

## Armut und Einsamkeit im Alter: Was brauchen wir in Düsseldorf?



### Workshop 1: Einsamkeit

- Wie können ältere, einsame Menschen erreicht werden?
- Wie kann Nachbarschaftshilfe ausgebaut werden?

**Impulsreferat:** Margit Risthaus, Diakonie Düsseldorf  
**Moderation:** Bert Römgens, Jüdische Gemeinde Düsseldorf  
**Mitschrift:** Tim Rankenhohn, Amt für Soziales

Herr Römgens führte in den Workshop ein und wies darauf hin, dass Armut und Einsamkeit einander bedingen. Angesichts der Tatsache, dass unter den Seniorinnen und Senioren auch in Düsseldorf die Anzahl der 1-Personen-Haushalte stetig steigt, stellte er die Frage, wie Nachbarschaftshilfe ausgebaut werden kann und welchen Stellenwert die Gesellschaft dem Thema Einsamkeit gibt.

Frau Risthaus erläuterte in ihrem Impulsreferat zunächst die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage von Splendid Research zum Thema Einsamkeit in Deutschland. Sie ist im Internet unter [www.splendid-research.com/de/studie-einsamkeit](http://www.splendid-research.com/de/studie-einsamkeit) veröffentlicht. Danach fühlen sich Menschen mit zunehmendem Alter weniger einsam. Gleichzeitig hängt das Gefühl von Einsamkeit von der Einkommenssituation ab. Wer über ein geringes Einkommen verfügt, gibt häufiger an, einsam zu sein. Die Frage darf jedoch nicht quantitativ betrachtet werden, sondern sie muss qualitativ betrachtet werden. Ungewollte Einsamkeit wird fast immer als quälend erlebt und sie kann gesundheitliche Schäden verursachen. Hierzu gehören zum Beispiel eine höhere Suchtgefährdung und ein stärkeres Auftreten von Depressionen, aber auch eine signifikant höhere soziale Isolation mit den einhergehenden gesundheitlichen Folgen. Auch die Sterblichkeit ist deutlich erhöht. Mit Beteiligungs- und Mitwirkungsstrukturen könnte dem entgegengewirkt werden. Wichtig ist, die Menschen bei Bedarf durch eine Konfliktmoderation zu begleiten.

Ebenso wichtig ist eine gesellschaftliche Enttabuisierung, wie es sie vor rund zehn Jahren beim Thema Demenz gab. Erst durch einen gewissen Handlungsdruck hatte sich eine systematische Herangehensweise etabliert.

Ein gemeinsames strategisches Vorgehen gegen Einsamkeit im Alter ist schon ein erster Gewinn dieses Fachtages. Jetzt geht es darum, Menschen mit „Bausteinen sozialer Integration“ aus ihrer sozialen Isolation zu holen. Neben vielfältigen Informationen und einem breit gefächerten Angebot an Veranstaltungen oder Gruppen benötigt es eine Art Brückenschlag. Mit niedrighwelligen Angeboten könnte ein einfacher Zugang geschaffen werden. Entscheidend ist im Bedarfsfall eine Begleitung, etwa bei Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, bei denen es sich aber nicht immer gleich um eine Krankheit handeln muss. Auch Personen, die über einen langen Zeitraum ihren Partner beziehungsweise ihre Partnerin gepflegt und sich dadurch aus dem gesellschaftlichen Leben zurückgezogen haben, brauchen oftmals Unterstützung. Die Integration in neue soziale Bezugsgruppen ist für sie eine Herausforderung.

## Armut und Einsamkeit im Alter: Was brauchen wir in Düsseldorf?



Die Begleitung könnten beispielsweise Patinnen und Paten und/oder hauptamtlich Mitarbeitende übernehmen.

Die Angebote sollten eine sinnstiftende Mitarbeit ermöglichen. Niemand möchte immer nur eine passive Rolle einnehmen, sozusagen „bespaßt“ werden. Mitwirkung ist für die meisten Menschen ein zentrales Bedürfnis. Um auch einkommensschwachen Personen Teilhabe zu ermöglichen, sind finanzielle Hilfen notwendig. Das könnten etwa allgemein niedrige Grundpreise bei den Angeboten oder Staffelpreise bei Sonderveranstaltungen sein. Auch die Auffindbarkeit sowie Barrierefreiheit der Angebote sind wichtig.

Eine „Lücke im System“ ist, wie bisher unerreichte Seniorinnen und Senioren erreichen werden können. Hier könnte versucht werden, Punkte zu schaffen, an denen Betroffene in ihrem Alltag „abgeholt“ werden, beispielsweise in Apotheken, bei Ärzten oder anderen Orten, die von älteren Menschen stark frequentiert werden.

Auf Anbieterseite sind eine gute Kenntnis des Hilfesystems und die Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit von Bedeutung und Voraussetzung für eine gelingende Aktivierung und Solidarisierung.

Nach dem Impulsreferat teilten sich die Teilnehmenden in mehrere Gruppen auf. Sie entwickelten Ideen, Hinweise und Aussagen zu den folgenden Fragen:

Was sind Hinderungsfaktoren?

Wie erreichen wir ältere Menschen?

Was wird für den Aufbau von Nachbarschaftshilfe benötigt?

Die Antworten wurden gesammelt und thematisch sortiert. Folgende Kernaussagen wurden extrahiert:

- Es werden wohnortnahe Teilhabemöglichkeiten benötigt.
- Erforderlich ist eine empathische und respektvolle Grundhaltung der Dienstleistenden und der Gesellschaft.
- Es werden Angebote für Menschen anderer ethnischer Herkunft benötigt.
- Seniorenhotline
- Um vereinsamte Seniorinnen und Senioren zu erreichen, sollte
  - eine gezielte Kampagne an die Ärztekammer, die Apothekerkammer sowie an andere Dienstleister organisiert werden,
  - es Streetworker für Seniorinnen und Senioren geben (im Sinne von zugehenden Hilfen).