

EINSAMKEITS- GIPFEL 2022

Fachtag zum Thema Einsamkeit
Einblicke, Rückblicke und Ausblicke

16. Dezember 2022



Firat Barut | Künstlerische Medizin & Kultur

01

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

02

Vorwort von Emine Demirbüken-Wegner

03

Gedanken zur Einsamkeit von Alice Gericke

04

Wir müssen uns mit Einsamkeit befassen.

05

Was haben wir in den letzten Jahren gelernt?

06

Was sind unsere Ziele und was ist notwendig, um sie zu erreichen?

07

Zusammenfassung und Ausblick

INHALT

01

DIE
TEILNEHMERINNEN
UND TEILNEHMER

BERLIN ALS HAUPTSTADT DER EINSAMKEIT



EINSAMKEIT
hat viele
GESICHTER



FIRAT BARUT
KÜNSTLERGILDE
MEDIZIN & KULTUR

Jeder zehnte Berliner fühlt sich einsam und sozial isoliert. Aber was genau steckt hinter diesem Großstadt-Phänomen? Wie entsteht Isolation in einer lebendigen und vielseitigen Metropole? Was macht Einsamkeit mit Menschen in so einer großen Stadt und was können wir präventiv dagegen tun?

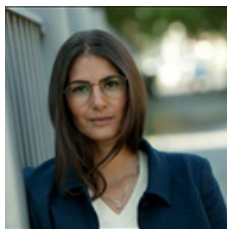
Gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis haben wir diese und andere Fragen im Rahmen des Einsamkeitsgipfels am 16. Dezember 2022 besprochen. Das Motto der diesjährigen Fachtagung, initiiert von Reinickendorfs Sozialstadträtin Emine Demirbüken-Wegner (CDU), lautete „Einsamkeit hat viele Gesichter“. Dazu berichteten aus ihrer fachlichen Sicht und ihren Erfahrungen:



Emine Demirbüken-Wegner, stellvertretende Bürgermeisterin von Berlin-Reinickendorf und Stadträtin für Soziales und Bürgerdienste



Prof. Dr. med. Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin und Leiter des Forschungsbereichs Affektive Störung, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, CCM, Charité – Universitätsmedizin Berlin



Dr. med. M.A. Adak Pirmorady, Ambulanzleitung CBF, Psychoanalytikerin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Charité-Universitätsmedizin Berlin, Vorstandsvorsitzende der Europäischen Künstlergilde



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jalid Sehoul,
Direktor der Klinik für Gynäkologie mit
Zentrum für onkologische Chirurgie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin



Prof. Dr. phil. Mariam Hartinger,
Präsidentin der IB Hochschule für
Gesundheit und Soziales



Ehet Yenice, Facharzt für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie



Elke Schilling, Gründerin und erste
Vorsitzende von Silbernetz e.V.



Dirk Buchwitz, Leiter des Fachbereichs
Senioren in Berlin-Reinickendorf

02

VORWORT VON
EMİNE
DEMİRBÜKEN-
WEGNER

WENN WIR HEUTE ÜBER EINSAMKEIT SPRECHEN,

dann geht es nicht mehr um das selbst gewählte Alleinsein, sondern um einen Zustand von Vereinsamung, der bei den Betroffenen zu sozialer Isolation und Krankheit führt.

Auch in unserer Stadt, wo Anonymität und Vereinzelung zum Alltag gehören, entwickelt sich dieses Phänomen zunehmend zu einer gesellschaftlichen Herausforderung. Inzwischen ist davon jeder zehnte Einwohner betroffen, so dass Berlin bereits als „Hauptstadt der Einsamkeit“ bezeichnet wird. Die Gründe, die zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen, sind dabei so verschieden, wie die Menschen, die darunter leiden. Doch es gibt begünstigende Faktoren, die diesen Zustand stark beeinflussen. Dazu werden unsere Experten mehr sagen.

Völlig neu und unter anderen Aspekten zeigte sich die Zunahme von Einsamkeit und sozialer Isolation unter den Auswirkungen von COVID 19 sowie aus den dazu verordneten Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie. Diese trafen insbesondere Menschen in Seniorenheimen und Krankenhäusern und zeigten Wirkungen auf Krankheitsverläufe und Sterberaten.

Diese Auswirkungen zu analysieren muss deshalb ebenso im Kontext von Einsamkeit und sozialer Isolation stehen, wie die auf Kinder und junge Menschen, deren sozialer Alltag durch die Pandemie empfindlich verändert und beeinträchtigt wurde.

Alles bisher Gesagte trifft auch für den Bezirk Reinickendorf zu. Mit 266.123 Einwohnerinnen und Einwohnern hat er mehr Einwohner als Aachen, Erfurt, Rostock oder Göttingen. Obwohl Menschen aller Altersgruppen unter Einsamkeit und sozialer Isolation leiden, soll hier jedoch das Augenmerk in erster Linie auf die Altersgruppe der Seniorinnen und Senioren gelegt werden. Dafür spricht nicht nur die verwaltungsinterne Verantwortung des Fachbereichs Senioren, sondern auch die Tatsache, dass Reinickendorf mit 23,6 % zu den Bezirken mit der ältesten Bevölkerungsstruktur gehört (der Berliner Durchschnitt liegt bei 20 %). In absoluten Zahlen ausgedrückt: Im Jahr 2019 betrug die Anzahl der Menschen ab 65 Jahren 62.563. Diese Zielgruppe mit ihren Multi-Morbiditätsproblemen bildete damit im Bezirk die zweitstärkste Gruppe nach der Altersgruppe 18 - 65. Zudem stieg in diesem Zusammenhang die Anzahl der Hochaltrigen (85 +) stärker als die Zielgruppe insgesamt. So wird bis 2030 die Gruppe der Hochaltrigen, in der jeder Dritte pflegebedürftig ist, um 30 % angewachsen sein. Da es für den Bezirk keine konkreten Erhebungen zur Einsamkeit und sozialer Isolation gibt, ist entsprechend der Bevölkerungszahl von Reinickendorf und der Gesamtquote

für das Land Berlin davon auszugehen, dass statistisch gesehen mindestens 26.600 Bürgerinnen und Bürger davon betroffen sind. Die Dunkelziffer liegt jedoch sicherlich weit höher und wird durch besondere Problemlagen, wie zum Beispiel Hartz-IV-Bezug, steigende Armut und Altersarmut, instabile Familienstrukturen und gestörte Nachbarschaften weiter ansteigen. So beträgt die Armutsgefährdungsquote 19,3 %. Das liegt deutlich über dem Bundesdurchschnitt von 15,9 %.

Hinzu kommt die zunehmende Verdrängung der ärmeren Bevölkerung in die Außenbezirke. So nahm in den letzten Jahren die Anzahl der ständig steigenden Hartz-IV-Empfängerinnen und -Empfänger allein durch Armuts-wanderung nach Reinickendorf um 7.679 zu. Und jede bzw. jeder Fünfte aus der Altersgruppe ab 65 ist von Altersarmut bedroht. Das berechtigt voll und ganz, sich insbesondere mit der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren zu befassen. Es erwarten uns Vorträge von Persönlichkeiten, die auf dem Gebiet der Einsamkeit – so seltsam sich das auch anhört – zu Hause sind.

**"Einsamkeit ist, wenn ein Mensch fühlt, dass er von niemandem gebraucht wird, sogar, wenn er Verwandtschaft hat.
Wenn jemand kein Sozialleben hat."**

(Zitat aus einer anonymen Umfrage)

03

**GEDANKEN ZUR
EINSAMKEIT
VON ALICE
GERICKE**

DAS ALLEINSEIN,

was auch produktiv sein kann, unterscheidet sich von der gefürchteten, schmerzhaften Einsamkeit.

Dabei ist der Schmerz, der durch Einsamkeit entsteht, abstrakt. Seine Ursache und Spur sind äußerlich nicht sichtbar und schwer zu greifen. Oft behilft man sich durch Bilder bei dem Versuch, diesen Schmerz zu beschreiben: Verlorensein in der Wüste, Schiffbruch auf hoher See, Verhungern, Verdursten, Austrocknen, Ertrinken.



Bilder, die ich persönlich mit Einsamkeit in Verbindung bringe: ein zielloses Treiben. Ein luftleerer Raum. Warten ohne Ablösung. Ein labyrinthisches Gefängnis (beispielsweise durch kreisende Gedanken).

Einsamkeit kann sich einstellen, wenn man sich nach schwer zu verkraftenden Verlusten zurückgezogen hat. Oft im Alter. Einsamkeit ist nicht selten das Resultat einer Vielzahl an Problemen und Schicksalsschlägen.

Ein schleichender und unsichtbarer Zustand, den man oft zu spät bemerkt und der sich erst dann zeigt, wenn man ihn nicht mehr verdrängen kann – etwa zu den Feiertagen. Einsamkeit ist prekär.

Ich und der "Rest der Welt"

Ein Einsamkeitsgefühl kann sich im neidischen Eindruck manifestieren, dass alle anderen eine eingeschworene Gemeinschaft sind – immer bereits verabredet, immer füreinander da, sich gegenseitige Hilfe und Unterstützung bietend, während man selbst auf sich allein gestellt ist. Umgekehrt ist ein Wir-Gefühl einer Gruppe auch davon abhängig, dass sie exklusiv ist und eben nicht jeder Teil sein darf.

Einsamkeit ist auch ein schwer verortbares inneres Abgeschnitten-Sein, obwohl man augenscheinlich gut integriert ist.

Sie kann sich einstellen, wenn man sich nicht zeigen darf, unpassende Gefühle verstecken und mitspielen muss.

Wenn trotz Gesellschaft niemand da ist, der den inneren Zustand spiegeln und anerkennen kann.

Einsamkeit ist auch da, wo Bekanntschaften und Freundschaften bloß oberflächlich sind.

Umgekehrt haben wir im professionellen und alltäglichen Umgang miteinander oft eben diese Oberflächlichkeit kultiviert, die nicht zulässt, zu schwere oder komplexe Gedanken mitzuteilen, eine zu dringende Bedürftigkeit oder eine innere Not zu zeigen.

Einsamkeit ist ein peinlicher Zustand, weil sie oft mit einem persönlichen Versagen gleichgesetzt wird. Niemand gibt sie gerne zu.

In Gruppen oder bei gut Integrierten gibt es den Reflex, den Einsamen und Isolierten draußen und von sich wegzuhalten. Man möchte sich das Leid der betreffenden Person nicht vorstellen müssen und sich schon gar nicht damit identifizieren.

Wie so oft bei Problemen wähnt man sich im Wegschauen sicher. Oder gar indem man die Schuld bei den Betroffenen sucht.

Wie positioniert man sich gegen Einsamkeit?

Wäre es ein Anfang, sich dem Leid einer unter Einsamkeit leidenden Person zu stellen und zu lernen, es auszuhalten? Könnte die Bereitschaft, hinzusehen und hinzuhören, wo sich Einsamkeit zeigt; kleine, machbare Gesten bereits Abhilfe leisten?

Vielleicht braucht es einen stillen Appell an jeden Einzelnen: Einsamen Menschen muss es möglich sein, auf sich aufmerksam zu machen und Hilfe zu bekommen – sowohl auf strukturell organisierter Ebene als auch individuell im Kleinen. Man sollte denjenigen beistehen, die Einsamkeit zugeben und zwar ohne ihr Stigma weiter zu pflegen. Wir müssen lernen, mitunter auf die Abgrenzung von „Wir und du“ zu verzichten und das denjenigen spüren zu lassen, dem wir helfen möchten.

Ich muss wagen, mich selbst im Anderen und auch in einer schwächeren, benachteiligten, der prekären Position zu sehen.

Jeder muss lernen, den Zustand Einsamkeit zu benennen, ohne zu verurteilen.

Nicht Andere, nicht sich selbst.

04

WIR MÜSSEN
UNS MIT
EINSAMKEIT
BEFASSEN.

EINSAMKEIT MUSS EIN THEMA SEIN, DENN...

"Einsamkeit ist eine menschliche Grunderfahrung. Und zwar eine sehr Zweischneidige", so *Mazda Adli*. "Sicherlich gibt es auch eine positive Einsamkeit, das selbstgewählte, schöpferische Alleinsein, das jederzeit bewusst unterbrochen werden kann. Wir sprechen heute jedoch über die belastende und negative Einsamkeit mit dem Gefühl: Ich kann daran nichts ändern. Wir sprechen über fehlende Zugehörigkeit, über Abgeschiedenheit von sozialer Umwelt. Die Corona-Pandemie hat dieses Problem nochmals in den Fokus gerückt."

"Einsamkeit muss ein Thema sein! Weil dieser Zustand eine Unterform von sozialem Stress ist. Und sozialer Stress gilt als der stärkste Stressor, den man kennt."

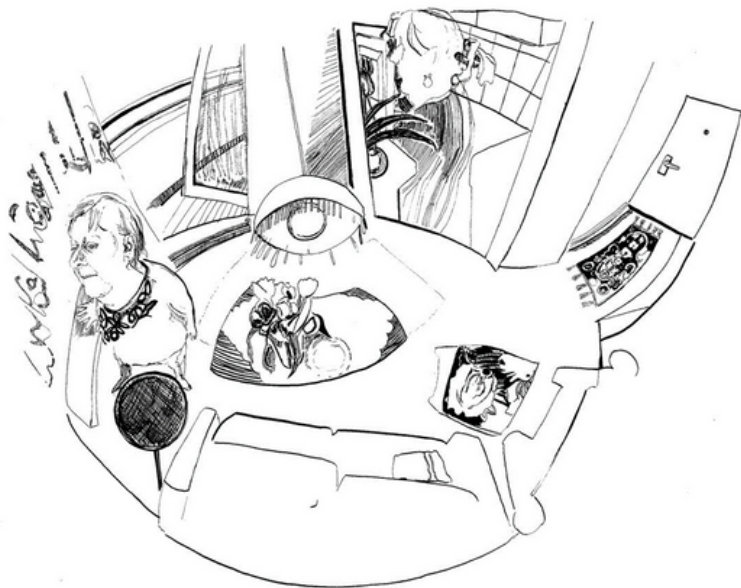
(Prof. Dr. med. Mazda Adli)

"Soziale Isolation entsteht durch Mangel an Kontakten und Verbundenheit, durch Mangel an Unterstützung, aber auch durch sozialen Ausschluss bzw. soziale Entwertung. Letzteres ist besonders schlimm und löst am meisten Stresshormone aus. Nicht umsonst ist soziale Isolation Teil besonders brutaler Haft und Folter. Wir sprechen von einem Seelenschmerz, bei dem tatsächlich dieselben Gehirnregionen wie bei "echtem", physischem Schmerz aktiviert sind.

**"Die Sterblichkeit steigt bei subjektiver Einsamkeit
- unabhängig von der Altersgruppe - um 26 %."**

(Prof. Dr. med. Mazda Adli)

Einsamkeit hat also Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit, ja, sogar auf die Sterblichkeit. Es gibt tatsächlich eine Einsamkeitssterblichkeit! Soziale Isolation ist schlimmer als Rauchen, Alkohol und Fettleibigkeit zusammen."



Dazu *Adak Pirmorady*: "Der Grundgedanke lautet eigentlich: Man wird allein geboren und man stirbt allein. Wir müssen also unser Alleinsein akzeptieren. Aber: Alleinsein ist nicht gleich Einsamsein. Einsamkeit ist, in der Gruppe nicht zugehörig zu sein. Und so kann Einsamkeit Schmerz bedeuten, vieles auslösen und krank machen. Es ist wichtig, sich zu öffnen, über Einsamkeit klagen zu dürfen. Daher sind Veranstaltungen wie diese wichtig!"

"Einsamkeit kann sich ausdrücken als Schmerz, Trauer, Müdigkeit, Unsicherheit oder als unbehagliches Gefühl zu fallen."

(Dr. med. M.A. Adak Pirmorady)



"Die Folgen sozialer Isolation sind gleichgültiges und riskantes Gesundheitsverhalten, mehr Alkohol und Tabak, weniger Bewegung, Suchtgefährdung, Schlafprobleme, Leistungsschwierigkeiten und Todesgefahr. Vorhandene psychische Erkrankungen werden verstärkt oder aufrechterhalten."

(Prof. Dr. phil. Mariam Hartinger)

"Wir müssen uns mit Einsamkeit befassen. Das Thema bewegt viele, hat jedoch keine richtige Plattform", sagt *Jalid Sehouli*. "Einsamkeit geht über alle Religionen, Kulturen, Altersgruppen durch. Die Einsamkeit ist so alt wie die Menschheit selbst. Und genau deswegen müssen wir uns fragen: Warum sind wir noch nicht dazu gekommen, uns etwas auszudenken? Wir müssen Strukturen schaffen, die unabhängig sind von dem einzelnen Menschen und neue Ideen ermöglichen."

Elke Schilling, Gründerin und erste Vorsitzende von Silbernetz e.V. ist überzeugt: "Das Wort *Einsamkeit* wird vermieden, weil es ein Unwort ist, mit dem sich niemand gern identifiziert. Dabei können sogar gut vernetzte Menschen plötzlich erfahren, was Einsamkeit ist – das hat die Pandemie gezeigt.

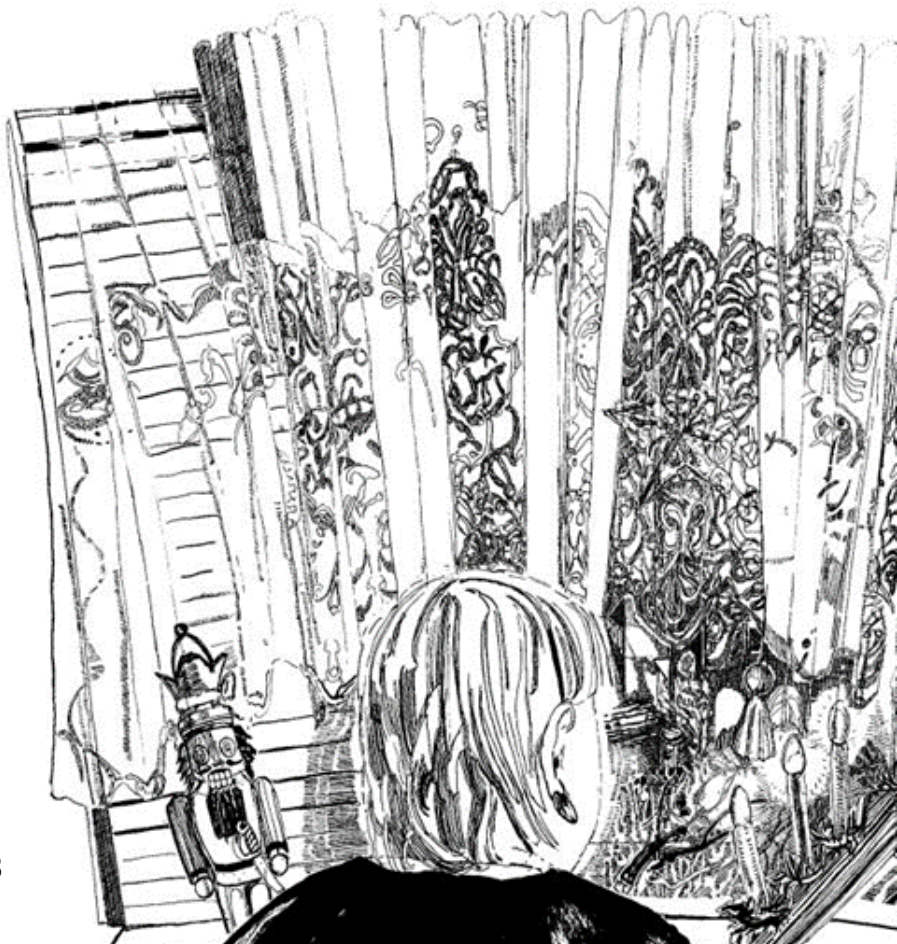
Besonders Alterseinsamkeit ist ein wichtiges Thema, denn: Je älter ich werde, desto alleiner werde ich. Weil rundum alles wegstirbt. Weil wir einen Verlust von Mobilität erleben, fehlende Barrierefreiheit. Armut. Zumutung von neuen Medien. Informationsarmut – man weiß nicht, was es an Angeboten in der Nachbarschaft gibt.

Wir müssen uns etwas überlegen, damit sich die Menschen nicht abgeschottet fühlen. Altenhilfe muss kommunale Pflichtaufgabe werden!"

"Alte Menschen werden in Schubladen gesteckt: Sie sind ein Problem. Deswegen wollen sie niemandem zur Last fallen und halten sich verdeckt. Gehen nicht zum Amt, werden arm, reichen keine Widersprüche ein etc."

(Elke Schilling)

Ehet Yenice, der viel mit Migrantinnen und Migranten – hauptsächlich türkischstämmigen – arbeitet, spricht über die Einsamkeit mit Blick auf Migrationshintergrund: "Einsamkeit bei Menschen mit Migrationshintergrund ist ebenfalls ein Thema, was wahrgenommen werden muss. Die Gastarbeitergeneration ist nun betagt, deren Kinder erwachsen. Die Arbeiter von einst sind nun berentet, haben aber nie gelernt, für sich zu sorgen, und haben nichts für ihr Alter geplant. Da sie auch nicht gelernt haben, Hobbies zu haben oder diese zu pflegen, wissen sie häufig nichts mit sich anzufangen.



Ihr Wunsch war es, wieder in ihr Herkunftsland zurückzukehren und dort im Kreise der Verwandten und Kinder zu leben. Es kam aber ganz anders: Die Eltern pendeln zwischen der Türkei und Deutschland und sind sowohl hier als auch dort vereinsamt. Hier sehnen sie sich nach ihrem Heimatdorf in der Türkei. Dort vermissen sie ihre Kinder, die in Deutschland leben, in Deutschland verwurzelt sind und in das Land ihrer Eltern nicht mehr zurückwollen oder -können."

"Es gibt für diese Generation kaum Angebote, so dass sie trotz Widerwillen in die Moschee gehen oder in den verrauchten Cafés sitzen."

(Ehet Yenice)

WISSENSWERTES ZUM THEMA EINSAMKEIT



- Das Deutsche Rote Kreuz meldete 2018: Das Gefühl, allein zu sein, greife wie eine "Epidemie im Verborgenen" um sich.
- Einsamkeit findet man im Koalitionsvertrag der Bundesregierung zweimal erwähnt als gesellschaftliche Herausforderung, der es zu begegnen gilt.
- Armut ist ein altersunabhängiges Einsamkeitsrisiko.

- Einsamkeit betrifft nicht nur ältere Menschen – das ist ein Vorurteil. 30 Jahre ist der erste große Altersgipfel, danach folgen 60 Jahre und ab 80 steigt die Kurve besonders steil an.
- Großstadt-Singles sind ebenfalls betroffen: Jeder fünfte Mensch in Deutschland ist einsam.
- Etwa 15 % der Deutschen (etwas jeder Sechste) fühlten sich schon vor der Pandemie einsam.
- Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen (2020):
 - Einsamkeitsrate von 14 % bei Menschen zwischen 46 und 90
 - 1,5-mal größer als in den Vorbefragungen 2014 und 2017 mit 9 %
- Studie der Charité und der Max-Planck-Gesellschaft:
 - Seelische Last der Pandemie hatten Jüngere stärker zu tragen als Ältere
- Studie des Robert Koch-Instituts:
 - 4,2 % der 11-17-Jährigen fühlen sich einsam
- Studie der Infratest Dimap (2018):
 - 70 % der Befragten sagten, dass Einsamkeit ein großes / sehr großes Problem in Deutschland sei

05

**WAS HABEN WIR IN
DEN LETZTEN
JAHREN
GELERNT?**

WIR SEHEN EIN PARADOX:

"Es gibt acht Milliarden Menschen auf der Erde und je enger es auf der Welt wird, desto einsamer fühlen wir uns", sagt *Mazda Adli*. Dabei ist das Leben im Singular nicht typisch für uns, wir sind eigentlich Herdentiere.

Einsamkeit korreliert mit der Individualisierung unserer Gesellschaft: Es gibt einen klaren Trend zur Vereinzelung, besonders in den letzten 25 Jahren gab es da eine enorme Entwicklung. Einsamkeit kommt in Städten gehäuft vor und Betroffene sind einem höheren Risiko für psychische Erkrankungen ausgesetzt: So haben beispielsweise Stadtbewohnerinnen und -bewohner ein 1,5-mal höheres Risiko an Depressionen und ein 2-mal höheres Risiko an Schizophrenie zu erkranken.

“Deutschland sollte Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung sehen, der man begegnen muss. In Großbritannien zum Beispiel wurde ein Einsamkeitsministerium gegründet, es kam also auf die politische Agenda. Und das ist sehr viel wert.”

(Prof. Dr. med. Mazda Adli)

Natürlich hat Corona das Thema noch einmal in den Fokus gerückt. Aber 15 % der Bundesbürgerinnen und -bürger fühlten sich schon vor der Pandemie einsam. Etwas mehr Frauen als Männer, mehr Ostdeutsche, etwas mehr Mittelalte.

Fakt ist: Wir brauchen dringend Maßnahmen, die Menschen sozial stärken. Das ist eine große zivilgesellschaftliche und politische Aufgabe."

“Ob digitale Medien helfen? Jein. Einerseits verbinden sie uns, andererseits führen sie zu Vereinsamung vor dem Bildschirm. Wenn sie soziale Kontakte unterstützen, helfen sie. Wenn sie sie bremsen, schaden sie.“

(Prof. Dr. med. Mazda Adli)

"Es ist wichtig, über Krisen zu reden, denn die machen Dinge nackt", findet *Jalid Sehouli*. "Während der Corona-Krise haben wir gemerkt: Das Thema Einsamkeit war ein großes Problem in der Pandemie. Die Ärzte waren auf Covid nicht vorbereitet. Es war ein Drama, als sterbende Menschen nicht besucht werden durften. Die soziale Interaktion im Sinne von Selbsthilfe, Aufklärung etc. hat gelitten. Unsere Patienten hatten teilweise mehr Angst vor Covid als vor ihrer eigentlichen Krebserkrankung. Sie hörten auf, ihre Medikamente zu nehmen, weil das persönliche Aufklären fehlte.



Na klar, die Digitalisierung wurde vorangebracht, aber das ist niemals der Ersatz von menschlicher Interaktion, menschlicher Wärme. Digitale Lösungen sind gut, aber sie lösen nicht alle Probleme. Es wurde zu viel Geld für die Digitalität und für Materialien und zu wenig für Personal ausgegeben. Krisen brauchen Vorhaltemaßnahmen, das heißt, nicht nur Handschuhe und Mundschutz, sondern auch medizinisches und soziales Personal sollte da sein, um mal eine Stunde lang mit dem Patienten zu sprechen."

Adak Pirmorady: "Wir haben die Beobachtung gemacht, dass es immer weniger reale Räume für ein Zusammensein gibt. Vielleicht in den sozialen Medien, ja, die für viele eine große Hilfe sind – was aber nicht für alle gilt und sehr generationsabhängig ist.

Die Digitalisierung schreitet voran, auch in der Medizin. Ethisch und moralisch muss das aber sehr gut durchdacht sein, da ein echter, menschlicher Kontakt zwischen Therapeut und Patient urwichtig ist."



Mariam Hartinger hält fest: „Wir sehen, dass das Thema Einsamkeit schwer greifbar ist. Wenn wir von Einsamkeit sprechen, wie können wir sie messen, um damit in Studien zu gehen? Es fehlt noch eine Definition, die international anerkannt ist.

In unseren Studiengängen versuchen wir, Einsamkeit aus anderen Blickwinkeln zu betrachten: Wir hängen zum Beispiel Einsamkeit und Mangelernährung zusammen bzw. Einsamkeit und Notfalleinsätze wegen Dehydrierung? Welche Kosten verursacht das? Studierende behandeln das Thema auch so: Welchen Auftrag haben Podologen als Teil sozialer Bindung? Inwieweit geht es wirklich um Podologie? Oder geht es eher um die Freude am Termin und den Kontakt zur Podologin?

Die große Frage ist also: Muss nicht viel mehr über menschliche Bedürfnisse im Studium beigebracht werden?“

**"Nicht die Alten sind nicht technikaffin,
sondern Technik ist nicht altenaffin!"**

(Elke Schilling)

Elke Schilling hat folgende Beobachtung gemacht: "2018 wurde das Silbernetzwerk gegründet und wir hatten seitdem insgesamt 385.000 Anrufe im Silbernetz. Seit der Pandemie rufen uns Menschen aus ganz Deutschland an. Die Corona-Pandemie hat gezeigt: Gut vernetzte Menschen

haben plötzlich erfahren, was Einsamkeit ist. Männliche Anrufe haben sich verdoppelt! Männer haben es schwer, sich zu öffnen, sie müssen sich stark und verschlossen halten und das Klischee erfüllen: Ich bin Herr über mein Leben, ich bestimme darüber, ich bin besser als alle anderen und ich gestehe nicht ein, dass es mir nicht gut geht. Die Pandemie hat das aufgebrochen. Sie hat einsamer gemacht, Männer haben sich das eingestanden. Das hat sich ein Stück weit bis heute erhalten.

Das Thema Digitalisierung war besonders diskriminierend während der Pandemie. So konnten zum Beispiel viele ältere Personen ihre Impftermine online nicht besorgen, weil sie mit dem System nicht klarkamen.

In Seniorenheimen fühlte sich weit über ein Drittel aller Hochaltrigen einsam, zeigte die D80+Studie. Während der Pandemie waren Bewohnerinnen und Bewohner bei akuten Corona-Fällen in Einzelzimmern eingesperrt und damit besonders isoliert.

Wir müssen uns etwas überlegen, damit die Menschen sich nicht abgeschottet fühlen. Wir müssen uns gegenseitig Signale geben: Ich helfe dir. Ich brauche deine Hilfe."

06

**WAS SIND
UNSERE ZIELE
UND WAS IST
NOTWENDIG,
UM SIE ZU
ERREICHEN?**

DAS THEMA MUSS RAUS AUS DER TABU-ZONE UND REIN IN DIE AGENDA

nationaler und internationaler Herausforderungen. Davon ist *Mazda Adli* überzeugt. "Wir müssen über Einsamkeit sprechen. Wir brauchen Begegnungsräume in unseren Quartieren und Kiezen, öffentliche Plätze, die zum Verweilen einladen, Parks, städtisches Grün, damit wir rausgehen - das ist ein Public Health Auftrag! Auch Kultureinrichtungen, Theater und Bühnen gehören dazu."

"Ein Spruch der Tuareg lautet: 'Einsamkeit ist nicht traurig, wenn sie beachtet wird.' Wir müssen also hingucken, nicht weggucken."

(Prof. Dr. med. Mazda Adli)

Jalid Sehouli: "Dem Thema Einsamkeit muss strukturiert begegnet werden. Man muss dranbleiben und verschiedene Verbände in eine Meta-Ebene bringen. Wir müssen das nicht als Ich-AG angehen, sondern als eine Struktur, als Netzwerk – ein multidisziplinäres, intersektorales Konstrukt muss her!

Als Arzt sollte man das Thema proaktiv ansprechen und bei Bedarf Aktivitäten anbieten können. Diese müssen Teil der o.g. Struktur beziehungsweise Vernetzung werden. Und: Das Thema Ehrenamt sollte in der Politik sichtbarer sein."

"Wir brauchen einen Perspektivwechsel, denn Einsamkeit ist ein Schnittthema – es ist kein reines gruppenspezifisches Thema. Dafür brauchen wir einen gemeinsamen Nenner."

(Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jalid Sehouli)

Mariam Hartinger: "Wir müssen Wege finden, wie wir soziale Aktivierung bei allen Gruppen erreichen können, so auch bei Menschen, die durch chronische Schmerzen einsam geworden sind. Da brauchen wir unbedingt mehr Unterstützung, mehr soziale Teams. Zum Beispiel brauchen wir nicht einfach nur Essen auf Rädern, sondern eine Möglichkeit, die Menschen zum gemeinsamen Essen zusammenzubringen."

Mehrgenerationenhäuser und -projekte sind eine gute Sache, aber Projekte werden nur zeitweise finanziert und dann enden sie. Das ist ein Problem.

Die größte Frage ist: Was können wir tun? Uns fehlen leider immer noch die Daten. Ohne die Erforschung der Einsamkeit werden uns Wege fehlen. Man müsste also Gelder bekommen, um richtig Forschung betreiben zu können."

"Ehrenamt braucht Hauptamt, damit es gut arbeiten kann. Alles andere ist vergeudetes Kapital an Kreativität, Ideen und guten Dingen."

(Elke Schilling)

Elke Schilling: "Während der Pandemie haben uns Kommunen und Ärzte angefragt: Schickt uns eure Flyer, wir wollen neben Diagnosen und Therapie euer Gesprächsangebot empfehlen. Einsamkeit ist keine Krankheit, gegen die es eine Pille gibt, sondern ein Gefühl. Und da helfen zum Beispiel Gespräche. Diese müssten aber beim Arzt vergütet werden, denn dann könnten sich die Ärzte mehr Zeit nehmen."

**“Ich als Arzt hätte gern Adressen und Anlaufstellen,
die ich weitergeben kann.”**

(Ehet Yenice)

Ehet Yenice betont: "Eine besondere Herausforderung stellt die Arbeit mit anderen Kulturen dar. Es gibt Moscheen und Cafés beziehungsweise Teehäuser – ja, dort können sich die Menschen treffen. Aber es sollte Alternativen geben. Was kann zum Beispiel ein türkischer Mann oder eine türkische Frau im Alter noch machen? Es müssten Räume für sie geschaffen werden, wo sie mit anderen Menschen hemmungsfrei zusammen sein können."

Dirk Buchwitz, Leiter des Fachbereichs Senioren vom Bezirksamt Berlin-Reinickendorf, fasst zusammen: "Für den Fachbereich Senioren stellt sich die Frage: Wo können wir die Senioren abholen? Was können wir den Menschen vor Ort für Projekte anbieten, um sie vor der Einsamkeit zu schützen? Das ist unser Ziel fürs nächste Jahr und kommt auf unsere Agenda."

07

ZUSAMMEN- FASSUNG UND AUSBLICK

DAS GROSSE FAZIT IST:

Einsamkeit kann jeden treffen. Deswegen muss das Thema erstens öffentlich und zweitens als eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung betrachtet werden.

In unserem Einsamkeitsgipfel halten wir heute fest:



1. Einsamkeit muss enttabuisiert und sensibel kommuniziert werden.
2. Über Einsamkeit und die Wege daraus muss aktiv informiert werden.
3. Soziale Partizipation muss besser ermöglicht sein.
4. Öffentliche Orte der Begegnung, Mobilitätsangebote und Barrierefreiheit müssen geschaffen werden.
5. Wohnen mit Anschluss (Mehrgenerationenhäuser, Wohnformen mit Blick auf die alternde Gesellschaft) brauchen Förderung.
6. Eine Infrastruktur mit Raum für Selbstreflektion muss entstehen.
7. Das Bildungssystem muss auf das Altern vorbereiten.
8. Ein kommunales Kompetenznetzwerk für Einsamkeit sollte aufgebaut werden.
9. Es sollte Gelder für die Erforschung der Einsamkeit geben.
10. Für interkulturelle Gruppen sollten spezielle Orte geschaffen werden.
11. Eine bezirkliche Einsamkeitsbeauftragtenstelle sollte eingerichtet werden, welche zu den Punkten 1 bis 10 ein umfassendes Konzept vorbereitet.

Der nächste Einsamkeitstreffen ist bei Sicherstellung der Finanzierung für Dezember 2023 geplant.

Angaben gemäß § 5 TMG
Bezirksamt Reinickendorf von Berlin
Abteilung Soziales und Bürgerdienste
Eichborndamm 215
13437 Berlin
Telefon: (030) 90294-2261
Fax: (030) 90294-5163
E-Mail: jasmina.jovanovic@reinickendorf.berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV
Emine Demirbüken-Wegner
Telefon: (030) 90294-2260
Fax: (030) 90294-5163
E-Mail: emine.demirbueken-wegner@reinickendorf.berlin.de

Transkription: Olga Schleicher
Textbearbeitung: Emine Demirbüken-Wegner, Olga Schleicher
Bildmaterial: Zeichnungen von Alice Gericke und Logo "Tag der
Einsamkeit" von Firat Barut, digitalisiert durch die Künstlergilde
Medizin & Kultur.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

IMPRESSUM

