

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



Strategie und Aufgaben

Über Uns

Inhalt

1. Vorwort
2. Situation in Deutschland
3. Über Uns
4. Vorbild Wissensfabrik
5. Material aktuell und in Vorbereitung
6. Werkzeugkoffer und Rezeptbuch
7. Kontaktgelegenheitskarte
8. Vorschläge für und Fragen an die Politik
9. Vorschläge für und Fragen an die Wissenschaft

Vorwort

Viele Akteure von Bundes- und Landesregierungen, Fachinstitutionen wie dem KNE, Sozialen und Kirchlichen Trägern, bundesweiten NGOs und Sozialunternehmen, sowie eine Vielzahl von kleinen regionalen und lokalen Akteuren sind in der Prävention und Bewältigung von Einsamkeit in der deutschen Gesellschaft aktiv. Dabei mobilisieren sie substanzielle finanzielle Mittel und Millionen an geleisteten ehrenamtlichen Stunden im Kontakt mit einsamen Menschen.

Aufgrund verschiedener Trends wie demographischer Wandel und sonstigen wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen wird dieses Engagement perspektivisch unter Druck kommen. Wir wollen den beteiligten Akteuren durch Wissens- und Netzwerkarbeit helfen, diesem Druck ein bisschen besser zu widerstehen und mit ihm zurecht zu kommen.

Christian Langkamp

Initiative GemEinsamkeit

Dieses Dokument ist ein lebendes Dokument und wird im Laufe der Zeit immer aktualisiert. Unten ist festgehalten, von welchem Datum diese Version ist.

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 Betroffenenengruppen an und bereiten weitere Broschüren für die ausführliche Behandlung dieser vor.

Version 0.9 Monat 2024-12

Situation in Deutschland

Folgende Beobachtungen und Hypothesen bilden die Basis für unsere Arbeit:

- 1. Zunehmende Einsamkeit in verschiedenen Altersgruppen:** Aktuelle Studien zeigen, dass etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland sich zumindest teilweise einsam fühlt, wobei knapp 20 Prozent sogar von starker Einsamkeit betroffen sind. Besonders junge Erwachsene im Alter von 18 bis 29 Jahren sind mit einer Einsamkeitsrate von 24 Prozent stark betroffen.
- 2. Finanzielle Unsicherheiten im Sozial- und Gesundheitssektor:** Angesichts steigender Sozialausgaben und demografischer Veränderungen steht Deutschland vor finanziellen Herausforderungen. Dies wird zu drastischen Kürzungen im Sozialbudget führen und den Druck auf zivilgesellschaftliche Organisationen erhöhen, mehr Verantwortung zu übernehmen.
- 3. Ökonomische Unsicherheit reduziert Spendenaufkommen und ggfs. auch Ehrenamtsengagement:** Angesichts der steigenden Herausforderungen für das Geschäftsmodell der deutschen Wirtschaft machen sich mehr und mehr Menschen Sorge um Arbeitsplatz, Renten und Einkommen, und halten sich mit Spenden zurück.
- 4. Gesetzes- und Behördenschwungel behindert Engagement:** So wohlmeinend verschiedene Anordnungen gewesen sein mögen, erstickt ihre schiere Anzahl insbesondere bei Hygiene, Steuervorschriften und Datenschutz ein auf von Einsamkeitsbetroffene fokussiertes Engagement im Kern. Dies negiert nicht die bewundernswerte Unterstützung der NGOs von Seiten insbesondere kommunaler und lokaler Stellen und Referate.
Aber die zuerst gestellte Frage ist nicht mehr „hilft es und wem hilft es“, sondern „wer haftet wie, wenn etwas schief geht oder sich nicht entsprechend gewürdigt fühlt“, und dieses Problem kann von niemandem außer der Bundespolitik gelöst werden.

Daraus ergibt sich:

Notwendigkeit der Zusammenstellung einfacher, sehr kostengünstiger, skalierbarer, validierter und behördlich zertifizierter legaler Methoden und Rezepte

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 und 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, 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 Präsenzvorträge 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 als Antwort auf die neuesten in 2024 veröffentlichten Statistiken annimmt.

Vorbild - Wissensfabrik von BASF und Bosch

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 Ifz 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 (ich war auch dabei) - Schulungen für Grundschullehrer durch, um zu zeigen, dass diese Versuche wirklich einfach funktionierten und erfolgssicher durchzuführen waren.

Die resultierende Frage ist: was würde ich in eine „Wie geht Verbindung“ Box stecken? Welche Versuche oder Aktivitäten bieten sich an, um einsamen Menschen - von Kind zu hochbetagt - experimentell zu erklären, wie menschliche Verbindung funktioniert? Welche Eigenschaften sind zu fördern, welche Denkweisen sind hilfreich?

Und welche Träger (Jugendtreffs, Schulen, Seniorentreffs, Altenheime, kirchliche Träger) sind überhaupt geeignet, diese Konzepte dann in die Breite zu tragen und anzuwenden?

Wir haben da noch nicht die Antwort und sind für jegliche Hinweise zu Brettspielen, Aktivitäten und Sozialexperimenten dankbar.

www.wissensfabrik.de/nawi/

Disclaimer - wir sind von ihr inspiriert, haben aber keine organisatorische Verbindung !

Material aktuell und in Vorbereitung

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

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privatumfeld)
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)

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. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany)
2. Kleine Freundschaftslehre
3. Evaluation, Evidenzbewertung und Generierung von Verbesserungsideen
4. 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.

Das Ziel hier ist die Bereitstellung von Schablonen, die von Kommunen, Sozialträgern und lokalen Institutionen genutzt werden können, um ihre eigenen Angebote zu erstellen.

Werkzeugkoffer oder Rezeptbuch

Die Zusammenstellung eines „sozialen Experimentekoffers“ ist das Kernziel von uns für 2025. Primär wird dies zwei Komponenten haben:

1. Eine physische Kiste (Name suchen wir noch), gefüllt mit Brettspielen, Kartenspielen oder anderen Materialien, die beispielsweise von einem Unternehmen gespendet wird für einen lokalen Einsamkeitsangebotsträger wie ein Altersheim, Seniorencafe oder Jugendtreff. Ggfs. sind unterschiedliche Zusammenstellungen je nach Zielgruppe notwendig.
Vorbild sind hier die Kitec und Nawi Boxen der Wissensfabrik.
2. Rezeptbuch (Online- PDF)
Liste an Rezepten mit Kurzbeschreibungen (Zielgruppe, Aufwand, ...) und Links zu Ressourcen, Büchern, etc.
Vorbild sind hier beispielsweise der Werkzeugkoffer des Progressiven Zentrums für Jugendeinsamkeit oder das Malteserheft von Andrea Lehmann.

Kontaktgelegenheitskarte / Angebotskarten

In Deutschland gibt es aktuell ganz viele Karten, die leider nur sehr partiell angewandt werden.

Das Kompetenznetz Einsamkeit unterhält die zentrale Karte in Deutschland mit etwa 800 Angeboten.

Separat davon haben die Länder NRW (700 Angebote) und RLP (150 Angebote) ihre eigenen Karten, die auch weiterentwickelt werden. In Hamburg gab es MeinLido, welches aber nach mehrjähriger finanzieller Unterstützung und Entwicklung durch eine Stiftung nicht in den Regelbetrieb durch die Stadt Hamburg übernommen werden konnte.

Daneben gibt es: Adressenliste der Mehrgenerationenhäuser (<https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/mehrgenerationenhaeuser/haeuser-in-ihrer-naehe/>), Liste der Malteser Standorte (<https://www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html>), die Liste der BAGSO zu Seniorenberatungen und so weiter.

Es gibt zusätzlich Angebote von Meetup, Meet5, Gemeinsam Erleben, Internations und Couchsurfing Stammtische. NebenAn.de hat ein weit verbreitetes Angebot und extra für Weihnachten die Aktion <https://www.wirweihnachten.de/> ebenfalls mit einer Karte versehen. Selbst wir sind kaum in der Lage hier einen wirklichen Überblick zu behalten, um zumindest Links von unserer Seite aktuell zu halten.

Aktuell fehlend ist ein Register (inkl. sozialer Bewertungsfunktion für Zielgruppen) von „Dritten Orten“, den Bibliotheken, Eckkneipen, Cafes und Vereinsgaststätten, die ebenfalls breit Kontaktgelegenheiten darstellen.

Wir haben als Test in Handarbeit einige von diesen Angebote aggregiert und nun etwa 1700 Datenpunkte auf der Kontaktgelegenheitskarte der Initiative GemEinsamkeit gesammelt. Dieses ist jedoch lediglich als Proof of Concept gedacht, welches irgendwann ein professioneller Anbieter (wie NebenAn.de, die NRW IT, das Bertelsmann Chancenportal, um einige mögliche Kandidaten zu nennen) übernehmen kann. Idealerweise wird eine zentrale Infrastruktur zur Verfügung gestellt, die dann zentral von Anbietern von Einsamkeitsangeboten / Kontaktgelegenheiten angesteuert werden kann, um Angebote zentral einzupflegen.

Weiterhin wird dazu eine API oder ein Filterangebot bereitgestellt, so dass regionale oder zielgruppenorientierte Anbieter diese mit einem PLZ Filter oder Zielgruppenfilter beispielsweise in die lokale Stadtverwaltungshomepage oder Jugendhilfeseite einbinden können. Somit wird die Technik zentral bereitgestellt, und lediglich die Inhaltspflege lokal erforderlich.

Vorschläge für und Fragen an die Politik

Die kommenden Jahre wird durch eine schwierige Haushaltsplanung gekennzeichnet, die die wachsenden Bedarfe einer veralternden Gesellschaft mit den sich aufgetürmten Investitionsbedarfen in Infrastruktur (Bahn, Schulen, Brücken, Klimawandlungsanpassung) und Rüstung (NATO Beitrag von 2% und Sicherstellung von Schutz gegen Rußland) sowie sinkenden Steuereinnahmen übereinbringen muss. Wie das funktionieren soll ist jenseits unserer Vorstellungskraft, aber das ist eben die Aufgabe der Politik.

Sicher steht, dass die Ressourcen für die Sozial- und Gesundheitsmaßnahmen, in deren Bereich auch die Einsamkeitsarbeit fällt, unter scharfem Rechtfertigungsdruck und Wettbewerb mit anderen Aufgaben stehen. Hier gibt es eigentlich nur die Flucht nach Vorne und Ansätze zu fördern, die effektiv und effizient sind, d.h. in der Breite einfach replizierbar und skalierbar sind oder zu derartigen Effekten beitragen. Die Vorschläge sind daher:

- Angebot einer einheitlichen digitalen Karteninfrastruktur für alle Länder, die nicht bereits, wie NRW oder RLP, dezidierte Einsamkeitsangebotskarten entwickelt haben.
- Unterstützung durch Startups, die potentiell bundesweit Aspekte von Einsamkeit lösen, wie inGemeinschaft (WG Vermittlung), CouchNow (Einsamkeitsbewältigung). Hier kann hilfreich sein, insbesondere Signposting um zu einem frühen Zeitpunkt Benutzer zu generieren und schnellere Feedback und Innovationszyklen zu erreichen.
- Angebot eines zentralen digitalen Wegweisers / Chancenportals zu lokalen Veranstaltungen und Angeboten als Schablone für alle Kommunen oder regionalen Sozialträger
- Unterstützung von Konferenzen (wie vom KNE oder den Landesregierungen bereits durchgeführt) und anderen Zusammenkünften, um einen breiteren und regelmäßigen Erfahrungsaustausch auf regionaler und Bundesebene zu erreichen.
- Bürokratierleichterungen für Vereine, gUGs und gGmbHs, in Datenschutz (Freundschaften und Besuchspatenvermittlung, Platonic Matching), Hygieneanforderungen bei Einsamkeitsveranstaltungen (Mütter kochen für Kinder, Kuchen für Senioren), Steuererklärung (Wie war das nochmal mit dem Bierdeckel?)

Vorschläge für und Fragen an die Wissenschaft

Wir unterhalten eine Liste von Fragen, die die Wissenschaft in Deutschland beantworten kann, um die Einsamkeitsarbeit effektiver und effizienter zu machen:

Wie kann ein Bewertungskonzept aussehen, welches sowohl klare Informationen für die evaluierte Organisation und ihre Angebote liefert, wie auch wissenschaftlichen Ansprüchen genügt. Wie kann ein Abschlussbericht so formuliert und verfasst werden, dass er durch die „Qualitätskriterien“ von Metastudien nicht herausgefiltert wird. Wie lässt sich hier eine geeignete und gegenseitig nutzenbereitende Arbeitsteilung zwischen Wissenschaft und Praxis herstellen?

Wie könnte ein operationalisierbares detailliertes Einsamkeitsmaß aussehen, welches Organisationen hilft zu verstehen, ob und wie ihre Angebote im Detail funktionieren und helfen.

Wie kann man bei Einsamkeitsangeboten „Bang for the Buck“ ermitteln, d.h. ganz nüchtern ermitteln, beispielsweise wie viel Geld im Gesundheitssystem eingespart wurde, indem einer Person geholfen wurde weniger einsam zu sein. Welche zusätzliche Datenstrukturen (Stichwort Digitale Patientenakte) sind hierfür eventuell zentral notwendig?

Wie funktioniert der Aufbau von langfristigen Beziehungen? Wie und unter welchen Umständen schaffen es Leute, von dem ersten Kontakt zu der nach 20h erreichten freundschaftlichen Bekanntschaft und dann zur nach 50h erreichten Freundschaft zu kommen? Welche Verhaltensmuster sollten gestützt werden, um hier zu helfen.

Welche persönlichen Eigenschaften oder Kompatibilitäten sind notwendig, damit eine Wohngemeinschaft oder ein soziales Wohnprojekt funktioniert ?

Regionales Netzwerk

Ein gewisses Maß an Koordination in der Region ist aus unserer Sicht höchst wünschenswert. Es muss nicht jeder jeden kennen, aber wenn es einen Kernkreis in jeder deutschen Großregion gäbe, über den jeder jeden über maximal eine Ecke kennt, dann wäre viel gewonnen.

Aktuell sind uns folgende Netzwerke bekannt:

Berlin (Diakonien und Sozialverbände haben in einigen Stadtteilen monatliche Treffs)

Hamburg (Bündnis gegen Einsamkeit, Kontakt Tanja Woitaschek)

Düsseldorf (Neuss, MG, Wuppertal, Kontakt Hartmut Mühlen)

Rhein-Neckar (Mannheim, Heidelberg, Ludwigshafen) plus (Stuttgart, Mainz, Kaiserslautern, Karlsruhe): Kontakt Christian Langkamp, bei uns

Wir sehen Potential für folgende weitere Netzwerke, und hoffen, dass sich hier Initiatoren finden:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1. Leizig, Halle, (Erfurt, Jena?) | 2. Dresden |
| 3. Ruhrgebiet (Duisburg - Dortmund) | 4. Köln/Bonn/Aachen |
| 5. Hannover/Wolfsburg/Braunschweig | 6. München-Augsburg |
| 7. Trier-Saarbrücken | |

Das Ziel sind keine großen Konferenzen und Veranstaltungen, aber zum Start ein vierteljährlicher Abendstammtisch in einer Kneipe in der Nähe eines Hauptbahnhofs, um auch Stadtauswärtigen eine einfache An- und Abreise zu ermöglichen.

Zum Schluss eine kleine Bitte

Wir hoffen, dass der Inhalt dieses Heftes dir hilft, einen Einblick über unsere Pläne zu gewinnen. Wir hoffen, dass wir insbesondere bei der Koordination von Aktivitäten in Deutschland auf regionaler und lokaler Ebene unterstützen können.

Wir wollen neue Methoden und Rezepte kennenlernen und freuen uns daher über jegliche Hinweise und Miteinander-Bekanntmachungen, die uns auf die Spur solcher bringt, oder uns zu interessanten Diskussionspartnern bringt.

Insbesondere, wenn bereits andere Akteure das gleiche oder ähnliches besser machen als wir, sind wir dran interessiert, auf diese Angebote verlinken zu können.

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 sehr dankbar.