

Aktionswoche "Alter besser machen"

# Gemeinsam statt einsam - gesellschaftliche Lösungsansätze gegen Einsamkeit

08.03.2023

Dr. Janosch Schobin



KOMPETENZNETZ  
EINSAMKEIT

U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Der „Einsamkeits-Turn“ in den Human- und Gesundheitswissenschaften

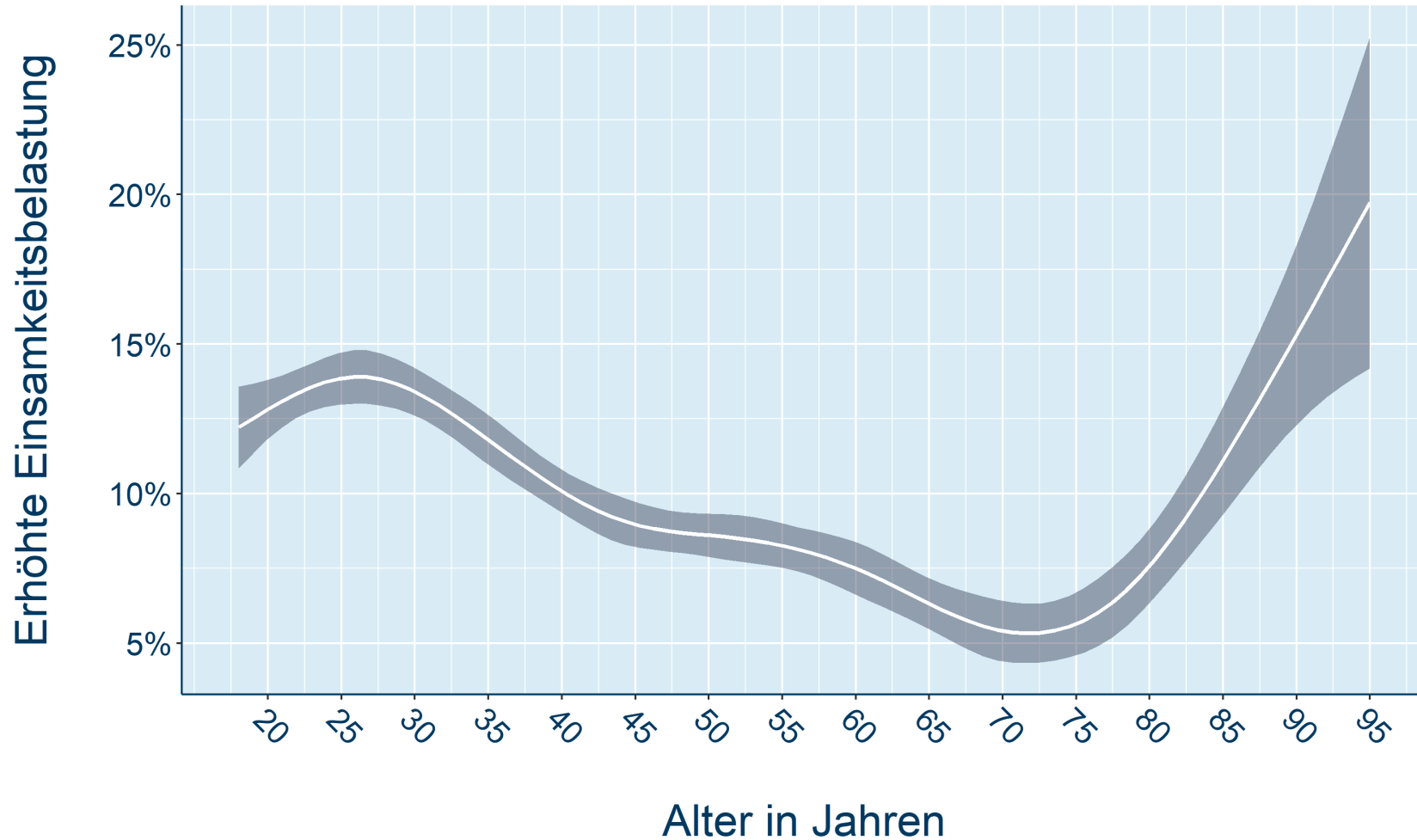
- Vereinsamung wird zunehmend als Ursache und weniger als Effekt von gesundheitlichen Einschränkungen verstanden und untersucht (e.g. Cacioppo et al. 2002, Holt-Lunstad et al. 2015, Rico-Uribe et al. 2018)
- Einsamkeitsempfindungen werden vermehrt als elementares Selbstregulierungssignal wie Schmerz oder Hunger und weniger als Emotion wie etwa Ärger oder Traurigkeit verstanden (e.g. Eisenberger 2012, Sturgeon und Zautra 2016)
- Die epidemiologischen Mechanismen, durch die Vereinsamung sich als Gesundheitsrisiko in Bevölkerungen verbreitet, werden zunehmend untersucht (e.g. Cacioppo et al. 2009, Henriksen et al. 2019)

# Vortragsaufbau

- I. Einsamkeit, ein Problem alternder Gesellschaften?
- II. Einsamkeit, eine Herausforderung für die Demokratie?
- III. Handlungsmöglichkeiten

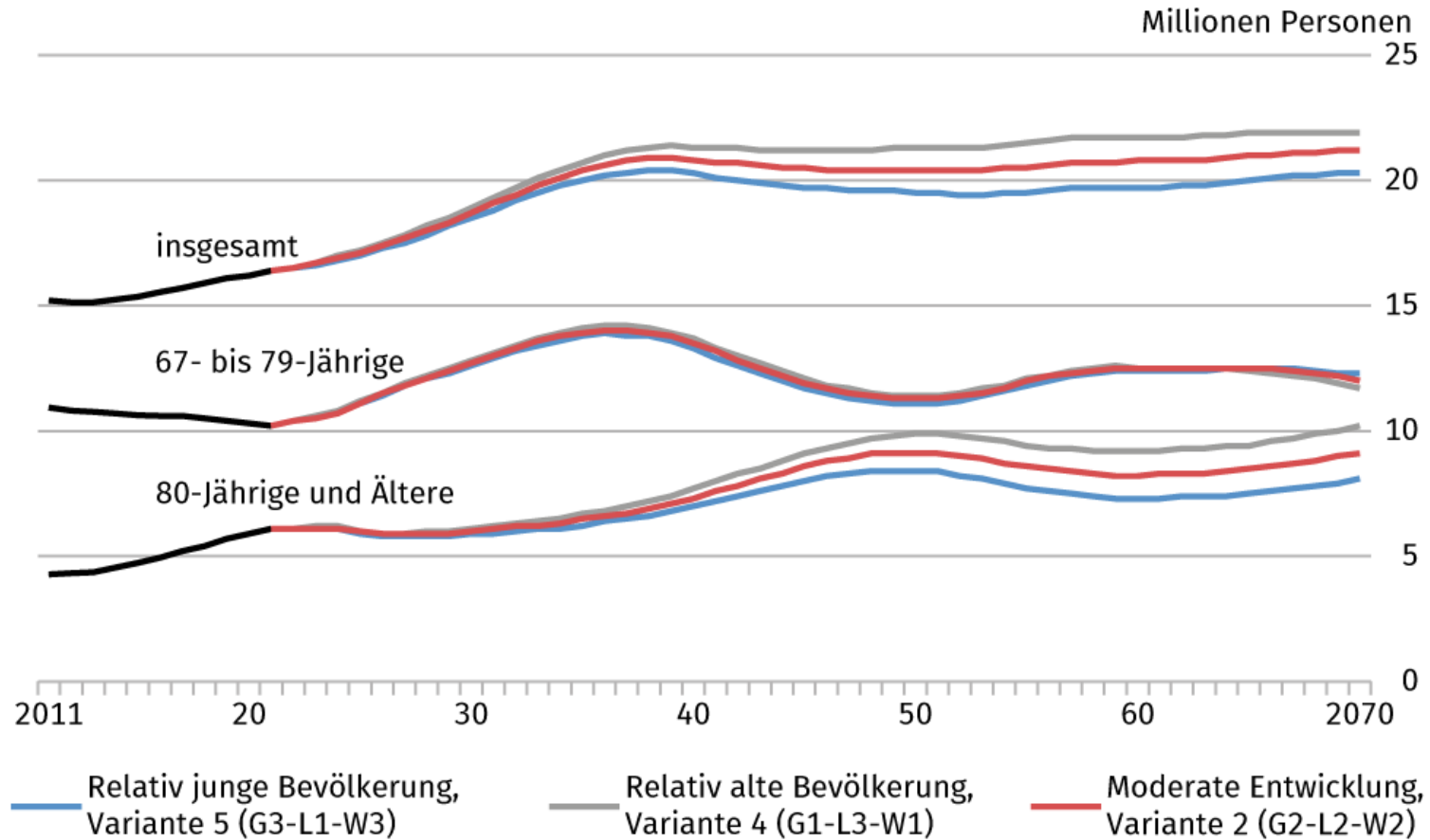
# Teil I: Einsamkeit, ein Problem alternder Gesellschaften?

2017



# Bevölkerung im Alter 67 Jahre und älter

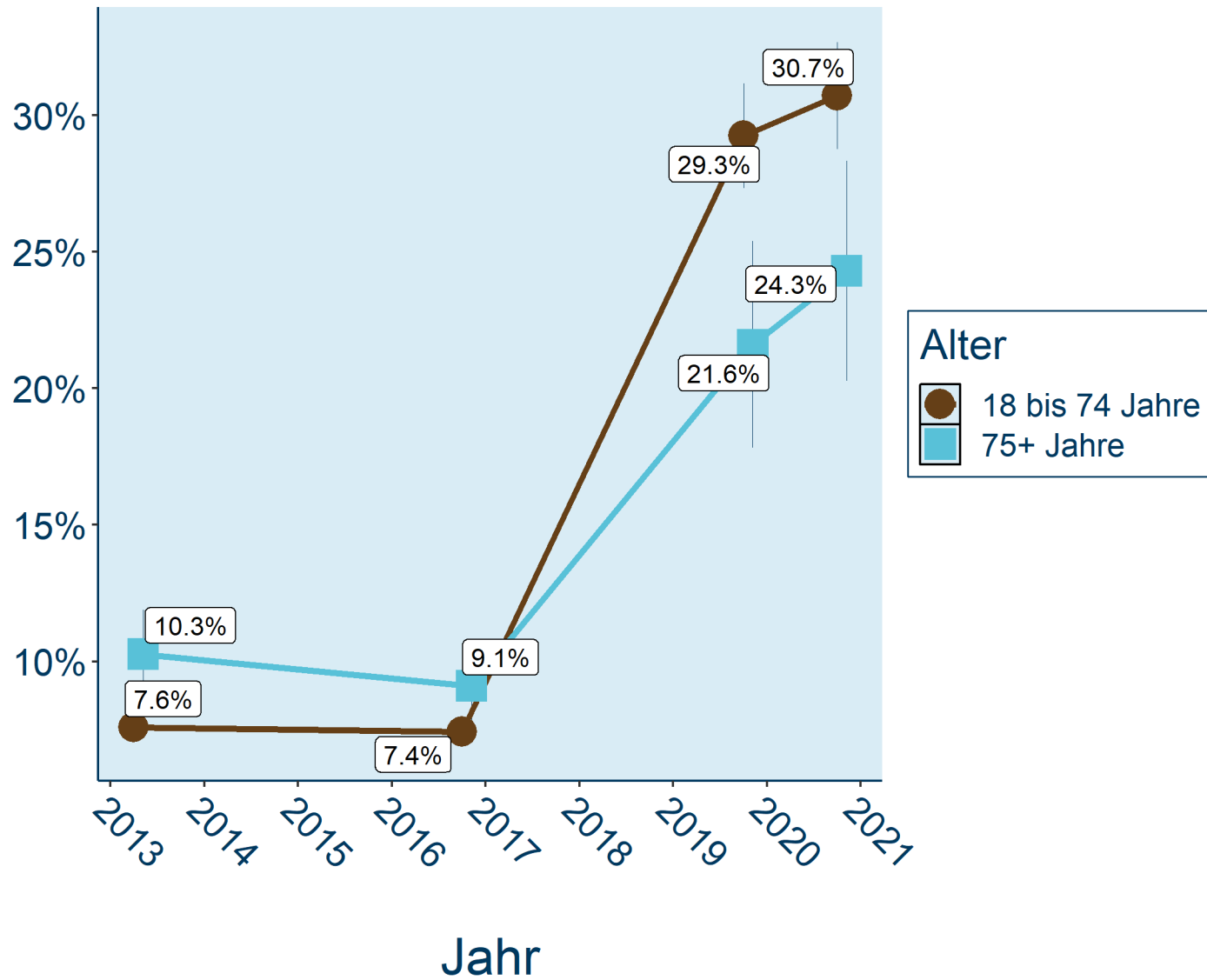
Ab 2022 Ergebnisse der 15. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung



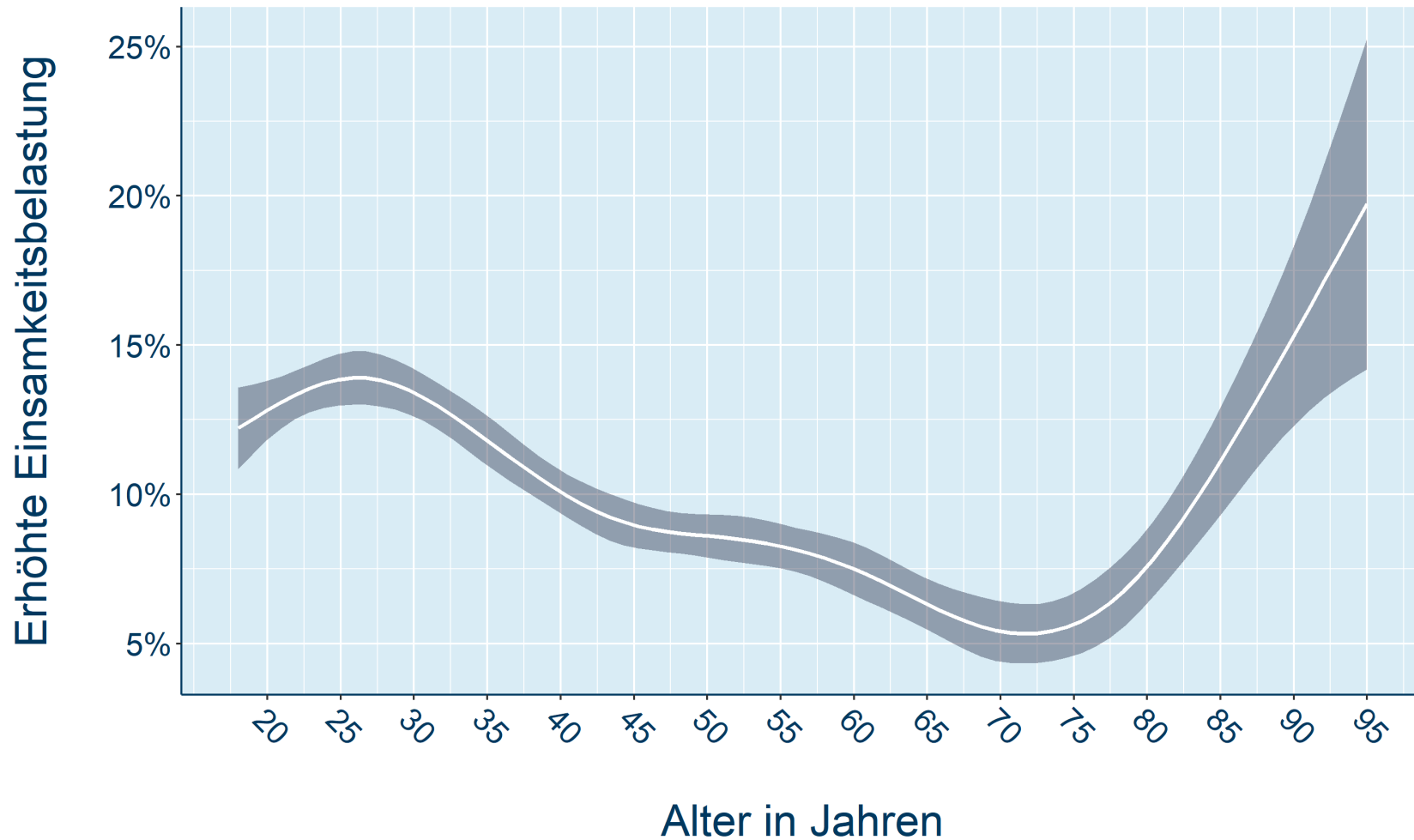
© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2022

Quelle: Destatis.de  
G=Geburtenhäufigkeit  
L=Lebenserwartung  
W=Wanderungssaldo

# Erhöhte Einsamkeitsbelastung

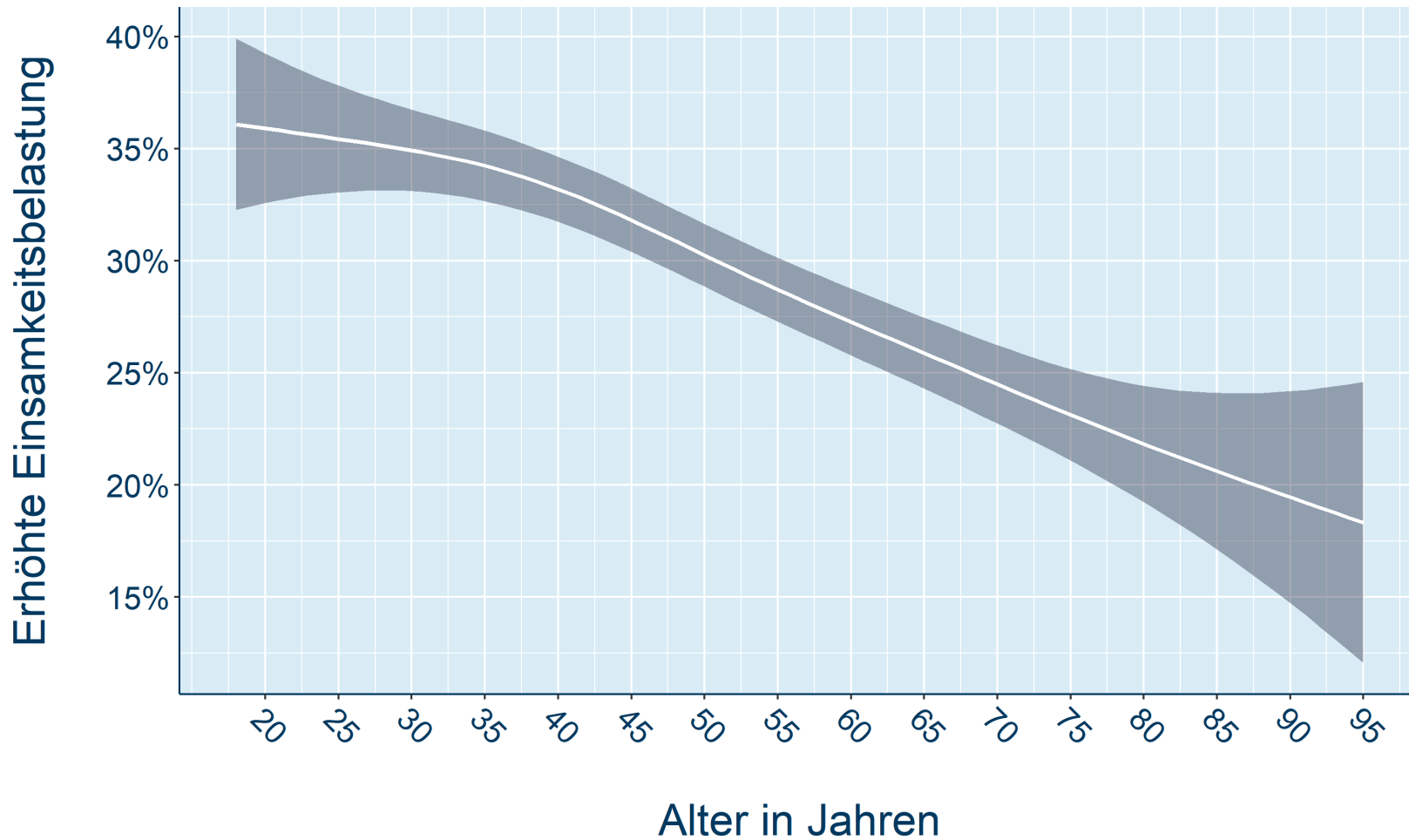


2017

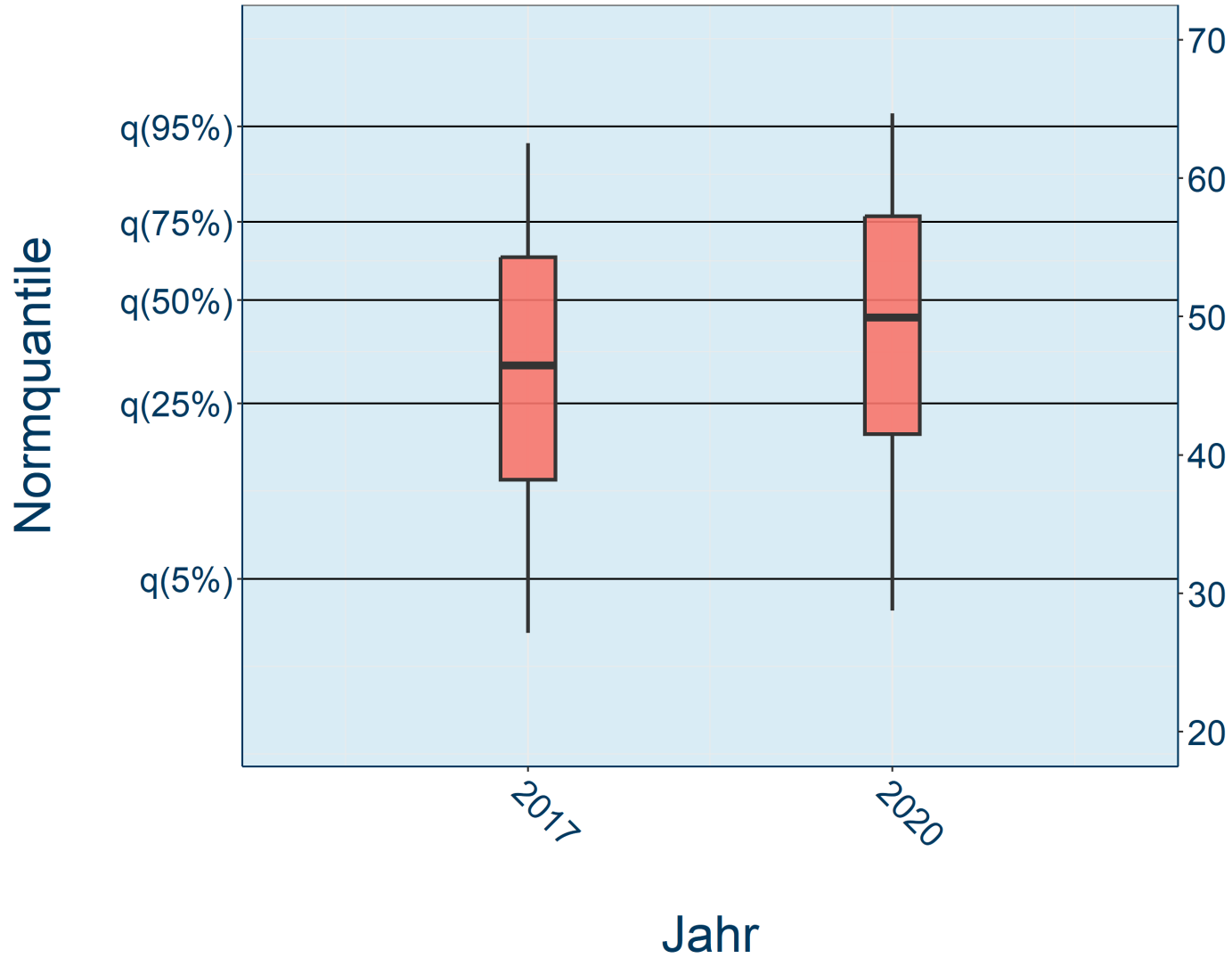


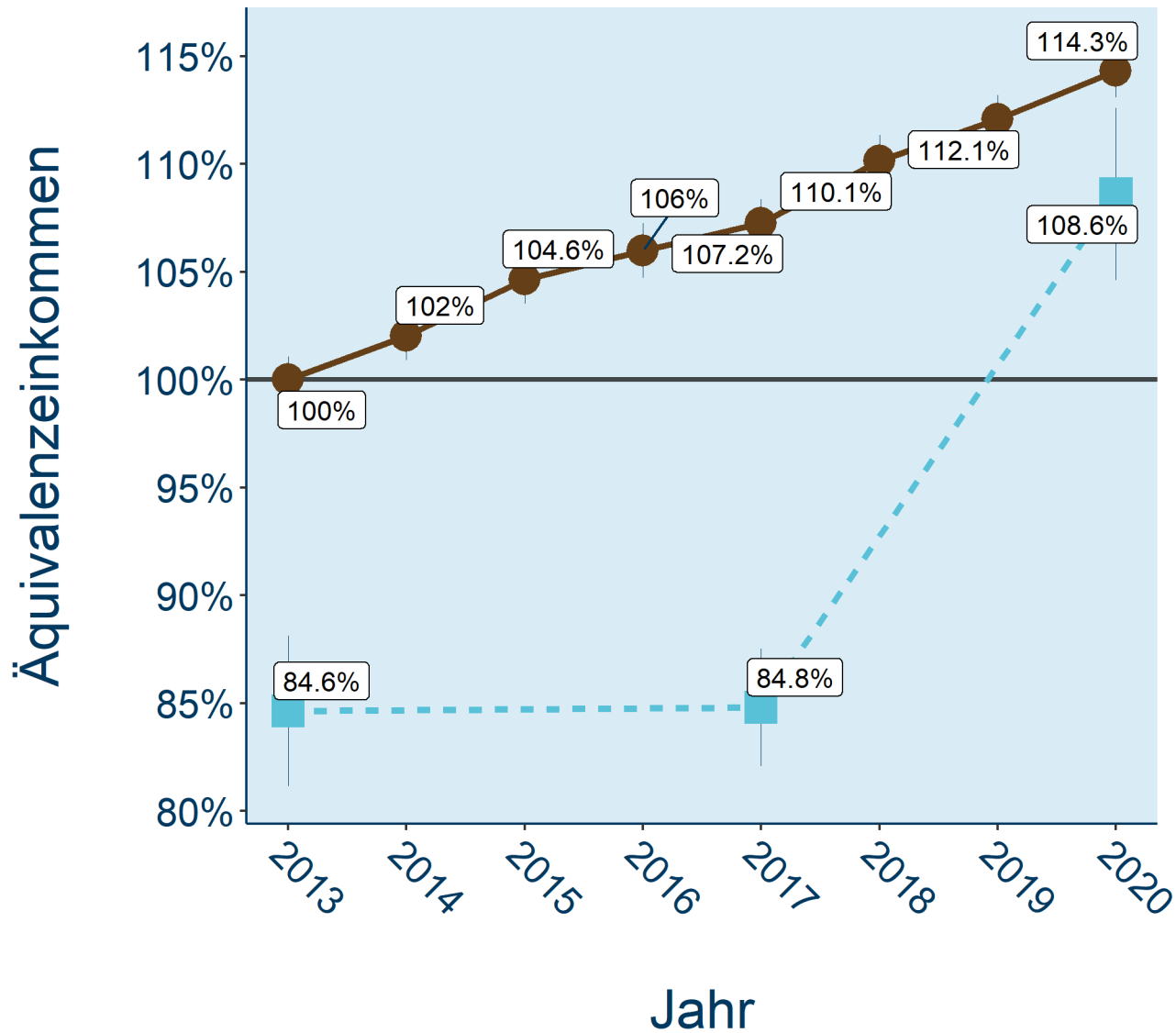


2020



# Physische Gesundheit bei erhöhter Einsamkeitsbelastung

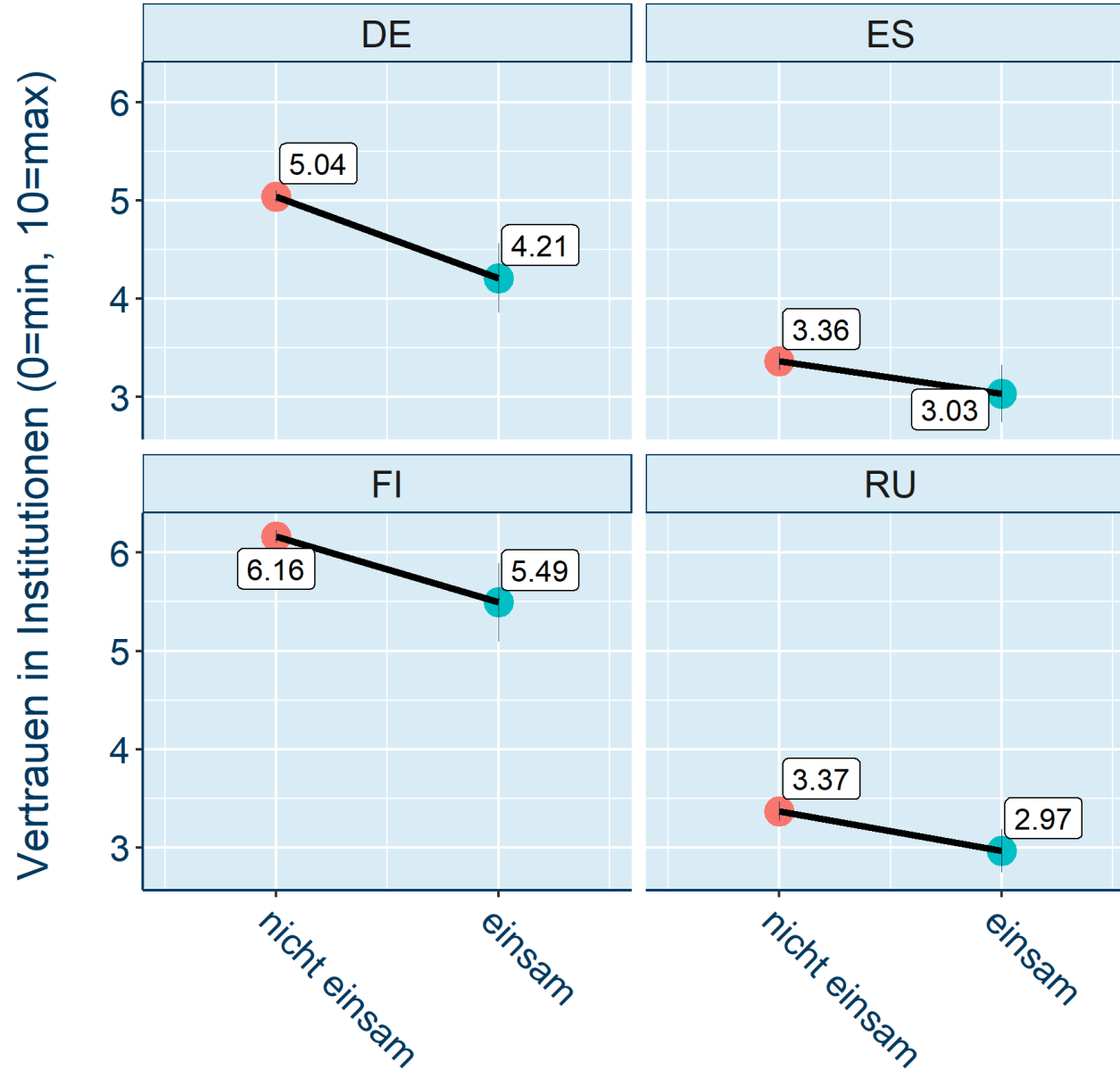




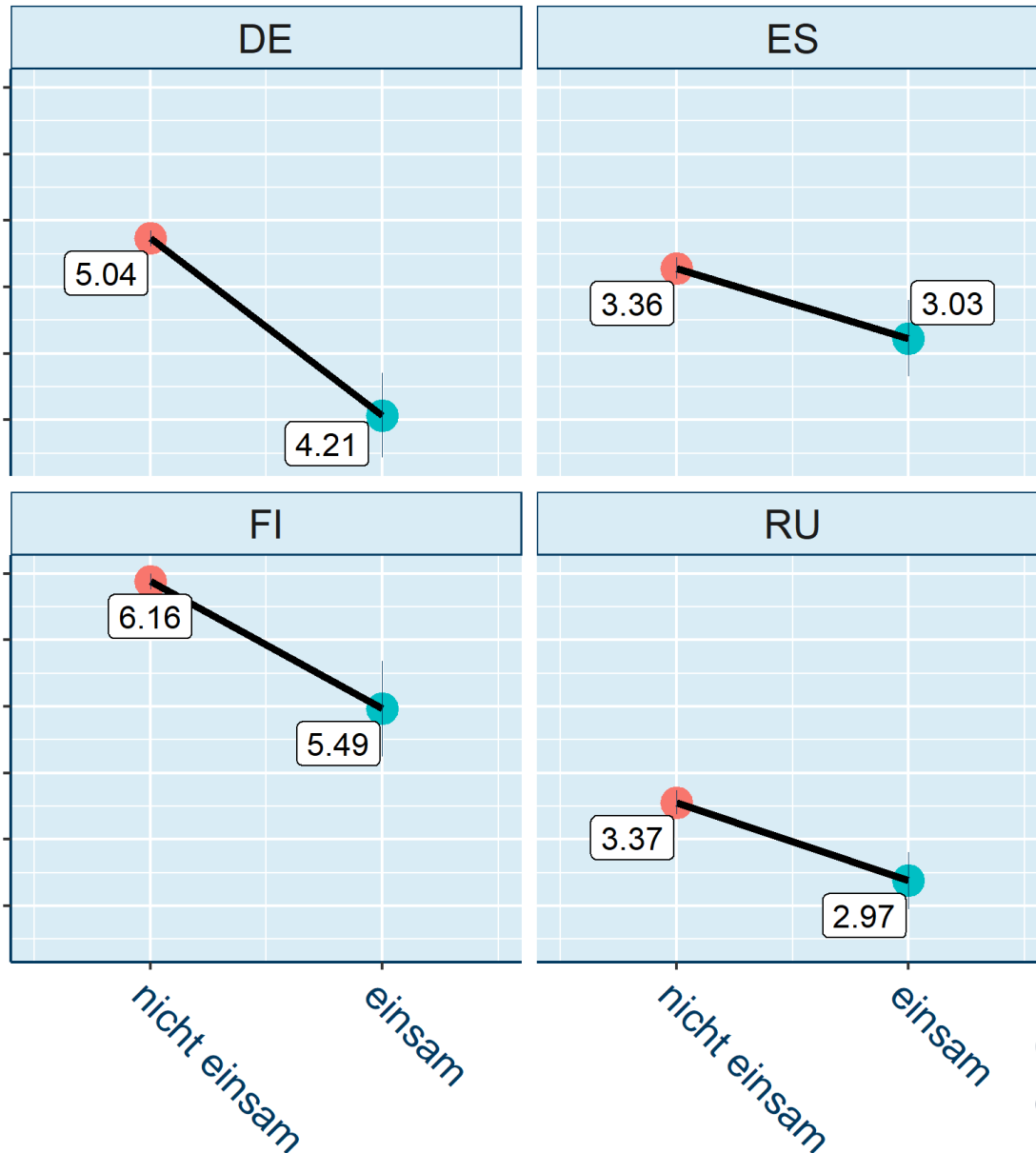
**Bezugsgruppe**

- Gesamtbevölkerung über 18
- Einsamkeitsbelastet (UCLA-LS)

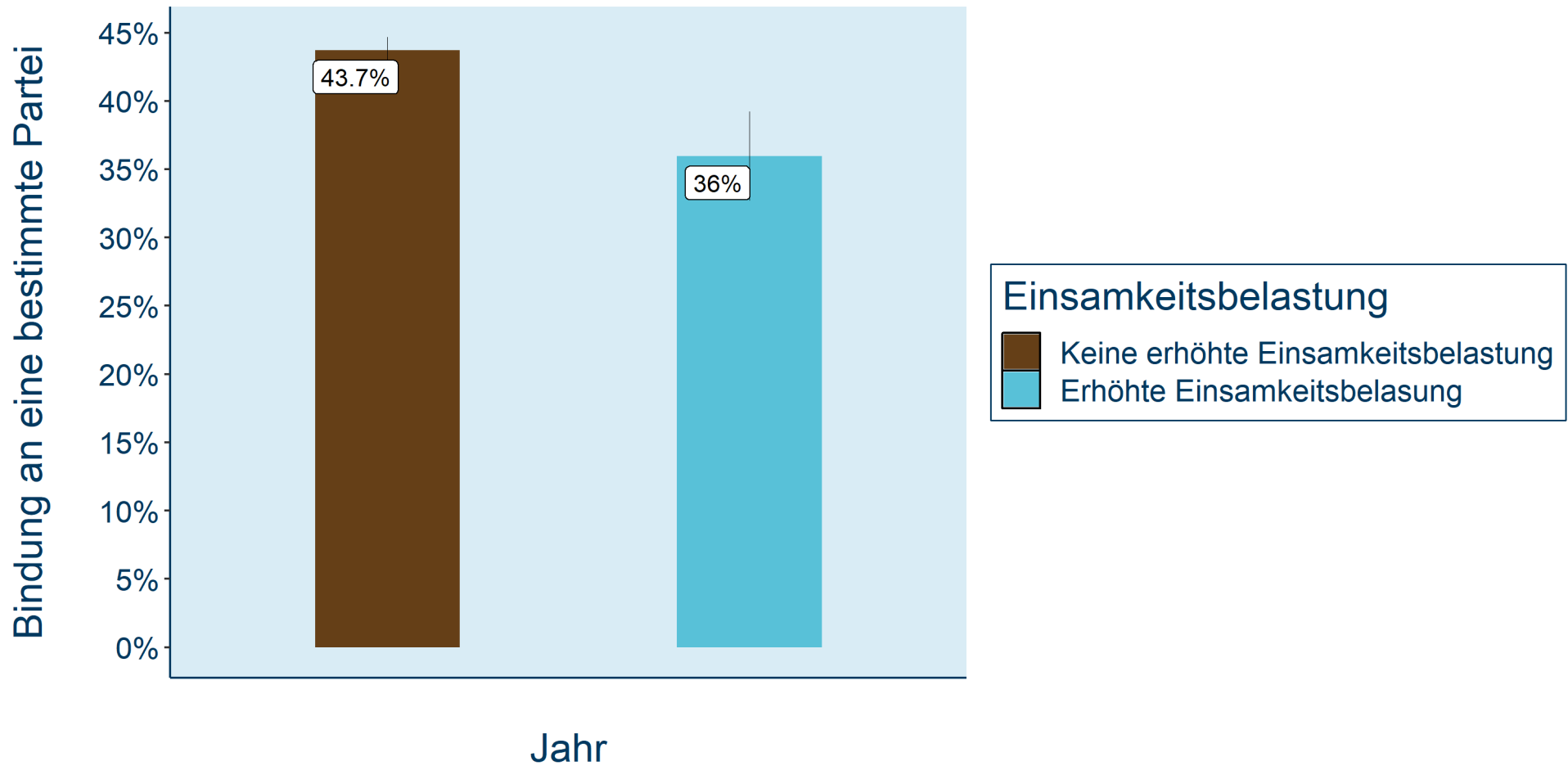
# Teil II: Einsamkeit, eine Herausforderung für die Demokratie?



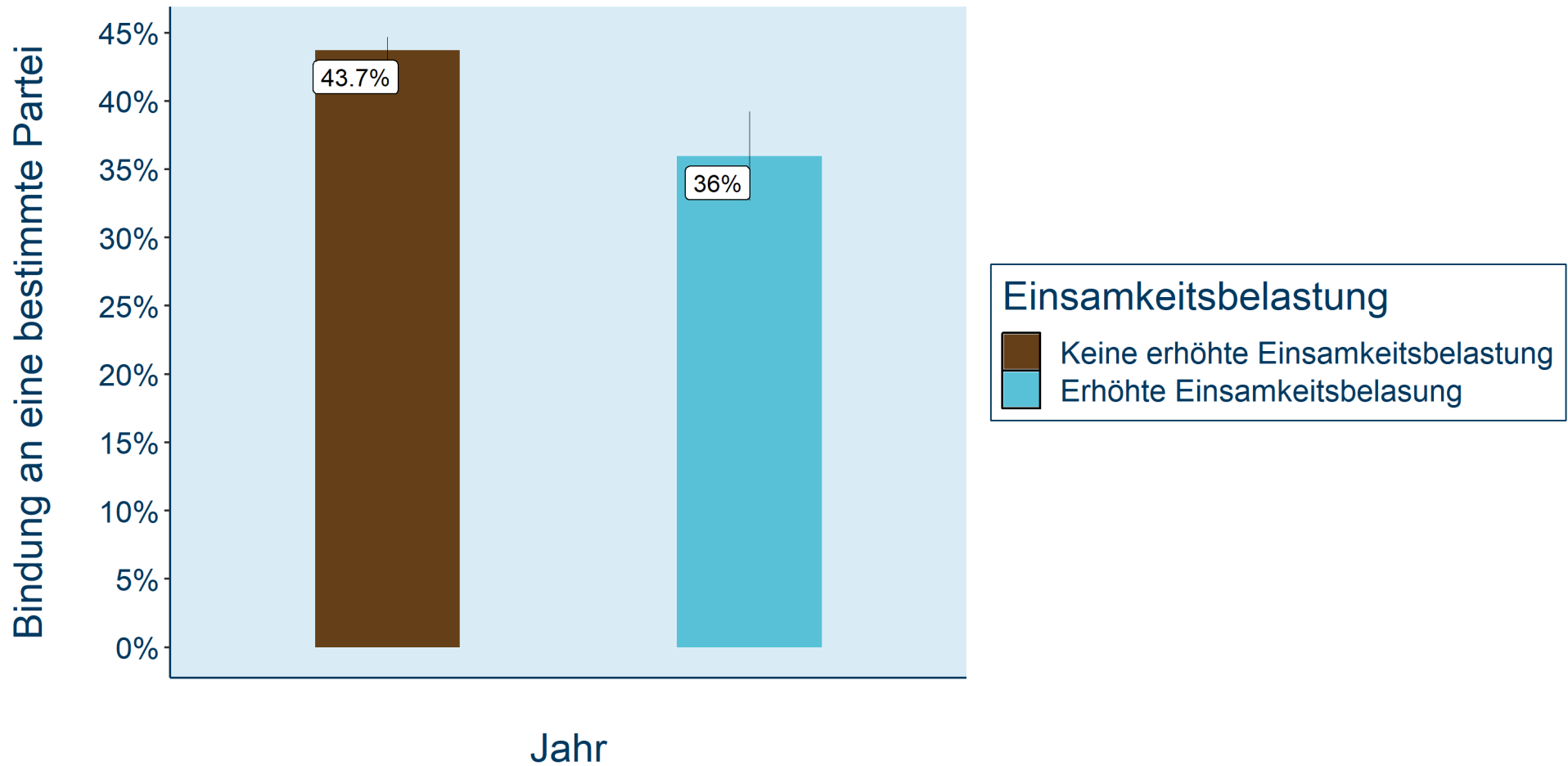
Interpersonelles Vertrauen (0=min, 10=max)



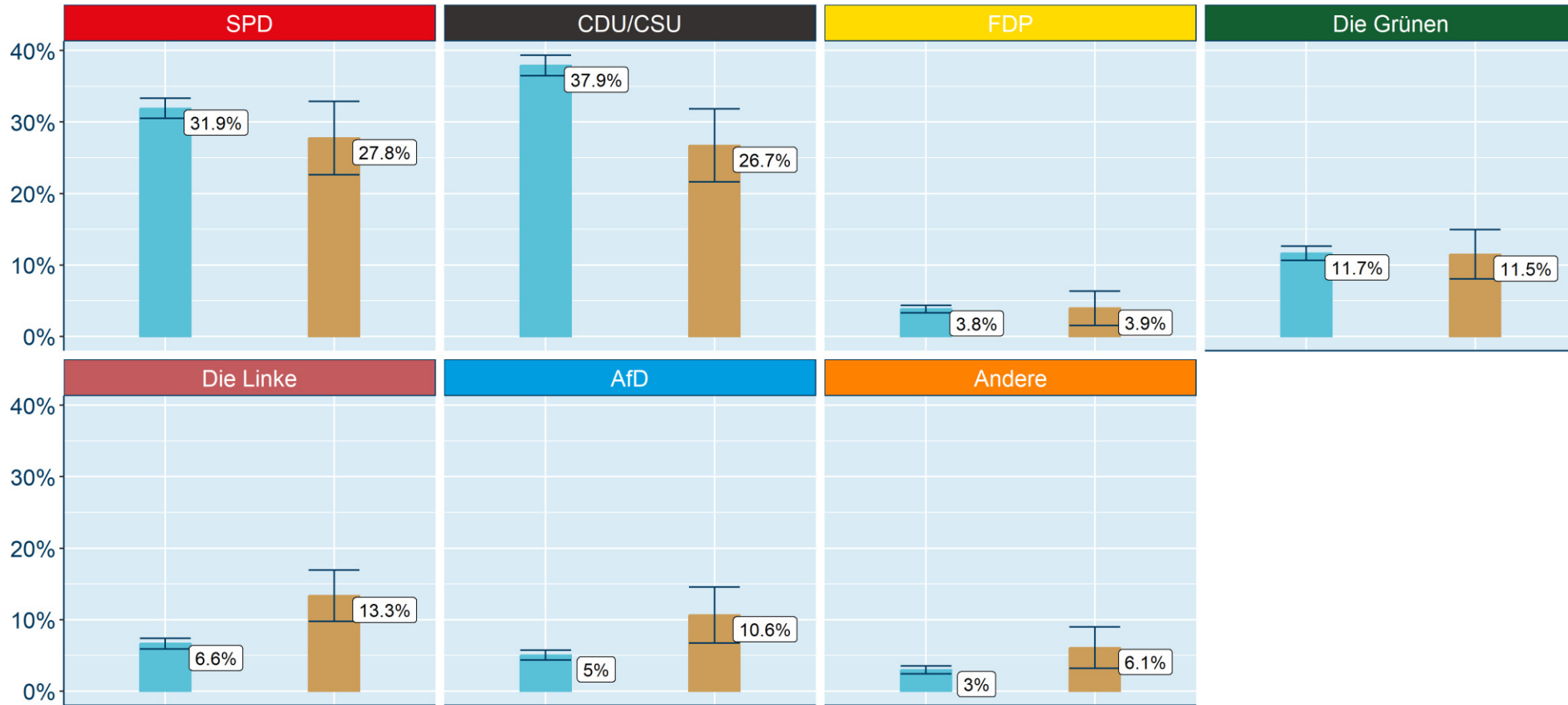
2017



2017





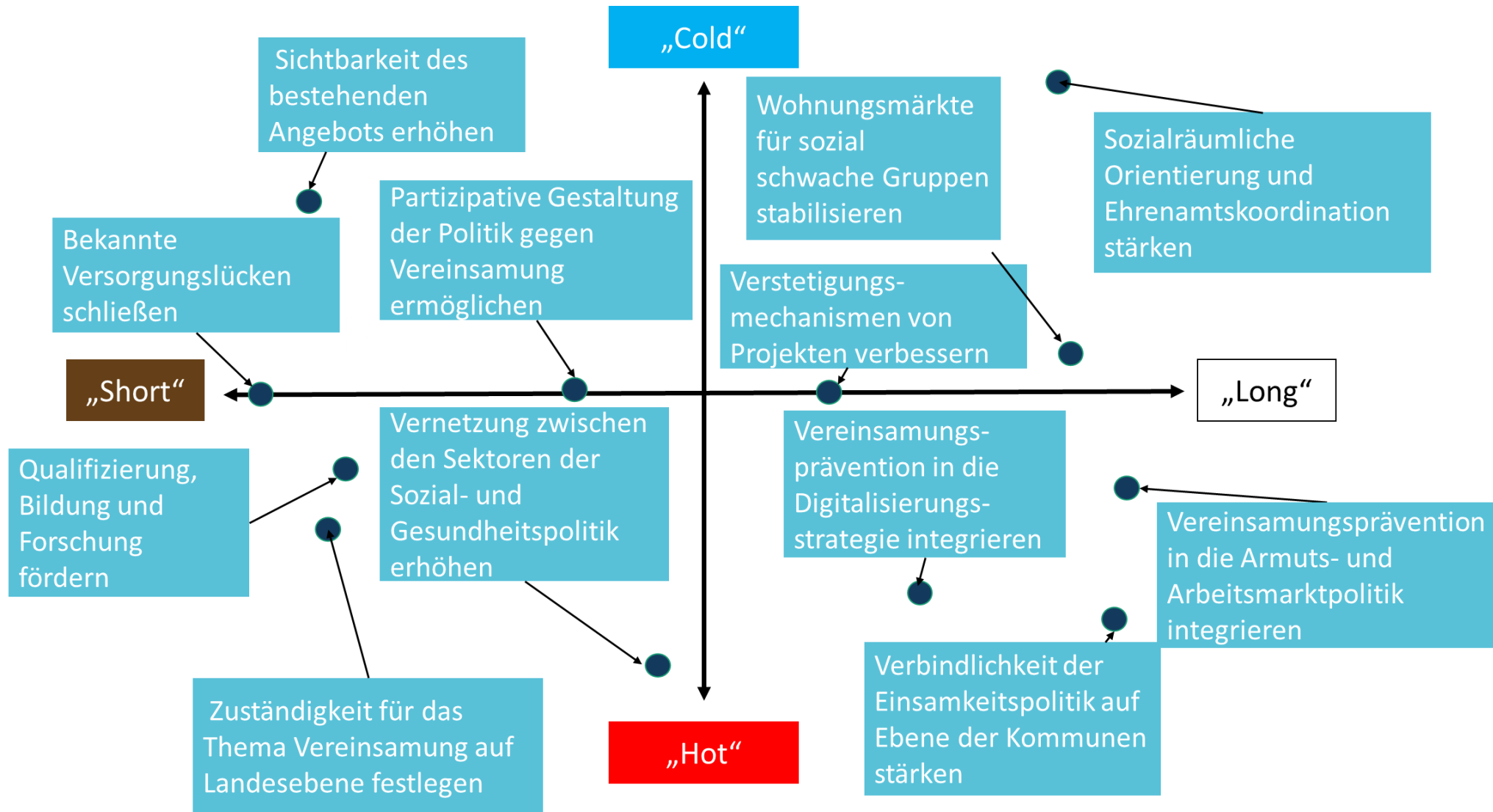


Einsamkeitsbelastung ■ Keine erhöhte Einsamkeitsbelastung ■ Erhöhte Einsamkeitsbelastung

# Teil III: Handlungsmöglichkeiten

# Datenbasis

- Qualitative Studie mittels offener, problemzentrierter Interviews
- 26 Interviews mit 29 Expert\*innen in Leitungsfunktionen auf unterschiedlichen Ebenen der Wohlfahrtsarbeit in NRW
- Alle „großen“ Sektoren vertreten
- Alle Spitzenverbände vertreten
- Interviewzeitraum Herbst 2020
- Analyse mittels qualitativer Inhaltsanalysen



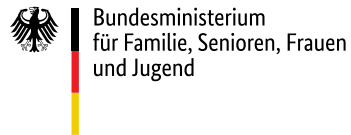


# KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T



Arbeit und Bildung e.V.

# In Würde Teilhaben

Ein Projekt von Arbeit und Bildung e. V. in Marburg

**Impuls zur Online-Reihe »Innovation« der Aktionswoche »Alter besser machen« der Hessischen Staatskanzlei.**

8. März 2023: Gemeinsam statt einsam – gesellschaftliche Lösungsansätze gegen Einsamkeit  
Angela Schönemann und Steffen Rink

## 1. Aus der Praxis

### Epilog

Stellen Sie sich die Frage: **Was wenn, wir alle 100 werden?**  
Würden Sie eine neue Lebensplanung machen?

#### **Was wenn, wir alle 100 werden?**

Diese Frage steht auf dem Titelblatt eines Monatsmagazins im März 2023, nehmen Sie sie für sich mit.

Es folgt die Vorstellung von zwei hochaltrigen Personen – einem Mann und eine Frau, die jetzt nur noch zwei bzw. drei Jahre von 100 Jahren entfernt sind. Sie können aus unserer Sicht beim Projekt **»In Würde Teilhaben«** als Personen **»Alter nicht besser machen«, wenn da nicht die Erfahrung der Einsamkeit wäre...** Das ist eine Aufforderung an das Individuum, an die Gesellschaft und an unser soziales Zusammenleben, Lösungen zu finden.

Beide Hochaltrigen haben gezielt **»In Würde Teilhaben«** aus selbst wahrgenommener Einsamkeit kontaktiert. Beide zeigten eine ausgesprochene Selbstfürsorge oder Achtsamkeit bzw. Gesundheitskompetenz, indem sie sich Hilfe geholt haben. Beiden hatten das Bedürfnis sich gesünder zu fühlen und ein Mehr an Austausch, Begegnung und an Dazugehörigkeit gewünscht.

## 1. Beispiel eines hochaltrigen Mannes

Bei dem damals 93-jährigen Mann erfolgte der Kontakt durch einen Anruf bei »In Würde Teilhaben« aufgrund eines Zeitungsartikels. Er hat zunächst sehr verhalten und langsam gesprochen und seinen Namen nicht genannt. Durch Telefonate und Besuche konnte Vertrauen aufgebaut werden. Er hatte seine Frau mit Hilfe eines Pflegedienstes gepflegt. Seine Frau vor zwei Jahren verstorben war, und er war allein mit auf einmal sehr wenig Kontakten zurückgeblieben.

Dies war eine für ihn kritische Situation: Er spürte selbst, dass er wieder eine verpflichtende Aufgabe im Alltag brauchte, um aufzustehen. Er schaffte sich Zwerghühner an. Irgendwann war der Einsamkeitsschmerz da niemand zum Sprechen da war zu groß, dass er den Mut fasste, bei »In Würde Teilhaben« anzurufen. Nach einiger Zeit wurde das Sprechen des Mannes wieder flüssiger und wir schlugen ihm vor, bei einer kleinen Ausflugsgruppe mit anderen Alleinlebenden zum Sonntags-Kaffeetrinken im Umland dabei zu sein. Er erlebte dabei Aufregung und Freude, lernte wieder den Kontakt zu mehreren anderen zu genießen. In der Folge traute er sich auch wieder, das monatliche Angebot des Kaffeetrinkens beim ambulanten Dienst um die Ecke anzunehmen und selbständig dort hinzugehen.

## 2. Beispiel einer hochaltrigen Frau

Sie war 94 Jahre, als der Kontakt ebenfalls aufgrund eines Zeitungsartikels erfolgte. Ganz anders als der Mann sagte sie ganz keck »Ich bin was für euch, ich bin einsam, komma' bei mich, damit ich weiß was ihr macht«. Sie hatte ihren Mann schon länger verloren sowie Freundinnen und Freunde ebenfalls durch Versterben. Sehr schnell war klar, dass ein bis zwei Stunden auch nur vorübergehende Kontakte in der Woche zu »In Würde Teilhaben« ihr nicht genug waren. Sie erprobte mit Hilfe des Projektes die Nutzung einer Tagespflege, die sie dann zwei- bis dreimal die Woche nutzte. Als wir sie nach Wochen wiedersahen, sah sie deutlich jünger als Mitte 90 aus.

»In Würde Teilhaben« bot ihr an, dass sie mit ihrer langen Lebenserfahrung in Marburg an der Erarbeitung einer Ausstellung zum 800 Jahre Stadtjubiläum Marburgs mitwirkt, in dem Marburger\*innen ihre Biografie mit Hilfe von Freiwilligen erarbeiten, um sie mit Foto oder gemaltem Bild in einer Marburger Stadtschrift zu veröffentlichen. Sie entgegnete, dass sie ja keine Marburgerin sei sondern eine gebürtige Cappelerin – Cappel wurde erst 1974 ein Stadtteil von Marburg. Sie hat sich entschieden an dem Projekt der Marburger Altenplanung gemeinsam mit der Freiwilligenagentur Marburg teilzuhaben und als älteste Teilnehmerin in der Stadtschrift »Gesichter erzählen Geschichten« ihre Cappeler und Marburger Biografie und mit einem Foto von sich zu veröffentlichen.

Soweit unsere »Geschichten«, von zwei Hochaltrigen, aus denen Sie bitte mitnehmen, dass Sie hier zwei Personen beschrieben bekommen haben, die zwar Hilfebedarf zeigen, jedoch nicht körperlich pflegebedürftig sind und keine kognitiven Einbußen zeigen, außer einer »natürlichen Altersvergesslichkeit.«

Beide Personen haben gute Chancen 100 zu werden, wenn sie sich nicht sehr lange einsam fühlen. Zeigen Sie sich als Zuhörende beeindruckt, von dem Mut, den beide gezeigt haben, sich als hilfebedürftig zu outen, um ihre Lebenssituation zu verbessern. Bitte sehen Sie dies als Potenzial dieser Hochaltrigen gut für sich selbst Sorge zu tragen und damit vorbildlich Gut-Altwerden zu realisieren.

### **Wie arbeiten wir bei »In Würde Teilhaben«?**

Wir arbeiten bei zugehend bzw. aufsuchend und kostenfrei durch die kommunale Förderung der Stadt Marburg seit 2019. Für einen begrenzten Zeitraum sind wir für alleinlebende Ältere niedrigschwellig unterwegs, in dem wir ihr Wohlbefinden durch psychosoziale Begleitung verbessern, die Selbsthilfe-Impulse stärken sowie mehr Teilhabe ermöglichen durch Information und Orientierung. Wir unterstellen eine präventive Wirksamkeit unserer Arbeit bei Personen, die sich im Vorfeld von möglicher Pflegebedürftigkeit befinden oder schon pflegebedürftig sind.

Dabei arbeiten wir gerne vernetzt zusammen und besonders gerne mit der Altenplanung der Stadt Marburg und den Gemeindepflegerinnen, die in den äußeren Stadtteilen Marburgs seit 2019 auch mit der Förderung der Stadt und durch das Land Hessen tätig sind. Unsere niedrigschwellige Zugangsweise, der Vertrauensaufbau und der ganzheitliche Ansatz zur Stabilisierung und Stärkung der Hilfe zur Selbsthilfe und Anbindung an Vorhandenes zur Teilhabe sind elementar. Wir hoffen gemeinsam, dass diese Arbeit die nächsten Jahre weiter so möglich sein wird und das Land Hessen das Gemeindepfleger\*innen-Programm in dieser Art und Weise fortführt, um gegen Einsamkeit präventiv in ganz Marburg tätig sein zu können.

## **2. »In Würde Teilhaben« als Beispiel sozialer Innovation**

### **Arbeit und Bildung e. V. ist...**

ein Bildungs- und Beschäftigungsträger mit rund 80 sozialversicherungspflichtig beschäftigten Mitarbeiter\*innen, jährlich etwa 40 Projekten mit rund 30 Kostenträgern. Hinzu kommen ein Integrationsfachbetrieb (Neue Arbeit Marburg), eine Beschäftigungsförderungsgesellschaft mit Schwerpunkt auf gewerbliche Tätigkeiten in etwa gleicher Größe (Praxis GmbH), sowie die Kooperation mit anderen kommunalen Beschäftigungsgesellschaften im Mittelhessischen Bildungsverband.

Arbeit und Bildung e. V. wurde 1986 gegründet. Die Finanzierung erfolgt bis heute ausschließlich über Projekte finanziert. Ziel ist die soziale und arbeitsmarktliche Teilhabe von sog. benachteiligten Gruppen: (Langzeit-) Arbeitslose, Menschen mit Suchterfahrung, Alleinerziehende, Migrant\*innen und Geflüchtete, Menschen mit Behinderungen...

Und so geht die Geschichte los...



**2015: erste Überlegungen** bei Arbeit und Bildung zur Zielgruppe »Ältere« vor dem Hintergrund zunehmender Altersarmut, erhöhter Lebenserwartung und Differenzierung der Lebenslagen älterer Menschen.

Recherchen und Abstimmungen zu »blinden Flecken« der Alterssozialarbeit in Marburg unter Zuhilfenahme eines Modellprojekts in einem großstädtischen Quartier und vielen Gesprächen mit lokalen Akteuren.

**2017: Modellprojekt »In Würde Teilhaben«.** Zielgruppe: Ältere Menschen, die von bestehenden Angeboten nicht erreicht werden und in Vereinsamung leben. Förderung durch die Deutsche Fernsehlotterie / Stiftung Deutsches Hilfswerk. Antragsberatung durch den Paritätischen Hessen.

**2019: Übergang** der Unterstützung für »In Würde Teilhaben« durch die Universitätsstadt Marburg. Kontinuierliche Anpassungen des Konzepts, Weiterentwicklung durch Erfahrungen während der Corona-Pandemie, intensiver Austausch in lokalen Netzwerken und mit dem Fachdienst Altenplanung der Universitätsstadt Marburg

**Seitdem ist »In Würde Teilhaben« ein fester Bestandteil der kommunalen Altenplanung der Universitätsstadt Marburg und erhält eine regelmäßige Finanzierung aus dem städtischen Haushalt.**

Begleitende Projekte seit 2017:

**2017 ff.: Rentnerjob-Börse**, weiterentwickelt zur Rentnerjob-App. Ziel: Online-Stellenbörse zum Hinzuverdienst für Rentner\*innen. Verschiedene Finanzierungen, zuletzt Universitätsstadt Marburg. Aktuell offline.

**2019 ff.: »Individuelles Coaching 50plus«.** Maßnahme zur Aktivierung und Beseitigung von Vermittlungshemmnissen nach § 45 SGB III.

Zielgruppe: Menschen in Arbeitslosigkeit und im Übergang zur Rente, Teilnahme durch Zuweisung der Agentur für Arbeit und des KreisJobCenter Marburg

**2020 ff.: Lieferdienst** für Einkäufe im Rahmen der Corona-Hilfe der Universitätsstadt Marburg, übergegangen in »Marburg hilft«.

**2020: Projekt »Stärkung der Sozialen Teilhabe«** im ESF-Bundesmodellprogramm »Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter« (Oktober 2020 bis September 2022). Ziel: Transfer der Erfahrungen aus »In Würde teilhaben«

**Oktober 2022: »60plus: Gemeinsam stark – einfach teilhaben«** im ESFplus-Programm »Stärkung der Teilhabe älterer Menschen«.

Schwerpunkt: Unterstützung der finanziellen Absicherung im Alter, Transfer der Erfahrungen von »In Würde Teilhaben« in die kleinstädtische / ländliche Struktur des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

### 3. Informationen

Beitrag im Online-Magazin der Deutschen Fernsehlotterie:

<https://www.fernsehlotterie.de/magazin/Einsamkeit-in-der-Corona-Krise-Die-Widerstandsfähigkeit-vieler-älterer-Menschen-ist-sehr-hoch>

Darin ein Video:

<https://youtu.be/OLHAXMJbfY>

#### Kontakt:



Arbeit und Bildung e.V.

Arbeit und Bildung e. V.

Steffen Rink, Abteilungsleitung

Krummbogen 3 – 35039 Marburg

Tel.: (0 64 21) 96 36 - 34 – (0151) 56 06 08 51

[rink@arbeit-und-bildung.de](mailto:rink@arbeit-und-bildung.de) – [iwt@arbeit-und-bildung.de](mailto:iwt@arbeit-und-bildung.de)

[www.arbeit-und-bildung.de](http://www.arbeit-und-bildung.de)

---

Finanziert durch die Universitätsstadt Marburg

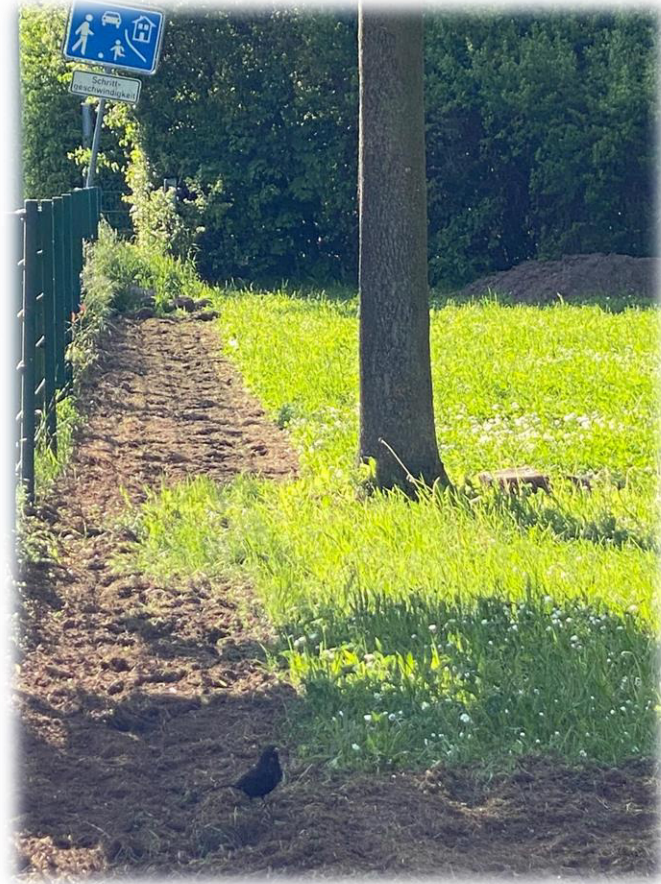


# Internationaler Naschgarten der Generationen





# Mai 2022





# Alles wächst

## Unterschiedliche Beteiligungsformen:

- ❖ Familien und Kinder (incl. rüstiger Großeltern) sowie Fachkräfte übernahmen das Anlegen des Gartens
- ❖ Senior:innen zogen Pflanzen vor und gaben nützliche Ratschläge zur Aufteilung des Gartens
- ❖ Elternbeirat und „Demokratie leben“ finanzierten uns
- ❖ Nachbar:innen und Spaziergänger:innen unterhielten uns und spendeten Saatgut und Tipps





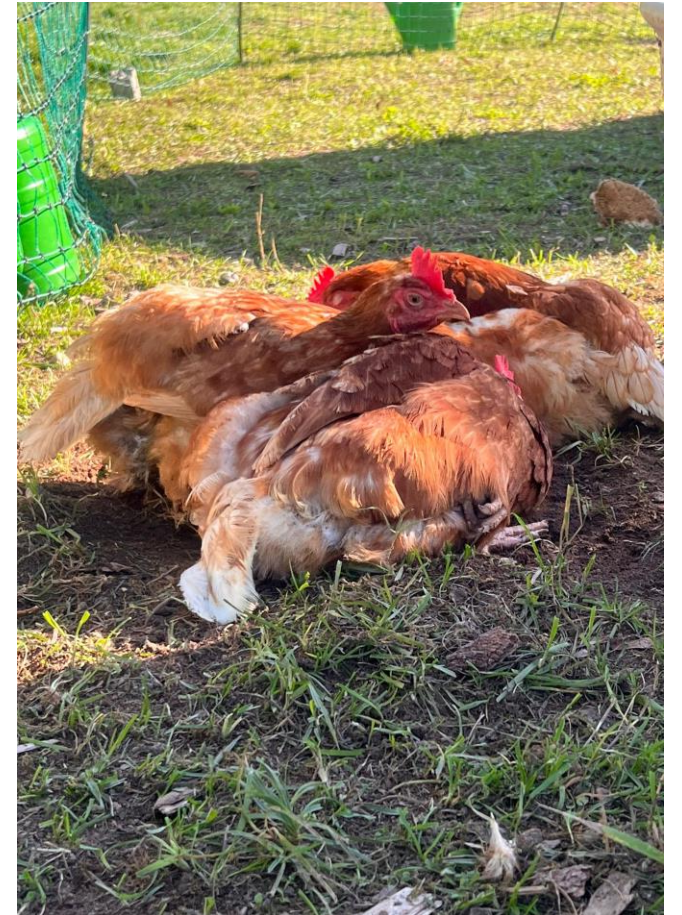
# Herausforderungen

- ✓ ein viel zu heißer Sommer
- ✓ Wasser, Wasser, Wasser
- ✓ Wie bekommen wir die Senior:innen der Wohnanlage in den Naschgarten?
- ✓ Wieso mögen auch Würmer unser Gemüse?
- ✓ ...ein Schwätzchen in Ehren... der Blick über den Gartenzaun
- ✓ Wohin mit den vielen Tomaten?





# Unsere Lösung: Gelassenheit





# Die Ernte

- ❖ ein Garten ist ein idealer Ort für jede Menge schöner Begegnungen
- ❖ wir sind sichtbar geworden in der Stadt
- ❖ Barriere-Abbau im Kopf haben (es gibt Menschen, an die schwer heranzukommen ist)
- ❖ aus Samen erwachsen gute Dinge, wenn man sie mit dem versorgt, was sie brauchen
- ❖ Kooperation und Vernetzung / Gemeinwesenarbeit, neue Naschgartenfreund:innen
- ❖ Erntebrunch für Senior:innen in der Kita und viele neue Geschmackserlebnisse für Kinder
- ❖ ein Scheck über 15 000 Euro





„Wenn es keine Brücken auf der Welt gäbe, nützen die ganzen Wege nichts.“

