

# **BESSER ZUSAMMEN** **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



## **Teil IV** **Wege aus der Einsamkeit** **Analysieren und Bewerten**

## Vorwort

Viele Menschen in Deutschland sind im Haupt- oder Nebenamt damit engagiert, Einsamkeit (und andere verwandte Probleme) zu reduzieren.

Viele dieser Maßnahmen sind wiederholter aber kleinteiliger Natur. Durch den einzelnen Besuch eines Seniorencafes ist es unwahrscheinlich, dass eine einsame Person bereits nachhaltig befreit wird, aber der Einbezug in eine sich regelmäßige treffende Gruppe in einer solchen Institution und der Aufbau von sozialen Beziehungen in dieser kann hier schon viel bewirken.

Die Frage, wie wir dahinter kommen, ist relevant, aber auch alles andere als einfach zu beantworten. Sie ist auch bereits seit einiger Zeit mit verschiedenen Antwortversuchen versehen, und wir wollen skizzieren, wie in den kommenden Jahren die aktuelle Erkenntnislücke zum konsistenten Verhältnis von Kosten und Nutzen der einzelnen Maßnahmen untereinander angegangen werden kann.

Auf dass viele Menschen erkennen können:

### **Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

**Christian Langkamp**

**Initiative GemEinsamkeit**

Dieses Dokument ist aktuell noch ein Draft / Request for Comments. Des Weiteren ist es als Schablone gedacht, um anderen Anbietern, Städten, Kommunen einen Start zu geben, ihr regionales und lokales Angebot anzuhängen oder einzuarbeiten. Wir freuen uns über alle kritischen und ergänzenden Kommentare.

Wir richten uns mit diesem Merkheft an alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Glaube, sexueller Orientierung oder körperlicher/geistiger Einschränkung. Unser Ziel ist es, alle Lebensrealitäten anzusprechen. Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir in diesem Merkheft auf geschlechtersensible Sprache. Wir erkennen jedoch die besonderen Bedürfnisse spezifischer Betroffenengruppen an und bereiten weitere Broschüren für die ausführliche Behandlung dieser vor.

## Zusammenfassung

**Die Kernfrage der Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit ist:**

**Wieviel Effekt kann ich plausibel bei welcher Betroffenenengruppe für wieviel Einsatz von Zeit und Geld erreichen?**

Grundsätzlich ist die Durchführung von Evaluationen für Interventionen mit größeren oder mittelgroßen Gruppen und entsprechendem Budget essenziell. Sie sind jedoch auch teuer an Zeit für die betroffenen Personen und an Zeit und Geld für die Organisation und von dieser alleine oft nur schwierig konzeptionell durchführbar.

Daher - wenn du evaluieren willst - ist die wichtigste Frage, was kannst du von welcher Institution, Person oder Konzept leihen oder kopieren oder outsourcen.

- Welches gedankliche Rahmenwerk kann ich nutzen? Gibt es Schablonen aus denen ich mich bedienen kann?
- Welche Datenkodierung kann ich kopieren und ggfs. anpassen?
- Kann eine Person oder ein wissenschaftliches Institut, die hier vorherige Erfahrung hat, mich in der Durchführung unterstützen?
- Welche (digitale) Infrastruktur kann ich nutzen? Gibt es eine App, oder Tablet Applikation, die die Erfassung unterstützt? Oder habe ich Zugang zu einem Bleistift-Papier Scanner für Fragebogen?

Alle Energie und Kosten, die du hierbei sparen kannst, kannst du dann für die Bereitstellung von eigentlichen Angeboten nutzen, was ja dein eigentliches Interesse ist.

**Für zentrale Institutionen (Bundes/Landesbehörden, Wissenschaftliche Institute): Welche dieser Aspekte kann ich zur standardisierten Nutzung bereitstellen ?**

## KNE Expertise Bückner & Beckers 2023 Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit

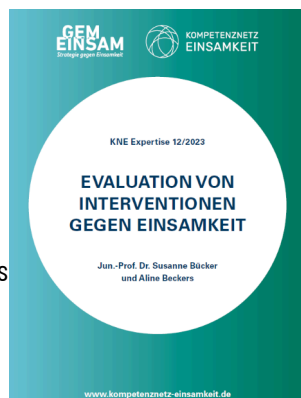
Das zentrale Dokument zum Stand der Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit ist die vom KNE in Auftrag gegebene Expertise zu besagtem Thema. Hier wird ein Überblick über die Forschung und die in den letzten Jahren erstellten Meta-Analysen gegeben.

Bückner und Beckers identifizieren nach der Analyse der unterschiedlichen Meta Studien eine Reihe von Dokumentationslücken sowohl bei den Primärstudien als auch den Metastudien, und können so Herausforderungen für die Forschung in den kommenden Jahren feststellen.

Um die Vergleichbarkeit und Weiternutzung von Daten und Studien zu erhöhen, stellen sie folgende Anforderungen an die Dokumentation von Erhebungen:

- Informationen über die Zielgruppe der Intervention (z. B. Stichprobengröße, Altersangaben, Geschlechterverteilung, Ausgangsniveau der Einsamkeit vor Interventionsbeginn)
- Falls möglich, Art der Einsamkeit (z. B. sozial, emotional, existenziell usw.)
- Die Interventionsstrategie (z. B. Training sozialer Fertigkeiten, psychologische Ansätze, soziale Unterstützung)
- Die Dauer der Interventionen (z. B. zwei Wochen oder ein Jahr)
- Die Häufigkeit der Interventionen (z. B. wöchentliche oder monatliche Sitzungen)
- Das Setting der Interventionen (z. B. Gruppe, Einzelperson oder gemischt)
- Die Form der Durchführung der Interventionen (z. B. digital/technologiebasiert oder persönlich)
- Informationen zu den Mess- und Follow-up-Zeitpunkten

Die logische Folge zur Sicherstellung der (automatischen) Einhaltung der Dokumentationsanforderungen wäre die Bereitstellung einer standardisierten Erhebungsinfrastruktur durch eine zentrale Stelle.



## Measurement Guide of Campaign to End Loneliness (2015)

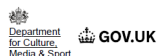
Der ursprüngliche Leitfaden der „Campaign to End Loneliness“ aus dem Jahr 2015 gibt eine Einführung wie kleine Organisationen ohne frühere größere Erfahrungen eine einfache Bewertung ihres Angebotes vornehmen.

Auch hier wurde bereits der Druck und Wettbewerb bei der Finanzierung als ein Mitgrund genannt, selbst Evaluierungen durchzuführen. Im Fokus ist jedoch das erhöhte Verständnis, auf welche Art und Weise das Angebot einer Organisation einsamen Personen hilft, Verbindung zu finden und entwickeln und sich dadurch weniger einsam zu fühlen.

Der Wesentliche Beitrag des Leitfadens ist der kritische Vergleich der bekanntesten Skalen/Fragekomplexe unter dem Kriterium der Praxistauglichkeit.



## Evaluation of interventions to tackle loneliness (2023)



<https://www.gov.uk/government/publications/exploring-interventions-to-tackle-loneliness/evaluation-of-interventions-to-tackle-loneliness>

Nach fast einem Jahrzehnt mit laufender Aktivität wurde die englische „Campaign to end Loneliness“ in ihrer Form beendet und an die englische Sheffield University übergeben. Eine der Abschlussaktivitäten war ein Report für die Englische Regierung, den Status der methodischen Forschung zur Bewertung von Einsamkeitsinterventionen zusammenzufassen. Diese englische Ressource ist aktuell das beste Dokument zur Berücksichtigung, wenn du deine eigene Evaluation planst.

## Warum lokal Evaluieren als kleine Organisation

Die Wissenschaft schafft Wissen und sie ist da sicherlich wichtig. Wie sie das am besten tut, ist in Publikationen wie Bücken&Beckers ausführlichst beschrieben.

Am Wichtigsten in der angewandten Interventionsforschung ist allerdings die Effektivitätsmessung unter gleichen Bedingungen aus Sicht der administrierenden Organisation. Hart formuliert, gibt es drei Ebenen der Frage:

1. In welche Maßnahmen sollte „ich als Staat/Trägerorganisation“ meine Finanzierungsmittel der Einsamkeitsbewältigung unter Betroffenengruppen und Methoden aufteilen ?
2. Wenn ich für ein Mehrgenerationenhaus, eine Kirche oder sonstige lokale Organisation plane und über ein fixes Budget von z.B. 100.000 EUR verfüge, wie sollte ich dieses aufteilen um ein vernünftiges Programm zu erreichen (Losgrößen, Mindestaufwand an Admin, ...).
3. Wenn ich nun zusätzlich 1000 - 10000 EUR erhalte, was sind die zusätzlichen Maßnahmen, die ich in Erwägung ziehen kann als die wirklich etwas bringen, bzw. wenn ich bei einem Budget von 100.000 EUR nochmal 10000 EUR einsparen muss, bei welchen Angeboten nehme ich meiner Zielgruppe am wenigsten etwas weg.

Der nächste Punkt ist: Bewerte ich das Angebot als solches oder bewerte ich die Wirkung des Angebotes auf die einzelne Person. Ist die Situation der einzelnen Person möglichst objektiv durch die Nutzung eines spezifischen Angebotes verbessert worden? Hat sie Unterstützung erfahren, eine oder mehrere soziale Beziehungen aufgebaut?

Das operative Primärziel ist der maximale Erkenntnisgewinn zu den Einzelfällen mit einfachsten Mitteln und Anstrengungen für den Helfer oder Unterstützer, um den weiteren Sozialisierungsprozess des Einzelfalls bestmöglich unterstützen zu können. Das übergeordnete lokale Primärziel ist, ein Urteil zu bilden, ob das konkrete Angebot, beispielsweise das Seniorencafe, als Angebot eine Berechtigungsgrundlage hat. D.h. ob es ebenso effektiv und effizient ist wie beispielsweise ein Besuchsdienst oder Kulturprogramm. Ggfs. kann man fragen, inwieweit es auch Komplementaritäten mit anderen Angeboten entwickelt.

Das weitere Sekundärziel ist dann die Ermöglichung und Unterstützung der klassischen Wissenschaft. Mittels einer Standardisierung der Fragebögen und Zusatzfragen sollten Daten aus mehreren lokalen Kleinerhebungen, die in sich selber nicht statistisch signifikant sein mögen, aggregiert werden können. Der zusammengefügte Datensatz aus verschiedenen kategorisierten Angeboten kann dann helfen, gemeinsame Gesetzmäßigkeiten zu identifizieren und Hypothesen zu validieren. Hier ist jedoch Hilfe und Diskussion mit der Wissenschaft notwendig, da der Spagat zwischen qualitativer Einsicht zur Programmqualität und quantitativer Einsamkeitsmessung nicht einfach ist.

## Niederschwellig vs. Barriere durch Datenerhebung beim Angebot

Das naive theoretisch prozessual-ideale Modell der Einsamkeitsunterstützung wäre am Anfang eine detaillierte Erhebung der sozialen Persönlichkeits- und Bedürfnisdaten der einsamen Person, und nach eingehender Analyse dieser dann eine qualifizierte Weiterleitung an entsprechende Angebote, vom Seniorentreff bis zum Besuchsdienst, ggfs. auch an eine verhaltenstherapeutische Kurzmaßnahme.

Dem gegenüber steht, dass einsame Menschen oft misstrauisch gegenüber viel fragenden Personen und Daten erhebenden Institutionen sind, leicht unter emotionellen Stress kommen und selbst positiv formulierte Einsamkeitsmaße und Fragen emotionellen Stress verursachen können. Somit ist eine Kooperation gerade am Anfang eher schwierig.

Der Trick könnte sein, von zentraler Stelle - beispielsweise über die zentrale elektronische Patientenakte mit einem Fragebogen in Hausarztpraxen (analog zum Fragebogen zu Vorkrankheiten und aktuellen Medikamenten)- detaillierte Einsamkeitsmaße zu erheben. Bei einer schnellen lokalen Auswertungsmöglichkeit könnte der Hausarzt dann direkt ermitteln, welche lokalen Angebote durch die einsame Person in Anspruch genommen werden können. Überhaupt ist die Wartezeit in Arztpraxen der ideale Zeitpunkt, die Langeweile und Nachdenklichkeit einer Person zu kapern, um Aufmerksamkeit für dieses Thema zu generieren. Ein\*e interessierte/geschulte Arzthelfer\*in in jeder Praxis wäre vermutlich hier eine große Unterstützung einer solchen Kampagne.

Eine sich nach einiger Zeit einstellende Verbesserung von Indikatoren kann dann plausibel auf die Kombination dieser Angebote zurückgeführt werden. Dies könnte über eine App oder einen scanbaren Fragebogen geschehen, der dann per Datenübertragung an den zentralen persönlichen Datensatz angehängt wird. Die technischen und organisatorischen Kapazitäten einer Krankenkasse oder eines Verbundes von ihnen wäre ebenfalls ein geeigneter Untersuchungsträger.

Durch ein solches Vorgehen wird die Energie und die Beziehung der ohnehin schon von vielen Seiten in Anspruch genommenen Angebotsverantwortlichen nicht belastet. Zusätzlich ist die Datenerhebung keine Barriere zur Wahrnehmung des konkreten Angebots sondern von diesem unabhängig.

Die offene Frage ist, wie am einfachsten eine Übereinkunft getroffen werden kann, dass die Daten mit den Einsamkeitsangebotsanbietern geteilt werden können, um von ihnen zur Verbesserung der Angebote genutzt zu werden.

## Social Prescribing / Einsamkeitskampagne

Die ideale Abfolge des Prozesses wäre somit wie folgt

1	Identifizierung der einsamen Person und Aufnahme in das Programm durch den Hausarzt Dabei Datenerhebung zum aktuellen Stand von Einsamkeit und Erfüllung von sozialen Bedürfnissen.
2	Hinterlegung von Hausarzt oder kommunalem Sozialarbeiter als verantwortlichem Data Steward (Entscheidungsbefugter über Datenweitergabe)
3	Vereinbarung zum Besuch von verschiedenen Programmen
4/5/ 6	Monatliche Erfassung von (wirklich) besuchten Programmen per App (wie Checkin bei Corona App)
7	Nach drei Monaten erneute Erfassung von aktuellem Stand von Einsamkeit
8	Kurze Validierung / Besprechung mit Link Worker oder Hausarzt
9/10/ 11	Monatliche Erfassung von (wirklich) besuchten Programmen per App (wie Checkin bei Corona App)
12	Erneute Erfassung von aktuellem Stand von Einsamkeit
13	Programm Abschluss

### Offene Fragen

Gibt es eine App / Digitale Plattform die geeignet ist, diese Erhebung zu unterstützen?  
Gibt es Zwischenstufen (einfacher digitaler Fragebogen bei Limesurvey) die dann Schritt für Schritt erweitert werden können?

Wie kann das Programm lokal und regional skaliert werden, falls weitere Träger es interessant finden? Auf welcher Basis könnte es ggfs. ein übergeordneter Träger übernehmen, weiterführen und erweitern?

Wie können die lokalen möglichen Angebote kodiert werden? Wie kann trotz DSGVO eine Datenteilung bzw. Zusammenfassung der Erkenntnisse für andere lokale Anbieter organisiert werden?

**Zentral: Welche dieser Aspekte kann von einem kleinen Träger unter Nutzung existierender Tools und Netzwerke im Vorfeld aufgegriffen werden, so dass die Daten trotzdem im Nachgang interoperabel gehalten werden?**



## **Erfassung der Einsamkeit - Standard Fragen der Wissenschaft**

Die Wissenschaft hat über die Jahre mehrere Fragesets zur quantifizierten Erfassung der Einsamkeit zusammengestellt und ausführlichst nach den statistischen Kriterien und quantitativen Auswertungsmöglichkeiten verfeinert. Konkret gibt es hier die UCLA Loneliness scale, De Jong Gierveld, SELSA, oder eine Vielzahl an Einzelfragen zu Fokusaspekten. Der wissenschaftliche Aufsatz „How (Not) to Measure Loneliness“ von Maes Qualter 2022 (<https://doi.org/10.3390/ijerph191710816>) ist hier die analytische Zusammenfassung.

Auch der vorher angeführte Bericht der englischen Regierung und der Guide der Campaign to End Loneliness nehmen zu der Verwendbarkeit der Skalen ebenfalls Stellung. Die Kernkritik aus unserer Sicht ist schlicht, dass sie entworfen sind, um möglichst objektiv und stimmungsinvariant einen quantifizierten Schnell-Schnappschuss des Gefühls der Einsamkeit zu erfassen, nicht um darüber hinausgehende Erkenntnisse zu gewinnen.

## **Bedürfnis- und Gewohnheiten orientierter Fragenkatalog**

Um zu verstehen welcher Art die Einsamkeit der angesprochenen Betroffenengruppen ist, sind detaillierte Fragen vonnöten. Hier ist neben den statistischen Eigenschaften wichtig, dass die wesentlichen Aspekte der unterschiedlichen Arten der Einsamkeit, die die qualitative Forschung in den letzten Jahren herausgearbeitet hat, ausreichend repräsentiert sind.

Auch sollten einige Fragen zu den wichtigsten hilfreichen und schädlichen Gewohnheiten und Einstellungen (Freundlichkeit, Misstrauen, ...) erfasst werden.

## Beispielfragen für einen Fragebogen der persönlichen Einsamkeit

1. In meinem täglichen Leben komme ich mit Menschen in Kontakt, die mir grundsätzlich sympathisch sind (+)
2. Ich habe grundsätzlich genügend verfügbare Zeit, um mich um meine Sozialkontakte zu kümmern (+)
3. Ich vermisse das Gefühl und die Freude von Geselligkeit (-)
4. Es gibt Menschen, um die ich mich kümmere, und denen ich helfen kann (+)
5. Es gibt Menschen, die mich und meine Gefühle gut verstehen (+)
6. Meine Interessen und Ideen werden nicht von anderen Menschen geteilt (-)
7. Ich habe kaum jemanden, der mich bei kleineren Fragen oder täglichen Aktivitäten unterstützt (-)
8. Ich habe grundsätzlich genügend Energie, um meine Familie/Freunde zu treffen (+)
9. Ich habe Menschen in meinem Umfeld, mit denen ich was gestalten kann, die mich in meinen Leidenschaften fordern (+)
10. Ich nehme am lokalen gesellschaftlichen Leben teil, im Verein, in der Stadt, in der Nachbarschaft (+)
11. Ich bin in einer romantischen Beziehung, in der ich mich wohl fühle und gesehen werde (+)
12. Ich fühle mich teilweise von Unbekannten umgeben, zu denen ich keinen Draht habe oder entwickeln kann (-)
13. Es gibt Menschen, die mich fordern und die mich in meiner Entwicklung unterstützen (+)
14. Ich fühle mich von meinem Umfeld isoliert oder ignoriert (-)
15. Es gibt Menschen, die mich gern haben, und dies mir beispielsweise auch durch eine Umarmung oder andere berührende Gesten zeigen (+)
16. Wenn es hart auf hart kommt, weiß ich, dass mich jemand unterstützt. (+)
17. Ich glaube, dass mein Leben und meine Tätigkeiten Sinn haben (+)
18. Trotz aller Bedürfnisse nach menschlichem Kontakt ist mir auch wichtig, dass meine Unabhängigkeit und Privatsphäre respektiert werden (-)
19. Mein sozialer Umkreis teilt meine Werte und meinen kulturellen Hintergrund (+)
20. Manchmal gebe ich mir einen Ruck, und versuche ein paar neue Leute kennenzulernen, auch wenn das nicht immer so klappt. (+)

**Diese Frageliste ist noch nicht validiert oder in Umfragen eingesetzt. Der Sinn ist die Demonstration eines Fragesatzes dass „alle“ sozialen Bedürfnisse abdeckt, sowie die unterschiedlichen und selteren Arten von Einsamkeit ( kulturell/physisch) ebenfalls abdeckt. Es geht hier weniger um statistische Stabilität, sondern um Abdeckung (math. „spanning set“) der wichtigsten Begriffe der Literatur. Es wäre wünschenswert, wenn dies durch weitergehende Diskussionen kritisch hinterfragt, ergänzt und im Laufe von 2025 standardisiert und fixiert wird.**

## Kategorisierung von sozialen Bedürfnissen

Eine mögliche Abwandlung der Definition von Einsamkeit ist wie folgt:

**Menschen sind einsam, weil ihre tatsächlichen sozialen Beziehungen nicht ihre sozialen Bedürfnisse erfüllen.** Der chilenische Volkswirt und

Menschenrechtsaktivist Manfred Max-Neef (1986/1991) hat hier ein System solcher Bedürfnisse konzipiert, die er als fundamental für eine gute menschliche Entwicklung ansah. Anders als Maslow sah er diese Bedürfnisse als komplementär (gleichzeitig relevant) und nicht hierarchisch an.

**Lebensunterhalt:** Neben körperlicher Gesundheit gehören dazu geistige Gesundheit, Wohlstand und nachhaltiges Leben (strikte 'Bedürfnisliebe').

**Schutz:** Fürsorge für andere Menschen, ihre Hilfe und ihren Schutz (strikte 'Geschenk-liebe', gegenteiliges Pendant zu Lebensunterhalt).

**Zuneigung:** emotionale Fürsorge, das Teilen und Hören von Emotionen und Gedanken, der Aufbau von Beziehungen.

**Verständnis:** gedankliche Entfaltung, das Denken, Untersuchen, Erforschen und Analysieren, und dabei von anderen verstanden werden.

**Teilnahme/Teilhabe:** Bedürfnis nach Verbindung zur breiteren Gemeinschaft und Gesellschaft. Der Herdeninstinkt, das Bedürfnis, dazuzugehören und mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.

**Freizeit:** Dies ist das Bedürfnis, sich zu entstressen, sich in der Gesellschaft des anderen zu entspannen, zu spielen, zu phantasieren, zu lachen und sich der Nostalgie hinzugeben.

**Kreation:** Das Bedürfnis der Kreation besteht darin, ein Vermächtnis zu hinterlassen, zusammen zu arbeiten, mit anderen schöpferisch oder kreativ tätig zu sein.

**Identität:** Eine positive Geschichte über sich selbst, ein Gefühl der Identität und des Selbstwertgefühls aufzubauen.

**Freiheit:** Gefühl von Freiheit, Unabhängigkeit, Offenheit und Trennung von anderen - zusammen mit Identität auch eine Geschichte der eigenen Einzigartigkeit erschaffen.

**Dieses Modell der sozialen Bedürfnisse ist dem zuvorgehenden Fragebogen zugrundeliegend.**

## Andere Fragen

Oft hat die Klientengruppe eines Angebots jedoch nicht nur Einsamkeitsprobleme, sondern auch andere Probleme, Armut, Bildung, Integration, physische Gesundheit und Mobilität, allgemeine mentale Gesundheit.

Je nach Homogenität der Gruppe und Häufigkeit und Signifikanz - gerade auch im Einzelfall - sind dann dezidierte Fragen zu diesen Problemen notwendig, die oft dann auch Hindernisse für den Aufbau und die Pflege von sozialen Kontakten sind.

## Frageformat und Anzahl der Fragen

Eine weitere wichtige Frage ist wie, die Befragung vonstatten gehen soll- rein technisch über einen online Fragebogen oder im anderen Extrem durch persönliche direkte Befragung in einem ausführlichen Interview. Diese Entscheidung hängt von den Ressourcen der Organisation oder des Angebots ab. Im Allgemeinen kann es nicht falsch sein, hier bei einem lokalen Hochschullehrstuhl der Sozialen Psychologie, Soziologie oder Sozialarbeit anzufragen, ob ein\*e Student\*in die Befragung und Auswertung übernehmen möchte, und damit ein spannendes (da praktisch relevantes) Bachelor- oder Masterarbeitsthema erhält, mit deutlich erleichterter Datenerhebung im Vergleich zur eigenständigen Kandidatenrekrutierung.

Über die Betreuung des Institutes findet dann gleich auch das Qualitätsmanagement zu Art und Umfang zum Fragebogen und zur Fragetechnik statt.

## Kategorien der Einsamkeitsinterventionen - welche Arten von Angeboten gibt es ?

**Verbindungsdienste:** Diese erreichen einsame Personen, versuchen, die 'Natur' ihrer Einsamkeit zu verstehen, personalisieren die Antwort und 'unterstützen' die Betroffenen dabei, relevante Hilfe und Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen.

**Unterstützte Sozialisierung:** Dies beinhaltet Unterstützung durch einen Fachmann, einen Freiwilligen, einen Freund oder ein Familienmitglied, um soziale Kontakte zu knüpfen.

**Psychologische Ansätze/Veränderung maladaptiver Kognitionen:** Diese unterstützen Menschen dabei, „maladaptive soziale Kognitionen“ oder unzuträgliche Erwartungen, Gedanken und Gefühle in Bezug auf ihre Beziehungen zu überwinden.

**Training sozialer Fähigkeiten und Psychoedukation:** Diese konzentrieren sich auf Training/Schulung in sozialen Fähigkeiten (z. B. Gesprächskompetenzen) und auf den Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen, wobei gleichzeitig die Bedeutung sozialer Unterstützung hervorgehoben wird.

**Gruppen/Gemeinschaftsgruppen:** Dazu gehören eine Vielzahl von Gruppen, die entweder rein sozial sind oder bei denen Mitglieder gemeinsame Interessen oder Aktivitäten verfolgen. Die Teilnahme kann Einzelpersonen helfen, soziales Selbstvertrauen zu entwickeln und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

**Individuelle Ansätze:** Dies bezieht sich auf verschiedene Formen der Begleitung, bei denen eine Person mit einem Freiwilligen oder Gleichgesinnten für Gesellschaft, gemeinsame Aktivitäten oder Unterstützung beim Aufbau oder Wiederaufbau sozialer Kontakte verbunden wird.

<https://www.gov.uk/government/publications/exploring-interventions-to-tackle-loneliness/evaluation-of-interventions-to-tackle-loneliness>

## Kodierung der Träger und Angebote

Ein Problem von Träger übergreifenden Umfragen ist, dass viele der Interventionen oder Einsamkeitsangebote unzureichend kategorisiert und kodiert sind. Es gibt unseres Wissens nach noch keinen Datenstandard, der einem Seniorencafe die Beschreibung „4EB“ (Ältere Gruppe, Regelmässig, mit Essen, Offener Treff ohne Anmeldung, kostengünstig) oder einem Sportverein 6ZU (Alle Altersklassen, Organisation/Verein, Aktivitäten, Sport und Sozial) zuweist.

Beim Aufbau der Kontaktgelegenheitskarte haben wir versucht, die verschiedenen Angebote zu kategorisieren, und schnell gemerkt, dass es einen maßgeblichen Unterschied - und letztendlich eine 1-n Beziehung - zwischen Trägerorganisation und Angeboten gibt, die die Unterhaltung einer Kontaktgelegenheitskarte deutlich aufwendiger und komplexer macht.

Um eine Datenerhebung für ein Einsamkeitsinterventionsmonitoring wahrlich interoperabel zu machen, ist auch hier eine Datenkonvention notwendig, die einer Umfrageinfrastruktur konsistent das Hinzufügen weiterer Angebote über die Zeit erlauben würde.

So könnten über die Zeit partizipierende Einsamkeitsbetroffene auch bei den neuen Angeboten sich „einchecken“, um die Möglichkeit oder das Fehlen der Wirkung auf ihre empfundene Einsamkeit zu dokumentieren.

**Es wäre wünschenswert, wenn eine Kodierung sowohl von Trägern / Organisationen wie auch von Angeboten durch weitergehende Diskussionen kritisch hinterfragt, ergänzt und im Laufe von 2025 standardisiert und fixiert wird.**

## Direktes Feedback per Handy zu einem besuchten Angebot

Weswegen haben wir von der Initiative GemEinsamkeit all diese Gedanken vorher beschrieben, obwohl uns bei weitem die Ressourcen fehlen, ein solches Projekt unter eigener Ägide durchzuführen?

Wir sind an einem Nebenprodukt oder Nachfolgeprodukt interessiert, dass auf eine solche Plattform dazu implementiert werden könnte, und zwar eine direkte Feedbackfunktion. Wir möchten eine Möglichkeit, zu sehen, was mit dem Empfang und der Wirksamkeit von Angeboten passiert, wenn Träger mit neuen Rezepten, Formaten, Ideen experimentieren. Beispielsweise können sie andere Spiele zu einem Seniorencafe dazu nehmen, Gruppenzusammensetzungen verändern, Essen kostenlos machen, verbessern oder leider auch einen symbolischen oder sogar kostendeckenden Beitrag erheben müssen.

Die Erhebung sollte so einfach sein wie Mentimeter oder Kahoot oder die vielverpönte Luca App. Im Idealfall am Ausgang des Angebotes mit dem Handy durch einen QR Code aufrufbar und binnen von wenigen Minuten erfassbar sein. Und wenn auch für die Analysenersteller anonymisiert, so sollte doch auf Datenbasis die Rückmeldung mit den einzelnen Betroffenen und ihre persönlichen Neigungen und sozialen Bedürfnisse verdrahtet sein, um wirklich konkret zu sehen, welches Angebot in welcher Ausprägung bei welchem Betroffenen greift.

Dieses Feedbacksystem würde dann wirklich evidenzgestützt die Effektivität von Einsamkeitsangeboten mit einem gleich behandelndem Ansatz belegen. Diese Ergebnisse könnten zu steuernden Entscheidungen herangezogen werden im Sinne einer Sozialraumplanung oder klassischen Ressourcenoptimierung bei gegebenem erfassten Bedarf.

**\*Wenn\* von der Politik oder finanzierenden Zivilgesellschaft eine konsistente evidenzbasierte Ressourcenallokation gefordert und vorgenommen werden soll, führt an einem solchen Datenerhebungsansatz kein Weg vorbei.**

## Netzwerk Ansatz über Workshop - eher Intervention denn Evaluation

Ein weiterer Ansatz, über den zeitweise berichtet wird, ist der sogenannte Netzwerk Ansatz. Hierbei wird - oft Plattform gestützt - die persönliche Karte aufgezeichnet. Häufig geschieht dies mit konzentrischen Karten, auf die Listen von Personen eingetragen werden, die vorher mit Rollen oder Eigenschaften versehen wurden.

Die Methode kostet besonders viel Zeit, und oft dauert es unter Anleitung etwa zwei oder drei Stunden bis ein persönliches Netzwerk mit allen Aspekten ordentlich erfasst ist. Es gibt hierfür unterstützende Software, wie Network Canvas von Bernie Hogan, aber diese ist noch schwieriger zu nutzen als ein ausgedruckter Bogen mit Anleitung.

Sinnvoll ist diese Methode am ehesten, um sie gleich selber zu einer Intervention zu machen. Mit einer Gruppe kann das jeweilige persönliche Netzwerk der Einzelpersonen erfasst und gleich zur Diskussion in Kleingruppen verwendet werden. Dann können die Teilnehmer als Folgeaktivität unter sich diskutieren, wie sie ihre Netzwerke / Freundschaftskreise verbessern können, auf welche Personen und Beziehungen sie sich konzentrieren wollen, oder ob sie neue Sozialkreise wie einen Verein hinzufügen wollen.

Die Ergebnisse können die Teilnehmer mit nach Hause nehmen (Im Idealfall machst du für sie eine Kopie, die du für einen optionalen Folgeworkshop behältst), und nach drei oder sechs Monaten erneut betrachten, um zu sehen, ob sie und welche Fortschritte sie gemacht haben. Bei dieser Analyse kannst du dann ganz besonders zuhören und sehen, bei welchen Aspekten oder Beziehungen deine anderen Interventionen (Sozialkompetenztraining, ...) geholfen haben.

Includes in workshop setting, A & B

### Mapping of current personal needs

ID:

Of the friends you named above, using the same initials, what traits did you particular like about them, what roles would you assign to them and thus where would you put them on the map?

	Initial	Ch1	Ch2	Ch3	Key Role 1	Key Role 2
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Characteristics and role samples are on the Annex A and Annex B pages

What do you think where what you need and what you don't have is most divergent?  
Which parts are mostly OK?



## Über uns

Die Initiative GemEinsamkeit ist eine kleine NGO mit dem Ziel eine Wissens- und Netzwerkplattform in der praktischen angewandten Einsamkeitsarbeit herzustellen.

Im Kontext der Einsamkeitsarbeit gibt es global und in Deutschland bereits eine Vielzahl von Projekten die einsamen Menschen geholfen haben und die Bildung von Geselligkeit und qualitativ hochwertigen freundschaftlichen Beziehungen gefördert haben.

Durch den Aufbau unseres Netzwerkes, die kontinuierlichen Diskussionen mit unseren Gesprächspartnern möchten wir

1. solche vielversprechenden Ready-to-use **Ansätze sammeln**
2. in geeigneten online und Präsenzformaten **diskutieren**
3. ihre Anwendung in Pilotprojekten fachlich begleiten und **Rückmeldungen sammeln**
4. verständlich in einer öffentlich zugänglichen und sich **weiterentwickelnden** Kollektion **agggregieren** (Open Education Resource)
5. in unserem Netzwerk die finalisierten **Ready-to-Use** Ansätze **verteilen**.

Wir haben keinen eigen-wissenschaftlichen Anspruch, die 1.) wissenschaftliche Forschung und 2.) gesellschaftliche Analyse wird bereits vollumfänglich und exzellent 1.) durch das Europäische Forschungsnetz „Loneliness in Europe“ und deutsche InLoNe und 2.) durch das von der Bundesregierung / dem BMFSJ bis 2026 mandatierte Kompetenznetzwerk Einsamkeit ausgeführt und weiterverfolgt. Wir versuchen lediglich den dritten und letzten Schritt zu begleiten und die Analyseresultate und praktischen Erfahrungen zusammenzuführen und in Ready-to-Use Anleitungen zu „paketieren“. Auf diese Art wollen wir unseren Beitrag zur Bewältigung von Einsamkeit in Deutschland leisten.

Wir **finanzieren** uns aktuell über direkte Spenden aus dem beruflichen Umfeld des Geschäftsführers, Dankeschön-Spenden von Institutionen die unsere Schablonen kostenlos nutzen, sowie Vortragshonoraren für (Online- oder Präsenz) Vorträge zu Einsamkeit bei Arbeitnehmern eines Unternehmens. Ansonsten versuchen wir einfach mit minimalem Footprint zu operieren.

Wenn Sie oder Ihr Unternehmen die Möglichkeit haben eine direkte, nicht zweckgebundene Spende durchzuführen, so empfehlen wir als Empfänger die Telefondienste (krisenchat, Silbernetz), Start-with-a-friend, oder eine der neuen Initiativen, die sich dem Thema Jugendeinsamkeit annimmt als Antwort auf die neuesten in 2024 veröffentlichten Statistiken.

## Material aktuell und in Vorbereitung

Wir stellen Schablonen oder Templates bereit, die von Kommunen, Sozialträgern, lokalen Institutionen oder auch Gesundheitsanbietern (Hausärzten, Psychotherapeutischen Praxen, ...) angepasst und genutzt werden können.

**Aktuelle Hefte** - Abschließende Diskussionsphase (Material aber schon verwendbar und veröffentlicht)

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)  
Kurzer Überblick über Einsamkeit, 10 Seiten mit konkreten Handlungsvorschlägen
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privat Umfeld)  
konkreten Handlungsvorschlägen in Kontexten des Privat Umfeldes
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)  
Literatureinführung, Aufgabenfindung, Übersicht zu verschiedenen Ehrenamtsarten
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany) - Focus on offers in different languages for expats and migrants

**In Vorbereitung** / Konzeptionierung / Diskussion - bei Interesse gerne melden, wir können dann Vorabversionen direkt zur Kommentierung zur Verfügung stellen, wenn sie einen ersten Status erreicht haben.

1. Werkzeugkoffer (Was für Spiele, Utensilien, Aktivitätsanleitungen sollte in eine Box zur Ermöglichung von Interaktionen)(online PDF aktuell)
2. Rezeptbuch (Allgemeine Ideensammlung, online PDF aktuell)
3. Kleine Freundschaftslehre: Wie komme ich vom Erstkontakt zu der 50h Freundschaft
4. Evaluation, Evidenzbewertung und Generierung von Verbesserungsideen  
Wie finde ich heraus, ob mein Angebot wirklich hilft ?
5. Wege Finden - Zusätzliche Tipps für Fokusgruppen, die im allgemeinen Heft „Wege finden“ in ihrem besonderen Kontext nicht adäquat abgebildet werden können (Alleinstehende Eltern, Hochbetagte, LGBTQ, Jugendliche, Migranten)  
Hier suchen wir dezidierte Kooperationspartner mit Milieu-Kenntnis

## Zum Schluss eine kleine Bitte

Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Heftes dir hilft, in deinem Umfeld etwas gegen Einsamkeit zu tun.

Wir wollen auch anderen Menschen weiter helfen, sich gegen Einsamkeit zu engagieren. Dazu benötigen wir deine Hilfe auf dreierlei Art:

1. Suche Mitstreiter und sprich mit ihnen über das Thema, Methoden, Konzepte und Ideen.
2. Gib uns Feedback: Was hat dir besonders geholfen? Was hast du in deinem Umfeld an guten Methoden gefunden, die wir nicht auf dem Radar haben? An welchen Orten und Kontexten konntest du Einsamkeit am besten reduzieren helfen? Wir unterhalten eine Landkarte sozialer Orte und würden uns über weitere Tipps freuen.

<https://initiative-gemeinsamkeit.de/kontaktgelegenheiten/>

Auch freuen wir uns über Feedback zum Rezeptbuch und zur Werkzeugkiste.

### 3. Hilf der Forschung:

Die Rekrutierung von (vormals) einsamen Menschen und strukturierte wissenschaftliche Evaluation ist ein mühsames Geschäft. Fragebogen beantworten kostet Zeit und macht auch oft keinen Spaß, aber nur durch breite Beteiligung innerhalb der Interessengruppen ist es Wissenschaftlern möglich, weitere Erkenntnisse zu gewinnen. Wenn du also von so einer Umfrage in einer von dir unterstützten Initiative erfährst, unterstütze das Team, die Basis der Antworten zu verbreitern.

Für schriftliche Rückmeldungen und Sonstiges gerne Email an

Initiative GemEinsamkeit, Gaisbergstr. 43, 69115 Heidelberg  
hallo@initiative-gemeinsamkeit.de

Wir aktualisieren diese Ressource regelmäßig und sind daher für Hinweise, Kritik und Verbesserungs- und Ergänzungsvorschläge dankbar.