

„Einsam ist, wer sich einsam fühlt“ - ein Workshop *mit* Schüler*innen *für* Schüler*innen

Das Einsamkeitsbarometer des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend beschreibt **Einsamkeit als eine aktuelle „gesamtgesellschaftliche Herausforderung“**. Besonders während der Corona-Pandemie sind die Einsamkeitsbelastungen auch unter jüngeren Menschen stark angestiegen. Dabei wird Einsamkeit mit diversen Erkrankungen und einer höheren generellen Sterblichkeit verbunden.

Einsamkeit ist demnach ein zentrales Problem - trotz oder gerade wegen einer zunehmend digital vernetzten Gesellschaft.

Der Frankfurter Verein „Psychosozialbildung“ entwickelt dafür einen Workshop, der **ab September 2025 an Schulen** kostenfrei angeboten werden soll.




Einsam oder Alleinsein - wo liegt der Unterschied?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse nicht den eigenen sozialen Beziehungen entsprechen. Für manche bedeutet Einsamkeit zum Beispiel, einen Mangel an engen, emotionalen Bindungen zu empfinden. **Alleinsein** hingegen beschreibt einen objektiv sichtbaren Zustand.

Eckdaten

- Workshop für die **5-7 Klasse**
- **Begleitworkshop für Lehrer*innen**
- Zielgruppenorientierte Entwicklung in **Zusammenarbeit mit Schüler*innen** der Walter-Kolb-Schule (Frankfurt)
- Förderung durch die Stadt Frankfurt



**Fragen zum Projekt?
Melden Sie sich gerne
bei [sonja.marschall@
psychosozialbildung.de](mailto:sonja.marschall@psychosozialbildung.de)**



Was sind unsere Ziele?

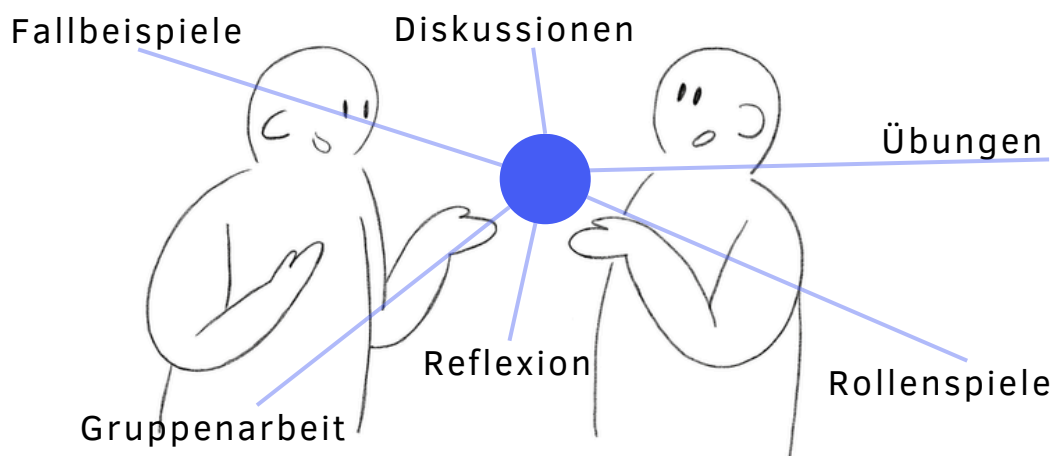
1 **Begriffsbestimmung und Definition** von Einsamkeit: Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Wie kann sich Einsamkeit anfühlen?

Sensibilisierung: Wie erkenne ich Anzeichen von Einsamkeit bei mir und bei anderen? Wie kann ich meine Gefühle kommunizieren und erklären, wie es mir geht? Warum fühlst du dich einsam und ich nicht?

3 **Strategien und Vorbeugung:** Was kann ich tun, wenn ich mich oder andere sich einsam fühlen? Was kann ich tun, damit das Gefühl in Zukunft nicht eintritt?

2

Wie gestalten wir den Workshop?



Über den Verein



„Psychosozialbildung e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Frankfurt am Main, der im Juni 2020 gegründet wurde. Er will Menschen dabei unterstützen, mental stark und kompetent zu sein, um Krisen zu meistern und Erkrankungen zu verhindern. Mit verschiedenen Formaten **informiert** er über psychische Gesundheit, **stärkt** emotionale Kompetenzen und **verbindet** Kinder und Jugendliche mit ihrem Umfeld.