



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

Einsamkeitsrelevante Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier

Arbeitspapier

Autoren:

Dr. Petra Potz, location³
Nils Scheffler, Urban Expert

September 2024

WÜSTENROT STIFTUNG



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Beteiligungsprozesse



Arbeitspapier

Einsamkeitsrelevante Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier

1	Hintergrund des Arbeitspapiers.....	2
2	Risikofaktoren für Einsamkeit.....	3
2.1	Individuelle, sozial-gesellschaftliche Risikofaktoren.....	3
2.2	Infrastrukturelle, städtebauliche Ausstattungsmängel.....	4
3	Einsamkeitsrelevante Gelegenheitsstrukturen und Akteure im Quartier	5
3.1	Gelegenheitsstrukturen im Quartier	6
3.2	Einsamkeitsrelevante Akteure und Bereiche.....	7
4	Strategien und Ansätze für die Teilhabe vor Ort	11
4.1	Strategien und Ansätze.....	12
4.2	Anforderungen an einsamkeitsrelevante Akteursstrukturen	13
4.3	Erfolgsfaktoren	14
	Arbeitspapiere „Einsamkeit im Quartier“	16

Zitierweise

Petra Potz, Nils Scheffler (2024): Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier. Arbeitspapier, AG Teilhabe vor Ort, Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere, Wüstenrot Stiftung, doi: [10.13140/RG.2.2.12685.96487](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12685.96487)

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 der ersten Sitzung der AG Teilhabe vor Ort (Dortmund, April 2024) wurden relevante Akteure und Bereiche, Strategien und Ansätze für die Handlungsansätze „Professionelle Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten“ und „Bürgerschaftliches Engagement“ vorgestellt. Anschließend wurden Anforderungen an die Akteurslandschaft diskutiert, die zur Einsamkeitsresilienz von Quartieren beitragen können.

An der Sitzung haben teilgenommen:

- Rainer Hub, Diakonie Deutschland - Ev. Bundesverband, Zentrum für Engagement, Demokratie und Zivilgesellschaft
- Sabrina Janz, Stadt Dortmund, Geschäftsbereich III Stadt der Nachbarschaft
- Rolf Kappel, Caritasverband Witten e.V.
- Claudia Koch, KSG Hannover GmbH
- Andrea Lehmann, Malteser Hilfsdienst - Malteser im Bistum Münster
- Uwe Lummitsch, BAG Soziale Stadtentwicklung und Gemeinwesenarbeit
- Susanne Poerschke, Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Landau in der Pfalz
- Dr. Petra Potz, location³
- Ludwig Reichert, Bundesverband der Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – das Netzwerk von Ehrenamtlichen (CKD)
- PD Dr. Anja Reichert-Schick, Wüstenrot Stiftung
- Gabriele Reichardt, Landeshauptstadt Stuttgart, Referat Soziales und gesellschaftliche Integration, Strategische Sozialplanung
- Manuela Scharf, Landeshauptstadt Dresden, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen und Senior/innen
- Nils Scheffler, Urban Expert
- Elisabeth Selter-Chow, Diakonie Rheinland-Westfalen Lippe RWL
- Axel Weber, Kompetenznetz Einsamkeit KNE

Der Diskussionsstand zu Akteuren und Gelegenheitsstrukturen sowie Anforderungen an einsamkeitsrelevante Akteursstrukturen 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 von individuellen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Ereignissen, Einstellungen und Faktoren, die das Einsamkeitserleben eines Menschen beeinflussen. Die gleichen Ereignisse und Situationen führen deswegen nicht zwangsläufig bei betroffenen Personen 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 Triggerereignisse 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“ nach 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/Unfall mit langfristigen Folgen, Scheidung, länger andauernde Arbeitslosigkeit.

- **Umbruchphasen**, die zum Verlust des sozialen Umfeldes und wichtiger sozialer Kontakte führen.
z.B. Wechsel des Lebensstandortes durch Studien- oder Ausbildungsplatz / Arbeitsplatzwechsel; Renteneintritt einhergehend mit Verlust der Kontakte zu den Kollegen bzw. wenn die Kontakte nicht mehr wie gewohnt gelebt werden können und es der Person schwerfällt, neue Kontakte und Beziehungen aufzubauen.
- **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, 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).
- **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.

Um das Zusammenwirken unterschiedlicher Risikofaktoren zu veranschaulichen, hat das Projektteam Einsamkeits-Persona-Beschreibungen erstellt, in denen ausgewählte Phasen des Lebens (Schulzeit / Ausbildungszeit / Erwerbsleben / Ruhestand) mit einer Reihe von typischen Risikofaktoren für Einsamkeit skizziert werden.

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; wo sie sich engagieren können.

- **Wohnortnahe Grundversorgung** als wichtige soziale Knotenpunkte, wo Menschen bei häufigen Alltagsbegegnungen mit anderen Menschen haben können.
- **Mobilitätsangebote**, die Menschen – ohne Pkw – ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben außerhalb der fußläufigen Erreichbarkeit, z.B. im nächsten Oberzentrum, teilzunehmen.
- **Barrierefreiheit** von Gebäuden, des Wohnumfelds, des öffentlichen Raumes und der sozialen sowie kulturellen Einrichtungen, wodurch Menschen diese Orte aufsuchen 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 Einsamkeitsrelevante Gelegenheitsstrukturen und Akteure im Quartier

Es gibt unterschiedliche Formen der Einsamkeit. Von Interesse für einen Fokus auf der Quartiersebene sind die Formen, die sich durch alltäglich reduzierte soziale Interaktionen sowie mangelnde soziale Teilhabe bzw. eingeschränkten Zugang zu den Gelegenheitsstrukturen für eine soziale Teilhabe ergeben, wie z.B. soziale/relationale, kollektive oder kulturelle Einsamkeit, aber auch ein vorübergehendes/situationales Einsamkeitsempfinden.

Gesellschaftliche Teilhabe und das Einsamkeitserleben können im alltäglichen Leben und durch Gelegenheitsstrukturen in der Nachbarschaft, im Quartier beeinflusst werden. „Wenn wir einsam sind, suchen wir Verbundenheit. Die Wege dorthin können sehr unterschiedlich sein.“ (Andrea Lehmann) Die Qualität der sozialen Beziehungen und Bindungen ist dabei einzubeziehen. Für chronisch Einsame ist dies jedoch eine fast unüberbrückbare Hürde, sie ziehen sich eher zurück. Vor Ort sind potenzielle Ansatzpunkte zu eruieren: Welche Akteure begegnen einsamkeitsgefährdeten bzw. betroffenen Personen in ihrem Lebensumfeld und Lebensalltag? Welche Angebote und Aktivitäten auf Quartiersebene könnten sie umsetzen, die soziale Interaktion und Teilhabe fördern und bei der Bewältigung und Prävention von Einsamkeit helfen können?

Einsamkeitsrelevante Schlüsselbereiche und Akteure sind sowohl hauptamtliche Hilfs- und Unterstützungsdienste wie auch Zivilgesellschaft und Engagementstrukturen. Sie sind, wenn

auch in sehr unterschiedlichem Maße, im Quartier meist vorhanden. Das vielschichtige Thema Einsamkeit wird jedoch bei ihnen häufig noch nicht (oder in anderen Zusammenhängen) behandelt. Gleichzeitig ist es ein wichtiges gesellschaftliches Phänomen, für das es zu sensibilisieren gilt, um die gesellschaftliche Teilhabe vor Ort befördern zu können. Niederschwellige, soziale Interaktionen vor Ort können Nachbarschaft und Gelegenheit zu Begegnung und Austausch schaffen und damit dazu beitragen, dem Einsamkeitsempfinden vorzubeugen bzw. es zu verringern.

Die Merkmale für Einsamkeit ziehen sich durch alle Gruppen, wie auch im Einsamkeitsbarometer 2024 des BMFSFJ festgestellt wurde. In den sozialpolitischen Handlungsfeldern angefangen bei der Kinder- und Jugendarbeit über die Eingliederungshilfe bis zur Seniorenarbeit und Pflege stellt sich die Situation ähnlich dar. Das Thema Einsamkeit wird zunehmend relevant. Häufig werden aber Einrichtungen und Anlaufstellen aufgrund finanzieller Einsparungen geschlossen, Öffnungszeiten gekürzt etc. Junge Menschen können durch die Abhängigkeiten in der Familie von Einkommensarmut mit reduzierten Sozialkontakten betroffen sein, genauso wie Menschen, die Care-Arbeit leisten. Es zeigt sich, dass die Einschnitte alle vulnerablen Gruppen betreffen und dass Einsamkeitsprävention auch eine gut aufgestellte Sozialarbeit wäre.

Differenzierungen nach Personengruppen sind notwendig, um gegen die jeweils doch spezifische Einsamkeit etwas erreichen zu können. So sind beispielsweise Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, SeniorInnen inkl. zu Pflegenden, Menschen mit Migrationserfahrung, Alleinerziehende, etc. speziellen Herausforderungen „ausgesetzt“. Um sie mit geeigneten Maßnahmen und an den „richtigen“ Orten zu erreichen, bedarf es spezieller Handlungsansätze und Strategien. Das Eintauchen in eine digitale Welt kann einerseits zur Einsamkeit beitragen, ist zugleich aber auch Kontakt- und Anbahnungsfläche insbesondere unter jungen Menschen. Digitale Kontaktflächen sind daher zunehmend in die Strategien einzubeziehen.

Einsamkeit und deren Folge ist ein gesellschaftlich hochrelevantes Thema. Die gesundheitlichen und psychosozialen Auswirkungen lang empfundener Einsamkeit sind gravierend. Die Bereiche der Teilhabe vor Ort (z.B. Gesundheit, Pflege, Kultur, Sport, Inklusion, Quartiersarbeit, Sozialarbeit, Wirtschaftsförderung) sind vielfältig. In den Quartieren gibt es soziale und räumliche Strukturen, die gesellschaftliche Teilhabe, soziale Interaktion, Nachbarschaften und Netzwerke, sowie niederschwellige soziale Beziehungen befördern. Der Quartiersraum bietet Öffentlichkeit in einem vertrauten, alltäglichen Maßstab – gegen den Rückzug ins Private, was gerade für Einsame eine zu überwindende Hürde ist.

3.1 Gelegenheitsstrukturen im Quartier

Das Quartier bietet den Einsamkeitsbetroffenen und -gefährdeten Möglichkeiten zur Nutzung von Räumen und Angeboten und somit zur Teilhabe über beiläufige wie auch intendierte Alltagsbegegnungen. Einsamkeitsrelevant sind vor allem:

- Professionelle Hilfs- und Unterstützungsangebote
z.B. zielgruppenübergreifende und ressortübergreifende Aktivitäten, die auf verschiedene Risikofaktoren für Einsamkeit eingehen: intergenerativ, digital/analog, Armut/Bildung etc.

- Bewohner- und Engagementlandschaft
z.B. Vereine, lokale Initiativen, Freiwilligenagenturen, Kirchengemeinden und Religionsgemeinschaften, migrantische Initiativen
- Soziale, Dritte und Begegnungsorte
z.B. Gemeinbedarfseinrichtungen wie Stadtteilzentren, Jugendhäuser, Mehrgenerationenhäuser, Community-Gärten, etc., wo Menschen niederschwellig zum Austausch, zur Begegnung, zum Miteinander wie auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung zusammenkommen können
- Wohnbereich, Wohnumfeld sowie Grün-, Blau-, Erholungs- und Freizeitflächen
z.B. begegnungs- und gemeinschaftsfördernde Wohnformen, Angebote für ein nachbarschaftliches Miteinander; Plätze, Frei- und Erholungsräume, Sportanlagen, Wegesysteme und Grünflächen mit Aufenthaltsqualität, die ohne Anlass niederschwellige Begegnungen, Kontakte und Interaktionen mit Menschen und eine zwanglose Kommunikation ermöglichen.
- Orte des Alltagslebens und der Daseinsvorsorge
z.B. Supermärkte, Bäckereien, Gastwirtschaften, Kioske, Arztpraxen, Bibliotheken, Sportflächen, die von vielen BewohnerInnen aufgesucht werden und ungezwungene Alltagsbegegnungen und Gespräche mit anderen Menschen unterstützen.
- Kommunale Relevanz
eine starke kommunale Repräsentanz des Themas, z.B. über kommunale Bündnisse, Strategien, Beauftragte, Stabsstellen oder eine kommunale Ansprechperson, erweist sich als nachhaltig und festigend.

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

3.2 Einsamkeitsrelevante Akteure und Bereiche

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. Existierende Infrastrukturen und Begegnungsorte im Quartier könnten gegen Einsamkeit (mit)genutzt und erweitert werden. Das kann auch die Sichtbarkeit des bestehenden Angebots erhöhen. Zu klären ist, wie die Betroffenenengruppen von ihnen erreicht werden bzw. was gruppenübergreifend geeignet wäre.

Bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt und zivilgesellschaftliche Aktivitäten bieten vielfältige Anknüpfungspunkte und Raum für soziales, sportliches oder kulturelles Engagement und Interaktion und können so 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 zielgerichteter wirken und wird somit zu einer wichtigen Anforderung.

Für mehr Einsamkeitsresilienz ist die Verzahnung der professionellen Dienste mit den Engagementstrukturen vor Ort wichtig, um sich gegenseitig zu unterstützen sowie Infrastrukturen und Begegnungsorte für ihre Angebote und Aktivitäten zu nutzen („Brückenangebote“). Die

Aufmerksamkeit über das Wohnumfeld, den öffentlichen Raum hinaus insbesondere auf die Orte des Alltagslebens erweitert die Quartiersperspektive um weitere, neue Akteure, um Einsame zu identifizieren und niederschwellig zu erreichen, Angebote und Aktivitäten bekannt zu machen und damit ihr Einsamkeitsrisiko zu verringern.

Die Einbettung in die kommunale Politik und Verwaltung ist für eine nachhaltige und strategische Bündelung der einsamkeitsrelevanten Akteurslandschaft erforderlich.

Die folgende Liste einsamkeitsrelevanter Akteure und Bereiche im Quartier wurde im Rahmen der AG-Sitzung festgehalten und wird fortgeschrieben.

Einsamkeitsrelevante Bereiche	Akteure und Aktivitäten
Professionelle Hilfs- und Unterstützungsangebote	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quartiersmanagement, Quartiersarbeit, Gemeinwesenarbeit: Koordination und Bündelung der Aktivitäten und der Akteure, Empowerment der Menschen ▪ Lokale Familienbündnisse ▪ Wohlfahrtsverbände, Sozialunternehmen: Schulungen und Qualifizierung für Ehrenamtliche ▪ Migrant*innenorganisationen, Anbieter von Deutschkursen ▪ Soziale Dienste, Schuldnerberatungsstellen, Familienberatung, Seniorenberatung ▪ Bildungseinrichtungen, Kitas, Schulen, Schulsozialarbeit, Volkshochschulen, Erwachsenenbildung ▪ Hochschulen, z.B. mit Studierendenprojekten für Umfragen/Erhebungen nutzen
Infrastrukturen und Begegnungsorte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quartierstreffs, Stadtteilzentren, soziale Orte ▪ Mehrgenerationenhäuser ▪ Soziokulturelle Zentren ▪ Vereinsheime: Öffnung für Nicht-Mitglieder/ nicht genutzte Zeiten ▪ Gemeindezentren, Seniorenzentren ▪ Jugendfreizeitstätten ▪ Schulen als „Shared Spaces“, Schulhöfe in nicht genutzter Zeit für Nachbarschaftsaktivitäten öffnen ▪ Nachbarschafts- und Begegnungstreffs ▪ Beratungsstellen
Bewohnerschaft und Engagement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BewohnerInnen, OrtskennerInnen ▪ Bürgerschaftliche Initiativen und Netzwerke, z.B. Besuchsdienste, „Berliner Hausbesuche“, Nachbarschaft, Tandem Studierende/SeniorInnen, „KlingelZeit“, Tafeln

Einsamkeitsrelevante Bereiche	Akteure und Aktivitäten
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „ZWAR: Zwischen Arbeit und Ruhestand“ ▪ Freiwilligendienste, -agenturen, Ehrenamtsbörsen, Mitmach-Tage, ehrenamtliche Hol- und Bringdienste ▪ Lokale Vereine, Sport- und Brauchtumsvereine ▪ Religionsgemeinschaften, Friedhofscafés, Kirchenbank auf dem Quartiersplatz ▪ Patenschaftsprojekte, Brieffreunde: neue Zugangswege ▪ Plauderbänke, Plauderclubs ▪ Zeitkonten gegen Einsamkeit, z.B. in Aachen, Altenkirchen ▪ „Mitkomm-Event“, jemanden einladen, mitbringen ▪ Telefonangebote, z.B. Silbernetz, Erzähltelefon, Telefonseelsorge, Türöffner, telefonischer Besuchsdienst (u.a. Diakonie Leverkusen und Dortmund) ▪ Digitale Nachbarschaft und Teilhabe: lokale digitale Plattformen, Dorf-Apps, nebenan.de, Soziale Medien
<p>Wohn- und Wohnumfeldqualität</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wohnungsunternehmen, Baugruppen, Wohnungsgenossenschaften: Helfernetzwerke in Hausgemeinschaften, Nachbarschaftsvereine ▪ Verband Wohneigentum (ehem. Siedlerbund) ▪ Urban Gardening/Community-Gärten, Repair-Café, Seniorencafé, mobile Kaffeebar im Quartier ▪ Sharing Economy (Werkzeug teilen, Hilfen im Haushalt organisieren) ▪ Gemeinsames Kochen und Essen, Mensen und Kantinen, die sich für alle öffnen ▪ Essen auf Rädern, ehrenamtliche Lieferdienste ▪ Nah-Angebote: Singen im Innenhof, Lesen unterm Baum, Spielereffs auf der Wiese ▪ Einladende Aktionen: Stadtteilstefte
<p>Orte des Alltagslebens und der Daseinsvorsorge</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitseinrichtungen und -dienste, Arztpraxen (Social Prescribing: Beratung im Quartier auf Rezept), Apotheken (Krankenkassen, Ärztekammern) ▪ Pflegeeinrichtungen, Unterstützung für Pflegekräfte ▪ Physiotherapie, Fußpflege, Friseursalon und KosmetikerInnen

Einsamkeitsrelevante Bereiche	Akteure und Aktivitäten
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bäcker, Supermärkte, Kioske und lokales Gewerbe, Buchhandlungen, niederschwellige Anlaufpunkte, „Plauderkassen“ ▪ Handwerker/Hauswarte/Concierges als Türöffner ▪ Kleingärten, Sportflächen, offene Sport- und Bewegungsangebote ▪ Post- und Paketlieferdienste ▪ Kultur- und Kunsteinrichtungen, Musik & Chöre, Lesepaten, Leseclubs für Kinder, Bibliotheken, Cultural Prescribing, KulturbegleiterInnen ▪ Ehrenamtliche Fahrgemeinschaften, „Radeln ohne Alter“, Mitfahrbänke
<p>Kommunale Relevanz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunale Ansprechperson ▪ Einsamkeits-, Ehrenamtsbeauftragte, Stabsstellen ▪ Strategien und Konzepte der integrierten Sozialplanung, Stadtentwicklungsplanung ▪ Dezernatsübergreifende Arbeitsgruppen ▪ Beiräte, Ratsbeschlüsse ▪ Übergeordnete Strategien und Programme (z.B. Landes- und Bundesebene) ▪ ÖPNV-Unternehmen

Zwei Akteurskategorien im Quartier sind erkennbar, diejenigen, die

- eher übergreifende koordinierende, bündelnde Funktionen haben und auch Öffentlichkeit schaffen können (z.B. Quartiersmanagement; Wohlfahrtsverbände; Freiwilligendienste; lokale Vereine; Religionsgemeinschaften, Wohnungsunternehmen; Telefonangebote; kommunale Ansprechperson)
- eher niederschwellige Zugänge zu Einsamen in ihrem Alltagsleben haben und stärker für den Umgang mit ihnen sensibilisiert und eingebunden werden sollten (z.B. Arztpraxen, Apotheken; Bäcker, Supermärkte, Kioske und lokales Gewerbe, Bibliotheken und Buchhandlungen).

Einsamkeitsrelevante Koordination ist wichtig, um auf die Bündelung und Zielrichtung der vielfältigen Aktivitäten im Umgang mit Einsamen in deren Alltagsleben zu achten und dafür zu sorgen, diese Vielfalt in Beziehung zu bringen. Wenn die Akteure voneinander wissen, können sie aufeinander verweisen, voneinander lernen, sich vernetzen, gemeinsam "auftreten" und somit Öffentlichkeit schaffen. Also gilt es, die Vielfalt kleiner wie großer Initiativen zu stärken und vor allem sichtbar zu machen. Dazu können auch lokale Bündnisse gegen Einsamkeit dienen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es auch, den Austausch von Wissenschaft und Zivilgesellschaft zu fördern. Die Forschung liefert Berichte und Zahlen, die (im Falle der Einsamkeit) Mangelzustände aufzeigen und formuliert Handlungsempfehlungen. Für deren Umsetzung in die Praxis braucht es dann die genannte Vielfalt engagierten Tuns, um verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Einsamkeitsrelevante Gelegenheitsstrukturen

Eine neue Rolle in diesem Kontext können die Partner einnehmen, die bisher noch nicht unbedingt in Quartiersbezügen aktiv sind, aber die im Alltagsleben niederschwellige Gelegenheiten bieten, auch auf Einsame zu treffen. Diese Gelegenheitsstrukturen sind nachbarschaftliche Orte und Anlaufstellen, die jede/r regelmäßig aufsucht, sei es zum Einkaufen, für die gesundheitliche Versorgung und Körperpflege, Bank- oder Postangelegenheiten etc. Die einsamkeitsspezifische Aktivierung der unterschiedlichen Akteure ist ausbaufähig; sie sollten stärker sensibilisiert und nach ihren jeweiligen Möglichkeiten qualifiziert werden.

4 Strategien und Ansätze für die Teilhabe vor Ort

Ziel für die Ansätze der Teilhabe vor Ort mit Blick auf Einsamkeit ist 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,
- / weitere Akteurskreise und Bereiche für die Bewältigung und Prävention von Einsamkeit zu sensibilisieren; dazu könnten Bündnisse vor Ort, kleinere lokale Kampagnen und Arbeitsgruppen hilfreich sein. Landesweite Wettbewerbe (wie in Niedersachsen) sind möglicherweise "zu weit weg". Die, denen das Thema bekannt ist, könnten stärker in ihren Kreisen wirken und als Multiplikator auftreten.
- / bisher kaum eingebundene Akteure an den Orten des Alltagslebens zu sensibilisieren, die niederschwellige Gelegenheiten bieten, auch auf Einsame zu treffen, zurückgezogene einsame Personen zu identifizieren und Anlässe zu Gesprächen zu befördern, ohne das Gefühl der Stigmatisierung oder des Zwangs der sozialen Interaktion zu vermitteln (z.B. Einkauf, Nahversorgung, körpernahe Dienstleistungen),
- / Gelegenheiten für professionelle Aktivitäten, Zivilgesellschaft und Engagement aufzuzeigen, in denen das Gefühl vermittelt wird, auch ohne aktives Zutun am Geschehen beteiligt zu sein,
- / den Menschen im Quartier das Gefühl der Zugehörigkeit zu diesen Orten und Räumen und den Personen, die sich dort aufhalten, zu vermitteln (*place attachment*),
- / den öffentlichen Raum, soziale Begegnungsorte und Infrastrukturen des Alltagslebens für Angebote und Aktivitäten gegen Einsamkeit von professionellen Einrichtungen und

Engagementstrukturen zu öffnen und zu nutzen, um Einsame dort niederschwellig zu erreichen sowie die Angebote und Aktivitäten besser bekannt zu machen.

4.1 Strategien und Ansätze

Die Relevanz, strategisch mit dem Thema Einsamkeit umzugehen, nimmt auf allen Ebenen (Bund, Länder, Kommunen) zu. Beispielhaft erwähnt sei die „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ (weitere Auswahl siehe in der nachfolgenden Auflistung).

Programme und Wettbewerbe richten sich meist an die kommunale Ebene. Dort, im Nahbereich, werden die meisten Ansätze zur Vermeidung und Überwindung von Einsamkeit operativ im Zusammenspiel der verschiedenen Akteure umgesetzt. Die Verbindung auch zu anderen gesellschaftlichen Themen und Herausforderungen, wie der sozialen Teilhabe und dem sozialen Zusammenhalt, sollte stärker aufgezeigt werden.

Strategien und Ansätze zur Einsamkeit

Bund, Länder, Kommunen

- Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit (Kabinettsbeschluss Dez. 2023) – Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)
- NRW gegen Einsamkeit: Stabsstelle Einsamkeit, zuvor: Enquete-Kommission des Landtags
- Rheinland-Pfalz: Einsamkeitsstrategie der Landesregierung (u.a. Programme Gemeindegewester^{plus}, Sozialstation, Digitalbotschafterinnen), Fachtag Einsamkeit – Strategieplanung
- Niedersachsen: Gemeinsam – nicht einsam. Kampagne und Ideenwettbewerb 2024 „Gute Initiativen gegen Einsamkeit“
- Schleswig-Holstein: Einsamkeit im Alter (Ifd. Studie / Schulungskonzept für Multiplikatoren)
- Bayern: Präventionsschwerpunkt 2023 gegen chronische Einsamkeit
- Stuttgarter Strategie „Gemeinsam gegen Einsamkeit“
- Stadt Dortmund, Koordinierungsstelle Einsamkeit
- Landeshauptstadt Dresden: Studie „Dresdner Lebenslagen 60+“ (2022) mit Auswertungen zur Einsamkeit nach Stadtbezirken
- Landau in der Pfalz, Bündnis „GemEinsam gegen Einsamkeit“, Engagierte Stadt

4.2 Anforderungen an einsamkeitsrelevante Akteursstrukturen

Die Anforderungen an Zugänglichkeit, Erreichbarkeit, Nutzbarkeit, Kommunikationsförderung und Niederschwelligkeit der einsamkeitsrelevanten Angebote und Gelegenheiten sind komplex. Sie sind jeweils spezifisch im lokalen Kontext auszuarbeiten und sollten eine Zielgruppen- und Ressortversäulung überwinden, um wirksam zu werden.

Neben den baulich-physischen Anforderungen ist die Qualität der Beziehungen 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. Lokal können es auch Einrichtungen sein, die es bereits gibt, Quartierstreffs, Sportvereine etc. Die Menschen, die dort aktiv sind, brauchen eine Sensibilisierung/ Schulung/ Weiterbildung, um die Einsamen ansprechen und binden zu können. Es braucht einen langfristigen Beziehungsaufbau durch Personen, z.B. aus der Gemeinwesenarbeit, die längerfristig vor Ort sind, Zeit für Gespräche haben und Menschen miteinander verbinden können.

Ein "Zugehörigkeitsgefühl" im Quartier kann durch Einladung zu Mitwirkung und Mitgestaltung gestärkt werden. Somit geht es um den Aufbau und die Koordinierung gut erreichbarer, niederschwelliger Anlaufstellen mit Räumen, an denen...

- es kostenfreie Angebote unterschiedlicher Art gibt,
- man aktiv werden, aber auch einfach nur dabei sein kann,
- Werkstätten genutzt werden können,
- es Stühle (und Tische) drinnen/draußen gibt und wo kein Verzehrzwang besteht/ eigenes Essen mitgebracht, ggf. geteilt werden kann,
- es (mindestens) einen vertrauensvollen Ansprechpartner gibt,
- Begegnungsorte mit Menschen entstehen, die Nachbarn sind und die sich niederschwellig ohne pädagogischen Anspruch treffen,
- Kommune und Träger im Hinblick auf Ermöglichungsräume lediglich unterstützen,
- es enge Verbindungen mit professionellen Strukturen gibt, die im Bedarfsfall schnell angesprochen werden können.

Solche Anlaufstellen gibt es bereits. Vielerorts ist ihr Bestand aber durch nachlassende finanzielle Förderung bedroht, genauso wie auch viele Stellen wertvoller Quartiersarbeit. Hier geht es um Aufklärung der Verantwortlichen und Sichtbarmachung gelungener Modelle, somit um die Identifizierung der Gelingensbedingungen.

Anregungen können aus den folgenden Ansatzpunkten abgeleitet werden:

- Kommunikation: quartiersbezogen voneinander wissen, Unterstützungsbedarfe und -angebote kennen, Prävention und Intervention bei Einsamkeit und ihrer räumlichen Ausprägung berücksichtigen
- Koordination: kommunale Angebote und weitere lokale, fachliche und ehrenamtliche Akteure und Aktivitäten lokal bündeln und niederschwellig zugänglich machen

- Information: für Einsamkeitsrisiken verschiedener Gruppen sensibilisieren; Aktivitäten erweitern, um auch Einsame, insbesondere auch chronisch Einsame zu erreichen.; niederschwellige Anlauf- und Kontaktpunkte schaffen
- Engagierte: für die Thematik sensibilisieren und qualifizieren; Vermittler, die über Einsamkeit Bescheid wissen, fehlen häufig
- Türöffner: mit Zivilgesellschaft und betroffenen Interessengruppen vernetzen, um Einsamkeitsgefährdete zu erkennen
- Patenschafts- und Tandemmodelle: vor Ort entwickeln, z.B. intergenerativ, 1:1 Spaziergänge
- Begegnungsorte: zielgruppenübergreifend öffnen und nutzen, Atmosphäre zur Begegnung schaffen; Nutzungen abstimmen, um die Orte im Quartier zu bespielen
- Situationsanalysen: Wissen über das Quartier generieren, z.B. Kartierung und Quartiersbegehungen mit unterschiedlichen Gruppen (z.B. nach Lebensphasen), Umfragen zu Nahversorgung, Daseinsvorsorge, fußläufiger, barrierefreier Erreichbarkeit durchführen; Orte & Nicht-Orte, Treffpunkte & Angsträume und -wege gemeinsam identifizieren
- Social & Cultural Prescribing: über Hausarztpraxen als Anlaufstellen „Rezepte“ zur Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben vermitteln
- Gemeinwesen- und Quartiersarbeit: gemeinwohlorientierte Ansätze für Einsamkeitsdimension sensibilisieren
- Wohnungsunternehmen: für Beteiligung der Nachbarschaft bei der einsamkeitsresilienten Gestaltung des Wohnumfelds, z.B. Gemeinschaftsgärten, gewinnen
- Lokale Strategien und Allianzen: politisch-strategische Unterstützung gegen Einsamkeit aufbauen

4.3 Erfolgsfaktoren

In der Arbeitsgruppe wurden Erfolgsfaktoren benannt, die sich bei der Teilhabe vor Ort im Umgang mit Einsamkeit als wichtig abzeichnen. Sie lassen sich in drei Kategorien einordnen.

- Perspektive der Betroffenen: Wie sollten Angebote entwickelt werden, um Einsame möglichst zu erreichen?
- Perspektive der Anbieter: Welche Rahmenbedingungen sollten gegeben sein? Wer betreibt die Orte? Wie sehen Orte des Alltagslebens zukünftig aus?
- Kommunale Relevanz: Wie erfährt man/erfahren die Betroffenen von den Angeboten und wie bringt man das Thema Einsamkeit vor Ort in die Öffentlichkeit?

Fragen:

- / Wie lassen sich weitere Akteurskreise und Bereiche für die Bewältigung und Prävention von Einsamkeit sensibilisieren? Was muss getan werden?
- / Wie lassen sich Einsame erkennen? Welcher Akteur ist dafür besonders geeignet? Wie lässt sich das Einsamkeitsrisiko sichtbar machen?

Erfolgsfaktoren im Umgang mit Einsamkeit

Perspektive der Einsamkeitsbetroffenen/-gefährdeten: Empowerment / Selbstwirksamkeit („ich bin wichtig für die Gesellschaft“)

- persönliche Bereitschaft zur Ansprache muss da sein
- erstmal „nur“ zuhören, auf Augenhöhe begegnen
- nicht zu eng/nah/persönlich – Schutzraum zu Hause
- Beziehungsaufbau, persönlicher Kontakt
- „Matching“ - Angebote passgenau an Bedürfnissen und Interessen orientieren
- Angebote für alle machen (gegen Stigmatisierung)
- Angebote mehrfach durchführen, Kontinuität schaffen, um Hemmschwellen zu verringern

Anbieterperspektive: nachhaltige, möglichst institutionelle, nicht versäulte, kooperationsförderliche Finanzierung

- Vermittlungspersonen, die Angebote begleiten
- Sensibilisierung und Qualifizierung/Begleitung z.B. von Ehrenamtlichen
- Einladende Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten im „Mix“ aus professionellen Diensten und bürgerschaftlichem Engagement
- Akteurs- und zielgruppenübergreifende, gemeinsame Initiativen

Kommunale Öffentlichkeit und Relevanz

- Infos verbreiten, z.B. über Aushänge / digitale Tafeln in Wohngebäuden und Anlaufstellen im Quartier, Beiträge in lokalen Wochenblättern, Radiosendern
- MultiplikatorInnen, Schlüsselakteure kreativ nutzen, z.B. Personen der Öffentlichkeit, die sich einsam gefühlt haben oder fühlen, reden über Einsamkeit
- Top 10-Liste der Do's and Don'ts im Umgang mit Einsamkeit
- neue Kontakte durch digitale Technologien und Kompetenzen
- politischer Wille / Unterstützung
- Verstetigung der Arbeit z.B. durch Netzwerk, Bündnis oder Strategie
- Öffentlichkeitsarbeit auf allen Kanälen zur Relevanz von Einsamkeit
- Thema Einsamkeit von „nice to have“ zu „must be“ bringen

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)