Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Herzlich willkommen!

pluspunkt
BEGEGNUNGSZENTREN
aachen

STADTTEIL KONFERENZ
HÖRN
KÖNIGSHÜGEL
MUFFET

stadt aachen




© Dr. Ingrid Schmidt, Haus Hörn



Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

Grundlagen für den heutigen Workshop:

1. Workshop zum Thema Einsamkeit von

Mittwoch, der 4. März 2022 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Ziel: Expertenwissen generieren






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## 4 Leitfragen:

- Was ist Einsamkeit?
- Wer ist einsam?
- Warum sind Menschen davon betroffen?
- Kann/muss man etwas dagegen tun?






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

- Zwar gibt es in der Literatur viele schlaue Tipps, wie Menschen der Einsamkeit anderer Menschen entgegen treten könnten,
- Fachkompetenz von Leuten aus der Praxis!






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit für mich persönlich? (Folie 1)

- Anonymität im Wohnhaus aber auch im „Heim“
- Nicht mehr gebraucht werden
- Nicht auf andere zugehen können
- Kein Hobby oder Sport
- Schwierige Wohnverhältnisse
- Einsamkeit ist NICHT alleine sein
- Interessen anders gelagert
- Einsamkeit zu zweit wegen der
- Fixierung auf PartnerIn oder Erkrankung






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit für mich persönlich? (Folie 2)

- Rechthaberei und/oder Empfindlichkeit
- Erwartungshaltungen
- Vorwürfe gegenüber „zu seltenen“ BesucherInnen/AnruferInnen
- Kinder/Haustiere/Enkel können vor Einsamkeit schützen, sind aber keine Garantie
- Emotionale Einsamkeit, weil Bekannte/Familie/Freunde gehen und nicht ersetzt werden können






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit für mich persönlich? (Folie 3)

- Keinerlei Verpflichtung kann zu Rückzug führen
- Familie ist nicht in der Nähe und auch emotional entfernt
- Schon in jungen Jahren Kontakte nicht hinreichend gepflegt






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit gesellschaftlich? (Folie 1)

- durch Geldmangel hervorgerufen
- Grundsicherung reicht nicht
- Krankheit z. B.: Inkontinenz, Depressionen, Nachlassen der Sinne
- Eingeschränkte Mobilität
- ÖPNV zu teuer/ Markt in der Stadt schlecht erreichbar
- Neue Bekanntschaften schwierig zu realisieren, weil die Einstellung des „Anderen“ unklar ist.






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit gesellschaftlich? (Folie 2)

- PartnerIn „kontaktscheu“
- Freunde und Nachbarn sterben weg
- Neuere Bekanntschaften/Freunde sterben und wieder neue kommen nicht dazu
- TV ist Fluch und Segen zugleich
- Kleinere Familien
- Individualität
- Unabhängigkeit






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist der Grund für Einsamkeit gesellschaftlich? (Folie 3)

- Manche/r tut sich schwer, aus der Isolation herauszukommen
- Paare genügen sich mitunter selbst
- Kontaktgeber Haustier wird nicht „ersetzt“, da das Tier nicht übrigbleiben soll
- Kleine Läden sind Orte der Kommunikation und müssen erhalten werden (Gemüsewagen auf der Hörn)






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Einsamkeit ist:

## Wenn das Alleinsein wehtut.






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist persönlich gegen Einsamkeit zu tun? (Folie 1)

- Angebote annehmen, ggf. auch alleine hingehen
- Selbst mit Menschen/Nachbarn in Kontakt treten
- **Die Hörgeräte tragen**
- Tagespresse verfolgen und nutzen
- Begleitungen organisieren z. B. zum Arzt
- Depressionen behandeln lassen und ernstnehmen






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist persönlich gegen Einsamkeit zu tun? (Folie 2)

- Private Angebote publizieren in der Gemeinde/Newsletter/Aushang
- Zuverlässig sein und wirklich hingehen…
- Nicht erwarten, dass alle zu einem kommen – selbst aktiv werden
- Offenheit
- HiV Syndrom vermeiden (Han isch verjesse) (Desinteresse?)
- Keine „Konsumentenhaltung“ entwickeln
- An Projekten beteiligen






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was ist persönlich gegen Einsamkeit zu tun? (Folie 3)

- Handarbeits-, Blockflöten-, Sprachkreise etc. besuchen
- WhatsApp o.Ä. nutzen
- „alte“ Kontakte reaktivieren
- Neue Freunde annehmen und pflegen
- Den Rollator oder Stock benutzen
- Einen Scooter-Club für Senioren gründen
- Schöne Erlebnisse wahrnehmen und sammeln z. B. Natur oder Gezwitscher
- Ein Haustier haben oder ausleihen






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was kann die Gesellschaft gegen Einsamkeit tun? (Folie 1)

- Niedrigschwellige Angebote durch
  - Kirche
  - Begegnungszentren
- ÖPNV kostenlos
- Projekte wie Garagenflohmarkt/Konzerte…






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Was kann die Gesellschaft gegen Einsamkeit tun? (Folie 2)

- Kochkurse
- Keine „Konsumentenhaltung“ zulassen
- Generationsbrücken bilden und unterstützen

- Bürokratie überwinden (verweise auf Internet oft wenig hilfreich)
- Insbes. bei den öffentlichen Einrichtungen und Banken etc.
- …oder KI am Telefon






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## Festzuhalten bleibt:

- Es gibt Unerreichbare und Unzufriedene, die nichts annehmen können/möchten/wollen






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

**Ein paar weiterführende Gedanken, die aus diesem Workshop gezogen werden könnten: (Folie 1)**

- Wie kann die Einsamkeit sichtbar gemacht werden?
- Warum fühlen sie manche Menschen eher einsam als andere?
- Muss Einsamkeit grundsätzlich bekämpft werden?






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

**Ein paar weiterführende Gedanken, die aus diesem Workshop gezogen werden könnten: (Folie 2)**

- Woher stammt bei manchen Menschen die Resilienz?
- Ist Einsamkeit ein Makel, Zeichen von mangelhafter sozialer Kompetenz?
- Warum wird persönliche Einsamkeit reklamiert, aber die Person tut nichts dagegen?






Haus Hörn

# Menschen brauchen Menschen

## Ideen-Börse

Hier sind sowohl Menschen eingeladen, die ein Angebot machen möchten als auch Menschen, die gerne Freizeit sinnvoll mit anderen Menschen verbringen möchten.

Wenn Sie also eine Idee für ein neues Angebot haben oder entwickeln möchten, melden Sie sich gerne bei mir (Dr. I. Schmidt/ Begegnungszentrum@haus-hoern.de ) an.



Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## 5 Tische als Treffpunkte für Kategorien

**Tisch 1: Bildung und Erfahrung**

Outdoor-Aktivitäten/

Sprache

**Tisch 2. Kultur/Geselligkeit**

Spiele/Kegeln/Singen

**Tisch 3. Sport/Bewegung**

Boule, Outdoor- Aktivitäten/Wandern, Tanz






Haus Hörn

Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen

## 5 Tische als Treffpunkte für Kategorien

### Tisch 4: Gesundheit/ Wellness

Rückenschule/TanzGedächtnistraining/Mobilitätstraining

### Tisch 5 Mein Viertel/meine StaKo

Bauen/Basteln/Handwerk/ Repair- Cafe´ (im Pfarrheim?) Outdoor-Aktivitäten Umwelt/Schutzhütte Schlangenweg, Viertel verschönern/ Kennenlernen






Haus Hörn

# Menschen brauchen Menschen

Diese Tische sind ein Angebot.

Die Idee ist, dass es sich organisch entwickelt und sich Kooperationspartnerinnen und –partner finden.

Bitte schreiben Sie Ihre E-Mail Adresse auf, damit Sie das Protokoll bekommen können.



Haus Hörn
Begegnungszentrum

# Menschen brauchen Menschen






Haus Hörn