



DOKUMENTATION DER DIGITALEN AUFTAKTVERANSTALTUNG

Bitte Abstand halten! Strategien gegen Einsamkeit im Alter nicht nur in Zeiten von Corona



Datum: 25.11.2020
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Online-Veranstaltung via Zoom

Redaktion

Tatjana Paeck
Nicole Tempel
Helle Betke

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover
www.gesundheit-nds.de

In Kooperation mit der

Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Überblick Programmablauf	4
3. Grußworte	5
4. Vortrag: „Soziale Isolation in der alternden Gesellschaft. Fakten und Trends“	5
<i>Dr. Tanja Kiziak, Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung</i>	
5. Vortrag: „Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung“	6
<i>Silke Leicht, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)</i>	
6. Praxisbeispiele:	8
• „Wegbegleiter & Interkulturelle Öffnung – zugehender Kontakt und Hilfestellung“	
<i>Gabriella Zanier, Caritas Frankfurt & Forum für eine kultursensible Altenhilfe</i>	
• „Videotelefonie im Pflegeheim – zwischen großer Wiedersehensfreude und Skepsis vor neuen Medien	
<i>Nele Backhaus, Bremer Heimstiftung</i>	
7. Austausch und Diskussion in Kleingruppen	9
8. Abschlussvortrag: „Einsam, Zweisam, Gemeinsam – Innere und äußere Abstände leben lernen“	13
<i>Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin</i>	
Kontaktdaten der Veranstalter*innen	14
Kontaktdaten der Referierenden	14

1. Einführung

Einsamkeit und soziale Isolation werden bereits seit einiger Zeit in den Medien thematisiert. Die Corona-Pandemie hat vermutlich dazu beigetragen, dass diese Problematik sich weiter verschärft und insbesondere die ältere Generation trifft. Der Anstieg von Altersarmut, abnehmende körperliche Mobilität, Schicksalsschläge, mangelnde Mobilitätsangebote, die Digitalisierung und nun zusätzlich auch das „Social Distancing“ werden als Gründe für die Einsamkeit im Alter genannt. Großbritannien reagierte bereits 2018 auf die Problematik und rief als erstes Land weltweit ein Einsamkeitsministerium ins Leben.

Doch wie viele Menschen leben sozial isoliert und wie verbreitet ist das Gefühl der Einsamkeit in der älteren Bevölkerung? Was kann unternommen werden, um sozialer Isolation und Einsamkeit im Alter entgegen zu wirken? In der digitalen Auftaktveranstaltung sollte ein Austausch zu diesen und weiteren Fragen stattfinden und dabei ein Fokus auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie in diesem Zusammenhang gelegt werden. Darüber hinaus war das Ziel, Bedarfe und Anregungen für einen weiterführenden und vertiefenden Fachtag in 2021 zu sammeln.

Die Veranstaltung wurde als Online-Veranstaltung via Zoom durchgeführt und richtete sich an Akteur*innen und Fachkräfte aus den Bereichen Soziale Arbeit, Altenhilfe und Pflege, in der Seniorenarbeit ehrenamtlich engagierte Personen sowie Interessierte.

Den Auftakt bildeten zwei einführende Fachvorträge, die sowohl Fakten und Trends zur sozialen Isolation in der alternden Gesellschaft als auch Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung vermittelten. Im Anschluss erhielten die Teilnehmenden Informationen zu Praxisbeispielen in der kultursensiblen Altenhilfe und zur Videotelefonie im Pflegeheim. In den anschließenden Austausch- und Diskussionsrunden in Kleingruppen wurden gute Beispiele, Chancen und Herausforderungen, um dem Thema Einsamkeit im Alter zu begegnen, gesammelt. Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein Vortrag zum Thema „Innere und äußere Abstände leben lernen“.

Der Fachtag wurde ausgerichtet von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen angesiedelt bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung Bremen und der Bremer Heimstiftung. Insgesamt beteiligten sich rund 85 Teilnehmende an der Veranstaltung.

2. Überblick Programmablauf

- 08:45 Uhr **Freischaltung digitaler Warteraum**
- 09:00 Uhr **Begrüßung und technische Einführung**
- 09:15 Uhr **Grußworte**
- Dr. Andreas Weichert, Vorsitzender der SeniorenVertretung Bremen
 - Alexander Künzel, Seniorvorsitzender der Bremer Heimstiftung
- 09:30 Uhr **Soziale Isolation in der alternden Gesellschaft. Fakten und Trends**
- Dr. Tanja Kiziak, Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung
- 10:15 Uhr **Pause**
- 10:30 Uhr **Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung**
- Silke Leicht, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)
- 11:15 Uhr **Pause**
- 11:30 Uhr **Praxisbeispiele**
- **Wegbegleiter & Interkulturelle Öffnung – zugehender Kontakt und Hilfestellung**
- Gabriella Zanier, Caritas Frankfurt & Forum für eine kultursensible Altenhilfe
- **Videotelefonie im Pflegeheim – zwischen großer Wiedersehensfreude und Skepsis vor neuen Medien**
- Nele Backhaus, Bremer Heimstiftung
- 12:00 Uhr **Austausch und Diskussion in Kleingruppen**
- 12:40 Uhr **Einsam, Zweisam, Gemeinsam – Innere und äußere Abstände leben lernen**
- Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin
- 13:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Gesamtmoderation: Tatjana Paeck, LVG & AFS in Kooperation mit der LVG Bremen

3. Grußworte

Zu Beginn erfolgte eine kurze Einführung und technische Einweisung durch die LVG & AFS.

Das Thema des Fachtags wurde von den Vorsitzenden der Kooperationspartner*innen Dr. Andreas Weichert, Vorsitzender der Seniorenvertretung Bremen und Alexander Künzel, Seniorvorsitzender der Bremer Heimstiftung, mit persönlichen Grußworten eingeleitet.

4. Vortrag: „Soziale Isolation in der alternden Gesellschaft. Fakten und Trends“

Dr. Tanja Kiziak, Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Die Präsentation des Vortrags erhalten Sie auf Anfrage.

Wichtige Aspekte des Vortrags / Wortmeldungen / Fragen:

In der Diskussion wurde zunächst die Frage nach speziellen Angeboten für Männer der älteren Generationen aufgeworfen. An dieser Stelle wurde der Aspekt hervorgehoben, dass es oftmals eine konkrete Aufgabe braucht, zum Beispiel in Form eines Werkstattangebots, aber auch das Fahren eines Bürgerbusses, die Begleitung eines Internettreffs oder kulturelle Angebote wie Vorlesen und gemeinsam Musik hören wurden genannt. Wichtig dabei sei, dass die Aktivität auf Interesse und Freiwilligkeit beruht. Grundsätzlich bedarf es neutrale Orte, an denen sich jede*r mit seinen*ihren Fähigkeiten einbringen kann. Niedrigschwellige Angebote wie zum Beispiel Frühstückstreffen, ein offenes Haus für Versammlungen mit kostenlosem Kaffee oder ähnliches können einen Ausgangspunkt darstellen, aus dem sich weitere Aktivitäten entwickeln können. Bedingt durch die Corona Pandemie sind gerade diese Orte wie zum Beispiel Begegnungsstätten im Stadtteil zurzeit überwiegend geschlossen. Aktuelle werden Begegnungen unter anderem durch aufsuchende Arbeit mit Abstand, telefonische Kontaktaufnahme und ähnliches ermöglicht.

Ein weiterer Diskussionspunkt war die Tragfähigkeit sozialer Netze im Hinblick auf die Qualität der Beziehungen und die Fragen: "Wer besucht mich im Krankenhaus, im Pflegeheim, wer kommt mir entgegen bei Immobilität?" Dazu wurde festgehalten: Soziale Netzwerke sollten aufgebaut werden, solange sich Menschen (noch) fit fühlen. Die Qualität der Beziehungen sei entscheidend, wenn die Menschen inaktiver und hilfsbedürftiger werden. Gegen ein akutes Gefühl der Einsamkeit sei es gut, ein großes Netzwerk, verschiedene Anknüpfungspunkte und eine Aufgabe zu haben. Der frühere Standard – die meisten Menschen hatten Kinder, diese wohnten in der Nähe und kamen regelmäßig zu Besuch - ist nicht mehr selbstverständlich. Um sich eingebunden zu fühlen, kann es gegebenenfalls helfen, sich eine Art „Ersatzfamilie“ zu schaffen.

Weiterhin wurde die „Ansteckungsgefahr“ von Einsamkeit und die zugrunde liegenden Mechanismen thematisiert. In diesem Zusammenhang wurden Spiegelneuronen als zentraler Faktor genannt. Pflegekräfte, die auf ihrer Station viel mit einsamen Menschen zu tun haben, können oft persönliche Auswirkungen spüren. Ähnlich wie bei der Arbeit mit depressiven Menschen könne man auch in ein "Gefühls-Klima" der Einsamkeit kommen. Dies hat mit der Fähigkeit zur Empathie zu tun und sollte bedacht werden. Unter Umständen brauchen Pflegekräfte Begleitung durch Supervision oder gezielten Austausch zu diesem Thema. Auch im Hinblick auf die Pflege zuhause spiele dieser Aspekt eine wichtige Rolle: Personen, die Angehörige

pflegen, können selbst durch die pflegerischen Aufgaben einsam werden, wenn sie ihr Leben ausschließlich nach den zu Pflegenden ausrichten. Sie seien oft gefangen zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung und auf lange Sicht seien weitere private Kontakte schwierig zu organisieren.

Selbsthilfegruppen wurden als hervorragende Orte/Möglichkeiten besonders für ältere Menschen herausgestellt, um der sozialen Isolation entgegenzuwirken. In den Kommunen spielen Selbsthilfekontaktstellen vor Ort als Vermittlungs- und Initiierungsinstitutionen eine wichtige Rolle.

Im Rahmen der Diskussion wurde auf verschiedene Veröffentlichungen verwiesen:

- [Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung & Körber-Stiftung \(2020\). Kommunale Innovation. Altersfreundlichkeit in Zeiten der Corona-Pandemie. In Körber Stiftung \(Hrsg.\). Hamburg.](#)
- [Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung & Körber-Stiftung \(2019\). \(Gem\)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter. In Körber Stiftung \(Hrsg.\). Hamburg.](#)
- [Hammer, E. \(2017\). Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung. Frankfurt: Mabuse-Verlag.](#)

Abschließend wurde festgehalten, dass die Bezeichnung „einsam“ sensibel verwendet werden sollte, da sie als stigmatisierend wahrgenommen werden kann. Besonders bei der Gestaltung von Angeboten für Ältere sollte dies berücksichtigt werden. Dazu ist es ebenfalls wichtig, die finanziellen Möglichkeiten dieser Gruppen zu bedenken. Kleine und niedrigschwellige Angebote, wie offene Treffpunkte ohne Konsumzwang, sind häufig eine gute Möglichkeit. Optimal ist, wenn der eigene Wille des*der Betroffenen und das angebotene Netzwerk sich entgegenkommen.

5. Vortrag: „Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung“

Silke Leicht, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)

Die Präsentation des Vortrags finden Sie [hier](#).

[Wichtige Aspekte des Vortrags / Wortmeldungen / Fragen:](#)

Im Nachgang des Vortrages wurde aus einem Mehrgenerationenhaus einer ländlichen Region von der Erfahrung berichtet, dass digitale Hardware bei den Älteren ab 75 Jahren kaum vorhanden und somit während der Corona-Pandemie die Lösungen für eine weitere gesellschaftliche Teilhabe durch digitale Medien kaum vorhanden sind; der Zugang sei unter den aktuellen Gegebenheiten der Pandemie sehr schwierig. Probleme für einen niedrigschwelligen Zugang zu Älteren wurde auch hinsichtlich des Datenschutzes gesehen. Im Hinblick auf niedrigschwellige Angebote der Kontaktaufnahme – wie zum Beispiel Nachrichten zu runden Geburtstagen oder ähnliches – kann der Datenschutz einen erschwerenden Faktor darstellen, die gewünschten Gruppen zu erreichen. Allgemeine Lösungen gibt es hier nicht. Innerhalb der BAGSO gibt es Diskussionen, wie situativ mit dem Datenschutz umgegangen werden kann (oder muss), um Kontaktmöglichkeiten aufrecht zu erhalten. Gerade während der Corona-Pandemie sind

viele Menschen alternative Wege gegangen, wie zum Beispiel Aushänge an Orten, an denen sich ältere Menschen bewegen. Hausarztpraxen stellen in diesem Zusammenhang eine wichtige Schnittstelle dar, zudem können die Ärzt*innen selbst auf bestimmte Angebote aufmerksam machen. Im Hinblick auf die oben genannten Anschreiben zu Geburtstagen kamen im Chat die Fragen auf, welchen Zuspruch diese Methode erfährt, ob es bereits Zahlen gibt, wie viele Menschen im Anschluss dieses Anschreibens einen Haustermin vereinbaren und wie viele neue Heimplatzreservierungen aus solchen Beratungen hervorgehen. Frau Leicht beantwortete diese Frage im Nachgang der Veranstaltung und verwies auf die direkte Ansprache der Kommunen, die diese Methode anwenden wie zum Beispiel die Hamburger Hausbesuche (<https://www.hamburg.de/hamburger-hausbesuch/>), da ihr keine aktuellen Zahlen vorliegen.

Die Palliativmedizin und Sterbebegleitung in der Corona-Zeit ist ein weiterer Punkt, der diskutiert wurde. In den letzten Monaten mussten viele ältere Menschen alleine sterben. Dem entgegen zu wirken und dafür zu sorgen, dass Menschen ihr Lebensende in Begleitung verbringen können, wird als Aufgabe der Kommunen oder Vereine angesehen.

Weiterhin wurde die Frage gestellt, was aus anderen Ländern zur Reduzierung der Einsamkeit im Alter übernommen werden sollte/könnte. Internationale Strategien lassen sich oft nicht 1:1 übertragen, stattdessen müsse im Sinne der kommunalen Daseinsvorsorge gehandelt werden. Angebote der Altenhilfe müssten somit als Pflichtaufgabe in den Kommunen integriert werden. An dieser Stelle wurde auch nach Anregungen gefragt, wie die kommunale Arbeit bestmöglich für das Thema sensibilisiert und unterstützt werden kann. Auch diese Fragen wurde von Frau Leicht im Nachgang der Veranstaltung schriftlich beantwortet. Die Sensibilisierung der Kommunen für dieses Thema sei laut Frau Leicht eine Herausforderung. Gute Türöffner sind nach wie vor Praxisbeispiele aus anderen Kommunen, die Prävention von Einsamkeit im Alter als Teil einer umfassenden Strategie begreifen, wie beispielsweise

- Arnsberg ([Kommunale Fachstelle Zukunft Alter](#)). Arnsberg hat in Corona-Zeiten eine eigene Initiative gegen Einsamkeit im Alter gestartet: [„Gemeinsam gegen einsam“](#)
- Mannheim (Kommunale Bausteine der Mannheimer Strategie - Zusammenfassung siehe [Dokumentation des Kongresses „Einsamkeit im Alter“](#), S. 144 ff) ein.
- Viele gute Praxisbeispiele sind zudem in der BAGSO-Broschüre [„Gemeinsam statt einsam!“](#) aufgeführt.

Einen nächsten Schwerpunkt stellte die Frage der Mobilität dar. Um älteren Menschen Mobilität kostengünstig anbieten zu können, wurde die Frage nach innovativen, niedrighschwelligen Ideen diskutiert. An bestehenden Angeboten wurde gesammelt:

- In der Samtgemeinde Bersenbrück gibt es einen ehrenamtlichen Anrufbus. Anschafft wurde das Fahrzeug durch eine Stiftung, gefahren wird es ehrenamtlich zur Zeit von acht Fahrer*innen.
- Im Landkreis Emsland gibt es einige Tagespflegeeinrichtungen, die ihre „Bullis“ für Fahrdienste zwischen den Tagespflegegästen zur Verfügung stellen. Organisiert wird dieses Angebot von der Freiwilligenagenturen, zum Beispiel mit Ehrenamtlichen.
- In Bersenbrück geben die Malteser ihre zurzeit freien Busse an ehrenamtliche Fahrer*innen für Einkaufsfahrten mit anschließendem „Klönchnack“ weiter.

Im Hinblick auf niedrighschwellige Angebote wurde allgemein die Stärkung der aufsuchenden Altenarbeit genannt. Als gutes Beispiel wurde an dieser Stelle das Konzept „Gemeindegewest Plus“ aus NRW angeführt. Aus Niedersachsen wurde von dem Projekt DUO

Seniorenbegleitung berichtet, das es seit über zwölf Jahren gibt und dessen Arbeitsweise auf langfristigen zwischenmenschlichen Beziehungen aufbaut.

Insgesamt wurde angemerkt, dass „Alter“ etwas ist, das häufig mit Pflege und Bedrohung gleichgesetzt wird. „Wenn sich 40% der älteren Bevölkerung einsam fühlen, bedeutet dies im Umkehrschluss: 60% tun das nicht.“ Deren Wissen ist wertvoll, um das Alter und Älterwerden auch als etwas Positives zu betrachten. In der Tatsache, dass viele Menschen auch mit Krankheiten alt werden, lägen wichtige Informationen, wie unterschiedlich Menschen in jeweiligen Gruppen mit verschiedenen Voraussetzungen im Leben umgehen. An dieser Stelle sei Offenheit und Neugier wichtig; Distanz entstehe dann, wenn andere Menschen definieren wollen, wie man „richtig“ alt wird.

6. Praxisbeispiele:

„Wegbegleiter & Interkulturelle Öffnung – zugehender Kontakt und Hilfestellung“

Gabriella Zanier, Caritas Frankfurt & Forum für eine kultursensible Altenhilfe

Die Präsentationen zum Praxisbeispiel finden Sie [hier](#).

„Videotelefonie im Pflegeheim – zwischen großer Wiedersehensfreude und Skepsis vor neuen Medien“

Nele Backhaus, Bremer Heimstiftung

Die Präsentationen zum Praxisbeispiel finden Sie [hier](#).

[Wichtige Aspekte der Vorträge / Wortmeldungen / Fragen:](#)

Es wurde auf das Netzwerk Digitalambulanz hingewiesen; dort ist auch die Seniorenvertretung Bremen vertreten. Ziel sei es die digitale Teilhabe von älteren Menschen zu fördern. Voraussetzung sei allerdings, dass gerade Bewohner*innen von Einrichtungen „ans Internet angeschlossen“ werden.

Bezogen auf beide Praxisbeispiele fand ein Austausch über ehrenamtliche Arbeit statt. An die Praktiker*innen wurde die Frage gerichtet, ob sich durch Corona mehr Ehrenamtliche gewinnen ließen, die bereit sind, sich für „einsame“ Ältere zu engagieren - denn das Thema sei in der Gesellschaft durch Corona noch stärker ins Bewusstsein gerückt zu sein. Weiterhin wurde das langfristige und komplexe Engagement Ehrenamtlicher gewürdigt und nach Gelingensfaktoren gefragt.

Es wurde an einem Beispiel rückgemeldet, dass ein deutlicher Neuzugang von Ehrenamtlichen durch Corona festzustellen gewesen sei, insbesondere im Bereich der Einkaufshilfe und im Telefonbesuchsdienst. Als Gründe wurden zum einen angeführt, dass soziales Engagement durch Corona wieder vermehrt in den Blick der Gesellschaft gekommen sei, zum anderen

sei gerade der Telefonbesuchsdienst ein "einfacherer" Einstieg in die ehrenamtliche Aktivität und könne dadurch viele, die schon früher mit dem Gedanken zum Ehrenamt gespielt haben, überzeugen. Auch aus Oldenburg wurde eine große Bereitschaft berichtet, ehrenamtlich etwas anzubieten. Leider wurde jedoch weniger Bedarf als Angebote angezeigt, sodass viele Ehrenamtliche wieder abgesprungen sind.

7. Austausch und Diskussion in Kleingruppen

In sechs Kleingruppen mit jeweils acht bis neun Personen hatten die Teilnehmer*innen nach den Vorträgen und der Vorstellung der Praxisbeispiele die Möglichkeit sich zu folgenden Leitfragen auszutauschen:

1. Welche guten Erfahrungen haben Sie gemacht / welche guten Beispiele kennen Sie, um der Einsamkeit im Alter zu begegnen?
2. Vor welchen aktuellen Herausforderungen zum Thema „Einsamkeit im Alter“ stehen Sie und welche konkreten Bedarfe (für den Fachtag im nächsten Jahr) ergeben sich daraus?

Die Ergebnisse wurden jeweils gemeinsam mit Hilfe des Online-Tool „Padlet“ gesammelt und werden im Folgenden kleingruppenübergreifend und geclustert dargestellt.

[Ergebnisse zur Leitfrage 1: Gute Erfahrungen und gute Beispiele, um der Einsamkeit im Alter zu begegnen](#)

Strukturen:

- Offenheit und viel Engagement der Standorte (der Bremer Heimstiftung)
- Netzwerkbildung bei Ehrenamtlichen (Beispiel Theatergruppe)
- Um das Thema Einsamkeit zu enttabuisieren und als gesellschaftliche Aufgabe zu diskutieren braucht es Senior*innen-Politik in den Kommunen als Daseinsvorsorge
- Im Landkreis Osnabrück gibt es viele gute Beispiele ähnlich den hier heute genannten. ABER: hohe Annahme der Angebote, große Akzeptanz eher dort, wo es eine vernetzte seniorenpolitische Infrastruktur gibt

Begegnung & Kontakt:

- Telefonische Kontakte in Zeiten von Corona schaffen
- Regelmäßige Kontaktaufnahme durch (Video-)Telefonie, Besuche
- Guten Morgen/gute Nacht-Telefon
- Begegnungsräume und Begegnungsanlässe schaffen
- Brieffreundschaften gegen Einsamkeit
- Ehrenamtliche Besuchsdienste, Senior*innencafé
- Kontaktaschen mit vielen kleinen Ideen zum Zeitvertreib
- Begegnungslichter von Haus zu Haus mit Weiterentwicklung eines Gedichtes von jedem*r Teilnehmer*in
- Rollender Besucherstand (Bollerwagen mit kleinen gebastelten Gegenständen)
- Tierbesuche

- Kontaktperson kann als „Gatekeeper“/Brückenbauer*in hilfreich
- Menschen als „Beziehungsarbeiter*innen“ und „passgenaue Vermittlungen“ durch hauptamtliche Koordination
- Beziehungsarbeit als hauptamtliche Person selbst positiv vorleben
- Besuchs- und Begleitungsdienste mit 1:1-Betreuungen
- Kooperationen mit Schule, Alt und Jung
- Entstehung von Freundschaften in der Nachbarschaft, aufeinander achtgeben
- „Erinnerungen“/ Anrufe vor Treffen -> Gefühl von Einladung und Wertschätzung

(Niedrigschwellige) Angebote:

- Unter „normalen“ Bedingungen: gemeinsame Veranstaltungen anbieten, um Raum für Begegnung zu schaffen und so Kontakte und Vernetzung in der Nachbarschaft zu fördern
- Gemeinsame Mahlzeiten, wie zum Beispiel eine gemeinsame Frühstücksgruppe, die sich regelmäßig zu festen, verbindlichen Zeiten trifft
- Offene Angebote, zum Beispiel Gemeinde- und Dorftreffs
- Quartiershäuser mit vielfältigen Angeboten für verschiedene Zielgruppen – es braucht konkrete Ansprechpersonen, die mit Kontinuität erreichbar sind
- Schaffung niedrigschwelliger und kostenloser Angebote für Senioren (Hockergymnastik, Singkreise...)
- Viele niedrigschwellige Angebote wurden in Corona Zeiten aufrechterhalten beziehungsweise in die Häuslichkeit übertragen
- Neue Angebote wurden/werden in Corona Zeiten sogar besser wahrgenommen – hoher Bedarf
- Etablierte Angebote, wie ambulant betreutes Wohnen, oder zugehende Angebote der offenen Altenhilfe - Hinweise auf die Angebote durch den sozialpsychiatrischen Dienst wichtig
- Mehrgenerationenhäuser
- Wohngemeinschaften im Alter (Wohnküchen, generationsübergreifende Begegnungen)
- Ehrenamtspflege: Treffen der Ehrenamtlichen in Kleingruppen
- In Zeiten von Corona: Weiterführung und Ausbau sowie Intensivierung des Ehrenamts in der Altenhilfe und neue Ideen, zum Beispiel Fensterbesuche
- Angebot des Hausnotrufs ausweiten, mit Videogesprächsangebot verbinden
- Wohnumfeldgestaltung als wirksame Maßnahme zur Einsamkeitsverminderung
- Durch Corona neu in Erscheinung getretene Ehrenamtliche, die spezifisch helfen (zum Beispiel bei Quarantäne-Einschränkungen)
- Nebenan.de → Weihnachtsangebot
- Gruppenangebote, zum Beispiel Sport, zusammen Essen, Singen
- Telefonkette hilft gegen Einsamkeit und es wird Sicherheit und eine Aufgabe gegeben
- Günstige Essensangebote
- Niedrigschwellige Angebote als „Türöffner“ haben sich bewährt. Einbindung der Gäste bei Planungen ist sehr wichtig
- Hobby-Speed-Dating
- Nachbarschaftshilfen
- Alltagsunterstützende Angebote (AUAs)

Konkrete Projekte:

- Präventive Hausbesuche (Pilotprojekt „DaHeim in Emlichheim“ in der Kommune Emlichheim)
- Projekt Seniorenbegleitung Niedersachsen lief gut (Ehrenamt lief weiter und wurde sogar ausgebaut), möglich war dies über ein gutes Hygienekonzept (schafft dauerhafte Beziehungen)
- Die Initiative 55 plus/minus organisiert mit Ehrenamtlichen die unterschiedlichsten Angebote unentgeltlich für Senior*innen in der Region (Wandern, Bildungsangebote, Yoga, Fahrradwanderungen etc.). Diese Angebote werden unter dem Dach der Initiative von Ehrenamtlichen selbst organisiert. Das heißt, sie können ihre Kompetenzen einbringen (Selbstwirksamkeit) und den Senior*innen werden inhaltliche Angebote angeboten. Wichtig ist aber, „gemeinsam aktiv“ zu werden. Ganz neu gibt es eine Smartphone-App, um diese Ehrenamtlichenarbeit zu organisieren und veröffentlichen.
- „Netzwerk“: örtlicher Verein „von Senior*innen für Senior*innen“. Diese treffen sich mehrmals wöchentlich und verteilen die Anfragen. Mithilfe gibt es vom städtischen Senioren- und Pflegestützpunkt und der ehrenamtlichen Freiwilligenagentur.
- Gesundheitsprojekt AGIL in Hessen: Hausbesuche mit Bewegungsübungen
- Die Aktion „Soli statt Hamstern“ hat in Magdeburg während des 1. Lockdowns großen Zuspruch erfahren (Einkaufshilfen für ältere Menschen)

[Ergebnisse zur Leitfrage 2: Aktuelle Herausforderungen zum Thema „Einsamkeit im Alter“ und daraus folgende konkrete Bedarfe](#)

- nicht alles lässt sich digital umwandeln/darstellen -> was geht? Was geht nicht?
- es kann nur denen geholfen werden, die Hilfe möchten!

(psychische) Auswirkungen von Corona:

- Herausforderung bei Corona: Ängste bei den älteren Menschen
- Angst der Bewohner*innen vor Besuch
- Ängste abbauen, wieder in Kontakt zu treten
- Seniorenbegleitung: Auswirkungen der Corona-Pandemie auf (mein*e) Senior*in
- Gesundheitliche Folgen, vor allem psychische Krankheiten treten vermehrt auf
- Im Rahmen eines Projektes zur Gewaltprävention: aktuelle Abschottung der Pflegeeinrichtung wird von Bewohner*innen und Angehörigen als Gewalt wahrgenommen

Begegnung & Kontakt:

- Gruppenangebote fielen weg
- Teilnehmer*innen sind digital nicht aufgestellt
- Generell „Herunterfahren“ von Angeboten wegen der Corona-Beschränkungen
- „Aktuell bekommen wir die Rückmeldung von unseren älteren Mieter*innen, dass viele verstärkt unter Einsamkeit leiden – es fehlt an Corona-konformen Möglichkeiten für Kontakte“
- Schlechte Erreichbarkeit von Senior*innen, auch bereits vor Corona

- Adressen von Interessierten schwierig zu bekommen
- Thema Scham
- Datenschutz/Frage der Versicherung als Hindernis; Datenschutz flexibilisieren!
- Neue Kontakte herzustellen, ist derzeit schwierig
- Skype für hochaltrige Menschen nicht ideal geeignet
- Stärkere Kontaktaufnahme mit entfernteren Familienangehörigen unterstützen (digital) – zukünftig verstärktes Problem
- Projekt DUO: Seniorenbegleitende möchten den bestehenden Kontakt gerne halten – Telefonkontakt wird jedoch zumeist nicht so sehr angenommen oder gewünscht von den Tandempartner*innen
- Wie können wir Menschen erreichen, die scheinbar nicht erreichbar sind?
- Erreichen von Leuten, die bereits von Einsamkeit betroffen sind
- Es gibt viele Ältere, die ohne Kinder und Verwandte sind – müssen identifiziert werden
- Wie kann ein Bedarf erkannt werden und ein Erstkontakt erfolgen?
- Wie wird Einsamkeit sichtbar? In Bremen wurde versucht, mit Postboten ins Gespräch zu kommen: misslungen! Nachbarschaften müssen achtsam sein, soziale Achtsamkeit
- Weihnachtszeit herausfordernd wegen Kontaktbeschränkungen
- Viele ältere Menschen möchten Kontakt, scheuen sich aber, verbindliche Dinge einzugehen

(niedrigschwellige) Angebote:

- Welche Formate für Angebote gibt es in Zeiten von Corona?
- Begegnungen auf Distanz ermöglichen
- Es braucht offene und unverbindliche Angebote (kein Gefühl von Verpflichtung)
- Andererseits sind Angebote, die eine gewisse Verpflichtung für die Teilnehmenden mit sich bringen, für manche Personen besser geeignet – beides anbieten
- Bei bestimmten Zielgruppen brauche es zunehmend zugehende Angebote, zum Beispiel bei Demenz oder für Migrant*innen brauche es unbedingt Brückenbauer*innen, sonst nutzen die Betroffenen das Angebot nicht
- Mehr kreative Ideen zur Digitalisierung, noch haben wenige Heime das Angebot der Tablets angenommen (dicke Mauern müssen eingerissen werden; Einbindung von Studierenden auf Fachtag im nächsten Jahr)
- Orte und Angebote der Begegnung mit Sinn und Zweck verbinden (Reparaturwerkstätten, Tauschbörsen ...)
- Neue Zugangswege: wie erfahren Menschen von den Angeboten?
- Pflegestützpunkte wurden nicht mehr so stark frequentiert (Warum?)
- Langfristige Etablierung von Angeboten
- „Wie will ich sterben?“ (hinsichtlich medialer Vermittlung von Corona-Todesfällen)
- Viele ältere Menschen im Quartier haben wenig Geld beziehungsweise sind mittellos. Ihr Alltag beschränkt sich darauf, „über die Runden zu kommen“

Strukturen, Organisation (ehrenamtlicher) Arbeit:

- Zugang zu den Angeboten der ehrenamtlichen Arbeit bekannter machen, noch mehr aufsuchende Angebote entwickeln, Beispiel aus Frankfurt sehr inspirierend
- Ehrenamtliche sind oft auch schon über 70 Jahre
- Nachwuchs an freiwillig Engagierten fehlt, die Mehrheit der freiwillig Engagierten gehört selbst zur Risikogruppe
- Anbahnung neuer ehrenamtlicher Kontakte zurzeit stark ausgebremst (viele Interessierte = Angehörige von Risikogruppen)
- Anbahnungen im ersten Anlauf nicht immer erfolgreich (hier am Ball bleiben)
- Finanzierung von Hauptamtlichenstellen als Herausforderung
- Herausforderung: ländliche Region, demografischer Wandel
- Überblick: Wer macht was? Und für wen? Datenbanken werden nicht ausreichend aktualisiert
- Vernetzung der Akteur*innen: Plattform schaffen/bereitstellen
- Weitere Förderung durch das Land Niedersachsen, Gründung von zum Beispiel Bürgerstiftung oder ähnliches.
- Fördermöglichkeiten/Finanzierungen

Sowohl gute Erfahrungen als auch Herausforderungen:

- Frei gestaltbare Räume
- Dienstleistungen mit Kontaktangeboten verknüpfen
- Heimatreisen und Tages/Halbtagesfahrten mit anschließenden regelmäßigen Treffen, zum Beispiel zum wöchentlichen Mittagstisch
- Kommunikationsstrukturen in den Wohnblocks aufbauen und begleiten

8. Abschlussvortrag: „Einsam, Zweisam, Gemeinsam – Innere und äußere Abstände leben lernen“

Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin und Autorin

Der Fachtag schloss mit einem Vortrag von Prof. Dr. Annelie Keil.

Das Skript zum Vortrag finden Sie [hier](#).

Bitte beachten Sie, dass das die Inhalte vom gesprochenen Wort abweichen können.

Kontaktdaten der Veranstalter*innen

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen

Tatjana Paeck

Telefon (0511) 388 11 89 302

E-Mail: tatjana.paeck@gesundheit-nds.de

Nicole Tempel

Telefon (0511) 388 11 89 301

E-Mail: nicole.tempel@gesundheit-nds.de

Dirk Gansefort

Telefon: (0511) 388 11 89 303

E-Mail: dirk.gansefort@gesundheit-nds.de

Kontaktdaten der Referierenden

Nele Backhaus

Bremer Heimstiftung

Tel.: (0421) 626 81 40

E-Mail: cornelia.backhaus@bremer-heimstiftung.de

Silke Leicht

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)

Tel.: (0228) 24 99 93 25

E-Mail: leicht@bagso.de

Prof. Dr. Annelie Keil

Gesundheitswissenschaftlerin & Autorin

E-Mail: annelie.keil@ewetel.net

Dr. Andreas Weichert

Vorsitzender der Seniorenvertretung
Bremen

Tel.: (0421) 361 67 69

E-Mail: seniorenvertretung@soziales.bremen.de

Dr. Tanja Kiziak (in Elternzeit)

Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung

Gabriella Zanier

Caritas Frankfurt & Forum für eine kultursensible Altenhilfe

Tel.: (069) 29 82 14 06

E-Mail: gabriella.zanier@caritas-frankfurt.de

Alexander Künzel

Seniorvorsitzender der Bremer Heimstiftung

Tel.: (0421) 243 40

E-Mail: info@bremer-heimstiftung.de