

PlauderPartner*innen

In dieser schwierigen Zeit betrifft Einsamkeit viele Menschen in unserem Viertel und wir möchten Ihnen allen gerne Unterstützung anbieten – soweit dies unter den Bedingungen der Kontaktbeschränkungen möglich ist.

Unabhängig davon, wie viele Punkte Sie in Ihrer Auswertung erreicht haben, möchten die Stadtteilkonferenz Hörn, Königshügel, Muffet und das Pluspunkt Begegnungszentrum Hörn Sie einladen, Teil des Projektes PlauderPartner*innen zu werden. Damit nehmen Sie Möglichkeiten wahr, die Sie mit anderen Menschen zusammenbringen, selbst wenn es erst mal nur unverbindliche Kontakte sind. Hier können Sie lernen, dass niemand alleine mit diesem Problem ist. Bedenken Sie, dass viele Menschen unter Einsamkeit leiden.

Alles, was Sie tun müssen, ist Kontakt mit Ihrem Begegnungszentrum/Ihrer Stadtteilkonferenz aufzunehmen.

Der erste Schritt liegt bei Ihnen, sich gegen Einsamkeit zu stellen und wieder mehr Kontakte mit Ihrer Nachbarschaft zu haben.

Einsamkeit kann bekämpft werden!

Melden Sie sich unter: **0241/99 78 11 04**

bei Frau Dr. Schmidt, wenn Sie etwas für sich oder auch für andere tun möchten.

„Die Ausbildung“

Ein Workshop befähigt Sie, am Telefon mit neuen Menschen Kontakt aufzunehmen, Gesprächsangebote zu machen, Ihre Telefonstimme zu schulen und wahrzunehmen, dass jede Person von Einsamkeit betroffen sein kann.

Bewusst wollen wir hier nicht trennen in „Partner und Klient“ sondern jedem das geben, was gewünscht wird: Die einen möchten mehr Kontakte haben, die anderen können mehr Kontakte pflegen – Sie sehen: Durch Kontakte ist immer geholfen.

So wirkt ein PlauderPartner in beide Richtungen. Laden Sie gerne Ihre vielleicht einsame Nachbarin oder Nachbarn zu dem Projekt ein – für Gesprächsstoff ist gesorgt.

Mit dem Projekt PlauderPartner*innen möchten wir Ihrer Nachbarschaft die Möglichkeit geben, etwas für andere Menschen zu tun – aber auch Ihnen Möglichkeiten anbieten, der Einsamkeit ein wenig zu entfliehen.

Der Workshop findet nach Rücksprache telefonisch statt.

Auch wenn Sie nur ab und zu mal angerufen werden möchten, melden Sie sich bei den PlauderPartner*innen denn:

Menschen brauchen Menschen.

**Menschen
brauchen
Menschen**

**Werden
Sie**

PlauderPartner*in



Test



Kreuzen Sie die am ehesten für Sie zutreffende Reaktion an.

- 1 Eine alte Bekannte meldet sich mal wieder!
 - a) Ach, die gibt es ja auch noch.
 - b) Fein! Es ist immer gut, alte Bekanntschaften zu pflegen.
 - c) Ich freue mich und wir quatschen sicher eine ganze Zeit lang.

- 2 Sie gewinnen ein Essen für 4 Personen!
 - a) So was passiert mir nicht und ich würde auch nicht hingehen.
 - b) Das würde schon klappen und nett werden.
 - c) Schön, mit Freunden etwas unternehmen zu können.

- 3 Ein netter Nachbar zieht in ein Pflegeheim.
 - a) Dann ist das wohl so.
 - b) Schon wieder einer weniger.
 - c) Ich besuche ihn regelmäßig, wenn ich kann.

- 4 Endlich mal Ruhe, niemand will etwas von Ihnen.
 - a) Ich fühle mich ein bisschen einsam und verlassen.
 - b) Das ist eigentlich der Normalfall.
 - c) Ich unternehme etwas Schönes!

- 5 Freunde von Ihnen fahren gemeinsam mit anderen Freunden in den Urlaub.
 - a) Nie fragt mich wer, ob ich nicht auch mit möchte!
 - b) Hoffentlich vertragen sie sich gut.
 - c) Ich wünsche Ihnen, dass sie sich richtig gut amüsieren und erholen.



- 6 Endlich besucht mich meine Nichte wieder.
 - a) Das wurde aber auch endlich mal wieder Zeit! Immer vernachlässigt sie mich!
 - b) Gut, ich koche Kaffee.
 - c) Was für eine nette Überraschung!

- 7 Das Telefon steht nicht still!
 - a) Das passiert bei anderen Leuten, aber nicht bei mir.
 - b) Ok – heute habe ich Zeit dafür.
 - c) Dann brauche ich die Freunde und Verwandten nicht selber anzurufen.

- 8 Eine alte Freundin will Sie zum Essen einladen.
 - a) Irgendwie bin ich viel zu müde zum Ausgehen.
 - b) Ich verhandle den Termin, damit ich dann auch wirklich Zeit habe.
 - c) Klar! Ein guter Grund sich mal wieder schick zu machen!

- 9 Eine Bekannte möchte, dass Sie sich mit ihr gemeinsam zu einem Online Kurs der Volkshochschule anmelden.
 - a) Niemals! Die wollen alle nur meine Daten, um mich zu betrügen.
 - b) Könnte nett werden.
 - c) Mache ich! Schön mal was Neues zu lernen.

| | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| Frage 1 | Frage 2 | Frage 3 | Frage 4 | Frage 5 |
| | | | | |
| Frage 6 | Frage 7 | Frage 8 | Frage 9 | Frage 10 |
| | | | | |



- 10 Wegen Corona muss sich jede/r überlegen, wer ein wichtiger Sozialkontakt ist und wen man noch treffen kann.
 - a) Ich wüsste nicht, wer das bei mir sein sollte.
 - b) Das wird knapp! Ich mag das gar nicht entscheiden.
 - c) Sicher werden ein paar Leute den Kontakt zu mir nicht missen wollen.

Punktesystem:

a) gibt 3 Punkte; b) gibt 2 Punkte;

c) gibt 1 Punkt

Punkte addieren; Auflösung:

10 – 15 Punkte: Sie sind wohl nicht von Einsamkeit, Langeweile und Isolation betroffen. Achten Sie darauf, dass das so bleibt. Und nehmen Sie auch mal Kontakt mit Menschen auf, die vielleicht einsam sind und nicht genügend Austausch haben.

15 – 24 Punkte: Akut scheinen Sie nicht von Einsamkeit bedroht zu sein, aber Sie sollten dafür sorgen, dass Sie ausreichend soziale Kontakte haben. Es ist ganz normal, sich auch gelegentlich einsam zu fühlen und mehr Zuwendung zu wünschen.

25 – 30 Punkte: Gefühle der Einsamkeit sind Ihnen nicht fremd; Mitunter denken Sie, dass Langeweile, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit ausschließlich Sie betreffen. Sie sollten und können etwas gegen diese Gefühle tun!

Treten Sie der Einsamkeit entgegen!

Melden Sie sich bei den PlauderPartner*innen!