

BESSER ZUSAMMEN **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE

GEM **EINSAMKEIT**

Teil III **Wege aus der Einsamkeit** **GESTALTEN**

Vorwort

Einsamkeit kann weh tun. Für Betroffene sollte es jedoch ein Weckruf sein aktiv zu werden.

Die Schmerzhaftigkeit von chronischer Einsamkeit ist vielen von uns bekannt und ein Engagement daher sinnvoll. Die direkt nachfolgende Frage ist jedoch dann: was kann ich sinnvollerweise für wen, wie, wo und mit wem tun?

Zuerst ist es möglich, in dem eigenen Privatleben und Umfeld einsamen Personen zu helfen, Wege aus ihrer Einsamkeit zu finden. Aber manchmal lebt man in einer gesellschaftlichen Blase, in der im Groben und Ganzen alles in Ordnung ist. Und wir sehen die Not und Probleme draußen in der Gesellschaft. Dann ist das Ehrenamt die logische Konsequenz. Und zu diesem sind die folgenden Seiten ein kurzer Überblick.

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.

Version 0.9 Monat 2024-12

Zusammenfassung

Die Kernfrage des Engagements gegen Einsamkeit ist:

Was kann ich für wen, wie, wo und mit wem tun?

Diese Broschüre soll hierbei helfen, Ideen und Orientierung zu finden, wo du weitermachen kannst. Es ist lediglich eine Ideensammlung und recht informell gehalten.

Diese Einführung ist gedacht für nicht-professionelle Interessenten, d.h. Personen ohne abgeschlossene Ausbildung in Psychologie, Psychotherapie, Sozialarbeit oder Vergleichbarem.

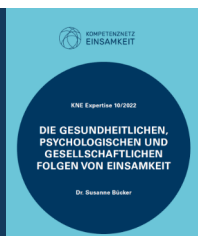
Für Personen mit einschlägiger Vorbildung ist fast alles hier bekannt, nichtsdestotrotz können sie diese Broschüre nehmen, um den oben genannten Personen etwas zu helfen, ihren Weg zu finden.

Grundsätzliche Einführung

In den ersten beiden Heften „Wege finden“ und „Wege zeigen“ haben wir einführende Informationen zur Definition von Einsamkeit, ihren Ursachen und Folgen gegeben. Weitestgehend waren diese auf Literaturrecherche beruhend. Wenn du ein zeit-intensiveres Engagement gegen Einsamkeit beabsichtigst, kann es helfen, zu diesem Thema dann auch etwas mehr zu lesen.

Wir empfehlen folgende Literatur (KNE kennzeichnet eine Publikation des Kompetenznetz Einsamkeit):

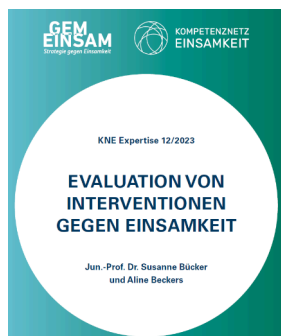
- Luhmann 2022 (KNE PDF) Definitionen und Formen der Einsamkeit
- Bücken 2022 (KNE PDF) Folgen von Einsamkeit
- Lippke & Smidt 2024 (Buch) Verbunden statt Einsam
- Vertiefend die KNE Expertisen Epidemiologie (Entringer), Armut (Dittmann&Goebel) sowie Evaluation 2023 (Bücken, Beckers)
- Dazu gibt es die Website https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/mapping-loneliness-interventions_en welche einen Überblick gibt über die bei der EU Kommission gemeldeten Einsamkeitsinterventionen.
- Zusätzlich interessant ist die Expertise von Schobin, die den Bogen von Einsamkeit zu Radikalisierung und antidemokratischer Einstellung zieht.



Eingrenzung und Übersetzung der Herausforderung

Im Rahmen der Studien des KNE fand auch eine Kategorisierung von existierenden Interventionen und ihren Zielen statt:

1. Aufbau neuer Sozialkontakte
2. Aufrechterhaltung von bestehenden sozialen Netzwerken
3. Verbesserung der sozialen Unterstützung
4. Verbesserung der sozialen Fähigkeiten
5. Veränderung kognitiver Muster



Aufteilung in professionelle Hilfe und zivilgesellschaftliches Engagement

Ganz grob, und hier gilt, Ausnahmen bestimmen die Regel, lässt sich sagen, dass sich diese Ziele in zwei unterteilen:

1. Verbesserung von sozialen Kompetenzen (insbesondere durch verhaltenstherapeutische Maßnahmen) und erhöhte Unterstützung durch das sozial-gesundheitliche System. Insbesondere die Herstellung der grundsätzlichen Teilhabefähigkeit ist hier inbegriffen (Mobilität, physische und geistige Gesundheit, Ausstattung mit finanziellen Mitteln, ...).
2. Verbesserung der Teilhabe an der Gesellschaft durch allgemeine soziale Kontakte, Freundschaften und das Wahrnehmen von geselligen Angeboten. Dieses bedeutet die Unterstützung bei der Erfüllung der sozialen Bedürfnisse eines jeden Menschen.

Aus unserer Sicht ergibt sich hieraus eine recht klare Arbeitsteilung und grundsätzliche Fokussierung des Ehrenamtes auf den zweiten Teil. Wenn allerdings das staatliche Sozial- und Gesundheitssystem nicht ausreichend mit Ressourcen ausgestattet ist, wird der Zivilsektor auch für die erste Aufgabe nach bestem Ermessen einspringen müssen.

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.

Frage:

- 1. Welche dieser Bedürfnisse sind in dir besonders ausgeprägt?**
- 2. Für welche dieser Bedürfnisse können deine Familie, Freunde und Bekannte am besten in deiner Gesellschaft Erfüllung finden? Bei welchem Bedürfnis kannst du am besten helfen?**

Das Finden deiner Rolle

Um nun zu entscheiden, welches Engagement das Richtige für dich ist, sind zwei weitere Bausteine relevant.

Das erste sind deine gefühlten **Stärken**, von denen du glaubst, dass sie hilfreich sind. Hiermit hast du dich bestimmt schon im allgemeinen oder beruflichen Kontext beschäftigt, aber beim sozialen Engagement geht es oft weniger um „hard skills“ sondern eher um zwischenmenschliche „soft skills“. Der **VIA-IS Persönlichkeitstest** von Peterson und Seligman ist hier vermutlich die geeignete Auswertung, um eine gute Grobeinschätzung zu erhalten.

Das nächste ist die Selbsteinschätzung der vorherigen Seite: welche sozialen Bedürfnisse anderer kannst du besonders leicht bedienen? Wie stark hängt das auch von den Vorlieben der anderen Personen ab?

Bist du eher der praktische Unterstützer, der anpackt, um im Alltag zu helfen? Freuen sich andere, wenn sie dir helfen können? Kannst du gut und über längere Zeit zuhören? Kannst du intelligent, mit guten Fragen, schwierigen Sachverhalten folgen und sie kritisch diskutieren? Kannst du gut netzwerken, Leute in eine Gesellschaft hineinbringen, Menschen miteinander bekannt machen? Kannst du Menschen zum Lachen bringen und können sie sich in deiner Gegenwart einfach entspannen und gehen lassen? Töpferst, musizierst, backst, malst oder schreibst du gerne mit anderen Personen? Kannst du gute Fragen zur persönlichen Entwicklung stellen und einfühlsam Rat zu schwierigen Lebenssituationen geben? Fühlen sich Personen in deiner Gegenwart in ihrer Natur und Person akzeptiert und bestätigt?

Hierbei gibt es viele weitere Fragen, aber ich denke, du siehst das allgemeine Muster.

Das dritte Element sind die möglichen Engagements-Orte in deinem direkten Umfeld. Was kannst du überhaupt so einfach erreichen, dass das ganze Drumherum und Organisieren nicht mehr Zeit auffrisst als die eigentliche Aktivität? Was passt in deinen Tages- und Wochenkalender so hinein, dass du es auch langfristig wahrnehmen kannst?

Das vierte Element sind deine Bedürfnisse: bei welchen der Engagements tust nicht nur du etwas Gutes, sondern merkst, dass auch deine Bedürfnisse erfüllt werden, beispielsweise die intellektuelle Diskussion oder das Bedürfnis des Erfahrens von zwischenmenschlicher Wärme und Zuneigung. Diese Frage ist nicht egoistisch, sondern wichtig für die Nachhaltigkeit des Engagements. Wenn deine Bedürfnisse an einem solchen Ort erfüllt werden, ist die Tätigkeit „gut für dich“ und nicht nur eine Erfüllung einer zivilgesellschaftlich oder religiös-moralisch guten Tat für Bedürftige. Du hilfst auf Augenhöhe und hast zumindest öfters Freude in der Tätigkeit, so dass du auch langfristig dabei bleiben kannst.

Ein paar Zusatzgedanken

Abhängig von der Vielzahl von Angeboten in deiner Umgebung kannst du 1. Zwischen existierenden auszuwählen oder 2. ein aktuell fehlendes Angebot aufbauen.

Vorne oder hinten

Möchtest du direkt in der Begegnung mit Menschen helfen, an Tischen, im Gespräch, als Frontmann oder Frontfrau? Oder bist du vielleicht eher schüchtern und auch zufrieden und glücklich, beispielsweise im Hintergrund in der Küche oder beim Organisieren zu helfen.

Direktes Engagement oder „über Bande“

Möchtest du in einer Organisation helfen, die sich direkt mit Einsamkeitsarbeit befasst, oder einem Verein, einer Kirche oder sonstigen Organisation, die einen anderen Zweck hat, im Rahmen derer Aktivitäten du jedoch auch Menschen helfen kannst, Anschluss zu finden und soziale Bindungen aufzubauen.

Regelmässigkeit oder One-Off

Für die Nachhaltigkeit und die Wirkung ist es immer besser, Angebote zu unterstützen, die eine gewisse Regelmässigkeit haben, und sich somit Menschen immer wieder einander begegnen. Der Aufbau sozialer Beziehungen braucht Zeit: Damit eine Bekanntschaft einen anfänglichen freundschaftlichen Charakter erhält, benötigt man im allgemeinen circa 20 gemeinsam verbrachte Stunden.

Effektive Größe des Ortes

Oft ist es effizienter, in kleinen Teams zu agieren. Eine gewisse Regelmässigkeit von Veranstaltungen - beispielsweise ein wöchentliches Seniorencafe - lässt sich im Team viel einfacher über die Zeit verlässlich organisieren. Auf der anderen Seite verschwindet der eigene Beitrag in Großorganisationen in einer Anonymität, und ein wirkliches „Wir“-Gefühl, welches kleinere Gruppen anbieten können, stellt sich schwieriger ein.

„Professional Services“

Viele gemeinnützige Organisationen in Deutschland sind klein. Dank unserer völlig überbordenden Regelungswut ist es oft fast nicht mehr möglich Menschen zu helfen ohne unabsichtlich das eine oder andere Gesetz zu brechen oder mit einer Hygienepflicht, Sorgepflicht, Dokumentationspflicht etc. in Konflikt zu kommen. Um hierbei Rat zu holen, ist jedoch das Geld einfach zu knapp, u.a. da man dieses ja auch eher in kostenlose Kaffee-und-Kuchen Gutscheine für Betagte, Brettspiele für Kinder, soziale Mittagessen und kulturelle Veranstaltungen stecken möchte.

Wenn du also ein **Jurist, Betriebswirt/Manager, Steuerprüfer, Coach, Psychologe, Verwaltungswirt, Koch oder Qualitätsmanager** bist, dann ist wahrscheinlich, dass was du auch sonst tust, schlicht das Beste ist, womit du auch einer kleinen Organisation helfen kannst, indem du:

- Dich kundig machst, wie man eine Mittagsspeisung in einer Nachmittagsbetreuung für benachteiligte Kinder legal organisiert.
- Hilfst die Buchhaltung zu strukturieren, digitalisieren, Lexware oder MeinWISO konfigurierst, eventuell auch kostengünstig den Abschluss selber erstellst
- NGO Mitgliedern als Coach oder Mentor zur Verfügung stehst
- Telefonjoker für schwierige Fälle spielst und ggfs. auch Fälle aus dem Klientenbereich der NGO auch kurzfristig aufnimmst oder vermittelst
- Bei der Kommunikation mit Behörden hilfst

Auch wenn diese Tätigkeiten dich dann nicht von deinem Alltag ablenken oder eine „sinnvolle“ Ergänzung bereiten, so sind sie essentiell und würden und werden andere NGO Mitglieder ein Vielfaches der Zeit und Energie kosten, in der du es tun könntest.

Angebotsarten

Nun könntest du über diese grundsätzlichen Fragen etwas nachdenken. Jetzt kommen wir zum nächsten Thema: Was sind die konkreten Ideen und Möglichkeiten, wie du dich einbringen kannst. Wie bereits besprochen, neben den Angeboten hier gibt es immer noch das „klassische“ Engagement in Vereinen, Kirchen oder im direkten sonstigen Umfeld. Aber nun kommen wir zu einer Übersicht über Angebote, die direkt Einsamkeit angehen.

Besuchsdienste und Befriending

Besuchsdienste sind der Oberbegriff für direkte Treffen zwischen Freiwilligen und einsamen Personen. Die direkte Zeitinvestition und direkte Begegnung ermöglicht das Signalisieren von Zuneigung und direkter Wertschätzung.

Kernmerkmal dieses Engagements ist die Regelmässigkeit und Langfristigkeit, die benötigt ist, um zwischen Helfer und besuchter Person eine wertvolle Beziehung aufzubauen, die hilft, die Einsamkeit zu durchdringen.

Formen

- Besuchsdienst bei älteren oder kranken Menschen in Altenheimen
- Besuchen von Nachbarn, Fahrdienst zu Kirche am Sonntag, Helfen beim Einkaufen
- Besuchsdienst mit Tieren (Hund, Katze, Pferd, Alpaka, Esel) um das Eis zu brechen und Personen tierische Zuneigung erfahren zu lassen.
- Besuch mit Bollerwagen oder sonstigen mobilen Angeboten, beispielsweise eine Espressomaschine auf einem Lastenrad, Glühweinkocher oder ähnlichem
- Auch direkte Angebote für benachteiligte Jugendliche und Kinder können unter diese Kategorie fallen

Angebote & Träger

Altenheime, Mehrgenerationenhäuser, Krankenhäuser

Kirchlich: Malteser, Diakonie, ...

Nachbarschaftsvereine, Kirchengemeinden, ...

Essensbasierte Treffen

Liebe geht durch den Magen und allgemeine Verbundenheit geht den gleichen Weg. Das gemeinsame Essen ist seit Jahrtausenden ein verbindendes Ritual, durch Gastfreundschaft, in den Glaubensgemeinschaften, in sozialen Institutionen.

Solche Treffen zu organisieren, in der Küche und beim „drumherum“ unterstützen oder einfach an ihnen gemeinsam mit einsamen Menschen teilzunehmen, um zur Geselligkeit beizutragen - es gibt viele Möglichkeiten, sich hier sowohl kurzfristig und sporadisch wie auch langfristig und regelmäßig zu engagieren.

Formen

- Offene Frühstücksrunde
- Offener Mittagstisch
- Kaffee und Kuchen/Waffeln im Seniorentreff
- Nach-der-Schule-Mittagsangebot für benachteiligte Kinder
- Alphakurs oder Sonntagstreff in Kirchengemeinden
- Gemeinsames Kochen und Kochkurse

Angebote & Träger

Malteser, Diakonie, ...

Nachbarschaftsvereine, Kirchengemeinden

Bewegungs- und Sportorientierte Veranstaltungen

Bewegung ist gesund, in fast jedem Alter. Sportliche Betätigung kann auch anti-depressiv wirken. Und in ihr finden Leute zueinander, sowohl im Leistungssport, im Breitensport, wie auch bei entspannteren gesundheitsorientierten Formaten.

Mehrere Faktoren spielen hier eine Rolle: Frische Luft draußen kann befreiend wirken. Die Bewegung lenkt von zu sehr kreisenden Gedanken ab und lockert auf, die Kontaktaufnahme wird entkrampft. Gemeinsames Leiden (Schwitzen, Muskelkater, Ermattung) verbindet.

Solche Angebote zu organisieren kostet Zeit und abhängig von den Aktivitäten auch Trainer- oder Betreuungskennnisse.

Formen

- Wander- und Spaziertreffs
- Gemeinsames Laufen wie der Parkrun
- Fußball oder sonstige öffentliche Angebote (Tischtennis) in Parks und öffentlichen Plätzen für Kinder und Jugendliche nach der Schule
- Trainer für Bewegungsangebote in Altenheimen und sonstigen Institutionen
- Tanzkurse zur Begegnung (Slow Dancing in den Einsamkeitswochen in Hannover)

Angebote & Träger

Sportvereine, www.parkrun.com.de, ...

www.bewegungslandkarte.de, www.pingpongmap.net

Kommunale Angebote / Rathaus & Stadtblatt

Verabredungsapps (Meetup.com Hiking groups, Meet5, ...)

Kulturelle Veranstaltungen

Der Mensch hat ein Bedürfnis nach Kultur. Projekte wie De.Culture-on-Prescription.eu zeigen die positive Wirkung von dem Ermöglichen einsamer Menschen kulturelle Veranstaltungen zu besuchen.

Kulturelle Institutionen können hier auch viel selber machen, um Geselligkeit zu fördern. Eine „Kennenlernecke“ oder ein „Kennenlernschild“ kann Personen, die alleine zu einer Veranstaltung kommen, die Gelegenheit geben, jemanden zu finden. Alternativ können Pieper oder Pager genutzt werden: man registriert sich beim Eingang, und wenn eine weitere gesprächswillige Person während des Besuches kommt, wird man durch ein Tonsignal zum Treffpunkt zurückbeordert. Ebenfalls können Offene Treffs im üblicherweise vorhandenen Cafe organisiert werden, ggfs. mit Angeboten für nicht ganz so großzügig Betuchte.

Formen

- Kultureller Besuchsdienst, oder Ausflugsunterstützung für soziale Institutionen (Altenheim, Krankenhaus, ...)
- Organisieren von gemeinsamen Besuchsgruppen über Meetup oder Meet5
- Gemeinsames Musizieren, Singen, Malen, ...

Angebote & Träger

Museen, Theater, Oper, Ausstellungen
Kulturelle Besuchsdienste
De.Culture-on-Prescription.eu

Handarbeit

Auch wenn viele alte Fertigkeiten und Handwerke etwas aus der Mode gekommen sind, bietet eine gemeinschaftliche handwerkliche Betätigung gleich mehrere Vorteile:

Die gemeinsame Tätigkeit bietet eine Reihe an Möglichkeiten der Unterhaltung. Der Vergleich der werdenden Werke und der angewandten Methoden ist ein natürliches und entspanntes Thema. Und am Schluss gibt es ein Resultat, das entweder an Ort und Stelle konsumierbar ist oder die Welt etwas schöner macht.

Formen

- Aktivitäten: Brotbacken, Töpfern, Malen, Keramik, Handarbeit
- Repaircafe für Elektronik und Kleidung
- Kochen und Essen
- Handarbeit und Naturarbeit - Jugendliche bauen Insektenhotels, Nistkästen
- Offener Garten, Schrebergartenorganisationen

Angebote & Träger

Jugendtreffs und Seniorentreffs

...

Quartiersarbeit

Die allgemeine Quartiersarbeit wird oft zu einem großen Teil von professionellen Vollzeitkräften in Seniorenberatung, Sozialhilfe, und sonstigen Institutionen vorgenommen. Jedoch ohne dezidiert engagierte Personen, die sich im Ehrenamt engagieren und weitere Veranstaltungen organisieren, ist hier schlicht oft nur ein rudimentäres Angebot möglich.

Die Bereicherung des Angebotes gerade um die wichtigen geselligen Veranstaltungen ist hier ein besonderer Bereich, in dem man sich einbringen kann und den einsamen Menschen im Quartier mit einer substanziellen Erweiterung von Kontaktgelegenheiten helfen kann.

Formen

- Quartiersfeste
- Advents- und Weihnachtsveranstaltungen
- Gemeinsame Reisen und Ausfahrten
- Flohmarkt, Kleidertausch
- Wochenmarkt mit Treff

Angebote & Träger

Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum

Seniorenarbeit

In Deutschland sind zwar die Pandemie Zahlen von einsamen Älteren und Hochbetagten wieder auf vor-Pandemie Niveau herunter gegangen. Aber immer noch sind viele Ältere einsam oder sehr einsam. Und mit der fortschreitenden Alterung der Gesellschaft, Druck auf Renten durch die Inflation und weiterem Rückzug in die eigenen vier Wände ist zu erwarten, dass hier der Bedarf mindestens auf dem gleichen Niveau bleibt.

Und somit gibt es viele Möglichkeiten, ältere Menschen mit anderen zu verbinden, sie an Orte zu bringen, an denen sie wieder Freude und Geselligkeit erfahren können.

Formen

- Seniorentreff, Spielenachmittage
- Fahrdienst, Seniorenbus, Bürgerbus
- Rikschafahrdienst, Unterhaltungsangebote (www.malteser.de/rikschafahrten.html, www.radelnohnealter.de/)
- Gedächtnistraining, Knobelkurs
- Gymnastik, aktivierende Gesundheitsangebote
- WG Mitgliedvermittlung und Matching (www.ingemeinschaft.org/)

Angebote & Träger

Dritte Orte, Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum, lokale Altenheime
Kirchen, soziale Träger (Diakonie, Malteser, Johanniter), www.inGemeinschaft.org

Mehrgenerationenarbeit

Die Mehrgenerationenarbeit ist etwas ganz spannendes, seit Jahren wird es immer wieder betont, wie wichtig es ist, die unterschiedlichen Generationen zusammen zu bringen. Es ist aber nicht immer einfach - die Welten sind oft sehr unterschiedlich. Ein altes Sprichwort sagt: „Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Aber in den letzten Jahrzehnten haben wir uns eher von den Großfamilien in die andere Richtung bewegt. Und so fehlt den Kindern die Weisheit, Geduld, Zeit und Erfahrungen mit der Großelterngeneration wie das gemeinsame Skat- und Kniffelspielen. Und auf der anderen Seite fehlt die Freude, die Fröhlichkeit. Und in der Mitte - bei den Eltern - fehlt die Hilfe der Großeltern bei dem täglichen Leben. Somit ist die Aufgabe klar - die Menschen wieder in Kleingruppen zusammenzubringen, um sich gegenseitig Zeit, Unterstützung und Freude zu bringen.

Formen

- Eltern - Kinder Drop-in
- Lernpatenschaften
- Jugendliche besuchen Senioren
- Leih-Großeltern
- WG Vermittlung

Angebote & Träger

Dritte Orte, Mehrgenerationenhaus, Bürgerzentrum, Offene Treffs
www.inGemeinschaft.org

Jugendarbeit

Wirkliche Einsamkeitsarbeit mit Jugendlichen wird wahrscheinlich eine der zentralen Herausforderungen der kommenden Jahre sein. Die Reports zur Jugendeinsamkeit mit allen Details und Konsequenzen sind wirklich besorgniserregend.

Somit ist die Frage - Wie machen wir Nachmittagsbetreuung und andere Angebote zugleich auch fördernd von Geselligkeit und Freundschaftsbildung? Wie geben wir Jugendlichen das Selbstvertrauen, dass sie Freundschaft „können“, dass sie einen Platz in der Gesellschaft haben, dass ein Tanzkurs und Bierchen in der Kneipe lustiger ist als den Tag vor Tiktok und Instagram zu hängen?

Hier werden wir gute und neue Angebote und Veranstaltungsformate benötigen. Auch werden wir viele Ehrenamtliche und Helfer benötigen, um uns hier adäquat dem Problem widmen zu können.

Formen

- Lesepatenschaften, Leseclubs, Spielgruppen
- Erzählcafe, Nachmittagsbetreuung mit Geselligkeitsangeboten
- Aktivitäten des Jugendwerkzeugkoffer (<https://www.progressives-zentrum.org/publication/methodenkoffer-gegen-einsamkeit/>)
- Medienarbeit (Foto, Video, Filmangebote)

Angebote & Träger

Schulen, Jugendtreffs, Dritte Orte

Integrationsarbeit

In den letzten 10 Jahren sind ebensoviele Millionen Menschen zu uns gekommen. Die Gesellschaft ist gespalten, aber das ist ein anderes Problem. Was hier wichtig ist, dass eine Reihe dieser Menschen einsam sind, und sich wirklich wünschen dazuzugehören. Und eventuell ist es deine Rolle, hier zu helfen.

In manchen Regionen Deutschlands sowie mit einigen Personengruppen mag diese Integrationsarbeit einfacher oder schwieriger sein. Im Rheinland habe ich mal den Satz gehört „Wenn jemand in den Schützenzug eintritt, ist die Integration abgeschlossen“. Die Option gibt es aber nicht überall. Hier liegt es an uns, gute Angebote zu machen, aber auch einfach sicherzustellen, dass unsere Gesellschaft offen ist, neue Bekanntschaften mit unseren neuen Nachbarn einzugehen.

Formen

- Deutschkurse, Eltern-Kindtreff
- Berufsbildung, Praktikabegleitung, ...
- Einführung in die Lokalgesellschaft

Angebote & Träger

„Über den Tellerrand“ und „Start with a Friend“ und viele weitere lokale Initiativen
Dritte Orte, Kirchen, und sonstige soziale Angebote.

Telefonische und Digitale Unterstützung

Das Kompetenznetzwerk Einsamkeit hat neben der Veröffentlichung von exzellenten Studien und der Organisation von zentralen Veranstaltungen auch eine Liste mit Hilfsangeboten für akut Einsame zusammengetragen. Diese Hilfsangebote haben tausende Gespräche im Jahr, und benötigen geschulte Zuhörer. Sie bieten auch Schulungen an, die selbst bei einem anderen zukünftigen Engagement wertvolle Kenntnisse beisteuern können.

Telefonseelsorge: Die TelefonSeelsorge Deutschland e.V. ist für jeden da. Sie bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. www.telefonseelsorge.de/

Krisenchat.de: bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an.

Nummer gegen Kummer: Kinder, Jugendliche, Eltern
116111 und www.nummergegenkummer.de

Silbernetz: Menschen ab 60 unter 0800 4 70 80 90 - dort werden auch Silbernetzfreundschaften (regelmässige Kontakte) vermittelt.

Redezeit für dich: Ausgebildete ehrenamtliche Zuhörer nehmen sich Zeit:
<https://www.virtualsupporttalks.de/de/ich-suche-redezeit>

Material - finden und bereiten

Online gibt es natürlich vieles, ganz spezifisch ist jedoch der zentrale Ort das Kompetenznetz Einsamkeit (www.kompetenznetz-einsamkeit.de/)

Informationsmaterial für Helfer

- Erklärendes Material zur Einsamkeit
- Schulungen
- Methoden und Material

Für viele Aktivitäten ist es jedoch notwendig an die lokalen Gegebenheiten angepasstes Papier und Onlinematerial bereitzustellen.

Material für Einsame Personen

- Flyer, Hefte, Poster - Events - kurzfristig
- Flyer, Hefte, Poster - Informationen über Organisationen und Träger
- Spiegelpostkarten, Handpostkarten, ...
- Instagram, Facebook, Nebenan, ...

Derartige Materialien können dann an Orten ausgelegt werden, sowie Menschen, die mit einsamen Menschen beruflich bedingt in Kontakt treten (Ärzte, Apotheker, Sozialdienst, Friseure), zum Weitergeben zur Verfügung gestellt werden.

Regionale Angebotskenntnis und Publicity Work

Eines der entscheidenden Probleme der Einsamkeitsarbeit in Deutschland ist die völlig fragmentierte Angebotslandschaft. Es gibt dutzende, theoretisch funktionierende Angebote, aber keines schafft es einheitlich, zumindest mal für eine Region, alle (!) Angebote zu vereinen. Die einzige Ausnahme war MeinLido in Hamburg, und die mussten leider schließen.

Im Angelsächsischen gibt es Link worker, und sie haben einen Kernzweck: die verschiedenen lokalen Angebote zu kennen, und einsamen Menschen dann zu helfen, die verschiedenen Angebote durchzudenken und dann hinzugehen. Derartige Linkworker gibt es aktuell in Deutschland noch nicht als designierte und finanzierte Stellen in der Breite.

Bis dahin ist diese Aufgabe einer gut vernetzten Ehrenamtsgesellschaft aufgetragen, sich gegenseitig zu unterstützen und einsamen Menschen den Weg zu zeigen.

Formen

- Einsamkeitsarbeit oder Sozialarbeitsstammtisch in einer Region
- Angebotskarten von Kompetenznetzwerk Einsamkeit (<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte>), die Karten von NRW und RLP, oder von uns (<https://initiative-gemeinsamkeit.de/kontaktgelegenheiten/>)
- Strukturierte Google Search nach den Stichworten „Seniorenzentrum“, „Jugendzentrum“, „Offener Treff“, „Mehrgenerationenhaus“, „Bürgerzentrum“, „Kulturzentrum“, „Nachbarschaftsverein“
- Potentiell lokaler Newsletter von einer geeigneten lokalen Sammelstelle

Social Prescribing und Kooperation mit dem Gesundheitssektor

Menschen kommen erst zu den Angeboten, wenn man einen emotionalen und vertrauensbasierten Zugang zu ihnen hat (Pfundt 2024, KNE). Diesen hat oft nicht das Sozialsystem, sondern eher das Gesundheitssystem, hier konkret die Hausärzte und Apotheker.

Die Grundidee hierbei ist, dass es gezielt für Personen aus dem Gesundheitssektor einfacher gemacht wird, Menschen in ihrer Pflege und Verantwortung in der Suche nach Einsamkeitsangeboten zu unterstützen.

Hierbei kann auch der direkte Kontakt gesucht werden. Hausärzte haben sehr wenig Zeit, aber wenn das Angebot gut vorbereitet ist, sind die meisten von ihnen dankbar, wenn Sie auch mit ein paar Tips zu Sozialangeboten ihren Patienten helfen können, ihre soziale und mentale Gesundheit zu verbessern.

Formen

- Kontakt und Austausch des lokalen Einsamkeitsstammtisch mit der professionellen Sozialarbeitscommunity
- Lokale Bereitstellung einer vereinfachten Zusammenfassung der Einsamkeitsangebote für Apotheker und Hausärzte (Personen mit direkten Kontakt aber wenig Zeit für einsame Personen).

https://allgemeinmedizin.charite.de/forschung/arbeitsgruppen/arbeitsgruppe_stadtmedizin/kompetenznetzwerk_social_prescribing/

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.

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.