freundwärts

Spazieren gegen Einsamkeit

Eine Initiative wächst.

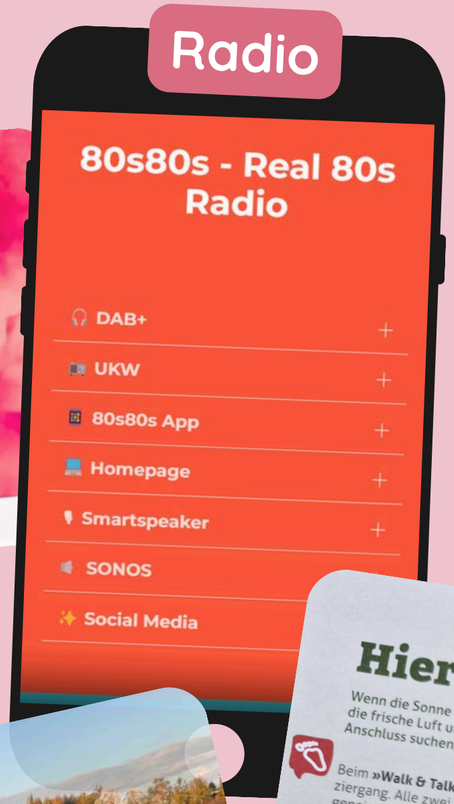
Oktober 2024

DER ERSTE TERMIN

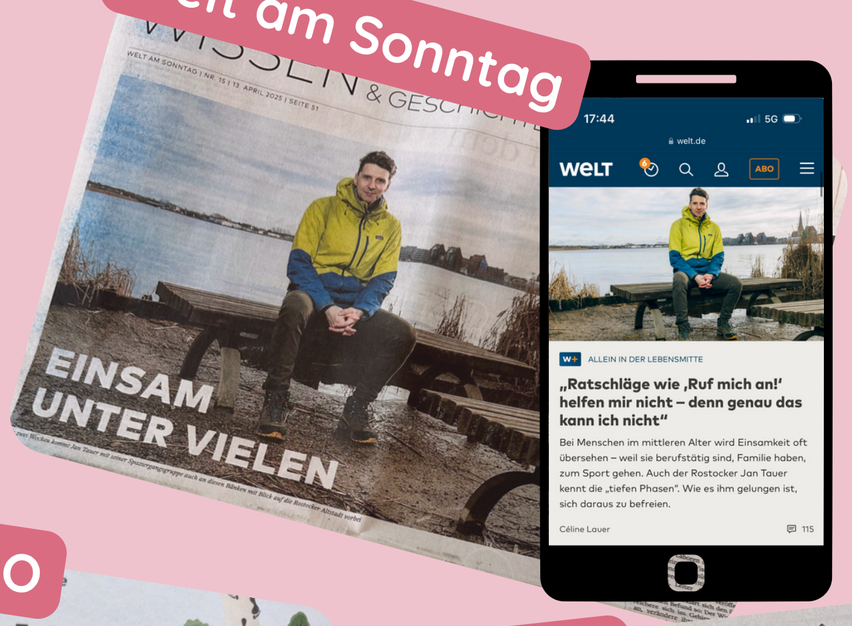
Ein Ort. Eine Uhrzeit. Und die Frage, ob jemand kommt.

Poetry Vortrag

Radio



Welt am Sonntag



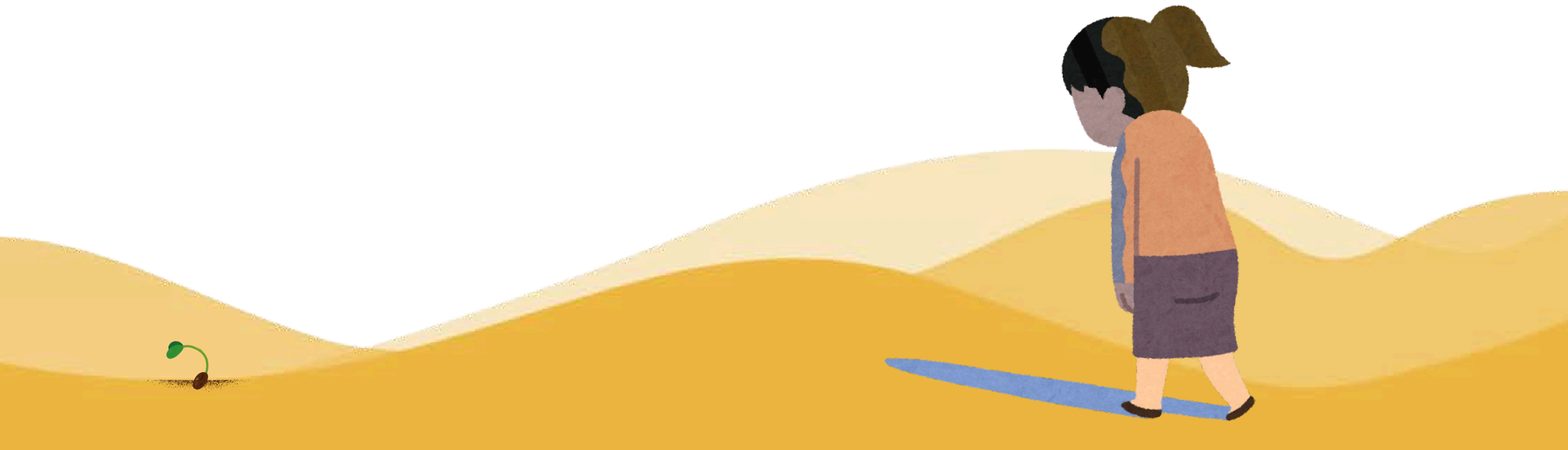
WIRO

NDR Podcast

Ostseezeitung

freundwärts

Wenn Freunde nur dann fragen, in welchen Lebenslagen
man sich befindet, wenn man fast verschwindet – geht das Licht aus.



freundwärts

Wenn Freunde nur dann fragen, in welchen Lebenslagen
man sich befindet, wenn man fast verschwindet – geht das Licht aus.

WAS DARAUS WURDE

Aus einem Termin wurde ein Rhythmus, dann ein Konzept.

Geplante Gründung der Freundwärts gUG

Gründung in 01-2027

Ausgewählte Meilensteine

„Du musst nichts leisten. Einfach da sein reicht.“

10-2025

1. Geburtstag

12-2025

Weihnachtssingen

04-2026

Ideen wirken

ab 01-2026
Gemeinsam
spielen
08 Feb.
22 Feb.
08 Mrz.
22 Mrz.

Fragen, um die es wirklich geht

? Wie bekommen wir die Menschen dazu, sich als Teil unserer Gruppe zu fühlen?

? Was hilft Menschen, den Schritt zu uns zu gehen und sich zu öffnen

Irgendwo in Deinem Ort wartet jemand auf einen Termin, den es noch nicht gibt.

Du brauchst kein Angebot, kein Budget und keine Erfahrung. Du brauchst einen Treffpunkt eine Uhrzeit und ein Gesicht.

WENN DU DAS AUCH MACHEN WILLST

Starte Deinen Spaziergang.

Dritte Orte erschaffen
und bekannt machen

1 Termin festlegen

Ein Wochentag, eine Uhrzeit, immer gleich. Wöchentlich wirkt schneller als monatlich.

2 Treffpunkt benennen

Ein Ort, den jeder kennt. Ein Pappschild in der Hand reicht als Erkennungszeichen.

3 Einfach hingehen

Auch wenn Du nicht weißt, ob jemand kommt. Und dann nächste Woche wieder.

freundwärts.de

WIR HELFEN BEIM START

Sichtbarkeit. Dein Spaziergang auf freundwärts.de – mit Erwartungscheck. Gemeinsame Presse.

Vorlagen. Texte für Aushang, Geeignete Ansprachen, Wochenblatt und Social Media.

Gemeinsamer Austausch. Je nach Bedarf telefonieren wir, geben Feedback und bereichern uns gegenseitig.

freundwärts

aus der Einsamkeit.

Fragen, um die es wirklich geht

? Wie bleibt die Gruppe offen?

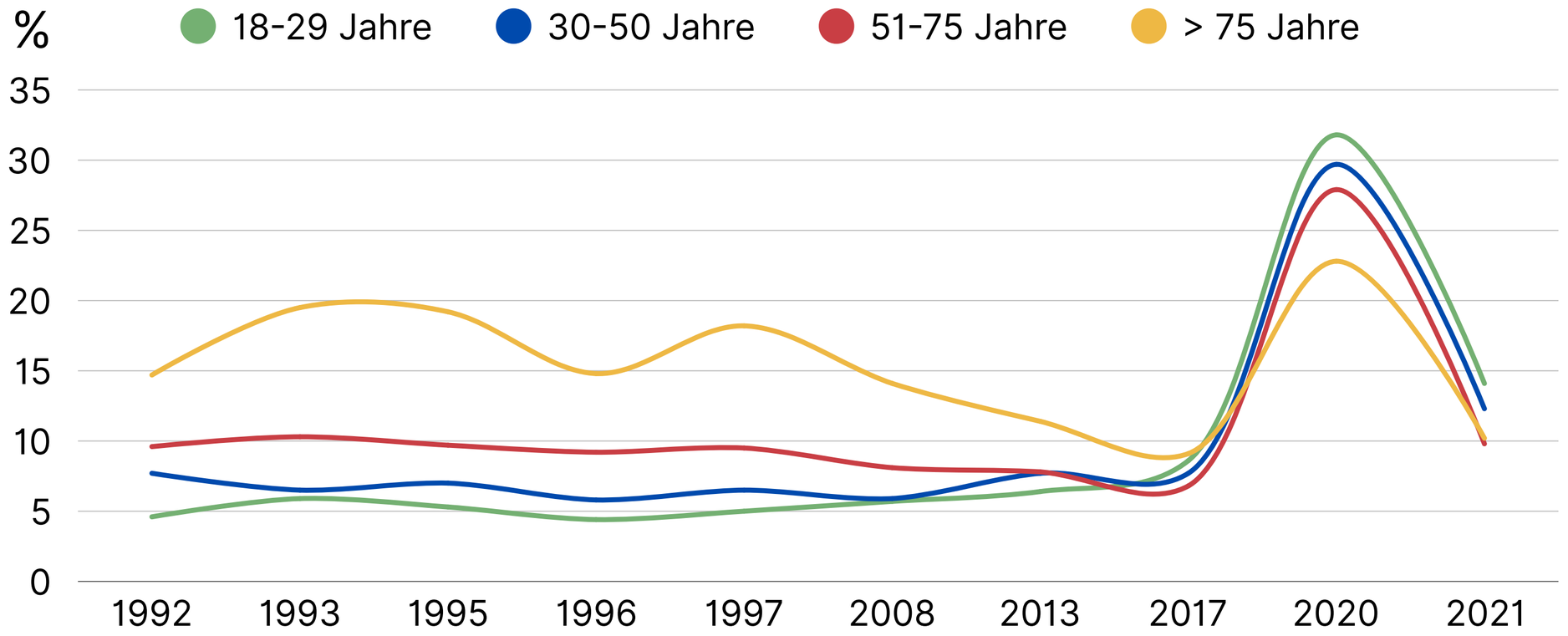
? Wie stärke ich die Selbstwirksamkeit?

? Wie bleibt der organisatorische Aufwand gering?

? Warum kommen Menschen zu uns?

Einsamkeitsbelastung

nach Altersgruppen in Deutschland



Einsamkeitsbarometer 2024

BAROMETER 2024

2021 lebten über 9 Mio. (11,3 %) einsame Menschen in Deutschland.

3 VON 5 MENSCHEN

die sich im Jahr 2021 oft einsam fühlten, waren erwerbstätig (65,61 %).

ERWERBSTÄTIG

- Demenz, Depressionen
- Angststörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Sozialer Rückzug
- Überzeugter von Fake News
- Erhöhter Vertrauensverlust

Einsame Menschen zahlen mit Ihrer Gesundheit und die Gesellschaft zahlt mit.

Langzeiteinsamkeit erhöht das Sterberisiko wie 15 Zigaretten am Tag.