

**Fachaustausch „Einsamkeit begegnen –  
Zugehörigkeit bestärken“**

**Von Einsamkeit betroffene Risikogruppen:  
Zugänge erschließen**

**Dr. Ludger Klein  
Webinar am 26.11.2024**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Was erwartet Sie?

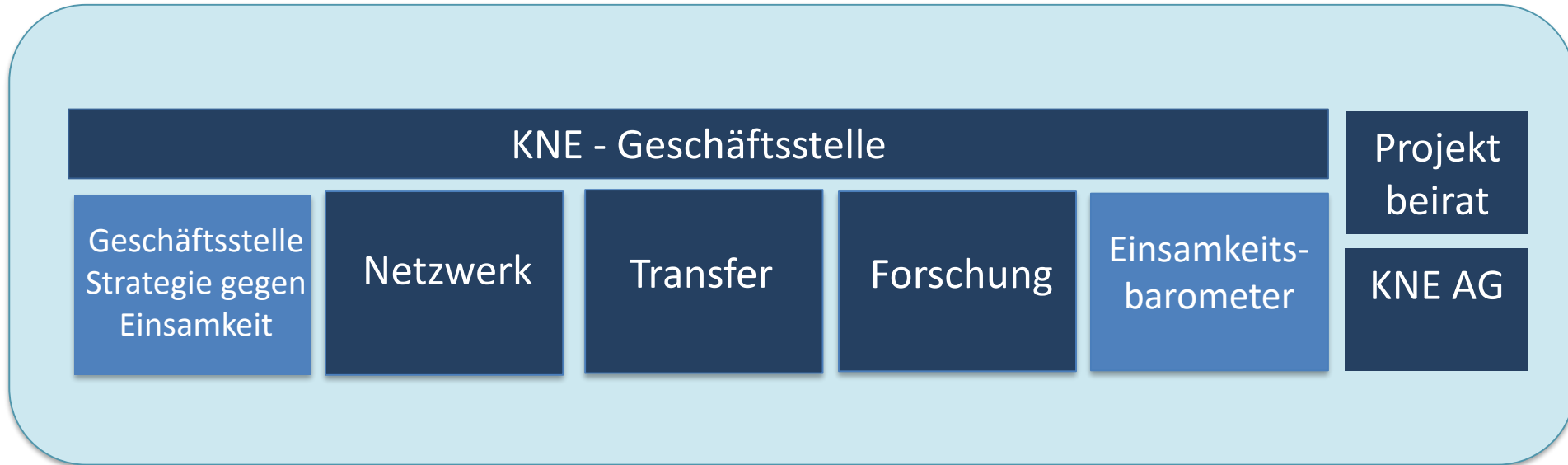
## 0. Kurz-Vorstellung KNE

### 1. [ganz kurz!] Einsamkeit im Alter

### 2. Schwierige Zugänge

- Passgenaue Angebote!
- „Zukunftsfähige“ Seniorenarbeit?

# KNE: Wie arbeiten wir?



2022: Zivilgesellschaft



2023: Kommunen



2024: Digitale Welt



- **KNE Salons:** Niedrigschwellige Online-Veranstaltung zu unterschiedlichen Aspekten des Themas Einsamkeit.
- **KNE Transfer:** Niedrigschwellige Publikationen zum Einstieg ins Thema.
- **KNE Expertisen:** Publikationen von Fachexpert\*innen zu verschiedenen Themenschwerpunkten.
- **KNE Forschung:** Publikation der eigenen Forschung wie bspw. Einsamkeitsbarometer.

Alles unter: [www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

# 1. Einsamkeit im Alter



# Was ist Einsamkeit?

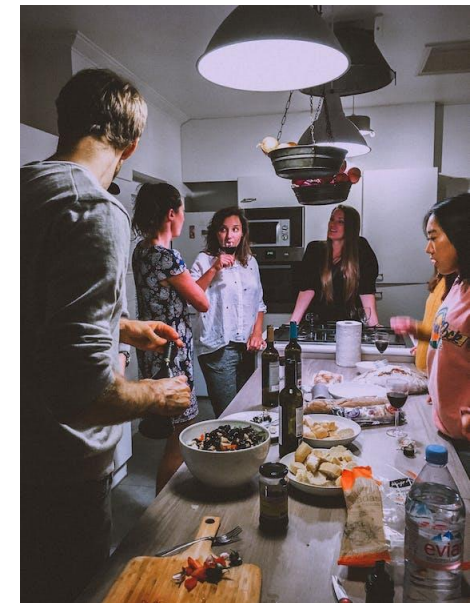
*Einsamkeit beschreibt „eine wahrgenommene **Diskrepanz** zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“* (Peplau/Perlmann 1982)



© Aline Viada Prado



©Pixabay



© Lisa Fotios

# Ursachen und Folgen

- Ursachen für Einsamkeit sind vielfältig, gehen aber immer mit **fehlender oder geringer sozialer Teilhabe** einher  
→ häufig sind Lebensereignisse ursächlich: z.B. Trennung, Arbeitslosigkeit, Krankheit (vgl. Pantel 2022: 65)
- Andersrum hat Einsamkeit gesundheitliche Auswirkungen (Bücker 2022, Pantel 2022)





Steigendes Alter führt nicht automatisch zu höherem  
Einsamkeitsempfinden -  
aber Begleitfaktoren wie Pflegebedürftigkeit,  
eingeschränkte Mobilität, Altersarmut erhöhen das Risiko

(Huxhold/Engstler 2019)



©Matthias Zomer



©Jan Krukau



## 2. Schwierige Zugänge

Aus der ISS-Studie  
„Schwierige Zugänge älterer  
Menschen zu Angeboten der  
Sozialen Arbeit“



# Schwierige Zugänge älterer Menschen...

- ...zu Angeboten der Sozialen Arbeit sind kein Merkmal der Zielgruppe(n), sondern in der **mangelnden Passgenauigkeit der Angebote für diese Zielgruppen** verortet.
- Ziel einer ISS-Studie (2020) insbesondere zu den Bereichen Beratung und Begleitung, Bildung oder Freizeitgestaltung: Beitrag zur **Schaffung und Weiterentwicklung ermöglichender Infrastruktur** beizutragen, die allen älteren Menschen Gelegenheiten zur *selbstbestimmten Verwirklichung ihrer Lebensentwürfe eröffnet*. -> Wie können Angebote der Sozialen Arbeit für ältere Menschen in prekären Lebenslagen passgenauer und niedrigschwellig gestaltet werden?



# Schwierige Zugänge: Identifizierung relevanter Zielgruppen

*„Die im Dunkeln sieht man nicht“.*

- spezifisches Wissen über Zielgruppen generieren
- Wissen um die Relevanz von Altersbildern  
z.B. Alters-Diskriminierung: Einschränkungen von Teilhabe und selbstbestimmter Lebensgestaltung aufgrund des Lebensalters. Diskriminierung liegt vor, wenn älteren (oder jüngeren) Menschen Zugänge zu Gestaltungsspielräumen und Dienstleistungen erschwert oder gar verwehrt werden.
- über Schlüsselpersonen Kontakt herstellen
- Schnittstellenmanagement verbessern (begleitete Übergänge)
- Gelegenheiten für Begegnung und Austausch (Räume, Orte, Anlässe) im Sozialraum
- aufsuchende Arbeit und zugehende Angebote fördern

## Welche Bevölkerungsgruppe sind im Alter von Einsamkeit besonders betroffen (Risikogruppen)?

- Von Armut betroffene Menschen (Altersarmut)  
(Dittmann/Goebel 2022: 6)
- Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen
- Queere Personen
- Menschen mit Pflegebedarf (pflegende Angehörige)



# Schwierige Zugänge: Herausforderungen

## Barrieren im Zusammenhang der Angebote:

- Erreichbarkeit und Mobilität
- Kosten (ältere Menschen in Armut)
- unpassende Öffnungs-/ Kurszeiten
- Unübersichtlichkeit von Strukturen und Zuständigkeiten
- defizitär ausgerichtete Altersbilder -> Botschaften in der Ansprache („Selbsthilfe Einsamkeit“)
- geringe Milieusensitivität/sprachliche Hürden („nur für Deutsche?“)

# Schwierige Zugänge: Herausforderungen 2

## Barrieren auf Seiten der Nutzer\*innen:

- auch hier werden defizitäre Altersbilder reproduziert
- schlechte Erfahrungen
- Schamgefühle (vor allem vor anderen, in der Gruppe)
- Einsamkeit und soziale Isolation

# Passung herstellen, Barrieren beseitigen!

- **Altersbilder hinterfragen!** (*Alter ist vielfältig!*)
- **Lebensweltbezug herstellen:** *kultursensible* Angebote schaffen, Wissen über spezifische Bedürfnisse und Interessen erforderlich
- **an Kompetenzen, nicht an Defiziten anknüpfen** (etwa Möglichkeiten, das eigene Können an andere weiterzugeben: „Repair-Café“, selbst Kurse anbieten können)
- **Angebote am konkreten Nutzen ausrichten** (gemeinsamer Mittagstisch hat den Mehrwert regelmäßiger sozialer Kontakte; digitale Schulungen im Interessengebiet der Zielgruppe)
- **Informationen zu Angeboten** und den Bedingungen ihrer Inanspruchnahme



## Passung herstellen, Barrieren beseitigen! (2)

- **Ansprache der Zielgruppe anpassen**, am besten persönliche Ansprache „auf Augenhöhe“
- **positive Botschaften vermitteln**
- **passende Öffnungs-/Kurszeiten**
- **Gestaltungsteilhabe und Selbstverantwortung** (Was wollt ihr machen und was braucht ihr dafür?)
- **qualifizierte und kompetente Fachkräfte**
- **Zusammenarbeit und Vernetzung der unterschiedlichen Dienste und Angebote**

# Hoffnungsträger „Digitalisierung“

Corona lehrt uns: Auch **in der Altenhilfe/Seniorenarbeit sind digitale Medien unverzichtbar**. Die „digitale Welt“ verschmilzt längst mit der analogen und physischen Welt und durchdringt alle Lebensbereiche. Hierauf muss auch eine zeitgemäße Seniorenarbeit reagieren.

**Chancen:** mehr Teilhabe (Integration) durch neue Kontaktmöglichkeiten (auch aus der Entfernung)

**Risiken:** Exklusion aufgrund mangelnder technischer Ausstattung und/oder fehlender digitaler Kompetenz/Souveränität (vgl. **Achter Altersbericht (2020)** „Ältere Menschen und Digitalisierung“)

Hetze und Falschinformationen in Sozialen Medien (Einsamkeit und Radikalisierung)

# Herausforderungen „Digitalisierung“

- **mangelnde Infrastruktur vor Ort:** WLAN in Altenheim, frei zugängliche Hot Spots, Endgeräte für diejenigen, die sie sich nicht leisten können
- **Lernfähigkeit (learnability) der Geräte:** ältere Menschen bei der Entwicklung und Gestaltung digitaler Technologien einbinden
- **digitale Kompetenz der Zielgruppen vor Ort** fördern (entsprechende Schulungsangebote)
- **politische Medienkompetenz:** Wie umgehen mit Falschinformationen und Hetze? (entsprechende Bildungsangebote)
- **Skepsis der Fachkräfte:** Qualifizierung auch für Fachkräfte

# Eine „zukunftsfähige“ Seniorenarbeit

**Siebter Altenbericht (2016):** „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“ ([https://www.siebter-altenbericht.de/fileadmin/altenbericht/pdf/Der Siebte Altenbericht.pdf](https://www.siebter-altenbericht.de/fileadmin/altenbericht/pdf/Der_Siebte_Altenbericht.pdf)):

- Seniorenarbeit als Bestandteil **kommunaler Daseinsvorsorge**
- auf der Grundlage einer **sozialraumorientierten, bereichs- und sektorenübergreifenden Sozialplanung** und der Vernetzung haupt- und ehrenamtlicher Akteur\*innen
- ermöglichende Infrastruktur (**Begegnung, Begleitung, Beratung, Bildung**) mit einer qualifiziert besetzten kommunalen Anlaufstelle
- gesetzliche Rahmungen erforderlich, um die Kommunen/Kreise hierzu zu befähigen

*„Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen, die sie ausmachen, und die individuellen Biografien, die sie formen“* (KNE 2022)

- **Niedrigschwellige und zugängliche Angebote schaffen aus intersektionaler Perspektive**  
(Fischer 2022)
- **Partizipative Entwicklung von Angeboten gegen Einsamkeit, auf Grundlage von Evaluationen, mit betroffenen Menschen** (Bücker 2022)
- **Wissen und Aufklärung über das Thema Einsamkeit in der Praxis bei „Dritten“ (Ärzt\*innen, Pflegepersonal etc.)**  
(Dittmann und Goebel 2022)

# Gelegenheits- und Begegnungsstrukturen (Orte gegen Einsamkeit)

- Öffentliche Räume und niedrighschwellige Orte der Begegnung, die Interaktionen ermöglichen → mobil und lokal
- Öffentliche Bereitstellung von Gelegenheits- und Ermöglichungsstrukturen, um soziale Teilhabe und Integration zu schaffen  
→ **In prekären Lebenslagen sind Gelegenheitsstrukturen besonders wichtig** (Neu 2022)
- Aufsuchende Strukturen und zugehende Angebote (Klein/Merkle/Molter 2021)



©Jumbo



©AWO



©Heilandskirche Vorchsdorf



©E. Müller



©Tima Miroshnichenko



©Kampus Production



# Mehr zu „Schwierige Zugänge“

Die **Arbeitshilfe „Zugänge zu den Zielgruppen“** richtet sich direkt an die Projektträger des ESF-Bundesmodellprogramms „Stärkung der Teilhabe Älterer“ (nunmehr ESF Plus „STäM“) und umfasst Fragen zur Orientierung sowie zur steten Reflexion des eigenen Handelns in der Planung und Durchführung ihrer Projekte: [https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/STaeM-Arbeitshilfe\\_Zugaenge.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/STaeM-Arbeitshilfe_Zugaenge.pdf)

Die komplette **Studie „Schwierige Zugänge älterer Menschen zu Angeboten der Sozialen Arbeit“** findet sich unter: [https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht\\_Schwierige\\_Zugaenge.pdf](https://www.iss-ffm.de/fileadmin/assets/themenbereiche/downloads/Abschlussbericht_Schwierige_Zugaenge.pdf)

Ferner finden Sie auf der Website der Praxisforschungsbegleitung des ESF Plus-Programms (<https://www.iss-ffm.de/themen/alter/projekte/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen>) **zwei Dokumentationen zu Fachgesprächen zum Thema** aus dem ESF-Vorgängerprogramm.

# Weiterführende Links

- Landtag NRW (2022): Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden [...] Folgen auf die Gesundheit. Abschlussbericht der Enquete-Kommission. Düsseldorf. Abrufbar auf: [https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17\\_WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf](https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17_WP/EK%20IV/Landtag%20Bericht%20EK%20IV%20Einsamkeit%20BF.pdf)
- Strategie gegen Einsamkeit der Bundesregierung: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/strategie-gegen-einsamkeit-2248862>
- Einsamkeitsbarometer Deutschland 2024: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- Nationales Programm gegen Einsamkeit in den Niederlanden: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>
- Bundesseniorenministerium Deutschland, Einsamkeit im Alter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter-135712>
- Programm gegen Einsamkeit und soziale Isolation, Aarhus/Dänemark: <https://northsearegion.eu/i2i/news/learning-social-inclusion-from-aarhus/>
- Strategie gegen Einsamkeit und soziale Isolation, Großbritannien: <https://www.gov.uk/guidance/governments-work-on-tackling-loneliness>

# VIELEN DANK!

## Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

**Kompetenznetz Einsamkeit  
am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.**

Standort Berlin  
Lahnstraße 19  
12055 Berlin

Standort Frankfurt (Hauptsitz)  
Zeilweg 42  
60439 Frankfurt am Main

E-Mail [info@kompetenznetz-einsamkeit.de](mailto:info@kompetenznetz-einsamkeit.de)  
[ludger.klein@iss-ffm.de](mailto:ludger.klein@iss-ffm.de)

Website [www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

Twitter [@gegenEinsamkeit](https://twitter.com/gegenEinsamkeit)

Ein Projekt des:



Gefördert vom:

