

# WEGE AUS DER EINSAMKEIT

8. QUARTIERS-FORUM ESCHWEILER

Dr. Wolfgang Joußen



# BERICHT

**zur 1. Fokusgruppensitzung  
am 14. Dezember 2023**

Ein Ergebnis des 8. Quartiersforums Eschweiler zum Thema „Wege aus der Einsamkeit“ am 26. September 2023 im Ratssaal der Stadt Eschweiler war der Wunsch der Teilnehmenden, das breite Spektrum von Aspekten zum Thema „Einsamkeit“ im Anschluss an das Quartiersforum in sog. Fokusgruppen - also themenzentrierten Kleingruppen - im Detail weiterverfolgen zu können. In den Fokusgruppen sollten konkrete Angebote entwickelt werden, mit denen Bewohnerinnen und Bewohner in Eschweiler einen Weg aus der Einsamkeit finden können.

Die 1. Fokusgruppe zum Thema „Wege aus der Einsamkeit“ wurde am 14. Dezember 2023 ab 18:00 h in der Villa Faensen - Haus der Begegnung - in Eschweiler durchgeführt. An dieser Fokusgruppensitzung nahmen sowohl Teilnehmende des 8. Quartiersforums in September 2023 als auch neue interessierte Bewohnerinnen und Bewohner teil.

Nach einem kurzen Überblick über Verlauf und Ergebnisse des 8. Quartiersforums starteten die Teilnehmenden ein Brainstorming zu Maßnahmen und Angeboten auf der lokalen Ebene, mit denen aus ihrer Sicht Menschen, die sich in Eschweiler einsam fühlen, ihre Lebenssituation verbessern können und ein Weg aus der empfundenen Einsamkeit gefunden werden kann.

In der Diskussion wurde rasch deutlich, dass „Einsamkeit“ viele Facetten hat und das Einsamkeitsempfinden und -erleben bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen sehr unterschiedlich ist. Auch die Ursachen und Formen von „Einsamkeit“ variieren in der Bevölkerung. Dabei lassen sich im

wesentlichen drei Entstehungskontexte von „Einsamkeit“ nach den Erfahrungen der Teilnehmenden unterscheiden:

- **Kontext „Migration“:**

Viele Zuwanderinnen und Zuwanderer verfügen oft in der 1. Phase des Lebens in ihrer neuen Heimat noch nicht über ein verwandtschaftliches oder anderes soziales Beziehungsnetzwerk. Auch die „andere“ Sprache, die nicht beherrscht wird, und das Erleben einer anderen Kultur führt dann oft zu Einsamkeitsgefühlen.

Aber gerade auch ältere Migrantinnen und Migranten, die bereits länger hier leben, berichten häufig davon, dass sie sich einsam fühlen, da sie nach einem aktiven Erwerbsleben nur noch wenige soziale Kontakte und eine geringe Teilnahme am gesellschaftlichen Leben besitzen. Das im Alter eigentlich gewünschte familiäre Beziehungsnetz existiert vielfach nicht, da Kinder und andere Verwandte weit entfernt leben.

**Kontext „Auflösung von (familiären) Netzwerken“:**

Nach den Erfahrungen der Teilnehmenden ist „Einsamkeit“ kein Phänomen, das vor allem ältere Menschen betrifft, wenn gleich diese Bevölkerungsgruppe sehr häufig von Einsamkeitserfahrungen betroffen ist. Durch Tod des Partners und von Angehörigen und Bekannten sind die Möglichkeiten für die

Teilnahme am gesellschaftlichen Leben für diese Altersgruppe oft eingeschränkt. Hinzu kommt häufig, dass viele ältere Menschen nur über ein begrenztes finanzielles Budget verfügen, das Teilnahmemöglichkeiten apriori beschränkt. Besonders viele Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen berichten über Einsamkeitserfahrungen, sodass auch diese Bevölkerungsgruppe mit in den Fokus genommen werden muss.

Wenngleich ältere Menschen offensichtlich in besonderem Maße von Einsamkeit aufgrund der Veränderung ihrer sozialen Lebenssituation betroffen sind, so fühlen sich nach den Erkenntnissen der Teilnehmenden aber auch zunehmend jüngere und junge Menschen bereits einsam. Insbesondere Kinder und Jugendliche berichten häufig, dass sie sich einsam fühlen. Dabei spielt dann oft eine Veränderung in der Familiensituation – Scheidung oder Trennung der Eltern – eine wichtige Rolle. Negativerfahrungen im Schul- und Erwerbsalltag können aber ebenso zu Einsamkeitserfahrungen führen. Vor allem auch Alleinerziehende berichten oft über Einsamkeit, da ihre häufige Doppelfunktion als Erziehende und erwerbstätige wenig Raum für die Pflege sozialer Kontakte und Freundschaften lässt.

### **Kontext „Psycho-soziale Belastungen“:**

Ein weiterer wichtiger Entstehungskontext von Einsamkeit sind besondere individuelle psycho-soziale Belastungen quer durch alle Alters- und Bevölkerungsgruppen. Dazu gehören ebenso Trennungserfahrungen, traumatische Erlebnisse, Krankheitsphasen als auch körperliche Handicaps, die vielfach einen sozialen Rückzug der Betroffenen zur Folge haben, der dann zum Erleben von Einsamkeit führt.

Ein erstes wichtiges Ergebnis der 1. Fokusgruppensitzung war somit, dass Angebote und Maßnahmen in Eschweiler die unterschiedlichen Entstehungskontexte von Einsamkeit berücksichtigen müssen. Wichtig ist es ferner, Angebote und Maßnahmen so zu organisieren, dass sie den Betroffenen die Möglichkeit geben, ohne Verstärkung des Stigmatisierungserlebnisses und/oder Selbststigmatisierung Zugang zu diesen Maßnahmen und Angeboten zu finden – anders ausgedrückt: Die Maßnahmen und Angebote benötigen ein positives „Framing“ und eine als Entlastung empfundene Durchführungssituation.

Vor diesem Hintergrund wurden in der 1. Fokusgruppensitzung drei Angebote skizziert, die aus der Sicht der Teilnehmenden geeignet sein könnten, Bewohnerinnen und Bewoh-

nen Wege aus der Einsamkeit zu ebnet<sup>1</sup>:

- **„Offenes-Ohr-Telefon“**

Mit diesem Angebot soll es Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglicht werden, auch anonym Kontakt aufnehmen zu können, wenn sie sich einsam fühlen und einfach „mal reden“ möchten. Das „Offene-Ohr-Telefon“ nutzt zwar wie die Telefonseelsorge das Medium „Telefon“, stellt aber keine professionelle psychologische oder soziale Beratung zur Verfügung. Der Kontakt zum „Offenen-Ohr-Telefon“ ist vielmehr eine Möglichkeit, mit jemand anderem zu reden und über Angebote, die in und aus der Einsamkeitssituation herausführen könnten, unter Berücksichtigung des je persönlichen Entstehungskontextes von Einsamkeit zu sprechen.

Trotz der Niedrigschwelligkeit dieses Angebotes bestand Konsens unter den Teilnehmenden, dass für dieses Angebot eine Qualifizierung der Mitwirkenden erforderlich ist, die eine entsprechende

Gesprächsführung und das Erkennen von besonderen Gefährdungssituationen bei Einsamkeit ermöglicht.

Als wesentlich für die Wirksamkeit dieses Angebotes wurde von den Teilnehmenden ferner die Gewährleistung einer regelmäßigen Verfügbarkeit sowie dessen Vernetzung mit anderen Unterstützungsangeboten für Betroffene gewertet.

- **„Sprachen-Café“**

Dieses Angebot greift die besondere Lebenssituation vieler Zuwanderinnen und Zuwanderer auf, die aufgrund geringerer Kenntnisse der deutschen Sprache oft über fehlende soziale Kontakte und von Einsamkeitserfahrungen berichten.

Das „Sprachen-Café“ soll dazu eine niederschwellige Möglichkeit schaffen, sich mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt mit und ohne Migrationshintergrund regelmäßig auszutauschen und die deutsche Sprache im

---

<sup>1</sup> Die Bezeichnungen für die diskutierten Angebote sind Arbeitstitel für die weitere Qualifizierung der Angebote. Das enggültige „Label“, mit dem diese

Angebote später „vermarktet“ werden, kann davon abweichen, um eine bessere Resonanz bei der jeweiligen Zielgruppe zu finden.

Alltag außerhalb einer schulischen Lernsituation einfach durch Reden zu erlernen. Dazu wird mit einem „Café“ ein niederschwelliger und attraktiver Rahmen geschaffen.

- **„Treffpunkt für Mütter und Kinder“**

Dieses Angebot greift die häufig mit Einsamkeitserfahrungen verbundene Lebenssituation junger - oft alleinerziehender - Mütter auf, die durch ihre intensive Einbindung in die Versorgung der Kinder und das „enge“ häusliche Umfeld oft nur über geringe soziale Kontakte verfügen, so dass für diese Gruppe eine hohe „Einsamkeitsdisposition“ besteht.

Diese drei in der 1. Fokusgruppensitzung entwickelten Vorschläge für neue Angebote zur Bekämpfung von Einsamkeit in Eschweiler sollen in den folgenden Sitzungen weiter qualifiziert und auf ihre Umsetzungsfähigkeit hin geprüft werden.

Gegenstand der nächsten Fokusgruppensitzung sollen ferner Erfahrungen und Erkenntnisse mit lokalen Angeboten in anderen EU-Ländern - insbesondere den Niederlanden - sein.