



Herzlich Willkommen Fortbildung zum Thema Einsamkeit - für Familienzentren

10.00 – 14:00 Uhr, 19.03.2026

Inhalte der heutigen Fortbildung

1. Begrüßung
2. *Breakout-Session*: Wie schlägt das Thema im Familienzentrum auf?
3. Vortrag von Merve Öncel: Was ist Einsamkeit? Wie zeigt sich das bei Kindern und Jugendlichen?
4. Vortrag vom ISA: Relevante Informationen für Familienzentren
5. *Breakout-Session*: Was nehmen Sie aus dem Input für ihr Familienzentrum mit? Was bewegt Sie im Moment?
6. Vortrag von Silvia Bader: Sozialbericht Gelsenkirchen
7. Vortrag vom Familienzentrum St. Johannes: Projektwoche zum Thema Einsamkeit
8. Verabschiedung

Breakout-Session



Wie schlägt das Thema im
Familienzentrum auf?



10min

Vortrag

Was ist Einsamkeit? Wie zeigt sich das bei Kindern und Jugendlichen?

Merve Öncel – M.Sc. Klinische Psychologie, KJP i.A.

Vortrag

Relevante Informationen für Familienzentren

Servicestelle Familienzentrum – Betül Öztürk

Relevante Informationen für Familienzentren

- Land NRW veröffentlicht 2024 Aktionsplan „Du+Wir=Eins“ und stellt Informationen auf der [Homepage des Familienportals](#) hoch
- Allgemeine Empfehlungen:
 - Förderung sozialer Kontakte
 - Aufklärung zum Thema Einsamkeit
 - Stärkung sozialer Fähigkeiten und Medienkompetenzen
 - Mitarbeitende zum Thema fortbilden
 - Kooperationen für Familienangebote und Sportaktivitäten
 - Hinweise zu Onlineplattformen

Relevante Informationen für Familienzentren

- Onlinehilfsplattformen für Kinder und Jugendliche
 - Telefonseelsorge (auch Chatberatung möglich)
 - Krichenchat über WhatsApp
 - jugendnotmail
- Potenzielle Kooperationspartner – Suchmaschine:
<https://www.land.nrw/einsamkeit> (Stichwort: Kinder)
- Suchmaschine für Familien: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene> und <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>

Relevante Informationen für Familienzentren

- Beispielangebote für Familien:
 - Fit und verbunden gegen Einsamkeit:
<https://www.dosb.de/themen/mensch-und-sportverein/breitensport-und-gesundheit/fitundverbunden>
 - Gute Stunde Online-Kulturveranstaltungen:
<https://diegutestunde.org>
 - Aktive Zuhause – Gemeinsam live und gegen Einsamkeit:
<https://activeathome.org/kostenfreie-kurse/>
 - App „Gemeinsam Erleben als Freizeit-Community“:
<https://gemeinsamerleben.com>
 - Infos für Alleinerziehende: <https://www.vamv-nrw.de/de/>

Relevante Informationen für Familienzentren

- Aktive Kooperationspartner laut nrw.landkarte:
 - Begegnungszentrum „Komm rein und mach mit“ in Willich (Freizeit, Kreativität, Kochen, usw.)
 - Hof Hartman in Höxter (Erlebnisbauernhof)
 - Junge Gemeinschaft Familienverband in Münster (Familienkreis, Familienaktivitäten, Wochenendangebote)
 - Wildnis für Kinder in Herne (Naturerfahrungsräume)
 - NaturGut in Leverkusen (Klimaerlebnispark)

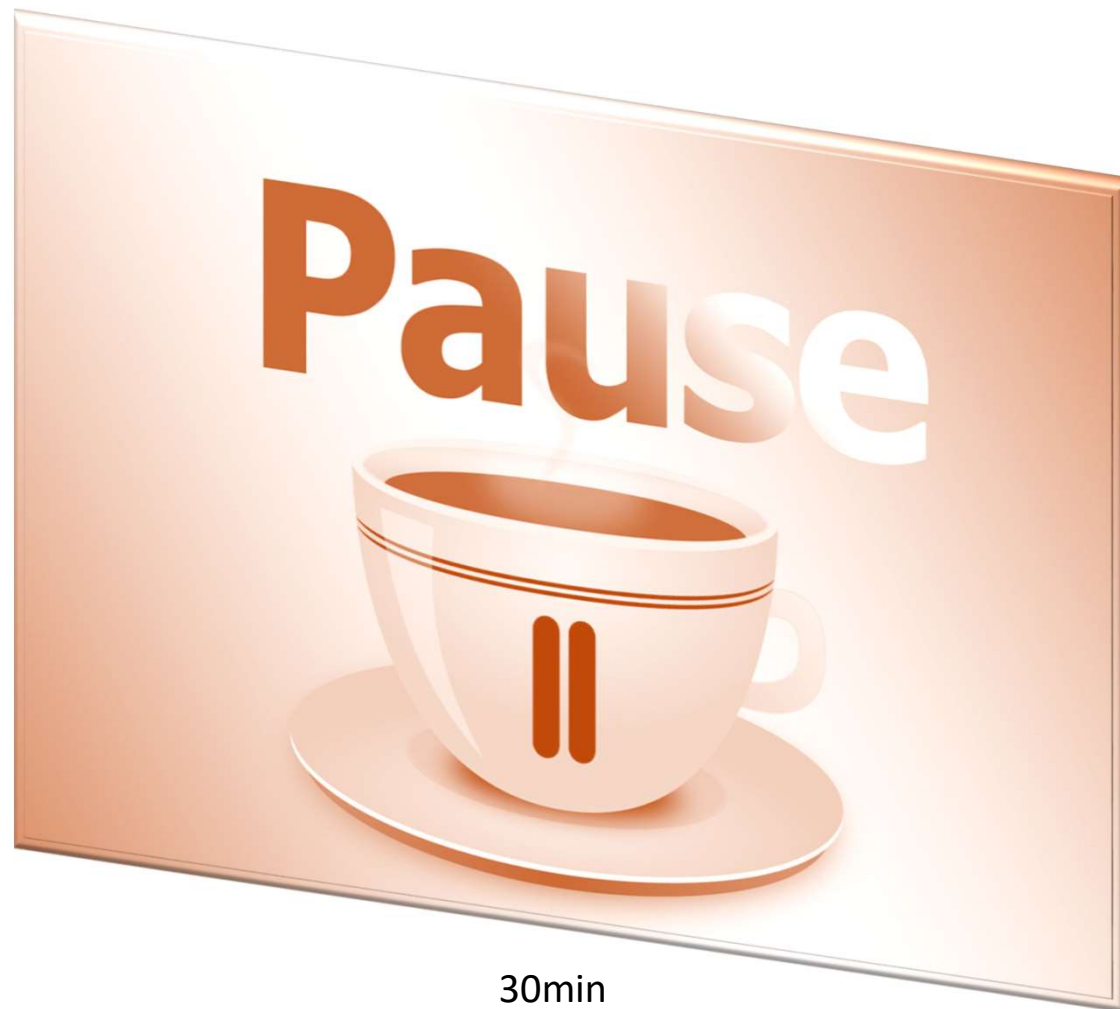
Breakout-Session



Was nehmen Sie aus dem Input für ihr
Familienzentrum mit? Was bewegt Sie
im Moment?

Schreiben Sie sich ihre Ideen auf!

15min



Vortrag

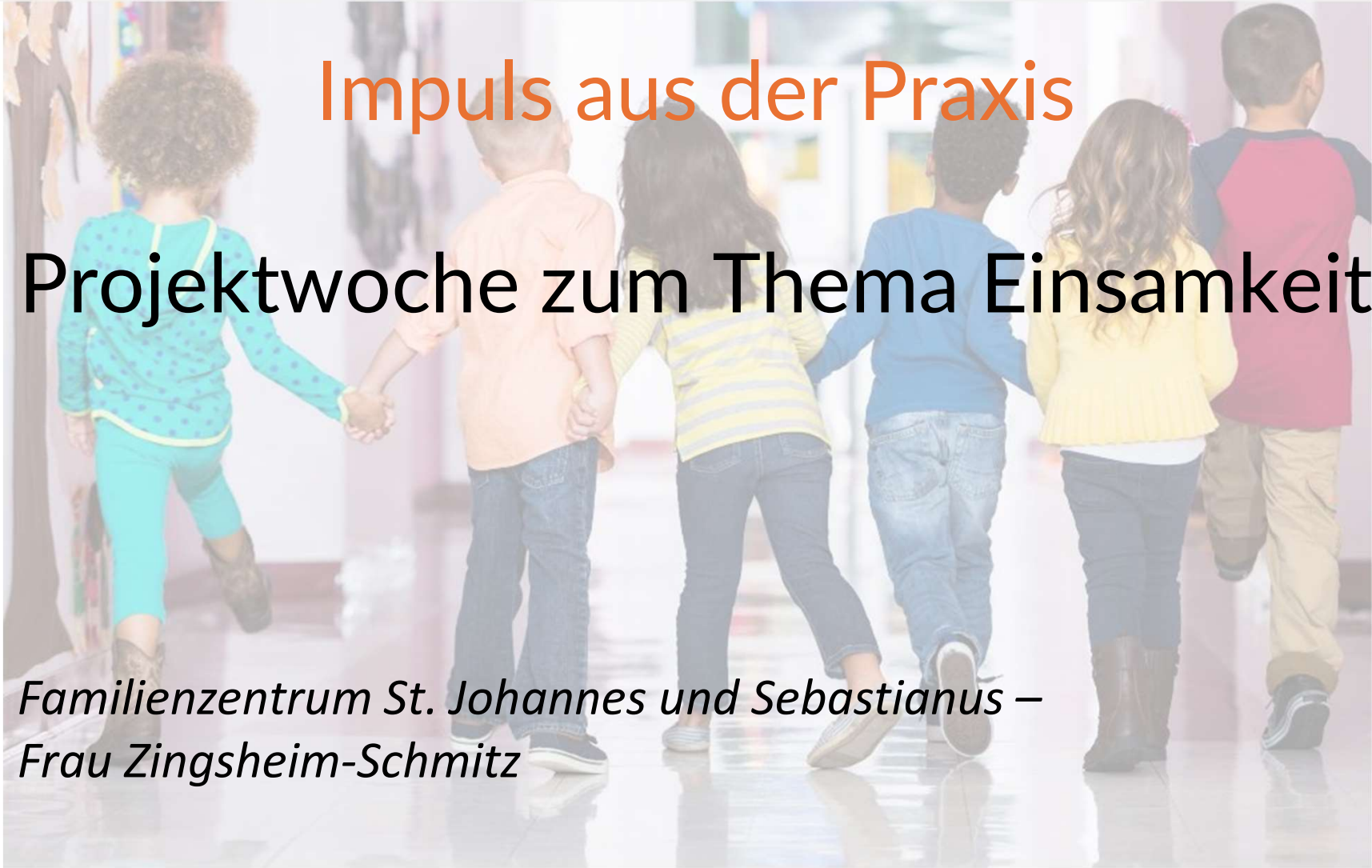
Sozialbericht Gelsenkirchen

Stadt Gelsenkirchen – Silvia Bader

Exkurs: Forschungen zum ländlichen Raum

- Wenig Forschung in diesem Feld
- Beispiel aus Niedersachsen Sehnde (09.2025)
 - 162 Umfrageteilnehmende
 - 7% häufig, 23% manchmal, 41% selten fühlen sich einsam (28% nie)
 - davon 50% der Männer und 35% der Frauen selten und 25% der Frauen und 15% Männer manchmal
 - Einsamkeit tritt in allen Altersgruppen auf
 - Wunsch nach Kultur- und Sportangeboten im Landkreis

<https://www.sehnde.de/leben/praevention/einsamkeit/>



Impuls aus der Praxis

Projektwoche zum Thema Einsamkeit

*Familienzentrum St. Johannes und Sebastianus –
Frau Zingsheim-Schmitz*

Fortbildung zum Thema Einsam
keit



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!
Wir freuen uns über Ihr Feedback.