



Gemeinsam statt einsam – Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter

Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Einsamkeit geht alle an
 - Praxisbeispiele aus verschiedenen Themenfeldern**
 - 6 Neue und alte Medien nutzen**
 - 9 Wohnen in der Gemeinschaft mit anderen**
 - 12 Mobil bleiben und unterwegs sein**
 - 15 Kontakte knüpfen, sich mit anderen treffen und austauschen**
 - 18 Am Tisch zusammenkommen und gemeinsam essen**
 - 21 Neues Kennenlernen mit Kultur und Bildung**
 - 24 Lebensfreude teilen mit Bewegung und Sport**
 - 27 Sich gegenseitig unterstützen**
 - 30 Persönliche Beziehungen aufbauen – Besuchs- und Begleitungsangebote**
 - 33 Hausbesuche, die neue Wege öffnen**
 - 35 Kultursensibel aufeinander zugehen**
 - 38 Vielfalt leben**
- 41 Kontaktdaten der Initiativen und Projekte
- 46 Weiterführende Informationen
- 47 Impressum

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder Mensch muss auch mal allein sein dürfen, wenn er das will. Alleinsein kann aber auch zu Einsamkeit führen. Und viele Ältere haben nur wenige Menschen, mit denen sie sich austauschen können. Sie sind besonders von Einsamkeit bedroht. Das Gute daran: gegen Einsamkeit kann man etwas tun, je früher, desto besser.

Zunächst einmal muss man selbst etwas tun: rausgehen, sich mit anderen treffen, einen Spaziergang mit Gleichaltrigen machen, gemeinsam etwas essen oder Menschen zu sich nach Hause einladen. Soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen, macht zuversichtlich und stark.

Aber auch die Kommunen stehen in der Pflicht: Sie müssen sich Gedanken machen, wie sie die Teilhabe älterer Menschen vor Ort fördern können, und zwar ganz alltagsnah durch Netzwerke im Quartier, konkrete Ansprechpersonen, Angebote zum Mobilbleiben und zugehende Sozialarbeit.

Im Jahr 2018 richteten die BAGSO und das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend den Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ aus.

Die über 600 Bewerbungen haben uns eines gezeigt: Die Vielfalt des Engagements und der vor Ort umgesetzten Ideen ist beeindruckend. Einige Praxisbeispiele werden in diesem Themenheft vorgestellt. Sie stehen beispielhaft für viele andere Initiativen, die es gibt.

Lassen Sie uns auf Menschen zugehen, über den eigenen Schatten springen und auch in den Kommunen vor Ort etwas ausprobieren. Man muss aus dem Leben etwas Gutes machen.

Ihr



Franz Müntefering



Einsamkeit geht alle an

Oliver Huxhold & Clemens Tesch-Römer
Deutsches Zentrum für Altersfragen

Einsamkeit ist das zutiefst unangenehme Gefühl, das entsteht, wenn die Beziehungen zur Familie oder zu Freundinnen und Freunden nicht die subjektiven Bedürfnisse nach Geborgenheit und Zugehörigkeit befriedigen können. Ob eine Person sich einsam fühlt, lässt sich also nicht von außen beobachten. Einige Menschen brauchen zum Beispiel einen großen Kreis an Freunden, um sich aufgehoben zu fühlen. Andere wiederum kommen sehr gut allein zurecht und sind vielleicht mit sehr wenigen Kontakten zufrieden.

Über den ganzen Lebenslauf hinweg erfährt ein vergleichsweise großer Anteil aller Erwachsenen Einsamkeit. Eine aktuelle Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen in Berlin zeigte, dass etwa 8 bis 9 Prozent aller Menschen im Alter

von 45 bis 84 Jahren tiefe Einsamkeit empfinden. Hochgerechnet auf die Bevölkerung in diesem Alterssegment betraf das im Jahr 2017 ungefähr 3,5 Millionen Menschen. Einsamkeit ist nicht allein ein Problem älterer Menschen. Das Risiko, einsam zu sein, sinkt tatsächlich sogar zwischen 40 und 65 Jahren ab. Danach nimmt es wieder zu, ist aber selbst mit 90 Jahren nicht höher als mit 40 Jahren. Frauen und Männer unterscheiden sich in Bezug auf den Verlauf des Einsamkeitsrisikos in der zweiten Lebenshälfte. Zwischen 40 und 55 Jahren haben Männer ein größeres Risiko, einsam zu sein. Ab etwa Mitte 50 steigt das Risiko für Frauen stark an, so dass im späten Erwachsenenalter Frauen ein höheres Einsamkeitsrisiko aufweisen als Männer.

Ein Grund für die unterschiedlichen Verläufe in den Einsamkeitsrisiken von Frauen und Männern liegt darin, dass sich mit dem Älterwerden der Einfluss einiger Risikofaktoren, die zur Entwicklung von Einsamkeit beitragen, ändert. In den mittleren Lebensjahren spielt vermutlich die Persönlichkeit eine große Rolle. Männer legen im Durchschnitt eher weniger Wert auf soziale Beziehungen als Frauen. Diese pflegen häufiger Kontakt zur Familie und zu Freunden. Deshalb ist vermutlich das Einsamkeitsrisiko im mittleren Erwachsenenalter bei Männern größer als bei Frauen. Doch im späten Erwachsenenalter stellen sich gesundheitliche Verluste ein, die sowohl die Mobilität einschränken als auch zum Tod von Partnern oder engen Freunden führen können. Bei Frauen sind Einschränkungen der Mobilität im Alter häufiger als bei Männern und sie sind auf Grund ihrer höheren Lebenserwartung auch häufiger von Verwitwung betroffen. Beide Risikofaktoren wirken also stärker bei Frauen und deshalb steigt ihr Einsamkeitsrisiko vermutlich auch stärker an.

Doch neben den Risikofaktoren, deren Einflüsse sich mit dem Älterwerden ändern, gibt es auch Einflüsse die stabil sind. Sozio-ökonomische Benachteiligung erhöht im ganzen Lebensverlauf stark das Risiko, einsam zu werden. So haben Menschen, die arm sind, ein mehr als doppelt

so hohes Risiko von Einsamkeit betroffen zu sein, als Personen, die finanziell besser gestellt sind.

Die Ursachen, die zur Einsamkeit führen, können höchst unterschiedlich sein und sie ändern sich mit dem Alter. Leider haben jedoch alle Menschen, die länger unter Einsamkeit leiden, eines gemeinsam: Ihre Gesundheit leidet. Chronisch einsame Personen haben ein hohes Risiko, Depressionen zu entwickeln, sind anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben ein erhöhtes Krebsrisiko. Die Bekämpfung von Einsamkeit ist also nicht nur wichtig für den sozialen Zusammenhalt, sie ist auch aktive Gesundheitsvorsorge.

Kontakt

Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

Manfred-von-Richthofen-Straße 2
12101 Berlin

Telefon: 030 / 26 07 40 0

www.dza.de/forschung/deas.html



Neue und alte Medien nutzen

Internet, soziale Netzwerke wie z.B. Facebook, Handy und Co. bieten viele Möglichkeiten, um auch im Alter miteinander in Kontakt zu treten und sich zu vernetzen. Das gute alte Telefon lässt sich unkompliziert nutzen, um Menschen gezielt zusammenzubringen, so wie es in Bad Bergzabern umgesetzt wird.

Zum Hörer greifen

„Telefonring“ nennt sich das Projekt des örtlichen protestantischen Dekanats. Alles, was es braucht, um mitzumachen, ist ein funktionierendes Telefon oder Handy. Wer sich anmeldet, wird einer Gruppe von vier bis sechs Personen zugeteilt. Die Gruppenmitglieder rufen sich täglich zu einer vereinbarten Zeit reihum an, bis der Kreis geschlossen ist. In erster Linie geht es darum sicherzustellen, dass es allen gut geht. Wenn Hilfe benötigt wird oder einer aus der Gruppe nicht erreichbar ist, wird die genannte Ansprechperson oder die Polizei kontaktiert. Aber auch gemeinsame Unternehmungen und Treffen werden in den Telefonringen verabredet. Halbjährlich findet ein Freunde-Speed-Dating zum Austausch statt.

Auch in Bremen bedient man sich des Telefons, um einsamen Menschen Nähe und Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen.

Der Verein Ambulante Versorgungsbrücken bietet sogenannte Wohlfühlrufe, das sind Hausbesuche per Telefon. Menschen, die ihre Sorgen, Erlebnisse oder Gedanken mit anderen teilen möchten, können sich von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern anrufen lassen. Die Menschen sprechen über das Wetter, das aktuelle Weltgeschehen, über Privates, Besinnliches, singen oder beten gemeinsam, ganz nach Wunsch und Bedarf. Es handelt sich dabei um ein kostenpflichtiges Angebot mit gestaffelten Preisen, das bundesweit genutzt werden kann.

Der Verein Silbernetz bietet eine Telefonhotline in Berlin an und bahnt vereinsamen älteren Menschen einen Weg aus der Isolation. Das dreistufige Angebot umfasst die Möglichkeit des Anrufs bei der Hotline, um mit jemandem zu reden, die Vermittlung eines ehrenamtlichen Silbernetz-Freundes/ oder einer -Freundin, mit dem ein allwöchentliches persönliches Telefonat stattfinden kann, und die Vermittlung von Angeboten im Wohnumfeld für neue Kontakte, Aktivitäten und Unterstützung.

Fit machen für die digitalen Medien

Immer mehr ältere Menschen möchten die zahlreichen Angebote nutzen, die die Digitalisierung mit sich bringt. Daher sind auch zunehmend Angebote interessant, bei denen Grundlagen der Computeranwendung und technische Hilfestellungen vermittelt werden sowie über Risiken und Gefahren im Internet aufgeklärt wird.

So bietet beispielsweise der Seniorenclub Durlach ein breites Spektrum an Ange-

boten rund um Computer, Internet und Smartphone an. Den Vereinsmitgliedern stehen für einen preisgünstigen Jahresbeitrag alle Gruppen und Kurse offen. Neben dem Computer Club, bei dem sich Seniorinnen und Senioren selbst organisiert über Fragen und Schwierigkeiten mit ihren Geräten austauschen, gibt es Einsteigerkurse für einzelne Smartphone-Modelle, für das Einrichten von Laptops und Tablets. Alles läuft unter dem Motto: Von Älteren für Ältere.





Treffen im Internet und vor Ort

Auch im World Wide Web lassen sich viele Projektideen umsetzen. Unter dem Hashtag #KeinerBleibtAllein wurde eine Plattform geschaffen, die über die sozialen Netzwerke online Menschen zusammenbringt. Wer nicht allein Weihnachten feiern oder wer mit anderen an Silvester anstoßen möchte, kann hier Gleichgesinnte finden. Anfragen und Vermittlung werden diskret und datenschutzkonform behandelt. Erforderlich dazu ist ein persönlicher Account bei einem der bekannten

sozialen Netzwerke, wie z.B. Facebook. Dort können sich mögliche Interessenten erst online kennenlernen und schließlich für ein Treffen von Angesicht zu Angesicht verabreden, wenn die Chemie stimmt.

Der Vorteil von Internet-Projekten ist die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit. Angebote dieser Art können komplett online auf die Beine gestellt oder mit Echtzeit-Treffen kombiniert werden. Und manchmal reicht auch schon ein telefonischer Kontakt gegen die tägliche Einsamkeit.





Wohnen in der Gemeinschaft mit anderen

Projekte rund um das Wohnen im Alter setzen dort an, wo die Einsamkeit am deutlichsten spürbar ist: Wenn für Alleinstehende die Wohnungstür von innen ins Schloss fällt.

Tür an Tür

Im nordrhein-westfälischen Dormagen wurde das Bedürfnis nach gemeinschaftlichem Wohnen in die Tat umgesetzt. Entstanden ist das Projekt „Nachbarschaftlich Wohnen Dormagen“ (NaWoDo), das von engagierten Bürgerinnen und Bürgern im

Stadtteil Nievenheim ins Leben gerufen worden ist. Die Idee dabei: eine Wohnanlage zu realisieren, in der Menschen aller Altersgruppen gemeinsam wohnen, leben und sich im Alltag unterstützen. Die ursprünglich sieben „NaWoDos“ gründeten für die Umsetzung 2014 eine Wohngenosenschaft. Inzwischen gehören der Genossenschaft über 35 Mitglieder an. Die heute existierenden 23 Wohneinheiten der Hofanlage wurden über offene Bogengänge miteinander verbunden, sodass der Zugang für alle barrierefrei ist.



Zum Gelände gehören auch ein Gemeinschaftsraum, ein gemeinsamer Garten sowie ein Werkraum und eine Tiefgarage.

Auch in Magdeburg tun sich Menschen zusammen, die Tür an Tür wohnen. Die Älteren eines Wohnblocks der Stadt werden von einer Quartiersmanagerin unterstützt. Diese berät in Fragen der altersgerechten Wohnraumgestaltung, unterstützt in Pflegefragen und kümmert sich um den „Treffpunkt Wohncafé“ im Erdgeschoss des Hauses. Zweimal wöchentlich wird hier ein Mittagstisch angeboten, einmal im Monat zum sonntäglichen Kaffeeklatsch eingeladen und Kurse zu Gymnastik und Smartphone-Nutzung stehen auf dem Programm. Außerdem können Zeitschriften und Bücher ausgeliehen werden. Getragen wird das Projekt von der Pfeifferschen Stiftung in Zusammenarbeit mit einer Wohnungsgenossenschaft, mit der Kirche und der Kommune sowie von

weiteren Netzwerkpartnern aus dem Bereich Pflege. Das verkürzt die organisatorischen Wege, wenn eine Wohnung bedarfsabhängig umgestaltet werden muss, Pflegeleistungen anstehen oder seelsorgerische Unterstützung gefragt ist.

Lange zu Hause leben

Weitere Projekte fokussieren sich darauf, alten Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Im baden-württembergischen Mauchen bietet der Verein Jung & Alt Nachbarschaftshilfen wie Einkaufen, Waschen, Bügeln, Schriftverkehr mit Behörden, Fahr- und Besuchsdienste. Dadurch entstehen neue Kontakte und wachsen vertrauensvolle Verbindungen. Ähnlich kümmert sich auch der Verein Hand in Hand in Kassel um Menschen, die viel allein sind. Hier werden Begleitung und

haushaltsnahe Hilfen von jungen Menschen in ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr angeboten. Ein vielfältiges Kursangebot lockt die Seniorinnen und Senioren aus ihren Wohnungen und lässt sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Wohnen für Hilfe

Noch einen Schritt weiter in den privaten Bereich wagt sich das bundesweite Projekt „Wohnen für Hilfe“. Beispielsweise in Erlangen vermittelt das Projekt Studierende und Auszubildende als Mitbewohnerinnen und Mitbewohner an ältere Menschen, die einen Teil ihrer Wohnung zur Verfügung stellen möchten. Statt Miete zu bezahlen, begleichen die jungen Leute ihre Wohnkosten mit einem vereinbarten Stundenkontingent an Arbeiten

im Haushalt oder Garten. Diese werden individuell verhandelt und im Mietvertrag festgehalten. Gerade für alleinstehende ältere Menschen kann eine solche Wohngemeinschaft eine Aufwertung ihrer persönlichen Wohnsituation darstellen. Sie sind nicht mehr allein, erhalten Hilfe bei Reparaturarbeiten, beim Rasenmähen oder Kistenschleppen und wissen, dass im Notfall jemand da ist.

Wohnprojekte, nachbarschaftliche Angebote und häusliche Hilfen funktionieren am besten in Zusammenarbeit mit einem breit aufgestellten Netzwerk. Die Verteilung der Aufgaben und Kosten auf mehrere Stellen erleichtert die Umsetzung, erfordert jedoch auch ein hohes Maß an Organisation und Kommunikation.





Mobil bleiben und unterwegs sein

Häufig erreichen Angebote nur ältere Menschen, die noch mobil sind. Fahrdienste, Bürgerbusse und Mitfahrerbanken reagieren auf den wachsenden Bedarf und ermöglichen, dass Ältere von A nach B kommen und die sozialen Kontakte aufrechterhalten können. Dafür ganz wichtig sind funktionstüchtige Fahrzeuge und Freiwillige, die den flexiblen und sicheren Fahrdienst übernehmen können.

Von A nach B

Am meisten verbreitet und vielfach genutzt ist der Abhol- und Bringservice zu Veranstaltungen und zum Einkaufen. Die schleswig-holsteinische Gemeinde Helmstorf bietet seit 2016 einen unentgeltlichen Seniorenfahrdienst. Ältere werden mit einem Bus zu Geschäften, Ärzten oder zur Massagepraxis gebracht. Darüber hinaus gibt es am Nachmittag eine Fahrt zum Schwimmbad in die Kreisstadt Plön.



Gemeinsam mit vier weiteren Landgemeinden konnte die Initiative einen elektrobetriebenen Pkw anschaffen, um Personen zu begleiten, denen die Busfahrt zu beschwerlich ist. Der Pkw steht jeder Gemeinde an einem Tag der Woche zur Verfügung.

Auch im schwäbischen Filderstadt fahren Seniorinnen und Senioren gemeinsam zu Veranstaltungen, zum Shoppen oder organisieren kleine Ausflüge. Das spendenfinanzierte Seniorentaxi „SUSEmobil“ ist längst nicht mehr nur Fahrdienst, sondern auch beliebter Treffpunkt für gesellige Mitfahrerinnen und Mitfahrer mit dem gleichen Ziel. Der Fahrdienst „Lindlar mobil“ in der nordrhein-westfälischen Gemeinde Lindlar fährt an sieben Tagen in der Woche zu Veranstaltungen, Gottesdiensten oder zu Erledigungstouren und wird über einen Telefondienst gesteuert. Taschenservice und Einstiegshilfe bieten die geschulten Kräfte inklusive. Sofern es sich einrichten lässt, werden immer dieselben Fahrerinnen und Fahrer den Fahrgästen zugeteilt, damit ein Vertrauensverhältnis gefördert wird. Das führt dazu, dass die Fahrdienste

auch von anderen Bedarfen erfahren und Hilfe vermitteln, z.B. für kleinere Unterstützung im Haushalt.

Erledigungen per Shuttle-Service

Der Malteser Hilfsdienst in Freiburg kombiniert den Fahrdienst ins Einkaufszentrum mit einer persönlichen Shopping-Begleitung. Einmal wöchentlich können alte Menschen den barrierefreien Minibus nutzen. Ehrenamtliche helfen beim Ein- und Ausstieg, begleiten den Einkaufsbummel und bringen die Taschen bis in die Wohnung. Eine gemütliche Bäckerei bietet Sonderkonditionen für die Einkaufs-Duos zum Abschluss ihrer gemeinsamen Fahrt an.

Einen Shuttle der besonderen Art gibt es seit 16 Jahren in Köln. Das „Friedhofsmobil“ holt ältere Menschen an der Haustür ab und bringt sie zum Friedhof. Der ehrenamtliche Fahrer begleitet den Fahrgast und hilft sogar beim Blumengießen am Grab. Das kostenfreie Angebot ermöglicht es auch Menschen mit kleinem Portemonnaie, problemlos die Gräber ihrer Angehörigen auf dem Friedhof zu besuchen. Angefahren werden alle 59 Friedhöfe der Stadt. Finanziert wird das Projekt von privaten Spenderinnen und Spendern sowie Kölner Unternehmen.

Auf Reisen

Doch nicht nur alltägliche Erledigungen, Friedhofsbesuche und Veranstaltungen können mit Fahrdiensten abgedeckt werden. Im niedersächsischen Duder-



stadt fahren Seniorinnen und Senioren beispielsweise in einen sogenannten „Urlaub ohne Koffer“. Alljährlich in der ersten Juliwoche gehen ältere Menschen gemeinsam auf Reisen. Jeden Morgen werden sie zu Hause abgeholt. Danach frühstücken sie gemeinsam in der gastgebenden Pfarrgemeinde, werden dort mit Namensschild und Reisepass ausgestattet und brechen dann wenig später zu geführten Ausflügen in die nähere Umgebung auf.

Auf diese Weise lernen sich die Seniorinnen und Senioren in besonderer Atmosphäre besser kennen, entdecken längst vergessene Orte wieder und staunen nicht schlecht, wie viel sich in den letzten Jahren in der Region verändert hat. Und abends bettet jeder seinen Kopf wieder

auf dem eigenen Kissen, bis die Reise am nächsten Morgen weitergeht.

Gerade im ländlichen Raum ist es bei der Ausarbeitung von Projekten hilfreich, die Frage der Mobilität von Anfang an einzubeziehen. Mancherorts lassen sich vorhandene Fahrdienste mitnutzen oder für eigene Zwecke erweitern. Ein erster Schritt ist die Einrichtung von Mitfahrerbanken oder die Vermittlung freiwilliger Mitfahrgelegenheiten. Damit ist für die selbstbestimmte Mobilität älterer Menschen in der Gemeinde schon viel gewonnen. Und wenn die richtigen Leute am Steuer sitzen, die Fahrgäste sich untereinander kennen, wird selbst der Shuttle zum Arzt zu einem Erlebnis, das im Gedächtnis bleibt und verbindet.



Kontakte knüpfen, sich mit anderen treffen und austauschen

Was jedem gelingenden Projekt zugrunde liegt, sind Begegnungen zwischen Menschen. Sie dienen beispielsweise dem nachbarschaftlichen Kennenlernen, dem kulturellen Erlebnis oder der gemeinsamen Bewegung. In vielen Regionen in der Stadt und auf dem Land fehlt es an Angeboten für Seniorinnen und Senioren. Projekte, die Begegnungen schaffen, heben die Lebensqualität im Viertel spürbar an.

Im rheinland-pfälzischen Mülheim ist das „Café für Junggebliebene“ der Treffpunkt für ältere Bürgerinnen und Bürger, unabhängig von Interessen und bestehenden Kontakten. Einmal im Monat werden Themen, die ältere Menschen interessieren, behandelt, es gibt einen Mittagstisch und Ausflugsfahrten in die nähere Umgebung. Wer selbst nicht mehr so mobil ist, erhält Unterstützung durch den Hol- und Bringdienst. Und wer gar nicht mehr das Haus verlassen kann, zu dem kommt das mobile Café nach Hause. Mit Bollerwagen, Kuchen, Kaffee und Liederbüchern ausgestattet, besuchen Ehrenamtliche die Menschen in ihrer Wohnung.

Im hessischen Marburg wendet sich das städtische Projekt „In Würde teilhaben“ an isoliert lebende ältere Bürgerinnen und Bürger. Nach einer ersten Kontakt-



aufnahme werden Hausbesuche organisiert. Schritt für Schritt werden die Älteren wieder an das soziale Umfeld herangeführt und dort integriert.

Neues ausprobieren

Dort, wo es bereits Angebote zu Patenschaften, Alltagshilfen und Beratung gibt, stoßen Projekte mit außergewöhnlichem Inhalt auf das Interesse der Seniorinnen und Senioren. So nimmt sich beispielsweise in der 1.000-Seelen-Gemeinde Heimburg in Sachsen-Anhalt eine generationenübergreifende Männergruppe der



Pflege des örtlichen Friedhofs an, um ihn als einen würdigen Ort des Trauerns zu erhalten. Wer möchte, kann sich in der Gartenbautruppe engagieren und gibt so weiter, was er oder sie selbst erfahren durfte. Zukünftig möchten die Männer auch Besuche und Gruppentreffen für trauernde Seniorinnen und Senioren anbieten.

Erinnerungen und Fantasie werden im bayerischen Erlangen angesprochen. Einmal im Monat erzählen hier an wechselnden Orten der Stadt Bürgerinnen und Bürger aus ihrem Leben. Mal gewähren prominente Einwohnerinnen und Einwohner einen Einblick in ihr Leben, mal Menschen wie du und ich. Mit dabei sind ein Gebärdensprachdolmetscher und ein

Verstärkersystem für Schwerhörige. Es gibt Kaffee und Kuchen zur Stärkung und jede Menge Spannendes aus der Gemeinde von heute, gestern und vorgestern. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und der anderer bewegt die Menschen im Ort und ermutigt, sich für andere zu engagieren. Inzwischen sind weitere Interessengruppen wie ein Chor und eine Schreibwerkstatt aus dem „Generationen-café“ hervorgegangen.

Mit Treffpunkten zum Kennenlernen, Basteln und Diskutieren können auch jene Menschen erreicht werden, die schüchtern und zurückhaltend sind, denen es schwerfällt neue Kontakte zu knüpfen und die allzu persönlichen Verbindungen gegenüber vorsichtig eingestellt sind.

**Nachbarschaftsgruppen
und Bürgertreffs können
wahre Tür- und Herzens-
öffner sein.**



Am Tisch zusammenkommen und gemeinsam essen

Pommes rot-weiß, belegte Brötchen und Backfisch, alles fertig zubereitet und zum Mitnehmen, gehören längst zu unserem Alltag. Doch was Imbiss, Kiosk und das Essen aus dem Supermarkt nicht liefern können, ist die Freude, die eine gemeinsame Mahlzeit mit sich bringt. Daher sind Angebote rund um das gemeinschaftliche Essen sehr beliebt und eignen sich hervorragend, um soziale Kontakte zu knüpfen.

Das erleben auch täglich die Bürgerinnen und Bürger von Bonn-Bad Godesberg. Seit 2016 wird im Bonner Süden montags bis samstags gemeinsam getafelt. Der „Suppenhimmel“, eine Einrichtung der Katholischen Kirche in der Godesberger

Innenstadt, öffnet um 12:00 Uhr seine Pforten und bietet jedem eine Mahlzeit, kostenfrei oder gegen eine Spende. „Die Suppenküche richtet sich an alle, die sich nicht in der Lage sehen, selbst für eine warme Mahlzeit zu sorgen“, erklärt die Projektverantwortliche. Eingeladen sind grundsätzlich alle, unabhängig von Religion, Kultur oder Einkommen. Hier sitzen alte Menschen neben Schulkindern, Wohnungslose neben Geschäftsleuten. Was auf den Teller kommt, stellen Restaurants vor Ort wechselweise zur Verfügung und ist von höchster Qualität. Bis zu siebzig Essen werden täglich von Ehrenamtlichen-Teams, geschult und vom Gesundheitsamt unterwiesen, ausgegeben.

International schlemmen

Auch in Hannover nehmen Menschen jeden Freitag ihr Mittagessen in geselliger Runde zu sich. Für einen Euro speisen Seniorinnen und Senioren in der Interkulturellen Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt (AWO). Schon morgens rufen die ersten Gäste an, um sich zu erkundigen, welche internationalen Leckereien auf dem Speiseplan stehen. In der Küche herrscht ein buntes Treiben: Ehrenamtliche aus unterschiedlichen Ländern schneiden gemeinsam frisches Gemüse, kochen Bulgur, formen Kichererbsenbrot zu Falafeln und bereiten Hühnchen zum

Braten vor. Bevor die rund 30 Gäste ein treffen, werden die Tische zur Tafel zusammengeschoben, mit bunten Tischdecken und frischen Blumen dekoriert. Wie im Restaurant wird jeder Gast an seinem Platz bedient. Die Kochgruppe serviert das Beste aus ihrer Heimat: Mal gibt es türkische Spezialitäten, mal duftet es wie in einer indischen Küche auf dem Markt, mal kommen iranische Köstlichkeiten auf die Teller. Einige Gäste verabreden sich allwöchentlich zum gemeinsamen Tafeln, andere kommen spontan vorbei und freuen sich über gesprächsbereite Tischnachbarn.





Entstanden ist das Projekt als Reaktion auf die zunehmende Altersarmut und ihre sozialen und gesundheitlichen Folgen. Die Nachfrage ist so gut, dass der Mittagstisch täglich angeboten werden könnte, doch noch fehlen dafür das nötige Geld und weitere Ehrenamtliche. Finanziert wird das Projekt aus Eigenmitteln der AWO mit Hilfe der Förderung eines Stifterfonds. Die Stadt Hannover stellt die Räumlichkeiten zur Verfügung.

Bürgerhaus lädt ein

Auch in Brandenburg an der Havel wird zum gemeinsamen Essen eingeladen. Im Verein Arbeiten und Wohlfühlen in Hohenstücken (AuWiHo) wird dreimal in der Woche zusammen gekocht und gegessen. Der nachbarschaftliche Treffpunkt „Miteinander“ richtet sich an Menschen mit kleinem Einkommen oder kleiner Rente. Die Küche befindet sich im Bürgerhaus Hohenstücken und wurde mit Förder- und Spendengeldern ausgestattet. Eine Kerngruppe von sieben Hauptamtlichen kümmert sich mit der Unterstützung von Ehrenamtlichen um die Planung und Gestaltung der Treffen. Kleine Vorträge rund um gesunde Ernährung oder aus dem Alltag der Teilnehmenden bieten

zusätzlich Gelegenheit zum Austausch. Inzwischen konnte der Verein für die Kochgruppe dank der Unterstützung verschiedener Netzwerkpartner ein E-Lastenrad anschaffen, mit dem der Einkauf erledigt werden kann. Zwanzig Hochbeete, die die Ehrenamtlichen auf dem Gelände einer benachbarten Schule bewirtschaften, liefern frisches Gemüse und Kräuter.

Wem es gelingt, einsame und alleinstehende Menschen an einen Tisch zu bringen, hebt damit die Lebensqualität der Besucherinnen und Besucher und leistet einen Beitrag zu mehr Miteinander im Alltag. Um ein Angebot zu erstellen, bei dem Lebensmittel verarbeitet und ausgegeben werden, gibt es einige Vorschriften zu beachten. Daher ist es wichtig, sich vorher zu informieren und sich mit dem Gesundheitsamt abzustimmen. Es empfiehlt sich, mit mehreren Netzwerkpartnern zu arbeiten, Lebensmittellieferanten anzusprechen, die mit Sachspenden das Vorhaben unterstützen können, und sich nach Fördermöglichkeiten zu erkundigen. Oftmals können hier die Kommunen oder die örtlichen Wohlfahrts- und Sozialverbände Auskunft erteilen.

Neues Kennenlernen mit Kultur und Bildung

Projekte, die Menschen und Kultur zusammenbringen, bereiten Spaß und Freude und wirken in Gedanken lange nach. Gemeinsam besuchte Kulturveranstaltungen bringen Menschen einander näher und schaffen Verbindungen. Sie fördern und erhalten die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Kopf und Herz werden gleichermaßen angesprochen.

Gemeinsam Veranstaltungen besuchen

Damit die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren nicht am fehlenden Geld scheitert, hat man sich in Bamberg, Düsseldorf und Darmstadt etwas einfallen lassen: Die „KulturTafel Bamberg“ richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen. Hier werden seit 2012 gespendete oder nicht genutzte Eintrittskarten zu Kultur- und Sportveranstaltungen an Interessenten vermittelt. Dieses Projekt ermöglicht auch Hochbetagten mit kleinem Einkommen die Teilnahme an Kunst, Kultur und Sport.

Ganz ähnlich funktioniert auch das Angebot der „Kulturliste Düsseldorf“. Die Kulturschaffenden der Stadt stellen dem Verein ein Kartenkontingent zur Verfügung, das an Menschen vermittelt wird,





die in sozialen Einrichtungen untergebracht sind oder von Transferleistungen leben. Seit der Gründung 2012 konnten rund 21.000 Karten übergeben werden.

Mit dem Bus zum Kino

Doch häufig ist neben den Kosten auch mangelnde Mobilität der Grund, Kultur- und Kunstangeboten fernzubleiben. Hier greifen Angebote, die mit Fahrdiensten kombiniert sind, oder solche, die Kunst und Kultur zu den Menschen bringen. Im bayerischen Neuburg füllt sich viermal im Jahr das örtliche Kino mit filmbegeisterten Seniorinnen und Senioren. Diese können sich mit einem barrierefreien Bus von festgelegten Haltestellen aus direkt bis ins Kino chauffieren lassen. Das Angebot

richtet sich an allein lebende Menschen genauso wie an Seniorengruppen und Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen. Bevor sich der Vorhang zur Kinoleinwand hebt, genießen die Älteren Kaffee und Kuchen in Hollywood-Atmosphäre.

Im nordrhein-westfälischen Netphen können Seniorinnen und Senioren ein Theaterabo mit Fahrservice buchen. „Sicher und mobil ins Theater“ nennt sich das Projekt, das die Stadt in Kooperation mit dem Apollo-Theater ins Leben gerufen hat. Das Bus- und Theaterpaket beinhaltet pro Spielzeit acht Vorstellungen und Konzerte inklusive Bürgerbus. Über Fördermittel wird es ermöglicht, dass auch

Menschen mit kleinem Geldbeutel das Angebot wahrnehmen können.

Doch nicht nur der Genuss von Kunst- und Kulturevents ist beliebt. Sich selbst künstlerisch auszudrücken und die Dynamik kreativer Gruppen zu erleben, ist für viele mindestens ebenso bereichernd. Projekte, die zum Theaterspiel, zum Austausch über Literatur oder zum gemeinsamen Musizieren einladen, schaffen Gemeinsamkeit und sorgen für ein soziales Netz.

Kunst als Ausdrucksmittel

Das „Offene Atelier“ ist ein kulturelles Teilhabeangebot im städtischen Lehmbruck Museum in Duisburg. Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen können hier künstlerisch frei arbeiten, ihr individuelles künstlerisches Potenzial entfalten und ihrem persönlichen Ausdrucksbedürfnis folgen. Dies kann im Verlauf einer Demenz genutzt werden, wenn die Sprache nicht mehr trägt. Die Angehörigen können ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten teilen und sich austauschen, denn auch sie fühlen sich in ihrer Situation schnell einsam und alleingelassen.

Den Horizont erweitern

Auch der Bezug zu aktuellen Themen in Politik und Wirtschaft steht bei der älteren Generation hoch im Kurs. In Bensheim an der Bergstraße finden sich in der „LernWerkstatt 50plus“ aktive Seniorinnen und Senioren zusammen, deren größtes Abenteuer das lebenslange Lernen

ist. Menschen gleicher Interessen schließen sich zu selbstverwalteten Gruppen zusammen, in denen sie gemeinsam fotografieren, sich mit Geschichte auseinandersetzen, singen, Bücher lesen oder sich um ihre politische oder wirtschaftliche Bildung kümmern.

Auch in Stralsund werden Seniorinnen und Senioren wieder zu Studierenden. Die „Seniorenakademie 55plus“ bietet interessante Vorträge, Kurse und themenspezifische Ausflüge. Dieses Projekt ist von älteren Menschen gestaltet und ehrenamtlich organisiert. Mit spannenden Abschlussfahrten wird jedes Semester gebührend abgerundet.

Kulturangebote und das gemeinsame Lernen bieten viele Möglichkeiten, das Vertraute zu verlassen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Dabei stehen das gemeinsame Erleben und der Austausch im Vordergrund. Ganz nebenbei beleben diese Angebote die Kultur- und Bildungslandschaft vor Ort und geben neue Impulse. Solcherlei Initiativen funktionieren am besten in Kooperation mit der Kommune und den Kulturbetrieben und lassen sich in Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen effektiv organisieren und durchführen.



Lebensfreude teilen mit Bewegung und Sport

Angebote und Projekte rund um Bewegung und Sport werden von Seniorinnen und Senioren gern angenommen. Bewegung in der Gruppe hält fit und bringt Menschen zusammen. Gerade in den warmen Monaten lassen sich Sportprojekte auf die Beine stellen, die unkompliziert zu organisieren und für die keine besonderen Räumlichkeiten notwendig sind. Aber auch im Winter sorgen Bewegungseinheiten mit Gleichgesinnten für gesteigertes Wohlbefinden und schaffen Kontakte.

Das haben auch die Bewegungsfreundinnen und -freunde in Erkrath für sich entdeckt. Sie treffen sich allwöchentlich zum gemeinsamen Spaziergang. Begleitet von Ehrenamtlichen kann jeder seinem eigenen Tempo nachgehen, Pausen machen oder voraussprinten.

Es tun sich diejenigen zusammen, die eine ähnliche Geschwindigkeit mögen. Gegangen wird, soweit und solange es die Kondition der Teilnehmenden erlaubt. Auf asphaltierten Wegen kommen Seniorinnen und Senioren auch mit Rollator oder Rollstuhl gut zurecht und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit bietet die Spaziergruppe Sicherheit. Im Idealfall steht eine ehrenamtliche Begleitung pro Person zur Verfügung, was für Menschen mit Unterstützungsbedarf wichtig ist.

Frischluff tanken

An die frische Luft zieht es auch Seniorinnen und Senioren in Hamburg-Neuwiedenthal.

„Raus aus dem Haus“ heißt eine Organisation, die ihr Stadtviertel und ihre Umgebung als kostenfreie Sportstätte für sich entdeckt hat. Zahlreiche Damen und Herren über 65 Jahren balancieren allwöchentlich über Beet-Umrandungen, dehnen Waden- und Oberschenkelmuskulatur an Parkbänken, erklettern die Geräte auf dem Kinderspielplatz und verwandeln den Gehweg in eine Bewegungsmeile. Beim Seniorentreff unter freiem Himmel kommen Menschen aus der Nachbarschaft in Bewegung. Fitnessübungen, Rückengymnastik und Mobilitätstraining lassen



sich unkompliziert und kostenfrei im eigenen Wohnviertel durchführen. Und wer sich draußen bewegt, kommt nicht nur mit den Sporttreibenden in der Gruppe in Kontakt.

Beim Gang zum Supermarkt oder zum Briefkasten werden auch andere Menschen aufmerksam und schließen sich nicht selten der munteren Gruppe an. Neben der gesundheitsförderlichen Bewegung kommt bei den Hamburgern der Spaß nicht zu kurz. Wer sich beim Schaukeln vergnügt wie in Kindertagen oder sich auf dem Marktplatz an längst vergessene Tanzschritte erinnert, hat Freude an der Bewegung.

Gute Laune mit Musik

Auch im hessischen Ober-Mörlen wird das Tanzbein geschwungen.

Aus einem Treffpunkt zur Sturzprophylaxe hat sich ein Tanzcafé entwickelt. Weil beim allwöchentlichen Bewegungsangebot der AWO besonders die Übungen mit Musik sehr gut angenommen werden, wurde eine Lehrkraft für Tanz gesucht und gefunden. Seniorinnen und Senioren frischen beim Tanztreff ihre Fußfertigkeit bei Foxtrott und Rumba auf und lernen neue Schritte dazu. Doch das Highlight für alle: freies Bewegen zu den Hits von damals. Inzwischen wurde der Tanztreff abgelöst von einem Tanzcafé mit Livemusik, bei dem die älteren Menschen nicht nur die



Bewegung zur Musik genießen, sondern auch Bekannte von früher treffen können. Für den besonderen Anlass holen Damen und Herren die Tanzschuhe aus der Kommode und machen sich schick. „An solchen Sonntagen sehen Sie hier nur strahlende Gesichter“, verrät die Organisatorin nicht ohne Stolz. Seit sich das Tanzen in Ober-Mörlen als fester Bestandteil der Dorfgemeinschaft etabliert hat, sind die Menschen näher aneinandergerückt, es findet mehr Begegnung statt und auch

demenziell Erkrankte nehmen wieder am öffentlichen Leben teil.

Die Erfahrung aus der Praxis zeigt: Viele Menschen sind mit großer Begeisterung dabei, sobald sie den ersten Schritt wagen und in Bewegung kommen. In Zusammenarbeit mit örtlichen Sportvereinen und Einrichtungen entstehen passgenaue Angebote, die soziale Kontakte ermöglichen und die Bewegungsfreude stärken.



Sich gegenseitig unterstützen

„Geben und Nehmen“, unter diesem Motto rangieren Projekte, die Engagierten neben einem guten Gefühl auch einen konkreten Nutzen beschere. Sie fußen auf Gegenseitigkeit und reagieren nachhaltig auf den demografischen Wandel. Solche Angebote erfahren eine große Resonanz in der Bevölkerung und schaffen auch für junge Leute einen Anreiz, sich zu engagieren. Der Aufwand für die Gründung und den Aufbau einer Genossenschaft ist verhältnismäßig hoch. Dafür kann ein gut entwickeltes Konzept irgendwann zum Selbstläufer werden. Durch den Kontakt zu wechselnden Helferinnen und Helfern erleben Menschen, die von Vereinsamung bedroht sind, ein ganzes Netz an Kontakten, auf das sie zurückgreifen können. Es gibt verschiedene Modelle, mit denen ehrenamtliche Hilfen nach dem Prinzip von Geben und Nehmen gestaltet werden.

Alle profitieren

Im Oberschwäbischen Biberach wird das ehrenamtliche Engagement genossenschaftlich gestaltet. „Gemeinschaft macht stark“ heißt das Projekt der BürgerSozial-Genossenschaft Biberach eG. Hilfebedürftige erfahren hier Alltagsunterstützung von freiwilligen Helferinnen und Helfern, denen die eingesetzte Zeit im Gegenzug gutgeschrieben wird. Diese Zeit kann später bei Eigenbedarf abgerufen oder mone-



tär ausgezahlt werden. Damit kann das Taschengeld aufgebessert oder aber für den eigenen Bedarf „angespart“ werden. Das ist eine Win-Win-Situation für alle. Hilfe wird in Biberach nicht im Paket oder Abo vermittelt, sondern je nach Bedarf werden immer wieder Einzellösungen gefunden.

Nach einem ähnlichen Prinzip funktionieren sogenannte Zeitbanken. Der Verein ZEITBANKplus-Lörrach hat ein System etabliert, bei dem Nachbarschaftshilfe ebenfalls auf Zeitkonten verbucht und abrufbar gemacht wird.



**Das Besondere:
Menschen aller
Generationen werden
erreicht und engagieren
sich dort, wo
Unterstützung
gebraucht wird.**

Hier steht die zeitnahe Gegenseitigkeit im Vordergrund. Arbeiten, die nicht leicht von der Hand gehen, können gegen den Einsatz von Zeitschecks von anderen erledigt werden. Dafür wird eine eigene Hilfeleistung angeboten. Das geschieht über eine Vermittlungszentrale. In Lörrach hat man festgestellt, dass dieses System nicht nur die Generationen verbindet, sondern es auch Hilfenehmenden leichter macht, um Hilfe zu bitten. Honorieren und Investieren, das sind die Stichworte, die das System am besten beschreiben. Auch Jugendliche und junge Familien bringen sich ein. Junge Leute helfen beispielsweise den Älteren beim Smartphone und freuen sich im Gegenzug darüber, wenn ein Älterer auf die Kinder aufpasst oder einen Geburtstagskuchen backt. Wer selbst nichts anbieten kann, hat die Möglichkeit, ein Stundenkontingent zu erwerben.

Auch in Aachen hat sich ein ähnliches Projekt seit 2004 bewährt. Die Öcher Frönnde pflegen einen lebendigen Nachbarschaftsring für mehr Lebensqualität und Zusammengehörigkeit. Auch hier können Hilfen eingebracht und von anderen empfangen werden. Das Stundenkonto, auf dem Nehmen und Geben erfasst werden, entlastet die Teilnehmenden vom Gefühl des Revanchierens und hält Hilfeleistungen frei von weiterführenden Verpflichtungsgedanken. Wer möchte, kann das Konto als Zeitrente für später sparen oder für den sofortigen Be-

darf nutzen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Menschen des Nachbarschafts-rings eine große Zusammengehörigkeit erleben: Nach wie vor ist das die beste Medizin gegen Vereinsamung.

Ohne Soll und Haben kommen die Nachbarschafts-Projekte in Norderstedt und Viersen aus. Hier haben die Initiativen selbstorganisierte Interessengruppen ins Leben gerufen. Während in Viersen im Projekt „Miteinander – Füreinander“ auf eine erfüllende Betätigung nach dem Berufsleben als Mittel gegen Einsamkeit gesetzt wird, steht in Norderstedt die Kennenlern-Hilfe von Nachbarn im Vordergrund. Das NeNo Netzwerk Norderstedt besteht aus 18 Gruppen, die sich regelmäßig zu Austausch und gemeinsamen Aktivitäten treffen. Nach dem Kennenlernen kommen die kleinen Hilfen untereinander ganz von selbst. Aus dem Netzwerk wurden weitere Ideen umgesetzt werden, wie die "grünen Stühle", die im örtlichen Park zu spontanen und geplanten Treffen einladen, und das Angebot Patengroßeltern.

Nachbarschaftsnetzwerke nach dem Prinzip des Gebens und Nehmens lassen sich, wenn sie gut durchdacht und geplant sind, kostengünstig und unkompliziert implementieren und erhöhen den Zusammenhalt vor Ort. Das Besondere: Menschen aller Generationen werden erreicht. Sie gehen mit offeneren Augen durch ihre Nachbarschaft und engagieren sich dort, wo Unterstützung gebraucht wird.



Persönliche Beziehungen aufbauen – Besuchs- und Begleitungsangebote

Gemeinsam Zeit verbringen und den Alltag bewältigen – in vielen Projekten und Initiativen besuchen Freiwillige alleinstehende Menschen, schenken ihnen Zeit für ein Gespräch oder begleiten sie zu Behörden, zu Ärzten oder zum Friedhof. Durch die persönlichen Begegnungen entstehen Nähe und Vertrauen, davon profitieren beide Seiten.

Die Initiative „Kölsch Hätz“ (Kölner Herz) fördert die sozialen Kontakte in der Nachbarschaft – und dies in 27 Stadtteilen Kölns. Freiwillige aus dem jeweiligen Viertel schenken Hilfebedürftigen Zeit und Aufmerksamkeit. Die Organisationsteams vermitteln passgenaue Paarungen mit dem Augenmerk auf Sympathie und Interesse.

Miteinander harmonieren

Auch bei der Osnabrücker „Türöffner-Initiative“ wird besonderer Wert darauf gelegt, dass Wünsche der Hilfesuchenden sowie Talente und Vorstellungen der Ehrenamtlichen zusammenpassen. Fragebögen, Gespräche und das Feingefühl des Organisationsteams sorgen für die passenden Kontakte.

Der Verein Freunde alter Menschen setzt sich für Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt ein. Jeweils drei Freiwillige des Vereins besuchen abwechselnd einen alten Menschen. Oft entstehen dabei Freundschaften, die ein Leben lang halten. In einem Vorgespräch wird herausgefunden, wer gut zusammenpassen könnte. So werden alte Menschen aus der Isolation geholt und es wird ihnen wieder Lebensfreude vermittelt.

Die Initiative „KlingelZeichen“ in Halle an der Saale ergänzt ihr umfangreiches Besuchsangebot um ein Kurzzeitengagement. Wer nur gelegentlich Zeit hat, kann einmalig seine Gesellschaft anbieten für einen Theater-, Museums- oder Kinobesuch. Auch als Bücherbote können sich Ehrenamtliche hier einbringen. Diese versorgen weniger mobile Menschen zu Hause mit unterhaltsamen Schmökern aus der Bücherei und behalten die Rückgabetermine im Auge.

Das Schülerprojekt „IDEE“ ist ein generationenübergreifendes, ehrenamtliches Kooperationsprojekt des Caritasverbandes Koblenz und des Görres-Gymnasiums Koblenz.

Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen besuchen in ihrer Freizeit über den Zeitraum eines Schuljahres Pflegeeinrichtungen, begleiten die dort lebenden Menschen in ihrem Alltag und schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit.

Ziele des Projektes sind der Kontakt zwischen Jung und Alt, die Förderung der Kommunikation der Generationen und des gegenseitigen Verständnisses. Das Projekt belebt den Alltag der älteren Menschen und sorgt für Abwechslung. Das kommt auch bei den Jugendlichen gut an: Sie bringen sich gern ein und sammeln wertvolle Erfahrungen, indem sie andere in schwierigen Lebenssituationen unterstützen.



Fahrtwind inklusive

Besuch und Begleitung soll vor allem Spaß machen. Und das macht es auf jeden Fall bei einer gemeinsamen Rikscha-Fahrt.

Der Verein Radeln ohne Alter, von zwei jungen Frauen 2017 ins Leben gerufen, bietet älteren Menschen kurze Spritztouren, längere Ausflüge und mehrtägige Exkursionen in komfortablen Fahrrad-Rikschas. Ehrenamtliche können freie Termine online anbieten und so als Tourenchauffeure gebucht werden. Inzwischen hat der Verein 25 Standorte in ganz

Deutschland aufgebaut und gibt Starthilfe für die Neugründungen weiterer Gruppen.

Die Nachfrage nach Angeboten für Besuch und Begleitung wächst stetig. Wer sich engagieren möchte, findet in seiner näheren Umgebung Paten- oder Nachbarschaftshilfen, die sich über eine Mitarbeit freuen und die eine gute Basis sind, auf der sich neue Angebote aufbauen lassen. Hilfreich hierfür sind die Kooperation mit Dienstleistern und Organisationen vor Ort und eine gute Vernetzung in der Gemeinde.

Hausbesuche, die neue Wege eröffnen

Ideen gibt es viele, wie Menschen im Alter ihr Leben gestalten können, ohne zu vereinsamen. Doch die Kursprogramme, Veranstaltungshinweise und Tipps für Aktivitäten müssen bei Seniorinnen und Senioren auch ankommen. Deshalb haben sich die Initiatoren einiger Projekte auf den Weg gemacht und gehen mit ihren Angeboten direkt auf die älteren Menschen in den eigenen vier Wänden zu. Sie stehen für Rat und Tat zur Seite, geben konkrete Anregungen oder informieren über das, was es vor Ort an Angeboten gibt, so wie der Senioreninformationsdienst im Kreis Lippe:

Alles beginnt mit einem Brief der Stadt, in dem Menschen ab 70 Jahren der Besuch eines Ehrenamtlichen angekündigt wird. Wer kein Interesse daran hat, kann mit einem kurzen Anruf absagen. Findet der Termin statt, überreichen die Ehrenamtlichen den Seniorinnen und Senioren eine Mappe mit Informationen über Angebote und Organisationen im Umkreis und gehen diese gemeinsam durch. Hier finden die Angesprochenen Beratungsangebote zum Wohnen, zur Pflege, zur Vorsorge und Alltagsbegleitung, zu Fahrdiensten und haushaltsnahen Diensten. Vielfältige Veranstaltungen, Kurse und Gruppenangebote sind in der Mappe gesammelt und beschrieben.



Mit diesem Frei-Haus-Service wird den Menschen die Möglichkeit eröffnet, sich wieder dem gesellschaftlichen Leben zuzuwenden und es mit anderen aktiv zu gestalten.

Aktivierende Hausbesuche

Doch nicht jeder kann Veranstaltungen außer Haus wahrnehmen, selbst wenn die Bereitschaft dazu besteht. Wer aus gesundheitlichen Gründen die Wohnung nicht oder nur mit Mühe verlassen kann, für den greifen andere Projekte. Neben diversen Paten-Initiativen und Nachbarschaftshilfen, gibt es mancherorts die sogenannten aktivierenden Hausbesuche, so auch im Werra-Meißner-Kreis in Nordhessen. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der evangelischen Familienbildungsstätte bringen Gymnastik und

individuelles Bewegungstraining in die Häuslichkeit. Die körperliche Aktivierung bewahrt und verbessert die Beweglichkeit und beugt Muskelabbau, Gleichgewichtsproblemen und Stürzen vor. Und während des Übens ist man weniger allein. Wenn mit der Zeit eine persönliche Verbindung entsteht, die Beweglichkeit und das Vertrauen in den eigenen Körper zunehmen, können gemeinsam weitere Aktivitäten geplant werden. Die ehrenamtlichen Bewegungspaten werden für ihren Einsatz intensiv geschult und tauschen Fragen, Erlebnisse und Erfahrungen in regelmäßigen Treffen aus. Das individuelle Bewegungstraining in der eigenen Wohnung kostet nach einer Gratis-Schnupperstunde 2,- Euro pro Besuch. Damit ist die Maßnahme auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich.



Kultursensibel aufeinander zugehen

Immer mehr Rentnerinnen und Rentner aus der sogenannten Gastarbeiter-Generation leben in Deutschland. Daher nimmt der Bedarf an Beratung und Begleitung älterer Menschen mit Migrationserfahrung zu.

In Frankfurt am Main hat die Caritas ein Projekt ins Leben gerufen, bei dem sich Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter um ältere Menschen aus Herkunftsländern wie Italien, Spanien, Griechenland oder dem ehemaligen Jugoslawien kümmern. Die muttersprachlichen Freiwilligen verfügen über Kenntnisse in Kultur und Einwanderungshistorie der entsprechenden Länder. Sie besuchen die Seniorinnen und Senioren zu Hause oder im Pflegeheim, schaffen vertrauensvolle, oft sogar langfristige Beziehungen und begegnen dem Bedürfnis nach kultureller Identität. Sie helfen bei Behördengängen, überwinden Sprachbarrieren, vermitteln Kontakt zu Gleichgesinnten oder zu kulturspezifischen Veranstaltungen und Dienstleistungen. Auf diesem Weg bieten sie ein Stück Heimat und Geborgenheit in der Fremde und fördern zugleich Integrationsbemühungen bis zum Lebensende.

Alt ist nicht gleich alt

Auch im ZIS – Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien in Bremen wird viel unternommen, um die gesellschaftliche Teilhabe älterer Migrantinnen und Migranten zu verbessern. Das Projekt „Alt ist nicht gleich alt“ beinhaltet Unterstützung beim Aufbau von Kreativgruppen, Gesprächskreisen und bei der Planung gemeinsamer Ausflüge. In Ausstellungen und einem virtuellen Museum werden Wirken und Lebensleistungen der Migrantinnen und Migranten sichtbar gemacht und aufgearbeitet.

Dass Integration keine Einbahnstraße ist, zeigt die Gemeinde Gnoien in Mecklenburg-Vorpommern. Sie bemüht sich darum, geflüchtete und ältere Menschen in der Gemeinde zusammenzubringen. Das Projekt „Servicepunkt – Du bist nicht allein“ schafft Vertrauen zwischen Generationen und Kulturen und baut damit Vorurteile und Berührungängste ab. Geflüchtete, die Eltern, Verwandte und Bekannte zurückgelassen haben und in ihrem neuen Zuhause schmerzlich vermissen, sowie Seniorinnen und Senioren, die nach sinnstiftender Betätigung Ausschau halten, werden hier miteinander in Kontakt gebracht.



Um der Skepsis zu begegnen, fungiert ein syrischer Projektleiter mit guten Arabisch-, Deutsch- und Englischkenntnissen als Tür- und Herzöffner, Behördenfachmann und Dolmetscher. Während der Vater einer Flüchtlingsfamilie beispielsweise beim Rasenmähen hilft, bringt die Seniorin beim Kuchenbacken den Kindern in deutscher Sprache bei, wie man Eier aufschlägt. Und die Mutter der Kinder sitzt gemeinsam mit dem Partner der Seniorin im Wohnzimmer, um die häufig unverständlichen Formulare auszufüllen.

Eine andere Gruppe von Menschen, die eine emotionale Heimat suchen, bilden

Zuwanderinnen und Zuwanderer, die inzwischen zur Urgroßelterngeneration gehören und deren Leben von traumatischen Kriegs- und KZ-Erfahrungen erschüttert wurde.

Offenes Wohnzimmer

Die Initiative „Warmes Zuhause“ richtet sich an NS-Verfolgte mit Migrationshintergrund, insbesondere an jüdische Zugewanderte aus der ehemaligen Sowjetunion. Diese treffen sich in privaten Wohnungen und tauschen sich im geschützten Rahmen und in ihrer Muttersprache über Erfahrungen von damals und heute aus.

Mittlerweile gibt es das Angebot in sechs Städten Nordrhein-Westfalens. Im „Offenen Wohnzimmer in der Dreilindenstraße“ in Essen wird hauptsächlich russisch gesprochen. Der Austausch zwischen den Generationen neuer und ehemaliger Zugewanderten wird aktiv gefördert.

Projekte und Angebote, die Integration und kulturelle Identifikation der Teilnehmenden in den Mittelpunkt stellen, zielen nicht nur darauf ab, der sozialen Isolation im Alter entgegenzuwirken. Sie tragen auch dazu bei, gegenseitigen Respekt aufzubauen und mehr Miteinander erlebbar zu machen.





Vielfalt leben

Wie kann die Vielfalt der Sexualitäten, Geschlechter und Identitäten auch im Alter berücksichtigt werden? Vor allem in den Städten gibt es Initiativen, die sich speziell an ältere Schwule, Lesben oder Menschen mit Trans- oder Intergender-Identität richten. Sie bieten unbürokratische Hilfe und Unterstützung, schaffen Raum für Begegnung und sorgen dafür, dass auch im Alter der Anschluss an die Community nicht verloren geht.

Der Berliner Verein RuT – Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen bietet den Besuchsdienst „Zeit für Dich“ von lesbischen Frauen für lesbische Frauen. Damit wird in der Hauptstadt aktiv gegen soziale Isolation und Vereinsamung frauenliebender Frauen im Seniorinnenalter vorgegangen. Die Besuchspartnerinnen gestalten ihre Besuche in gegenseitigem Einvernehmen. Ob ein Ausflug ins Theater oder Museum, die Begleitung zum Arzt,

Spielenachmittage oder gemeinsames Ausgehen zu den Angeboten in der Community, alles ist möglich, was beiden Seiten passt. Auch Besuche in Pflegeheimen oder Krankenhäusern gehören bei Bedarf mit zum Angebot.

Ziel ist es, lesbische Frauen im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, den Kontakt zu Gleichgesinnten aufrechtzuerhalten und sich dadurch weiterhin als Teil der Community wahrzunehmen. Die 30 Freiwilligen nehmen zur Qualitätssicherung regelmäßig an verbindlichen Gesprächsrunden, Schulungen und Fortbildungen teil.

Jung und Alt in Kontakt

Auch in München macht sich die schwul-lesbische, trans- und intergender bewegte Gemeinschaft stark für alte Menschen aus der Community. Die Initiative „rosaAlter“ ist ein Projekt der Münchner Aids-Hilfe. Sie kümmert sich darum, Jung und Alt in der Szene in Kontakt zu bringen. Dazu gehört auch die Nachbarschaftshilfe „unterm Regenbogen“, bei der junge Menschen älteren Community-Mitgliedern Unterstützung im Alltag zukommen lassen. Ziel dabei ist es, die Menschen möglichst lange in ihrem eigenen sozialen Umfeld wohnen zu lassen. Die Hilfe wird individuell gestaltet: ob Einkaufen





oder die Begleitung zur ärztlichen Untersuchung, die Bearbeitung von unerledigtem Papierkram oder der gemeinsame Spaziergang im Park. Alles ist eine Frage der Absprache.

Die ehrenamtlich Engagierten werden fachlich begleitet und beraten. In Konfliktfällen erhalten sie persönliche Unterstützung. Da die Nachbarschaftshilfe Teil eines umfangreichen Angebots ist, erleichtert sie den Hilfesuchenden auch den Zugang zu Veranstaltungen oder Gruppen wie dem „LesbenSalon“ oder „Gay & Grey“. Eine enge Vernetzung mit den anderen Organisationen der Szene sorgt für Bandbreite und Auffindbarkeit.

Gemeinsame Aktivitäten

In Köln hat sich die Gruppe GoldenGays seit 2000 zur Aufgabe gemacht, Schwule zu unterstützen und Räume für Begegnung zu organisieren. Die vor allem älteren Männer treffen sich allwöchentlich zum Stammtisch, unterstützen einander bei Umzügen, in schwierigen Lebenslagen oder bei Krankenhausaufenthalten. Sie kümmern sich darum, dass Geburtstagskinder mit Glückwünschen überrascht werden und rufen Vereinsmitglieder an, die den Treffen länger ferngeblieben sind. Wer eine Beratung sucht, kann einen individuellen Gesprächstermin mit einem Vereinsmitglied vereinbaren. Freunde und damit ein aktives soziales Umfeld zu finden, das ist das Motto der Gruppe. Neben politischen Aktivitäten wird ein umfangreiches Freizeitprogramm wie Stadtführungen, Tagesausflüge, Computerkurse, Fahrradtouren oder gemeinsame Schwimmbadbesuche angeboten.

Kontaktdaten der Initiativen und Projekte

Die Nennung erfolgt nach den Themenschwerpunkten und ist innerhalb der Kategorien nach Postleitzahlen sortiert.

Neue und alte Medien nutzen

- **Silbernetz e.V.**
Elke Schilling, Gründerin
13359 Berlin
0 30 / 23 54 48 22
silbernetz@posteo.net
www.silbernetz.org
- **Wohlfühlrufe**
Ambulante Versorgungsbrücken e.V.
Elsbeth Rütten
28203 Bremen
04 21 / 69 64 20 0
avb@gmx.org
www.ambulante-versorgungsbruecken.de/
angebote/dienstleistungen/wohlfuehlanrufe
- **#KeinerBleibtAllein**
Christian Fein
www.keinerbleibtallein.net
- **Senioren Computer Club Durlach**
Seniorenclub Durlach e.V.
Dr. Hans Braun
76277 Karlsruhe
01 72 / 26 42 79 0
braun@seniorenclub-durlach.de
www.seniorenclub-durlach.de
- **Telefonring Bad Bergzabern & Freunde-Speed-Dating**
Protestantisches Dekanat Bad Bergzabern
Rainer Brunk
76887 Bad Bergzabern
0 63 43 / 61 00 68 0
senioren-bza@gmx.de
www.familie-bza.de

Wohnen in der Gemeinschaft mit anderen

- **Aktive Nachbarschaften im Quartier**
Hand in Hand e.V., Nachbarschaftshilfe-
verein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG
Bärbel Praßer
c/o Nachbarschaftstreff West
34119 Kassel
05 61 / 28 76 27 6
handinhand-vw@t-online.de
www.handinhand-kassel.de
- **Treffpunkt Wohncafé**
Quartiersbüro Milchweg
Pfeiffersche Stiftungen Magdeburg
Kerstin Schneemilch
39128 Magdeburg
03 91 / 99 00 71 38
kerstin.schneemilch@pfeiffersche-
stiftungen.org
www.pfeiffersche-stiftungen.de/senioren/
quartier-milchweg.html
- **Nachbarschaftlich Wohnen Dormagen**
NaWoDo eG
Johannes Thönneßen
41542 Dormagen
Tel: 01 52 / 38 71 37 63
mail@nawodo.de
www.nawodo.de
- **Mittagstisch & Veranstaltungen der Nachbarschaftshilfe – Hilfe für Jung & Alt**
Jung & Alt Verein e.V.
Sandra Kuppel
79780 Stühlingen-Mauchen
0 77 44 / 33 79 78 3
kontakt@ja-attraktives-dorfleben.de
www.ja-attraktives-dorfleben.de/ja-treff



■ **Wohnen für Hilfe**

Stadt Erlangen
Renate Fischer
91052 Erlangen
0 91 31 / 86 18 24
renate.fischer@stadt.erlangen.de
www.erlangen.de, Suche: Wohnen für Hilfe

■ **Mobiler Einkaufswagen – Selbstbestimmt einkaufen und soziale Kontakte knüpfen**

Malteser Hilfsdienst e.V., DGS Freiburg
Marija Galjer
Heinrich-von-Stephan-Strasse 14
79100 Freiburg
07 61 / 45 52 51 47
marija.galjer@malteser.org

Mobil bleiben und unterwegs sein

■ **Seniorenfahrdienst mit 5 Gemeinden**

Gemeinde Helmstorf
Birgitta Ford
24321 Helmstorf
0 43 81 / 87 08
birgittaford@t-online.de
www.gemeinde-helmstorf.de/buergermobil

■ **Urlaub ohne Koffer**

Caritasverband Südniedersachsen e.V.
Manuela Kunze
37115 Duderstadt
0 55 27 / 98 13 16
kunze@caritas-suedniedersachsen.de
www.caritas-suedniedersachsen.de/
node/291

■ **Kölner Friedhofsmobil**

Senioren Servicedienste Köln e.V.
Josef F. Terfrüchte
50823 Köln
01 62 / 15 61 95 5
info@friedhofsmobil.de
www.friedhofsmobil.de

■ **Limo – Lindlar mobil**

Lindlar verbindet e.V.
Wolfgang Schröder
51789 Lindlar
0 22 66 / 45 92 53
info@lindlar-verbundet.de
www.lindlar-verbundet.de/angebote-in-
lindlar/lindlar-mobil

■ **Seniorinnen- und Senioren-Einkaufsmobil**

Altenzentren-Förderverein Filderstadt e.V.
Karl Praxl
70794 Filderstadt
07 11 / 77 31 73
karl.praxl@t-online.de
www.filderstadt.de/start/alltag/SUSEmobil.
html

Kontakte knüpfen, sich mit anderen treffen und austauschen

■ **In Würde teilhaben**

Arbeit und Bildung e.V.
Angela Schönemann
Biegenstraße 44
35037 Marburg
0 64 21 / 68 51 32 6
iwt@arbeit-und-bildung.de

■ **Trauer gemeinsam einen Raum geben**

Ev.-luth. Harzkirchengemeinde Trinitatis
Matthias Krei
Heimbürger Kirchstr. 4
38889 Heimbürg
0 39 44 / 36 96 80 3
mo-ma.krei@t-online.de

■ **Café für Junggebliebene**

Kultur & Förderkreis Mülheim an der Mosel
Axel Leischner
54486 Mülheim
06 53 / 49 49 40 6
axel-leischner@web.de
www.kultur-foerderkreis-muelheim.de

■ **Erlangen erzählt.**

Lebensgeschichten im Generationencafé.

Zentrum für Selbstbestimmtes Leben
Behinderter e.V.
Felicitas Keefer
Luitpoldstraße 42
91052 Erlangen
0 91 31 / 91 66 75 6
felicitas.keeper@erlangen-inklusiv.de

Am Tisch zusammenkommen und gemeinsam essen

- **Nachbarschaftlicher Treffpunkt
„Miteinander“**
Arbeiten und Wohlfühlen
in Hohenstücken e.V.
Café Miteinander
14772 Brandenburg
0 33 81 / 55 16 58 0
quartiersbetrieb@technet-berlin.de
- **Interkultureller Mittagstisch**
Arbeiterwohlfahrt Region Hannover
Interkulturelle Begegnungs- und
Beratungsstätte für Senioren
Fatma Taspunar
30449 Hannover
05 11 / 21 97 81 43
fatma.taspunar@awo-hannover.de
www.awo-hannover.de/unsere-angebote/
aeltere-menschen/interkulturelle-angebote/
interkultureller-mittagstisch/
- **Suppenhimmel**
Kath. Kirchengemeindeverband
Bonn-Bad Godesberg
Monika Overkott
02 28 / 53 44 42 32
suppenhimmel@godesberg.com
www.kirche-in-godesberg.de/
einrichtungen/suppenhimmel.html

Neues Kennenlernen mit Kultur und Bildung

- **Seniorenakademie 55plus Stralsund e.V.**
Heidrun Könenkamp
18439 Stralsund
0 38 31 / 39 39 82
sa-55plus@gmx.de
www.seniorenakademie55plus.de
- **Offenes Atelier für Menschen mit Demenz**
Stiftung Wilhelm Lehmbruck Museum
Sybille Kastner
47051 Duisburg
02 03 / 28 32 19 5
sybille.kastner@lehmbruckmuseum.de
www.lehmbruckmuseum.de/?p=10398

- **Sicher und mobil ins Theater**
Senioren-Service-Stelle der Stadt Netphen
Eva Vitt
57250 Netphen
0 27 38 / 60 31 45
e.vitt@netphen.de
www.netphen.de/senioren
- **Neue Wege gehen**
50plus-aktiv an der Bergstrasse
Brigitte Deckert
69502 Hemsbach
0 62 01 / 44 56 0
b.deckert1951@gmail.com
www.50plus-aktiv-bergstrasse.de
- **BRK Seniorenkino Schrobenhausen**
Bayerisches Rotes Kreuz
Neuburg-Schrobenhausen
Sylvia Böhm
86633 Neuburg
0 84 31 / 64 45 22 1
boehm@kvndsob.brk.de
www.kvndsob.brk.de/angebote/
seniorenangebote/seniorenkino.html
- **KulturTafel Bamberg**
Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim
Susanne Kleist
96052 Bamberg
09 51 / 93 22 12 41
info@kulturtafel-bamberg.de
www.kulturtafel-bamberg.de

Lebensfreude teilen mit Bewegung und Sport

- **Raus aus dem Haus**
Hamburg-Neuwiedenthal
Lilia Härter
Rehrstieg 44
21147 Hamburg
0 40 / 84 20 67 24
lilia.haerter@googlemail.com

■ **Komm, geh mit uns!**

Caritasverband Kreis Mettmann
Monika Thöne
40699 Erkrath
02 11 / 24 35 53
bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de
https://caritas.erzbistum-koeln.de/mettmann-cv/leben_im_alter/begegnungsstaette_gerberstrasse_erkrath

■ **Mit Musik und Bewegung fit durch den Tag**

AWO Ortsverein Ober-Mörlen e.V.
Waltraud Neisel
Friedberger Str. 2
61239 Ober-Mörlen
0 60 02 / 8 37
waltraud.neisel@web.de

Sich gegenseitig unterstützen

■ **NeNo Netzwerk Norderstedt**

Sozialwerk Norderstedt
Bärbel Joppien
22848 Norderstedt
0 40 / 52 36 75 3
info@nenonorderstedt.de
www.nenonorderstedt.de

■ **Senioren „Miteinander – Füreinander“**

Caritasverband für die Region
Kempen-Viersen e.V.
Ramund Ehm
41747 Viersen
0 21 62 / 10 17 26
ramund.ehm@viersen.de
www.viersen-55plus.de

■ **Zeitbank – gegen Einsamkeit im Alter:**

Generationen verbinden
Öcher Frönnde e.V.
Monika Lang
52064 Aachen
02 41 / 88 91 42 9
oecher-froennde@web.de
www.oecher-froennde.de

■ **ZEITBANKplus – Lörrach e.V.**

Gabriele Vögtlin
79539 Lörrach
0 76 21 / 49 57 5
g.voegtlin@outlook.de
www.zeitbankplus.de

■ **Gemeinschaft macht stark**

BürgerSozialGenossenschaft Biberach eG
Sabine Traub
88400 Biberach
0 73 51 / 57 78 09 2
sabine.traub@bsg-bc.de
www.bsg-bc.de

**Persönliche Beziehungen aufbauen –
Besuchs- und Begleitangebote**

■ **Seniorenbesuchsdienst „Klingelzeichen“**

Freiwilligen-Agentur Halle-Saalekreis e.V.
Melanie Holtemöller / Jasmin Brückner
06122 Halle (Saale)
03 45 / 27 99 23 45
seniorenbesuchsdienst@freiwilligen-agentur.de
www.klingelzeichen.info

■ **Gemeinsam gegen einsam**

Freunde alter Menschen e.V.
Simone Sukstorf
20535 Hamburg
0 40 / 18 07 68 84
ssukstorf@famev.de
www.famev.de

■ **Die Türöffner –**

Begegnen – Begleiten – Besuchen

CKD – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen
Monika Sewöster-Lumme
49080 Osnabrück
05 41 / 34 97 81 68
msewoester-lumme@caritas-os.de
www.caritas-os.de/ckd/tueroeffner

■ **Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen**

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Simon Geißler
50823 Köln
02 21 / 56 95 78 27
simon.geissler@caritas-koeln.de
www.koelschhaetz.de

■ **Radeln ohne Alter**

Caroline Kuhl
53113 Bonn
info@radelnohnealter.de
www.radelnohnealter.de

■ **IDEE – Idealismus und Engagement im Ehrenamt**

Caritasverband Koblenz e.V.
Andreas Kunz
56068 Koblenz
02 61 / 13 90 63 04
beko.kunz@caritas-koblenz.de
www.caritas-koblenz.de/engagement-und-spenden/young-caritas

Hausbesuche, die neue Wege öffnen

■ **Aktivierender Hausbesuch**

Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner/
Fachbereich Freiwillige Seniorenbegleitung
Siegrid Bommhardt
37269 Eschwege
0 56 51 / 33 77 01 8
seniorenbegleitung@fbs-werra-meissner.de
www.fbs-werra-meissner.de/senioren/der-aktivierende-hausbesuch/

■ **Senioreninformationsdienst Lippe SinfoL**

Kreis Lippe
Michaela Ottemeier
32756 Detmold
0 52 31 / 62 44 00
m.ottemeier@kreis-lippe.de
www.senioreninformationsdienst-lippe.de

Kultursensibel aufeinander zugehen

■ **Servicepunkt – Du bist nicht allein**

cultura mobile e.V./
MGH Familienzentrum KULTURBÖRSE
Bettina Kalisch
17179 Gnoien
03 99 71 / 30 77 6
info@kulturboerse-gnoien.de
www.kulturboerse-gnoien.de

■ **Alt ist nicht gleich alt**

ZIS – Zentrum für Migranten und
Interkulturelle Studien e.V.
Gudrun Münchmeyer-Eliş
28237 Bremen
04 21 / 83 94 79 36
gudrunelis@zis-tdi.de
www.zis-bremen.de
www.migranten-bremen.de

■ **Warmes Zuhause**

Bundesverband Information & Beratung für
NS-Verfolgte e.V.
Luliia Mikhijenko
51063 Köln
02 21 / 17 92 94 18
mikhijenko@nsberatung.de
www.nsberatung.de/index.php/de/warm-home

■ **Wegbegleiter & Interkulturelle Öffnung (IKÖ)**

Caritasverband Frankfurt am Main e.V.
Gabriella Zanier
Offene Altenhilfe und Forum für
eine kultursensible Altenhilfe
60311 Frankfurt am Main
0 69 / 29 82 40 6
gabriella.zanier@caritas-frankfurt.de
www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/
migration-und-flucht/erwachsene/
wegbegleiter/wegbegleiter

Vielfalt leben

■ **Besuchsdienst „Zeit für Dich“**

RuT – Rad und Tat –
Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.
Joanna Czapska
12049 Berlin
0 30 / 62 14 75 3
j.czapska@rut-berlin.de
www.rut-berlin.de/besuchsdienst

■ **Freunde finden und nicht alleine sein**

GoldenGays Köln
Roger Zenner
51067 Köln
01 76 / 32 33 57 02
golden.gays@gmx.de
www.goldengays-köln.de

■ **Nachbarschaftshilfe unterm Regenbogen**

Beratungsstelle rosaAlter
Peter Priller
80337 München
0 89 / 54 33 31 20
info@rosa-alter.de
www.rosa-alter.de

Weiterführende Informationen

Wettbewerb „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“

Es wurden 15 innovative Initiativen ausgezeichnet, die sich gegen soziale Isolation und für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Die im Themenheft erwähnten Praxisbeispiele stammen aus den 600 eingegangenen Bewerbungen.

Der Wettbewerb wurde gemeinsam vom BMFSFJ und der BAGSO ausgerichtet. Weitere Informationen zum Wettbewerb, den Preisträgern, einem Fachkongress sowie zum Thema Einsamkeit im Alter: <https://www.bagso.de/themen/einsamkeit>

Einsamkeit bei Hochaltrigen

Im Auftrag des BMFSFJ hat die Ruhr-Universität Bochum aktuelle Forschungsbefunde zu Einsamkeit und sozialer Isolation bei über 80-Jährigen zusammengestellt. Die Recherchen wurden durch eigene Analysen einer Stichprobe der Altersgruppe 80+ des Sozioökonomischen Panels (SOEP) ergänzt.

Kontakt: Ruhr-Universität Bochum,
Fakultät für Psychologie, Psychologische Methodenlehre, Prof. Dr. Maike Luhmann,
Universitätsstr. 150, 44780 Bochum, www.pml.psy.rub.de

Zum Projektbericht: <https://hss-opus.ub.ruhr-uni-bochum.de/opus4/solrsearch/index/search/searchtype/collection/id/16571>

Austausch mit anderen EU-Ländern

Im September 2019 fand auf Einladung des BMFSFJ ein zweitägiges internationales Seminar statt. Expertinnen und Experten aus zehn Ländern diskutierten die unterschiedlichen Projekte, Maßnahmen und Strategien zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter. Das sogenannte Peer-Review-Seminar wurde von der EU-Kommission gefördert.

Weitere Informationen:

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1024&furtherNews=yes&newsId=9418>

Impressum

Herausgeber

BAGSO
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.
Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn
Telefon 02 28 / 24 99 93 0
Fax 02 28 / 24 99 93 20
kontakt@bagso.de
www.bagso.de
facebook.com/bagso

Texte

Vera Gercke, www.next-text.de

Redaktionelle Bearbeitung

Heike Felscher, Silke Leicht, BAGSO

Korrektorat

Helga Vieth

Layout

Nadine Valeska Kreuder
www.nadine-kreuder.com

Druck

DCM Druck Center Meckenheim
GmbH

Stand

Dezember 2019

Bildnachweis

Titel: Radeln ohne Alter/©Deutsche Fernsehlotterie, Guido Werner; S. 3: ©BAGSO/Sachs; S. 7: ©AdobeStock/De Visu; S. 8: Treffpunkt Milchweg/©Pfeifferschen Stiftungen; S. 9: ©AdobeStock/mma23; S. 10: Treffpunkt Milchweg/©Matthias Piekacz; S. 11: Hand in Hand e.V./©Bärbel Praßler; S. 12: Gemeinde Owingen/© Dr. Angelika Thiel; S. 13: ©Altenzentren-Förderverein Filderstadt e.V.; S. 14: Kölner Friedhofsmobil/©Josef F. Terfrüchte; S. 15: ©AdobeStock/Diego Cervo; S. 16: ©AdobeStock/Rawpixel.com; S. 18+19: Interkultureller Mittagstisch/©AWO Region Hannover e.V.; S. 21: Offenes Atelier – Lehmbruck Museum/©Michael Hagedorn; S. 22 o.l: Offenes Atelier – Lehmbruck Museum/©Michael Uhlmann; S. 22 o.r.: ©AdobeStock/Ermolaev Alexandr; S. 25+26: Raus aus dem Haus/©Martin Legge; S. 27: Bürger Genossenschaft Biberach/©Kuhn+Besier; S. 28: ©AdobeStock/Budimir Jevtic; S. 30: ©AdobeStock/Peter Maszlen; S. 32: Radeln ohne Alter/© Deutsche Fernsehlotterie, Guido Werner; S. 33: ©AdobeStock/MonkeyBusiness; S. 34: Aktivierende Hausbesuche/©Ev. Familienbildungsstätte – MGH Werra-Meißner; S. 36: ZiS Bremen/©ZiS e.V., Gudrun Münchmeyer-Elis; S. 37: Warmes Zuhause/©Iuliia Mikhijenko; S. 38: Zeit für Dich/©RuT – Rad und Tat; S. 39: GoldenGays/©Gerd Stein

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend