

Einsamkeit tut weh!

Darum sind unsere Türen auch an Heiligabend geöffnet

Pressemitteilung

Berlin, 03.12.2025

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für einsame, alte Menschen eine emotionale Achterbahnfahrt. Sie erinnern sich an früher, an festlich geschmückte Weihnachtsbäume und vor allem an Geselligkeit im Kreis der Familie. Aber zugleich ist der Schmerz da: Denn Viele sind unfreiwillig allein. Weil Freunde bereits verstorben sind. Weil Angehörigen Interesse und Zeit fehlen. Freunde alter Menschen e.V. ist ganzjährig da – und selbstverständlich auch in den bewegenden letzten Wochen des Jahres. Die Freiwilligenorganisation schenkt Lebensfreude und schafft wertvolle Momente in Gemeinschaft.

Freunde alter Menschen ist an fünf deutschen Standorten vertreten: Berlin, Hamburg, Köln, München, Frankfurt. Unter Einbindung seiner über 800 Freiwilligen organisiert der Verein derzeit Veranstaltungen in der Advents- und Weihnachtszeit, bei denen sich *Alte Freunde*, die sonst allein wären, in festlicher Atmosphäre begegnen können – oft begleitet von gemeinschaftlichem Essen, Singen, kleinen Geschenken. Und auch am 24. Dezember stehen die Türen offen. Meist geäußelter Essenswunsch für Heiligabend: Würstchen und Kartoffelsalat.

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

Der Verein geht das Thema ganzjährig mit der Organisation von **Besuchspartnerschaften** an. Im Idealfall entstehen echte Freundschaften zwischen jüngeren Freiwilligen und alten Menschen ab 75 Jahren, oft auch Hochbetagten, die ohne Hilfe kaum noch in der Lage sind, ihre Wohnung zu verlassen. Das Veranstaltungsprogramm umfasst z.B. begleitete Ausflüge, Spielrunden, Treffs bei Kaffee und Kuchen. Zweiter Pfeiler ist das Programm „**Generation Nachbarschaft**“. In Hamburg (7 Stadtteile) und Berlin (2 Stadtteile) treffen sich alle Altersgruppen. Generationsübergreifend entsteht ein Netz an persönlichen Kontakten im Stadtviertel. Das Programm setzt in der Lebensphase an, in der Einsamkeit noch wenig präsent ist.

Advents- und Weihnachtsaktionen (Beispiele)

Berlin

Advents-Café im Hotel Leonardo; Heiligabendfeier in einem Hotel am Alexanderplatz.

Kontakt: Freunde alter Menschen e.V., Tieckstraße 9, 030/691 18 83, berlin@famev.de

„Generation Nachbarschaft“ (Reinickendorf, Mariendorf):

Weihnachtsgeschichten aus aller Welt; weihnachtliches Musik-Café; Lieder zum Mitsingen etc.

Kontakt: Kurfürstenstr. 67, 030/32 59 19 80, info@generation-nachbarschaft.de

Hamburg

Adventsfeier (bei SAP); Weihnachtskarten-Aktion; Heiligabendfeier in Borgfelde.

Kontakt: Freunde alter Menschen e.V., Hinrichsenstraße 34, 040/32 51 83 17, hamburg@famev.de

„Generation Nachbarschaft“:

Weihnachtssingen/Weihnachtsmarktbesuch in Eimsbüttel; Keksbacken in Barmbek; Glühwein in Altona, Bahrenfeld/Ottensen; Wichteln in Winterhude; Weihnachtsfeier in Hamm.

Kontakt: 040/43 09 89 80, info@generation-nachbarschaft.de

Köln

Adventsfeier in Altstadt-Nord; Heiligabendfeier in einem Sülzer Café.

Kontakt: Freunde alter Menschen e.V., Gürzenichstr. 25, 0221/29 25 80 89, koeln@famev.de

München

Adventsfeier (bei der Allianz); Heiligabendfeier in Sendling-Westpark.

Kontakt: Freunde alter Menschen e.V., Konrad-Celtis-Straße 30, 089/32 63 75 00, muenchen@famev.de

Frankfurt

Weihnachtskarten-Aktion; Weihnachtsfeier (bei Huth + Wenzel); Heiligabendfeier im Begegnungszentrum Frankfurter Verband.

Kontakt: Freunde alter Menschen e.V., Saalburgstraße 51, 069/97 52 11 80, frankfurt@famev.de

Weitere Infos zu Freunde alter Menschen e.V.

Jahresbericht 2024 (erschienen 8/2025): [hier](#)

Situationsbericht, Wirkung, Lösungsansätze, Stories über Besuchspartnerschaften

Und: [Aktuelles - Freunde alter Menschen e.V.](#)

Der Verein (Hauptsitz Berlin) wurde 1991 gegründet. Das Engagement ist für „Alte Freunde“ kostenfrei. Die Freiwilligen sind ehrenamtlich aktiv. Alle Aktivitäten werden weitestgehend aus Spenden bestritten. Die Freiwilligenorganisation 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).

Pressekontakt:

Freunde alter Menschen e.V.

Maj-Britt Erdmann

Eppendorfer Weg 107, 20259 Hamburg

Tel.: 0176 / 85 92 80 52

E-Mail: merdmann@famev.de

www.famev.de