

KREIS
OSTHOLSTEIN



**Konzept für das Projekt
„MehrWir – Gemeinsam statt einsam“
in Ostholstein des
ESF Plus- Programms
„Zusammenhalt stärken – Menschen
verbinden“**

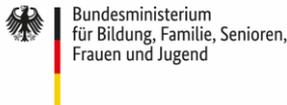
Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	3
2. Einleitung	3
3. Die Facetten von Einsamkeit	4
4. Risikofaktoren für erhöhte Einsamkeitsbelastungen	5
5. Folgen von Einsamkeit	6
6. Das Projekt „MehrWir – Gemeinsam statt einsam“	7

1. Vorbemerkungen

Das Projekt „MehrWir – Gemeinsam statt einsam“ wird im Rahmen des Programms „Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert."

Gefördert durch:



Das neue Förderprogramm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ist als Ergänzung zur [Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit konzipiert](#).



Das Projekt „MehrWir – Gemeinsam statt einsam“ wird vom Kreis Ostholstein finanziert und in Kooperation mit dem Diakonischen Werk des Kirchenkreises Ostholstein und dem Träger Flexible soziale Begleitung umgesetzt. Das folgende Konzept wurde in Zusammenarbeit von Janek Köhler (Kreis Ostholstein), Tom Lunau (Diakonisches Werk), Ulrike Radden und Björn Streich (Flexible soziale Begleitung) erstellt.



2. Einleitung

Zugehörigkeit empfinden, sich im Sozialraum auskennen, wohlfühlen und mit individuellen Interessen und Neigungen einbringen können, kann die persönliche Lebenssituation von Menschen bereichern. Gleichgesinnte treffen, sich austauschen und das Bedürfnis nach gesellschaftlicher, sozialer und kultureller Teilhabe im näheren Umfeld erfahren und ausleben zu können kann erfüllend sein und die Persönlichkeitsentwicklung und das Gefühl von Zugehörigkeit stärken. Sich auch und gerade im ländlichen Raum mit allen Möglichkeiten und Perspektiven der Vielfalt der modernen Welt verbunden zu fühlen, lässt ein Wir-Gefühl mit der Bedeutsamkeit jedes einzelnen Menschen als Teil der Gesellschaft erst entstehen.

Besondere Lebenssituation mit hohen Anforderungen an die persönlichen Bewältigungsstrategien wie Ausgrenzung im gesellschaftlichen, sozialen oder familiären Umfeld erfahren, den Verlust von wichtigen Beziehungen oder geliebten Menschen erleben oder Beeinträchtigungen der eigenen Gesundheit bewältigen müssen, können schwerwiegende Ereignisse im Leben eines Menschen darstellen. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in einer beruflichen Umorientierung, ein Wohnortwechsel, der Auszug der eigenen Kinder oder andere

unausweichliche Lebenserfahrungen können mit einem Gefühl der inneren Leere, dem Gefühl keinen Anschluss finden zu können oder mit dem Empfinden des Alleinseins einhergehen. Einsamkeit ist ein belastendes Gefühl und kann durch Faktoren im Äußeren sowie im Inneren entstehen. Kritische Lebenssituationen und Umbruchphasen sind mit dem Risiko der Einsamkeit oder sozialen Isolation assoziiert.

Für diese oder ähnliche Lebensphasen sollen kommunale Strukturen mit unterschiedlichen Angeboten geschaffen werden, die den Menschen abholen und auf ihn zugehen. Begegnung, Austausch und gemeinsame Erfahrungen sollen durch Angebote, die den Sozialraum beleben, strukturieren und vernetzen, ermöglicht werden. Einsam ist der Mensch nicht allein. Einsamkeit kann jederzeit jeden Menschen betreffen. Es ist eine Gemeinschaftsaufgabe achtsam zu sein für die Bedürfnislage Einzelner und individuelle Möglichkeiten und Zugangswege zu bieten, um Einsamkeit überwinden zu können oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Unser Projekt zielt darauf ab Inklusion für von Einsamkeit bedrohten oder betroffenen Menschen erfahrbar zu machen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie an Freizeit, Bildung und Arbeit bereit zu stellen. Es gilt Armut und soziale Isolation abzuwenden und Möglichkeiten der Teilhabe personenzentriert und breitgefächert anzubieten.

3. Die Facetten von Einsamkeit

Einsamkeit kann als subjektives, aversiv belastendes Gefühl definiert werden, welches aus einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Kontakten und Beziehungen, resultiert, wobei die Anzahl und die Qualität der Beziehungen eine wesentliche Rolle spielt. In Abgrenzung zu verwandten Begriffen wie sozialer Isolation oder Alleinsein ist Einsamkeit als ein subjektives innerpsychisches, kognitiv-emotionales Erleben zu definieren, bei dem individuelle Erwartungen nicht mit tatsächlichen bestehenden sozialen Kontakten übereinstimmen. (vgl. Ernst 2024) Einsamkeit kann somit die unfreiwillig und innerlich erlebte Trennung und Ausgrenzung von der Gemeinschaft beinhalten. Ausgrenzung kann aktiv erlebt werden in Form von Ablehnung und negativ erlebte Aufmerksamkeit durch das Umfeld wie Diskriminierung, Herabwürdigung oder Verachtung oder aber in Form von Ignoranz oder vergessen werden. Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens von dem Gefühl und der Erfahrung der Einsamkeit vorübergehend heimgesucht. Einsamkeit als überdauerndes chronisches Gefühl kann einen hohen Leidensdruck erzeugen und in der Folge psychische und somatische Beschwerden entstehen lassen. Betroffen sind ca. 5-10 % der erwachsenen Bevölkerungsgruppe. Einsamkeit ist ein richtungsweisender Zustand, der den Menschen auf eine Bedürfnislage hinweist, die auch als „sozialer Durst“ bezeichnet werden kann und Menschen zur sozialen Anbindung und Beziehungsaufnahme motivieren soll. Entzieht sich dem Einsamen die Einflussnahme auf seine eigene Situation so kann dieser Zustand sehr belastend sein und zu veränderter Selbst- und Fremdwahrnehmung führen

Einsamkeit kann als subjektiv erlebte soziale Isolation angesehen werden, da sie für Außenstehende nicht erkennbar sein muss.

Soziale Isolation kann in Abgrenzung zur subjektiv erlebten sozialen Isolation oder Einsamkeit als objektiver Mangel an sozialen Beziehungen und Kontakten verstanden werden. Sie beschreibt den Zustand der objektiven Abwesenheit von sozialen Bezugspersonen. Dabei können verschiedene Faktoren eine Rolle spielen, beispielsweise die Anzahl von Freundinnen und Freunden, das soziale Netzwerk oder die Häufigkeit von sozialen Interaktionen. Die Unterscheidung von Einsamkeit und sozialer Isolation ist dem Umstand geschuldet, dass objektive soziale Isolation kein bedingtes Kriterium zur Entstehung von Einsamkeit darstellt. Eine hohe Anzahl an sozialen Kontakten schützt nicht zwangsläufig vor dem Gefühl der Einsamkeit. Menschen können allein sein, ohne sich einsam zu fühlen oder sich in sozialen Bezügen und Beziehungen einsam fühlen. Soziale Isolation geht demnach nicht zwangsläufig mit belastenden Gefühlen der Einsamkeit einher, sie erhöht jedoch das Risiko für Einsamkeitsempfindungen.

Der Zustand des Alleinseins ist ebenfalls vom Begriff der Einsamkeit abzugrenzen. Alleinsein beschreibt einen Zustand welcher sowohl angestrebt und gewollt sein kann als auch erzwungen und ungewollt entstehen kann. Das Alleinsein sagt nichts über das soziale Eingebundensein in Beziehungen aus. Der Zustand des Alleinseins kann im positiven Sinne gesucht werden, um Ruhe und Erholung zu finden oder im negativen Sinne herbeigeführt werden durch die Abwendung von anderen in einer gewissen Situation.

Ein wichtiger Baustein der Strategie gegen Einsamkeit der Bundesregierung ist die Erhebung und Veröffentlichung von validen Zahlen und Fakten zu Einsamkeit in Deutschland. Umgesetzt werden diese Erhebungen vom Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. mit dem Einsamkeitsbarometer. Mit dem vorliegenden Einsamkeitsbarometer 2024 erfolgt eine Untersuchung der Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastung innerhalb der deutschen Bevölkerung über 18-Jähriger auf Basis repräsentativer Daten des Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) zwischen 1992 und 2021.

Zusammenfassend stellte sich heraus, dass Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung und /oder in sozialer Isolation keine homogene Gruppe darstellen, sondern Individuen und die Gesellschaft gleichermaßen betreffen. Die Wechselwirkung zwischen gesellschaftlichen und individuellen Faktoren ist ein wesentlicher Aspekt bei der Entstehung von Einsamkeit.

Für ausführliche Informationen und statistische Angaben verweise ich in diesem Zusammenhang auf das Einsamkeitsbarometer 2024 das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

4. Risikofaktoren für erhöhte Einsamkeitsbelastungen

Die steigende Zahl der von Einsamkeit betroffenen Menschen korreliert mit der Anzahl der Weltbevölkerung sowie dem demografischen Wandel. Ältere Menschen bilden eine signifikant gefährdete Gruppe aufgrund multifaktorieller gesundheitlicher und sozialer Verlusterfahrungen. Diskriminierung, ein mangelndes soziales Netzwerk, soziale Isolation oder belastende Lebensumstände bilden zusätzliche Risikofaktoren.

Einsamkeit wird von persönlichen, sozialen, räumlichen und gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst.

Allgemeine Risikofaktoren für Einsamkeitsbelastungen sind:

- Mangelnde oder eingeschränkte körperliche Gesundheit, psychische oder geistige Erkrankungen wie bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressive Störungen oder Demenzformen (Im Jahr 2021 hatten 60,7 Prozent der Menschen mit Einsamkeitsbelastung eine unterdurchschnittliche körperliche Gesundheit und 71,7 Prozent eine unterdurchschnittliche psychische Gesundheit)
- Lebensform Pflegeheim, insbesondere bei Partnerlosigkeit (39,7 % der Menschen ohne Partnerschaft leiden unter Einsamkeitsbelastung)
- Erwerbsminderung (erhöhtes Risiko für Einsamkeitsbelastung bei einer Erwerbsminderung höher als 50% im Jahre 2021 bei 18,7 %)
- Arbeitslosigkeit (Erhöhtes Risiko der Einsamkeitsbelastung der von Arbeitslosigkeit betroffenen Menschen lag im Jahre 2021 bei 26 %)
- Alleinerziehende und leistende von intensiv care Arbeit wie die Pflege von Angehörigen im häuslichen Umfeld (Erhöhtes Risiko für Einsamkeitsbelastung lag im Jahre 2021 für Alleinerziehende bei 16,4 %)

- Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrungen (Einsamkeitsbelastung für die genannte Personengruppe lag im Jahre 2021 bei 16,3 %)
- Bildungsgrad und berufliche Perspektiven (ein niedriger Bildungsgrad erhöht das Risiko der Einsamkeitsbelastungen. Niedriger Bildungsgrad Einsamkeitsbelastung 18,4 % der Menschen, hoher Bildungsgrad 8,5 % im Jahre 2021) (vgl. Einsamkeitsbarometer 2024 des BMFSFJ)

Im Einsamkeitsbarometer zeigt sich ein signifikanter Anstieg der o.g. Risikogruppen, insbesondere ein starker Anstieg der Einsamkeitsbelastung bei jüngeren Menschen, Alleinlebenden, Alleinerziehenden sowie bei älteren und hochaltrigen Menschen im vollstationären Kontext. (vgl. Einsamkeitsbarometer 2024)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sozioökonomische Faktoren wie Einkommen, Bildung und Erwerbstätigkeit sowie die Lebenssituation, beispielsweise Alleinerziehung oder Alleinleben sowie Migrations- oder Fluchterfahrungen signifikante Risikofaktoren für das Auftreten von Einsamkeitsbelastungen darstellen können.

Des Weiteren sind persönliche und regionale Umgebungs- und Bedingungsfaktoren wie die infrastrukturelle Raumausstattung oder die Qualität des Wohnumfeldes von Relevanz. So kann das Fehlen oder die ungünstige Erreichbarkeit von geeigneten Angeboten für soziale Kontakte und Aktivitäten, Begegnungsorten, welche für alle Menschen zugänglich sind, wie beispielsweise Geschäfte des täglichen Bedarfs oder Cafés, zu einer Reduktion der Möglichkeiten für Gespräche führen. Die Gestaltung des Wohnumfeldes ist folglich ein Faktor, der das Einsamkeitsempfinden beeinflusst.

5. Folgen von Einsamkeit

Einsamkeitsbelastungen können alle Altersgruppen betreffen und sind eine gesellschaftliche Herausforderung hinsichtlich der Gesundheitspolitik, der Sozialpolitik, der Bildungspolitik und der Wohnungspolitik.

Zu den körperlichen Gesundheitsbeeinträchtigungen, die durch Einsamkeit bedingt sein können, zählen beispielsweise Schmerzen, körperliche Einschränkungen, verminderte Mobilität und Selbstständigkeit, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zur Beeinträchtigung des Immunsystems einhergehend mit einer geringeren Lebenserwartung.

Auf psychischer Ebene manifestieren sich die Folgen von Einsamkeit beispielsweise in Form von Schlafproblemen, Ängsten und Depressionen sowie der begünstigten Entwicklung neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz. können durch Einsamkeit begünstigt werden. Aversive Gefühle wie Scham, Sorgen, Versagensangst u.Ä. können zunehmen und in einem geringen Selbstwertgefühl und einer geringeren Lebenszufriedenheit münden und durch Einsamkeit begünstigt werden. In diesem Zusammenhang wird Einsamkeit als zentraler Risikofaktor für eine ungesunde Lebensführung hinsichtlich mangelnder Bewegung, unzureichende Inanspruchnahme ärztlicher Behandlungen sowie Drogenkonsum betrachtet. Lebensmüdigkeit und Suizidalität stellen weitere Aspekte dar, die im Kontext von Einsamkeit zu benennen ist.

Auf der sozialen Ebene begünstigt das mangelnde Vertrauen in Mitmenschen und Politik sowie die Schwierigkeit angenehme erfolgreiche soziale Kontakte zu gestalten das Erleben von Einsamkeit. Im Kontext eines Sozialen Rückzugs kann eine geringere gesellschaftliche oder politische Beteiligung stattfinden und ein reduziertes Vertrauen in Personen, Beziehungen und Institutionen zur Folge haben.

Das Fehlen von Vertrauen in Mitmenschen erschwert es Betroffenen, Beziehungen aufzubauen und zu erhalten. Zudem wirkt sich Einsamkeit negativ auf die demokratische Teilhabe aus, beispielsweise hinsichtlich der Beteiligung an Wahlen oder des Vertrauens in politische Institutionen. Eine deutsche Erhebung mit Fokus auf junge Erwachsene und Jugendliche ergab einen Zusammenhang zwischen Einsamkeitsbelastungen und der Offenheit von Menschen für Verschwörungstheorien und politische Radikalisierungen.

Eine Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung im Jahre 2023 mit Fokus auf Erwachsene ergab eine Korrelation zwischen Einsamkeitsbelastungen und antidemokratischen Einstellungen wie Populismus, Gewaltaffinität, rechtsextremen Einstellungen und völkisch-rebellischen Ideologien. Einsamkeit stellt ein gesamtgesellschaftliches Thema dar, das bei zahlreichen Betroffenen mit Gefühlen der Scham assoziiert wird. Dies erschwert sowohl die individuelle Linderung von Einsamkeit als auch die gesellschaftliche Debatte über das Thema. Die Menschen schämen sich ihrer Verhaltensweisen, mit denen sie ihr unerfülltes Bedürfnis nach Gemeinschaft kompensieren und vor allem schämen sie sich für die Einsamkeit selbst, die als schmerzhaftes und zugleich intimes Ereignis wahrgenommen werden kann. Gesellschaftlich wird ein von Einsamkeit betroffener Mensch häufig mit Aussagen zum eigenen Versagen stigmatisiert. Einsame sind „Verlierer“ oder tragen eine Mitschuld an ihrem Zustand. Von Einsamkeit betroffene Menschen verleugnen deshalb häufig ihr Erleben von Einsamkeit und geben vor ein funktionierendes soziales Leben zu führen, um sich keiner „Blöße“ auszusetzen. Die verleugnete Einsamkeit nach außen und vor sich selbst lässt eine hohe Dunkelziffer erahnen.

6. Das Projekt „MehrWir – Gemeinsam statt einsam“

Das Projekt „*MehrWir – Gemeinsam statt einsam*“ zielt darauf ab, die Gesellschaft für das Gefühl von Einsamkeit und die individuellen psychosozialen Folgen sowie die gesamtgesellschaftlichen Folgen zu sensibilisieren, Einsamkeit von Menschen in ihrem Sozialraum präventiv zu begegnen oder bereits bestehende Einsamkeit abzuwenden. Menschen sollen sich durch gesellschaftliche Teilhabe und einer ihrer persönlichen Bedürfnislage entsprechenden Angebotsvielfalt im Sozialraum wohlfühlen, sich engagieren und ein Zugehörigkeitsgefühl entwickeln können. Besonders in ländlichen Regionen sollen kommunale Strukturen ausgebaut oder verstärkt werden sowie neu entstehen, die zum Zwecke der Prävention und/oder der Abwendung von Einsamkeit und sozialer Isolation, Begegnung, Austausch und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Angebote zur Entfaltung individuell zufriedenstellender Lebenssituationen sind vorgesehen, um die Risiken der Einsamkeitsbelastungen sowie die persönlichen und gesellschaftlichen Folgen abzuwenden. Das Projekt hat eine Laufzeit vom 01.09.2024 – 31.08.2027 und wird vom Europäischen Sozialfonds anteilsfinanziert.

Zielgruppe

Das Projekt richtet sich an Erwachsene mittleren Alters zwischen 28 und 59 Jahren, die von Einsamkeit bedroht, betroffen oder berührt sind.

Die Vulnerabilität für Einsamkeitsbelastungen dieser Altersgruppe besteht in den spezifischen Anforderungen des Entwicklungsstandes im mittleren Erwachsenenalter hinsichtlich durch den Ausbau und der Verfestigung von Beziehungen, das Gründen einer Familie, einer gefestigten Berufstätigkeit, einer aktiven Freizeitgestaltung sowie politischem und gesellschaftlichem Engagement bei in der Regel guter Gesundheit. Daneben korrelieren multifaktorielle Belastungsfaktoren bei Abwesenheit oder Verlust des Erwarteten, wie Scheidungen, Trennungen, Tod eines geliebten Menschen, Verlust bestimmter sozialer Rollen, fehlende Anerkennung oder Kontakte sowie Armut, mangelnde körperliche und/oder psychische Gesundheit.

Die Zielgruppe des Projekts umfasst konkret im Kreis Ostholstein u.a. Alleinerziehende mit ca. 19 %, Menschen mit Migrationshintergrund mit ca. 7,65 % und Arbeitslose mit ca. 6,7 %, die in Übergangssituationen befinden, beispielsweise im Kontext eines Jobwechsels oder Jobverlusts, einer Trennung oder Scheidung. Es besteht ein Mangel an kommunalen Beratungsstrukturen und Begegnungsorten für die angesprochenen Personengruppen insbesondere im ländlichen Raum. Aufgrund der unzureichenden öffentlichen Personennahverkehrsangebote sowie der Größe des Landkreises sind Angebote in größeren Städten für die Zielgruppe nur schwer zugänglich, sofern solche überhaupt vorhanden sind.

Zugangswege zur Zielgruppe

- Spezifisches Wissen über die Zielgruppe generieren

- Wissen um Relevanz von zielgruppenrelevanten Themen im Kontakt ermitteln (Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe, Zugang zu Gestaltungsspielräumen und Dienstleistungen erschwert etc.)
- Kontakt über Schlüsselpersonen herstellen
- Schnittstellenmanagement verbessern
- Gelegenheit für Begegnung und Austausch im Sozialraum ermöglichen
- Sensibilisierung und Aufklärung
- Aktives Zuhören /Empathie/ Zeit

Strukturelle Bedarfserhebung

Im Rahmen einer strukturellen Bedarfserhebung werden insbesondere für den ländlichen Raum spezifische und allgemeine Angebote zur sozialen, politischen und kulturellen gesellschaftlichen Teilhabe ermittelt. Dazu gehört die Infrastruktur sowie kulturelle Angebote und soziale Gruppen des Sozialraums wie künstlerisch musische Angebote, Vereine, religiöse Gemeinschaften, die kommunale Beratungsstrukturen sowie Orte der Begegnungen. Die Erstellung einer Übersicht zu Engagement Möglichkeiten im ehrenamtlichen, nachbarschaftlichen, neigungsgruppenspezifischen oder berufsspezifischen Kontext soll erfolgen, um die Möglichkeiten potenzieller ehrenamtlicher und professioneller Tätigkeiten zu erweitern. Zivilgesellschaftliche Strukturen, die für die Zielgruppe leicht zu erreichen sind, sollen erfasst und Kooperationen mit diesen aufgebaut werden.

Die konkrete Bedarfserhebung und Abstimmung im Netzwerk sind erforderlich, um bedarfsgerechte Konzepte entwickeln und Angebote auf- und ausbauen zu können. Hierbei sind kommunale und zivilgesellschaftliche Strukturen, insbesondere im jeweiligen Sozialraum, zu berücksichtigen. Die kommunalen und zivilgesellschaftlichen Organisationen vor Ort, zu denen unter anderem Jobcenter, Beratungsstellen, Tafeln, Sozialkaufhäuser, Vereine und ähnliche Einrichtungen zählen, sollen unter anderem bei der Bedarfserhebung und der Umsetzung der Strategie beteiligt werden.

Im Rahmen der Strategieentwicklung wird zudem eine Konzeption zur Öffentlichkeitsarbeit erstellt, um die adressierten Angebote adäquat kommunizieren zu können. Des Weiteren werden Angebote zur Weiterbildung zum Thema konzipiert, beispielsweise in Form von Fortbildungen, Fachtagen oder Arbeitsgruppen.

Die Sensibilisierung von Fachkräften in den jeweiligen Sozialräumen für das Thema Einsamkeit und soziale Isolation erfolgt sowohl in Beratungssettings als auch bei der Planung und Umsetzung von Fortbildungen. Dabei werden die regionalen und individuellen Bedingungsfaktoren von Einsamkeit und sozialer Isolation berücksichtigt. Durch die Sensibilisierung der Fachkräfte und der Zielgruppe können kritische Lebensereignisse präventiv verhindert bzw. deren Folgen abgemildert werden. Zudem werden bedarfsgerechte Angebote im ländlichen Raum auf- und ausgebaut sowie bekannt gemacht. Schließlich betrachten Fachkräfte verschiedener Institutionen das Thema Einsamkeit und soziale Isolation als eine übergreifende Herausforderung, die von den jeweiligen Zielgruppen der Institutionen erfahren wird.

Die Etablierung niedrigschwelliger und erreichbarer Angebote im ländlichen Raum kann durch den Auf- und Ausbau kommunaler Beratungsstrukturen gefördert werden. Eine Vernetzung und Kooperation mit bereits vorhandenen kommunalen und zivilgesellschaftlichen Strukturen, wie beispielsweise Jobcentern, Beratungsstellen, Vereinen, Tafeln und Sozialkaufhäusern, ist erforderlich, um das Angebotsspektrum zu erweitern. Unter anderem wird eine Kooperation mit den regionalen Tafeln und Sozialkaufhäusern angestrebt, um offene Sprechstunden/Beratungsangebote anzubieten und somit die Zielgruppe zu erreichen. Des Weiteren werden Engagement Möglichkeiten erhoben und vermittelt, um das Ehrenamt zu stärken und die soziale Teilhabe sowie die Arbeitsmarktchancen der Zielgruppe zu verbessern.

Die Kooperation mit kommunalen und insbesondere zivilgesellschaftlichen Strukturen ermöglicht eine Erweiterung der Angebote bekannter Anlaufstellen für die Zielgruppe. Dies erlaubt eine Gestaltung der Beratungsangebote, die von dem Adressaten*innen ohne große Hürden in Anspruch genommen werden kann. Das Aufzeigen von regionalen Engagement

Möglichkeiten, wie beispielsweise Ehrenamt, Vereinsarbeit oder Vereinsbeitritt, kann die soziale Teilhabe fördern und einen strukturgebenden Faktor darstellen, der die Arbeitsmarktchancen erhöht. Die Planung und Umsetzung von Veranstaltungen unter Einbeziehung der Zielgruppe trägt zur Förderung der sozialen Teilhabe bei. Auch Peer-to-Peer-Beratung kann hierbei hilfreich sein. Der Sozialraum wird somit nachhaltig gestärkt.

Methodik

Die Sensibilisierung und Aufklärung zum Thema Einsamkeit und soziale Isolation stellen wesentliche Elemente in der Arbeit bestehender und neu zu gründender Arbeitskreise sowie im Austausch mit Fachkräften, Kooperationspartnern, Interessierten und Betroffenen dar.

- Netzwerkarbeit – Schlüsselpersonen kontaktieren, vorhandene Strukturen und Schnittstellen ermitteln
- Beratung und Vermittlung – Rat auf Rädern – Online Beratung, etc.
- Soziale Unterstützung (Gemeinschaftsinterventionen, Gruppenbasierte Unterstützungsformate)
- Angebote zur sozialen Teilhabe (besondere Veranstaltungen, Begegnungsstätten, regelmäßige Veranstaltungen und Angebote)
- Barrierefreiheit in Sprache, Umfeld, Sozialraum (Dolmetscherday)
- Nachbarschaftshilfe, Ehrenämter ausbauen
- Treffpunkt für Alleinerziehende (gegenseitige Unterstützungsangebote)
- Politische Initiativen und Ansätze Angebote zur Aneignung digitaler Kompetenz als Zugang für Menschen in Einsamkeit (Internettraining, Soziale Medien usw.)
- Aufsuchende Arbeit (Krankenhäuser, Tageskliniken, ambulante Pflegedienste, Eingliederungshilfe)
- Sozialkaufhäuser
- Tausch und Reparaturcafé
- Schulen/Grundschulen (Elternarbeit, Elterntraining, Eltern Zusammenführen, Autismus-Beratung, usw.)
- Fortbildungen für Mitarbeiter (z.B. Psychiatrie Mitarbeiter sensibilisieren)
- Sportangebote
- Ehrenamtliche Tätigkeiten (Tierheim usw.)
- Psychoedukation (Aufklärung der Betroffenen, raus aus der Stigmatisierung)
- Sensibilisierung der Gesellschaft
- Infrastrukturelle Erschließung der ländlichen Gebiete und ihre Attraktivitätssteigerung durch entsprechende Maßnahmen
- Sammeltaxi, mobile Dienste usw.

Im Rahmen der Umsetzung sind darüber hinaus bereichsübergreifende Arbeitsgruppen sowie Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit vorgesehen. Darüber hinaus ist eine Vernetzung mit zivilgesellschaftlichen Akteuren im Sozialraum angedacht. Die Konzeption von Maßnahmen, welche einen konkreten Mehrwert für städtische Quartiere beziehungsweise den ländlichen Raum generieren und der Prävention und Linderung von Einsamkeit dienen, stellt ein wesentliches Element dar. Diesbezüglich sind beispielsweise die Bereitstellung von Beratungsangeboten, die Förderung von Wohnumfeldverbesserungen sowie des Zusammenlebens der Bewohnerinnen und Bewohner und die Schaffung zusätzlicher gemeinwohlorientierter Angebote zu nennen.

Der „Schnackbus“ – einsam bist du nicht allein!

Offener Bus der Begegnung und der aufsuchenden Arbeit mit Wiedererkennungswert, Aufforderungscharakter und regelmäßigen Anfahrtsorten und Angeboten zum Austausch und zum Beisammensein in ungezwungener Atmosphäre.

Der Bus soll die Menschen dort aufsuchen, wo sie leben, sich auskennen und sicher fühlen – in ihrem Sozialraum. Er soll einladend wirken und gut erreichbar sein.

Der Bus soll bestimmte Orte zu bestimmten Zeiten in wiederkehrender Regelmäßigkeit aufsuchen und so durch Kontinuität Bekanntheitswert erlangen, Vertrauen und Zuverlässigkeit vermitteln sowie Barrieren zur Nutzung abbauen. Die Botschaft lautet: Wir sehen dich, wir sind da und wir kommen wieder, du gehörst dazu und der Bus kann ein spezieller Ort für dich sein/ dir Raum bieten.

Der Schnackbus steht für soziale Veranstaltungen, Aktionen und Feste offen und kann Teil von anderen Veranstaltungen sein und proaktiv spezielle Themen und Inhalte aufgreifen, bündeln und vermitteln.

Jedes Anliegen und jede Person werden ernst genommen und gemeinsam wird an der Verwirklichung individueller Ideen und der Erfüllung persönlicher Bedürfnisse gearbeitet.

Die Menschen können Zugehörigkeit erleben, sich mitteilen, austauschen oder einfach nur da sein und gesehen werden. Es sollen Anregungen, Ideen und Wünsche der Menschen Gehör finden und Partizipation gelebt werden können, indem die Umsetzung gemeinsam gestaltet werden kann. Berührungspunkte können durch ein gemeinsames WIR abgebaut werden. Aus Fremden können Freunde werden.

Die Vermittlung von weiteren Hilfen sowie die individuelle psychosoziale Beratung gehören dazu und erweitert das niedrigschwellige Angebot um eine professionelle Komponente falls erwünscht.

Die Angebote sollen kultursensibel und offen gestaltet werden und Menschen willkommen heißen.