

EINSAMKEITS- GIPFEL 2024

Fachtag zum Thema Einsamkeit
mit Fokus auf Seniorinnen
und Senioren
16. Dezember 2024



Firat Barut | Künstlergilde Medizin & Kultur

Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG
Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Abteilung Finanzen, Personal und Bürgerdienste
Eichborndamm 215, 13437 Berlin
Tel.: + 49 30 90294-2141
Einsamkeit@reinickendorf.berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV
Emine Demirbüken-Wegner
Tel.: + 49 30 90294-2300
Emine.Demirbueken-Wegner@reinickendorf.berlin.de

Transkription: Stefanie Saier
Textbearbeitung: Emine Demirbüken-Wegner, Katharina Schulz
Bildmaterial: Alle Fotos **ohne** Copyright-Vermerk stammen urheberrechtlich von der Pressestelle Bezirksamt Reinickendorf, Cover Logo „Einsamkeit“ von FIRAT BARUT, digitalisiert durch die Künstlergilde Medizin & Kultur

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Workshops sehr herzlich für die überaus engagierte, ideenreiche und kreative Mitwirkung.

Druck: 08/2025
Auflage: 1000 Stück

INHALT

- 01 Programm
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- 02 Vorwort der Bezirksbürgermeisterin
Emine Demirbüken-Wegner
- 03 Ein besonderer Auftakt: Worte, die verbinden
- 04 Einsamkeit – über den Seelenschmerz
einer individualisierten Welt
- 05 Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft gestalten
- 06 Tabu oder Stigma
- 07 Einsamkeitsprävention
- 08 Mobilität
- 09 Digitalisierung
- 10 Ausblick und Danksagung
- 11 Anhang
Pressearbeit

01

PROGRAMM

DIE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

PROGRAMM

Montag, den 16.12.2024 von 9 bis 15 Uhr

BVV-Saal, Rathaus Reinickendorf

Jessy James LaFleur: Gedicht zum Thema Einsamkeit

Wissenschaft: Impulsvortrag

„Einsamkeit – Wissenswertes über einen besonderen Seelenschmerz“

Prof. Dr. med. Mazda Adli

Praxis: Impulsvortrag

„Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft gestalten“

Stefanie Wind (Sprecherin der AG Einsamkeit-Exit)

Arbeitsgruppen

1. AG: Tabu oder Stigma, Delia Braunmühl

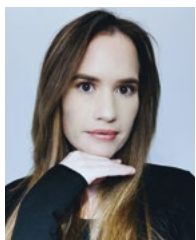
2. AG: Einsamkeitsprävention, Meltem Başkaya

3. AG: Mobilität, Ursula Illies und Urte Heitmann

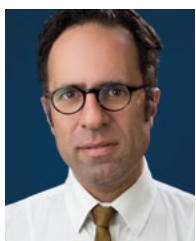
4. AG: Digitalisierung, Katharina Schulz



Emine Demirbüken-Wegner
Bezirksbürgermeisterin Reinickendorf
von Berlin



Jessy James LaFleur
Poetin, Founder & CEO
von Spoken Word Akademie



Prof. Dr. med. Mazda Adli
Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, Leiter des
Forschungsbereichs Affektive Störung,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
CCM, Charité – Universitätsmedizin Berlin



Stefanie Wind
Sprecherin der interdisziplinären Arbeits-
gruppe „Einsamkeit Exit“
für den Einsamkeitsgipfel 2024
Fachbereichsleitung Stiftungsprojekte
Stiftung Unionhilfswerk Berlin



Delia Braunmühl
Bereichsleiterin Beschäftigung
von CHANCE Bildung, Jugend und Sport
BJS gGmbH



Meltem Baskaya
Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Organisationseinheit für Qualitätsentwick-
lung, Planung und Koordination - Geriatrie-
koordination



Ursula Illies
Einrichtungsleiterin
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH
Mobilitätshilfedienst Reinickendorf



Urte Heitmann
Einrichtungsleiterin
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH
Mobilitätshilfedienst Lichtenberg



Katharina Schulz
Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Einsamkeits- und Ehrenamtsbeauftragte



Melanie Thoma
Leitung Seniorennetz Berlin
Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e. V.

02

VORWORT DER BEZIRKSBUÜRGER- MEISTERIN EMINE DEMIRBÜKEN- WEGNER

EINSAMKEIT IST EINE DER GROSSEN GESELLSCHAFTLICHEN HERAUS- FORDERUNGEN UNSERER ZEIT.

Emine Demirbüken-Wegner - Sie betrifft Menschen in allen Lebensphasen und sozialen Schichten – doch sie muss kein Schicksal sein. Die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, in einem unterstützenden sozialen Umfeld zu leben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, ist essenziell für das Wohlbefinden jedes Einzelnen.

Mit dem zweiten Einsamkeitstreffen in Reinickendorf – oder dem dritten, wenn man den Gipfel im Abgeordnetenhaus mitzählt – setzen wir ein starkes Zeichen gegen soziale Isolation und für mehr Miteinander. Die hohe Teilnehmerzahl zeigt eindrucksvoll, dass das Thema viele Menschen bewegt und ein starkes gemeinsames Engagement erfordert. Wir alle tragen Verantwortung dafür, Einsamkeit nicht nur als individuelles, sondern als gesamtgesellschaftliches Problem zu begreifen und nachhaltige Lösungen zu finden.

In Reinickendorf wurde mit der Initiative gegen Einsamkeit ein bedeutsamer Prozess angestoßen, der über Bezirksgrenzen hinausreicht. Ziel ist es, langfristige Strukturen zu schaffen, die Einsamkeit nicht nur bekämpfen, sondern ihr aktiv vorbeugen.

Besonders erfreulich ist die zunehmende Vernetzung mit anderen Bezirken und die wachsende Zusammenarbeit auf Landesebene. Denn nur gemeinsam können wir tragfähige Strategien entwickeln, um Menschen in sozial herausfordernden Situationen aufzufangen und neue Wege der Teilhabe zu eröffnen.

Rückblick auf 2024: Meilensteine im Kampf gegen Einsamkeit

Das vergangene Jahr war geprägt von wichtigen Fortschritten und strukturellen Neuerungen:

Die Einsetzung der Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz markierte einen entscheidenden Schritt. Mit großem Engagement koordiniert sie die zahlreichen Projekte und Initiativen, die sich dem Kampf gegen Einsamkeit widmen.

Die Etablierung der Arbeitsgruppe „Einsamkeit-Exit“, einer interdisziplinären Plattform, in der gezielt Bedarfe identifiziert, Projekte entwickelt und Maßnahmen geplant werden. Hier bündeln Fachleute aus verschiedenen Bereichen ihre Expertise, um passgenaue Lösungen für den Bezirk zu schaffen.

Die Einrichtung von fünf „Quasselbänken“ – ein innovatives Konzept, das Menschen eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit bietet, miteinander ins Gespräch zu kommen. Diese Bänke wurden im vergangenen Jahr an öffentlich zugänglichen Standorten installiert und haben sich als wertvolle Ergänzung des öffentlichen Raums erwiesen. Weitere Bänke sind für 2025 in Planung.



Quasselbank vor dem Bezirksamt Reinickendorf.



Eine umfassende Sticker-Aktion, durch die über 100 Anlaufstellen im Bezirk sichtbar gemacht wurden. Ein QR-Code vernetzt die Orte digital und erleichtert den Zugang zu Angeboten, die gezielt gegen soziale Isolation wirken.

Die erfolgreiche Einführung des „Stammtischs gegen Einsamkeit“ als Pilotprojekt in der Hermsdorfer Bäckerei Laufer. Hier können sich Menschen in ungezwungener Atmosphäre treffen, austauschen und Kontakte knüpfen. Dieses niedrighschwellige Angebot soll 2025 auf weitere Ortsteile ausgeweitet werden, um noch mehr Menschen die Möglichkeit zu geben, in unmittelbarer wohnortnahe Anschluss zu finden.

Informationsstände und Vernetzung

Während der Veranstaltung luden wir Sie herzlich ein, sich an den Informationsständen in den Fluren über die vielfältigen Angebote gegen Einsamkeit in Reinickendorf zu informieren. Hier konnten Sie



Reinickendorfer werden über die vielfältigen Angebote aus der Einsamkeit beraten.

mit den Akteurinnen und Akteuren aus den verschiedenen Projekten ins Gespräch kommen, sich über bestehende Strukturen informieren und neue Impulse für Ihr eigenes Engagement gewinnen.

Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten, die sich unermüdlich für dieses wichtige Thema einsetzen – sei es in der Arbeitsgruppe „Einsamkeit-Exit“, in sozialen Einrichtungen oder im direkten Kontakt mit Betroffenen. Ihr Einsatz zeigt: Es gibt Wege aus der Einsamkeit, und jeder kann dazu beitragen, sie zu ebnen.

Ausblick auf 2025: Ausbau der Angebote und neue Zielgruppen

Auch im kommenden Jahr werden wir unser Engagement weiter ausbauen. Besondere Schwerpunkte liegen auf:

- Weiteren Standorten für die „Quasselbänke“, um noch mehr Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen.
- Der Weiterentwicklung des digitalen Angebotsatlas, der bestehende Strukturen transparenter macht und Versorgungslücken identifiziert.
- Der verstärkten Unterstützung junger Menschen: In Kooperation mit Schulen und Jugendgruppen soll das Thema Einsamkeit unter Jugendlichen und jungen Menschen stärker in den Fokus gerückt werden.
- Die kontinuierliche Arbeit mit älteren Menschen, um noch pass genauere Angebote für diese Zielgruppe zu entwickeln.



Das offizielle Logo gegen Einsamkeit.

- Der Intensivierung der Zusammenarbeit mit großen Institutionen: Das Ziel bleibt, das Thema Einsamkeit nicht nur auf Bezirks-, sondern auch auf Landesebene fest zu verankern. Langfristig hoffen wir auf eine institutionelle Verankerung auf Senatsebene, um systematische Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit auch auf Landesebene zu etablieren.

“Einsamkeit ist
kein unabwendbares
Schicksal.”



Jeder Mensch verdient es, gehört, gesehen und in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass aus stiller Isolation wieder lebendige Teilhabe wird.

03

EIN BESONDERER

AUFTAKT:

WORTE - DIE VERBINDEN

Der Gipfel begann mit einer eindrucksvollen künstlerischen Darbietung von Jessy James LaFleur, Spoken-Word-Künstlerin und Gründerin der Spoken Word Akademie in der Lausitz. Ihre Worte machten eindrucksvoll deutlich, dass Einsamkeit nicht nur ein individuelles, sondern ein gesamtgesellschaftliches Problem ist. Sie stellte die zentrale Frage: Wie wertschätzen wir uns selbst, wenn wir es nicht einmal schaffen, für uns selbst zu applaudieren? Ihr Beitrag regte das Publikum dazu an, sich mit der eigenen Wahrnehmung und dem Umgang mit Einsamkeit auseinanderzusetzen. Besonders hob sie hervor, wie stark das Thema Einsamkeit junge Menschen betrifft – eine Erkenntnis, die auch in ihrer Arbeit mit Jugendlichen auf dem Land immer wieder spürbar wird.

Mit ihrem Text „**Die leere Mitte**“ gab sie den Zuhörenden einen tiefgehenden Impuls mit auf den Weg: Einsamkeit ist oft unsichtbar, obwohl sie uns alle betrifft. Ihre eindringlichen Worte führten in das Hauptthema des Gipfels ein und unterstrichen die Bedeutung von gemeinschaftlichem Engagement gegen soziale Isolation.

Jessy James LaFleur - Einsamkeit ist der wohl stillste Schrei in einer Welt, die zu laut geworden ist. Ein Schatten, der sich kaum abschütteln lässt. Ein Zustand, der in einer von Hektik getriebenen Gesellschaft keinen Platz kennt. Warum sollte man noch einsam sein?

Einsamkeit ist kein gewähltes Alleinsein, keine Me-Time, auch kein Solo-Travel-Trip, kein Rückzugsort, kein bewusster Schritt, sondern ein schleichender Prozess, den wir selten richtig einschätzen.

Ein Paradoxon, das keinen Sinn ergibt, denn warum sollten wir uns einsam fühlen, wenn alles hier enger zusammenrückt?



“ Hey, wir sind doch alle miteinander connected. ”

Fast vier Millionen Herzen schlagen in dieser Stadt, ein Meltingpot, der mehr Ausgelmöglichkeiten als Menschen zu bieten hat, Millionen Treffpunkte für immer weniger Interaktionen, unzählige Clubs und Bars, während darüber die Unsichtbaren wohnen, die keiner hören kann. Weil wir zwar von Zusammenhalt sprechen, doch währenddessen den eigenen Nachbarn nicht mehr kennen und uns lieber zu Hause einsperren, überfordert von einer Realität, die sich gerade immer schneller dreht.

Wir führen keine Gespräche mehr, sondern Kopfmonologe aus tausenden unausgesprochenen Worten, tausenden Nachrichten ohne echte Antworten. Wir denken, wir seien besser allein, und bemerken nicht, wie die Einsamkeit sich immer mehr und immer öfter einschleicht. Wir liken, kommentieren, verteilen Herzen und Emojis, sind maximal engagiert, gesellschaftlich wie beruflich. Und doch hüllt sie sich um uns, eine Leere, die kaum erklärbar ist und Schmerzen hinterlässt, die eben nicht so leicht zu orten sind.

Einsamkeit ist wie eine Krankheit, die ihre Opfer schleichend langsam umbringt, denn das Risiko zu sterben erhöht sich bei Einsamkeit um ganzen 26 Prozent. Das ist mehr als Rauchen, mehr als Fettleibigkeit. Das ist die Wahrheit, über die kaum jemand spricht, wir tabuisieren das Offensichtliche, und genau das macht Einsamkeit so wahnsinnig gefährlich.

Weil wir doch unversehrt scheinen und trotzdem Zerrissenheit empfinden, was wir wortlos ignorieren, weil man ja niemandem zur Last fallen will.

“Einsamkeit scheint unsichtbar und ist doch so unfassbar präsent;”

in den Blicken der Hastigen, die sich in überfüllten Straßen verlieren, in den stillen Gesten derer, die mit uns am Familientisch sitzen, auf den Lippen von Gesichtern, die zu lächeln scheinen, obwohl ihr Schweigen Bände spricht. Sie sitzt im Wartezimmer des Arztes, wo sie endlich einmal unter Menschen ist. Sie steht an Supermarktkassen und wünscht sich, dass der Kassierer ihr ein Lächeln schenkt. Sie ist das Paar, das nebeneinander lebt, aber schon längst nicht mehr kommuniziert. Sie ist das Minus auf dem Bankkonto, das keine Klassenfahrten finanziert.

Sie ist die alleinerziehende Mutter, die nicht mehr weiß, wie sie das alles schafft. Sie ist der Großvater im Altenheim, der auf eine Familie wartet, die keine Zeit mehr hat. Sie ist die junge Frau, die in der neuen Stadt keine Freundinnen findet. Sie ist der ungebetene Besuch, der an wirklich jede Türe klingelt und keinen Unterschied macht. Denn jeder kann betroffen sein in dieser Gesellschaft, ob arm, ob reich, ob jung oder alt ...

... also wann haben wir aufgehört, füreinander da zu sein?



Wann haben wir verlernt hinzusehen, hinzuhören und die Menschen um uns herum so richtig wahrzunehmen? Wann wurde das Smartphone zum Ersatz für echte Interaktion? Wann wurde Zeit mit den Liebsten zu einer Belastung?

Sind wir längst einsam, ohne es zu wissen? Oder haben wir Angst, die Einsamkeit zu erkennen, weil sie uns tatsächlich auch betreffen könnte?

Einsamkeit scheint unsichtbar und ist doch so unfassbar präsent. Mitten in der Mitte, dort, dort steht sie da, und sie fühlt sich an, als wärest du der Einzige, der sie kennt. Doch das bist du nicht. Es gibt so viele, die diese Leere fühlen, die sich unsichtbar machen, weil das Stigma der Einsamkeit so schwer riecht, weil niemand gerne zugibt: „Hey, hallo, ich brauche Hilfe.“

Manchmal würde schon ein ehrliches „Wie geht’s dir?“ reichen. Kein beiläufiges, sondern eines, das von Herzen kommt. So ein „Wie geht’s dir?“, das man wirklich ehrlich meint.

Ein einziges nettes Wort, ein ehrliches Lächeln, ein echtes Kompliment, um diese Mauer zu brechen, die sich immer fester um uns legt. Ich wünsche mir ein echtes Miteinander, das nicht von digitalen Herzchen und Emojis abhängig ist. Dass wir uns wieder bewusster begegnen, dass wir uns öfter in den Arm nehmen, dass wir niemals vergessen:

„Echtes Miteinander rettet am Ende vielleicht sogar ein Menschenleben.“

Und deswegen kommen wir heute hier in Reinickendorf zusammen, so richtig ehrlich, um Linderung für einen Seelenschmerz zu finden,

den viele nicht benennen können.

„Für alle, die ihr Leid verbergen. Für alle, die lachen, wenn sie weinen wollen. Die schweigen, wenn sie gehört werden sollten.“

„Ich stehe hier, weil wir uns erinnern müssen: Einsamkeit ist kein persönliches Versagen. Sie ist eine Herausforderung für uns alle.“

Also lasst uns hinschauen, hinhören, nicht wegsehen, wenn jemand aus der Menge fällt. Die Veränderung sein für eine Welt, in der Einsamkeit keinen Platz mehr hat.

In der wir eine Gemeinschaft und wahre Beteiligung für wirklich alle gestalten, denn letztlich sind wir alle Teil des gleichen Ganzen.

Eine Gesellschaft, die wachsen kann, wenn wir die Leere nicht fürchten, sondern sie mit Leben füllen.

Mit Wärme. Mit Menschlichkeit. Mit dem Mut zu sagen: „Ich sehe dich, ich höre dich, ich bin hier.“

Denn manchmal reicht schon eines: so ein echtes, ehrliches: „Hey, wie geht es dir?“



04

EINSAMKEIT – ÜBER DEN SEELENSCHMERZ EINER INDIVIDUALISIERTEN WELT

Prof. Dr. med. Mazda Adli - Ich freue mich sehr, dass dieser Einsamkeitsgipfel heute hier in Reinickendorf stattfindet. Bei meinen wissenschaftlichen Bemühungen um dieses Thema erzähle ich oft aus Reinickendorf und bringe Ihr Beispiel, das bundesweit vorbildlich ist. Das ist ehrlich gesagt etwas, was uns auch in der Forschung hoffen lässt, nämlich dass es mit diesem Thema vorangeht.

Vor vier Monaten veröffentlichte das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, das BiB, dass sich etwa ein Drittel der Erwachsenenbevölkerung zwischen 18 und 53 Jahren teilweise einsam fühlt, 17 Prozent fühlen sich sehr einsam. Seit einiger Zeit gibt es auch eine gestiegene Aufmerksamkeit für das Thema, das durch die Pandemie nochmal in besonderer Weise befeuert wurde. Auch in der Forschung rückt das Thema Einsamkeit stärker in den Fokus. In den Medien wird mehr davon berichtet. Das ist nach meinem Eindruck seit etwa 2016 der Fall und in der Politik entwickelt sich auch eine steigende Awareness für das Thema. Sie gehen hier in Reinickendorf mit sehr gutem Beispiel dazu voran.

Das Rote Kreuz meldete bereits 2018, das Gefühl, einsam zu sein, greife wie eine „Epidemie im Verborgenen“ um sich.

„Aber was ist das eigentlich genau, Einsamkeit?“

Ab wann ist man einsam? Was breitet sich da eigentlich in einem offenbar rasanten Ausmaß um uns herum aus? Nimmt Einsamkeit denn wirklich zu? Gibt es Warnzeichen, auf die man frühzeitig reagieren kann?

Zunächst mal: Einsamkeit ist eine menschliche Grunderfahrung und zwar eine zweischneidige. Wir sprechen heute vor allem über die negative, die belastende Einsamkeit, die den Menschen auf sich selbst zurückwirft. Aber es gibt im allgemeinen Sprachgebrauch auch die

schöpferische Einsamkeit, die als positiv gilt und die uns zu unserem Selbst hinführt, die aber eigentlich das **selbstgewählte Alleinsein** meint. Ich komme darauf nachher auch nochmal zurück.



© picture-alliance/PA Wire/Y. Mok

Die britische Labour-Abgeordnete Jo Cox, die 2016 einem Attentat durch einen Rechtsextremisten zum Opfer fiel, initiierte eine Studie zur Einsamkeitsprävalenz in Großbritannien. Ergebnis damals: 9 Millionen Betroffene bei einer damaligen Einwohnerzahl von rund 66 Millionen. Eine Studie, die nach ihrem Tod die Gründung eines Einsamkeitsministeriums im Vereinigten Königreich zur Folge hatte.

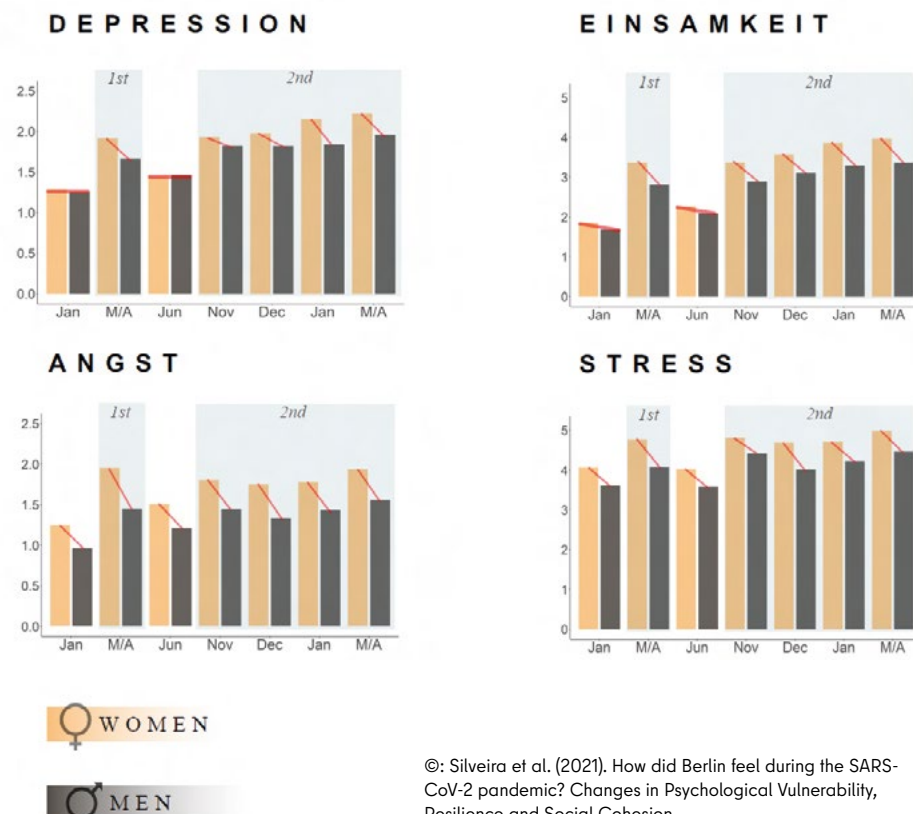
Zwar wurde damals kein niegelnelneues Ministerium aus dem Boden gestampft, sondern das Thema vielmehr der Staatssekretärin für Ziviles und Sport in den Zuständigkeitsbereich gelegt. Aber das war schon sehr viel wert. 2018 hat Großbritannien unter Führung seines Einsamkeitsministeriums immerhin als erstes Land der Welt eine Loneliness Reduction Strategy herausgebracht. Und auch wenn man sonst nicht sehr viel hört aus diesem Ministerium - das Thema kam durch diesen Vorstoß aus UK erstmals auf die politische Agenda und wird seither ständig im umliegenden Ausland - und somit eben auch bei uns - zitiert.

Auch in unserem Land hat sich einiges getan. Einsamkeit gelangte als gesellschaftliche Herausforderung, der es zu begegnen gilt, gleich zweimal in den letzten Koalitionsvertrag, einmal unter dem Thema Gesundheit und einmal unter Alter. Und jetzt gibt sogar eine Einsamkeitsstrategie der Bundesregierung.

Vor allem in den letzten fünf Jahren hat das Gefühl der Einsamkeit in Deutschland signifikant zugenommen. Nochmal zu den Zahlen

des BiB: Während von 2005 bis 2017 der Anteil der Einsamen im jungen und mittleren Erwachsenenalter recht stabil zwischen 14 und 17 Prozent lag, ist er mit Beginn der Corona-Pandemie im Jahr 2020 sprunghaft auf knapp 41 Prozent angestiegen und ein Jahr später sogar auf fast 47 Prozent. Nach den letzten Befragungen im Winter 2022/23 schien das Gefühl der Einsamkeit dann wieder etwas zurückgegangen zu sein, nämlich auf 36 Prozent, liegt damit aber immer noch deutlich über dem präpandemischen Niveau.

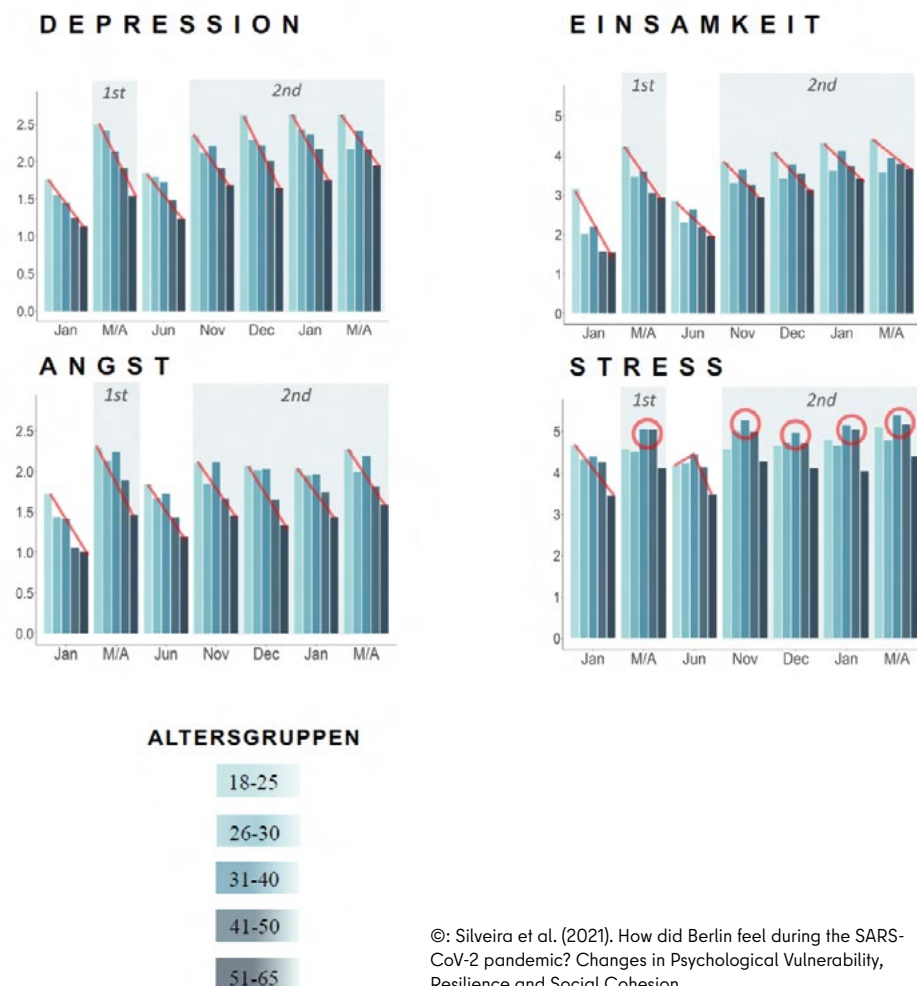
In der Pandemie war das massive Herunterfahren des öffentlichen Lebens auch eines ganz besonderes: nämlich ein Risikofaktor für Einsamkeit. Eine Studie, die wir gemeinsam mit der Max-Planck-Ge-



©: Silveira et al. (2021). How did Berlin feel during the SARS-CoV-2 pandemic? Changes in Psychological Vulnerability, Resilience and Social Cohesion.

sellschaft durchgeführt haben und dafür über 7.000 Berlinerinnen und Berliner befragt haben, zeigte, wie sich die Pandemie auf Einsamkeit ausgewirkt hat. Wir haben uns in dieser Studie verschiedene psychische Parameter, zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Pandemie - erster Lockdown, zweiter Lockdown und die Zeit dazwischen - angeguckt. Und wir blicken jetzt nur auf die Variable Einsamkeit an. Sie nimmt während des ersten Lockdowns deutlich zu und nimmt nach der anschließenden Lockerung wieder ab, um dann zum zweiten Lockdown wieder anzusteigen und sich dann aber nicht mehr zu

erholen, auch nachdem die Maßnahmen wieder zurückgenommen wurden. Dabei geben, wenn wir uns die Geschlechterverteilung angucken, Frauen stärkere Einsamkeitswerte als Männer. Unsere Altersverteilung zeigt genau das, was ähnliche Studien aus anderen globalen Regionen auch zeigen: Die seelische Last der Pandemie haben Jüngere stärker zu tragen gehabt als Ältere. Von links nach rechts also, von hell nach dunkel, sieht man jeweils die Kohorten nachsteigendem Alter. Je jünger die Befragten, desto größer die angegebene Einsamkeit.



Infratest Dimap hat im März 2018 im Rahmen des Deutschlandtrends eine repräsentative Stichprobe von Bundesbürgern zum Thema befragt. Demnach sagen fast, und das war noch vor der Pandemie, fast 70 Prozent der Befragten: Ja, Einsamkeit ist ein großes oder sehr großes Problem in Deutschland. Darunter etwas mehr Frauen als Männer, etwas mehr Ostdeutsche als Westdeutsche und etwas mehr Mittelalte, das waren hier die 50- bis 64-Jährigen, als höher Betagte oder Jüngere. Wenn man aber fragt „Sollte sich die Politik um Einsamkeit kümmern?“, dann sagen fast 60 Prozent: Nein, Einsamkeit sei schließlich ein persönliches Problem.

Kommen wir nun zu einer Definition von Einsamkeit. Einsamkeit ist eine Unterform von Stress, von sozialem Stress genau genommen, der Stressform also, die aus dem Zusammenleben und der Interaktion von Menschen und daher eben auch ihrem Fehlen erwächst.

„Einsamkeit ist sozialer Stress.“

Und sozialer Stress gilt in der Stressforschung als der stärkste Stressor, den man kennt. Das gilt besonders für soziale Isolation, deren subjektiv empfundene Seite die Einsamkeit ist. Soziale Isolation entsteht durch den Mangel an Kontakten, durch das Fehlen von Unterstützung und Verbundenheit zu anderen Menschen und natürlich auch durch aktiven sozialen Ausschluss. Allein die drohende Ausschlusserfahrung oder auch die drohende soziale Entwertung gehören zu den wirkstärksten und am meisten belastenden Stressein-

wirkungen, die wir kennen. Diese Form von sozialem Stress gilt daher in der Experimentalpsychologie auch als diejenige Form von Stress, die die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol am verlässlichsten aktiviert und unseren Organismus damit in Alarmbereitschaft versetzt.

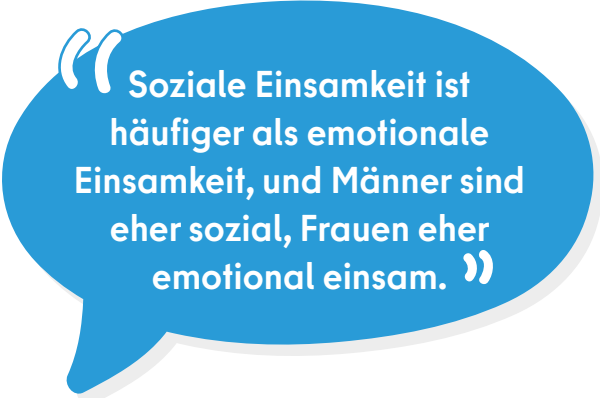
Die **subjektive** Seite davon ist Einsamkeit. Und wir wissen, dass soziale Isolation in extremer Ausprägung als besonders brutale Form von Haft und Folter gegen Menschen eingesetzt werden kann.

Einsamkeit entsteht dann, wenn die gewünschte Intensität von sozialer Einbindung in die Gemeinschaft nicht mit der realen übereinstimmt und wenn man das Gefühl hat, dass es einem an Menschen mangelt, die einem entweder helfen, die einen mögen oder mit denen man Zeit verbringen kann. Das ist Einsamkeit. Sowas also wie ein Seelenschmerz. Einsamkeit als etwas schmerzähnliches empfinden zu können, ist von der Evolution ziemlich weise als biologisches Alarmsignal eingerichtet worden. Es zeigt uns nämlich als soziale Wesen, die wir Menschen ja sind, an, dass die soziale Unterstützung, die wir haben, unter einen kritischen Grenzwert gefallen ist, bei dem es Überlebensnachteile geben kann, weil wir nicht mehr in ausreichender Weise am Kooperationssystem teilhaben können.

Das Gefühl von Einsamkeit ist also ein biologisches Mangelsignal oder auch ein seelisches Schmerzsignal. Und interessanterweise werden durch Einsamkeits- und Ausschlusserfahrung in erster Linie diejenigen Hirnregionen aktiviert, die auch bei Schmerzreizen aktiv sind. Das weiß man aus Bildgebungsstudien. Dazu gehört zum Beispiel der vordere zinguläre Kortex für diejenigen, die in der Hirngeografie zu Hause sind.

In der Forschung wird übrigens mitunter zwischen **sozialer Einsamkeit** und **emotionaler Einsamkeit** unterschieden. Soziale Einsamkeit beschreibt vor allem das Gefühl von mangelnder Unterstützung durch andere und des Fehlens eines stabilen Netzwerks, während

emotionale Einsamkeit eher das Gefühl von fehlender und ausreichender Nähe zu anderen Menschen beschreibt.

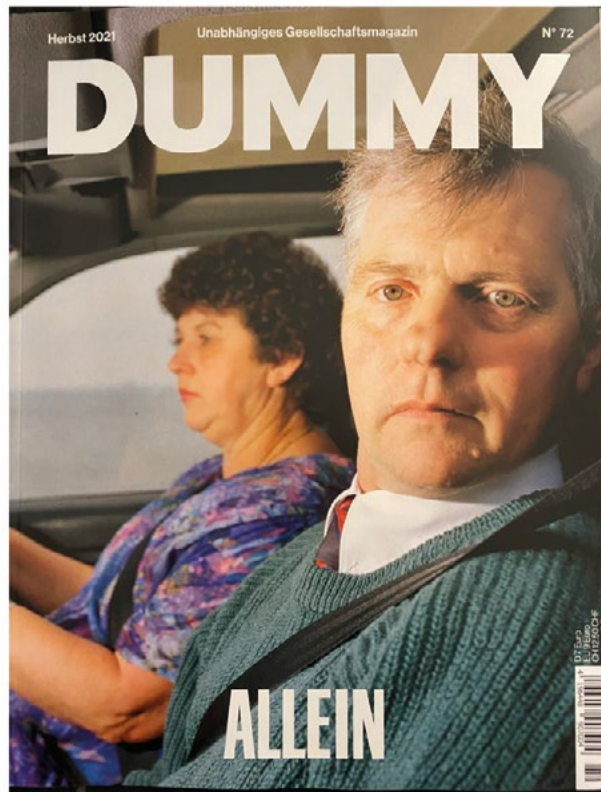


„ Soziale Einsamkeit ist häufiger als emotionale Einsamkeit, und Männer sind eher sozial, Frauen eher emotional einsam. „

Einsamkeit hat also viele Gesichter, und sie ist ein extrem facettenreicher Zustand, eine ganz vielgestaltige emotionale Erfahrung. Und nachdem wir jetzt die Definition und die Epidemiologie von Einsamkeit besprochen haben, möchte ich drei Kernbotschaften, die mir zu diesem Thema besonders am Herzen liegen, zum Ausdruck bringen und auch erläutern. Nämlich, Einsamkeit zeichnet sich aus durch 1. relativ viele Fehlannahmen, 2. durch ein erschreckendes Ausmaß an Tabuisierung, das haben wir von der Bürgermeisterin gerade schon gehört. Und 3. ist sie ein Phänomen von hoher Gesundheitsrelevanz, worauf auch Jessy schon in ihrem Gedicht aufmerksam gemacht hat. Wir können vielleicht an ihrer Gesundheitsrelevanz etwas verändern, wenn wir die Fehlannahmen korrigieren und auch an der Tabuisierung etwas verändern.

Kommen wir zum Thema **Fehlannahmen**. Über acht Milliarden Menschen leben derzeit auf der Erde. Anfang dieses Jahres waren es etwa 100 Millionen Menschen mehr auf dem Planeten als noch ein Jahr zuvor. Es ist auf den ersten Blick also etwas Paradoxes daran: Je enger es auf der Welt wird, desto einsamer und isolierter fühlen wir uns.

Paradoxerweise braucht es tatsächlich andere Menschen um einen herum, um sich einsam zu fühlen. Das ist quasi eine Art Grundvoraussetzung für dieses Gefühl. Wenn man nämlich einer unter vielen ist und dann das Gefühl hat, nicht dazugehören, dann kommt das Gefühl von Einsamkeit auf. „- und am schlimmsten, ist die Einsamkeit zu zweit“, so beschreibt es Erich Kästner in seinem Gedicht „Kleines Solo“ von 1947. Und ich finde, das wird sehr schön hier auf dem Titelblatt der Zeitschrift „Dummy“ von vor drei Jahren zum Ausdruck gebracht.



© DUMMY Verlag GmbH, Herbst 2021, Ausgabe 72

Hier liegt eben auch der ganz elementare Unterschied zum Alleinsein. Wenn wir ganz alleine einen Spaziergang durch Felder oder durch den Wald unternehmen, fühlen wir uns in der Regel nicht ein-

sam, sondern genießen es wahrscheinlich sogar. Alleinsein kann ein ganz großer Luxus sein. Solange das Alleinsein selbst gewählt ist und jederzeit unterbrochen werden kann, sind wir nicht einsam. Daher ist die echte, belastende soziale Einsamkeit auch nicht mit der schöpferischen Einsamkeit zu verwechseln, die uns zum Beispiel auf den Bildern eines Caspar David Friedrich begegnen.



© Caspar David Friedrichs „Wanderer über dem Nebelmeer“ aus der Hamburger Kunsthalle, um 1817

Die soziale Einsamkeit entsteht immer in Bezug auf andere Menschen und erhält ihren giftigen Stachel in erster Linie dadurch, dass wir das Gefühl haben, diesen Zustand nicht ohne weiteres und aus eigener Kraft verändern zu können.

Übrigens, eine der weiteren großen Fehlannahmen zur Einsamkeit ist, dass sie vor allem alte Menschen betrifft. Tut sie auch, aber wahrlich nicht nur. Vielmehr gibt es relevante Altersgipfel, die sich über jüngere Lebensalter erstrecken.

CERTAIN LIFE EVENTS CAN MAKE US MORE LIKELY TO FEEL LONELY

- HERE ARE SOME...

"loneliness doesn't discriminate"
- JO COX

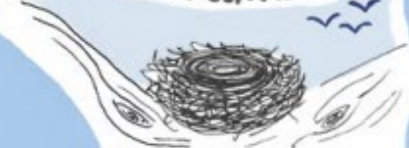
BEREAVEMENT



ENTERING A PERIOD OF POOR HEALTH



CHILDREN LEAVING HOME



RETIREMENT

MOVING INTO CARE



DIVORCE & RELATIONSHIP BREAKDOWN



REFUGEES -AWAITING ASYLUM



BECOMING A CARER



LIVING WITH DISABILITY



MAKING CONNECTIONS



BECOMING A PARENT



BEING A VICTIM OF CRIME

LIVING IN AN ABUSIVE ENVIRONMENT



EXPERIENCING DISCRIMINATION



LOSING A JOB



MOVING JOBS

BULLYING



LEAVING CARE



BECOMING HOMELESS



TEENAGE PRESSURES



Die Arbeiten der Psychologie-Professorin Maike Luhmann aus Bochum, die auf Auswertungen des sozioökonomischen Panels in Deutschland beruhen, zeigen, dass der erste große Altersgipfel etwa um das Alter 30 liegt. Das ist der Gipfel, welcher auf der Grafik „loneliness doesn't discriminate“ ganz links zu sehen ist. Einen zweiten, etwas kleineren Peak gibt es dann mit 60. Anders, als vermutet, erreichen die Einsamkeitswerte minimale Ausprägungen mit 75, um dann allerdings relativ steil jenseits der 80 wieder anzusteigen. Also junges Erwachsenenalter und hohes Alter, das sind die zwei großen Risikobereiche für Einsamkeit.

Dabei unterscheiden sich die Gründe für Einsamkeit auch je nach Lebensalter. Im hohen Alter liegt es vor allem am fehlenden Lebenspartner oder an gesundheitlichen Einschränkungen. Im jüngeren Alter gibt es ein recht unterschiedliches Zusammenwirken von Einkommen, Arbeitsverhältnis und Beziehungsstatus.

Hier ist übrigens eine schöne Darstellung aus der UK-Einsamkeitsstrategie über die vielen unterschiedlichen Gründe im Laufe der Lebensspanne, die Einsamkeit befördern können. Solche cartoonhaften Darstellungen finde ich schön, weil sie die Hemmschwelle senken, sich mit dem Thema Einsamkeit zu befassen, und in der Kommunikation zur Einsamkeit einfach auch extrem hilfreich sind.

Wer ist noch von Einsamkeit betroffen? Wenig überraschend sind es Alleinlebende, die Großstadt-Singles also. Seit Beginn der 90er Jahre hat die Zahl der Single-Haushalte in Deutschland stetig zugenommen, von 11,5 auf knapp 16 Millionen. Das heißt, jeder fünfte Mensch in Deutschland lebt in einem Single-Haushalt.

Das Statistische Bundesamt rechnet mit einem weiteren Anstieg. Bis 2030 leben demnach schätzungsweise ein Viertel der Deutschen allein. Fast jeder Vierte also. Unter den Städten führen Hannover und Berlin die Rangliste fürs Alleinleben an. Ein Drittel der Berliner und Berlinerinnen lebt allein, und zwar verteilt auf die Hälfte der Berliner Haushalte. Hinter jeder zweiten Haustürklingel in unserer

Stadt lebt also eine Person allein. Das war gerade in der Pandemie eine besondere Risikogruppe für Einsamkeit, das kann ich auch aus meiner ärztlichen Praxis bestätigen. Alleinleben ist ein Großstadtphänomen. In deutschen Städten mit mehr als 500.000 Einwohnern wohnen 29 Prozent der Menschen allein. In Orten mit weniger als 5.000 Einwohnern sind es 14 Prozent. Entgegen übrigens der weit verbreiteten Annahme, dass es sich bei diesen Großstadt-Singles um urbane Karrieremacher handelt, sieht die Lebensqualität der Alleinlebenden eher beschwerlich aus: Sie sind überdurchschnittlich häufig arm und leben von Hartz IV. Rund 30 Prozent! der Singles, und damit doppelt so viele wie im deutschen Durchschnitt, sind laut Statistischem Bundesamt von Armut gefährdet.

„Armut ist wiederum einer der altersunabhängigen Risikofaktoren für Einsamkeit.“

Wir führen zurzeit in Berlin eine große Citizen Science Studie durch, also eine bürgerwissenschaftliche Studie, zu den Effekten des Großstadtlebens auf unsere Psyche. „Deine Emotionale Stadt“ heißt dieses Projekt, das wir unter anderem mit dem Futurium durchführen und das durch die Berlin University Alliance, dem Exzellenznetzwerk



Berliner Universitäten, gefördert wird. Dabei geht es darum, eine Art Stadtkarte der Emotionen zu entwickeln, eine emotionale Wetterkarte. Und dabei schauen wir auch ganz genau danach, wo und wie Einsamkeit entsteht.

Sie können übrigens, wenn Sie Lust haben, mitzumachen, sich den QR-Code abfotografieren, sich die App „Urban Mind“ runterladen und auf das Projekt „Deine Emotionale Stadt“ klicken. Dann können Sie eine Woche lang zur Stressforscherin oder zum Stressforscher werden, indem Sie mit uns drei Mal am Tag Ihre Emotionen teilen, während Sie Ihrem Berliner Alltag nachgehen. Dazu gibt es ein GPS-Signal, und somit entsteht dann eine Emotionsstadtkarte, wenn wir die angegebene Emotion und den angegebenen Ort zusammenbringen. Dabei interessiert uns besonders wie es um Einsamkeit in Berlin steht.



So eine Karte haben wir noch nicht, aber ich kann Ihnen schon mal unsere Altersverteilung zeigen. Hier zeigt sich nämlich auch für Berlin das Bild, das wir eben schon für Deutschland im sozioökonomischen Panel gesehen haben: rot die Einsamen, blau die Nicht-Einsamen, wenn man es dichotomisiert. Höchste Werte finden wir auch hier in der jüngsten

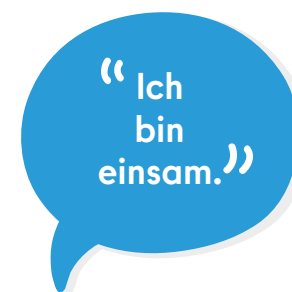
Alterskohorte, das sind bei uns die 18- bis 25-Jährigen. Hier liegen die Werte bei über 40 Prozent. Minimale Werte sehen wir in der Gruppe der 51- bis 65-Jährigen. Und ein deutlicher Anstieg dann wiederum jenseits der 75 Jahre.

Wir haben übrigens die Gruppe dann noch mal aufgeteilt nach in Deutschland geborenen und nicht in Deutschland geborenen Menschen und finden, dass die Einsamkeit im jüngeren Alter sich eher bei Deutschgeborenen findet, die Einsamkeit im Alter **etwas** eher bei den Nicht-Deutschgeborenen.

Das sind alles allerdings noch sehr mit Vorsicht zu genießende Informationen, weil es ein noch laufendes Projekt ist. Aber ich wollte Ihnen einfach mal zeigen, wie wir das machen, und Ihnen ein Gefühl für diese Daten vermitteln und eine herzliche Einladung aussprechen, auch hier mitzumachen.

Kommen wir zur zweiten Kernbotschaft, nämlich der **Tabuisierung**. Als Psychiater kann ich Ihnen sagen: Einsamkeit gehört zu den tabuisiertesten Themen, die mir in meiner klinischen Arbeit begegnen. Sichtbare Einsamkeit ist uns unglaublich peinlich. Allein zu sein im Restaurant, im Kino, auf Reisen, auf Einladungen passt einfach nicht in unsere Vorstellung von sozialer Kompetenz. Selbst beim Psychiater fällt es den meisten Menschen enorm schwer zu sagen:

Während sich über die letzten Jahre oder Jahrzehnte schon viel leichter über Depression und Angst sprechen lässt, lastet auf der Einsamkeit ein enormes Tabu. Sich als einsam zu bezeichnen, wird von vielen Menschen gleichgesetzt mit einem sozialen Versagen maximalen Ausmaßes. Mit einem Versagen, das sehr eng an der eigenen Persönlichkeitsstruktur hängt und mithin den eigenen sozialen Wert ins Bodenlose fallen lässt. Biologisch sind wir so gestrickt, dass wir stets die Stabilisierung unseres sozialen Status anstreben, während der Statusverlust mit Stress und Frustration beantwortet wird. Würden wir uns komplett unserer Biologie überlassen, was wir aber zum Glück nicht müssen, weil wir als Menschen auch ein gut ausgeprägtes Frontalhirn haben, aber würden wir das tun,



ticken wir dann so, dass wir nur die Nähe von sozial erfolgreichen Menschen suchen und uns davon die Stabilisierung unseres eigenen Status versprechen. Während wir den Umgang mit sozial nicht erfolgreichen oder sogar ausgeschlossenen Menschen meiden, weil uns das Angst macht. Angst, selbst unter denselben Bann zu geraten. Das erklärt biologisch zumindest, warum das Thema Einsamkeit unangenehm ist, macht aber umso klarer, warum wir uns damit auseinanderzusetzen haben, genauso wie wir uns mit anderen bedrohlichen Facetten menschlichen Lebens, wie Infektionskrankheiten, Armut oder Hunger, auseinandersetzen und dadurch die Berührungsangst überwinden und auch erfolgreich zu ihrer Bekämpfung beitragen.

Wir Menschen sind Herdentiere. Blaise Pascal, ein großer Denker früherer Zeit, hat einmal gesagt, „dass alles Unglück der Menschen einem entstammt, nämlich, dass sie unfähig sind, in Ruhe allein in ihrem Zimmer bleiben zu können.“ (Pensées, 86/139). Das Leben im Singular ist nicht typisch für uns, schreibt meine Kollegin - Gabriele Stotz-Ingenlath in ihrem Artikel. Allerdings leben wir in einer



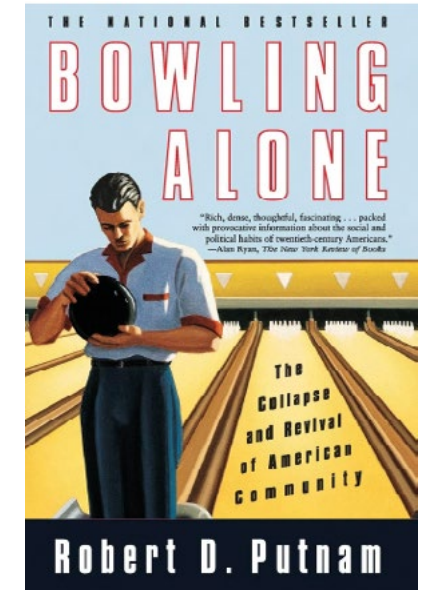
© Blaise Pascal, Philosoph des 17. Jahrhunderts

Welt, in der Individualität ein enorm großer und immer weiterwachsender Wert ist. Persönliche Entfaltung und Selbstverwirklichung gehören zu unseren größten empfundenen Freiheiten, die wir mit aller Kraft zu verteidigen bereit sind. Und das ist ja auch sehr gut so. Wir sind alle Profiteure dieser Entwicklung. Aber das hat eben eine Kehrseite, die wir zur Kenntnis nehmen müssen. Einsamkeit korreliert mit der Individualisierung unserer Gesellschaft. Wir sind in den hoch-industrialisierten Ländern unseres Planeten „Ich-Gesellschaften“, in denen der Einzelne die wichtigste Einheit der Gesellschaft ist.

Der US-Soziologe Robert Putnam hat in seinem im Jahr 2000 veröffentlichten und sehr lesenswerten Buch „Bowling Alone“ den Niedergang der amerikanischen Zivilgesellschaft beschrieben und

dafür den Trend zur Vereinzelung in den USA verantwortlich gemacht. Er hat dazu über 500.000 Interviews in einem 25-Jahres-Zeitraum Ende des 20. Jahrhunderts ausgewertet. In diesen 25 Jahren, so Putnam, ist die Zahl der guten Freunde von 2,94 auf 2,09 gefallen, also von fast 3 auf nahezu 2.

Wir kommen zur letzten Kernbotschaft, nämlich zur **Gesundheitsrelevanz**. Einsamkeit und soziale Isolation sind gesundheitsrelevant. Neben den indirekten Effekten von mangelnder Unterstützung durch andere und ungünstigem Verhalten, was dadurch dann auch befördert wird, ist davon auszugehen, dass Einsamkeit die gesamte stressabhängige Biologie im Organismus anwirft, mit negativen Auswirkungen auf Stoffwechsel, Immunsystem oder die Herz-Kreislauf-Funktion und darüber hinaus psychische Erkrankungen wie Depression, Angst oder Sucht erheblich begünstigt.



© Robert D. Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community, New York: Simon & Schuster, 2000

Die US-amerikanische Psychologin Julianne Holt-Lundstad hat 2015 in einer Meta-Analyse enormer Größe 70 Studien zusammengeführt, die insgesamt 3,4 Millionen Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassten, und darin die Effekte von sozialer Isolation, Einsamkeit und Alleinwohnen auf die Sterblichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untersucht. Die Ergebnisse sind eindeutig, auch nachdem viele andere Einflussfaktoren statistisch herausgerechnet wurden: Die Sterbewahrscheinlichkeit steigt um 26 Prozent bei subjektiver Einsamkeit, um 29 Prozent bei objektivierbarer Isolation und sogar um 32 Prozent, wenn die Teilnehmer alleine lebten. Dieses Ergebnis war unabhängig vom Alter, vom sozialen Status der Probanden,



von der Beobachtungsdauer und anderen sozialen Faktoren, die auch noch eine Rolle spielen könnten. In einer anderen Meta-Analyse zeigte dieselbe Wissenschaftlerin fünf Jahre zuvor, dass soziale Isolation, mit einem Sterblichkeitsrisiko verbunden ist, das höher ist als das durch andere Gesundheitsrisiken, wie etwa Rauchen, Fettleibigkeit

oder Alkoholmissbrauch. Daher kann soziale Isolation mittlerweile zu den wirkstärksten negativen Prädiktoren und Prognosefaktoren gezählt werden, die wir in der Gesundheitsforschung kennen.

Ich will jetzt kurz zum Abschluss noch einen wichtigen Aspekt ansprechen, der mit Einsamkeit zu tun hat, nämlich: Einsamkeit ist auch eine Aushöhlung und eine Bedrohung für unser demokratisches Zusammenleben. Es gibt die FES-Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung, die den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und populistischen Einstellungen in Deutschland untersucht. Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass Einsamkeit ein bedeutender Faktor für die Anfälligkeit gegenüber populistischen Ideologien sein kann. So geben Menschen, die sich einsam fühlen, eher an, Institutionen wie Regierungen, Medien und etablierte Parteien abzulehnen, weil sie das Gefühl haben, dass diese ihre Interessen nicht vertreten. In dieser Studie geben 60 Prozent der Befragten, die sich einsam fühlen, auch gleichzeitig an, wenig Vertrauen in das politische System zu haben. Im Vergleich dazu sind es nur 30 Prozent derjenigen, die sich nicht einsam fühlen.

Zu ganz ähnlichen Ergebnissen kommt übrigens das Einsamkeitsbarometer 2024, das vor einiger Zeit vom Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend herausgegeben wurde und Daten des sozioökonomischen Panels zugrunde legt. Hier zeigt sich

zudem, dass Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung signifikant häufiger an politische Verschwörungen glauben oder dass es eine Machtelite geben könnte, die hinter den Kulissen die Politik steuert. Dieser Zusammenhang zu populistischen Einstellungen zeigt sich übrigens besonders stark bei Jugendlichen, wie der Berliner Think Tank Das Progressive Zentrum 2023 aufgrund einer repräsentativen Befragung von 16- bis 23-Jährigen berichtete.

Auch deswegen hat die jetzt noch amtierende Bundesregierung Ende letzten Jahres eine Einsamkeitsstrategie beschlossen. Dazu gehört zum Beispiel, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren, zum Beispiel durch öffentlichkeitswirksame Aktionen, durch Forschung das Wissen über Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit zu vergrößern und Betroffenen niedrigschwellige Hilfsangebote zu bieten, zum Beispiel durch bundesweite kostenfreie digitale, telefonische oder lokale Beratungsangebote und durch die Förderung solcher Strukturen.

Jetzt zum Schluss noch ein Wort zu Städten, weil, wie ich angedeutet habe, wir uns in unserer Forschung vor allen Dingen den Einfluss von Großstadtleben auf unsere psychische Gesundheit anschauen. Stadtbewohner und -bewohnerinnen haben ein anderthalbfach erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken und ein etwa doppelt so hohes Risiko für Schizophrenie. Das liegt, so vermuten wir, vor allem an chronischem sozialen Stress, der unter anderem aus sozialer Isolation und Einsamkeit resultiert.

Für viele ist diese Anonymität attraktiv, und für manchen bedeutet genau das eine Befreiung aus der sozialen Kontrolle einer ländlich geprägten Nachbarschaft.

“ Unsere Städte zeichnen sich, je größer sie sind, durch mehr individuelle Freiheit und - Hand in Hand damit - durch mehr Anonymität aus. ”

Aber nicht alle können deswegen auch mit der Anonymität der Großstadt umgehen, sondern erleben genau dort, mitten in der Stadt, dort, wo um einen herum das Leben tobt: Einsamkeit.

Einsamkeit kommt natürlich nicht nur in Städten vor, dort aber zumindest gehäuft. Und wenn es stimmt, dass unsere Städte wachsen – heute sind es etwa 55 Prozent der Menschen weltweit, die in einer Stadt leben, 2050 werden es fast 70 Prozent sein – und wenn auch stimmt, dass Stadtbewohner ein höheres psychisches Erkrankungsrisiko haben und dass dabei soziale Stressoren wie Einsamkeit eine entscheidende Rolle spielen, dann brauchen wir jetzt und dringend eine wirksame Public-Mental-Health-Strategie, eine Gesundheitsstrategie für unsere Städte. Dann ist das auch unaufschiebbar.

Dann brauchen wir Maßnahmen, die die soziale Kohäsion der Menschen stärken. Dazu gehört das Gefühl von Zugehörigkeit. Dazu gehören soziale Interaktionen und zwischenmenschlicher Austausch. Dazu gehört Teilhabe am öffentlichen Leben – für alle. Das ist eine große zivilgesellschaftliche Aufgabe, aber es ist eben auch eine politische Aufgabe.

“ Wir brauchen Orte, die die Menschen zusammenführen und soziale Unterstützungsstrukturen entstehen lassen in unseren Quartieren, in unseren Kiezen, in unseren Nachbarschaften. ”

Dazu gehören öffentliche Plätze, die auch genutzt werden. Öffentliche Plätze, die zum Verweilen einladen, sind ein wichtiges Antidot gegen soziale Isolation und Einsamkeit.



© Bryant Park, New York City

Hier ein schönes Beispiel aus New York: Der Bryant Park ist eigentlich kein besonders großer Park vor der Public Library. Er funktioniert deswegen so gut, weil da diese grünen Metallstühle stehen. Und die kann man einfach rumschieben und dort hinstellen, wo man ihn gerne hätte, entweder alleine oder mit anderen zusammen. Das führt dazu, dass die Menschen diesen Ort eben selber mitgestalten können. Und ich kann Ihnen verraten, ich habe mir sagen lassen: Von diesen Stühlen wird kaum einer geklaut. Also das funktioniert. Von solchen Orten brauchen wir mehr. Aber Fakt ist ehrlich gesagt: Sie verschwinden und werden auch immer weniger, auch weil Grund und Boden immer teurer werden und unsere Städte sich nachverdichten und auch nachverdichten müssen.

Zu solchen Orten mit öffentlichem Gesundheitsauftrag gehören übrigens auch Kultureinrichtungen, Bühnen, Museen etc. Das sind Orte, die die Menschen zusammenbringen. Jedes Theater hat einen Public-Health-Auftrag. Und wir müssen uns ja im Moment in Berlin gerade über dieses Thema etwas Sorgen machen.

Übrigens auch ein Ort in Berlin, ein öffentlicher Ort, der gut funktioniert, gelegentlich zu sehen im Sommer: Der Mauerpark. Sie werden mir zustimmen, wir haben städtebaulich gesehen auch noch schönere Orte in Berlin als den Mauerpark. Es ist kein städtebauliches Kleinod, aber er funktioniert, weil die Leute sich das selbst gestalten können. Wenn da feste Möbel irgendwo reingeschraubt sind, das ist so eine alte westdeutsche Fußgängerzonenästhetik, dann funktioniert es nicht, weil dann keiner diese aufgestellten öffentlichen Möbel verwendet und ein Ort dann eben auch nicht so attraktiv ist.

Ich will abschließen mit meinem ganz persönlichen Rezept gegen Einsamkeit. Das ist ein Rezept, das für mich sehr gut funktioniert, das sind die Singing Shrinks, der einzige Psychiaterchor der Welt, den ich vor fast 25 Jahren in Berlin gegründet habe.

Es gibt übrigens kaum einen wirksameren Weg, um soziale Verbundenheit mit anderen Menschen zu erfahren, als das gemeinsame Musikmachen, und dazu gehört auch das Singen. Hier macht man die echte Erfahrung, dass das gemeinsame Harmonieren, das gemeinsame Singen noch viel mehr ist als die Summe der Einzelnen.

Also: das Thema „Einsamkeit“ muss besprechbar sein, es muss raus aus der Tabuzone, es muss rauf auf die Agenda nationaler und internationaler Herausforderungen, so wie wir es hier in Reinickendorf erleben.

Ein Spruch der Tuareg sagt: **„Einsamkeit ist nicht traurig, wenn sie beachtet wird.“** Wir müssen also hingucken, nicht weggucken, damit die Einsamkeit ihr Tabu loswird.



Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbükten-Wegner mit
Herrn Prof. Dr. med. Mazda Adli

05

EINSAMKEIT BEGEGNEN - GEMEINSCHAFT GESTALTEN

Stefanie Wind - Ich freue mich sehr, heute hier stellvertretend für die gemeinnützigen Einrichtungen und Projekte, der AG Einsamkeit Exit, sprechen zu dürfen. Mein Name ist Stefanie Wind, ich bin Fachbereichsleitung für die Stiftungsprojekte der Stiftung Unionhilfswerk Berlin.

In der AG Einsamkeit Exit sind zahlreiche Kolleginnen und Kollegen aktiv. Uns verbinden bei aller Vielfalt mindestens drei Eigenschaften:

1. Wir sind mit unseren Hilfeleistungen und Angeboten in Reinickendorf unterwegs
2. Uns begegnet in unserem Arbeitsalltag das Thema Einsamkeit, insbesondere die Einsamkeit älterer Menschen
3. Wir sind überzeugt davon, dass wir den großen Herausforderungen, eben auch dem Thema Einsamkeit, besser begegnen können, wenn wir uns vernetzen.

Daher sind wir gern der Einladung von Ihnen, Frau Demirbük-Wegner, gefolgt, uns in der AG zusammenzuschließen. Mein Vortrag trägt heute den Titel „Einsamkeit begegnen - Gemeinschaft gestalten.“

Was also dürfen Sie von mir erwarten?

- Zunächst werde ich Ihnen meine Startposition erläutern. Diese betrachtet Einsamkeit als natürliches Gefühl mit Alarmfunktion.
- Auf dieser Grundlage habe ich unsere Adressatinnen und Adressaten nach Grad der Betroffenheit und Potenzial der Selbstwirksamkeit in drei Gruppen unterteilt. Ohne jegliche wissenschaftliche Rahmung natürlich, aber doch hilfreich, um Möglichkeiten und Grenzen der Wirkung sozialer Hilfen exemplarisch darzustellen. Für diejenigen unter Ihnen, die in Farbwelten denken: die Gruppen sind für mich grün, blau und rot. Um es für Sie griffiger zu machen, liefere ich 2 Fallbeispiele. Diese sind Einzelfälle in der großen Welt individueller Lebensläufe und Schicksale. Die Welt in ihrer Kom-

plexität zu zeigen, ist unmöglich. Weder in 30 Minuten noch in 30 Jahren.

- Ich werde Ihnen die Perspektiven der Teilnehmenden der AG aufzeigen, also einige soziale Hilfsangebote und Projekte hier in Reinickendorf. Auch das nur ein winziger Ausschnitt der gemeinnützigen Welt.
- Meine Ausführungen basieren auf den Diskussionsbeiträgen meiner Kolleginnen und Kollegen in der AG, vor allem aber auf den Antworten einer Kurzbefragung in Vorbereitung des heutigen Termins. Und das Ganze ergänzt um etwas eigenes Denken.

Für Fragen stehe ich Ihnen im Laufe der Veranstaltung gern zur Verfügung. Und ich sehe hier im Raum zahlreiche Kolleginnen und Kollegen aus der AG, die sich auch auf tiefergehenden Austausch freuen. Und, liebe Kolleginnen und Kollegen: seien Sie bitte nicht enttäuscht, wenn ich mich bei Informationen zu Ihren Trägern zurückhalte, im Vordergrund steht heute das verbindende Thema Einsamkeit. Damit steigen wir ein und ich möchte mit meiner Startposition beginnen:

„Einsamkeit als natürliches Gefühl mit Alarmfunktionen.“

Wir alle gehören einer sozialen Spezies an. Dies zeichnet sich dadurch aus, dass wir Verbindungen und Strukturen schaffen, die über uns als Individuum hinausgehen. Paarkonstellationen, Teams,

Familie, Dorfgemeinschaft, Hausgemeinschaft, ganze Kulturen und so weiter. Soziale Isolation im Gegenzug ist furchteinflößend und bedrohlich. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Einbindung.



Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, fühlen wir uns einsam. Einsamkeit ist damit ein sozialer Schmerz. Ein sozialer Schmerz mit wichtiger Funktion. Denn er sorgt dafür, dass wir alarmiert sind. Das Gefühl von Einsamkeit veranlasst uns im Idealfall, die Bindungen, die wir benötigen, zu erneuern.

Hier finden sich vermutlich viele, auch von Ihnen, wieder: auch ich kenne Einsamkeit, Einsamkeit als Begleiterscheinung einer Erkrankung, Einsamkeit in einer Partnerschaft, von der Einsamkeit während der Pandemie einmal ganz zu schweigen.

„Die meisten von uns aber reagieren auf dieses Gefühl, gehen in die Aktion und begeben sich auf die Suche nach Bindung und Zugehörigkeit.“

Auch sehr viele der Älteren, auf die wir uns heute hier konzentrieren, tun dies. Und genau diese fasse ich als erste Gruppe unserer Adressatinnen und Adressaten zusammen, die grüne Gruppe:

Ich stelle Ihnen Sabine M. vor: sie geht nach einem erfüllten Berufsleben in den Ruhestand; Sabine M. spürt schon im letzten Jahr ihrer Berufstätigkeit eine subtile Angst vor dem Danach. Wie wird ihr Alltag aussehen ohne Job, wie kann sie die Zeit für sich sinnstiftend und

mit positiver Resonanz füllen? Aus Angst, dass ihr die Decke auf den Kopf fallen könnte, sorgt sie frühzeitig vor und informiert sich über ihre neuen Möglichkeiten: sie entdeckt in ihrer Nähe ein Stadtteilzentrum, ein Ehrenamtsbüro, zahlreiche Internetseiten mit möglichen Angeboten.

Und so kann sie die neue Lebensphase aktiv gestalten, lernt viele neue Menschen kennen, wird schnell Teil neuer Gruppen. Im Stadtteilzentrum – sagen wir im Ribbeckhaus oder im Stadtteilzentrum Rollberge, besucht sie regelmäßig Sport – und Kreativangebote, nimmt an Kiezspaziergängen teil. Viele Bildungsangebote entdeckt sie auf den Seiten des Seniorennetz Berlin (hier gibt es eine digitale Übersicht über zahlreiche nicht-kommerzielle Angebote für Seniorinnen und Senioren) und besucht diese mit Freundinnen. Auch entdeckt sie das Berliner Kulturleben für sich ganz neu. Im Ehrenamtsbüro Reinickendorf findet sie Orte, an denen ihr Engagement gefragt ist, sie wird in der Sozialkommission des Bezirks aktiv und startet als Übungsleiterin beim 1. FC Lübars. Auch im interkulturellen Garten Beettinchen engagiert sie sich regelmäßig.

Ihr Leben ist jetzt ein anderes, vielleicht sogar bunter und vielfältiger als vorher.

Zugegeben, dieses Bild ist weichgezeichnet, schon bei dieser Beispiel-Biografie gibt es viele Themen, die wir jetzt nicht vertiefen können, die ich aber wenigstens benennen möchte: der Weg der Sabine M. setzt voraus, dass sie gesund ist; dass sie Zugang zur digitalen Welt hat; dass sie finanziell so abgesichert sein muss, um sich Kultur leisten zu können; dass sie so abgesichert sein muss, um sich ein freiwilliges Engagement leisten zu können; dass sie so kontaktfreudig, offen und selbstbewusst sein muss, um sich allein in neue Kontexte zu begeben.

Aber von diesen Menschen gibt es aktuell – zum Glück – sehr viele. Diese erreichen wir über Angebote für die Nachbarschaft (Stadtteilzentrum, Nachbarschaftstreffs, Frauentreffs, Kiezklubs, Seniorenfreizeitstätten), sie übernehmen Ehrenämter und setzen sich hier für

andere ein. Die zahlreichen Aktivitäten unserer Sabine M. dienen auch dem Zweck der Einsamkeitsprävention, denn sie stiften Gemeinschaft und Zugehörigkeit.

Die nächste Gruppe unserer Adressatinnen und Adressaten – ich packe sie in die blaue Farbwelt – lässt sich schon weitaus schwieriger pauschal zusammenfassen.

“ Häufig liegt hier ein Hilfebedarf in irgendeiner Form vor. Erkrankung, Pflegebedürftigkeit. Einsamkeit kann hier Begleiterscheinung sein oder Ursache. ”

Auch hier ein Fallbeispiel:

Werner B., seit 40 Jahren wohnt er im Märkischen Viertel, inzwischen 74 Jahre, Pflegestufe 2. Seine Frau ist an Krebs verstorben, seitdem zieht er sich immer mehr zurück. Die Pflegekräfte und Haushaltshilfe sieht er wenige Minuten pro Woche. Seine Wohnung verlässt er nur für Arztbesuche und manchmal für leichte Einkäufe. Seine 44jährige Tochter besucht ihn 1x pro Woche. Diese ist die einzige, die in Verbindung zu Werner B. steht, seine körperliche und vor allem psychische Verfassung einschätzen kann. Allerdings ist auch sie als berufstätige Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern stark eingebunden und unter Druck.

Im Umgang mit Fremden ist Werner B. unsicher, daher verschlossen, was sich dem Gegenüber meist als „mürrisch“ bis „kauzig“ zeigt. Die Tochter, oft in Sorge um ihren Vater, hat einen Besuchsdienst organisiert. Einmal die Woche kommt Jonas von den Großstadtgefährten; Nach den ersten Wochen der vermeintlichen Abwehr durch Werner B. entdecken die beiden eine gemeinsame Leidenschaft und spielen

bei jedem ihrer wöchentlichen Treffen eine Partie Schach. Zwischendrin gehen sie Kaffee trinken im Märkischen Center. Ich stelle die These auf, dass es sehr viele Menschen vom Typus Werner unter uns gibt; die Einsamkeit hat sich im Leben breitgemacht; Strategien aus eigener Kraft existieren nicht bzw. kaum noch.



Stammtischeröffnung in Reinickendorf

Ebenso behaupte ich, dass wir nur einen Bruchteil dieser Menschen erreichen. Denn es braucht in diesem Fall die Tochter, die aktiv wird. Genauso hätte es auch der Hausarzt sein können, der den Besuch einer Männergruppe im Stadtteilzentrum empfiehlt oder einer Selbsthilfegruppe für Witwer im Selbsthilfezentrum Reinickendorf. Vielleicht hätte er in einsamen Momenten den Mut gefunden, bei Silbernetz anzurufen, um mit jemandem zu reden; vielleicht wäre auch hier schon die Hürde zu groß gewesen, die Nr. **0800 4708090** zu wählen. Vermutlich hat Werner B. auch einen Brief des Bezirks erhalten und wurde hier über die Berliner Hausbesuche informiert. Er könnte diesen kostenlosen Service nutzen und sich zu den vorhandenen sozialen Angeboten im MV informieren. Aber tut er das? Vielleicht wird auch hier seine Tochter aktiv und vereinbart einen Be-

ratungstermin mit dem Lotsenteam der Malteser.

Was dieses Fallbeispiel deutlich macht: die gemeinnützigen Projekte und Organisationen der Region brauchen Türöffner. Menschen aus dem Umfeld, Vertreter*innen aus dem Gesundheitswesen, der Pflege, den öffentlichen Institutionen, um ihre Hilfen anbieten zu können. Erst dann können Besuchsdienste, Kontaktstellen Pflegeengagement, ja auch die Hospizdienste aktiv werden. Und das setzt eine aktive, funktionierende Versorgung voraus und/oder bestehende familiäre Bindungen. Und natürlich die Bereitschaft von Werner B. und allen anderen, diese Hilfen auch annehmen zu wollen.

Besuchsdienste sind in größerer Anzahl vorhanden: neben den Großstadtgefährten sind bspw. der evangelische Besuchsdienst in Altenpflegeheimen (Evangelische Kirche Reinickendorf) oder der Besuchsdienst der Kontaktstelle PflegeEngagement zu nennen. Die Pflegestützpunkte beraten zum Thema Alter und Pflege.

Sind die bei Gruppe blau skizzierten Voraussetzungen nicht gegeben, bewegen wir uns in der vermutlich besonders belasteten, zumeist im Verborgenen befindlichen –für mich tief rot gefärbten– Gruppe: Menschen, die keinen oder nur einen Zugang zu den nötigsten Versorgungsangeboten haben. Menschen, die vielleicht eine Grundversorgung (z.B. Pflege) erhalten, ansonsten aber weitestgehend vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sind.

Hier ist dann der Besuch der Pflegekraft mitunter der einzige Sozialkontakt. Zu diesen Personen haben wir alle keinen Zugang. Sie werden auch nicht aus sich heraus aktiv. Weil sie es nicht (mehr) können oder auch nicht (mehr) wollen. Diesen Menschen begegnen wir auf keinem Einsamkeitsgipfel, in keinem Nachbarschaftstreff, sie werden vermutlich auch keine Quasselbank für sich nutzen.

**Sie sind unter uns, noch in ihrem häuslichen Umfeld oder in einer pflegerischen Einrichtung; aufgrund des steigenden Anteils Hochaltriger dürften es auch immer mehr werden.
Und sie sind für uns kaum sichtbar.**

Häufig leben sie in Pflegeeinrichtungen und sind hier, umgeben von vielen „Mitbewohnerinnen und Mitbewohner“ einsam (über 1/3 der Hochaltrigen in Pflegeheimen fühlt sich einsam).

Am Ende des Weges sind es oft auch diese Menschen, die einsam und unentdeckt versterben. Elke Schilling, Gründerin Silbernetz, berichtet häufig, dass in jeder deutschen Großstadt jährlich über 300 Menschen im Verborgenen ihres Zuhauses sterben und erst viel später entdeckt werden. Diese Menschen sind schon lange nicht mehr Teil einer Gemeinschaft; deshalb vermisst sie nach dem Tod auch niemand.

In meiner heutigen Farbskala grün-blau-rot beschäftigt alle Teilnehmenden der AG Einsamkeit Exit am meisten die rote Gruppe, wirft sie doch wesentliche Fragen für uns alle auf: wie wollen wir Gemeinschaft in einer Großstadt wie Berlin gestalten? Wie gehen wir mit unseren Alten um? Wie können wir Pflege anders und besser gestalten? Über welche Wege können wir Betroffene erreichen?

Für all diejenigen, die sich heute Antworten auf diese und weitere Fragen von uns Praktikerinnen und Praktiker erhofft haben: ich muss Sie enttäuschen. Wir haben diese Antworten nicht. Oder noch nicht. Und genau das ist ein Ziel unserer Teilnahme an der AG Einsamkeit Exit: nach Zugängen zu suchen; hier will und wird das BA Reinickendorf eine zentrale Vermittlungsfunktion einnehmen; diese braucht es auch.

Ein wichtiger Weg ist die Vernetzung. So ist hier im Bezirk auch das Netzwerk Märkisches Viertel seit Gründung 2003 aktiv, um die Versorgung älterer Menschen im Quartier zu verbessern. Zahlreiche Projekte wurden ins Leben gerufen. Senioreninfotheken, Rikscharobil sind konkrete Angebote für die ältere Generation. Alle Projekte dieses Verbunds, in dem auch die Wohnungswirtschaft aktiv ist, zielen darauf ab, niedrigschwellig Angebote für einsame Menschen zu schaffen.

Aktuell sind wir dankbar für die öffentliche Aufmerksamkeit für das Thema Einsamkeit, die aus dem Bezirk Reinickendorf heraus generiert wird. Ein Thema das besprochen wird, bekommt einen Namen; und mit dem Namen verliert es hoffentlich auch Tabu und Stigma. So erweitern sich die Zugänge zu Typus grün, blau und hoffentlich auch rot. Und wir alle können auf neuen Wegen der Einsamkeit begegnen und Gemeinschaft gestalten.

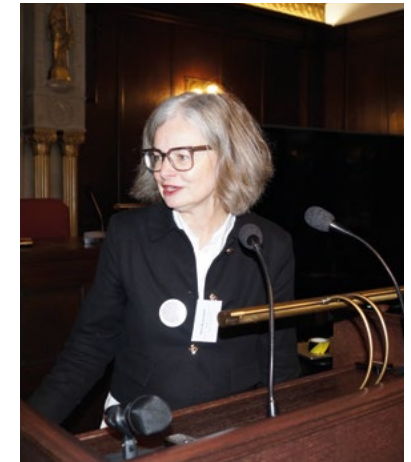
Emine Demirbüken-Wegner - Zwei wertvolle Vorträge haben uns heute wichtige Impulse gegeben und bilden die Grundlage für die vier AG-Workshops. Lassen Sie mich an dieser Stelle betonen: Die AG Einsamkeit-Exit ist ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Dieser Einsamkeitsgipfel wurde interdisziplinär und in enger Kooperation auf die Beine gestellt – er ist kein isoliertes Ereignis, sondern ein gemeinschaftlicher Prozess. Niemand hier ist nur Gast, sondern ein wichtiger Akteur in einem starken Netzwerk. Das Bezirksamt steht nicht nur daneben, sondern die Einsamkeits-AG ist integraler Bestandteil der Verwaltung und als solches ist auch der Einsamkeitsgipfel und die Strategie gegen Einsamkeit zu verstehen. Ich bin sehr froh, dass wir unsere Arbeit auf so viele starke Schultern verteilen konnten.



06

TABU ODER STIGMA

Delia Braunmühl - Ich möchte mich auch außerhalb meiner Arbeitsgruppe gerne vorstellen. Mein Name ist Delia Braunmühl und ich hatte das große Vergnügen, die Arbeitsgruppe, den Workshop 1, Thema „Stigma und Tabu“, zu begleiten. Ein großes Kompliment an die Gruppe: Auch, wenn meine Tafel relativ unspektakulär und etwas aufgeräumt wirkt, muss ich sagen, es wurde sehr heißblütig diskutiert. Ich möchte unseren Arbeitsprozess für Sie zusammenfassen. Ich gehe zuerst ein bisschen auf unsere Vorgehensweise ein, bis ich auf unsere inhaltlichen Ergebnisse komme.



Bei „Stigma und Tabu“ war uns das Anliegen, im Grunde diesen von Prof. Adli genannten Seelenschmerz ein bisschen tiefer auszuleuchten. Was ist das? Was ist der Kern dieses Seelenschmerzes? Wir haben uns aber zunächst auf ein Arbeitsergebnis im Workshop geeinigt und sagten: Worauf wollen wir eigentlich hinarbeiten? Wir möchten uns sensibilisieren, vielleicht auch Themen enttabuisieren – was auch immer das heißt, denn zu diesem Zeitpunkt war ja der Begriff noch nicht geklärt. Wir wollen einen Perspektivenwechsel üben oder vollziehen und am Ende mögliche Lösungsansätze herausarbeiten.

Schritt eins war, dass die Teilnehmenden in eine Lostrommel greifen und ein Szenario für ein Stigma, also eine garantierte Niete, als Los ziehen sollten. Nach dem Durchlesen sollten sie sich überlegen, welche Strategie sie ergreifen würden. Dafür konnten sie heimlich hinter der Wand eine der vorgeschlagenen drei Umgangsoptionen mit diesem Stigma für sich markieren.

Eine Option war, das Problem mit den eigenen Freunden vertrauensvoll zu besprechen. Eine zweite: das Problem zu verheimlichen. Eine dritte: der persönliche Rückzug.

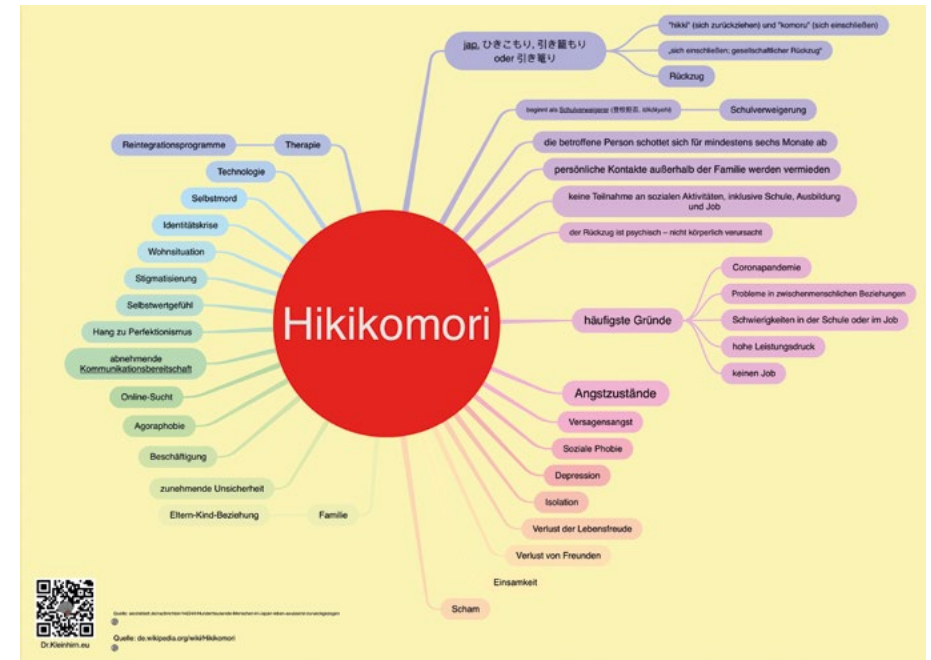
Die Option eins ist von erfreulich vielen gewählt worden. Das zeigt, dass hier doch eher extrovertierte Menschen unterwegs sind. Aber ein Drittel der Teilnehmenden wählte die Optionen zwei oder drei. Dann wurde das Geheimnis gelüftet, dass alle dasselbe Stigma hatten. Die wenig überraschende Erkenntnis aus dem Experiment lautet, dass der Umgang mit einem Stigma sehr individuell abläuft.

Was ein Mensch als riesiges Problem wahrnimmt, berührt einen anderen überhaupt nicht. Dass Tabu und Stigma einer extrem subjektiven Wahrnehmung unterliegen, setzte sich sozusagen an die Spitze des Workshops. Wir sind zur Begriffserklärung übergegangen, wozu es ein Handout gab. Die Begriffe im Diskurs vertieft haben wir nicht. Was wir aber vertieft haben, war das Gefühl, das hinter Tabuisierung und Stigma steckt, nämlich das Schamgefühl.

Das Schamgefühl wurde als der besondere Seelenschmerz identifiziert.

„Was ist der Unterschied zwischen Scham und Schuld?“

wurde thematisiert und dabei immer noch die Scham weiter präzisiert als das Gefühl, das die gesamte Identität eines Menschen vollumfänglich angreift. Es geht nicht um sein Verhalten, es geht um den gesamten Menschen, der denkt, als Mensch, als Person abgewertet zu sein. Dieses Gefühl ist so stark und so schwer zu überwinden, dass es oft in Rückzug und Isolation treibt. Das ist auch das Mindset, das dann später, und wir haben es von der roten Gruppe in der Rede von Frau Wind gehört, sehr schwer aufzulösen ist. Zur Aufgabe „Perspektivenwechsel“ haben wir drei Erzählungen von Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten in Kleingruppen



bearbeitet. Die Teilnehmenden waren aufgefordert, die Stigmata und Tabus zu identifizieren, die jeweils zu bewältigen waren. Außerdem die möglichen Gefühle, die diese Menschen haben könnten.

Als Drittes wurden Lösungsansätze diskutiert: Wie kann geholfen werden. Wir kamen immer wieder zu dem Punkt: Es benötigt das veränderte Mindset. Wenn ein Mensch nicht das Quäntchen Vertrauen fasst, sich helfen zu lassen, wird es sehr schwer.

Ich komme jetzt auf die Inhalte, zu denen wir bei den Lösungen gekommen sind. Wir sind darauf gekommen, dass es im Grunde einer vollumfänglichen Sensibilisierung jedes Menschen bedarf.

„Wir alle sind von Einsamkeit bedroht. Wir alle können einsam werden. Wir alle sind seelisch zerbrechlich. Und diese Zerbrechlichkeit sollten wir anderen zugestehen und uns entsprechend hilfsbereit sensibilisieren.“

Dass diese Sensibilisierung und Angebote immer im Kern eine Übergriffigkeit riskieren, wurde auch thematisiert. Ob Angebote für die rote Gruppe, die in erster Linie vertrauensbildend sein müssen, zur Änderung des Mindsets führen können, wurde als sehr schwierig bewertet. Es wurde auch gesehen: Es gibt möglicherweise Menschen, die sich nicht erreichen lassen. Das wurde auch ein bisschen resignativ gesagt. Umso wichtiger ist die Prophylaxe, dass wir Menschen aus der grünen und blauen Gruppe nicht abrutschen lassen in die rote Gruppe.

Was als sehr wichtig immer wieder deutlich wurde, war, dass Selbsthilfeangebote von Betroffenen und Ehrenamtsangeboten als extrem zielführend empfunden wurden. Warum? Diesen Angeboten fehlt die Subordination. Die Einsamen fühlen sich nicht von einer Institution von oben herab behandelt. Schamgefühl wird gelindert und Einsamkeit enttabuisiert, indem auf Augenhöhe von Mensch zu Mensch argumentiert wird.

Eine weitere Erkenntnis aus dem Workshop lautet,

„ Hilfe kann niemals per Gießkanne erfolgen, sondern ist immer sehr individuell und muss den Einzelnen sehen. „

Dies ist natürlich ressourcenintensiv, aber dafür hat man ja Ehrenamtliche und die Sensibilisierung jedes Menschen. Hilfe muss auch funktionieren, wenn derjenige, der einsam ist, sich und anderen gegenüber der Einsamkeit nicht eingesteht, weil, und das hat uns Prof. Adli sehr eindrucksvoll dargestellt, dass Tabu der Einsamkeit für den Menschen zu groß ist. Wir sind noch in große Diskussionen geraten und hätten das sicherlich noch lange weiterführen können. Ich bedanke mich bei den Teilnehmenden, dass wir so zielführend und gut, denke ich mal, diese Seelenlandschaft haben ausloten können.

An der Arbeitsgruppe haben ca. 27 Interessierte teilgenommen



Stammtisch bei der Bäckerei Laufer

EINSAMKEITSPRÄVENTION

Meltem Baskaya - Ich darf Ihnen folgend die Ergebnisse der zweiten Arbeitsgruppe zum Thema Einsamkeitsprävention vorstellen. Eingangs möchte ich mich bei allen Teilnehmenden herzlich bedanken. Wir waren eine sehr große und heterogene Gruppe, die aus den unterschiedlichen Bereichen anwesend waren, wie zum Beispiel aus der Verwaltung, Kultur, Wissenschaft und Ehrenamt.

Zudem habe ich mich sehr gefreut, dass in unserer Arbeitsgruppe interessierte Bürgerinnen und Bürger vor Ort waren und sich an der Diskussion rege beteiligt haben. An diesem Punkt wurde schon ein Ziel erreicht, nämlich: Einsamkeit kann für jeden in Reinickendorf ein Thema sein. Mit einem Input durch die Berliner Hausbesuche zum Thema präventive Hausbesuche und die Einbettung des Themas Einsamkeit startet der Workshop.



Seit zwei Jahren wird das **Angebot der Berliner Hausbesuche** sehr gut in unserem Bezirk angenommen, und zwar werden Bürgerinnen und Bürger ab 70 Jahre in Reinickendorf angeschrieben und über das Angebot ein einmaliges und kostenfreies Gespräch der Berliner Hausbesuche informiert. Im Vorfeld der telefonischen Terminverein-

barung stellt das Lotsenteam der Berliner Hausbesuche Fragen zu den gewünschten Beratungsthemen und hier werden schon erste Anzeichen von Einsamkeit vernommen.

“ Im Hausbesuch wird das Thema deutlicher und zwar wurde in den Gesprächen der Berliner Hausbesuche das ausgesprochene „Ich bin einsam“ als ein Indikator festgestellt und das bei 25% der bisher durchgeführten Hausbesuche. ”

Eine besorgniserregende Zahl, wenn Menschen offen aussprechen: „Ich fühle mich einsam.“ Aber gleichzeitig auch mutig, um nach Unterstützung und Lösungswegen zu fragen.

In der anschließenden Diskussion zur Einsamkeitsprävention fand anhand der Fragen „Was haben wir an guten Beispielen in Reinickendorf? Was sind gute Strategien und was sind Herausforderungen?“ ein reger Austausch statt.



Es wurde festgehalten, dass mit dem Netzwerk Märkische Viertel sowie dem Verbund Altenhilfe und Pflege Reinickendorf gute Grundlagen zur Kooperation und Netzwerkarbeit gelegt sind. Positiv ist, dass es viele Angebote in Reinickendorf gibt, wie vormittags in dem Vortrag „**Einsamkeit be-
ggnen-Gemeinschaft**“ vor-
gestellt wurde.

Jedoch sind diese teilweise sehr geballt in einer Region und rar in bestimmten anderen Regionen, insbesondere im grünen Norden. Hier besteht die Arbeit, die verschiedenen Angebote, sei es Mobilitätshilfe, sei es Ehrenamt, seien es Fragestellungen der Gesundheit zur besseren Versorgung zu vernetzen.

Welche guten Strategien sind zu benennen? In Reinickendorf wurde die Sticker-Aktion gestartet, damit wird ein Netzwerk von Anlaufstellen geschaffen, die Unterstützung anbieten, sei es, ein offenes Ohr zu haben und für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen. Mit dem Sticker an der jeweiligen Einrichtung wird gezeigt, ein Teil des Netzwerkes im Bezirk zu sein, die insbesondere älteren und einsamen Menschen unterstützend bei Seite zu stehen.

Ein weiterer Aspekt der Einsamkeitsprävention besteht darin, ein Wir-Gefühl zu schaffen beziehungsweise zu stärken und dadurch Gelegenheiten für gemeinsames Zusammenkommen und das Erleben von Gemeinschaft zu ermöglichen.

Hier sind die Quasselbänke, die in Reinickendorf an verschiedenen Orten aufgestellt wurden, ein wichtiger Faktor. Das Signal ist: die Einladung, sich auf die Bank zu setzen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Mit Blick auf die Schüler, die heute im Rahmen ihrer Projektwoche an dem Einsamkeitstreffen teilnehmen, sind die generationsübergreifenden Angebote in Reinickendorf eine weitere gute Strategie.

Bei dem Thema Digitalisierung, welches ein Weg der Einsamkeitsprävention sein kann, gibt es verschiedene Projekte, bei denen Schülerinnen und Schüler den älteren Menschen Apps wie TikTok und WhatsApp erklären. Mit diesen Projekten kann man Ideen entwickeln, gemeinsame Räume auszubauen. Das heißt, in Reinickendorf gibt es Regionen, wo es nur einen Treffpunkt, eine Begegnungsstätte gibt, sei es eine Jugendfreizeitstätte oder eine Seniorenfreizeitstätte.

Mit der Idee von gemeinsamen, generationsübergreifenden Projekten oder Räumen wäre eine weitere Strategie der Einsamkeitsprävention geschaffen und das für beide Gruppen.



Stammtischeröffnung bei der Bäckerei Laufer

Mit dem Start **Stammtisch Einsamkeit als Prävention** an verschiedenen Orten, wie z.B. Konditorei Laufer. Der Stammtisch ist ein Angebot im Bezirk, neue Kontakte zu knüpfen und der Einsamkeit entgegenzuwirken. Weitere Stammtische werden folgen.

Den herausgearbeiteten guten Strategien in Reinickendorf zur Einsamkeitsprävention sind abschließend im Workshop die Herausforderung mit folgenden Fragen gegenübergestellt worden:

Erreichen wir die, um die es wirklich

geht? Wie erreichen wir diese Menschen? Welche Möglichkeiten des Zugangs gibt es zu denjenigen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind? Welche Möglichkeiten sind im Bezirk vorhanden, um

z.B. mit Kulturvermittlern, Sprachvermittlern zu kooperieren? Wie kann das Zeichen gesetzt werden? In Reinickendorf haben wir eine gute Angebotsstruktur und wie vernetzen wir gemeinsam die Arbeit für alle Menschen? Wie ist die Darstellung der Angebote aufgearbeitet bzw. ist eine Aufarbeitung in leichter Sprache vorhanden?

Ich danke all den Teilnehmenden des Workshops und kann zusammenfassen:

“Reinickendorf ist auf bestem Weg in Berlin, in Deutschland die Vorreiterrolle bei diesem wichtigen gesellschaftlichen Problem einzunehmen und entgegenzuwirken.”

An der Arbeitsgruppe haben über 30 Interessierte teilgenommen.



AG Einsamkeitsprävention

08

MOBILITÄT

Ursula Illies und Urte Heitmann - Ziel des Workshops „Mobilität und Einsamkeit“ war es, mögliche Zusammenhänge zwischen Mobilität und Einsamkeit zu eruieren, entsprechende Auswirkungen zu benennen, Schlussfolgerungen zu ziehen und Empfehlungen für die Verbesserung von Angeboten gegen Einsamkeit im Bezirk Reinickendorf abzuleiten.



Das Interesse an der Thematik war sehr groß (ca. 21 Teilnehmende). Dadurch konnte auf einen breitgefächerten Erfahrungsschatz von Interessierten, Betroffenen, Begleitenden sowie professionell Tätigen zurückgegriffen werden. Der Austausch untereinander war sehr dynamisch und es wurde lebhaft diskutiert.

Um das Thema klar einzugrenzen wurde mit einem Brainstorming zum Thema Mobilität begonnen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer assoziierten mit Mobilität nicht nur körperliche Bewegungsfähigkeit, sondern definierten Mobilität als eine wichtige Voraussetzung zur gesellschaftlichen Teilhabe. Besonders häufig wurde erwähnt, dass Mobilität sowohl **Freiheit, Selbstbestimmung, Flexibilität** als

auch Gesundheit bedeutet. Insgesamt wurde dem Thema Mobilität ein sehr hoher Stellenwert beigemessen, insbesondere im Hinblick auf die Pflege sozialer Kontakte und die aktive Teilnahme am öffentlichen und digitalen Leben.

Nach dem Einstieg in den Workshop wurde der Imagefilm der Berliner Mobilitätshilfedienste gezeigt, um beispielhaft ein Unterstützungsangebot vorzustellen (der Film ist auf der Webseite der Berliner Mobilitätshilfedienste zu finden: www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de).



Im nächsten Schritt wurden im Workshop Zusammenhänge zwischen Mobilität und Einsamkeit und entsprechende Auswirkungen herausgearbeitet. Dafür wurden kleinere Arbeitsgruppen gebildet und die Ergebnisse anschließend allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentiert. Wie schon bei der ersten Fragestellung wurde dabei sehr deutlich, dass Im-

mobilität und die damit verbundene fehlende Selbstständigkeit bzw. die Abhängigkeit von anderen Menschen als eine Ursache für sozialen Rückzug betrachtet werden kann.

Fehlen Angebote zur Unterstützung der Mobilität (z.B. Begleit-/Fahrdienste), mangelt es an Barrierefreiheit und fehlen Medienkompetenzen, bzw. der niedrigschwellige Zugang zu diesen, kann dies – so vermuteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – auch zu Isolation und Vereinsamung führen.

Dadurch entstehende Ängste wurden in Betracht gezogen. Durch fehlende Interaktionen mit anderen Menschen wird wiederum das

Selbstbewusstsein geschwächt, im schlimmsten Fall kann Vereinsamung verschiedene Erkrankungen auslösen.

Im zweiten Teil des Workshops setzten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den bestehenden Mobilitätsangeboten im Bezirk Reinickendorf auseinander, die als Einsamkeitspräventionsmaßnahmen betrachtet werden können. Folgend priorisierte die Gruppe jene bestehenden Angebote, die weiter ausgebaut werden sollten:

- barrierefreier öffentlicher Raum
- Spaziergangsgruppen
- Angebote zur Nachbarschaftsunterstützung
- Niedrigschwellige Zugänge zu technischen Hilfsmitteln / Hilfsmittelverleih
- Begleit- und Fahrdienste
- barrierefreie Stadtpläne (real map)
- (Gruppen) Begleitangebote zu kulturellen Veranstaltungen
- flexible Kinderbetreuung (damit Angehörige unterstützend tätig sein können)
- Inklusionstaxis
- Mitfahrgelegenheiten
- Hol- und Bringe-Dienste
- ehrenamtliche Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter
- Sport-Angebote (z.B. wie Rollstuhlsport)
- Kostenfreie Ausflüge für Seniorinnen und Senioren (Quartiersmanagement)
- „Fuchsmobil“ (Fahrdienst zu Veranstaltungen in Reinickendorf)
- Projekt, Bauen von Rampen aus Legosteinen wurde vorgestellt, ebenso wie ‚Radeln ohne Alter‘ mit dem Fahrrad- bzw. Rikscha-Verleih (für Rollstühle)

Im letzten Teil des Workshops wurden Ideen für weitere Unterstützungsangebote im Bezirk Reinickendorf gesammelt, um effektiv gegen Einsamkeit vorzugehen:

- Verbesserung der **Barrierefreiheit** durch bauliche Maßnahmen, wie bspw.: Einebnung der Gehwege, Absenkung von Bürgersteigen, Aufstellen von Pollern zum Schutz der Gehwege (Hindernisse entstehen bspw. durch parkende Autos)
- Aufbau gemischter **Spaziergangsgruppen** (für Menschen mit und ohne Mobilitätseinschränkungen)
- Angebote zur Sturzprophylaxe und **Hilfsmitteltraining** auch zur Nutzung der BVG
- **Aufmerksamkeitskampagne**: „Reinickendorf ist mobil“, um die Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer dafür zu sensibilisieren sich achtsamer im Straßenverkehr zu verhalten
- Einbindung der Wohnungsbaugesellschaften zur Unterstützung der **Nachbarschaftshilfe**
- **Mitfahrbank**, durch die signalisiert werden kann, ich benötige eine Mitfahrgelegenheit
- Ausbau generationsübergreifender Projektangebote, z.B. ein **Mehrgenerationsspielmobil**, **Digitalpatenschaften** und **Erzählcafés**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig, dass es in Reinickendorf vielfältige Mobilitätsangebote zur Einsamkeitsprävention gibt und verschiedene Akteure hier bereits unterstützend tätig sind und das Thema aufgreifen. Die Vernetzung und der Austausch untereinander sollte jedoch intensiviert und die oben genannten Angebote weiter auf- bzw. ausgebaut werden, um nachhaltig gegen Einsamkeit vorzugehen.



AG Mobilität



21 Teilnehmer bei der AG Mobilität

Katharina Schulz - Die vierte Gruppe „Digitalisierung“ hat sich mit der Förderung der digitalen Teilhabe bei Seniorinnen und Senioren beschäftigt, mit dem Ziel, soziale Isolation zu reduzieren.

Mit über 23 engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern setzte sich unsere Gruppe interdisziplinär und ressortübergreifend zusammen – aus jungen und älteren Menschen, Vertreterinnen und Vertretern von Trägerorganisationen, der Zivilgesellschaft, Fachämtern sowie Bezirksämtern innerhalb und außerhalb Reinickendorfs. Zunächst haben wir uns die Zielgruppe der über 80-Jährigen in Reinickendorf angeschaut. Im Bezirk leben über 22.100 Menschen, die 80 Jahre oder älter sind. Dabei zeigt sich eine sehr ungleiche Verteilung der Geschlechter, die im höheren Alter noch stärker ausgeprägt ist.

Im Anschluss haben wir uns mit den Chancen und Risiken der Digitalisierung auseinandergesetzt.

Digitale Technologien erleichtern die soziale Vernetzung und ermöglichen einen regelmäßigen Austausch mit Familie, Freunden und Gleichgesinnten, was der Vereinsamung entgegenwirken kann.

„Zu den größten Chancen gehört die Möglichkeit, auch im hohen Alter ein hohes Maß an Selbstständigkeit zu bewahren.“

Zudem eröffnet die Digitalisierung neue Wege des lebenslangen Lernens und trägt so zur geistigen Aktivität und persönlichen Weiterentwicklung bei. Sie kann außerdem die Lebensqualität verbessern, indem sie eine flexiblere Betreuung und Unterstützung ermöglicht. Auch Aspekte wie mehr Gerechtigkeit, erhöhte Sicherheit sowie moderne Alarm- und Warnsysteme, die beispielsweise Gefahren-

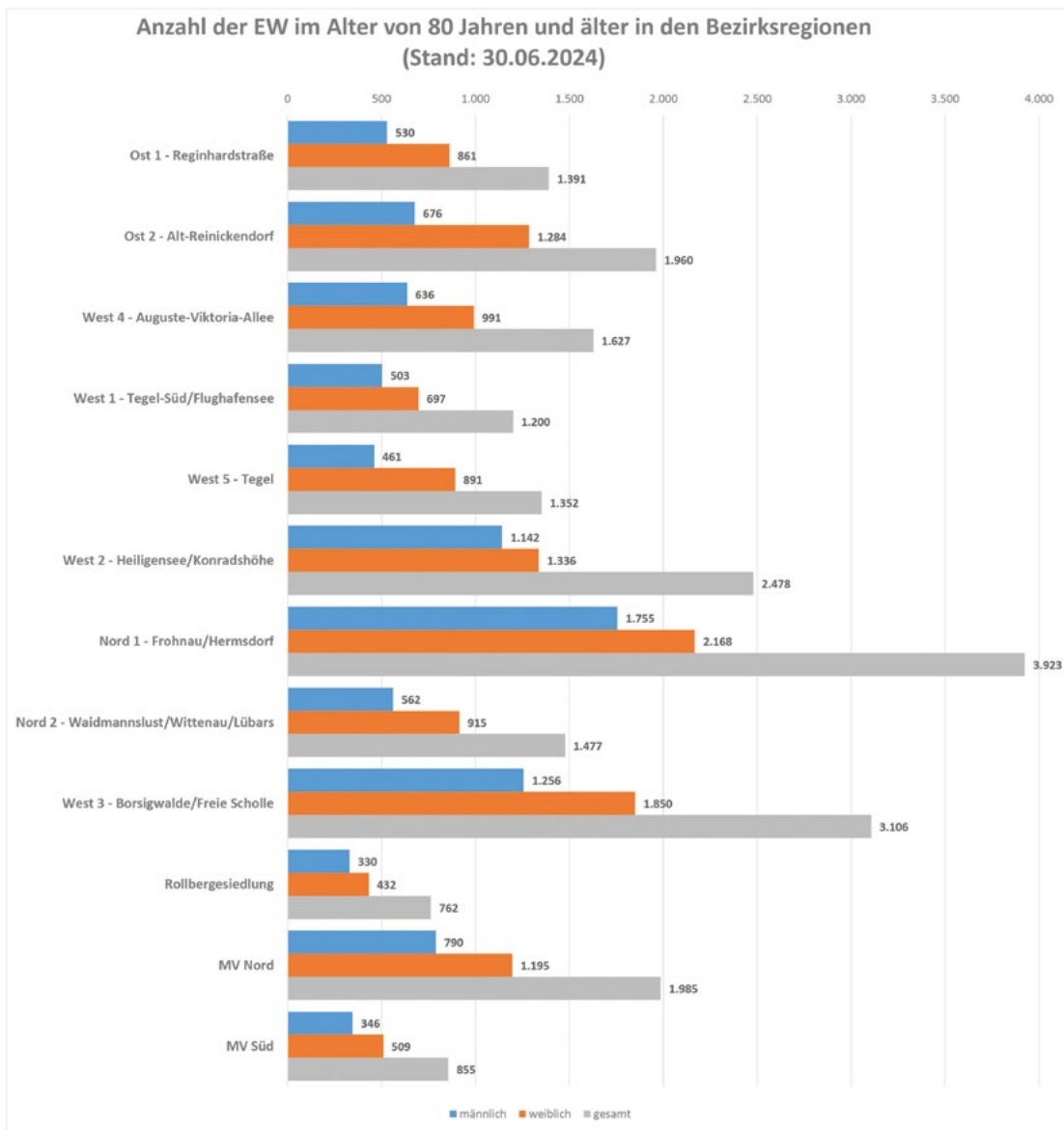
hinweise direkt auf mobile Endgeräte senden, spielen eine bedeutende Rolle. Nicht zuletzt trägt die Digitalisierung zu einer besseren gesundheitlichen Versorgung bei, etwa durch digitale Gesundheitsdienste oder Telemedizin.

Weitere Chancen bieten sich durch Robotik, intergenerative Vernetzung, soziale Inklusion, gesellschaftliche Teilhabe sowie niedrig-



schwellige Angebote insbesondere in Bezug auf Mobilität. Allerdings gibt es auch zahlreiche Herausforderungen und Risiken. Ein zentrales Problem sind die Kosten und die mangelnde Finanzierbarkeit digitaler Technologien, insbesondere für ältere Menschen mit begrenzten finanziellen Mitteln. Dies kann zu einer digitalen Exklusion führen und bestehende gesellschaftliche Spaltungen weiter verstärken.

Auch der Schutz persönlicher Daten und die Wahrung der Privatsphäre stellen große Herausforderungen dar.



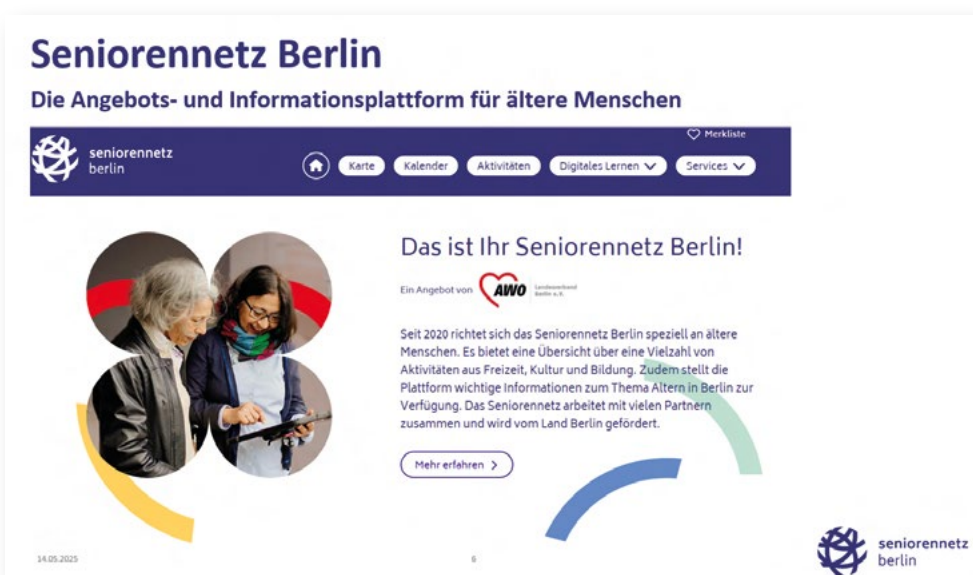
Viele Senioren fühlen sich unsicher im Umgang mit Fake News und manipulierten Informationen, die sich im digitalen Raum verbreiten.

Hinzu kommen fehlende Zugänge zur digitalen Infrastruktur sowie die Angst vor Überwachung. Die mangelnde Barrierefreiheit digitaler Angebote erschwert zusätzlich die Nutzung.

Darüber hinaus können die Komplexität digitaler Anwendungen und die damit verbundene Überforderung dazu führen, dass Senioren sich unsicher oder ausgegrenzt fühlen. Auch die Gefahr von Minderwertigkeitskomplexen durch das Gefühl, mit der Technologie nicht Schritt halten zu können, spielt eine Rolle.

Zudem birgt die zunehmende Abhängigkeit von Technik das Risiko eines Kontrollverlusts im Alltag. Nicht zuletzt kann die unreflektierte Nutzung digitaler Inhalte zur Radikalisierung beitragen, indem gezielte Desinformation und extreme Inhalte unkritisch konsumiert werden.

All diese Faktoren können letztlich dazu beitragen, dass Unsicherheit und Ungerechtigkeit zunehmen und sich die Einsamkeit weiter verstärkt. Um mögliche Lösungsansätze zu betrachten, haben wir uns als Nächstes ein Best-Practice-Beispiel angeschaut, nämlich das Seniorennetz.



<https://seniorennetz.berlin/de>

Melanie Thoma - Ich bin von der Arbeiterwohlfahrt, vom Landesverband Berlin. Wir haben gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern - dem Infotelefon von Silbernetz e.V. und dem Digital-Zebra der öffentlichen Bibliotheken in Berlin (VOEBB) - unser Angebot heute in einem Workshop vorgestellt. Unsere drei Angebote sind seit genau einem Jahr eine gemeinsame Maßnahme in der Berliner Digitalisierungsstrategie GD: B. Auf unterschiedlichen Kanälen nehmen wir ältere Menschen mit auf dem Weg in die Digitalisierung.

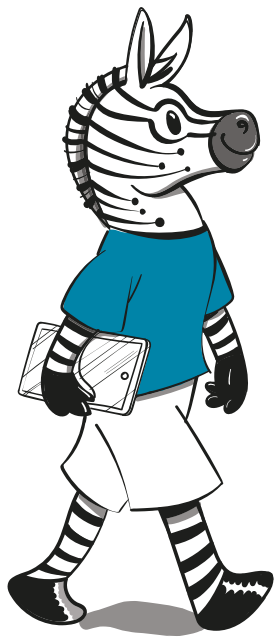
Es gibt das Infotelefon, das von Margret Hampel geleitet wird. Es richtet sich an die Leute, die keine Lust mehr haben, digitalisiert zu werden und diesen ganzen Prozess mitzumachen.

“Es gibt aus unserer Sicht ein Recht auf analoges Leben. Und wenn die Leute nicht mehr wollen, dann sollen sie es nicht mehr müssen.”

Und deswegen gibt es dieses hervorragende Angebot Infotelefon von Silbernetz e.V., wo man einfach anrufen kann und Informationen bekommt, sozusagen wie ein telefonisches Google 030 / 544 533 0 533



Zum Beispiel: Wo kann ich denn kostenfrei einen Yoga Kurs machen? Und dann können die Kolleginnen und Kollegen vom Infotelefon auf der Plattform www.seniorennetz.berlin nachschauen, das Seniorennetz als Verweisberatung nutzen, und schauen, was es da in der Nähe gibt.



Dann rufen da aber vielleicht auch Leute an und sagen: Ich habe ein Handyproblem. Da poppt immer irgendwas auf, was soll ich denn da jetzt drücken? Dann können die vom Infotelefon an das Digital-Zebra in der Nähe verweisen. Das ist hier in Reinickendorf neu eröffnet im Märkischen Viertel in der Bibliothek und in der Stadtteilbibliothek Reinickendorf. Zu den Servicezeiten kann man ohne Termin einfach hingehen, ganz niedrigschwellig, und bekommt Unterstützung in der Behebung des Problems mit dem Gerät. Aber man kann auch, wenn man analog lebt und einen Dokolib-Termin buchen lassen oder Formulare zur Daseinsvorsorge ausdrucken lassen. Das ist das Digital-Zebra. Das war jetzt der Bogen.

Aber jetzt muss ich noch ganz kurz auch das Seniorennetz platzieren, denn dafür bin ich ja da. Das Seniorennetz, ich weiß nicht, ob Sie sich erinnern, 2018, glaube ich, hat Reinickendorf mit dem Angebot angefangen.

Das Seniorennetz Märkisches Viertel war eine Initiative von der GE-SO-BAU AG und dem Netzwerk Märkisches Viertel e.V. Die haben dieses Konzept entworfen: ein dreigliedriges Konzept mit analogen Anlaufstellen, digitalen Befähigungskursen und einer Online-Plattform. Das war total erfolgreich und sollte dann dementsprechend berlinweit skaliert werden. Und da wurde 2018 die Arbeiterwohlfahrt angefragt und haben den Antrag bei der Lotto Stiftung gestellt. Wir machen Digitalisierungs- und Befähigungsangebote in unterschiedlichen Bibliotheken – da, wo das Digital-Zebra ist, aber auch da, wo das Digital-Zebra nicht ist.

In der AG-Einsamkeit vor einem halben Jahr wurde gesagt: In Reinickendorf gibt es so wenig, vor allem im Raum Tegel. Dann bin ich zur Humboldt-Bibliothek gegangen, und jetzt machen wir da schon seit einem Jahr fest, immer fortlaufend mit einer Ehrenamtlichen diese kostenfreien Tablet-Kurse. Das dauert immer sechs Wochen. Immer in einer schönen Kleingruppe mit Kaffee und Keksen lernen ältere Menschen zusammen einfach, wo schaltet man es ein, bis am Ende, wie kann ich eine E-Mail mit Anhang versenden. Also alles, was wichtig ist, um weiterhin teilhaben zu können.

Dann haben wir da auch noch unsere Smartphone-Sprechstunde. Die findet jetzt dort auch alle zwei Wochen statt mit einem anderen Ehrenamtlichen. Diese Angebote werden total gut angenommen was zeigt, dass man es auch noch in anderen Regionen Reinickendorfs anbieten müsste, denn da gibt es eine längere Warteliste in zwischen.

Kern ist unsere Online-Plattform. Dort finden Sie auf www.seniorennetz.berlin im Moment über 1.000 Aktivitäten, die nichts oder nur wenig kosten, wo Sie einfach hingehen können ohne Voranmeldung. Das sind Angebote von den bezirklichen Einrichtungen, aber auch von freien Trägern. Und auch von Seniorinnen und Senioren selbst, die zum Beispiel sagen, ich möchte nicht alleine spazieren gehen, ich mache hier einen Eintrag, ich sage: Ich möchte im Tegeler Wald spazieren gehen und suche Gleichgesinnte, die das mit mir tun. Dann können die das über die Plattform vorschlagen. Es wird redaktionell geprüft und dann freigeschaltet.


Infotelefon
 ein Silbernetz e.V. - Projekt
<https://silbernetz.org/>

 **seniorennetz**
 berlin

Die ganze Plattform ist jetzt auch neu überarbeitet worden. Sie finden alles in einem neuen Design mit vielen schönen Themen. Außerdem finden Sie im Seniorennetz wertvolle Informationen rund um das Thema Alter(n) sowie der Polizei Berlin.

Einfach raus aus der Einsamkeit, einfach dabei sein, einfach mitmachen – ohne Kosten. Das andere Thema ist ja Altersarmut. Auch da einfach mit einem kleinen Geldbeutel wirklich sozial teilhaben zu können, das ist uns einfach ganz wichtig. Schauen Sie sich gerne mal um, sagen Sie es vor allem weiter, denn das Angebot sollte natürlich jetzt auch breit bekanntgemacht werden.



Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbük-Wegner mit den Workshopleiterinnen

Katharina Schulz - Nach der Vorstellung des Best-Practice-Beispiels haben wir uns in kleinen Gruppen der Ideenfindung gewidmet. Da wir bereits von den zahlreichen bestehenden niederschweligen und kostenfreien Angeboten gehört hatten – sei es telefonisch, digital oder analog –, haben wir auf dieser Grundlage konkrete Handlungs-

empfehlungen erarbeitet. Anschließend wurden diese mittels eines Punktesystems nach Prioritäten geordnet.

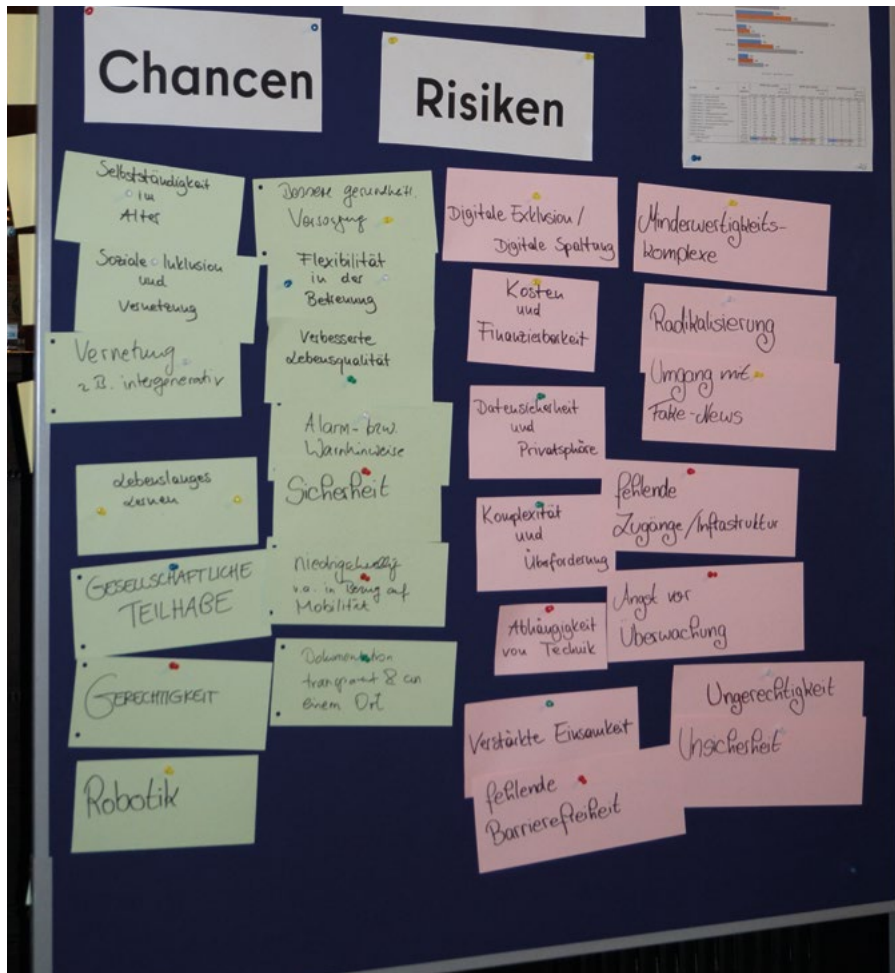
Besonders hervorgehoben wurde die Förderung intergenerativer Partnerschaften, um einen regelmäßigen Austausch zwischen Jung und Alt zu ermöglichen. Solche Tandems sollen nicht nur den sozialen Zusammenhalt stärken, sondern auch älteren Menschen den Zugang zur digitalen Welt erleichtern.

Ein weiteres wichtiges Thema war die Überwindung und Reflexion der Angst vor der Digitalisierung.

“ Viele ältere Menschen stehen digitalen Technologien skeptisch gegenüber, weshalb gezielte Aufklärung und unterstützende Angebote notwendig sind. ”

Die Finanzierung digitaler Hilfsmittel spielte ebenfalls eine große Rolle. Hier wurde insbesondere die kostenfreie Bereitstellung von Geräten und Internetzugang als zentraler Punkt hervorgehoben, um finanzielle Hürden abzubauen und digitale Teilhabe zu ermöglichen.

Darüber hinaus wurde die verstärkte Einbindung von Schulen und die Umsetzung generationsübergreifender Projekte als wertvolle Maßnahme angesehen. Bildungspartnerschaften und Schulprojekte könnten helfen, digitale Kompetenzen generationsübergreifend zu vermitteln und ältere Menschen aktiv in die digitale Gesellschaft einzubinden.



Um die Thematik Einsamkeit stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken, wurde vorgeschlagen, verstärkt über digitale Plattformen sowie klassische Medien aufzuklären.

Weitere Maßnahmen umfassen die Einrichtung lokaler Treffpunkte mit unterstützenden Strukturen sowie persönliche Mentoring-Programme.

Eine erweiterte Plattform, die neben digitalen Angeboten auch den Aspekt der emotionalen Gesundheit mitberücksichtigt, könnte eine wertvolle Ergänzung sein.

Schließlich wurde betont, dass die Förderung digitaler Kompetenz, der Ausbau der technischen Infrastruktur und die Gewährleistung gesellschaftlicher Inklusion essenzielle Bestandteile einer erfolgreichen digitalen Teilhabe sind. Gleichzeitig muss ein bewusster Mix aus analogen und digitalen Angeboten erhalten bleiben, um allen Betroffenen gerecht zu werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Digitalisierung enorme Chancen bietet, um Einsamkeit im Alter zu verringern und die Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken.

Eine gezielte Förderung der digitalen Teilhabe kann in Verbindung mit bewusst integrierten analogen Elementen eine ausgewogene Lösung schaffen, die den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht wird und gleichzeitig die Vorteile digitaler Möglichkeiten nutzt.

„Dabei darf jedoch nie außer Acht gelassen werden, dass digitale Lösungen persönliche, physische Begegnungen nicht ersetzen oder gar verdrängen können. Sie sollen vielmehr als Ergänzung dienen, um eine bessere soziale Teilhabe zu ermöglichen.“

10

AUSBLICK UND DANKSAGUNG

Emine Demirbüken-Wegner - Mit diesem ereignisreichen und erkenntnisreichen Tag neigt sich der Einsamkeitsgipfel dem Ende zu. Wir haben nicht nur intensive Gespräche geführt und wertvolle Erkenntnisse gewonnen, sondern auch gespürt, wie bedeutsam es ist, Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung anzuerkennen und ihr aktiv zu begegnen.

Mein besonderer Dank gilt allen Beteiligten – den engagierten Arbeitsgruppen unter der Leitung von Frau Braunmühl, Frau Baskaya, Frau Illies, Frau Thoma und Frau Schulz, den zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie den Vertreterinnen und Vertretern der freien Träger. Ihr Engagement, Ihr Fachwissen und Ihr unermüdlicher Einsatz haben diesen Gipfel erst möglich gemacht.



Bezirksbürgermeisterin Frau Demirbüken-Wegner dankt allen Mitarbeitern der Verwaltung

Ebenso danke ich allen Bürgerinnen und Bürgern, die heute ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben. Ihr Mut und Ihre Offenheit zeigen, dass es bereits jetzt eine starke Gemeinschaft gibt, die sich dieser Herausforderung stellt.

Einsamkeit ist kein Randthema, sondern betrifft uns alle – über Alters- und Herkunftsgrenzen hinweg. Der heutige Gipfel hat uns verdeutlicht, dass Einsamkeit nicht nur durch individuelle Faktoren entsteht, sondern oft strukturelle Ursachen hat. Deshalb müssen wir weiterhin daran arbeiten, Begegnungsmöglichkeiten zu schaffen, bestehende Netzwerke zu stärken und niederschwellige Angebote auszubauen.

Die heute entwickelten Impulse sollen nicht bloße Absichtserklärungen bleiben. Sie sind ein klarer Auftrag zum Handeln. Dazu zählen:

Der Ausbau von Begegnungsräumen und sozialen Angeboten, die allen Menschen offenstehen. Die nachhaltige Verankerung des Themas in der öffentlichen Diskussion, um Einsamkeit zu enttabuisieren.

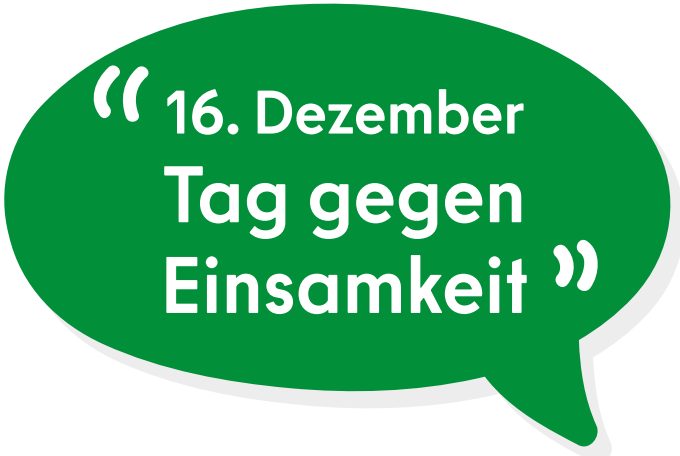
Die Verbesserung des Zugangs zu Unterstützungsangeboten, insbesondere für vulnerable Gruppen. Die Bündelung und das Verständlichmachen von Informationen, um eine breite Teilhabe zu ermöglichen.

Dies sind zentrale Aufgaben, die uns in den kommenden Monaten und Jahren begleiten werden. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass Reinickendorf ein Bezirk ist, in dem niemand allein gelassen wird.

Ein herzliches Dankeschön gilt den freien Trägern Albatros GmbH, Arbeiterwohlfahrt, Chance, Face-Familienzentrum, GESOBAU, Katholische Pfarrei St. Klara, Malteser, Evangelischer Kirchenkreis, Netzwerk MV, Ribbeckhaus, Der Paritätische und Stiftung Union Hilfswerk. Ihre Kooperation zeigt, wie wertvoll ein solidarisches Miteinander ist.

Mein Dank gilt ebenso Frau Sarah Anderer und Herrn Ali Burak, die mit großer Sorgfalt für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben, sowie Frau Katharina Schulz, trotz der kurzen Einarbeitungszeit bereits mit bemerkenswertem Einsatz eingebracht hat.

Zum Abschluss dieses Gipfels freue ich mich, Ihnen eine bedeutende Entscheidung mitzuteilen:



“ 16. Dezember
Tag gegen
Einsamkeit ”

Der **16. Dezember** wird offiziell als „**Tag gegen Einsamkeit**“ in Reinickendorf eingeführt.

Dieser Tag soll jährlich dazu dienen, das Bewusstsein für Einsamkeit zu schärfen, Begegnungen zu fördern und konkrete Hilfsangebote sichtbar zu machen.

Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg weitergehen. Herzlichen Dank für Ihr Engagement, Ihre Ideen und Ihre Bereitschaft, Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe anzugehen.

ANHANG

PRESSEARBEIT

Youtube Link zum Live Stream:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nmq4h5WlyGE>

„Einsamkeitsgipfel 2024“



Pressemitteilung:

Nr.: 1455

Datum: 08.07.2024

Einsamkeitstag: CDU-Fraktion greift Reinickendorfer Idee auf

Reinickendorfs Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner begrüßt, dass die CDU-Fraktion im Berliner-Abgeordnetenhaus ihren Vorschlag aufgegriffen hat, den 16. Dezember berlinweit als „Tag der Einsamkeit“ einzuführen. Genau an diesem Tag richtet Reinickendorf in diesem Jahr seinen nächsten Einsamkeitsgipfel aus.

„Der Bezirk hat mit der Schaffung der ersten kommunalen Vollzeitstelle einer Einsamkeitsbeauftragten das Thema Einsamkeit aus der Tabuzone in die Mitte der öffentlichen Wahrnehmung gerückt. Es ist gut und richtig, dass nicht nur die Medien, sondern nun auch Landespolitiker unseren Vorschlag aufgreifen und den Senat auffordern, den 16. Dezember zu nutzen, um berlinweit auf das wichtige Thema aufmerksam machen“, sagt die Bezirksbürgermeisterin.

Die CDU-Abgeordneten hatten am Wochenende bei ihrer Klausurtagung im hessischen Oberursel beschlossen, den Senat mit der Einführung des 16. Dezember als Einsamkeitstages zu beauftragen. „Jeder zehnte Einwohner unserer Stadt ist von sozialer Einsamkeit betroffen und kann an den Auswirkungen erkranken“, argumentieren die CDU-Abgeordneten in ihrem Beschlusstext. Häufig seien Seniorinnen und Senioren von Altersarmut betroffen und der Gefahr der Vereinsamung durch soziale Isolation noch stärker ausgesetzt als andere Personengruppen. Für sie bestehe besonderer Unterstützungsbedarf. Gerade in der Weihnachtszeit sei Einsamkeit besonders spürbar, hat die Fraktion erkannt.

Damit folgt das CDU-Papier der Intention einer von Bezirksbürgermeisterin Demirbüken-Wegner initiierten nachhaltigen Einsamkeitsstrategie, die in Reinickendorf gerade erarbeitet wird. Der nächste

Meilenstein auf dem Weg dorthin soll der bezirkliche Einsamkeitsgipfel am 16. Dezember 2024 sein – dem vorgeschlagenen „Tag der Einsamkeit“.

Nr.: 1458

Datum: 10.07.2024

Katharina Schulz wird Reinickendorfs neue Einsamkeitsbeauftragte

Das Bezirksamt Reinickendorf besetzt die bundesweit erste kommunale Vollzeitstelle einer Einsamkeitsbeauftragten neu: Ab sofort wird Katharina Schulz diese Stelle koordinierend ausfüllen. Da sie als bezirkliche Ehrenamtsbeauftragte diesen Verantwortungsbereich zusätzlich übernimmt, wird sie zur Unterstützung eine/n Sachbearbeiter/in an ihre Seite bekommen.



Katharina Schulz wird Reinickendorfs neue Einsamkeitsbeauftragte.
Bild: Foto Hollin

Die personelle Neuausrichtung wurde erforderlich, da die bisherige Einsamkeitsbeauftragte zum Ende des Monats ausscheiden wird.

Alle laufenden Projekte zum Thema Einsamkeit werden wie geplant weiterverfolgt. So bereitet der Bezirk intensiv seinen nächsten Einsamkeitsgipfel am 16. Dezember dieses Jahres vor.

Am Donnerstag, den 11. Juli werden zudem die beiden nächsten „Quasseltreff-Bänke“ an der Greenwichpromenade und am Kolpingplatz aufgestellt (Berichterstattung dazu folgt).

Nr.: 1602

Datum: 09.10.2024

Treffpunkt Quasselbank vorm Rathaus

Diese Bank hält, was sie verspricht: Zum ersten Quasseltreff an der gleichnamigen Bank vor dem Reinickendorfer Rathaus laden Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbükten-Wegner und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz für Mittwoch, den 23. Oktober 2024 ein. Von 11 bis 12 Uhr haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und sich über die bezirkliche Strategie zur Bekämpfung von Einsamkeit zu informieren.



Quasseltreff-Bank vor dem Reinickendorfer Rathaus am Eichborndamm
Bild: BA Rdf

„Einsamkeit ist ein Thema, das uns alle betrifft, und wir möchten mit den Quasseltreff-Bänken einen Ort schaffen, an dem Menschen sich begegnen, ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben können. Jeder, der sich auf diese Bänke setzt, signalisiert seine Bereitschaft zum Gespräch und zum Kennenlernen. Es ist wichtig, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen und uns gegenseitig unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam

die Einsamkeit bekämpfen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam plaudern!“, sagt Emine Demirbükten-Wegner.

Die Quasseltreff-Bank am Eichborndamm war die erste ihrer Art im Bezirk von inzwischen drei im Bezirk. Sie bietet einen einladenden Ort, an dem Menschen ungezwungen ins Gespräch kommen und soziale Kontakte knüpfen können. Neben der Quasseltreff-Bank am Rathaus sind bereits weitere Bänke an der Greenwichpromenade und am Kolpingplatz aufgestellt worden, und es sind noch viele weitere Standorte in Planung. „Wir laden alle Bürgerinnen und Bürger

herzlich ein, bei kostenlosem Tee die Gelegenheit zu nutzen, neue Menschen kennenzulernen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmende, die gemeinsam mit uns die ersten Schritte in eine geselligere und offenere Zukunft gehen möchten!“, sagt Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, findet der Treff in den gemütlichen Innenräumen der Cafeteria des Rathauses „Blattwerk“ statt.

Nr.: 1609

Datum: 10.10.2024

Strategie gegen Einsamkeit: Aktion zur Sichtbarkeit von Anlaufstellen in Reinickendorf

Im Rahmen der Strategie gegen Einsamkeit hat das Bezirksamt Reinickendorf heute eine weitere Aktion gestartet, um Anlaufstellen für Betroffene sichtbar zu machen. Ein neu gestalteter Sticker, der als offizielles Logo im Kampf gegen Einsamkeit in Reinickendorf fungiert, ist an über 100 Einrichtungen im Bezirk verteilt worden.

Der Sticker wird zum Symbol für Orte, an denen Menschen, die unter Einsamkeit leiden, Hilfe und Unterstützung finden können. Er ist an Türen und Fenstern von Seniorenfreizeiteinrichtungen, Pflegestützpunkten, Stadtteilzentren, Quartiersbüros, Apotheken, Restaurants, Kirchen und Religionsgemeinschaften sichtbar.

Das Logo enthält einen QR-Code, der eine klare Botschaft vermittelt: „Wenn Sie dieses Logo sehen, kommen Sie rein, wir reden gerne mit Ihnen und wir sind für Sie da.“ Damit wird ein Netzwerk von An-



Emine Demirbükten-Wegner (CDU, Mitte) bringt mit Manuela Seefluth (rechts) und der Einsamkeitsbeauftragten Katharina Schulz den Sticker gegen Einsamkeit an
Bild: BA Reinickendorf

laufstellen geschaffen, die bereit sind zuzuhören und Unterstützung anzubieten.

„Einsamkeit ist eine tiefgreifende Herausforderung, die viele Menschen in unserer Gemeinschaft still betrifft und oftmals unterschätzt wird. Mit dieser Aktion wollen wir nicht nur ein Symbol, sondern ein kraftvolles Zeichen der Solidarität und des Zusammenhalts setzen“, erklärt Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU).

„Das sichtbare Logo steht dabei für mehr als nur eine Kampagne – es schafft ein starkes Bewusstsein für die dringenden Bedürfnisse der Betroffenen und ermutigt sie, notwendige Unterstützung anzunehmen. Gemeinsam haben wir die Kraft, der Einsamkeit in Reinickendorf entschlossen entgegenzutreten und Menschen in ihren schwersten Zeiten aktive Hilfe und Herzenswärme zu bieten.“

Die Initiative zielt darauf ab, ein Umfeld zu schaffen, in dem die Einsamkeit keinen Platz hat und niemand allein gelassen wird. Die beteiligten Einrichtungen bieten nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch direkte Unterstützung und Kontaktmöglichkeiten für alle, die Hilfe benötigen.

Weitere Informationen sind zu erfragen unter:
einsamkeit@reinickendorf.berlin.de

Zur Erklärung des Logos:

Das Logo zum Thema Einsamkeit ist visuell eindrucksvoll gestaltet in Kooperation mit FIRAT BARUT und der Künstlergilde Medizin & Kultur. Es vermittelt eine tiefgreifende Botschaft. In der Mitte des Logos befindet sich eine Darstellung eines Menschen, der abgewandt ist und sich zunehmend in einen Strudel oder Sog hineinziehen lässt. Dieser Strudel symbolisiert die Einsamkeit und die Herausforderungen, die damit einhergehen. Die abgewandte Haltung des Menschen verdeutlicht, dass er sich von der Welt und den Möglichkeiten um ihn herum immer weiter entfernt, was oft mit einem Gefühl der Isolation und des Rückzugs einhergeht. Hinter dem Rücken des Menschen

sind bunte Vierecke angeordnet, die als Symbole für die zahlreichen Angebote,

Möglichkeiten und Chancen interpretiert werden können, um den Weg aus der Einsamkeit zu finden. Diese Vierecke repräsentieren verschiedene Projekte und Angebote, um soziale Teilhabe zu ermöglichen – die helfen können, die Isolation zu überwinden. Die Farben und Formen der Vierecke stehen für Vielfalt und Lebensfreude, was den positiven Aspekt der Unterstützung und der Gemeinschaft betont.

Insgesamt vermittelt das Logo die Botschaft, dass es trotz der Herausforderungen der Einsamkeit immer Wege gibt, die zu einem erfüllten und verbundenen Leben führen können und soziale Teilhabe ermöglichen. Es ermutigt dazu, sich den Möglichkeiten zuzuwenden und Hilfe in Anspruch zu nehmen, um den Strudel der Einsamkeit zu verlassen.



Die Bürgermeisterin mit der interdisziplinären AG Einsamkeit-Exit
Bild: BA Reinickendorf

Nr.: 1657

Datum: 01.11.2024

Reinickendorf erweitert Initiative zur Bekämpfung von Einsamkeit: Neue Quasseltreff-Bänke am Meller Bogen und Falkenplatz

Am Mittwoch, den 6. November 2024, laden Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbüken-Wegner (CDU) und Einsamkeitsbeauftragte Katharina Schulz herzlich zur Enthüllung der vierten und fünften Quasseltreff-Bänke in Reinickendorf ein. Die Einweihung findet zwischen 15 und 16 Uhr an den neuen Standorten Meller Bogen und Falkenplatz statt.

Mit den farbenfrohen und einladenden Quasseltreff-Bänken setzt Reinickendorf seine Strategie zur Förderung von Gemeinschaft und gegen Einsamkeit fleißig fort. Diese speziell gestalteten Bänke sollen Menschen dazu animieren, sich niederzulassen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Nach der Einweihung der ersten drei Bänke am Rathaus Reinickendorf, der Greenwichpromenade und dem Kolpingplatz, werden nun zwei weitere Standorte der beliebten Treffpunkte hinzugefügt.

„Diese Bank hält, was sie verspricht: Wer sich hier niederlässt, signalisiert seine Bereitschaft zum Plaudern und Austausch,“ erklärt Bezirksbürgermeisterin Demirbüken-Wegner. Das Bezirksamt hat es sich zur Aufgabe gemacht, gesellige Orte zu schaffen, die spontane Begegnungen ermöglichen und den Zusammenhalt in Reinickendorf stärken. „Geselligkeit ist ein wichtiger Bestandteil eines lebendigen Gemeinwesens – und diese Bänke sind ein weiterer Schritt in Richtung einer offenen, kommunikativen und solidarischen Gemeinschaft,“ so die Bürgermeisterin.

Die Enthüllungen am Meller Bogen und Falkenplatz sind mehr als nur ein Termin – sie sind ein Fest der Gemeinschaft! Alle Bürgerinnen und Bürger sind daher herzlich eingeladen, die neuen Quasseltreff-Bänke kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Bänke sind in leuchtenden Farben gestaltet und tragen den Schriftzug „Plaudern verbindet“. Unsere Auszubildenden des Fachbereichs Grünflächen haben jede Bank liebevoll handwerklich gestaltet und so zu diesem besonderen Ort der Begegnung beigetragen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit uns die nächsten Schritte in eine geselligere und offenere Zukunft ohne Einsamkeit gehen möchten.

Nr.: 1758

Datum: 17.12.2024

Einsamkeitsgipfel bekräftigt Reinickendorfs Vorreiterrolle



Gemeinsam gegen Einsamkeit

Seine Vorreiterrolle im Kampf gegen Einsamkeit hat Reinickendorf am Montag, 16. Dezember, mit der erneuten Ausrichtung eines Einsamkeitsgipfels untermauert. „Wir zeigen: Einsamkeit ist kein Schicksal, sondern ein Problem, das wir gemeinsam lösen können“, sagt

Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner. Zusammen mit Katharina Schulz, der bundesweit ersten kommunalen Einsamkeitsbeauftragten, hatte sie zu dieser Tagung von Fachleuten und Betroffenen eingeladen.

Die Veranstaltung sei dabei keineswegs bloß als Momentaufnahme angelegt, sondern solle ein Schritt in Richtung langfristiger Veränderung sein. Mit Projekten und Ideen, wie etwa den Quasselbänken, Stammtischen, Stickeraktionen und geplanten Jugendprogrammen, sieht sich der Fuchsbezirk auf einem guten Weg. „Wir wollen nicht nur reden, sondern handeln“, betont die Bürgermeisterin und hofft, dass manche Reinickendorfer Aktion auch als Modell für andere Kommunen dienen kann.

In den vier Arbeitsgruppen „Tabu und Stigma“, „Einsamkeitsprävention“, „Mobilität“ und „Digitalisierung“ wurden auf dem Gipfel konkrete Herausforderungen definiert und Lösungsansätze diskutiert. Emotionales Highlight war der Auftritt des Poeten Jessie James LaFleur, deren Poetry-Slam nicht wenige im Saal zu Tränen rührte.



Intensiver Austausch in den Arbeitsgruppen
Bild: BA Rdf

„Das bewusste Wahrnehmen ist die erste Erkenntnis, dass Einsamkeit ein gesellschaftliches Phänomen ist, das Menschen aus der Gesellschaft herausdrängen kann. Doch wer dieses Bewusstsein hat, besitzt auch die Fähigkeit, sie wieder in die Gesellschaft hineinzuführen“, sagte Bezirksbürgermeisterin abschließend und ernannte den 16. Dezember offiziell zum „Tag gegen Einsamkeit“ in Reinickendorf.

Dieser Tag soll künftig jährlich auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen und die Bedeutung von Zusammenhalt und Engagement in den Fokus rücken. Zugleich ist dies das Datum für den

nächsten Einsamkeitsgipfel. Wegen des großen Andrangs dann sicher nichts mehr im Saal der Bezirksverordneten, sondern im wesentlich größeren Foyer des benachbarten Ernst-Reuter-Saales.

Nr.: 1774

Datum: 27.12.2024

Reinickendorfer Weihnachtsessen gegen Einsamkeit

An Heiligabend fand in der Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf ein Festessen für einsame und bedürftige Seniorinnen und Senioren statt, organisiert von Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner und dem Fachbereich Senioren.

Mit leckerem Weihnachtsessen, einem bunten Musikprogramm, Geschenken und warmherzigen Gesprächen erlebten knapp 60 Gäste einen besinnlichen Abend in Gemeinschaft. Besonders bewegend: Der Wunsch der Seniorinnen und Senioren, mehr Kontakt zu jungen Menschen aufzubauen und Themen wie Digitalisierung gemeinsam zu entdecken.

„Im nächsten Jahr sind jüngere Menschen ein Schwerpunkt unserer Strategie gegen Einsamkeit. So wird ab nächstem Jahr auch die jüngere Generation zum Weihnachtsessen eingeladen – ein starkes Zeichen für Austausch und Zusammenhalt über Generationen hinweg, gegen Einsamkeit! Außerdem möchten wir im nächsten Jahr auch obdachlosen Menschen ein Angebot machen, damit zu Weihnachten wirklich niemand in Reinickendorf allein bleiben muss. Für 2025 planen wir, dann im Foyer unseres Ernst-Reuter-Saales gemeinsam zu feiern“, blickt die Bezirksbürgermeisterin bereits voraus.



Bezirksbürgermeisterin Emine Demirbügen-Wegner im herzlichen Gespräch mit Seniorin Monika Hänsel.
Bild: BA Reinickendorf



Ursprüngliches Logo



Aktuelles Logo; barrierearm / QR Code

**„DER EINSAMKEITSGIPFEL
ZEIGT: DER BEZIRK STEHT
FÜR EINE POLITIK, DIE HIN-
SCHAUT, VERBINDET UND
KONSEQUENT SOZIALE
ISOLATION BEKÄMPFT
– MIT EINER KLAREN
EINSAMKEITSSTRATEGIE.“**

- Emine Demirbüken-Wegner

