

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

INITIATIVE

**GEM** **EINSAMKEIT**

**Werkzeugkoffer**  
**Ich packe in meine Kiste**  
**ein ...**

## Vorwort zum Werkzeugkoffer

Wie in unserer Strategie beschrieben, ist unser Ziel die Bereitstellung eines Werkzeugkoffers sowie eines Rezeptbuches. Um es vorab klarzustellen, dieses wird kaum oder gar kein eigenes Material behalten, sondern Links und Beschreibungen zu Material von anderen Institutionen, Unternehmen und Privatpersonen.

Der Werkzeugkoffer wird Links zu physischem Material enthalten, wie Brett- und Kartenspiele, Werkzeuge, Tools, und sonstiges, die menschliche Interaktion erleichtern können und gegenseitiges Kennenlernen mit dem Ziel einer freundschaftlichen Beziehung begünstigen sollen. Wir versuchen diese ready-to-use Ideen hier zu bündeln und etwas zu kommentieren, so dass du weißt auf was du dich und die anderen Menschen die teilnehmen einlassen.

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. Wir sind einfach noch am Sammeln und stellen dies bei uns ein, um die Zwischenergebnisse bereits zu teilen.

Aktuell ist es noch ein Proof of Concept, und wir suchen eher noch Hinweise und Verbesserungsvorschläge zum Format. Ab 0.2 (grob Februar) hoffen wir dann auch mehr zum Inhalt zu machen.

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 für die ausführliche Behandlung dieser in weiteren Broschüren vor.

Version 0.1 Monat 2024 Dez

## **Inhaltsangabe**

### **Brettspiele:**

Therapy

### **Kartenspiele:**

### **Kreativ Material:**

Buntstifteset

### **Druckmaterial:**

Satz Vordrucke zum Speeddating

### **Sonstiges Material:**

Ruja, deine Freundin, die Einsamkeit (Kinderbuch)

Das Spiel Therapy ist ein ideales Spiel um seine Mitspieler gut (weiter) kennenzulernen. Oft wird es im Familien- oder Freundeskreis gespielt.

Neben allgemeinen Wissensfragen zu den Themen Stillzeit, Kindheit, Jugend, Reife (Erwachsene), Alter und „Das andere Ich“ und den etwas ominösen Tintenklecksfragen ist das Kernthema Fragen zu den Persönlichkeiten der Mitspielern zu beantworten. Diese können richtig zum Nachdenken und diskutieren anregen.

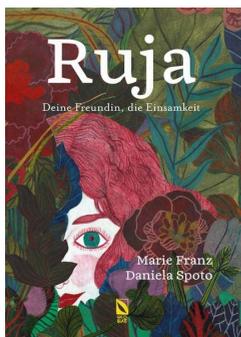
Für das Spiel mit unterschiedlichen Generationen kann es super lustig sein, per Ebay eine Alte Edition aus den 80ern zu erstehen, und dann einmal diese mit den Eltern oder Großeltern zu spielen und dann erneut die Version aus 2017.

Ein gewisses Grundvertrauen und Offenheit gegenüber allen Spielern sollte vorhanden sein, da die Fragen sehr persönlich werden können.



Das Buch „Ruja - deine Freundin, die Einsamkeit“ von Marie Franz und Daniela Spoto ist ein wunderbares Buch, welches mit gemalten Illustrationen und einer schönen Erzählung zum Innehalten und Diskutieren einlädt.

Die Malteser haben in einem Projekt mit Betagten und Kindern hier eine Aktivitätsreihe und Diskussionsanregungen beschrieben, die auch im privaten Umkreis genutzt werden kann.



Auf das Buch als Material zum Gespräch mit Kindern macht das Lehrwerk der Malteser, verfasst von Andrea Lehmann, aus dem Projekt „Alter Falter“ von „Miteinander-Füreinander“ aufmerksam.

<https://www.malteser-muenster.de/lehrwerk-einsamkeit.html>

## Buntstiftset

## Material Kinder und Erw.

Die Aktivität Malen ist eine wunderbare kreative Sache, schön für viele Menschen aus völlig unterschiedlichen Altersstufen. Und eine große Basisschachtel Buntstifte ist heute auch nicht mehr so teuer.

Lokale Künstler können hier Unterrichtsstunden geben zu Maltechniken, betagte Menschen und Kinder können gemeinsam Malen. Selbst bei Menschen die unter Demenz leiden ist eine solche Tätigkeit in einigen Fällen geeignet um mit anderen zu interagieren.



Speedfriending, Speeddating, Kennenlernrunden und viele andere betreute Kennenlernformate brauchen oft eine Informationsbasis, eine Struktur.

Während die jüngeren Semester hier oft bereits Apps wie TimeLeft oder FindYourBees nutzen, so sind die leicht älteren Semester oft sehr vorsichtig, persönliche Daten in Internetbasierte Applikationen einzugeben. Ein manuelles Matching durch Veranstaltungsbetreuer ist daher die präferierte Möglichkeit. Grundsätzlich haben natürlich alle Drucker, aber der professionelle standardisierte Druck ist pro Seite bei größeren Stückzahl schlicht einfach günstiger.

Daher planen wir eine geeignete Schablone zu identifizieren und beispielsweise 100 Exemplare der Kiste beizulegen.



## Kisteninhalt Kosten

## Organisation

Eine Spendenbox zur Geselligkeit dürfte Erfahrungswerten etwa einen Materialwert oder Richtwert von 300 EUR haben.

Therapy Brettspiel	40 EUR
Buch Ruja	20 EUR
FaberCastell 60 Buntstifte	25 EUR
Satz Vordrucke Speeddating	5 EUR

## **Bestellpartner**

## **Organisation**

Folgende lokale und regionale Läden sind in der Lage, Bestellungen für 80% der Inhalte der vorherigen Liste entgegenzunehmen.

## **Bedürftige / Interessierte Träger**

## **Organisation**

Folgende lokale und regionale Läden sind in der Lage, Bestellungen für 80% der Inhalte der vorherigen Liste entgegenzunehmen.

**Beide Listen sind noch nicht aktiv, wir hoffen dass wir bis April oder Mai Kisteninhalte für Jugendzentren und Seniorenzentren als ersten Entwurf standardisiert haben, und dann Interessenmeldungen von Bestellpartnern, Spendern und Empfangsinteressierten entgegen nehmen können.**

## Das Vorbild

Die frühen 2000er Jahre waren bereits einmal eine Zeit der Unsicherheit für Deutschland, es war die Zeit der Agenda 2010 von Gerhard Schröder, Gewinnwarnungen und Diskussionen von Deutschland als der kranke Mann Europas. In dieser Zeit veröffentlichte die Boston Consulting Group, eine renommierte internationale Unternehmensberatung, die Quo Vadis Studie mit einer umfassenden Analyse des Wirtschaftsstandorts Deutschland.

Eine der Kernaussagen war, dass die mangelnde naturwissenschaftliche Bildung ein langfristiges Risiko für den Wirtschaftsstandort Deutschland wird. Konkret wurde auf das mangelnde Wissen oder die fehlende Zuversicht von Grundschullehrern verwiesen, einfache Versuche aus der Physik und Chemie bereits in der Grundschule durchzuführen.

Aus dieser Einsicht heraus gründeten die Firmen BASF und Bosch ein Institut namens Wissensfabrik, um ein solches einfaches, ready-to-use Unterrichtskonzept zu entwickeln bzw. identifizieren, und in der gesamten Bundesrepublik bereitzustellen (neudeutsch skalieren). Sie wurden fündig in der NaWiGehtDas Box des Ifbz Chemie der Universität Frankfurt. Diese Box enthielt das (fast) vollständige Material, um 50 einfache naturwissenschaftliche Experimente von Schülern selber durchführen zu lassen. Dabei konnten sie Konzepte wie Stärke/Zucker, Luftwiderstand, Elektrizität oder Wasserverdrängung explorativ verstehen lernen. Zusätzlich zu dieser Box führte die Wissensfabrik - konkret Mitarbeiter der teilnehmenden Unternehmen, die eine Multiplikatorenschulung erhalten haben (der Autor war auch dabei) - Schulungen für Grundschullehrer durch, um zu zeigen, dass diese Versuche wirklich einfach funktionierten und erfolgssicher durchzuführen waren.

Diese Kiste ist das Vorbild für den Werkzeugkoffer oder Experimentekoffer Geselligkeit.



## 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 **aggregieren** (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.