließend werden einfache Übungen vorgestellt, die niedrigschwellig und gemeinsam erlebbar sind.

Workshop 3
Netzwerkarbeit im Kontext psychischer Erkrankungen
Jessica Krebs & Anna Weber,
Institut für Angewandte Forschung, EH Freiburg

Im Workshop wird beleuchtet, wie soziale Netzwerke sowohl unterstützend wirken als auch zu Belastungen führen können. Thematisiert werden zentrale Bezugspersonen, professionelle Netzwerke sowie deren jeweilige Rolle etwa bei der Krankheitsbewältigung oder dem Zugang zu einer bedarfsgerechten psychosozialen und gesundheitlichen Versorgung. Es können eigene Fallsituationen von Teilnehmenden eingebracht und gemeinsam reflektiert werden.

Workshop 4
Allein, einsam, gemeinsam – Impulse für einen selbstfürsorglichen Umgang am Arbeitsplatz
Christine Maywald,
Psychologische Psychotherapeutin

Einsamkeit ist nicht nur eine rasch vorübergehende Emotion, sondern kann langfristige Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben. In diesem Workshop werden die Ursachen und Risiken zum Phänomen Einsamkeit beleuchtet – die Teilnehmenden bekommen die Gelegenheit, sich diesem wichtigen Thema auf verschiedenen Ebenen anzunähern, sich darüber auszutauschen und Impulse zur Selbstermächtigung und kreativen Bewältigung zu erhalten.

Workshop 5
Digitale Nähe statt sozialer Distanz? Chancen und Grenzen digitaler Anwendungen gegen Einsamkeit
Barbara Schmoll & Daniel Muz,
Diakonie Baden

Der Workshop befasst sich mit digitalen Technologien, die darauf abzielen, Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken und soziale Teilhabe zu stärken. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit verschiedene Anwendungen kennenzulernen, praktisch zu erproben und gemeinsam deren Chancen und Grenzen zu reflektieren. Der Workshop richtet sich insbesondere an Fachkräfte, die mit älteren Menschen arbeiten und ihre Kenntnisse im Bereich digitaler Teilhabe erweitern möchten.

Workshop 6
Öffentliche Refugien schaffen: wenn „Rückzug“ ein Weg ins soziale Miteinander sein kann

Dr. Christian Hanser,
Frankfurt University of Applied Sciences

Im Workshop wird vermittelt, wie Rückzugsräume Brücken in soziale Teilhabe bauen können. Viele Menschen meiden öffentliche Plätze und Feste, z.B. aufgrund von Reizüberflutung oder Ängsten. Was passiert aber, wenn im öffentlichen Raum ein Refugium aufgestellt wird, in dem ein gemeinsames Sich-Verstecken unter Fremden zelebriert werden kann? Inspiriert von einem neurodivergenten Verständnis von Einsamkeit helfen uns weitere Beispiele aus dem Forschungsfeld der Neurodiversität dabei, konkrete Ideen für öffentliche Rückzugsräume und raumsensible Begegnungsarbeit zu entwerfen.

14:15 Kaffeepause

14:30 Zusammenführung

15:00 Ende der Veranstaltung

21. November 2025

Info/Kontakt

Termin/Ort

21.11.2025, 09:30 – 15:00 Uhr
Evangelische Hochschule Freiburg,
Bugginger Str. 38, 79114 Freiburg
www.eh-freiburg.de/anfahrt
(inkl. Pläne für barrierefreien Zugang)

Zielgruppe

Vertreter*innen aus Wissenschaft und Praxis
sowie Aus- und Weiterbildung

Kosten

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Online-Anmeldung

Bis 31.10.2025 unter
www.eh-freiburg.de/einsamkeit

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Fabian Frank,
Prorektor für Forschung und Transfer,
Evangelische Hochschule Freiburg

Anmeldemanagement

Melanie Kapp,
Evangelische Hochschule Freiburg
melanie.kapp@eh-freiburg.de
Telefon + 49 761 47812-622