ERDING begeistert

Eine Sonderinformation der Stadtverwaltung

Ausgabe 04/2026

## TIPP

### Hilfe bei Einsamkeit

**Allgemein:**

- „Reden ist Gold“ – Ein Projekt der Erzdiözese München und Freising; Ansprechpartnerin: Pastoralreferentin Andrea Schirnjack (Telefon 08122/9997 1030 oder E-Mail: ASchirnjack@eomuc.de)
- Quartiersmanagement Klettham und der Verein KlettZam (www.qm-klettham-nord.de/termine)
- Café am Brückerl der Nachbarschaftshilfe (www.nbh-erding.de/leistungen/cafe) – Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die sich einen Cafébesuch nicht leisten können und/oder Gesellschaft suchen (Donnerstag von 14 bis 17 Uhr)
- In Krisenfällen: Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas (www.psychische-gesundheit-caritas-erding.de)



*Viele Wege führen aus der Einsamkeit.*

**Für Jugendliche:**

- Jugend- und Kulturhaus Sonic (Dorfener Straße 13) und Jugendtreff Altenerding (Pretzener Weg 28)
- Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Landkreises Erding – Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Die digitalen Streetworker Bayern (www.digital-streetwork-bayern.de)

**Für Senioren:**

- Haus der Begegnung (Am Rätschenbach 12)
- Telefon: Silbernetz (https://silbernetz.org)

EINSAMKEIT IN ERDING

# Niemand soll einsam sein!



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,** kennen Sie jemanden, der sich als einsam bezeichnet? Wohl nicht. Denn damit würde die Person eingestehen, dass ein Mangel herrscht in ihrem Leben, oder dass in der Familie unter Umständen nicht alles so läuft, wie es wünschenswert wäre. Sich selbst ein Defizit offen einzugestehen, wer bringt es über sich? Und dennoch sprechen repräsentative, aber natürlich anonyme Umfragen eine andere Sprache. Einsamkeit – übrigens nicht nur im Alter – stellt eines der zentralen Probleme in unserer Gesellschaft und ein mindestens ebenso großes Tabuthema dar. Verweise in die angeblich gute, alte Zeit und auf die Lebensform Großfamilie bringen uns meiner festen Überzeugung nach nicht weiter. Denn obwohl natürlich „immer jemand da war“, lief das Leben in der Struktur lange nicht so harmonisch ab, wie gerne behauptet wird.

Zu verstehen gilt, wie sich die Bedeutung von Familie im Zuge der wirtschaftlichen Entwicklung unseres Landes wandelte: Als in den 1960er und -70er Jahren immer breitere Schichten der Bevölkerung durch gezielte soziale Förderung Zugang zu Bildung und beruflicher Qualifikation erhielten, war ein Studium nicht mehr nur den oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten, Aufstieg damit weniger eine Frage des Geldbeutels als der Leistung. Gut und bestbezahlte Arbeitsplätze finden sich allerdings bis heute verstärkt in den Metropolen und nicht so sehr in den ländlichen Gegenden. Viele gut ausgebildete junge Leute zog es also in die Städte, wo sie ihre eigenen Familien gründeten.

Außerdem zerfielen im selben Maß, wie sich die Arbeitswelt spezialisierte, ihre spezifischen Milieus und die eng damit verbundenen Organisationen. Den klassischen Arbeiter zum Beispiel gibt es heute kaum noch. Auch die Integrationskraft der großen Kirchen sank. Im vergangenen Jahrzehnt schließlich trug die Digitalisierung mit ihren schier unbegrenzten technischen Möglichkeiten stark zur Individualisierung unserer Gesellschaft bei.

Ich schildere das hier so genau, weil manche Strukturen Einsamkeit begünstigen, allerdings nicht zwangsläufig dazu führen. Wer fest im Berufsleben steht, wird daran keinen Gedanken verschwenden. Viele ältere Menschen haben Kinder und Enkel nicht am Ort, sind jedoch in einen stabilen Bekanntenkreis oder ein reges Vereinsleben eingebunden und müssen sich mit dem Phänomen nicht befassen, so lange es Alter und Mobilität zulassen. Und dann?

Als Kommune hier anzusetzen, erweist sich als schwierig, weil Vereinsamung zwar viele Menschen betrifft, aber verschiedenste Ursachen hat. Und je länger eine Person in diesem Zustand bleibt, umso schwieriger wird es, ihn daraus zu lösen. Das Haus der Begegnung mitten in der Innenstadt und die Quartiersmanagements in Klettham und (das anstehende) in Altenerding bieten in dem Zusammenhang im wahrsten Sinn des Wortes wichtige Anknüpfungspunkte, weil sie zum einen interessante Treffpunkte bieten, Betroffenen zum anderen den Weg zu speziellen Beratungsangeboten geben können.

Ziel dieser Ausgabe von „Erding begeistert“ ist schlicht, uns alle für ein wichtiges Thema zu sensibilisieren und über erste Anlaufstellen zu informieren. Das schließt mit ein, auf die Menschen in unserem Umfeld zu achten und ihnen regelmäßig mit einem freundlichen Wort zu zeigen: Niemand muss allein sein.

***Max Gotz, Oberbürgermeister***

## Neue Perspektiven entdecken



*Christine Scherer*

Im Haus der Begegnung bietet Christine Scherer ab Mittwoch, 21. Oktober, die Gelegenheit für **„Lebensgespräche – Zeit für gute Gespräche“**. Die Runde findet jeden Mittwoch statt und dauert von 14 bis 15 Uhr. Das Angebot richtet sich an „alle, die Freude an guten Gesprächen haben und neue Menschen kennenlernen möchten. Gemeinsam tauschen wir Gedanken und Erfahrungen aus. Sie können erzählen, zuhören, lachen, nachdenken oder auch einfach erst einmal dabei sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!“, heißt es in der Ankündigung.

„Es geht um gegenseitiges Zuhören, interessante Gespräche und vielleicht etwas, das über die Stunde hinaus nachwirkt“, erklärt die ehemalige Mittelschullehrerin. „Wir wählen Themen von allgemeinem Interesse, bei denen jeder seine Erfahrungen und Sichtweisen einbringen kann. Vielleicht ist am Ende ein Gedanke dabei, den man gerne mit in den Alltag nimmt.“

Dass großer Bedarf an einer Möglichkeit für Gespräche und Begegnung besteht, davon ist Christine Scherer überzeugt. Seit einiger Zeit arbeitet sie ehrenamtlich im „Zuhörraum“ in München und weiß aus eigener Erfahrung, was Menschen beschäftigt. Diese Initiative betreibt der Verein „Momo hört zu“ am Stephansplatz in München.

INTERVIEW

# „Verbundenheit beginnt mit Freundlichkeit“

***Weil Einsamkeit ein gesamtgesellschaftliches Phänomen ist, befasst sich das Katholische Bildungswerk (KBW) auf Diözesanebene in einem langfristig angelegten Projekt mit dem Thema und gibt dazu Informationen heraus, vernetzt sich mit anderen Organisationen oder organisiert Aktionstage. Carina Dollberger ist KBW-Bildungsreferentin im Landkreis Erding. Im Interview erklärt die diplomierte Pädagogin, wie sich Einsamkeit äußert.***



Carina Dollberger

**Frau Dollberger, gibt es Untersuchungen, wie viele Menschen sich in Deutschland einsam fühlen?**

***Carina Dollberger:*** *Ja, das wird seit 2024 vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend in einem „Einsamkeitsbarometer“ erfasst. Der Erhebung zufolge fühlten sich 31,8 Prozent der Jugendlichen und 22,8 Prozent der Menschen über 65 Jahren einsam. Insgesamt gab jeder Fünfte an, „gelegentlich einsam“ zu sein. Das wären bezogen auf Bayern etwa 2,5 Millionen Personen.*

**Einsamkeit betrifft also nicht nur ältere Menschen?**

*Nein. Sie verteilt sich über das ganze Leben und trifft eben auch Jugendliche, wenn sie beispielsweise mit niemanden über bestimmte Themen reden können.*

**Woran erkennt man Einsamkeit an sich selbst?**

*Die typische Empfindung lautet: Es fehlt mir etwas, in der Regel ein Mensch, dem ich mich verbunden fühle und mit dem ich mich austauschen kann. Es kann natürlich immer nur ein subjektives Gefühl sein.*

**Welche körperlichen Folgen hat Einsamkeit?**

*Wenn Einsamkeit chronisch wird, also über einen längeren Zeitraum andauert und als belastend empfunden wird, kann das gesundheitlich zu Depressionen, Angststörungen, Schlafproblemen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem führen. Auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöht sich. In vielen Fällen werden einsame Menschen auch sehr misstrauisch anderen Menschen gegenüber und steigern sich in eine sogenannte negative Einsamkeitsspirale hinein. Einsamkeit kann gesellschaftliche Auswirkungen haben: Fehlen Zugehörigkeit und soziale Verbundenheit, kann auch das Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen und Politik leiden.*

**Wie beugt man Einsamkeit vor?**

*Das klingt jetzt vielleicht sehr simpel, ist aber wirklich so: Man sollte immer freundlich auf andere Menschen zugehen, egal ob an der Kasse im Supermarkt, gegenüber Nachbarn oder dem Busfahrer. Denn wenn man diese beiläufigen Begegnungen sucht, kommt man oft miteinander ins Gespräch. Und im Alter hilft, sich ehrenamtlich zu engagieren, weil man sich dann automatisch aktiv gemeinsam mit anderen Menschen an einer Sache beteiligt. Das verbindet.*

*Interview: Christian Wanninger*



Bei gemeinsamen Spielerunden finden viele Menschen zusammen.

## Gemeinsame Interessen verbinden

Die Seniorenbeauftragte Silke Hörold-Ries setzt im **Haus der Begegnung** (Am Rätschenbach 12) auf ein breites Angebot an Beschäftigungsmöglichkeiten, „damit die Seniorinnen und Senioren zu uns ins Haus kommen“. Ein wichtiges Element ist in dem Zusammenhang das „Ratschcafè“ am Mittwochnachmittag, weil es als zwangloser Treffpunkt die Möglichkeit bietet, andere Menschen kennenzulernen.



Das Haus der Begegnung liegt mitten in der Innenstadt.

Andere Angebote der Einrichtung bringen ihre Besucher über bestimmte Tätigkeiten oder Vorlieben zusammen. „Gemeinsame Interessen sind wichtig“, erklärt Silke Hörold-Ries. Da für manche Stricken ein Hobby ist, gibt es unter anderem das „Strickkranzl“. Ein anderer Kreis findet bei regelmäßigen Spielerunden zusammen, darunter die Kartenspiele Schafkopf und Skat. „Hier ist mein ältester Spieler 98 Jahre alt.“ Auch ein offener Spieletreff steht zur Auswahl. „Ich versuche auf die Wünsche einzugehen und ein abwechslungsreiches Programm zu gestalten, damit für jeden etwas dabei ist“, betont die Seniorenbeauftragte. Auch Vorträge und Führungen zu den verschiedensten Themen locken Besucherinnen und Besucher ins Haus. „Voraussetzung ist: Die Senioren wollen Kontakte, doch den ersten Schritt muss jeder selbst machen.“

Die Angebote im Überblick (die Teilnahme ist kostenlos):

- Montag: „Aktivtreff – der offene Seniorentreff der Stadt Erding“ mit Kaffeetreff (9 bis 11 Uhr) und Vorträgen, Lesungen oder Führungen (Beginn: 11 Uhr)
- Dienstag: Origamifalten (10.30 bis 12 Uhr)
- Mittwoch: Skat und Erdinger Strickkränzchen (jeweils 10 bis 12 Uhr) und „Ratschcafè“ (14 bis 16 Uhr)
- Donnerstag: Schafkopfen (10 bis 12 Uhr)
- Freitag: offener Spielevormittag mit Canasta-Runde und Rummikub (9 bis 12 Uhr)


## IMPRESSUM

**Herausgeber:**
Stadt Erding
Landshuter Str. 1, 85435 Erding
www.erding.de

**Redaktion/Text:**
Christian Wanninger

**Grafik:**
Hörmannsdorfer Mediendesign

**Bildmaterial:** Stadt Erding, www.magnific.com

**Druck:** Kasdorf & Mayr Druck GmbH; Druckauflage: 14.500


## Im Sonic ist immer ein Gespräch möglich

Auch das **Jugend- und Kulturhaus Sonic** in der Dorfener Straße 13 versteht sich als Treffpunkt gegen Einsamkeit – in dem Fall für Jugendliche und junge Erwachsene. „Wir sind da“, betont die Leiterin Sandra Weinzierl. Sie und das gesamte Team sehen sich als Gesprächspartner, geben falls gewünscht einen guten Rat oder hören einfach zu, wenn „es im Elternhaus nicht so läuft wie es soll“ oder „jemand spontan eine gute Note feiern will, aber gerade niemand da ist“. Wichtig ist in dem Zusammenhang die passende Atmosphäre: „Unsere Besucher sollen sich hier wie zu Hause fühlen können“, betont die Leiterin. In erster Linie dient dazu das Cafè im Erdgeschoss. Eine heiße Tasse Tee beim Warten auf den Bus oder eine spontane Kicker-Partie sind immer möglich.



Wohnzimmer-Atmosphäre bietet das Cafè im Sonic.

Dazu kommen der offene Treff für die Zehn- bis Zwölfjährigen am Dienstag und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr sowie für die Älteren (bis 27) von Montag bis Freitag (jeweils 14 bis 19 Uhr). Außerdem ist das Sonic Teil eines großen Netzwerks, Hilfe durch und Kontakt zu anderen Organisationen jederzeit verfügbar. „Niemand rutscht durch, wenn er Hilfe will“, versichert Sandra Weinzierl.

Kontakt zu anderen ermöglicht darüber hinaus das umfangreiche Veranstaltungsprogramm der Einrichtung wie

- das Freitags-Café und verschiedene Gruppen (z.B. Deutschkurs, Hip Hop, Break Dance, Bands)
- regelmäßig vom Haus organisierte Konzerte (Eintritt frei, verschiedene Musikrichtungen, Kulturzugang für jeden, Förderung von jungen Bands)
- regelmäßige Jugenddiscos (14 bis 18 Jahre für Jungs, 14 bis 21 Jahre für Mädchen).