



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

Einsamkeit: Wechselspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren

Arbeitspapier

Autoren:
Dr. Petra Potz, location³
Nils Scheffler, Urban Expert

Dezember 2024



Arbeitspapier

Einsamkeit: Wechselspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren

1	Hintergrund des Arbeitspapiers.....	2
2	Risikofaktoren für Einsamkeit.....	3
2.1	Individuelle, sozial-gesellschaftliche Risikofaktoren.....	3
2.2	Infrastrukturelle, städtebauliche Ausstattungsmängel	4
3	Hauptamt und lokales Engagement	5
3.1	Professionelle Strukturen und Aktivitäten gegen Einsamkeit.....	6
3.2	Einsamkeitsrelevante Engagementstrukturen im Quartier.....	7
4	Einsamkeit: Lokales Engagement und hauptamtliche Akteure im Wechselspiel	10
4.1	Bereiche für eine Verzahnung von Hauptamt und Engagement	11
4.2	Lokale Bündnisse und Plattformen	13
	Arbeitspapiere „Einsamkeit im Quartier“	15

Zitierweise

Petra Potz, Nils Scheffler (2024): Einsamkeit: Wechselspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren. Arbeitspapier, AG Teilhabe vor Ort, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung
DOI: 10.13140/RG.2.2.24687.55207

Weitere Arbeitspapiere zum Thema Einsamkeit:

<https://www.quartier-einsamkeit.de/ergebnisse/>

1 Hintergrund des Arbeitspapiers

Im Kooperationsprojekt „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ der [Wüstenrot Stiftung](#) mit [Urban Expert](#) und [location³](#) werden zur Frage, wie sich Quartiere gegen Einsamkeit wappnen können, neue, praxisorientierte Handlungsansätze sowie eine Arbeitshilfe für Kommunen, Wohlfahrtsträger, Initiativen und weitere Akteure vor Ort entwickelt.

Die Handlungsansätze werden in drei interdisziplinären Arbeitsgruppen einem „Praxistest“ und einer kritischen Betrachtung aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven unterzogen:

- AG Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens
- AG Teilhabe vor Ort
- AG Monitoring einsamkeitsgefährdeter Quartiere

Im Rahmen von zwei Sitzungen der AG Teilhabe vor Ort (Berlin, September 2024; Stuttgart, November 2024) wurden bestehende professionelle Strukturen im Quartier und die Erweiterung ihrer Aktivitäten gegen Einsamkeit sowie die Beiträge der lokalen Engagementlandschaft zusammengetragen. Anschließend wurden die Schnittstellen von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren im Quartier diskutiert sowie Rahmenbedingungen für lokale Bündnisse und Netzwerke gegen Einsamkeit erarbeitet.

Teilnehmende an den Sitzungen:

- Daniela Dohr, Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement BBE, Engagierte Stadt
- Richard Förg, Stadt Bocholt, Stabsstelle Soziale Planung und Quartiersentwicklung
- Markus Guthörl, Stadt Trier, Amt für Stadtentwicklung, Statistik und Wahlen
- Rainer Hub, Diakonie Deutschland – Ev. Bundesverband, Zentrum für Engagement, Demokratie und Zivilgesellschaft / Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
- Sabrina Janz, Stadt Dortmund, Geschäftsbereich III Stadt der Nachbarschaft, Koordinationsstelle Einsamkeit
- Rolf Kappel, Caritasverband Witten e.V.
- Wolfram Keppler, Diakonie Württemberg, Abteilung Behindertenhilfe und Psychiatrie, Aufbruch Quartier
- Andrea Lehmann, Malteser Hilfsdienst - Malteser im Bistum Münster
- Uwe Lummitsch, BAG Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit
- Sabine Mierelmeier, Bundesverband der Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – das Netzwerk von Ehrenamtlichen (CKD)
- Dr. Petra Potz, location³ - Wissenstransfer
- Gabriele Reichhardt, Landeshauptstadt Stuttgart, Referat Soziales und gesellschaftliche Integration, Strategische Sozialplanung
- Nils Scheffler, Urban Expert

- Elisabeth Selter-Chow, Diakonie Rheinland Westfalen Lippe RWL, Referentin, Sozialraum- und Quartiersentwicklung
- Axel Weber, Kompetenznetz Einsamkeit KNE

Der Diskussionsstand zum Zusammenspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren bezogen auf Einsamkeit im Quartier wird in diesem Arbeitspapier wiedergegeben.

Rückmeldungen, Kommentare, Hinweise zum Arbeitspapier werden ausdrücklich begrüßt.
Bitte schicken Sie sie an Petra Potz: potz@location3.de

2 Risikofaktoren für Einsamkeit

Die Entstehung von Einsamkeit kann nicht monokausal erklärt werden, sondern ergibt sich aus einem diffusen Feld individueller, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Ereignisse, Einstellungen und Faktoren, die das Einsamkeitserleben eines Menschen beeinflussen. Die gleichen Ereignisse und Situationen führen deswegen bei betroffenen Personen nicht zwangsläufig zu einem Einsamkeitsgefühl.

Einsamkeit unterscheidet sich vom „Alleinsein“ und ist ein subjektives Gefühl, das temporär wie auch andauernd sein kann, aus der persönlichen Wahrnehmung heraus, dass die eigenen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten, erfüllenden sozialen Beziehungen – quantitativ wie auch qualitativ – entsprechen. Menschen können sich daher einsam fühlen, auch wenn sie in einer Gruppe sind oder ein großes soziales Netzwerk haben.

Studien zeigen unterschiedliche Risikofaktoren auf, die Einsamkeit hervorrufen bzw. verstärken können. Dabei bewirkt das Vorliegen eines einzelnen Risikofaktors nicht zwingend, dass Personen sich einsam fühlen. Wenn sich mehrere Risikofaktoren bei einem Menschen überlagern, zeigt sich aber, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Person sich einsam fühlt.

Die Risikofaktoren lassen sich in individuelle, sozial-gesellschaftliche Trigger-Ereignisse und räumlich-strukturelle Faktoren differenzieren. Dazu kommt die Quartierskategorie, die die Ausstattung mit Gelegenheitsstrukturen in ihrer räumlichen Verteilung analysiert.

2.1 Individuelle, sozial-gesellschaftliche Risikofaktoren

Folgende wesentliche Risikofaktoren für Einsamkeit werden gesehen. Sie haben gemein, dass sie ursächlich auf eine fehlende soziale, gesellschaftliche Teilhabe hindeuten.

- **Einkommensarmut**, die zur Reduzierung der sozialen Kontakte, eines unterstützenden Netzwerks für schwierige Lebenssituationen sowie der sozialen Teilhabe führt.
z.B. kann sich die Person „Leistungen des täglichen Lebens“ (SGB XII) oder Vereinsgebühren etc. nicht leisten.
- **Kritische Lebensphasen**, die die eigenen Lebensumstände von Grund auf verändern und dazu führen, dass Personen sich aus ihrem bisherigen Leben zurückziehen, vereinzeln und sich einsam fühlen. Diese können besonders bedrohlich sein, wenn sie plötzlich geschehen bzw. in einer Lebensphase, in der sie nicht erwartet werden.
z.B. Verlust von (geliebten) Bezugspersonen, schwere Krankheit mit langfristigen Folgen, Scheidung, länger andauernde Arbeitslosigkeit.

- **Umbruchphasen**, die zum Verlust des sozialen Umfeldes und wichtiger sozialer Kontakte und Rollen führen.
z.B. Wechsel des Lebensstandortes durch Studien- oder Ausbildungsplatz / Arbeitsplatzwechsel; Renteneintritt einhergehend mit Verlust der Kontakte zu den KollegInnen bzw. wenn Kontakte und Rollen nicht mehr wie gewohnt gelebt werden können und es der Person schwerfällt, neue Kontakte und Beziehungen aufzubauen; geschlechtsspezifische Unterschiede gilt es hierbei zu berücksichtigen. Auch das Phänomen, „plötzlich zu viel verfügbare Zeit“ zu haben, ist mitzudenken.
- **Zeitmangel**, der dazu führt, dass eine Person sich nicht mehr um die eigenen sozialen Kontakte und Freundschaften kümmern und diese pflegen kann.
z.B. Konzentration auf den Karriereaufbau, berufliche Tätigkeit in Schichtdienst oder mit Arbeitszeiten (Gastronomie), die mit dem Freundeskreis nicht kompatibel sind, die Kindererziehung (insbesondere bei alleinstehenden Personen), Pflege von An- und Zugehörigen.
- **Schlechter körperlicher, geistiger oder mentaler Gesundheitszustand**, der es einer Person erschwert, am sozialen, gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und Kontakte aufrechtzuerhalten.
z.B. Pflegebedürftigkeit, chronische Krankheiten, Einschränkungen (Bewegen, Hören, Sehen) oder Behinderungen.
- **Direkte Migrations- und Fluchterfahrung**, die zum Verlust des sozialen Umfeldes und der anvertrauten Heimat und Kultur führt.
z.B. Sprachbarrieren, stärker divergierende kulturelle Unterschiede zur Hauptgesellschaft, Diskriminierung und Ausgrenzung erschweren den Aufbau neuer sozialer Beziehungen.
- **Defizite bei den sozialen Kontakten**, wobei die Qualität der sozialen Kontakte und Interaktionen entscheidender ist als die Quantität.
z.B. durch Mangel an sozialen Interaktionen, fehlende emotionale Unterstützung, geringe soziale Vernetzung wie auch Selbstwertgefühl oder Veränderungen in der Haushaltssituation. Dazu zählen zunehmend multilokale Lebensführungen, mit Wohnen, Leben und Arbeiten an verschiedenen Orten, ohne soziale Kontakte und Vernetzungen aufbauen zu können.

Um das Zusammenwirken unterschiedlicher Risikofaktoren zu veranschaulichen, hat das Projektteam Einsamkeits-Persona-Beschreibungen erstellt, in denen ausgewählte Lebensphasen (Schulzeit / Ausbildungszeit / Erwerbsleben / Ruhestand) mit einer Reihe typischer Risikofaktoren für Einsamkeit skizziert werden. Dabei spielen auch unterschiedliche Ausprägungen der infrastrukturellen Ausstattung und Erreichbarkeit eine Rolle.

2.2 Infrastrukturelle, städtebauliche Ausstattungsmängel

Die infrastrukturelle Ausstattung und die städtebauliche Situation eines Quartiers ruft Einsamkeit nicht direkt hervor, deren Zustand und Qualität kann aber das Einsamkeitsempfinden maßgeblich beeinflussen. Quartiere, die wenig Gelegenheiten zum zwanglosen Gespräch, zum Austausch, zur sozialen Interaktion und Teilhabe sowie zur Mitwirkung bieten, können das Einsamkeitsempfinden wesentlich verstärken.

Dies gilt vor allem bei Quartieren mit fehlender, insbesondere qualitativ minderer Ausstattung in den folgenden Bereichen:

- **Grün-, Blau-, Erholungs- und Freizeitflächen**, die zum Verweilen einladen und zufällige, niederschwellige Begegnungen und eine zwanglose Kommunikation ermöglichen.
- **Soziale, Dritte und Begegnungsorte**, wo Menschen niederschwellig zusammenkommen können, auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung, bzw. wo sie sich engagieren können.
- **Wohnortnahe Grundversorgung** als wichtige soziale Knotenpunkte, wo Menschen beiläufig Alltagsbegegnungen mit anderen Menschen haben können.
- **Mobilitätsangebote**, die Menschen (ohne Pkw) ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben außerhalb der fußläufigen Erreichbarkeit, z.B. in der nächstgrößeren Stadt bzw. in der Innenstadt, teilzunehmen.
- **Barrierefreiheit** von Gebäuden, des Wohnumfelds, des öffentlichen wie des digitalen Raumes und der sozialen sowie kulturellen Einrichtungen, wodurch Menschen diese Orte erreichen und an dort stattfindenden Aktivitäten teilnehmen können.
- **Gemeinschaftliche, gemischte Wohnformen**, die auf soziale Kontakte, Interaktionen, Unterstützung und Gemeinschaft ausgelegt sind.

Mängel bei diesen infrastrukturellen, städtebaulichen Ausstattungen schränken die sozialen Austauschmöglichkeiten und sozialen Interaktionen im Quartier ein, so dass Begegnungen weniger gepflegt und niederschwellig aufgebaut werden können.

Quartiersverständnis

Im Rahmen des Projekts „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ wird als Quartier ein Sozialraum, ein Gebiet innerhalb einer Stadt oder Siedlung verstanden, welches durch seine Nähe und städtebauliche Struktur das Entstehen lokaler sozialer Netzwerke, Gemeinschaften und Nachbarschaften ermöglicht.

3 Hauptamt und lokales Engagement

Gesellschaftliche Teilhabe und das Einsamkeitserleben können im Alltagsleben und durch Gelegenheitsstrukturen¹ in der Nachbarschaft, im Quartier beeinflusst werden. Vorhandene professionelle Strukturen und hauptamtliche Akteure zur Teilhabe im Quartier sollten sensibilisiert werden, diese um die Facette Einsamkeit zu erweitern. Daneben kann das bürgerschaftliche Engagement präventiv wie lindernd auf das Einsamkeitsgefühl wirken. Die verfügbare Engagementlandschaft mit lokal verankerten Initiativen, Vereinen und Engagierten als vertrauten Personen im Quartier kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Einsamkeitsrelevante Anknüpfungspunkte für Hauptamt und Engagement im Quartier sind insbesondere:

¹ Unter Gelegenheitsstrukturen verstehen wir nachbarschaftliche Orte und Anlaufstellen, die alle regelmäßig aufsuchen, sei es zum Einkaufen, für die gesundheitliche Versorgung und Körperpflege, Bank- oder Postangelegenheiten etc., Sie ermöglichen alltägliche niederschwellige Begegnungen und Gespräche.

- Professionelle Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Bewohnerschaft und Engagementstrukturen
- Begegnungsorte
- Wohnbereich, Wohnumfeld sowie Grün-, Blau-, Erholungs- und Freizeitflächen
- Orte des Alltagslebens und der Daseinsvorsorge
- Kommunale Relevanz inklusive einer lokalen Differenzierung

Bei der Aufgabe, die nachbarschaftlichen Gelegenheitsstrukturen mit einsamkeitsrelevanten Aktivitäten zu bestücken bzw. bestehende Aktivitäten um die Facette Einsamkeit zu erweitern, geht es darum,

- / das Vertrauen und die Fähigkeit einsamer Personen zur sozialen Interaktion (wieder) einzuüben,
- / Gelegenheiten für niederschwellige, beiläufige Alltagsbegegnung zu schaffen,
- / verlässliche Angebote zum Aufbau sozialer Beziehungen und Bindungen zu entwickeln sowie
- / bestehende Infrastrukturen und Orte in diesem Sinne zu nutzen bzw. anzupassen.

Einsamkeitsrelevante Schlüsselbereiche und Akteure sind sowohl hauptamtliche Hilfs- und Unterstützungsdienste wie auch Zivilgesellschaft und Engagementstrukturen. Engagiert tätig zu sein, kann Einsamkeit entgegenwirken oder Einsamen helfen.

3.1 Professionelle Strukturen und Aktivitäten gegen Einsamkeit

Einrichtungen und Dienste vor Ort können Einsamkeitsgefährdete bzw. -betroffene unterstützen, soziale Kontakte und soziale Fähigkeiten (wieder) aufzubauen sowie am Leben im Quartier teilzunehmen, indem sie z.B. deren Bedarfe erkennen, Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten anbieten bzw. als Zuhörer oder Lotsen zu diesen fungieren. Sie sind Schlüsselakteure für die Konzipierung und Nutzung einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen, über den zielgruppenorientierten Blick hinaus.

Vorhandene Infrastrukturen und Begegnungsorte im Quartier können gegen Einsamkeit (mit)genutzt und erweitert werden. Das kann auch die Sichtbarkeit des bestehenden Angebots erhöhen. Zu klären ist, wie die Betroffenen erreicht werden bzw. was gruppenübergreifend geeignet wäre. Ein Ziel muss sein, dass sich die hauptamtlichen Aktivitäten ergänzen und nicht doppeln. Beispielsweise intergenerative oder interkulturelle Aktivitäten wie Gemeinschaftsgärten oder auch Inklusionssportkurse im Verein können Brücken im Quartier bauen.

Unterschiedliche Personengruppen erfordern unterschiedliche Ansätze, um deren besondere Einsamkeitserfahrungen wirksam anzugehen. So sind beispielsweise Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, SeniorInnen, Pflegebedürftige, Menschen mit Migrationsbiografie und Alleinerziehende speziellen Herausforderungen „ausgesetzt“. Um sie mit geeigneten Maßnahmen und an den „richtigen“ Orten zu erreichen, bedarf es gezielter Handlungsansätze und Strategien. Das Eintauchen in die digitale Welt kann einerseits zur Einsamkeit beitragen, bietet andererseits jedoch auch Chancen für Kontakt

und Vernetzung. Digitale Kontaktflächen und Künstliche Intelligenz (KI) sind daher zunehmend in die Strategien einzubeziehen.

Um lebendige und einsamkeitsresiliente Quartiere zu schaffen, sind Beteiligung, Aktivierung und Teilhabe im Sinne einer sozialen Zugehörigkeit und sozialen Interaktion wichtig. Im Quartier bieten sich den Einsamkeitsbetroffenen und -gefährdeten Möglichkeiten zur Nutzung von Räumen und Angeboten und somit zur Teilhabe über beiläufige wie auch intendierte Alltagsbegegnungen.

Für weitere Überlegungen siehe auch Arbeitspapier „Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier – Anforderungen und Qualitäten“ der AG „Gebaute Umwelt“

3.2 Einsamkeitsrelevante Engagementstrukturen im Quartier

Ein wichtiges Element der Prävention von Einsamkeit bildet das bürgerschaftliche Engagement. Neben staatlichen und professionellen Aktivitäten bilden zivilgesellschaftliche Strukturen das soziale Kapital. Sie bieten vielfältige Anknüpfungspunkte und Raum für soziales, sportliches oder kulturelles Engagement und Interaktion. Personen, die sich regelmäßig engagieren oder in Vereinen aktiv sind, haben ein geringeres Risiko, sich einsam zu fühlen.

Bürger- und Nachbarschaftsvereine, Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften, Initiativen, Sportvereine etc. bieten vielfältige Anknüpfungspunkte und Raum für soziales Engagement und Interaktion und tragen zu einer lebendigen Nachbarschaftsstruktur bei. Gleichzeitig können sie Seismografen sein, um einsamkeitsgefährdete Menschen zu identifizieren und niederschwellig zu unterstützen, wenn Personen in diesen Bereichen für das Thema Einsamkeit sensibilisiert und geschult sind. Sie können einsamkeitsgefährdete bzw. -betroffene Personen mit Unterstützungs- und Teilhabeaktivitäten im Quartier erreichen und einbinden. Eine Vernetzung der vorhandenen Ressourcen, Projekte, Initiativen und Vereine gegen Einsamkeit kann zielgerichtet wirken und ist eine wichtige Anforderung.

Bürgerschaftliches Engagement im Quartier gegen Einsamkeit: Wie geht das konkret?

Unter dieser Fragestellung wurden im Rahmen der Arbeitsgruppe verschiedene Aktivitäten zusammengetragen. Sie unterscheiden sich vor allem im Handlungsansatz: Die eine Sammlung von Angeboten hat einen einladenden, manchmal eventartigen Charakter. Bei diesen „Komm-Strukturen“ stellt sich für die Engagierten die zentrale Frage, wie sie die spezifischen Hemmschwellen abbauen können, vor denen Einsamkeitsbetroffene oder -gefährdete stehen können, wenn sie auf andere zugehen sollen. Bei den individuellen Bedingungen für Engagierte erweist sich, wie notwendig Sensibilisierung und Qualifizierung sind und dass häufig eher das genaue Zuhören als das Machen gefragt ist.

Bei der anderen Kategorie von Aktivitäten geht es um langfristige Formen des Engagements, die einen höheren Organisationsaufwand, aber auch verlässliche Strukturen mit sich bringen. Diese sollten vor allem kooperativ und vernetzt aufgebaut werden. Die strukturellen Rahmenbedingungen lassen Andockpunkte zwischen Hauptamt und Engagement erkennen, auch was die Verfügbarkeit von Räumlichkeiten und Strukturen angeht.

Bürgerschaftliches Engagement gegen Einsamkeit konkret	Rahmenbedingungen für einsamkeitsrelevantes Engagement
<p>Einladende Aktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plauderbänke ▪ Tanzcafé ▪ Sprachcafé ▪ Kochabende, Kochclub ▪ Friedhofscafé, Kirchenbank auf Quartiersplatz ▪ Gemeinsamer Mittagstisch ▪ Mobile Kaffeebar, unterwegs im Quartier ▪ Türöffner ▪ Repaircafé / Sharing ▪ Handwerkskoffer ▪ Stadtteilstefte ▪ Spieletreffs auf der Wiese ▪ Neue Zugangswege, z.B. Brieffreunde ▪ Laienchöre ▪ Selbsthilfegruppen ▪ Nachbarschaftliche Hilfe 	<p>Individuelle Bedingungen für Engagierte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empathie / Erfahrung vermitteln, was Einsamkeit bedeutet, wie es sich anfühlt ▪ Sinne schärfen, die „social needs“ der anderen zu verstehen und zu erkennen ▪ An den Bedürfnissen der Betroffenen orientieren ▪ Zuerst zuhören, verstehen; später Hinweise geben, unterstützen „ich muss nicht helfen, ich muss zuhören“ ▪ Motivation und Vertrauen als wichtige Ansprechpersonen vor Ort stärken, tätig zu werden ▪ Anerkennungskultur bei Engagement ▪ Gemeinschaft durch Engagement – Engagement gegen die eigene Einsamkeit ▪ Unterstützung, um Mitstreitende zu finden ▪ Austausch zwischen Engagierten unterstützen
<p>Kooperationen / Netzwerkarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rikschafahrten (Malteser Hilfsdienst; Chance e.V., Oll inklusiv Hamburg) ▪ „Essen“ für alle im Quartier (mit Kirchengemeinde/ städtisch veranlasst) ▪ „Hallo Willkommen“, Willkommens-Café für neu Zugezogene 	<p>Strukturelle Bedingungen für Engagement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vernetzungsstrukturen, z.B. Mitmachtage bei Ehrenamts- oder Freiwilligenagentur bzw. -börse ▪ Engagementfördernde Struktur, z.B. Vereine ▪ Kostengünstige niederschwellige Angebote zur Begegnung & Aktivitäten

Bürgerschaftliches Engagement gegen Einsamkeit konkret	Rahmenbedingungen für einsamkeitsrelevantes Engagement
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Besuchsdienste mit/ohne Hund ▪ Besuchs- und Gesprächsdienste für Ältere im Ruhestand (EVA-Projekt) ▪ Kultur-BegleiterInnen ▪ Stadtteilspaziergänge (Bürgerstiftung) ▪ Freiwillige, die einmal pro Woche Zeit für alle Menschen einsetzen, um gemeinsam im Quartier unterwegs zu sein (mit gewisser Regelmäßigkeit) ▪ Kreativ-Kunst-Angebot für SeniorInnen in Altersarmut ▪ Junge Menschen erklären SeniorInnen das Internet ▪ Alte Menschen vermitteln Jüngeren biografisch geprägte Kompetenzen ▪ Reparaturservice für Rollatoren, um darüber Beziehungen aufzubauen (Kirchengemeinde) ▪ Empowerment für Menschen mit Behinderung (Kirchengemeinden) ▪ „Offenes Haus“, z.B. Seniorenheime öffnen Angebote für Quartiersbewohnerschaft ▪ Bau einer Boule-Bahn oder eines Gemeinschaftsnutzgartens (z.B. Kirchgarten) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Generationen-, kultur-, religionsübergreifende Begegnung & Aktivitäten ▪ Sportverbände/-vereine und Nachbarschaftsinitiativen gezielt einbinden ▪ An Träger / größere Organisation andocken ▪ Ermutigung, Unterstützung, Gruppen zu bilden, auch ohne Trägerorganisation im Hintergrund ▪ Verbindung von Engagement und Hauptamt ▪ Schutz- und Vertrauenskonzept ▪ Begegnungsorte ▪ Räume für Aktivitäten kostenfrei bereitstellen

Weitere Aktivitäten finden sich auch in der Übersicht „Einsamkeitsrelevante Bereiche & Akteure und Aktivitäten“ im Arbeitspapier „Einsamkeitsrelevante Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier“ der AG Teilhabe vor Ort.

Bürgerschaftliches Engagement

Unter bürgerschaftlichem Engagement werden unterschiedliche Formen von freiwillig, nicht auf materiellen Gewinn ausgerichteten unentgeltlichen oder für eine geringe Aufwandsentschädigung erbrachten Tätigkeiten verstanden, die im öffentlichen Raum stattfinden und damit anschlussfähig für Interessierte und Mitwirkende sind. Mit dem Konzept der Zivilgesellschaft werden auch Teilhabe- und Mitwirkungsmöglichkeiten sowie der Aufbau sozialen Kapitals im Gemeinwesen daran geknüpft.

(ausführlich dazu: <https://www.socialnet.de/lexikon/Buergerschaftliches-Engagement>; https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/Forschung/Publikationen%20Forschung/Freiwilliges_Engagement_in_Deutschland_-_der_Deutsche_Freiwilligensurvey_2019.pdf)

Die Bundesregierung ergänzt diese Definition in ihrer Engagementstrategie vom 04.12.2024 um den wichtigen Zusatz „auf Basis der freiheitlich demokratischen Grundordnung“ (S. 14).

(<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/251452/ac00fb8963654019ae158f9ae7d7efa6/engagementstrategie-des-bundes-data.pdf>)

Für den Umgang mit Einsamkeit im Quartier bedarf es langfristiger Beziehungen und einer Vielfalt von Zugängen. Eine engagierte Nachbarschaft kann dazu einen zentralen Beitrag leisten. Sie kann und will hauptamtliche Aktivitäten nicht ersetzen, sondern ist eigensinnig und ergänzt vielmehr die Angebote. Die Verbindung mit hauptamtlichen Ermöglichungsstrukturen bietet potenziell am Engagement Interessierten Gelegenheit, sich für die spezifischen Anforderungen an dem Umgang mit Einsamkeit qualifizieren.

4 Einsamkeit: Lokales Engagement und hauptamtliche Akteure im Wechselspiel

Ziele für die Ansätze der Teilhabe vor Ort mit Blick auf Einsamkeit sind es,

- / die Akteure vor Ort für Einsamkeit und den Umgang damit zu sensibilisieren, um ihre Aktivitäten und Angebote um die Facette Einsamkeit zu erweitern, so dass die Hemmschwelle einsamer Menschen sinkt, Kontakt zu Menschen aufzunehmen, Angebote wahrzunehmen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben,
- / hauptamtliche Akteure, die Angebote entwickeln und Ressourcen mitbringen (z.B. Räume, Fachkräfte und -kompetenz, institutionelle Einbindung, Fördermittelzugang), für die Anpassung an einsamkeitsbezogene Anforderungen zu sensibilisieren,
- / lokale Schlüsselpersonen und Engagementstrukturen als Lotsen im Quartier einzusetzen, die Ortskenntnisse und (auch präventiv) Zugänge zu einsamen Menschen haben und den Aufbau sozialer Bindungen und eines Gemeinschaftsgefühls mit einer persönlichen, nachbarschaftlichen Ebene und Vertrauen verknüpfen können,
- / Orte der Möglichkeiten und Begegnung im Alltagsleben außerhalb des eigenen Zuhauses einzubinden und die dortigen Akteure zu sensibilisieren, zurückgezogene einsame Personen zu identifizieren und Anlässe zu beiläufigen Gesprächen zu befördern (z.B. Einkauf, Nahversorgung, körpernahe Dienstleistungen),

- / Gemeinsamkeiten im Wechselspiel von Engagement und Hauptamt zu erarbeiten und die Bewältigung und Prävention von Einsamkeit im sozialen Umfeld vor Ort besser zu organisieren und zu bündeln, z.B. in Stadtteilkonferenzen, Ortsbeiräten, Kinderräten, Familienbündnissen oder Seniorenbeiräten u.a.,
- / Begegnungsorte und Infrastrukturen des Alltagslebens als Anlaufstellen gegen Einsamkeit für Angebote und Aktivitäten professioneller Einrichtungen und Engagementstrukturen zu öffnen und weiterzuentwickeln, um Einsame niederschwellig zu erreichen,
- / Quartiere mit einer Kultur des Zuhörens und Miteinander zu entwickeln, um bei allen Menschen im Quartier das Zugehörigkeitsgefühl zu Orten und Räumen und den Personen, die sich dort aufhalten, zu stärken,
- / längerfristige Verbundstrukturen und kommunale Allianzen zusammen mit den professionellen Kräften und dem bürgerschaftlichen Engagement zu schaffen, um eine alltägliche Aufmerksamkeit für Einsamkeit im Quartier zu erzeugen sowie die Angebote und Aktivitäten besser bekannt zu machen.

4.1 Bereiche für eine Verzahnung von Hauptamt und Engagement

Maßnahmen gegen Einsamkeit brauchen Beziehungsarbeit vor Ort. Ein Trend hin zu weniger verfügbarer Zeit für freiwillige Tätigkeit oder zu projektförmigem Engagement, wie es immer häufiger wahrzunehmen ist und auch im 5. Freiwilligensurvey (2019) konstatiert wurde, reicht für einen solchen Beziehungsaufbau meist nicht aus.

Im Zusammenspiel geht es häufig darum, dass das Hauptamt für Einsamkeit und ihre Facetten qualifiziert und Engagierte aktiviert; diese sind für die Umsetzung wichtig, gerade bei den einsamkeitsspezifischen Anforderungen. Initiativen können sich auch lokal bilden. Wenn sie an strukturelle Grenzen stoßen, kann Unterstützung und Verantwortungsteilung mit dem Hauptamt hilfreich sein.

Wie erzeugt man ein Zugehörigkeitsgefühl bei Einsamen?

- / Verlässlicher (präventiver) Beziehungsaufbau durch Personen, z.B. aus der Gemeinwesenarbeit, die längerfristig vor Ort sind, Zeit für Gespräche haben und Menschen miteinander verbinden können
- / Einrichtungen, die es bereits gibt, Quartierstreffs, Sportvereine etc. als vertraute Gelegenheitsstrukturen
- / Sensibilisierung/ Schulung/ Weiterbildung der dort Aktiven, um Menschen präventiv und Einsame ansprechen und binden zu können

Die Bereiche der Teilhabe vor Ort (z.B. Gesundheit, Pflege, Kultur, Sport, Inklusion, Quartiersarbeit, Sozialarbeit) sind vielfältig. Die sozialen und räumlichen Strukturen unterstützen gesellschaftliche Teilhabe, soziale Interaktion, Nachbarschaften und niederschwellige Beziehungen. In einigen beispielhaften Handlungsbereichen erweist sich eine Abstimmung der professionellen Aktivitäten und des Engagements zur Teilhabe vor Ort als wichtig und kreativ, um einsamkeitsresiliente Quartiere zu schaffen.

Gesundheitsförderung

„Soziale Verschreibung“ (Social Prescribing) ist ein Ansatz zur Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben, der in Großbritannien bereits seit den 1990er Jahren im Gesundheits- und Pflegebereich praktiziert wird. Hausarzt- und Kinderarztpraxen wie auch Geriatriepraxen können als wichtiger Zugang für Beratungen zu gesundheitsrelevanten, aber auch nicht-medizinischen und psycho-sozialen Bedürfnissen eingesetzt werden. PatientInnen werden begleitet und unterstützt, um dabei zu helfen, Menschen bei Einsamkeitsempfinden zu aktivieren. Die Vermittlung von Kontakten und Stellen bei Problemen und Sorgen, die mit der Wohnsituation oder den Finanzen zu tun haben, gehört dazu. In Fällen von Einsamkeit werden z.B. Besuchsdienste und Quartiersangebote der Gemeinwesenarbeit weitervermittelt (Marienviertel, Caritas Witten mit lokaler Hausarztpraxis; Sonnwendviertel in Wien: Pilotprojekt der Primärversorgungseinheit (PVE)).

Gesundheitsförderung zielt mit Präventionsangeboten (z.B. Gesundheitskioske, Mental Health Coaches) und flankierenden Maßnahmen auf eine Verbesserung aller Lebensbereiche, die die Gesundheit von Menschen beeinflussen. Die Gesundheitskassen nehmen präventive Ansätze zunehmend in den Blick und können im Verständnis einer integrierten Stadtentwicklung Kooperationspartner vor Ort sein. So wurden beim DAK-Wettbewerb 2024 „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ auch Aktivitäten, die präventiv gegen Einsamkeit wirken, prämiert.

https://www.dak.de/dak/praeventionskampagnen/wettbewerb-gesichter-gesundes-miteinander_28272

Kultur & Bildung

„Kultur auf Rezept“ (Cultural Prescribing) wird in Frankfurt/Main praktiziert („COPE – Culture On Prescription in Europe“, initiiert vom Gesundheitsamt der Stadt im Förderprogramm Erasmus+). Neu entwickelte Kunst- und Kulturprogramme (z.B. Theaterworkshops, Malkurse) werden in einem Bewerbungsverfahren „verschrieben“, und daraufhin untersucht, wie sie Einsamkeitsempfinden und sozialer Isolation entgegenwirken können.

Kulturstätten und Einrichtungen der Erwachsenenbildung, wie z.B. Volkshochschulen oder Stadtteilbüchereien, die sich beginnen als „Trefforte“ zu öffnen, können aufzeigen, welche Angebote oder Kurse für Einsame interessant sein könnten. Kreative Ansätze verfolgt die Landeshauptstadt Stuttgart in einer Kooperation mit der Schauspielbühne Stuttgart. Für ein Theaterstück mit inhaltlichen Bezügen gab es ermäßigte Kartenkontingente, die über die lokale Plattform „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ beworben wurden. Ein Publikumsgespräch nach der Vorstellung verhalf zu weiterer Aufmerksamkeit für das Thema Einsamkeit, was einen Mehrwert bietet.

Bei den nach- oder außerschulischen Angeboten lässt sich das Thema ebenfalls vermitteln. Die Aktivität um die Facette Einsamkeit zu erweitern, heißt zum Beispiel, bei einer Lesepatenschaft nicht nur vorzulesen, sondern danach auch darüber ins Gespräch zu kommen bzw. grundsätzlich zu fragen, wie es einem geht. Insbesondere Ganztagschulen und Orte informellen Lernens wie bspw. die Freiwilligendienste müssen sich verstärkt mit Einsamkeit auseinandersetzen; dazu sind SchulsozialarbeiterInnen ebenso wie ErzieherInnen und SozialpädagogInnen für das Thema zu sensibilisieren. Sinnvoll ergänzt würde es durch die

Vorbereitung von Materialien zu „Unterrichts-Einheiten“ oder die eigene Durchführung in der Schule.

Quartiersentwicklung & Gemeinwesenarbeit

Stabile Strukturen von Wohnquartieren und sozial stabile Bewohnerstrukturen zu schaffen und zu erhalten ist ein wichtiges Element der Quartiersentwicklung und Gemeinwesenarbeit. Wenn solche Strukturen, wie ein Quartiersmanagement oder ein Quartiersbüro vorhanden sind, erweisen sie sich als wichtige Ausgangsposition für Einsamkeitsansätze.

Neben den baulich-physischen Anforderungen ist die Qualität der Beziehungen im Sozialraum für einsamkeitsrelevante Orte des Alltagslebens von besonderer Bedeutung: Sie sollten möglichst offen, nicht zeitlich begrenzt, kontinuierlich, vertraulich sein. Es muss Zeit für Gespräche und das offene Ohr da sein, um tragfähige Beziehungen und soziale Netze aufzubauen.

Lokal können es auch Einrichtungen sein, die es bereits gibt, Quartierstreffs, Sportvereine etc. So lassen sich z.B. Patenschafts- und Tandemmodelle vor Ort entwickeln, intergenerativ oder interkulturell beispielsweise. Die Menschen, die dort aktiv sind, brauchen eine Sensibilisierung/ Schulung/ Weiterbildung, um auf Einsame zuzugehen und sie binden zu können.

4.2 Lokale Bündnisse und Plattformen

Wie schaffen Hauptamt und Engagement es, Quartiere mit einer Kultur des Zuhörens und Miteinander zu entwickeln, um bei allen Menschen im Quartier das Zugehörigkeitsgefühl zu Orten und Räumen und den Personen, die sich dort aufhalten, zu stärken?

Lokale Vernetzung und Koordination ist wichtig, um die vielfältigen Aktivitäten im Umgang mit Einsamen zielgerichtet zu bündeln, aber auch, um Dopplungen und Überforderungen bei den Aktiven wie im Alltagsleben der Einsamen zu vermeiden. Damit lässt sich die Vielfalt kleiner wie großer Initiativen stärken und vor allem sichtbar machen.

Der Aufwand und die Erwartung an ein lokales Bündnis im Entstehen sind nicht zu unterschätzen. Sondierungen bei potenziellen Bündnispartnern zu ihrer Bereitschaft mitzuwirken sollten im Vorfeld stattfinden. Dabei stellt sich die Frage, von wem die Initiative ausgeht. Langfristige Kooperationen und Engagement-Netzwerke entstehen in Städten und Gemeinden, auch im ländlichen Raum, und werden inzwischen auch gefördert.

<https://www.b-b-e.de/projekte/engagierte-stadt/>

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/foerderung/engagiertes-land/>

Geht es um einen Austausch der Engagierten untereinander, stehen vor allem fachliche und lokale Details im Sozialraum im Mittelpunkt; durch eine Erweiterung des Kreises lassen sich weitere Impulse aus anderen Zusammenhängen, die eventuell übertragbar sind, einbringen. Wenn die Kommune den Impuls setzt und eine größere Abstimmungsrunde vorsieht, sollten einsamkeitsrelevante Fachdezernate der Verwaltung sowie weitere einsamkeitsrelevante

Akteure aus der Zivilgesellschaft, die die Gelegenheitsstrukturen in den Quartieren repräsentieren, berücksichtigt werden.

Regelmäßige Quartierskonferenzen oder Nachbarschaftsgespräche können helfen, gemeinsame Themen und Verbündete zu finden und vertraute Einrichtungen als einsamkeitsrelevante Gelegenheitsstrukturen und Quartierstreffs auszubauen.

Mit lokalen Bündnissen gegen Einsamkeit kann man aufeinander verweisen, voneinander lernen, sich vernetzen, gemeinsam "auftreten" und somit Öffentlichkeit schaffen. Man kann gemeinsam als Lobby für das Thema auftreten und politisch-strategische Unterstützung gegen Einsamkeit aufbauen und auch gemeinsame stadtweite/stadtteilübergreifende Projekte entwickeln.

Zu prüfen ist, welche lokalen Netzwerke und Bündnisse (z.B. lokale Bündnisse für Familie; Demenzallianzen), bereits vorhanden sind und ob die Ressourcen es erlauben und es sinnvoller ist, ein eigenes Einsamkeits-Netzwerk aufzubauen oder einen Schwerpunkt/eine Untergruppe an langfristige, vorhandene Strukturen zu koppeln. So lassen sich ggf. auch weitere neue Erkenntnisse aus der Forschung verbreiten.

Die Zusammensetzung sollte sektorenübergreifend sein, mit Vertretung aus Politik und Verwaltung, sozialen Trägern und Einrichtungen, Wirtschaft, Zivilgesellschaft etc. So sollten gemeinwohlorientierte Ansätze beim Bauen und Wohnen für die Einsamkeitsdimension sensibilisiert werden. Einige kommunale und genossenschaftliche Wohnungsunternehmen (z.B. in Bremen, Hannover, Stuttgart) sind dabei, sich um eine einsamkeitsresiliente Gestaltung des Wohnumfelds zu kümmern und auch bei Belegungen und Grundrissen flexible Lösungen zu suchen.

Hauptamt und Engagement sollten sich als Ziel eines solchen Netzwerks setzen, die Informationskanäle so zu erweitern, dass viele Betroffene von den Angeboten im eigenen Quartier erfahren.

Arbeitspapiere „Einsamkeit im Quartier“

Die Arbeitspapiere präsentieren Zwischenergebnisse aus dem Projekt und seinen Arbeitsgruppen und werden auf der Homepage zur Diskussion gestellt.

<https://www.quartier-einsamkeit.de/ergebnisse/>

Arbeitsgruppe Monitoring

- Indikatorenset – Einsamkeitsgefährdete Quartiere (Juli 2024)
- Befragungen – Einsamkeitsgefährdete Quartiere (November 2024)

Arbeitsgruppe Gebaute Umwelt

- Anforderungen und Qualitäten – Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier (Juli 2024)
- Akteure, Verantwortlichkeiten, Instrumente – Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier (November 2024)
- Digitale Tools zur Förderung sozialer Interaktionen und Nutzung einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen (Dezember 2024)

Arbeitsgruppe Teilhabe vor Ort

- Einsamkeitsrelevante Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier (September 2024)
- Einsamkeit: Wechselspiel von lokalem Engagement und hauptamtlichen Akteuren (Dezember 2024)