

Themenmeldung

Vorlesen auf Rezept? Gemeinsam freiwillig engagiert statt einsam zu Hause

Jeder dritte Mensch fühlt sich laut Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung zumindest zeitweise einsam. Auch der Freizeitmonitor 2025 bestätigte jüngst, dass über alle Altersklassen hinweg der soziale Austausch abnimmt und die Deutschen immer weniger Kontakte mit dem Freundes- oder Bekanntenkreis pflegen. Abhilfe soll ein neues Konzept schaffen: Das „Social Prescribing“. Im Rahmen der Studie können Ärztinnen und Ärzte soziale Aktivitäten verschreiben. Dabei geht es vor allem um die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und Beratungsangeboten. Doch warum nicht freiwilliges Engagement mit auf den Verschreibungszettel bringen – oder noch besser – damit vor der Einsamkeit starten? Ein freiwilliges Vorleseengagement beugt Einsamkeit vor und bringt viele weitere Vorteile mit sich: großen Gestaltungsraum, kreativen Austausch und einen nachhaltigen Beitrag zur Stärkung der eigenen Nachbarschaft.

Mainz, 15. August 2025. Statt Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, sind die Deutschen in ihrer Freizeit vor allem digital, individuell und flexibel unterwegs. Dabei bleibt der soziale Austausch auf der Strecke, wie die Langzeiterhebung „Freizeitmonitor 2025“ zeigt. Das kann zu einem echten Problem werden: Jede*r Dritte Befragte gab im Report des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BIB) an, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen, darunter vor allem auch viele jüngere Menschen. Und das hat Folgen: Einsamkeit ist eine Gefahr für das eigenen Wohlbefinden aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Menschen, die sich einsam fühlen, haben häufiger Schlafprobleme, das Risiko für Herzerkrankungen steigt, sie altern schneller und sind suchtanfälliger. Wenn Menschen sich zu stark isolieren, steigt zudem das Risiko, sich religiös oder politisch zu radikalieren.

Flexibel, kreativ und sinnstiftend: das bringt ein freiwilliges Vorleseengagement

Ein freiwilliges Engagement kann dem entgegenwirken: Es bringt Menschen zusammen, die alle für einen guten Zweck arbeiten und am gleichen Strang ziehen. Das stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und fördert soziale Kontakte. Auch der gesundheitliche Nutzen von freiwilligem Engagement wurde schon untersucht: so hat eine Studie der FAU und des Digitalen Demenzregisters Bayern (digiDEM Bayern) herausgefunden, dass ein Engagement die geistige Leistungsfähigkeit stärkt. In einem freiwilligen Engagement erfahren Menschen Selbstwirksamkeit, sie wachsen über sich hinaus und entwickeln sich persönlich weiter. Besonders Kindern vorzulesen, macht Spaß und eröffnet ganz neue Perspektiven. Bei der Gestaltung einer Vorleseaktion leben sich freiwillig Engagierte kreativ aus und stärken das eigene Verantwortungsbewusstsein. Über Generationen hinweg werden so Verbindungen geknüpft und Räume geschaffen, in denen vielfältige Menschen aufeinandertreffen, die sonst vielleicht gar nicht zusammengekommen wären – und davon profitieren beide Seiten.

Jetzt mitmachen und loslesen

Ob langfristiges Engagement oder erst allein, zu zweit oder in einer Gruppe: Ein Vorlese-Engagement ist vielseitig, regional und richtet sich nach dem eigenen Terminkalender. Alle Informationen rund ums

Vorlese-Engagement finden Interessierte auf der Website der Stiftung Lesen. Zusätzlich zu den Hintergründen sind hier auch Anlaufstellen und Informationen zum Vorlese-Engagement und Weiterbildungsangebote über den Campus der Stiftung Lesen gelistet.

Campus Stiftung Lesen

Wer sich mit spannenden Kursen und Rätseln auf die eigene Vorleseaktion vorbereiten will, findet im Campus der Stiftung Lesen kostenfrei zahlreiche Kurse und Angebote. Aber auch erfahrene Vorleser*innen können sich hier in Zertifikatskursen weiterbilden. Der Campus entwickelt sich stetig weiter und bietet auch für pädagogischen Fachkräfte E-Learning Module und praxisorientierte Inhalte an: <https://campus.stiftunglesen.de/>

Über die Stiftung Lesen

Lesen ist die zentrale Voraussetzung für Bildung, beruflichen Erfolg, Integration und eine zukunftsfähige gesellschaftliche Entwicklung. Damit alle Kinder in Deutschland lesen können, engagiert sich die Stiftung Lesen gemeinsam mit Bundes- und Landesministerien, mit Unternehmen, Stiftungen, Verbänden und wissenschaftlichen Einrichtungen in bundesweiten Programmen und Kampagnen. Die Stiftung Lesen steht seit ihrer Gründung unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten und wird von zahlreichen prominenten Lesebotschafter*innen unterstützt. www.stiftunglesen.de

Pressekontakt Stiftung Lesen:

Mareike Bier

PR & Kommunikationsmanagerin

Römerwall 40, 55131 Mainz

Tel: 06131 / 2 88 90-36

E-Mail: mareike.bier@stiftunglesen.de

www.stiftunglesen.de