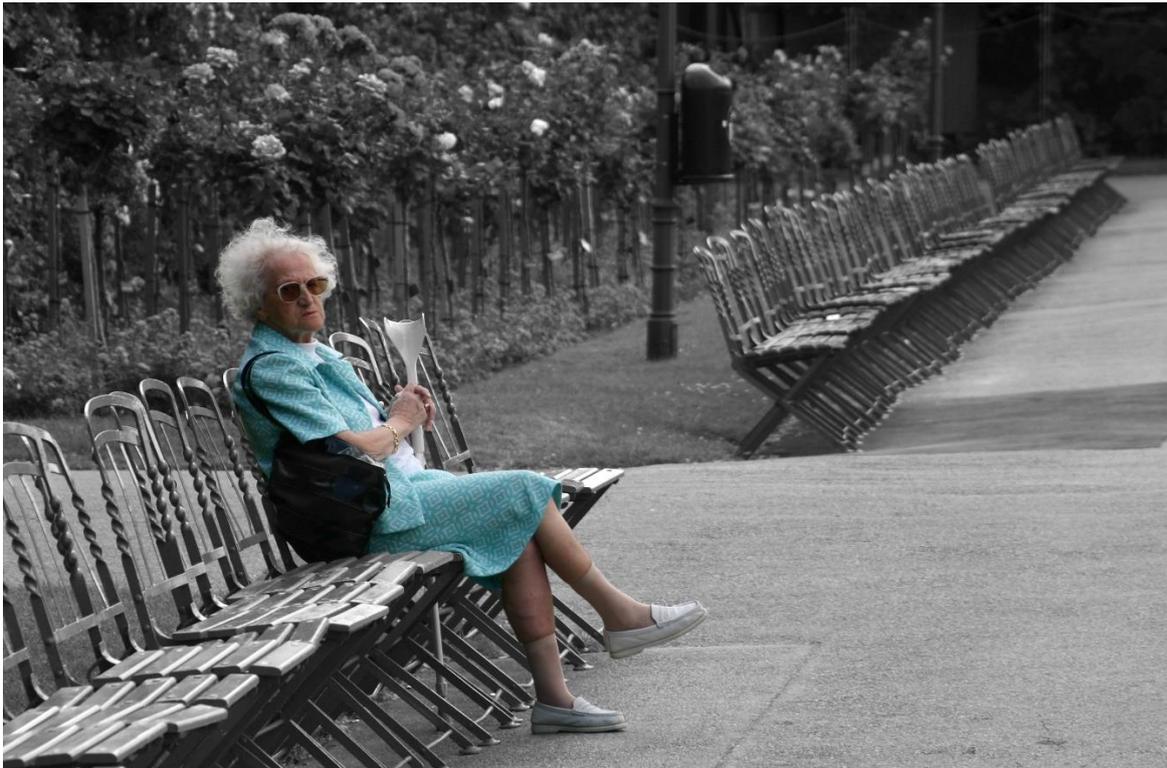


Online-Fachtag Seniorenarbeit 2021

## Einsamkeit(en) im höheren Erwachsenenalter



© PantherMedia /Martin Fally

Das Thema für den diözesanen Fachtag Seniorenarbeit 2021 war schnell gefunden von der Fachgruppe Seniorenbildung: Einsamkeit(en) im höheren Lebensalter – Impulse aus Wissenschaft und Praxis. Studien haben gezeigt: Einsamkeit betrifft alle Generationen und ist bei allen während der Corona- Pandemie gestiegen. Was aber sind die Besonderheiten bei Menschen jenseits der Lebensmitte? Und welche Ideen gibt es, um Senior\*innen zu unterstützen, Wege aus der Einsamkeit zu finden?

Dr. Laura Wehr von der Katholischen Stiftungshochschule stellte Erkenntnisse der Sozialwissenschaften vor: Wichtig ist es, zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation zu unterscheiden, letztere eine messbare mangelnde Anzahl an sozialen Kontakten und Interaktion. Einsamkeit dagegen ist ein Gefühl, eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen erwünschter und realer Qualität der sozialen Beziehungen. Alleinsein ist Zeit ohne andere, was positiv oder auch negativ bewertet werden kann.

Einsamkeit im Alter hat viele Gesichter und Formen. Sie ist oft unsichtbar. Dazu kommt, dass es eine Scham der Betroffenen gibt. Eine kleine Filmsequenz kann dies verdeutlichen.  
<https://www.youtube.com/watch?v=E1CLxHe4kb4>

Dr. Rebecca Böhme, Assistenzprofessorin in Linköping in Schweden und Autorin des Buches „Human Touch“, führte die Teilnehmenden in die Welt der Neurowissenschaften. Sie berichtete, wie hoch die Bedeutung von Berührung für Menschen ist, ob es einen Unterschied zwischen Selbst- und Fremdberührung gibt, was die Folgen von Berührungsmangel sein können. Aber auch welche Wirkungen positive zwischenmenschliche Berührungen physiologisch und psychologisch haben. Am Ende ihres Vortrags gab es auch noch einen Blick in die Berührungstechnologie, sei es ein sog. „Hugshirt“ oder Pfliegeroboter.

Im Anschluss wurden in acht Workshops erfolgreiche Praxisbeispiele von Hamburg bis Berchtesgaden und Berlin bis Garmisch vorgestellt. Besonders erfreulich war hier, dass viele Initiativen ihre Erfahrungen und Materialien teilen und sich über Rückmeldungen freuen. In diesem Sinne konnte der Fachtag zu einer Vernetzung beitragen. Ein Padlet steht allen Teilnehmenden im Nachgang zur Verfügung, um dies weiter zu unterstützen.

Der Fachtag war eine Kooperationsveranstaltung der KEB München und Freising e.V. mit der Abteilung Profildomäne Erwachsenenbildung des Erzbischöflichen Ordinariats München, dem Münchner Bildungswerk e.V., den Kreisbildungswerken Erding e.V. und Traunstein e.V., dem Christlichen Bildungswerk Landshut e.V., dem Caritasverband, der Domberg Akademie und der KEB Bayern e.V.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind, welche Praxisbeispiele in den Workshops vorgestellt wurden, so finden Sie nachfolgend eine Liste mit Ansprechpersonen und Links.

### Workshop 1

#### **Gemeinsam gegen Einsamkeit im Quartier**

Ulrike Ganslmeier, Quartiersmanagerin in der Gemeinde Seeon-Seebruck im Landkreis Traunstein, berichtete aus ihrer Praxis, z.B. vom Projekt „Telefonfreude“ (Ehrenamtliche kontaktieren regelmäßig ältere, alleinstehende Bürger) und dem Projekt „Haiku-Dichtung“ – während des Lockdowns initiiert, um verborgene Talente zu wecken und zur Veröffentlichung im Amtsblatt der Gemeinde zu bringen.

**Ansprechpartnerin: Ulrike Ganslmeier, Quartiersmanagerin Seeon-Seebruck**  
[www.seeon-seebruck.de/quartierskonzept-1](http://www.seeon-seebruck.de/quartierskonzept-1)

### Workshop 2

#### **Ideenblätter und was sie bewirken**

Die Initiative zu den Ideenblättern ist im Herbst 2020 inmitten der Corona-Krise entstanden, als vielerorts die Arbeit in den Gemeinden und Kirchenkreisen zum Erliegen gekommen war. Die Ideenblätter zeigen, was trotzdem geht und bieten in loser Folge Ideen und Materialien nicht nur für die Arbeit mit Älteren. Sie enthalten Anregungen, wie es gelingen kann, alte Verbindungen zu halten und neue Begegnungen zu ermöglichen. Sie sind gedacht als Inspiration, zum Nachmachen, Mitmachen oder einfach als Impuls, aus dem sich Neues entwickeln kann.

**Ansprechpartnerin: Dagmar Henze, Kirchliche Dienste Hannover**  
[www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/nachmachbar/ideenblaetter-fuer-eine-innovative-seniorenarbeit](http://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/nachmachbar/ideenblaetter-fuer-eine-innovative-seniorenarbeit)

### Workshop 3

#### **Schnupperangebot zur HerzensSprechStunde**

Die HerzensSprechStunde gibt es in einigen Kreisbildungswerken der Erzdiözese München und Freising, z.B. als Angebot während der Adventszeit, „Gegen den Novemberblues“ oder als After-Work-Treffen. Ziel der mehrteiligen Kurse ist es, ein selbstbestimmtes, selbstorganisiertes Leben im Alter zu unterstützen und den persönlichen Kontakt untereinander zu fördern. In diesem Workshop bot sich die Möglichkeit, an einer Schnupperstunde teilzunehmen, miteinander ins Gespräch zu kommen und für sich selbst (wieder einmal) zu überlegen: „Was tut meinem Herzen gut?“.

**Referentin: Claudia Coduro-Schreiber, Dipl. Sozial-Pädagogin (FH), Supervisorin**  
**Diözesane Ansprechpartnerin: Karin Wimmer-Billeter, [kwimmer-billeter@eomuc.de](mailto:kwimmer-billeter@eomuc.de)**  
[www.korbiwiki.de/index.php?title=Herzenssprechstunde](http://www.korbiwiki.de/index.php?title=Herzenssprechstunde)

### Workshop 4

#### **Silbernetz - gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter**

Elke Schilling, Silbernetz-Gründerin, stellt der deutschlandweiten Initiative vor. Silbernetz ist ein einzigartiges [Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen](#). Mit einem dreistufigen Ansatz bahnt es vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation. Es ermöglicht anonyme telefonische Kontaktaufnahme, den schrittweisen Wiederaufbau persönlicher Verbindung sowie die Vernetzung zu zahlreichen Angeboten für ältere Menschen in ihrem Umfeld und ihrer unmittelbaren Nachbarschaft. Zunächst in Berlin aufgebaut und erprobt ist es seit März 2020 bundesweit erreichbar.

**Ansprechpartnerin: Elke Schilling, Silbernetz Berlin**  
[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

### Workshop 5:

#### **Buntes Miteinander im Seniorenheim**

Vielfältige Angebote von Menschen aus allen Altersstufen bereichern das Leben im Seniorenheim. Die Teilnehmenden erhielten in diesem Workshop einen kleinen Einblick in die individuellen Projekte, mit denen sich erfolgreich Einsamkeit lindern und stattdessen Nähe, Zuwendung, Abwechslung und Freude schenken lassen.

**Ansprechpartnerin: Margit Lämmermann, Ehrenamtskoordinatorin im Münchenstift Haus St. Josef**  
[www.muenchenstift.de/de/wir/ehrenamt.html](http://www.muenchenstift.de/de/wir/ehrenamt.html)

### Workshop 6

#### **Zusammen Wir! – Nachbarschaftsarbeit im Kirchenkreis Hamburg**

Zusammen Wir! ist eine Initiative der Evangelischen Kirche in Hamburg. Sie will lebendige Nachbarschaften, Kooperationen und Netzwerke in Quartieren schaffen, stärken und unterstützen. Zusammen Wir! wirbt für eine Kirche, die sich aufmacht und gemeinsame Sache macht mit Menschen, Initiativen und Institutionen in der Nachbarschaft – für einen nachbarschaftlichen Klimawandel und viele Gärtner, die zusammen den Sozialraum beackern. Die Teilnehmenden lernten Beispiele kennen wie: AHOI – ALTONA. SINGT! – Nachbarschaftssingen ist nachmachbar! oder den „Nachbarschaftlichen Tannenbaum“.

**Ansprechpartnerin: Cornelia Knoll, Nachbarschaftskoordinatorin im Projekt Zusammen Wir!**  
[www.zusammenwir.de](http://www.zusammenwir.de)

### **Workshop 7**

#### **Senioren Zeit schenken – ein Projekt im Alten- und Service-Zentrum Harlaching**

Einsamkeit kennt kein Alter?! Das Projekt „Zeit schenken“ des Alten- und Service-Zentrum Harlaching bringt Freiwillige und ältere Menschen auf Augenhöhe im Stadtteil zusammen. Wer profitiert von wem? Was hat sich bewährt? Was sind Stolpersteine und wie könnte es noch besser gelingen?

**Referentin: Bettina Huber, ASZ Harlaching**

[www.brk-muenchen.de/angebote/alltagshilfen/alten-und-service-zentren/asz-harlaching](http://www.brk-muenchen.de/angebote/alltagshilfen/alten-und-service-zentren/asz-harlaching)

### **Workshop 8**

#### **Rikschafahren in Garmisch-Partenkirchen**

Die lange Zeit der Coronapandemie hat den Bewegungsradius von älteren Menschen massiv reduziert. Aber auch wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, kommt nicht weit herum. Mit dem Angebot der Rikscha-Fahrten können Senior\*innen wieder einmal eine Tour durch ihre altbekannte Umgebung unternehmen oder entdecken, was sich Neues im Ort getan hat. Ganz bequem und sicher werden sie von ehrenamtlichen Pilot\*innen in der LongLeif-Rikscha kutschert. In gemächlichem Tempo geht es auf eine Rikscha-Reise durch und um Garmisch-Partenkirchen, auf vertrauten oder auch neuen Wegen. Die Teilnehmenden erfahren aus erster Hand mehr über die Entstehung und die ersten Erfahrungen des Projekts.

**Ansprechpartnerin: Beate Löw-Schneider, Quartiersmanagerin und Projektleitung LongLeif-Rikscha**

[www.longleif.de/projekte/longleif-rikscha](http://www.longleif.de/projekte/longleif-rikscha)

Bei weiterführenden Fragen können Sie sich gerne an Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin Seniorenbildung und Intergenerationelle Bildung, Fachbereich 5.4.1.2 Programmentwicklung und Qualitätssicherung, Erzbischöfliches Ordinariat München wenden. E-Mail: [kwimmer-billeter@eomuc.de](mailto:kwimmer-billeter@eomuc.de)