

# Projektübersicht Einsamkeit

1. Kinder und Jugendliche
2. Erwachsene
3. Senior:innen
4. Übergreifend

Stand: Juni 2023, kein Anspruch auf Vollständigkeit

# 1. Kinder und Jugendliche

## **Come back and connect**

**Dialoggruppe:** Kinder und Jugendliche

**Inhalt:**

- Bewegungsworkshop für Schulen der 1. bis 4. Klasse zum Ausdruck der eigenen Gefühle
- Tanz und Bewegung als Mittel, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen

**Träger:in:** etage° Bremen



# NummergegenKummer

**Dialoggruppe:** Kinder und Jugendliche

**Inhalt:**

- Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche, die sich einsam oder allein gelassen fühlen zum Zuhören und Hilfsangebote finden
- anonym und kostenlos in ganz Deutschland.
- Telefonnummer: 116 111 oder per Mail sowie Chat

**Träger:in:** Nummer gegen Kummer e.V.



## 2. Erwachsene

# App Helpcity

**Dialoggruppe:** Erwachsene

**Inhalt:**

- kostenloser und anonymer Austausch mit Gleichgesinnten, Mentor:innen und Helfer:innen.
- Es gibt u.a. die Möglichkeit der kostenlosen Beratung durch Mentor:innen oder günstige psychologischer Beratung sowie weitere Selbsthilfeangebote.

**Träger:in:** Helpcity



# App Meet5

**Dialoggruppe:** Menschen im mittleren Alter

**Inhalt:**

- Neue Menschen aus der eigenen Umgebung in einer Gruppe bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten (z.B. Wandern, Fahrrad fahren, Spazieren, Spieleabende, Stadtführungen u.v.m.) kennenlernen.
- Es kann an bestehenden Gruppentreffen teilgenommen oder eigene Treffen erstellt werden.

**Träger:in:** Meet5 GmbH



# App Noneliness

**Dialoggruppe:** Studierende

**Inhalt:**

- Gamifizierte soziale Plattform, die ein virtuelles Campus-Leben ermöglicht
- Verschiedene Möglichkeiten der sozialen Interaktion: Treffen organisieren, auf Basis von Gemeinsamkeiten neue Freundschaften knüpfen, themenspezifische Diskussionsgruppen einrichten oder psychologische Unterstützung aufsuchen

**Träger:in:** Hochschule Offenburg



# Café Nachtlicht

**Dialoggruppe:** Erwachsene

**Inhalt:**

- Ein Ort für Menschen, um sich auszutauschen und zusammenzukommen.
- Menschen, die am Wochenende nicht allein sein wollen, können jeden Samstag in das Café kommen, um andere einsame Menschen kennenzulernen oder sich mit dem geschulten Personal auszutauschen.

**Träger:in:** Freiwilligenzentrum für Stadt- und Landkreis Gießen



# #Keine(r)BleibtAllein

**Dialoggruppe:** Überwiegend junge Erwachsene und Erwachsene mittleren Alters

## **Inhalt:**

- Ziel: zum Jahresende Menschen, die ungewollt allein sind, in Gesellschaft überführen, damit diese Weihnachten oder Silvester nicht alleine verbringen müssen.
- Kontakt über Twitter, Instagram, Facebook und Mastodon.

**Träger:in:** Ehrenamtliche Initiative



# Nachtwerk Bremen

**Dialoggruppe:** Menschen, die nachts in einer psychisch schwierigen Situation sind

## Inhalt:

- Das Nachtcafé: Kontakt- und Gesprächsmöglichkeiten sowie Teilnahme an Gemeinschaftsaktivitäten vor Ort.
- Das Krisentelefon: telefonische Beratung und Unterstützung in der Nacht.

**Träger:in:** Bremer Werkgemeinschaft GmbH bzw. Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide



## **50 PLUS-Angebot: „Gemeinsam statt einsam“**

**Dialoggruppe:** ab 50 Jahren

**Inhalt:**

- Es gibt Sportaktivitäten in Bewegungsräumen sowie Außenaktivitäten.
- Fast jeden Tag gibt es Angebote, wie Rückengymnastik, Bauch-Beine-Po, Prellball, Yoga und vieles mehr.
- Auch Wanderausflüge und Radtouren bietet der Verein an.

**Träger:in:** Sport Freizeit Leherheide Bremerhaven e.V.



### 3. Senior:innen

# Agathe – älter werden in Gemeinschaft

**Dialoggruppe:** Alleinlebende ab 64 Jahren

**Inhalt:**

- Fachkräfte beraten ältere Menschen, die einsam werden könnten oder es schon sind und suchen Angebote, durch die sie am Leben in der Gemeinschaft teilnehmen können.
- Ziel ist die Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft und die Abwendung von Einsamkeit.

**Träger:in:** Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie



# Alter Falter

**Dialoggruppe:** hochaltrige Menschen

**Inhalt:**

- für einen offenen Umgang und die Überwindung von Einsamkeit und sozialer Isolation
- Sensibilisierung junger Menschen für die komplexe Realität älterer Menschen mit deren Potentialen und Einschränkungen
- Beschäftigung mit dem Thema Alter in der Schule

**Träger:in:** Malteser



# Alt ist nicht gleich alt

**Dialoggruppe:** ältere Migrant:innen

**Inhalt:**

- Förderung der Integration von älteren Migrant:innen im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit
- Es werden verschiedene Aktivitäten angeboten, die die Menschen zusammenbringen, z.B. Malkurse, Kreativwerkstatt, Theaterworkshops etc.

**Träger:in:** Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e.V.



# Begegnungsstätte LAB

**Dialoggruppe:** zukünftige Rentner:innen

**Inhalt:**

- Ort der Begegnung mit unterschiedlichen Angeboten für Menschen in der nachberuflichen Phase
- Gruppenangebote und Veranstaltungen für den Austritt aus dem Erwerbsleben und eine aktive und positive Lebensgestaltung im Alter
- Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten

**Träger:in:** Lange Aktiv Bleiben e.V. – Landesverband Bremen



# Besuchspartnerschaften

**Dialoggruppe:** Senior:innen ab 75 Jahren

**Inhalt:**

- Besuchspartnerschaften zwischen Freiwilligen und einsamen Menschen über 75 Jahre
- dauerhafte Freundschaften, die auf gegenseitigem Respekt beruhen, aufbauen
- Ziel ist es, alte Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren.

**Träger:in:** Freunde alter Menschen e.V.



# Briefe gegen die Einsamkeit - Mutmacherpost

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- digitale Plattform für Senior:innen
- Möglichkeit, Nachrichten für eine unbekannte Person zu hinterlassen, die dann auf dem Seniorenlotsen veröffentlicht werden.
- Die Lesenden können auf die Nachricht mit Kommentaren reagieren.

**Träger:in:** Senioren Vertretung Bremen, Stadtportal Bremen



# Der rote Faden für den Ruhestand

**Dialoggruppe:** zukünftige Rentner:innen

**Inhalt:**

- Orientierungsangebot für den Übergang in den Ruhestand und für eine aktive nachberufliche Lebensphase
- Angebote: Überblicksvortrag, Anregungen für die Gestaltung des eigenen Ruhestandes, verschiedene Informationsveranstaltungen, gemeinsame Ausflüge und Kulturbesuche

**Träger:in:** AWO Bremen



## Die Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche

**Dialoggruppe:** überwiegend Senior:innen

**Inhalt:**

- „Vahrer Löwen“ besuchen einsame Menschen zu Hause, schenken ihnen Zeit und informieren über Angebote, Aktivitäten sowie Hilfsmöglichkeiten in der Vahr.
- organisieren im Bedarfsfall Begleitung und Unterstützung.

**Träger:in:** Vahrer Löwen – Verein für nachbarschaftliches Zusammenleben e.V.



# Die gute Stunde – Kultur im Dialog

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- interaktive Online-Kulturveranstaltungen via ZOOM: Konzerte, Lesungen, Kunstführungen, Filmvorführungen und vieles mehr
- Ziel: Insbesondere älteren Menschen kulturelle Teilhabe ermöglichen – ortsunabhängig.

**Träger:in:** Die gute Stunde, gemeinnützige Initiative



# Gemeinsam gegen Einsamkeit

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Überwindung sozialer Einsamkeit mit technischer Unterstützung des „Ein-Knopf-Computers“ KOMP
- Wie ein kleines TV-Gerät kann KOMP mit nur einem Knopf ein- und ausgeschaltet werden, die zu sehenden Inhalte (Bilder, Videotelefonate, Kurznachrichten) werden über eine App z.B. von der Familie gesteuert.



**Träger:in:** Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V., Kompetenzzentrum Demenz, Techniker Krankenkasse

# **GEMEINSAM statt EINSAM**

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Generationenübergreifende Patenschaften werden genutzt, um die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung der älteren Generation zu fördern und dazu beizutragen, dass diese nicht einsam sind.
- Angebotsstruktur, die auf den Bedarf und das Interesse der älteren Menschen abgestimmt ist

**Träger:in:** Mehrgenerationenhaus Haßfurt



# Hemelinger Postkasten und Slow Dating

**Dialoggruppe:** Senior:innen 65+

**Inhalt:**

- „Hemelinger Postkasten“ dient als Plattform, um neue Kontakte im Stadtteil zu knüpfen und über Telefonate oder Treffen Menschen kennenzulernen.
- „Slow Dating für Senioren 65+“ bietet die Möglichkeit, vor Ort neue Menschen kennenzulernen.

**Träger:in:** Bremer Heimstiftung



# In Würde Teilhaben

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Ziel ist die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens von alten und hochbetagten Menschen, die vereinsamt und isoliert leben, durch Kontaktaufnahme und Besuche.
- Projektmitarbeitende versuchen diese Personen einem sozialen Umfeld und Miteinander zuzuführen und wieder in die Gesellschaft zu integrieren.

**Träger:in:** Stadt Marburg



# KulturistenHoch2

**Dialoggruppe:** Senior:innen mit geringem Einkommen

**Inhalt:**

- Sozio-kulturelle Initiative für Alt und Jung gegen Einsamkeit und Isolation im Alter
- Es werden kostenlose Kulturbesuche für ältere Menschen (mit geringem Einkommen) angeboten, die von Jugendlichen aus einer der Kooperationsschulen begleitet werden.

**Träger:in:** Stiftung Generationen-Zusammenhalt



# Kunst- und Kreativgruppe Huckelriede

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Es finden regelmäßige Treffen statt, die von ehrenamtlichen Kursleitenden durchgeführt werden.
- Die Angebote variieren und richten sich nach den Wünschen der Teilnehmenden.
- Abwechslung im Alltag und Begegnung mit anderen Menschen.

**Träger:in:** Malteser



# MAG1- Mannheim gegen Einsamkeit

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Ziel ist die Wiedereingliederung einsamer, älterer Menschen in die Gesellschaft.
- Das Netzwerkbüro sucht passende ehrenamtliche Pat:innen, die mit den Hilfesuchenden Kontakt aufnehmen. Gemeinsam suchen sie nach Wegen aus der Einsamkeit.

**Träger:in:** Stadt Mannheim



## **Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter**

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen besuchen regelmäßig immobile Menschen und gestalten die gemeinsame Zeit.
- Mobiler Einkaufswagen: ein Angebot für ältere Menschen, die mit Hilfe der ehrenamtlichen Helfer:innen einkaufen gehen können.
- Oder auch Kaffee, Brötchen und Zeit für einen Austausch.

**Träger:in:** Malteser



# NAHbarn

**Dialoggruppe:** ältere, alleinlebende Menschen

**Inhalt:**

- Besuchsangebot für ältere, alleinlebende Menschen
- Ehrenamtliche tätigen regelmäßig Besuche und leisten Gesellschaft, hören zu oder gehen spazieren.
- Ein „NAHbar“ ist eine zuverlässige, vertrauensvolle Ansprechperson, die anderen Menschen hilft, die Isolation zu durchbrechen und den Alltag zu meistern.

**Träger:in:** Tausend Taten e. V.



# Oma Hurtig

**Dialoggruppe:** generationsübergreifend, Familien und Senior:innen

**Inhalt:**

- Ziel: Mittler:in zwischen den Generationen sein und junge Familien und Senior:innen zusammenbringen.
- Die Wunschomas und -opas als individuelle Familienergänzung
- SeniorTrainer:innen bereiten auf Ehrenamt vor und begleiten die Großeltern und Patenfamilien.

**Träger:in:** Zebef e.V. Zentrum für Bildung, Erholung und Freizeit für den Landkreis Ludwigslust/ Parchim



# Schwätzbänkle

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Spezielle Sitzbänke im öffentlichen Raum, die den Bürger:innen die Möglichkeit bieten, sich untereinander auszutauschen.
- Ein Schild weist das besondere „Schwätzbänkle“ aus.
- Wer sich auf diese Bank setzt, signalisiert: Ich habe Lust zuzuhören und zu erzählen.

**Träger:in:** Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V.



# Seniorenbüros

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Förderung des bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen, Vermittlung von Engagement im lokalen Umfeld und Organisation eigener Projekte
- Förderung des selbstbestimmten Alterns, der Teilhabe, Vermittlung von Hilfen und Mitgestaltung der Sozialplanung in der Kommune

**Träger:in:** Bundesarbeitsgemeinschafts Seniorenbüros



# Silbernetz

**Dialoggruppe:** Menschen ab 60 Jahre

**Inhalt:**

- Möglichkeit für anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und Hilfe dabei, passende Angebote im Umfeld zu finden.
- Das Angebot besteht aus drei Bausteinen: Silbertelefon, Silbernetz-Freundschaft, Silbernetzinfo.

**Träger:in:** Silbernetz e.V.



# SKiPPY – Stadtteil-Kinder-Paten-Projekt

**Dialoggruppe:** Familien & Erwachsene, Kinder, Senior:innen

**Inhalt:**

- Menschen zusammenbringen zur gegenseitigen Unterstützung
- Nach dem Motto der Mehrgenerationenhäuser „Miteinander – Füreinander“
- Wunsch-Großeltern für Kinder
- Wunsch-Familien für Senior:innen

**Träger:in:** Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord, Mehrgenerationenhaus



# Sprungfeder - Engagiert in die Rente

**Dialoggruppe:** zukünftige Senior:innen

**Inhalt:**

- Neue Ziele und Perspektiven finden
- Unterstützung bei der Suche eines Ehrenamts
- Orientierungsseminare für den Übergang in den Ruhestand

**Träger:in:** Freiwilligen-Agentur Bremen



# Telefon-Engel

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Teilhabe von älteren Menschen an der Gesellschaft durch Telefon-Patenschaften
- Gespräche gegen die Einsamkeit durch freiwillige Helfer:innen
- Die Themen richten sich nach dem Bedarf und Interesse der Senior:innen

**Träger:in:** Retla e.V.



# Telefonring

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- Die Initiative organisiert Telefonketten von jeweils 4-6 Personen und bietet damit einen niedrigschwelligen Ausweg aus der Einsamkeit.
- Tägliche Telefonate in festgelegter Reihenfolge ermöglichen einen leichten Einstieg von zu Hause aus und bieten einsamen Menschen auch die Sicherheit, bei einem häuslichen Unfall innerhalb von 24 Stunden gefunden zu werden.

**Träger:in:** Protestantische Kirchengemeinde Bad Bergzabern



# Urlaub ohne Koffer

**Dialoggruppe:** Senior:innen

**Inhalt:**

- „Urlaub“ für Menschen, die nicht an üblichen Urlaubsreisen teilnehmen können, weil sie z.B. nicht allein verreisen möchten
- Die Teilnehmenden werden eine Woche lang jeden Tag von zu Hause abgeholt und brechen nach dem gemeinsamen Frühstück zu begleiteten Tagesausflügen auf.

**Träger:in:** Caritasverband Geldern-Kevelaer e.V.



# Wegbegleiter & Interkulturelle Öffnung (IKÖ)

**Dialoggruppe:** ältere Migrant:innen

**Inhalt:**

- Wegbegleiter:innen verschiedener Nationalitäten begegnen der Vereinsamung älterer Migrant:innen in ihrer jeweiligen Muttersprache.
- Sie unterstützen bei der Verständigung mit Behörden, Arztbesuchen etc. und schenken Aufmerksamkeit durch Besuche.

**Träger:in:** Caritas Frankfurt



## 4. Übergreifend

## **„Gemeinsam statt einsam“**

**Dialoggruppe:** Senior:innen, Jede:r

**Inhalt:**

- Weihnachten gemeinsam: gemeinsames Essen, Musik, Gedichte am 24.12. in verschiedenen Stadtteilen Bremens, z.B. auch im Bürgerhaus Hemelingen
- Virtueller Salon: Musik, Malerei, Fotos, Gedichte, Bücher- und Filmtipps, Interviews und Geschichten werden auf der Webseite veröffentlicht

**Träger:in:** Anneliese-Loose-Hartke Stiftung



## **Impuls – Bewegung braucht der Mensch - und die Gesellschaft**

**Dialoggruppe:** verschiedene Gruppen



- tänzerische und künstlerischen Kurse
- Möglichkeit, mit anderen in Kontakt und Austausch zu treten
- Angebote: z.B. Tanzsalon im Blauen Raum (ab 55 Jahren), Disco für Menschen mit Behinderung, Gehschule mit Musik, Bewegung und Rhythmik für Jugendliche mit Handicap, sanfte Gymnastik für Frauen (muslimische Mitbürgerinnen)

**Träger:in:** Impuls e. V., Zentrum für gesunde und künstlerische Bewegung

# Kulturtafel Bremen

**Dialoggruppe:** Jede:r mit geringen finanziellen Mitteln

**Inhalt:**

- Teilhabe an Kultur und damit an der Gesellschaft u.a. zum Schutz vor Vereinsamung und Isolation.
- Angebote wie Kunst-, Kultur-, Sportevents, Kunstworkshops, Chöre, Tanzgruppen
- Kulturgäste und ihre Begleitung erhalten je eine Eintrittskarte.

**Träger:in:** Ausspann e. V.



# Mehrgenerationenhäuser

**Dialoggruppe:** Jede:r

**Inhalt:**

- Motto „Miteinander anpacken – füreinander strahlen“
- 530 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland.
- Begegnungsorte für nachbarschaftliches Miteinander
- Diverse Angebote für verschiedene Dialoggruppen

**Träger:in:** Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



# Gruppenangebote im Bürgerhaus Hemelingen

**Dialoggruppe:** je nach Angebot

**Inhalt:**

- (Offene) Gruppenangebote für verschiedene Altersgruppen und zu verschiedenen Themen
- z.B. Seniorentanz, Puzzletreff, ABC-Salon – besser lesen und schreiben lernen, Kinder-Theaterkurs, Spieletreff 50+, Töpferkurs für Kinder

**Träger:in:** Bürgerhaus Hemelingen



# Orte der Wärme

**Dialoggruppe:** Jede:r

**Inhalt:**

- offener Treffpunkt der Wärme für Leib und Seele
- schaffen Raum für Begegnung, Beratung und viele Aktivitäten
- gemeinsam kochen, essen, arbeiten, spielen oder singen
- in vielen Stadtteilen Bremens vertreten

**Träger:in:** Bremische Evangelische Kirche



## **Redezeit. Für Dich.**

**Dialoggruppe:** Jede:r

**Inhalt:**

- eine:n ehrenamtliche:n Zuhörer:in aus einer Liste von Ansprechpersonen nach passenden Themen, Sprachen und Gender filtern, finden und kontaktieren
- Die Personen sind kostenlos per Skype, Zoom, WhatsApp, Facetime oder Telefon erreichbar und vereinbaren innerhalb von 24 Stunden einen Termin.

**Träger:in:** REDEZEIT FÜR DICH



# Verein(t) gegen Einsamkeit

**Dialoggruppe:** Jede:r

**Inhalt:**

- Ziel: Sportvereine und Sport als Begegnungsort und Ort der Gemeinschaft
- Für Menschen aller Generationen und verschiedener Lebenslagen
- Teilnahme im wohnortnahen Sportverein möglich

**Träger:in:** Deutscher Olympischer Sportbund e.V.



## **„Voneinander lernen und miteinander Gemeinschaft erleben“**

**Dialoggruppe:** je nach Angebot

**Inhalt:**

- (Offene) Gruppenangebote, z.B. Senior:innenkaffee, Eltern-Kind-Gruppen, Jungsgruppen, Mädchengruppen, Gruppe für Mütter und Großmütter, pflegende Angehörige, Basteln am Morgen für jede:n, türkische Frauengruppe
- Beratungsangebote (u.a. erwerbslose Menschen, ältere Menschen, Familien)

**Träger:in:** Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus

