



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit



Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz



DOKUMENTATION

2. FACHFORUM

„GESUNDHEIT IN HEMELINGEN“: EINSAMKEIT UND ISOLATION



14. Juni 2023

Bürgerhaus Hemelingen
Godehardstraße 4
28309 Bremen

Impressum

Redaktion

Nicole Tempel
Marle Wilhelm

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Schillerstraße 32
30159 Hannover

www.gesundheit-nds-hb.de

Gestaltung

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Fotos

Titelbild : © Stafeeva, AdobeStock
Fotografien: © LVG & AFS Nds. HB e. V.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Inhalt

Einführung	<u>4</u>
Programm	<u>4</u>
Begrüßung und Vorstellungsrunde	<u>5</u>
Impulsvortrag	<u>5</u>
Ideen und Ansätze aus der Praxis	<u>6</u>
Slow Dating zu Einsamkeit und Isolation	<u>8</u>
Ausblick	<u>9</u>

Einführung

Am 14. Juni 2023 fand das 2. Fachforum „Gesundheit in Hemelingen“ im Bürgerhaus Hemelingen von 9:15 bis 14:00 Uhr statt. Der thematische Schwerpunkt war, wie im letzten Fachforum vereinbart, Einsamkeit und Isolation.

Programm

Ankommen

Begrüßung & Vorstellungsrunde

Sonja Wagener, *Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz*
Marle Wilhelm, (LVG & AFS Nds. HB e. V.)

Impulsvortrag

„Einsamkeit und Isolation – Erkennen, verstehen und Weichen stellen.“
Christiane Smidt, *Richtung wechseln! Praxis für psychologische Beratung*

Kaffeepause

Ideen und Ansätze aus der Praxis

Come back and connect
Eva Raquet, *etage*°

Kulturtafel Bremen
Ronald Philipps, *Ausspann e. V.*

Orte der Wärme
Karin Schüdde, *Die Brücke, Begegnungszentren der Ev. Brückengemeinden*

Hemelinger Postkasten und Slow Dating für Senioren 65+
Anne Schultheiss, *Werkstatt Alter, Bremer Heimstiftung*
Leman Hasanova, (LVG & AFS Nds. HB e. V.)

Slow Dating zu Einsamkeit und Isolation

Ausblick

Sonja Wagener, *Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz*
Marle Wilhelm, (LVG & AFS Nds. HB e. V.)

Begrüßung und Vorstellungsrunde

Das Fachforum begann mit einer Begrüßung durch die Moderatorinnen. Es folgte ein gemeinsamer Blick auf die Agenda sowie eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer:innen.

Impulsvortrag „Einsamkeit und Isolation – Erkennen, verstehen und Weichen stellen.“

Christiane Smidt, *Richtung wechseln! Praxis für psychologische Beratung*



Über einen [Impulsvortrag](#) zum Thema „Einsamkeit und Isolation – Erkennen, verstehen und Weichen stellen.“ von Christiane Smidt (Richtung wechseln! Praxis für psychologische Beratung) erfolgte der thematische Einstieg in das Fachforum.

Neben einer allgemeinen Übersicht über die Definitionen, beeinflussende Faktoren sowie Daten und Fakten lag der Fokus des Vortrags auf der Entstehung von Einsamkeit, dem Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit bzw. Krankheit sowie Impulsen zum Umgang mit oder der Bekämpfung von Einsamkeit in der Praxis.

Dabei wurde insbesondere auf die Bereiche „Bildung und Entwicklung“, „Sozialsystem und Arbeitsmarkt“, „Prävention in der Gesundheitsversorgung“, „Stadtplanung, Infra-

struktur, Wohnformen“ sowie „Stabile soziale Netze und Vernetzung“ geschaut.

Abschließend wurde der Bezug zur Quartiersarbeit hergestellt. Insbesondere die Möglichkeiten zur Verringerung der sozialen Isolation und die Förderung der Gemeinschaft seien hier wichtige Faktoren. Durch Bewegungs- und Freizeitangebote, Nachbarschaftstreffen oder (psychologische) Beratungsstellen könne hier angeknüpft werden.

Erwähnt wurden in dem Zusammenhang ebenso die Wichtigkeit der öffentlichen Sichtbarkeit von Kampagnen sowie die dialoggruppengerechte Ansprache, um allen Menschen einen Zugang zu den vorhandenen Angeboten zu ermöglichen.

Ideen und Ansätze aus der Praxis

Nach dem Impulsvortrag wurden vier Projekte vorgestellt, die den Themen Einsamkeit und Isolation in der Praxis begegnen.

Come back and connect

Das Projekt „[Come back and connect](#)“ wurde von Eva Raquet, Gründerin der etage° Tanz und Bewegung, vorgestellt. Das Projekt richtet sich an 6- bis 15-jährige Kinder und Jugendliche und wird aktuell insbesondere in Zusammenarbeit mit Grundschulen umgesetzt. Es geht darum, soziale Interaktionen von Kindern und Jugendlichen durch Bewegung und Kommunikation zu stärken. Im Rahmen von Workshops haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, die eigene Körperlichkeit zu erleben, in Kontakt mit sich und anderen zu kommen und Spaß an Bewegung zu finden.



Aus dem Plenum kam die Rückfrage, ob das Projekt auch im Vorschulbereich umgesetzt werden könnte. Frau Raquet hält dies für möglich, es müssten allerdings leichte Anpassungen des Konzepts vorgenommen werden.

Kulturtafel Bremen

Die Kulturtafel wurde von Ronald Philipps (Ausspann e. V.) vorgestellt. Die Kulturtafel ist aus einem Kunstprojekt entstanden mit der Idee, Kultur für alle zugänglich zu machen. Die Kulturtafel vergibt kostenfreie Eintrittskarten an Menschen mit geringem Einkommen und möchte damit u. a. die Teilhabe an Kunst-, Kultur-, Sportevents, Kunstworkshops, Chören und Tanzgruppen ermöglichen. Die Karten werden von mittlerweile 50 Kulturpartner:innen gespendet und circa 300 sogenannte Kulturgäste konnten bereits an kulturellen Angeboten teilnehmen. Weitere Informationen zum Projekt finden sich unter diesem [Link](#).

Orte der Wärme

Die [Orte der Wärme](#) wurden durch Karin Schüdde (Die Brücke, Begegnungszentren der Ev. Brückengemeinden) vorgestellt. Diese wurden geschaffen, um Menschen während der Energiekrise und Inflation einen Raum für körperliche und soziale Wärme anzubieten. Es wurde Platz für Begegnung, gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Essen oder Spielen sowie Beratung geschaffen. Das kostenlose Angebot wurde in vielen Stadtteilen Bremens angeboten.

Nach der Projektvorstellung gab es verschiedene Fragen aus dem Plenum. Zum einen wurde erfragt, welche Alters- und Religionsgruppen die Orte der Wärme aufsuchten. Frau Schüdde berichtete, dass sowohl verschiedene Altersgruppen als auch Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtung die Orte der Wärme besuchten. Zum anderen wurde erfragt, wie das Angebot beworben wurde. Dies erfolgte z. B. durch Handzettel, die Presse oder Mundpropaganda. Zudem gab es ein eingängiges Logo, das für das Projekt entwickelt wurde.

Hemelinger Postkasten und Slow Dating für Senioren 65+

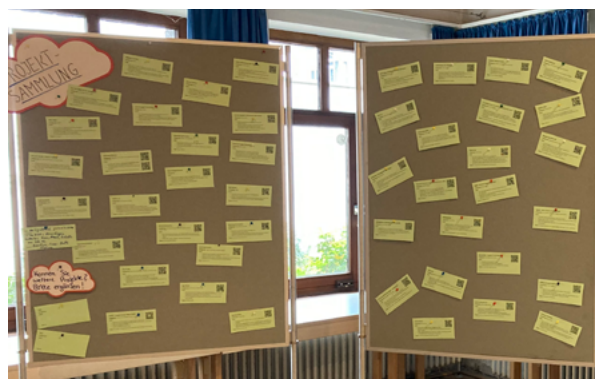
Leman Hasanova (LVG & AFS Nds. HB e. V.) stellte das Projekt „Hemelinger Postkasten“ vor, welches gemeinsam mit dem Projekt „Werkstatt Alter“ umgesetzt wird. Die Idee zum Hemelinger Postkasten entstand während der Corona Pandemie. Hierdurch sollte älteren Menschen, die durch die Pandemie isoliert waren, die Möglichkeit gegeben werden, dennoch Kontakte zu knüpfen. Um möglichst viele Menschen zu erreichen, wurden verschiedene Institutionen in Hemelingen angefragt, sodass die Postkästen und Postkarten mit der Teilnahmemöglichkeit weiträumig in Hemelingen verteilt werden konnten. Durch das Ausfüllen und Einwerfen der Postkarten in die „Hemelinger Postkästen“ konnten die Senior:innen anschließend kontaktiert und mit einer weiteren Person in Verbindung gebracht werden.

Anne Schultheiss (Werkstatt Alter, Bremer Heimstiftung) berichtete im Anschluss von dem weiteren gemeinsamen Angebot „Slow Dating“, welches im Bürgerhaus Hemelingen stattfindet. Das Slow Dating bringt Menschen miteinander ins Gespräch, die den Kontakt und die Gemeinschaft suchen. Bei einem kurzen Gespräch gibt es die Möglichkeit, die andere Person kennenzulernen. Dabei kann sich an vorbereiteten Fragestellungen orientiert oder frei unterhalten werden. Durch einen möglichen Austausch der Kontaktdaten können darüber hinaus weitergehende Verbindungen entstehen. Beim Slow Dating nahmen bisher 4 bis 9 Personen pro Termin teil. Eine Anmeldung ist wünschenswert.

Beide Projekte werden [in dieser Präsentation](#) vorgestellt.



Zusätzlich zu den vier auf dem Fachforum vorgestellten Projekten wurde im Vorfeld der Veranstaltung eine Übersicht zu Projekten und Initiativen, die sich gegen Einsamkeit und Isolation engagieren, erstellt. Dabei wurden Projekte aus Bremen sowie bundesweit herausgearbeitet, die sich konzeptionell gegen Einsamkeit einsetzen oder offene Angebote für mehr Gemeinschaft und Zusammenkunft anbieten. Die Übersicht konnte während der Veranstaltung ergänzt werden. Die Übersicht ist [unter diesem Link](#) zu finden.



Slow Dating zu Einsamkeit und Isolation

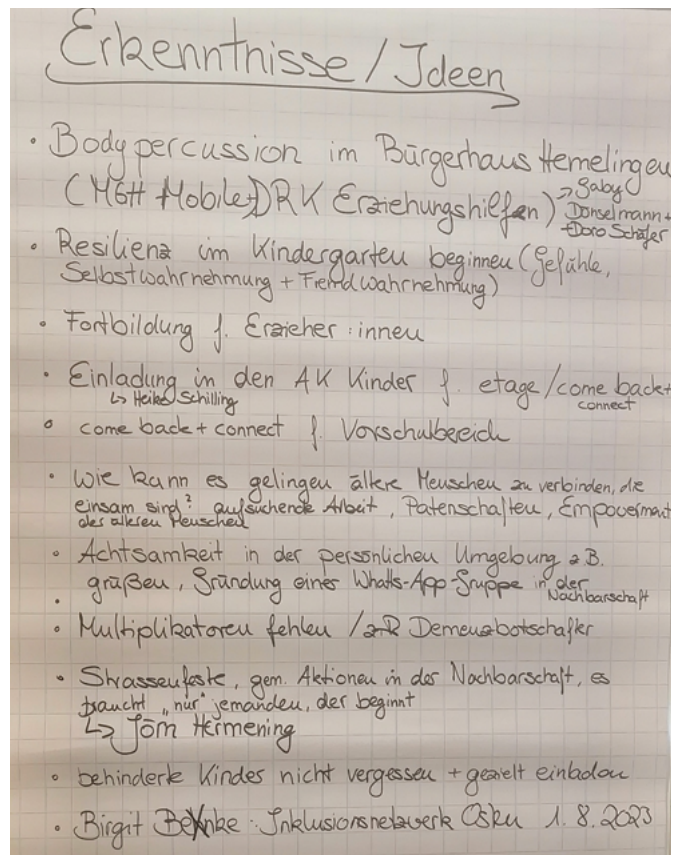
Die Methode des Slow Datings wurde im Anschluss für den Austausch untereinander genutzt. Die Teilnehmer:innen des Forums konnten sich zu den folgenden Fragestellungen jeweils mit unterschiedlichen Gesprächspartner:innen austauschen:

1. Wo begegnet Ihnen das Thema Einsamkeit in der Praxis? Und wie gehen Sie damit um?
2. Was war heute neu für Sie? Was waren neue Erkenntnisse?



Aufbauend auf diesen Fragestellungen wurde im Plenum die Frage „Haben Sie Ideen, wie Sie die neu gewonnenen Erkenntnisse in der Praxis nutzen können?“ diskutiert. Daraus ergaben sich verschiedene konkrete Ideen für Hemelungen, die im weiteren Verlauf weiterverfolgt bzw. umgesetzt werden sollen. Zum Teil haben sich auch Verantwortlichkeiten zur weiteren Bearbeitung der Vorschläge gefunden. Die Ergebnisse der Diskussion sind:

- Bodypercussion im Bürgerhaus Hemelingen (MGH Mobile und DRK Erziehungshilfe) (Gaby Dönselmann und Doro Schäfer)
- Resilienz im Kindergarten beginnen (Gefühle, Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung)
- Fortbildung für Erzieher:innen
- Einladung in den AK Kinder für die Etage/ Come back and connect
- Come back and connect für den Vorschulbereich
- Wie kann es gelingen, ältere Menschen zu verbinden, die einsam sind? Aufsuchende Arbeit, Patenschaften, Empowerment der älteren Menschen
- Achtsamkeit in der persönlichen Umgebung z. B. Grüßen, Gründung einer WhatsApp Gruppe in der Nachbarschaft
- Multiplikator:innen fehlen z. B. Demenzbotschafter:innen
- Straßenfeste, gemeinsame Aktionen in der Nachbarschaft, es braucht „nur“ jemanden, der beginnt (Jörn Hermening)
- Kinder mit Behinderungen nicht vergessen und gezielt einladen
- Inklusionsnetzwerk Osten 01.08.2023 (Birgit Benke)



Ausblick

Sonja Wagener, *Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz*

Marle Wilhelm, (LVG & AFS Nds. HB e. V.)

Nachdem die Gruppe ihre Ideen und Erkenntnisse im Plenum gesammelt hatte, wurden abschließend noch die folgenden Vereinbarungen getroffen:

- Das nächste Fachforum findet am 29. November 2023 statt.
- Das Schwerpunktthema wird „Diskriminierung, Rassismus und Integration“ sein.