

Vorlageart: Berichtsvorlage
Federführung: Chancengleichheit
Verantwortung: Frau Costecki, Herr Güldenzopf

Einsamkeit im Alter

Sachstandsbericht über die Aktivitäten im Bereich Chancengleichheit

Beratungsfolge

26.06.2024	Seniorenbeirat	Kenntnisnahme
10.09.2024	Sozialausschuss	Kenntnisnahme

Bezug

Kein Bezug

Sachverhalt

- 1 Der Sachstandsbericht ist als Anlage angefügt.

Anlage/n

- 1 - Sachstandsbericht des Bereichs Chancengleichheit zum Thema Einsamkeit im Alter

Einsamkeit im Alter

Sachstandsbericht über die Aktivitäten im Bereich Chancengleichheit

Einsamkeit ist in Deutschland ein Problem, das sich seit der Corona-Pandemie verschärft hat. Millionen von Menschen fühlen sich sozial isoliert, sind von Einsamkeit betroffen und schaffen es oft nicht allein, sich daraus zu befreien. Die Auswirkungen auf die Gesundheit können erheblich sein.

Sowohl junge Erwachsene als auch ältere Menschen leiden unter dem Mangel an sozialen Kontakten. Vereinsamung ist schon lange kein Randphänomen mehr. Im Gegenteil. Jung und Alt, alle Geschlechter und jede gesellschaftliche Gruppe ist betroffen. Laut Deutschland-Barometer Depression 2023 fühlen sich 25 Prozent der Bundesbürger*innen sehr einsam – unabhängig von der Zahl der tatsächlichen Sozialkontakte. Bei Menschen mit einer Depression ist die Zahl sogar mehr als doppelt so hoch. 53 Prozent von ihnen geben an, ein Gefühl großer Einsamkeit zu haben.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Zum Beispiel kann Einsamkeit für manche einen empfundenen Mangel an engen, emotionalen Bindungen bedeuten. Für andere entsteht Einsamkeit, wenn sie weniger Kontakt zu anderen Menschen haben, als sie es gerne möchten. Problematisch wird Einsamkeit, wenn das Gefühl der Einsamkeit sich verstetigt und mit einem dauerhaften Leidensdruck einhergeht. Chronische Einsamkeit macht nicht nur unglücklich, sondern ist mit einer Vielzahl an körperlichen und psychologischen Erkrankungen verbunden. Einsamkeit ist ein Phänomen, das unabhängig vom Alter in allen Lebensphasen auftreten kann. Oft wird sie durch Lebensumbrüche oder durch einschneidende Lebensereignisse ausgelöst.

Ältere Menschen, die sozial isoliert, die verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden besonders häufig unter Gefühlen von Einsamkeit. Zugleich beeinträchtigen Einsamkeit und soziale Isolation die körperliche und psychische Gesundheit.

Die Kinder sind weggezogen und leben ihr eigenes Leben, irgendwann stirbt der Partner oder die Partnerin, nur noch wenige gleichaltrige Freunde und Bekannte sind am Leben. Wenn man dann vielleicht noch krank wird und nicht mehr so mobil ist, ist das Risiko groß, einsam zu werden. Auch Armut kann zu Einsamkeit führen. Wer wenig Geld hat, ist von vielen sozialen Aktivitäten ausgeschlossen.

Einsamkeit wird seit einigen Jahren zunehmend als gesellschaftliches Problem erkannt und auf verschiedenen Ebenen politisch adressiert. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat das Thema Einsamkeit und soziale Isolation fokussiert und Handlungsempfehlungen wie beispielsweise eine verstärkte Forschung zum Thema formuliert (WHO 2021). Darüber hinaus haben die Vereinten Nationen 2020 die Dekade des gesunden Alterns ausgerufen. Dabei sollen Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation von den Mitgliedstaaten ergriffen werden. Auch in anderen Staaten gibt es vielfältige Anstrengungen, um Einsamkeit zu bekämpfen. Großbritannien entwickelte 2018 als erstes Land eine Strategie gegen Einsamkeit und rief ein eigenes Ministerium für das Thema ins Leben. Für viele Staaten sind die Niederlande Vorbild, da die Niederlande Vorreiter sind, wenn es um staatliche Maßnahmen gegen Einsamkeit geht.

In Deutschland gibt es für das gesellschaftlich brisante Thema inzwischen auch deutlich mehr Aufmerksamkeit im politischen Raum. Die Bundesregierung hat deshalb reagiert und 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit vorgestellt. Die Strategie umfasst mehr als 100 Maßnahmen, um das soziale Miteinander und die soziale Verbundenheit zu stärken, Einsamkeit vorzubeugen oder zu lindern. Um die wissenschaftliche Datengrundlage zum Thema zu verbessern, soll die Forschung deutlich an Fahrt

aufnehmen. Außerdem sollen mit einem „Einsamkeitsbarometer“ das Ausmaß und die Verbreitung von Einsamkeit in unterschiedlichen sozialen Gruppen überprüft werden. Eine „bundesweite Koalition gegen Einsamkeit“ soll mit verschiedenen Aktionen die Einsamkeit in der deutschen Bevölkerung vorbeugen und lindern.

2022 hat auch das vom Bundesfamilienministerium geförderte Kompetenznetz Einsamkeit (<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>) seine Arbeit aufgenommen. Das Kompetenznetz Einsamkeit setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über förderliche und hinderliche Faktoren in der Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Dazu verbindet das Netzwerk Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer.

Die Landesregierung NRW hat ein sogenanntes 5-Säulen-Modell (<https://www.land.nrw/einsamkeit>) entwickelt, in dem es sich der Einsamkeit in NRW entgegenstellt. Mit dem Modell sollen alle Facetten von Einsamkeit erschlossen werden (Säule 1). Mit der zweiten Säule soll über eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit für das Thema sensibilisiert werden. Mit der dritten und vierten Säule sollen gute Beispiele erkannt werden und niedrigschwellige Angebote entwickelt werden. Als fünfte Säule sollen Ehrenamtliche vor Ort in ihrer Arbeit unterstützt werden.

Die Stadt Oberhausen hat im Jahr 2023 im Rahmen einer großen Anfrage der CDU-Fraktion das Thema Einsamkeit im Stadtrat in die politische Diskussion eingebracht. Anschließend hat sich die Stadt Oberhausen in Zusammenarbeit mit den Quartiersbüros und deren Trägern (AWO, Caritas, DRK, Gute Hoffnung leben, Lebenshilfe, pro wohnen international) in der Expert*innenrunde Alter abgestimmt, sich gemeinsam des Themas „Einsamkeit im Alter“ anzunehmen.

Der Bereich Chancengleichheit hat federführend dazu verschiedene Herangehensweisen mit dem Fokus „Einsamkeit im Alter“ entwickelt:

Workshop Einsamkeit

Am 12. April 2024 fand ein Workshop statt, an dem ca. 40 Besucher*innen aus Verwaltung, Trägerlandschaft und Politik teilgenommen haben. Der Workshop sollte Fragestellungen aus der Perspektive von Fachleuten beleuchten.

Die Fragen lauteten:

- Wie kann Einsamkeit eingedämmt und enttabuisiert werden?
- Wie kann die Gesellschaft sensibilisiert werden?
- Welche Angebote können entwickelt werden?
- Welche Schritte sind zur Umsetzung notwendig/sinnvoll?
- Wie können einsame Menschen auffindig gemacht und angesprochen werden?
- Welche Kooperationspartner*innen sind denkbar?
- Welche Wege der Öffentlichkeitsarbeit können gewählt werden?
- Wie ist die Idee zu finanzieren?
- Die Ergebnisse aus dem Workshop befinden sich in der Anlage.



Gruppen während der Arbeitsphase. Quelle: Bereich Chancengleichheit/ Leben im Alter

Beteiligungsaktion Postkarte

Um das Thema auch aus der Perspektive von Senior*innen zu behandeln, wurde zur Vorbereitung der Senior*innenkonferenz 2024 eine direkte Befragung durch Postkarten, die über die Quartiersbüros weitergeleitet bzw. verteilt wurden, durchgeführt. So konnten 74 Rückläufe der Karten erreicht werden.



Senior*innenkonferenz Einsamkeit im Alter

Die Senior*innenkonferenz am 27.05.2024 wurde unter dem Titel „Einsamkeit im Alter“ durchgeführt. Über 70 Senior*innen nahmen an der Konferenz teil.

Folgende Fragen wurden bearbeitet:

- Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
- Was kann gegen Einsamkeit helfen?



Gemeinsames Singen in der Senior*innenkonferenz. Quelle: Bereich Chancengleichheit/ Leben im Alter

Die Arbeitsergebnisse der Senior*innenkonferenz befinden sich ebenfalls in der Anlage.

Alle Ergebnisse der o.g. Veranstaltungen werden analysiert, um mit diesen gemeinsam in Zusammenarbeit mit den Quartiersbüros und weiteren Kooperationspartnern zu arbeiten und Handlungsideen zu formulieren.

Erste Umsetzungsschritte

Die Kenntnis über die bestehenden Angebote/Einrichtungen für Senior*innen ist ein wichtiger Bestandteil zur Bewältigung der Einsamkeit. Allein die Quartiersbüros bieten vielfältige Möglichkeiten zur Teilhabe und Geselligkeit an. Allerdings sind diese Angebote trotz intensiver Öffentlichkeitsarbeit nicht bei allen Senior*innen bekannt. Daher dürfte eine **Zusammenstellung von relevanten, vorhandenen Angeboten ein erster wichtiger Schritt sein.**

Neben den Quartiersbüros gibt es auch weitere Einrichtungen/Anlaufstellen für Senior*innen die z.B. bei den Kirchengemeinden oder Vereinen angesiedelt sind. Insofern wäre ein weiterer Schritt, **alle Einrichtungen, Vereine, Anlaufstellen zusammenzuführen und zu vernetzen.** So können entsprechende Angebote abgestimmt und gemeinsame Aktivitäten entwickelt werden.

Es wird nicht ausreichen, mit den o.g. ersten Umsetzungsschritten das Thema Einsamkeit im Alter zu bewältigen. Es wird eine Daueraufgabe für Verwaltung, Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden, Vereinen und allen anderen relevanten Trägern sein, sich bedarfs- und sozialraumorientiert mit dem Thema auseinanderzusetzen und entsprechende Angebote zu entwickeln.

Anlagen

Dokumentation Workshop Einsamkeit im Alter 12.04.2024

Hinweis: Die Tabellen bilden die 6 Ideentafeln des Workshops ab

Ideen
Begriff Einsamkeit zu negativ → Änderung des Begriffs
Aufklärung des Umfeldes der Betroffenen bzgl. „Einsamkeit“
Netzwerkarbeit → Zugänge schaffen
Niederschwellige Angebote schaffen
Umsetzungsschritte
Gemeinsam statt einsam
Einsamkeitsfilm in den Quartiersbüros zeigen
Gassi-Börse: „Geh‘ einmal die Woche mit mir und meinem Tier“
Offene Orte für Kaffee-Treffs
Für schön vor Ort (Singen, Tanzen, Essen)
Haushaltsdeckende Infos → Stadtmagazin
Informieren und agieren in Sozialräumen und Stadtteilen → räumliche Nähe und persönliche Ansprache
„Nachbarschaftshunde“: Auftaktveranstaltung „Hundetreff“ an „Gassi-Auslaufflächen“
Vereine Einbindung (attraktiv für alle Altersgruppen machen)
Patenschaften für Vereinsgebühr
Sammlungen für regelmäßige Angebote
Eigenverantwortung stärken
Gemeinschaftsgefühl stärken und Vielfalt aushalten lernen

Ideen
Kampagne „grüßt und schaut aufeinander“
Nicht mehr aktive Ehrenamtler vernetzt behalten und sehen
Mitnehmbörse (Hand, Auto, Bus) → (ehrenamtliche) Begleitung „Komm, wir gehen zusammen“
Umsetzungsschritte
BEO-Netzwerk einbeziehen und Mitglieder für das Thema interessieren → trägerübergreifende Vernetzung von Ehrenamtler*innen (auch über Netzwerkmitglieder hinaus, z.B. Sport, Kulturverein)
„Kostenlose Angebote“
Gemeinsames „Walk and Talk“ (Stadtspaziergänge, Walkinggruppen, Plaudergruppen)
Schulhof AG's (nach der Schule)
Gezielte Kooperationen für generationsübergreifende Angebote
Regelmäßige Ehrenamtscafés
Angebote in Familien-/ Grundschulzentren
Kostenlose Räume ab 16 Uhr
Wertigkeit des Ehrenamtes steigern

Ideen
Informationen (Adressatenkreis erreichen)
Digitale und soziale Teilhabe verbinden (z.B. W-lan Café)
Kooperationen zwischen Generationen
Orte der Begegnung
Regelmäßigkeiten, Verbindlichkeiten
Umsetzungsschritte
Niedrigschwellige Angebote
Barrierefreie Kampagnen
Kostengünstig
Jung und Alt zusammenbringen
Kooperationspartner: Schulen, Quartiersbüros, Pfarrgemeinden, Moscheegemeinden, Jugendtreffs, Vereine
Kostenlose Angebote auf Spendenbasis
VHS als Kooperationspartner, Stadtbibliothek, Selbsthilfekontaktstelle

Ideen
Buurtzorg (niederländisch: Nachbarschaftshilfe)
Seniorentreffs (jung und alt)
Not-Nachbarn
Umsetzungsschritte
Nachbarschaft: Straßenfest organisieren und Infostände
Treffs: zu Interessen und Hobbys organisieren (z.B. Schach/Nähen...)
Einschaltung Wohlfahrtsverbände + Kirchen
Konzept für Nachbarschaftshilfe entwickeln
Konzept für FSJler
Studentenhilfswerk
Politische Aufmerksamkeit
Öffentlichkeitsarbeit durch soziale Medien (Instagram etc.)
Flyer entwickeln mit Fragen für das Umfeld zum Thema „Einsamkeit“
Einfache Miteinander-Kompetenzen erklären als Vorbedingung (Umarmungen, Berührungen,... helfen)
Bürger*innen-Kompetenzen für Organisation von Ereignissen → einfache Zugänge schaffen (Ordnungsamt)
Bibliothek der Dinge für Nachbarschaftsereignisse
Quid pro quo mit Zeitguthaben → Nachbarschaftshilfe

Ideen
Frühere, erfolgreiche, in Vergessenheit geratene Formate wiederbeleben, z.B. Tanztee, Doppelkopf-Runde, Skat-Runde, Kegelabende, Themenabende (60er, 70er, 80er)
Umsetzungsschritte
Best-Practice-Sammlung (besonders aus Corona-Zeit)
Zeiten ohne Handy (Wie hat man in dieser Zeit gelebt?)
Postkarten, „Zaun-Aktion“, Plakate
Nachbarschaftsfeste
Günstige/kostenlose Gemeinderäume
Digitaler Verzichtstag
Förderlotsenkompetenz
Hilfestellung zur Selbstorganisation (Paritätische)
„Mehrgenerationentage“ → Kindergarten, Schulen o. Projektwochen
Aktionstage
Öffentlichkeitsarbeit durch Lokalnachrichten (Fernseh, WDR, Radio)

Ideen
Ehrenamt in der nachberuflichen Phase fördern
Umsetzungsschritte
2 Jahre vor Rentenbeginn Brief mit Bitte ein Ehrenamt zu übernehmen → nach Interessen o. Kompetenz → dadurch vorzeitiger Renteneintritt, Gratifikationen, Zeitgutschrift → bewerbung durch Arztpraxen, kostenloser Wochenanzeiger, Arbeitgeber, Apotheken → Finanzierung ggf. durch Spenden, Arbeitsamt (Einbindung)
Wording nicht in Richtung Arbeit; Humor für Kampagnen nutzen → „zu viel gute Laune für Zuhause, bring was vorbei“
Ehrenamts Hospitationen
Brief mit Erreichung eines bestimmten Alters durch den Oberbürgermeister (z.B. 60 Jahre): - Hospitationsmöglichkeiten, Bereich Chancengleichheit/Ehrenamtsstelle, - Kooperationspartner (Träger der Wohlfahrt, Sport, caritative Einrichtung, Kultur)

Dokumentation Senior*innenkonferenz, 27.05.2024

Hinweis: Die 6 Tabellen bilden die 6 Ideentafeln der Konferenz ab

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Einsame Menschen identifizieren
Gesprächsbänke/Plauderkasse
Grußkarten in der Nachbarschaft
Informationsmaterialien (silbergrau) an verschiedenen Standorten (Ärzte, Apotheken, Supermärkte)
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
Gesprächsbänke
Regelmäßiges Aufgreifen im Radio, Zeitung, generell Medien, salonfähig machen
Infostände an gut besuchten Standorten
Niederschwellige Feste mit kostenlosen/kostengünstigen Angeboten
Tagesausflüge
Ehrenamt
Mut zur Eigeninitiative

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Ansprechen/helfen im Alltag z.B. in Hausgemeinschaften/beim Einkaufen
Mehr mediale Werbung (Flyer, Zeitung, übersichtliche Werbung)
Geschäfte (Bäckerei, Ärzte, Frisör, Apotheke)
Friedhöfe (Litfaßsäulen mit Werbung für Anlaufstellen für Menschen, die Jemanden verloren haben)
Feste veranstalten z.B. in Hausgemeinschaften
Krankenhäuser (Personen ansprechen/Flyer geben)
Alle Personen (durch Register der Stadt Oberhausen) anschreiben; Anlaufstellen/Angebote in der Nähe
Nachbarschaft stärken
Eigeninitiative
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
Täglich günstiges, warmes Essen oder Frühstück anbieten
Mehr Angebote in allen Sozialräumen; Angebote müssen fußläufig erreichbar sein
Hilfe bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, beim Einkaufen etc.
Ehrenamt
Angebote für gemeinsame Interessen, z.B. Gartenarbeit, Basteln, Kreativarbeit usw.
Modenschau für „alte Schachteln“, Frisör- und Kosmetikangebote
Kurse für Handy, Tablet etc.
Umgang mit Medien lernen für Kontakte
Singen, Chor gründen
Kassen für SeniorInnen mit mehr Zeit zum Unterhalten
Senior*innenpass z.B. für Vergünstigungen für Bäckereien etc.
Motivation draußen etwas zu kaufen (Kommunikation/Kontakte)
Gemeinsames Gassigehen mit Haustieren

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Gemeinsame Spaziergänge!
Senior*innen besuchen/anrufen untereinander Netzwerken/Nachbarschaftshilfe
Als Hinweis: viele wollen auch nicht, man kann sich nur anbieten
Nicht so schnell aufgeben! Mehrmals ansprechen
Von mir aus Offenheit/Initiative zeigen und ergreifen
Anlaufpunkte
Schwarzes Brett/Litfaßsäulen geschützten Rahmen z.B. Geschäfte/Institutionen/Kirche/techn. Rathaus
Mehr Hausarztpraxen involvieren als Multiplikatoren und sensibel zu vermitteln bei entsprechenden SeniorInnen
Lokalanzeiger/Kirchenzeitung/Radio Oberhausen Angebote veröffentlichen
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
An Senior*innentreffs teilnehmen
Vernetzung
Austausch mit Gleichgesinnten
Gemeinsam in Urlaub fahren
Einladung zu Gruppentreffen selbst organisieren (über AG 60 Plus, VHS, Politik)
An Veranstaltungen teilnehmen
Online-Gruppenangebote

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Persönlich einladen; Karte in den Briefkasten
Auf individuelle Gesundheit Rücksicht nehmen
Fahrgemeinschaften anbieten
Nachbarschaft stärken
Haustiere
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
Vereine, Sport, Singen
Bereitschaft muss da sein
Klönkasse
Beschäftigung
Kontakt über Telefon WhatsApp etc.
Moderne Kommunikationsmittel (Facetime etc.)
1 x im Monat zum Basteln treffen
Zum Spaziergang verabreden
Jung und Alt
Ehrenamt

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Offenes Ohr haben!
Attraktive Angebote schaffen
Alte Formate reaktivieren (z.B. Tanztee)
Intensive Zusammenarbeit mit Ehrenamtlern
Interessengemeinschaften aktivieren
Treffpunkte schaffen
Nachbarschaft stärken
Unterstützung von sozialen Netzwerken
Kontaktpersonen/Angehörige einbeziehen
Persönliche Ansprache
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
Auf andere Menschen zugehen
In Aktivitäten einbeziehen
Eigeninitiative
Nächstenliebe/Offenheit
Menschen mitnehmen/begleiten
Verknüpfung von Jung und Alt

Wie können einsame Personen erreicht und aktiviert werden?
Kontakte aktivieren
Gespräche anbieten
Praktische Hilfen anbieten (Türöffner)
Offene Treffpunkte in der Nachbarschaft
Telefonkette
Nachbar*innen kennenlernen im geschützten Rahmen
Ängste und Barrieren identifizieren und abbauen
Was kann gegen Einsamkeit helfen?
Sich selbst auf den Weg machen
Andere ansprechen
Sich engagieren
Etwas für Andere anbieten
Hundebesitzer*innen ansprechen, da bekommt man immer Kontakt
Zusammen Wohnen, nicht allein
Etwas machen, was kein Geld kostet
Gemeinsame Themen und Interessen finden (Speed Dating)
Spaziergruppe
Zusammen Kochen, gemeinsam Essen (Themenabende)
Filmvorführungen