



Julia Fröder – 14. März 2026

## Let's connect – gegen Einsamkeit bei jungen Erwachsenen

---

Ich bin Julia Fröder, Redakteurin der Bischöflichen Pressestelle in Koblenz.

Himmelwärts & erdverbunden freut sich sehr, an dieser 4. Ausgabe des Podcastthon teilzunehmen! Eine Woche lang werden Tausende von Podcasts eine Wohltätigkeitsorganisation ihrer Wahl hervorheben. Ich werde in diesem Zusammenhang das Projekt „Let's connect“ vorstellen, das von der Katholischen Familienbildungsstätte in Koblenz getragen wird und eine Zielgruppe im Auge hat, auf die viele Menschen beim Schlagwort „Einsamkeit“ sicherlich nicht kommen.

Einsamkeit – ein Thema, das insbesondere seit der Corona-Pandemie immer mal wieder in den Medien und in der Öffentlichkeit auftaucht. Bei Projekten gegen Einsamkeit stehen oft hochbetagte Menschen im Mittelpunkt, deren Angehörige weit weg wohnen, die alleinstehend sind, die aufgrund von Mobilitätseinschränkungen, Krankheit oder finanziellen Sorgen keinen Anschluss in Vereinen, Freizeitangeboten haben oder den Kontakt zu Freundinnen und Freunden verloren haben. Doch wer denkt bei „Einsamkeit“ an junge Menschen, die gerade die Schule abgeschlossen haben, für Studium, Ausbildung oder Job in eine neue Stadt gezogen sind? Die sind doch kontaktfreudig, so gut via Social Media vernetzt, gesund und offen – warum sollten die einsam sein? So lauten die

Vorurteile, die auch Alicia Kranz und Anika Zentner kennen. Doch beide wissen aus eigener Erfahrung, dass sich auch junge Menschen einsam und allein fühlen können. Die damaligen Studentinnen der Sozialen Arbeit an der Hochschule in Koblenz sind das Thema angegangen und haben vor etwa zwei Jahren „Let’s connect“ gegründet. Jeden Monat organisieren die jungen Frauen ehrenamtlich ein Treffen für 18- bis 35-Jährige, die Lust haben, neue Menschen kennenzulernen. Von gemeinsamen Koch-, Lagerfeuer- und Spielabenden bis zu kreativen Angeboten gibt es ein abwechslungsreiches Programm, das in der Katholischen Familienbildungsstätte in Koblenz stattfindet und von dieser auch getragen wird, daher ist das Angebot für die Teilnehmenden kostenlos.

Anika, wie seid ihr vor zwei Jahren auf die Idee gekommen, „Let’s connect“ zu gründen?

*(Anika Zentner) Das war noch während dem Studium, und zwar haben wir eine Projektwerkstatt und Alicia und ich haben vorher schon hier in der Familienbildungsstätte 'n Praktikum gemacht, also ein ganzes Praxissemester, und dann wollten wir auch hier zusammen unsere Projektwerkstatt machen. Und dann kam zusammen mit der Leitung der Familienbildungsstätte die Idee, auf das Thema Einsamkeit einzugehen. Dachten wir, wir gehen mal auf junge Erwachsene ein. Zuerst waren es Studierende, dann haben wir es geöffnet auf junge Erwachsene, da die Gruppe einfach nicht so beachtet wurde. wird.*

Wie habt ihr dann eure Zielgruppe erreicht, Alicia?

*(Alicia Kranz) Also, wir haben uns länger Gedanken darüber gemacht und dann kam Die Idee, was über Social Media zu machen, eigentlich relativ schnell, weil das einfach ein Weg ist, um möglichst viele Leute zu erreichen und auch Leute zu erreichen, die jetzt nicht draußen unterwegs sind, sondern Leute auch zu Hause zu erreichen mit dem Thema. Und uns war es aber zusätzlich wichtig, dass es sich nicht nur digital abspielt, sondern eben auch analogen stattfindet und dann. sind wir darauf gekommen, dass es 2 Teile unseres Projekts geben wird. Einmal den digitalen, wo wir Aufklärungsarbeit zum Thema Einsamkeit machen und dann aber auch den analogen Weg, also 'ne Möglichkeit zu haben, sich dann auch wirklich zu treffen und auszutauschen und neue Kontakte knüpfen zu können.*

Wie sah denn dann euer erstes Treffen aus, 'n analoges Treffen?

*(Anika) Wir dachten zuerst, mal gucken, wie viele kommen, ob jemand kommt, weil zuerst hatten wir auch doch, wir hatten mit Anmeldung das erste Treffen, aber*

*es kam auch trotzdem noch welche ohne Anmeldung und doch dazu und das erste war nämlich eine Art Speeddating ohne Dating, also einfach quasi da Speeddating, aber einfach um Leute kennenzulernen und da waren wir schon so, mal gucken, ob jemand kommt, weil es ja doch irgendwie 'ne Überwindung ist zu einem Titel zu gehen, was Speeddating heißt. Aber da hatten wir, glaub ich, auch schon um die 20 Personen da. Das heißt, er ist auch ziemlich gut angelaufen und seitdem war eigentlich auch immer so mindestens 10 Personen waren eigentlich schon meistens da. Es ist auch direkt ziemlich gut angelaufen gegen unsere Erwartungen.*

Ihr wechselt ja immer ein bisschen die Aktivitäten durch, so kocht ihr regelmäßig zusammen mit den Teilnehmenden, macht Kreatives wie das Basteln von Kerzen oder spielt zusammen. Es ist eigentlich immer mal was für einen dabei. Wie laufen die Treffen denn ab, Anika?

*(Anika) Die Treffen sind immer von 19 bis 21:00 Uhr und erstmal ist würde ich sagen, so ankommen. Meistens warten wir auch, bis wir dann anfangen, bis wirklich ein paar Leute da sind. Jeder kriegt auch ein Namensschild, einfach um direkt schon mal einen ansprechen zu können mit dem richtigen Namen. Ja, und dann kommen wir eigentlich direkt meistens schon ins Tun, also sei es basteln, sei es kochen, sei es Spiele spielen. Wenn jemand dazu kommt, auch später, wird er einfach dann oder sie einfach dann mit aufgenommen und so ein, wirklich so durchgeplant haben wir es nicht. Genau.*

*(Alicia) Genau, ich glaub, das Einzige, was wir planen, ist, dass wir uns Events überlegen, bei denen man etwas gemeinsam tut, weil man dadurch viel einfacher ins Gespräch kommt mit anderen Leuten. Man hat irgendwie eine Aufgabe, man hat irgendwie was, womit man sich gemeinsam beschäftigt und das erleichtert meistens irgendwie den Einstieg in Gespräche, wenn man sich also zur Not auch einfach nur über das unterhalten kann, was man einfach gerade tut.*

Aber es ist jetzt nicht so eine Art Selbsthilfegruppentreffen, wo ich zusammenkomme mit anderen Leuten, wir thematisieren, warum fühle ich mich einsam, wo könnte ich Zugänge bekommen zu Gruppen oder Freundeskreisen?

*(Anika) Nein, das auf jeden Fall nicht. Also es geht ja eher darum, auch erst mal vielleicht einfach ein Smalltalk zu halten und je nachdem, wenn es dazu kommt, während dem Spielen oder irgendwas, dass auch gerne mal tiefere Themen besprochen werden untereinander oder auch Fragen da sind, da natürlich schon, aber wird jetzt nicht konkret direkt danach gefragt.*

*(Alicia) Thematisieren das nicht offen in den Veranstaltungen in dem Sinne, dass wir uns zusammensetzen und darüber reden. Aber da wir unseren Instagram*

*Account haben und jede Person, die kommt oder die meisten wissen, was unsere Idee ist und warum wir das überhaupt machen, weiß man halt, dass man mit uns über das Thema reden kann und wir haben auch schon mit vielen Leuten darüber gesprochen. Man kommt dann sehr niedrigschwellig ins Gespräch miteinander. Annika und ich sagen immer, ich hab bei einer Videospiele Neid, während ich irgendwelche wie Spiele gespielt hab, einfach schon die tiefgründigsten Gespräche über die eigenen Einsamkeitsgefühle geführt, also wir laden dazu ein. Man kann mit uns darüber sprechen, ist es aber nicht so gedacht, dass wir wie in einer Art Selbsthilfegruppe zusammensitzen?*

Warum ist Einsamkeit auch bei jungen Menschen ein Thema? Ich habe Anfangs von den Vorurteilen gesprochen, die sicherlich viele Menschen dazu haben: Die sind doch noch jung, haben keine Gebrechen, die können doch einfach vor die Tür gehen und Leute kennenlernen, Freundschaften knüpfen.

*(Alicia) Erst mal sind es ja, wie du schon gesagt hast, Vorurteile, die halt bestehen, also nicht alle Leute, die im jungen Erwachsenenalter unterwegs sind, sind mobil oder haben irgendwie ein Netzwerk oder können einfach rausgehen. Und dann ist es auch einfach eine Zeit, die sehr viel von Umbrüchen begleitet wird. Also, man wird fertig mit der Schule. Dann kommt schon die erste Frage: Was jetzt? Das heißt, man ist super unsicher, was passiert jetzt. Dann ziehen viele Leute um für Studium, Ausbildung oder wissen einfach noch nicht so, was ihr eigener Weg ist. Und diese Unsicherheit geht natürlich dann auch mit Veränderungen im Sozialen einher und das sind natürlich alles sehr individuelle Gründe. Also, es ist superschwer immer zu sagen, warum sich Menschen einsam fühlen, weil es einfach etwas ist, was man nicht greifen oder erklären kann. Es ist ein Gefühl, was sehr individuell ist und es kann bestehen, weil man entweder die Quantität einfach nicht stimmt für einen, also man hat 'n soziales Bedürfnis, das man irgendwie erfüllen möchte und entweder hat man nicht die Zugänge zu Menschen, um das zu erfüllen oder eben auch einfach die Qualität der Beziehungen, die man führt, entspricht nicht dem, was ich mir eigentlich wünsche und da sind wir eigentlich auch schon in dem Punkt, was Einsamkeit überhaupt bedeutet und es ist halt mehr als dieses, ich bin alleine, das ist ein Punkt, aber Einsamkeit ist eben nicht alleine sein oder ist nicht dasselbe wie allein sein. Da ist, glaub ich, wichtig, diese Unterscheidung sich bewusst zu machen.*

Es gibt doch eigentlich in jeder größeren Stadt diverse und hippe Gruppenaktivitäten. Also, ich krieg das schon mal so bei Social Media angezeigt, so do it yourself, Kreativangebote, Töpfern, Knüpfen, Weben von Teppichen, Yoga natürlich. Was ist denn bei euch anders? Warum kommen die Leute zu euch?

*(Alicia) Ich kann nicht sagen, wie die anderen Angebote alle angenommen werden. Ich glaube, was bei uns halt der Vorteil ist, dass wir verschiedene Themen abdecken. Man muss bei uns nicht in den Verein eintreten oder sich anmelden oder Gebühren zahlen. Also, unsere Veranstaltungen sind alle kostenfrei. Es ist keine Anmeldung. Das heißt, man kann sehr spontan schauen, kommt man vorbei oder nicht. Ein Punkt, den wir schon öfters rückgemeldet bekommen haben, ist, dass man wir filmen immer. Also, wir filmen keine Menschen auf den Veranstaltungen. Wir filmen so ein bisschen den Raum. Teilweise sind Hände auf den Videos. Und das machen wir nicht, weil Annika und ich super viel Freude daran haben, sondern insbesondere deshalb, damit Leute einfach einen kurzen Einblick bekommen, wie bei uns Veranstaltungen aussehen können, wie die Räumlichkeiten aussehen können. Und tatsächlich hat das schon Leute dazu bewogen, vorbeizukommen, die dann irgendwie länger ein bisschen einfach beobachtet haben, was machen wir so. Wir haben auch mit Leuten teilweise vorher schon geschrieben, dann haben wir ein bisschen geguckt, wie sind wir so drauf, was erwartet mich bei den Veranstaltungen. Und ich glaube, diese Mischung macht es vielleicht auch und vor allem, dass wir als Person, also ich mach das auch nicht auch als meinen Job, auch wenn ich hier arbeite, also meine Veranstaltungen, da bin ich als Privatperson genauso wie Annika auch und wir waren halt damals auch selber Studis und ich glaub, das war so ein Miteinander mehr und man ist nicht irgendwie, ja, ich glaub, das hat viel ausgemacht, auch.*

Dass ihr auch kein kommerzieller Anbieter seid, ihr müsst jetzt damit nicht irgendwie Geld verdienen und merkt, oh, wir haben jetzt zweimal den Töpfer Workshop angeboten, der wird nicht angenommen, schmeißen wir aus dem Programm, Jetzt machen wir, weiß ich nicht, Tulpenfalten, keine Ahnung. Darum geht es nicht. Ihr müsst keinen Umsatz ja machen.

*(Alicia) Dank der Familienbildungsstätte, muss man dazu sagen, weil ohne die wäre das nicht möglich. Sie finanzieren die ganzen Veranstaltungen und ja, ich glaube, das ist ein sehr, sehr großer Part, warum Leute auch einfach niedrigschwellig bei uns vorbeischaun.*

Und ich sag mal in Anführungszeichen, der Erfolg gibt euch ja auch recht. Seit zwei Jahren kommen jeden Monat mehr als zehn unterschiedliche Teilnehmende aus verschiedenen Bereichen zu euch und nutzen eure Angebote. Wer kommt denn so zu euch, Alicia?

*(Alicia) Also, es ist sehr, sehr gemischt, eigentlich würde ich sagen. Wir haben von Studis über Auszubildende, über Leute, die im Job sind. Wir haben International Students, die gerade irgendwie nach Deutschland gekommen sind. Wir haben aber auch Leute, die einfach kommen, weil sie gerne neue Leute kennenlernen, die aber auch vielleicht teilweise einfach nur Interesse an der Veranstaltung hatten. Also, es ist 'ne sehr bunte Mischung. Wir haben auch Leute, die uns seit anderthalb Jahren begleiten. Das ist irgendwie schon so fest verankert, dass sie zu unseren Treffen kommen und genau diese Mischung macht es aber auch einfach aus, also. Bei uns ist jede Person willkommen, die einfach Lust hat, Kontakt zu knüpfen, Zeit zu verbringen, gemeinsam und irgendwie ja zusammen was zu erleben.*

Ihr habt die Menschen konkret vor euch, die froh sind über neue Kontakte, aber ihr habt euch auch aufgrund eures Studiums der Sozialen Arbeit, ja auch auf wissenschaftlicher Ebene, mit dem Thema befasst. Was sagt denn die Studienlage zum Thema Einsamkeit unter jungen Menschen?

*(Alicia) Die meisten Studien, die sich damit beschäftigen, gerade im Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter, womit wir uns jetzt beschäftigen, sind so aus den letzten Jahren. Es liegt nicht daran, dass das Thema erst jetzt aufgekommen ist, aber es ist, dass halt die Corona-Pandemie einfach dazu geführt hat, dass der Fokus 'n bisschen anders gelegt wurde oder auffälliger wurde, dass eben in dem Alter Einsamkeit auch 'ne sehr große Rolle spielt, weil man in Studien auch sehen konnte, dass die Einsamkeitsbelastung während der Corona-Pandemie bei jungen Menschen viel stärker noch angestiegen ist als bei älteren Menschen und teilweise dann die Einsamkeitsbelastung auch um einiges höher war als bei älteren Menschen und das dann natürlich dadurch in den Fokus gerutscht ist. Also als wir angefangen haben, hat es so gerade angefangen, dass man sich darüber Gedanken gemacht hat im öffentlichen Raum, natürlich was Forschung und Wissenschaft angeht, glaube ich, schon länger, aber im öffentlichen Raum. Und jetzt sieht man irgendwie so, wir beschäftigen uns jetzt seit zweieinhalb Jahren mit dem Thema, dass das viel größer geworden ist. Also, es gibt mehr Studien, es wird mehr darüber gesprochen, dass Einsamkeit eben nicht ein Thema einer Altersstufe ist, sondern halt jede Person in jeder Lebenslage betreffen kann. Und sich das, glaub ich, noch mal bewusst zu machen, ist sehr, sehr wichtig und darin haben wir so unsere Aufgabe gesehen.*

Kennt ihr das Gefühl von Einsamkeit auch persönlich? Ihr seid ja selbst in eurer eigenen Zielgruppe. Annika, du bist 22 Jahre alt und Alicia, du bist 27 Jahre alt. Wie war es denn bei dir, Annika?

*(Anika) Also, ich würd sagen, im ersten Lockdown, vor allem, wo ja wirklich alles irgendwie zu war, da war ich wirklich 2 Monate nur zu Hause. Ich würd sagen, da schon einfach da der Kontakt irgendwie gefehlt hat. Klar, mit der Familie war ich dann noch, aber irgendwann mal andere soziale Kontakte. Das war dann schon so ein bisschen ... ja.*

*(Alicia) Ja, also ich bin noch mal 5 Jahre älter als Annika. Ich hab damals schon studiert, noch in meinem alten Studiengang und hab meine Bachelorarbeit parallel zur Corona-Pandemie geschrieben und war 2 Jahre im Homeoffice. Und ja, da trifft man Einsamkeit, aber auch außerhalb der Corona-Pandemie kenn ich Phasen, wo man sich mal einsam fühlt und irgendwie nicht gerade die Person hatte, mit der man über irgendein bestimmtes Thema sprechen wollte und da war einfach dann gerade irgendwie jemand da und ich erzähl immer von einer Situation, wo ich zu Hause saß, ich glaub, es war nach dem zweiten Lockdown oder im zweiten Lockdown, da wurde 'n Straßeninterview geführt mit jungen Leuten auf der Straße, wie sie sich gerade fühlen, wie es denen geht. Und da war 'ne Studentin, die hat auf der Straße einfach angefangen zu weinen, hat gesagt: 'Danke, dass es mal jemand fragt und uns geht es wirklich nicht gut.' Und ich saß zu Hause und ich konnte sehr gut mitfühlen, weil man irgendwie das so ein bisschen vergessen wurde im Studium. Man hat zu Hause gesessen und da, ja, das ist einfach, die können wir alle einfach ins Homeoffice setzen. Aber wir hatten nicht mal Videogespräch. Also, wir haben einfach wirklich keinen Kontakt gehabt, 2 Jahre, die mit uns über das Studium gesprochen haben, so richtig. Und ja, von daher würde ich sagen, ja, kennen wir auch.*

Manchmal ist es ja auch ganz nett mal für sich zu sein, allein zu sein. Wie merke ich, dass es mir aber nicht guttut?

*(Alicia) Also zum einen vielleicht zu der Frage, wann merke ich, dass es mir nicht guttut. Grundsätzlich ist Einsamkeit immer ein schmerzhaftes Gefühl, also es ist immer eigentlich negativ, aber es ist gleichzeitig auch ein Warnsignal unseres Körpers, dieses Gefühl. Also auf einer Fachtagung hat das jemand sehr, sehr gut verglichen mit dem Gefühl von Durst oder Hunger. Es ist kein Gefühl, was wir gerne haben, sondern wir finden es unangenehm, aber wenn wir das nicht hätten, würden wir nicht auf uns achten. Dann würden wir nicht gucken, was braucht unser Körper, was brauchen wir und genauso ist es bei Einsamkeit auch, wenn wir keine Einsamkeit empfinden würden. Wir sind soziale Wesen, wenn wir aber das Gefühl Einsamkeit nicht merken, würden wir auch nicht merken, dass uns was fehlt. Und ab dem Punkt, wo ich dieses Gefühl habe, ist es wichtig zu versuchen, was zu tun. Das ist superschwierig, weil es sind nicht immer nur individuelle*

*Gründe, die dazu beitragen, sondern sehr viel auch strukturell die Sachen erschweren. Das heißt, wir können nicht alles bei den Personen selbst abladen, sondern es ist auch viel, was politisch auf gesellschaftlicher Ebene verändert werden muss, damit wir Einsamkeit verringern können. Und solange ich dann etwas dagegen tun kann, ist es. Gefühl in dem Moment erstmal schlecht, aber ich kann etwas daran ändern. Wenn ich aber in die Situation komme, dass ich eben nichts daran verändern kann und an meiner Situation nichts verändern kann, und es dauert über einen langen Zeitraum an, dann kommen wir in den Bereich, wo es halt auch für uns gesundheitsgefährdender wird. Ich fand immer sehr einprägsam, dass Einsamkeit verglichen wird damit, dass man 15 Zigaretten am Tag raucht, vom also das war gleich gesundheitsschädlich und das ist ja schon sehr einprägsam, wenn man sich darüber mal Gedanken macht.*

Du hast ja gerade von den gesundheitlichen Gefahren berichtet, Alicia. Hast du auch Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann?

*(Alicia) Das ist immer 'ne Frage, die wir bekommen und die aber sehr, sehr schwer zu beantworten ist, weil genauso individuell wie die Gründe für Einsamkeit sind, sind eben auch die Möglichkeit, was ich machen kann. Was, glaub ich, wichtig ist, ist dass man mit kleinen Schritten anfängt. Also, dass man sich nicht zu hohe Ziele setzt, dass man Stück für Stück guckt, was tut mir gut in dem Moment, was kann ich für mich selber tun, weil das sind Dinge, die wir in der Hand haben, wenn wir strukturelle oder Sachen haben, die dagegensprechen, dann ist es immer superschwierig, weil es manchmal nicht in der eigenen Hand liegt. Das heißt zu schauen, was fehlt mir gerade, was tut mir gut, das auch einfach mal aufzuschreiben, was bräuchte ich gerade in der Situation, damit es mir besser geht, zu gucken, was gibt es für Angebote in meiner Region, weil manchmal ist man überrascht, was man doch findet. Es gibt beim Kompetenznetz Einsamkeit online 'ne Angebotslandkarte, da kann man zum Beispiel mal drauf schauen, was so Angebote sind in der Region. Oder sich eben bei Familienbildungsstätten, Mehrgenerationenhäusern, einfach an so Begegnungsorten, Jugendzentren mal zu schauen, was es einfach gibt, wenn das 'ne Möglichkeit für einen darstellt. Wir haben immer einen Tipp mitgegeben, den wir alle im Alltag machen können, um einfach so ein bisschen die kleinen Einsamkeitsgefühle zu verringern, und zwar um einfach Menschen ein Lächeln zu schenken oder 'ne Begrüßung. Sei es, wir betreten ein Geschäft und grüßen einfach mal die Leute oder wenn wir in den Bus steigen. Es sind so kleine Dinge, aber wenn man mal selber drauf achtet, dann hilft einem das manchmal auch schon. Dann gibt es typische Sachen wie Ehrenamt suchen, solche Dinge halt irgendwie anzugehen. Aber wie gesagt, es ist sehr individuell.*

Alicia, du hast es eben erwähnt, manchmal gibt es auch strukturelle Einschränkungen, warum Menschen einsam werden. Kannst du daraus vielleicht Forderungen an die Politik an die Gesellschaft formulieren?

*(Alicia) Das Problem ist, dass wir bei diesen strukturellen oder diesen Risikofaktoren reden, wir von Themen wie Armut, Migration, Krankheit, Care-Arbeit, Diskriminierung, Stigmatisierung von Themen, das heißt, das sind alles sehr, sehr große Themen. Aber in den Bereichen ist es halt wichtig, sich einfach Gedanken darüber zu machen, was können wir ändern als Gesellschaft, wie können wir auch politisch einfach dafür sorgen, dass vielleicht auch Einsamkeit einfach nicht mehr so stigmatisiert wird, dass wir darüber ins Gespräch kommen, dass es alle Menschen treffen kann und dass es O. K. ist und dass man darüber reden kann und dann gemeinsam eine Lösung findet. Aber das einfach mal mitzudenken und sich halt an die ganzen Themen heranzuwagen und vor allem glaube ich gerade in der momentanen Zeit einfach noch mal viel auf ein Miteinander, ein gemeinsamen Gedanken und ja, wieder darauf den Fokus legt, Vielfalt zu fördern, Menschen anzunehmen und Gemeinschaft zu fördern.*

Wo fühlt ihr euch denn so richtig in Gemeinschaft? Also so das Gegenteil von einsam, wo fühlt ihr euch so richtig gut?

*(Alicia) Also, ich glaube ehrlich gesagt, bei mir sind es so kleine Situationen eher. Also, wenn ich ein gutes Gespräch geführt habe über ein Thema und habe das Gefühl, mir irgendwas von der Seele geredet zu haben oder ein tolles Erlebnis mit Menschen geteilt zu haben. Also, es sind so viele verschiedene Momente. Ich muss sagen, das klingt jetzt, als würde ich ganz doll Werbung machen für uns, aber. Also, es ist wirklich so, dass sich über diese Jahre sich irgendwie so eine Community bei uns entwickelt hat, wo ich weiß, bei den Treffen irgendwie, man hat immer eine gute Zeit, man kommt irgendwie zusammen, man ist so weit, dass man jetzt irgendwie immer Leute hat, die schon länger da sind, die dann irgendwie schon helfen beim Aufbau, beim Räumen, die irgendwie einen unterstützen und da fühle ich mich einfach schon sehr supportet, so von den eigenen Leuten, die zu unseren Sachen kommen und das finde ich immer wieder schön, das zu merken, dass sich Leute immer wohler fühlen. Die, wenn sie über einen längeren Zeitraum da sind und dabei mit unterstützen, den anderen eben das auch zu schaffen. Und ich finde, das ist immer so ein Punkt, wo man das irgendwie merkt. Aber ja, ich würd sagen, da und in wirklich so kleinen Situationen mehr als in einer Gesamtsituation oder in einem besonderen.*

*(Anika) Ja, ich kann mich da eigentlich auch ziemlich anschließen, also vor allem halt irgendwie, weil wenn man zusammen irgendwas Kreatives oder egal was irgendwas tut und einfach währenddessen spricht oder auch ein bisschen je nachdem auch mal in tiefere Themen kommt oder irgendwas. Ich kann jetzt auch keine genauen Sachen dazu geben, aber ich würde sagen, solche Situationen auf jeden Fall.*

Alicia und Annika, was sollte zum Schluss noch gesagt werden?

*(Alicia) Kommt sehr, sehr gerne zu unseren Veranstaltungen. Wir treffen uns immer an jedem dritten Donnerstag im Monat hier in der Familienbildungsstätte in der Thielenstraße 13 von 19 bis 21:00 Uhr. Wir haben immer verschiedene Themen. die findet ihr auf der Website von der Familienbildungsstätte immer für die nächsten 4 Monate und auf unserem Instagram Account von Let's Connect.*

Und keine Anmeldung und keine Kosten?

*(Anika) Genau!*

Einfach vorbeikommen ...

*(Anika) Ja!*

... mal gucken, was hier für Leute sind. Ja, und immer wiederkommen oder nie wiederkommen, wie man möchte ... *(alle lachen)*.

*(Alle durcheinander) Genau, keine Verpflichtungen, nee, keine Verpflichtungen.*

Das ist schon mal sehr gut, einfach mal schauen, was hier so gemacht wird und wenn es gut läuft, kann man auch was mit nach Hause nehmen, eine schöne Kerze zum Beispiel oder ein paar Reste vom Essen oder so, also neues gutes Rezept. Ja, also man geht auch nicht mit leeren Händen nach Hause, also das ist eigentlich eine gute Sache.

*(Alicia) Ja, man kann nur gewinnen.*

Ja, sehr gut, danke schön.

*(Anika) Danke auch!*

Alicia und Annika möchten auf das Thema aufmerksam machen, aufklären, präventiv wirken und durch Let's Connect Begegnungen schaffen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. Und Sie bewegen etwas ganz konkret rund um Koblenz. Vielen Dank. Let's Connect findet jeden dritten Donnerstag im Monat in der Katholischen Familienbildungsstätte Koblenz in der Thielenstraße 13 ab 19:00 Uhr statt. Die Kontaktmöglichkeiten gibt es in den Shownotes, wie auch weitere Informationen über die Familienbildungsstätten im Bistum Trier. Und damit ist diese Episode von Himmelwärts und Erdverbunden im Rahmen des Podcast Ton abgeschlossen. Wer daran interessiert ist, weitere Wohltätigkeitsorganisationen kennenzulernen, findet eine Vielzahl an Einrichtungen im Rahmen des Podcastthons auf [www.podcaston.org](http://www.podcaston.org).