

Totensonntag – für Einsame ein Datum, das seelisch und körperlich sehr weh tut

Pressemitteilung

Berlin, 19.11.2025

Am Totensonntag stehen Abschied und Erinnerung an die Verstorbenen im Mittelpunkt. Mit Menschen sprechen, die die Trauer teilen – das können viele alte Menschen nicht mehr. Wenn Kontakte fehlen und daheim im Stillen die Einsamkeit zunehmend den Alltag verdüstert, dann kann das über kurz oder lang zu psychischen und physischen Problemen führen. Freunde alter Menschen e.V. hat das sensible Thema Einsamkeit ganzjährig im Fokus – und das bereits seit 1991.

Menschen im hohen Lebensalter gehören zu den am stärksten von Einsamkeit betroffenen Gruppen „Studien zeigen, dass anhaltende Einsamkeitsgefühle die Gesundheit erheblich beeinträchtigen und das Risiko eines vorzeitigen Todes erhöhen, vergleichbar mit Risikofaktoren wie Rauchen oder Alkoholkonsum“, so **Reiner Behrends**, Co-Geschäftsführer von *Freunde alter Menschen*. Die Bewältigung ungewollter Einsamkeit sei darum auch eine gesellschaftliche Herausforderung.

Einsamkeit bedeutet „lautlosen Schmerz“ – und der bestimmt bei vielen alten Menschen das ganze Jahr über den Alltag. *Totensonntag* (23. November 2025), ein stiller Gedenktag, an dem strenge Regeln gelten, forciert das trostlose Gefühl. Und das wird kurz darauf für längere Zeit noch verstärkt, wenn große Firmen mit ihren TV-Werbespots die *Advents- und Weihnachtszeit* mit besonderen gesellschaftlichen Erwartungen aus Sicht des einsamen Menschen überladen: Erinnerungen, gemeinsames Feiern mit der Familie oder im Freundeskreis. „Ältere Menschen, die sich im trostlosen Kosmos der Einsamkeit befinden, erleben gerade dann beträchtliche Einbußen an Wohlbefinden und Lebensqualität“, betont Reiner Behrends.

Weiterer gesellschaftlicher Aspekt: „Einsamkeit schleicht sich langsam ein und verdichtet sich. Das birgt auch die Gefahr, sich in verschwörerischen Filterblasen zu verlieren, weil der Austausch von Meinungen fehlt. Wichtig ist darum die aktivierende Einbindung in ein heterogenes Netzwerk, um gesellschaftspolitisch nicht zu ‚verarmen‘, um sich besser an gesundheitliche und altersbedingte Veränderungen anpassen und kritische Lebensereignisse besser bewältigen zu können.“

Die Letzten am Grab ...

Auch für einige der rund 1.000 Freiwilligen, die in Berlin, Hamburg, Köln, München und Frankfurt bei *Freunde alter Menschen* in diversen Teams organisiert sind und sich auch als Besuchspartnerin oder -partner engagieren, wird es nicht nur während der letzten Jahreswochen eines Jahres besonders emotional. Nicht selten sind nämlich sie es, die eine *Alte Freundin* oder einen *Alten Freund* am Grab das letzte Geleit geben – oft auch als Einzige, weil es keine Verwandten mehr gibt oder schlichtweg das Interesse am Verstorbenen fehlt.

Neuer Lebensmut durch Besuchspartnerschaften und Veranstaltungen

Freunde alter Menschen e.V. geht das komplexe Thema Einsamkeit seit 1991 an: mit der Organisation von Besuchspartnerschaften. Mission: durch menschliche Nähe, Zeit und echter Zuwendung Einsamkeit überwinden. „Jung besucht Alt – und beide Seiten lernen voneinander. Im Idealfall entstehen echte Freundschaften zwischen unseren Freiwilligen und unseren *Alten Freunden*, darunter auch Hochbetagte, die ohne Hilfe kaum noch in der Lage sind, ihre Wohnung zu verlassen“, so Reiner Behrends. Darüber hinaus planen Koordinations- und

Veranstaltungsteams an den fünf Standorten ganzjährige Aktionen, etwa begleitete Ausflüge, Bastelnachmittage, Spielrunden, Treffs bei Kaffee und Kuchen etc.

Prävention: Generation Nachbarschaft

In Hamburg 2020 als präventives Angebotsformat von *Freunde alter Menschen e.V.* gestartet, ist das Programm Generation Nachbarschaft (GN) mittlerweile in sieben Stadtteilen vertreten. Seit Frühjahr 2025 gibt es GN auch in Berlin – zunächst in zwei Stadtteilen. Generationsübergreifende Begegnungen helfen Teilnehmenden aller Altersgruppen, ein Netz an persönlichen Kontakten im Stadtviertel aufzubauen.

Freunde alter Menschen e.V.

Jahresbericht 2024 (erschienen 8/2024): [hier](#)

Mit Wirkungsanalyse, Lösungsansätzen, Stories über Besuchspartnerschaften etc.

Über Freunde alter Menschen e.V.

Der Verein (Hauptsitz Berlin) versteht sich seit 1991 als Sprachrohr von Menschen im Alter ab 75 Jahre und macht auf ihre Lebenssituation in Deutschland aufmerksam: das sind in vielen Fällen Isolation und Vereinsamung, vor allem bei Hochbetagten. Durch unsere organisierten Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt schaffen wir neuen Lebensmut, Vertrauen und gegenseitigen Respekt. Ältere Menschen erfahren durch regelmäßigen Austausch Interesse und Anerkennung. Ihre jüngeren Besuchspartner- und -partnerinnen gewinnen gleichermaßen neue Erkenntnisse und Inspiration. Das Engagement ist für unsere *Alten Freunde* kostenfrei, unsere Freiwilligen sind ehrenamtlich aktiv. Wir bestreiten alle Aktivitäten weitestgehend aus Spenden.

Die Freiwilligen-Organisation Freunde alter Menschen e.V. ist Mitglied der seit 1946 aktiven französischen Föderation „les petits frères des Pauvres“. Weltweit engagieren sich in 14 Ländern mehr als 23.000 Freiwillige und Mitarbeitende für ein Leben im Alter ohne Einsamkeit.

Freunde alter Menschen e.V. ist Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) sowie Unterzeichner der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.

Möchten Sie über uns berichten?

Pressekontakt:

Freunde alter Menschen e.V.

Maj-Britt Erdmann

20259 Hamburg, Eppendorfer Weg 107

Tel.: 0176 / 85 92 80 52

E-Mail: merdmann@famev.de

www.famev.de