

Essener Charta zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit



Gemeinsam gegen Einsamkeit

STADT
ESSEN

Inhalt

Seite

Vorworte

Thomas Kufen	3
Peter Renzel	4

Präambel	5
-----------------------	----------

Entstehung der Essener Charta	7
--	----------

Leitsätze

1. Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit stärken	9
2. Begegnung ermöglichen und soziale Infrastruktur nutzen	10
3. Einbindung in Nachbarschaften stärken	11
4. Kooperation und Vernetzung verbindlich gestalten	13
5. Bestehende Strukturen einsamkeitssensibel weiterentwickeln ..	14
6. Wissen, Sensibilität und Handlungskompetenz stärken	15
7. Vielfalt der Lebenslagen sehen – Wege für alle öffnen	17
8. Gemeinsam Verantwortung übernehmen	19

Zusammenfassung der Charta in Leichter Sprache	20
---	-----------

Selbstverpflichtung der Unterzeichnenden	23
---	-----------

Kontakt

Büro der
Essener Charta zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit
einsamkeit@essen.de

Vorwort Thomas Kufen

Sehr geehrte Damen und Herren,

Einsamkeit ist ein Thema, das viele Menschen betrifft, oft im Verborgenen und unabhängig von Alter, Lebenssituation oder sozialem Umfeld. Sie kann das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen und das Miteinander in unserer Stadt herausfordern. Als Stadtgesellschaft tragen wir gemeinsam Verantwortung dafür, dass Menschen sich zugehörig fühlen und im Alltag in Kontakt kommen können. Essen lebt von seinem Zusammenhalt, von engagierten Bürgerinnen und Bürgern, von starken Netzwerken und vielfältigen Angeboten. Diese Qualitäten gilt es zu erhalten und weiter sichtbar zu machen.

Mit der Essener Charta zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit liegt nun ein gemeinsamer Orientierungsrahmen vor. Sie ist das Ergebnis eines intensiven Austauschs zwischen Verwaltung, Politik, Verbänden, Wissenschaft und Bürgerschaft. Viele Perspektiven sind eingeflossen und haben deutlich gemacht, wie wichtig es ist, Einsamkeit als gemeinsames Thema zu verstehen.

Die Charta formuliert Leitsätze, die Orientierung geben und dazu einladen, im eigenen Wirkungsbereich aufmerksam zu bleiben, bestehende Möglichkeiten zu nutzen und miteinander in Verbindung zu bleiben. Sie zeigt, dass bereits vieles vorhanden ist und dass es darauf ankommt, diese Ansätze in ihrem Zusammenhang zu sehen.

Mein Dank gilt allen Beteiligten, die sich in den Entwicklungsprozess eingebracht haben. Ihr Engagement hat dazu beigetragen, dass die Charta ein gemeinsames Verständnis widerspiegelt und als Grundlage für weiteres Handeln dienen kann.

Ich lade alle ein, die Charta zu unterzeichnen und sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten einzubringen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Einsamkeit weniger Raum einnimmt und das Miteinander in unserer Stadt gestärkt wird.

Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam weitergehen und die Charta mit Leben füllen, für ein starkes und verbundenes Essen.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr

Thomas Kufen, Oberbürgermeister der Stadt Essen



Foto: Ralf Schultheiß

Vorwort Peter Renzel

Foto: Rosa Lisa Rosenberg, Stadt Essen



Liebe Essenerinnen und Essener,

Einsamkeit begegnet uns in unterschiedlichen Zusammenhängen in der sozialen Arbeit, im Gesundheitsbereich, im Alltag vieler Menschen. Sie ist häufig nicht auf den ersten Blick sichtbar und zeigt sich in vielfältigen Formen. Ich habe die Entwicklung dieser Charta initiiert, weil es sehr wichtig ist, aufmerksam zu bleiben und Einsamkeit als gemeinsames Thema unserer Stadt zu begreifen, damit Menschen in Essen nicht „verunsichtbaren“.

Die Essener Charta ist aus einem intensiven Entwicklungsprozess hervorgegangen, den ich von Beginn an begleiten durfte. Besonders prägend war der Austausch im Rahmen des gemeinsamen Fachtags und des Entwicklungsworkshops, bei dem viele unterschiedliche Perspektiven zusammengekommen sind. Deutlich wurde dabei vor allem eines: Einsamkeit wird in allen Phasen der Lebensbiografien von Bürgerinnen und Bürgern sowie in vielen Arbeits- und Engagementbereichen wahrgenommen, und es besteht eine große Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen. Die gemeinsame Arbeit hat gezeigt, dass nicht das Formulieren allgemeiner Forderungen im Vordergrund steht, sondern die Frage, wie wir im jeweiligen Kontext konkret handeln können. Die Charta trägt diesem Verständnis Rechnung. Sie bündelt Erfahrungen und Sichtweisen und übersetzt sie in Leitsätze, die Orientierung geben, ohne Vorgaben zu machen.

Für mich ist die Charta ein Ausdruck dessen, was wir auf der Grundlage unserer integrierten Sozialplanung leisten können: Wir bringen unterschiedliche Perspektiven zusammen, machen Zusammenhänge sichtbar und schaffen eine Grundlage für abgestimmtes Handeln. Wir zeigen, dass Einsamkeit kein isoliertes Thema ist, sondern viele Handlungsfelder verbindet. Nicht zuletzt bringen wir die Menschen zusammen und wirken gemeinsam aus verschiedenen Perspektiven, um das Zusammenleben in unserer Stadt zu gestalten.

Ich danke allen Beteiligten, die ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Perspektiven eingebracht haben. Ebenso danke ich den Menschen, die ihre persönlichen Erfahrungen mit Einsamkeit geteilt haben; sie haben dem Prozess eine wichtige Tiefe gegeben.

Die Essener Charta lädt dazu ein, Einsamkeit im eigenen Arbeits- und Lebenskontext immer mitzudenken und vorhandene Möglichkeiten bewusst zu nutzen. Sie versteht sich als gemeinsamer Bezugspunkt, der Orientierung gibt und zugleich Raum für unterschiedliche Beiträge lässt. Ich möchte Sie ermutigen, diesen Weg aktiv mitzugehen. Die Charta ist kein Abschluss, sondern ein Ausgangspunkt. Sie bietet die Grundlage dafür, dass aus Aufmerksamkeit konkretes Handeln entsteht: in der Verwaltung, in Einrichtungen, in Unternehmen, im Ehrenamt und im Alltag.

Lassen Sie uns die vorhandenen Möglichkeiten nutzen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam Schritte gehen, die das Miteinander in unserer Stadt stärken.

Mit bestem Gruß,

Peter Renzel, Stadtdirektor der Stadt Essen

Präambel

Einsamkeit betrifft Menschen in allen Altersgruppen und Lebenslagen. Sie kann das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen, soziale Beziehungen erschweren und das Vertrauen in gesellschaftliche Zusammenhänge schwächen. Einsamkeit ist daher nicht nur eine individuelle Erfahrung, sondern eine Herausforderung, die das Zusammenleben insgesamt berührt und gemeinsames Handeln erforderlich macht.

In der sozialwissenschaftlichen Forschung wird Einsamkeit als subjektives Empfinden verstanden. Die Einsamkeitsforscherin Prof. Dr. Maïke Luhmann beschreibt sie als „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“. Entscheidend ist somit nicht allein die Anzahl von Kontakten, sondern deren Qualität. Menschen können allein sein, ohne sich einsam zu fühlen, und sich zugleich inmitten anderer Menschen einsam erleben.

Einsamkeit entsteht häufig im Zusammenspiel persönlicher Erfahrungen und äußerer Bedingungen. Veränderungen im Lebensverlauf, gesundheitliche Einschränkungen oder belastende Situationen können ebenso eine Rolle spielen wie erschwerte Zugänge zu Angeboten, fehlende Orientierung oder eingeschränkte Austauschmöglichkeiten im Alltag. Auch Arbeitszusammenhänge können sowohl soziale Kontakte ermöglichen als auch durch reduzierte persönliche Begegnung geprägt sein.

Die COVID-19-Pandemie hat Einsamkeit als Thema deutlich sichtbar gemacht. Sie hat aufgezeigt, wie verletzlich soziale Beziehungen sind und wie sehr Menschen auf verlässliche Kontakte angewiesen sind. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Einsamkeit viele Lebensbereiche betrifft und nicht auf einzelne Gruppen beschränkt ist.

Langanhaltende Einsamkeit kann sich auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken und dazu führen, dass Menschen sich zurückziehen und sich weniger eingebunden fühlen. Dies hat nicht nur individuelle Folgen, sondern wirkt sich auch auf das gesellschaftliche Miteinander aus.

Einsamkeit lässt sich nicht einem einzelnen Bereich zuordnen und nicht durch einzelne Maßnahmen bewältigen. Sie entsteht in unterschiedlichen Zusammenhängen des Alltags und erfordert daher Aufmerksamkeit, Zusammenarbeit und ein gemeinsames Verständnis.

Vor diesem Hintergrund ist die Essener Charta in einem gemeinsamen Prozess entstanden. Unterschiedliche Akteurinnen und Akteure haben ihre Perspektiven eingebracht und deutlich gemacht, dass Einsamkeit in vielen Kontexten wahrgenommen wird und gemeinsames Handeln notwendig ist.

Die Charta formuliert eine gemeinsame Haltung: Einsamkeit wird wahrgenommen, ernst genommen und nicht tabuisiert. Sie macht deutlich, dass soziale Verbundenheit nicht selbstverständlich entsteht, sondern Aufmerksamkeit, Gelegenheiten und Mitwirkung braucht.

Die Essener Charta ist Ausdruck eines gemeinsamen Verständnisses und eines gemeinsamen Anspruchs. Verwaltung, Politik, Verbände, Ehrenamt, Wirtschaft, Wissenschaft und Bürgerschaft tragen im Rahmen ihrer jeweiligen Möglichkeiten dazu bei, Einsamkeit entgegenzuwirken und soziale Beziehungen im Alltag zu stärken.

Sie schafft Orientierung für gemeinsames Handeln und lädt dazu ein, Verantwortung zu übernehmen, vorhandene Ansätze aufeinander zu beziehen und Einsamkeit dauerhaft im Blick zu behalten.

Mit der Unterzeichnung der Essener Charta erkennen die beteiligten Institutionen, Organisationen und Initiativen Einsamkeit als kommunale und gesellschaftliche Querschnittsaufgabe an. Sie bekennen sich dazu, im Rahmen ihrer jeweiligen Aufgaben, Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten aktiv zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit in Essen beizutragen.

Die Unterzeichnung ist dabei nicht als symbolische Zustimmung zu verstehen, sondern als Ausdruck einer gemeinsamen Verantwortung für langfristiges, koordiniertes und wirksames Handeln. Die Unterzeichnenden tragen dazu bei, Einsamkeit sichtbar zu machen, soziale Verbundenheit zu stärken und Teilhabechancen im Alltag zu verbessern.

106

Helenenstrabe



Entstehung der Essener Charta

Die Essener Charta ist im Rahmen eines mehrstufigen und partizipativen Prozesses entstanden. Ausgangspunkt war die gemeinsame Wahrnehmung, dass Einsamkeit in vielen Lebens- und Arbeitsbereichen eine Rolle spielt und nicht isoliert betrachtet werden kann. Sie berührt unterschiedliche Kontexte des Alltags und erfordert daher eine gemeinsame Auseinandersetzung.

Zu Beginn wurden innerhalb der Verwaltung vorhandene Erkenntnisse, Erfahrungen und Daten zusammengeführt. Dabei zeigte sich, dass Einsamkeit in verschiedenen Handlungsfeldern sichtbar wird und bereits zahlreiche Strukturen und Angebote bestehen, die Einsamkeit entgegenwirken – auch wenn sie nicht explizit unter diesem Begriff benannt werden. Gleichzeitig wurde deutlich, dass diese häufig nebeneinander stehen und ihr Zusammenhang sowie ihre Reichweite nicht immer erkennbar sind. Im weiteren Verlauf wurde der Prozess für die Stadtgesellschaft geöffnet. Beim Fachtag „Integrierte Sozialplanung: Einsamkeit“ am 7. Oktober 2025 wurden unterschiedliche Perspektiven zusammengetragen und miteinander in Beziehung gesetzt. Fachkräfte aus Verwaltung, Wissenschaft, Verbänden und ehrenamtlichen Zusammenhängen diskutierten, wie Einsamkeit wahrgenommen wird und welche Ansatzpunkte sich im jeweiligen Kontext ergeben.

Darauf aufbauend fand im Januar 2026 ein Entwicklungsworkshop statt, an dem Vertreterinnen und Vertreter aus Verwaltung, Politik, Verbänden, Wissenschaft, Ehrenamt sowie Menschen mit eigenen Einsamkeitserfahrungen beteiligt waren. In gemeinsamen Arbeitsphasen wurden Erfahrungen gebündelt, Sichtweisen abgeglichen und Ansatzpunkte herausgearbeitet, die im Alltag anschlussfähig sind.

Im Austausch wurde deutlich, dass Einsamkeit häufig nicht unmittelbar sichtbar ist und sich unterschiedlich äußert. Gleichzeitig wurde hervorgehoben, dass viele Möglichkeiten bereits bestehen, deren Wirkung jedoch davon abhängt, wie gut sie wahrgenommen werden und ineinandergreifen. Orientierung, Verständlichkeit und verlässliche Ansprechpersonen wurden dabei als zentrale Faktoren benannt.

Ein zentrales Ergebnis des Prozesses ist die gemeinsame Verständigung darauf, dass nicht das Formulieren allgemeiner Forderungen im Vordergrund steht, sondern die Frage, wie gemeinsames Handeln konkret möglich wird. Die Charta versteht sich da-

her nicht als Sammlung von „Man müsste mal“-Ansätzen, sondern als Grundlage dafür, dass unterschiedliche Akteurinnen und Akteure ihre jeweiligen Perspektiven, ihr Wissen und ihre Handlungsmöglichkeiten einbringen und aufeinander beziehen. Die gemeinsame Arbeit hat gezeigt, dass Einsamkeit in unterschiedlichen Zusammenhängen entsteht und nur im Zusammenspiel verschiedener Beiträge angemessen berücksichtigt werden kann. Dabei geht es weniger um neue Strukturen als um ein gemeinsames Verständnis, das vorhandene Aktivitäten in Beziehung setzt und Orientierung schafft. Die Ergebnisse des Prozesses wurden zusammengeführt und in Leitsätze überführt. Diese bündeln zentrale Erkenntnisse, benennen gemeinsame Bezugspunkte und beschreiben, wie Einsamkeit wahrgenommen, wie Begegnung ermöglicht und wie soziale Beziehungen im Alltag gestärkt werden können.

Die Essener Charta ist damit Ausdruck eines gemeinsamen Verständnisses, das durch die Mitwirkung vieler entstanden ist. Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten sowie den Menschen, die ihre persönlichen Erfahrungen eingebracht haben. Ihre Perspektiven, ihr Engagement und ihre Bereitschaft zum Austausch haben diesen Prozess maßgeblich geprägt.

Die erarbeiteten Leitsätze greifen diese gemeinsamen Erkenntnisse auf und bilden die Grundlage für ein abgestimmtes Vorgehen im jeweiligen Wirkungsbereich.

Die Essener Charta richtet sich an unterschiedliche Menschen, Institutionen und Organisationen. Sie soll verständlich, zugänglich und anschlussfähig sein, unabhängig von Vorwissen, Sprache oder persönlichen Voraussetzungen.

Um dies zu unterstützen, sind die Leitsätze zusätzlich in Leichter Sprache dargestellt. Sie ermöglichen es, zentrale Inhalte einfacher zu erfassen und erleichtern den Zugang für Menschen, die auf klare und reduzierte Sprache angewiesen sind. Damit wird ein Beitrag dazu geleistet, dass möglichst viele Menschen die Charta lesen, verstehen und sich damit auseinandersetzen können. Dies entspricht dem Anspruch der Charta, Einsamkeit als gemeinsames Thema wahrzunehmen und möglichst viele Perspektiven einzubeziehen.

Zusammenfassung der Charta in Leichter Sprache ergänzt die ausführliche Fassung.



Leitsatz 1

Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit stärken

Einsamkeit beeinträchtigt das Zusammenleben, das persönliche Wohlbefinden und die Möglichkeiten, am Leben in der Gemeinschaft mitzuwirken. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Resonanz und sinnstiftenden Beziehungen. Da Einsamkeit nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Ursachen und Folgen hat, bildet eine respektvolle und wertschätzende Haltung gemeinsame Grundlage für einen angemessenen Umgang mit Einsamkeit.

Wir verpflichten uns im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- Einsamkeit sichtbar zu machen und darüber zu sprechen,
- Menschen unabhängig von Alter, Herkunft, Einkommen oder Lebenslage ernst zu nehmen,
- respektvolle und diskriminierungsfreie Begegnungen zu ermöglichen,
- Möglichkeiten zur Mitwirkung und Mitgestaltung zu berücksichtigen,
- Einsamkeit als gemeinsame gesellschaftliche Aufgabe anzuerkennen.

Einsamkeit entsteht häufig im Zusammenspiel persönlicher Erfahrungen und äußerer Bedingungen. Fehlende Informationen, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten oder sprachliche Hürden können dazu führen, dass vorhandene Angebote nicht erreicht oder genutzt werden. Gleichzeitig wird Einsamkeit oft nicht offen angesprochen, wodurch sie im Alltag unsichtbar bleibt und sich über längere Zeiträume entwickeln kann.

Eine gemeinsame Haltung zeigt sich darin, aufmerksam zu sein und Signale wahrzunehmen. Dazu gehört, Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation ernst zu nehmen und ihnen ohne Vorannahmen zu begegnen. Auf diese Weise können Situationen entstehen, in denen Kontakt möglich wird, ohne dass Druck oder Erwartungen entstehen.

Zugänge, die Vertrauen ermöglichen, spielen dabei eine zentrale Rolle. Orte und Gelegenheiten, an denen Menschen ohne Voraussetzungen willkommen sind, erleichtern es, erste Kontakte zu knüpfen und sich in einem sozialen Zusammenhang zu verorten. Orientierung im Alltag trägt dazu bei, vorhandene Möglichkeiten wahrzunehmen und zu nutzen. Auch Arbeitszusammenhänge können dabei eine Rolle spielen, da sie sowohl soziale Kontakte ermöglichen als auch von eingeschränktem Austausch geprägt sein können.

Soziale Verbundenheit entwickelt sich dort, wo Menschen sich einbringen und Beziehungen gestalten können. Die Wahrnehmung eigener Handlungsmöglichkeiten unterstützt diesen Prozess und trägt dazu bei, dass Kontakte bestehen bleiben. Eine gemeinsame Aufmerksamkeit für Einsamkeit kann dazu beitragen, Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

„Ich beteilige mich an der Charta, weil Einsamkeit uns alle betrifft – unabhängig von Alter, Lebenslage oder Umfeld.“

„Ich bringe mich ein, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie sich Einsamkeit anfühlt – und wie wichtig es ist, gesehen zu werden.“

Die Randzitate in dieser Broschüre sind Aussagen von Teilnehmenden des Entwicklungsworkshops zur Charta im Januar 2026.

Sie spiegeln die Vielfalt der Motivationslagen, gemeinsam am Thema zu arbeiten und etwas in Bewegung zu bringen wieder.

Leitsatz 2

Begegnung ermöglichen und soziale Infrastruktur nutzen

„Begegnung entsteht im Alltag – wir brauchen Orte, an denen das einfach möglich ist.“

„Kontakt ist für mich etwas Grundlegendes. Deshalb müssen Gelegenheiten dafür selbstverständlich sein.“

Begegnung entsteht dort, wo Menschen ohne Erwartungen oder Verpflichtungen zusammenkommen können. Zugängliche Räume und Gelegenheiten im Alltag bilden die Grundlage dafür, dass Kontakte entstehen können.

Wir werden im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- bestehende Einrichtungen wie unter anderem Bürgerzentren, Zentren 60plus, Bibliotheken, Volkshochschule und Sportanlagen fördern,
- Begegnungsangebote ohne Teilnahmevoraussetzungen berücksichtigen,
- öffentliche Räume als Orte der Begegnung gestalten,
- Alltagsorte wie Praxen, Märkte oder Geschäfte als Kontaktpunkte einbeziehen,
- Barrierefreiheit, Mobilität und Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum berücksichtigen,
- digitale und analoge Möglichkeiten ergänzend einsetzen,
- bestehende Angebote verständlicher darstellen und leichter auffindbar machen.

Räume allein führen nicht automatisch zu Begegnung. Entscheidend ist, ob sie im Alltag tatsächlich genutzt werden können. Öffnungszeiten, Erreichbarkeit und klare Informationen beeinflussen, ob Menschen sich angesprochen fühlen und Angebote wahrnehmen.

Offene Räume, angeboten ohne Absicht und Verzehrpflicht, erleichtern es Menschen, sich aufzuhalten, ohne sich erklären oder verpflichten zu müssen. Dadurch entstehen Situationen, in denen Kontakte beiläufig wachsen können. Begegnung entwickelt sich dabei häufig ungeplant aus dem Alltag heraus und lässt sich nicht gezielt herstellen, wohl aber begünstigen.

Auch die Gestaltung von Plätzen, Grünflächen und Aufenthaltsbereichen hat Einfluss darauf, ob Menschen dort Zeit verbringen. Aspekte wie Sitzgelegenheiten, Sicherheit und Übersichtlichkeit tragen dazu bei, dass Räume genutzt werden und als einladend wahrgenommen werden.

Neben klassischen sozialen Einrichtungen spielen alltägliche Orte eine wichtige Rolle. Dort, wo Menschen regelmäßig hingehen, entstehen Kontakte oft nebenbei und ohne besondere Vorbereitung. Digitale Möglichkeiten können ergänzend unterstützen, indem sie Informationen bündeln und Wege aufzeigen, ohne die persönliche Begegnung zu ersetzen.

Leitsatz 3

Einbindung in Nachbarschaften stärken

Das unmittelbare Lebensumfeld prägt, wie soziale Beziehungen im Alltag entstehen und bestehen bleiben. In Stadtvierteln, Quartieren und Nachbarschaften entwickeln sich Kontakte, Unterstützung und gegenseitige Aufmerksamkeit. Eine sozial orientierte Entwicklung trägt dazu bei, stabile nachbarschaftliche Beziehungen und verlässliche Alltagsstrukturen zu erhalten.

Wir wollen im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- nachbarschaftliche Kontakte unterstützen,
- gemeinschaftliche Wohnformen berücksichtigen,
- die Wohnungswirtschaft einbeziehen,
- aufsuchende Ansätze unterstützen,
- Begegnungen zwischen Generationen ermöglichen,
- Angebote im Wohnumfeld im Blick behalten,
- Stadtteilarbeit stärken.

Soziale Beziehungen entstehen häufig im direkten Lebensumfeld. Wiederkehrende Begegnungen im Alltag ermöglichen, dass Vertrauen wächst und Kontakte sich verfestigen. Stadtteile und Nachbarschaften sind daher zentrale Zusammenhänge, in denen sich soziale Beziehungen entwickeln und bestehen bleiben.

Nachbarschaften können unterschiedliche Funktionen übernehmen. Sie bieten Gelegenheiten für Austausch, gegenseitige Unterstützung und informelle Hilfe. Gleichzeitig können sie Ausgangspunkt für Engagement und gemeinsame Aktivitäten sein, die das Zusammenleben im Alltag prägen.

Die Gestaltung des Wohnumfelds beeinflusst diese Prozesse. Aspekte wie Stabilität, Durchmischung und Aufenthaltsqualität wirken sich darauf aus, ob Kontakte entstehen und bestehen bleiben. Veränderungen im Stadtteil können bestehende Beziehungen verändern und neue Kontakte erforderlich machen.

Aufsuchende Ansätze sind besonders dort relevant, wo Menschen bestehende Angebote nicht nutzen. Durch persönliche Ansprache können erste Kontakte entstehen und Wege in bestehende Zusammenhänge eröffnet werden. Verlässliche Ansprechpersonen und sichtbare Angebote können dabei Orientierung geben und den Zugang erleichtern.

„Im direkten Umfeld entscheidet sich, ob Menschen sich verbunden fühlen oder nicht.“

„Wir müssen Menschen dort erreichen, wo ihr Alltag stattfindet – im Stadtteil.“



Leitsatz 4

Kooperation und Vernetzung verbindlich gestalten

Einsamkeit betrifft unterschiedliche gesellschaftliche Bereiche und kann nicht von einzelnen Akteurinnen und Akteuren allein aufgegriffen werden. Die Wirkung vorhandener Angebote hängt davon ab, wie gut Informationen ausgetauscht und Aktivitäten aufeinander bezogen werden.

Wir verpflichten uns im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- bestehende Zusammenschlüsse zu nutzen und zu stärken,
- Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Bereichen zu fördern,
- Wissen und Erfahrungen auszutauschen,
- gemeinsame Ziele und nachvollziehbare Zuständigkeiten zu klären,
- regelmäßigen Austausch über Einsamkeit zu ermöglichen,
- Angebote stärker aufeinander zu beziehen,
- ehrenamtliches Engagement einzubeziehen.

Zusammenarbeit ermöglicht es, unterschiedliche Perspektiven zusammenzuführen. Unterschiedliche Akteurinnen und Akteure verfügen über jeweils eigene Perspektiven und Erfahrungen im Umgang mit Einsamkeit. Durch Austausch können diese zusammengeführt und für ein gemeinsames Verständnis nutzbar gemacht werden. Einsamkeit wird dabei je nach Kontext unterschiedlich wahrgenommen und eingeordnet.

Weiterentwicklung bedeutet vor allem, Informationen zugänglich zu machen und Aktivitäten aufeinander zu beziehen. Dadurch können Überschneidungen sichtbar werden und Zusammenhänge besser verstanden werden. Bestehende Zusammenschlüsse bieten hierfür geeignete Anknüpfungspunkte.

Klare Zuständigkeiten tragen dazu bei, dass Aufgaben nachvollziehbar bleiben und Orientierung entsteht. Wenn Informationen geteilt und Abläufe transparent sind, können unterschiedliche Beiträge besser ineinandergreifen.

Ehrenamtliches Engagement ergänzt diese Zusammenhänge durch zusätzliche Erfahrungen und Perspektiven. Es erweitert bestehende Angebote und eröffnet weitere Zugänge. Regelmäßiger Austausch unterstützt eine kontinuierliche Verständigung.

„Gemeinsam statt einsam – anders lassen sich die Herausforderungen nicht lösen.“

„Wir brauchen Austausch und Zusammenarbeit, um wirklich etwas zu bewegen.“

Leitsatz 5

Bestehende Strukturen einsamkeitssensibel weiterentwickeln

„Viele Angebote sind da – entscheidend ist, dass sie auch ankommen.“

„Ich möchte vorhandene Möglichkeiten besser nutzen und weiterdenken.“

Gemeinsame Aktivitäten fördern soziale Beziehungen, stärken das Wohlbefinden und unterstützen gesellschaftliche Teilhabe. Nachhaltige Strategien gegen Einsamkeit entstehen nicht allein durch neue Projekte, sondern durch die Weiterentwicklung bestehender Strukturen. Bestehende Angebote und Einrichtungen beeinflussen, wie Menschen soziale Kontakte im Alltag erleben. Ihre konkrete Ausgestaltung entscheidet darüber, ob Zugänge gelingen und Kontakte entstehen können.

Wir werden im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- bestehende Angebote regelmäßig überprüfen und bei Bedarf anpassen,
- Begegnung fördern und Einsamkeit in bestehenden Abläufen mitdenken,
- Beratungsangebote, Kultur- und Freizeitangebote zugänglich gestalten,
- vorhandene Einrichtungen bewusst als Orte des Miteinanders nutzen,
- Einsamkeit bei Planungen berücksichtigen.

Wie Angebote organisiert sind, wirkt sich unmittelbar auf ihre Nutzung aus. Abläufe, Öffnungszeiten und Zugangsbedingungen können dazu beitragen, dass Menschen sich angesprochen fühlen oder Abstand halten. Die konkrete Ausgestaltung entscheidet darüber, ob Kontakte entstehen können.

Eine bewusste Gestaltung richtet den Blick darauf, wie Angebote tatsächlich wahrgenommen werden. Dabei spielen Aspekte wie Ansprache, Offenheit und Verständlichkeit eine wichtige Rolle. Auch kleine Veränderungen können dazu beitragen, dass Angebote besser angenommen werden.

Viele Einrichtungen bieten bereits Möglichkeiten für soziale Kontakte, die über ihren ursprünglichen Zweck hinausgehen. Diese können gezielt wahrgenommen und in die Gestaltung von Angeboten einbezogen werden.

Beratungsangebote können Orientierung geben und Wege zu bestehenden Möglichkeiten aufzeigen. Sie sind häufig erste Anlaufstellen und können Übergänge erleichtern.

Auch Arbeitszusammenhänge sind Teil bestehender Strukturen. Arbeit kann soziale Kontakte ermöglichen, gleichzeitig aber auch mit reduzierten Austauschmöglichkeiten verbunden sein, etwa bei veränderten Arbeitsformen. Die Gestaltung von Arbeitsabläufen und Kommunikationsmöglichkeiten kann dazu beitragen, soziale Einbindung im Arbeitsalltag zu unterstützen.

Leitsatz 6

Wissen, Sensibilität und Handlungskompetenz stärken

Der Umgang mit Einsamkeit erfordert Wissen, Aufmerksamkeit und Erfahrung. Einsamkeit ist nicht immer sichtbar und zeigt sich in unterschiedlichen Formen.

Wir verpflichten uns im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- Wissen über Einsamkeit zugänglich zu machen,
- Fachkräfte und Engagierte für das Thema zu sensibilisieren,
- Möglichkeiten zum Austausch und zur Qualifizierung zu nutzen,
- Erkenntnisse aus Forschung und Praxis einzubeziehen,
- über eigene Erfahrungen zu sprechen,
- Beispiele aus der Praxis sichtbar zu machen.

Einsamkeit kann sich in unterschiedlichen Situationen und auf verschiedene Weise zeigen. Sie ist nicht immer unmittelbar erkennbar und wird oft erst im persönlichen Kontakt sichtbar. Ein differenziertes Verständnis unterstützt dabei, diese Situationen einzuordnen.

Aufmerksamkeit bedeutet, unterschiedliche Ausdrucksformen wahrzunehmen und darauf eingehen zu können. Dazu gehört auch, Gesprächsanlässe zu schaffen und Unsicherheiten im Umgang mit dem Thema zu reduzieren.

Wissen entsteht aus verschiedenen Quellen. Wissenschaftliche Erkenntnisse, Erfahrungen aus der Praxis und Rückmeldungen von Einsamkeitserfahrenen ergänzen sich und tragen zu einem umfassenderen Verständnis bei.

Der Austausch zwischen Fachkräften und Engagierten ermöglicht es, Erfahrungen weiterzugeben und voneinander zu lernen. Praxisbeispiele bieten Orientierung im Umgang mit Einsamkeit.

„Das Thema begegnet mir täglich – ich möchte besser damit umgehen können.“

„Austausch hilft, Einsamkeit besser zu verstehen und sicherer zu handeln.“



Leitsatz 7

Vielfalt der Lebenslagen sehen – Wege für alle öffnen

Einsamkeit kann Menschen in allen Lebensphasen betreffen. Bestimmte Lebenssituationen oder Übergänge – wie der Eintritt ins Berufsleben, Trennung, Verlust oder der Übergang ins Alter – können das Risiko jedoch erhöhen. Hinzu kommen Erfahrungen von Diskriminierung und Ausgrenzung, die soziale Verbindungen zusätzlich erschweren können.

Besondere Aufmerksamkeit gilt unter anderem

- Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen,
- Alleinerziehenden und sozial isolierten Familien,
- Menschen ohne Erwerbsarbeit,
- Menschen mit geringem Einkommen,
- älteren Menschen,
- Menschen mit Behinderungen,
- Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen,
- Menschen in prekären Lebenslagen wie Wohnungs- oder Obdachlosigkeit,
- queeren Menschen,
- Menschen mit Zuwanderungs- oder Fluchterfahrung.

Die individuelle Lebenssituation beeinflusst, wie Einsamkeit erlebt wird und welche Wege im Umgang damit möglich sind. Sprachliche, soziale oder wirtschaftliche Bedingungen, persönliche Erfahrungen und mehrfache Belastungen können zusammenwirken und den Anschluss an soziale Gemeinschaft erschweren.

Wir verpflichten uns im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- unterschiedliche Lebenssituationen zu berücksichtigen,
- Zugänge möglichst einfach zu gestalten,
- Hindernisse systematisch zu erkennen und abzubauen.

Eine differenzierte Betrachtung hilft dabei, unterschiedliche Lebensrealitäten zu erkennen und Wege zu eröffnen, die daran anknüpfen.

„Einsamkeit kann jede und jeden treffen – aber nicht immer auf die gleiche Weise.“

„Es ist schwer zu sehen, wie viele junge Menschen einsam sind – wir müssen genauer hinschauen.“



WASCHSALON

MASCHINE
1-20

ÖFFNUNGSZEITEN
06-22 UHR

12

10

2

Leitsatz 8

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Der Entwicklungsprozess hat gezeigt, dass viele Menschen in Essen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Die Essener Charta versteht sich daher nicht nur als programmatisches Dokument, sondern als gemeinsamer Orientierungsrahmen für abgestimmtes Handeln.

Wir verpflichten uns im Rahmen unserer jeweiligen Möglichkeiten,

- Einsamkeit in unseren Arbeitszusammenhängen kontinuierlich zu berücksichtigen,
- Begegnung und soziale Verbundenheit aktiv zu fördern,
- das Zusammenleben im jeweiligen Wirkungsbereich zu stärken.

Die Umsetzung erfolgt koordiniert im Zusammenwirken verschiedener Akteurinnen und Akteure und baut auf bestehenden Strukturen auf. Zentrale Voraussetzungen sind klare Absprachen, transparente Zuständigkeiten, langfristige Orientierung sowie eine kontinuierliche Weiterentwicklung.

Gemeinsame Verantwortung bedeutet, dass unterschiedliche Akteurinnen und Akteure ihre jeweiligen Möglichkeiten einbringen und ihr Handeln aufeinander abstimmen. Dabei geht es weniger um einzelne Maßnahmen als um ein abgestimmtes Vorgehen im jeweiligen Aufgabenbereich. Auch Unternehmen und Betriebe tragen im Rahmen ihrer Möglichkeiten zur Gestaltung sozialer Kontakte im Arbeitsalltag bei.

Die Charta bietet hierfür einen gemeinsamen Rahmen, der Orientierung gibt und Verständigung ermöglicht. Umsetzung bedeutet, bestehende Aktivitäten im Zusammenhang zu betrachten, Erfahrungen systematisch einzubeziehen und Entwicklungen für die weitere Ausrichtung nutzbar zu machen. Die Weiterentwicklung erfolgt im Austausch sowie unter Berücksichtigung neuer Erkenntnisse und veränderter Rahmenbedingungen.

„Ich möchte Teil der Lösung sein und aktiv etwas verändern.“

„Unser Ziel ist es, das Zusammenleben spürbar zu verbessern.“

Die Charta in Leichter Sprache

In diesem Teil steht die Charta in Leichter Sprache.

Der Text ist einfacher.

So können mehr Menschen ihn verstehen.

Der Text ergänzt die Charta.

Was ist eine Charta?

Eine Charta ist eine Vereinbarung.

In der Charta steht:

So wollen wir mit Einsamkeit umgehen.

Wer hat mitgemacht?

Viele Menschen haben an der Charta gearbeitet.

Zum Beispiel:

- Menschen aus der Stadt Essen
- Menschen aus Vereinen und Einrichtungen
- Menschen aus der Politik
- Menschen, die Einsamkeit kennen

Darum sagen wir:

Wir sind gemeinsam verantwortlich.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein Gefühl.

Man kann sich einsam fühlen.

Auch wenn andere Menschen da sind.

Zum Beispiel:

Wenn Beziehungen nicht gut sind.

Wen betrifft Einsamkeit?

Einsamkeit betrifft alle Menschen.

Egal wie alt sie sind.

Egal wie sie leben.

Viele Menschen fühlen sich einsam.

Aber viele sprechen nicht darüber.

Darum ist es wichtig:

Wir sprechen über Einsamkeit.

Warum ist Einsamkeit ein Problem?

Einsamkeit hat viele Gründe.

Zum Beispiel:

- wenig Kontakte
- kein Geld
- keine Arbeit
- Krankheit
- schwierige Lebens-Situationen

Auch der Ort zum Leben ist wichtig.

Einsamkeit kann krank machen.

Einsamkeit ist schlecht für das Zusammen-Leben.

Warum gibt es die Charta?

Die Stadt Essen und viele andere tun etwas gegen Einsamkeit.

Darum gibt es die Essener Charta.

Viele Menschen und Organisationen machen mit.

Was machen wir?

Die Charta zeigt:

Alle sind verantwortlich.

Wir tun etwas gegen Einsamkeit:

- Wir schaffen Orte für Treffen.
- Wir stärken Nachbarschaften.
- Wir helfen Menschen, mitzumachen.
- Wir verbessern Angebote.
- Wir arbeiten zusammen.
- Wir tauschen uns aus.
- Wir achten besonders auf Menschen, die oft einsam sind.

Wer macht mit?

Viele machen mit:

- die Stadt und die Politik
- Vereine
- Firmen
- Menschen, die Einsamkeit kennen

Was ist das Ziel?

Unser Ziel ist:

Menschen sollen sich treffen.

Menschen sollen dazugehören.

Möglichst niemand soll einsam sein.



Selbstverpflichtung der Unterzeichnenden

Einsamkeit betrifft Menschen in allen Altersgruppen und Lebenslagen. Sie kann das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigen, soziale Beziehungen erschweren und stellt zugleich eine Herausforderung für das gesellschaftliche Zusammenleben dar. Einsamkeit entsteht in unterschiedlichen Zusammenhängen des Alltags – auch im Arbeits- und Organisationsumfeld – und ist nicht auf einen einzelnen Bereich begrenzt. Begegnung, Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit entwickeln sich dort, wo Menschen wahrgenommen werden, in Kontakt kommen und Beziehungen gestalten können.

Mit der Unterzeichnung der Essener Charta zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit erklären die unterzeichnenden Institutionen, Unternehmen, Organisationen und Initiativen, dass sie Einsamkeit in ihrem jeweiligen Wirkungsbereich systematisch berücksichtigen und ihre bestehenden Möglichkeiten aktiv zur Prävention und Verringerung von Einsamkeit einsetzen. Grundlage ist ein gemeinsames Verständnis von Einsamkeit als gesellschaftlicher Herausforderung, die abgestimmtes Handeln erfordert. Auf der Grundlage der acht Leitsätze der Charta verpflichten sich die Unterzeichnenden, diese in ihrem jeweiligen Wirkungsbereich zu berücksichtigen.

1. Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit stärken

Wir erkennen Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung an, machen sie sichtbar und sprechen aktiv darüber. Dazu begegnen wir Menschen respektvoll, wertschätzend und diskriminierungssensibel und tragen dazu bei, Zugehörigkeit, soziale Verbundenheit und Resonanz zu ermöglichen sowie Mitwirkung zu fördern.

2. Begegnung ermöglichen und soziale Infrastruktur nutzen

Wir unterstützen Gelegenheiten für Begegnung im Alltag. Dabei werden bestehende Orte und Angebote sowie öffentliche Räume und alltagsnahe Orte so gestaltet und genutzt, dass Kontakte entstehen können und Zugänge in bestehende Angebote erleichtert werden. Digitale Zugänge werden ergänzend genutzt.

3. Einbindung in Nachbarschaften stärken

Wir berücksichtigen das unmittelbare Lebensumfeld als zentralen Ort sozialer Beziehungen. Nachbarschaftliche Kontakte, Stadtteilarbeit und alltagsnahe Strukturen werden genutzt und durch aufsuchende Ansätze ergänzt, um soziale Einbindung vor Ort zu fördern.

4. Kooperation und Vernetzung verbindlich gestalten

Wir arbeiten verbindlich bereichsübergreifend zusammen, nutzen bestehende Netzwerke und fördern den Austausch von Wissen und Erfahrungen zum Thema Einsamkeit. Dabei klären wir Zuständigkeiten und entwickeln abgestimmte Vorgehensweisen.

5. Bestehende Strukturen einsamkeitssensibel weiterentwickeln

Wir überprüfen und entwickeln bestehende Angebote, Abläufe und Einrichtungen systematisch weiter, sodass sie soziale Kontakte fördern. Dabei beziehen wir auch Beratungs- und Arbeitskontexte ein. Einsamkeit und Zugehörigkeit werden als Querschnittsaspekte in Planungs-, Steuerungs- und Arbeitsprozessen berücksichtigt.

6. Wissen, Sensibilität und Handlungskompetenz stärken

Wir machen Wissen über Einsamkeit zugänglich, sensibilisieren Fachkräfte und Engagierte und stärken durch Qualifizierungs- und Austauschformate die Handlungssicherheit im Umgang mit Einsamkeit. Dabei beziehen wir Erkenntnisse aus Forschung, Praxis und Betroffenenperspektiven systematisch ein.

7. Vielfalt der Lebenslagen sehen – Wege für alle öffnen

Wir orientieren unser Handeln an den vielfältigen Lebensrealitäten der Menschen, insbesondere in unterschiedlichen und benachteiligten Lebenslagen. Zugangshürden werden systematisch erkannt, analysiert und reduziert, um Zugehörigkeit entsprechend den individuellen Voraussetzungen zu ermöglichen.

8. Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Wir verstehen die Charta als gemeinsamen und verbindlichen Orientierungsrahmen und bringen unsere jeweiligen Möglichkeiten aktiv ein. Die Umsetzung erfolgt koordiniert im Zusammenwirken verschiedener Akteurinnen und Akteure, wird kontinuierlich reflektiert, weiterentwickelt und langfristig im Handeln verankert. Dabei stimmen wir unser Handeln aufeinander ab und beziehen Erfahrungen systematisch in die Weiterentwicklung ein.

Essener Charta zur Verhinderung und Bekämpfung von Einsamkeit

Impressum

Herausgeberin Stadt Essen, Amt für Soziales und Wohnen, Integrierte Sozialplanung
Grafik, Layout art work shop GmbH
Druck Interner Service und Personalverwaltung
Stand April 2026