

# Erfahrungsberichte

## Einsamkeit und digitale Technik

Jasna Z.

„Wie kann ich helfen?“ Diese Frage kam meiner Gesprächspartnerin in den Sinn, als ihr bei ihren eigenen Einkäufen alte Menschen auffielen, die langsam, mit verminderter Kraft und oft schwerfällig ihren Einkaufswagen mit Lebensmitteln füllten. Mit diesem Gedanken ging sie nach Hause und fand dann über einen Aufkleber in der Straßenbahn ihr freiwilliges Engagement. Seit zwei Jahren begleitet sie verschiedene Nachbarn bei deren Alltagsroutine. Dabei erlebt sie die Einschränkungen des Alters in Geist und Körper, teilt die zunehmenden Sorgen und Ängste und versucht, die unsägliche Einsamkeit etwas zu mildern.

Ganz schwer fällt es diesen Menschen, viele Freunde sterben zu sehen und zu erleben, wie sich die sozialen Kontakte erheblich reduzieren. Diese zunehmende Abgeschiedenheit von anderen bedeutet oft einen ungewollten Rückzug und führt dann in unfreiwillige Einsamkeit. So wird ihr selbst täglich die Bedeutung eines sozialen Echoraums deutlich, der bei guter Gesundheit, im beruflichen oder familiären Alltag so selbstverständlich erscheint.

---

### Eine Ausbildung zur Einsamkeitsfähigkeit der Betroffenen ist in Planung.

---

Der Begriff WÜRDE passe sehr gut zu ihrer Arbeit. Sie verbinde damit ein Gesehenwerden, einen Austausch und vor allem Begegnungen mit anderen Menschen. Ihr wird sichtlich warm ums Herz, da sie sich an Situationen ihrer Begleitung erinnert. Da sie durch ihre Aussage sehr berührt ist, erkundige ich mich, was denn gerade in ihr geschieht. Sie schaut aus ihrem inneren Film auf und lässt mich an konkreten Beispielen von gegenseitiger Dankbarkeit geteilter Momente teilhaben.

In einem Nebensatz erwähnt sie auch die Qualität digitaler Wege, die ihr aus ihrem Beruf als Medienpädagogin geläufig

sind. Sie kennt diverse digitale Konzepte, um der wachsenden Einsamkeit zu begegnen, teilweise sogar auch Versuche, über digitale Wege Beziehungen zu stärken. Innerlich rebelliert sie allerdings, da für sie Medien und digitale Tools nur schaler Ersatz für die Unmittelbarkeit menschlicher Beziehung darstellen.

Ich konfrontiere sie mit verschiedenen Konzepten, die gerade angesichts der Alterspyramide, des Fachkräftemangels und der Veränderung des Ehrenamtes doch sehr dienlich sein könnten. In diesem Zusammenhang erwähne ich Ideen des Smart- oder Ambient Assisted Living Systeme (bei denen Technik genutzt wird, um das Leben alter Menschen zu vereinfachen), Projekte wie SONIA (Soziale Inklusion durch technikgestützte Kommunikationsangebote) oder die bekannten Hausnotrufsysteme und Ähnliches. All dies seien doch gute ergänzende Hilfsmittel. Und auch ihr berufliches Feld der Schulung technischer Kompetenz bei Menschen in hohem Alter wäre doch sehr dienlich. Von den Möglichkeiten, über die Roboter Robbe Paro Menschen mit Alzheimer Nähe zu spenden oder die Tele-Altenpflege in Japan seien viele doch wahrscheinlich sehr zukunftssträftig.

Trotz dieser vielen technischen Varianten schaut sie mich mit großer Skepsis an und möchte sich eine solche Zukunft weniger ausmalen. Sie versteht die Intention solcher Techniken und sieht auch hilfreiche Aspekte, doch freut sie sich jetzt über Projekte zu aktiver Nachbarschaft, an denen sie sehr gerne beteiligt ist. Denn der menschliche Kontakt zwischen Menschen zeigt jedem seine innewohnende WÜRDE. Diese feinen Schwingungen kann Technik in keiner Weise erfüllen. So ist es ihr ein starkes Anliegen, – gerne auch junge – Menschen dafür zu begeistern, den Wert von Menschlichkeit und WÜRDE wieder neu zu lernen und vor allem zu leben.

*Hier gibt es weitere  
Artikel zum Thema  
WÜRDE & Einsamkeit >*



oder über diesen Link: <https://bit.ly/442OGZn>

# Was steckt dahinter?

## vision : teilen

vision:teilen – eine franziskanische Initiative gegen Armut und Not – e. V. ist die Heimat verschiedener nationaler und internationaler Hilfsprojekte mit den Schwerpunkt Düsseldorf. Hinzu kommen auch Projekte und Initiativen welche aus individuellem Engagement einzelner entstanden sind und die so erfolgreich wurden, dass sie eine langfristig tragfähige Struktur benötigen. Die Projekte umfassen im Wesentlichen fünf Handlungsfelder: Soziales | Bildung | Gesundheit | Lokale Ökonomie | Nothilfe

[www.vision-teilen.org](http://www.vision-teilen.org)

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit

## WÜRDE Impulse

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit betrachtet WÜRDE in verschiedenen Lebensbereichen. Der Untertitel wird in Texten, als Podcasts und in verschiedenen Veranstaltungen lebendig. Lass Dich inspirieren, motivieren und ermutigen und gestalte Deinen Wirkungsbereich. WÜRDE kann als ein Bewusstwerdungsprozess und als ein von Menschen angelegtes Konzept sozialen Miteinanders angesehen werden.

[www.wuerde-impulse.de](http://www.wuerde-impulse.de)

## „hallo nachbar!“

### Eine Kooperation

Als vision:teilen und WÜRDE Impulse stoßen wir ein Pilotprojekt in einzelnen Ortsteilen von Düsseldorf an, um das Bewusstsein für die eigene WÜRDE der Betroffenen (theoretisch und praktisch) stärker in den Fokus zu rücken. Bei „hallo nachbar!“ – als Projekt von vision:teilen – setzen sich Ehrenamtliche auf vielfältige Weise für vereinsamte und bedürftige Nachbarn sowie Nachbarn in Notsituationen ein. Sie sind Türöffner in vielerlei Hinsicht: Sie besuchen die Nachbarn zuhause und haben ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Geschichten. Sie gehen mit ihren Nachbarn nach draußen und leisten praktische Hilfe beim Einkauf oder anderen Anliegen. Dies ist umso wichtiger, da bis zu zwei Drittel der begleitenden Nachbarn Menschen mit Behinderungen sind, die zuhause wohnen und allein ihre Wohnung nicht verlassen können.

Qualifizierte SozialarbeiterInnen machen die Erstbesuche und bringen die Nachbarn und Ehrenamtlichen zusammen. Sie begleiten durch gemeinsame Treffen und Weiterbildungen die Ehrenamtlichen und unterstützen Betroffene gegenüber Behörden.

[www.hallonachbar.org](http://www.hallonachbar.org)

#### Phase 1:

Einblicke schaffen sowie  
Erfahrungsberichte von und  
mit Betroffenen



Wir starten mit Erfahrungsberichten von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen, deren Geschichten zu WÜRDE und Einsamkeit wir im Magazin und digital auf der Homepage der WÜRDE Impulse veröffentlichen. Exemplare für eine Verteilung sind auf Anfrage zu bekommen.

#### Phase 2:

Pilotkampagne im Quartier



Pilotkampagne im Quartier mit den dort ansässigen Organisationen und Unternehmern – wir planen die Kampagne zur Prävention und Entstigmatisierung schrittweise in ganz Düsseldorf umzusetzen.

#### Phase 3:

Kick-Off und Begegnungen



Auf einer Eröffnungsveranstaltung im Quartier starten wir damit, finanzielle Mittel einzuwerben, finden neue Engagierte für vision:teilen bzw. multiplizieren das Projekt mit Mitwirkenden vor Ort in andere Bezirke in Düsseldorf.

#### Phase 4:

Partnerschaften und  
lokale Projekte



Nach dem Kick-Off in einem Quartier kommt es zur Vertiefung und Umsetzung von nachbarschaftlichen Projekten, Begegnungen und der Vernetzung mit Unternehmen und anderen Anbietern sozialer Angebote.

Wer Interesse an den Magazinen zur Selbstwirksamkeit hat, meldet sich unter [kontakt@wuerde-impulse.de](mailto:kontakt@wuerde-impulse.de)

## 2 MAGAZINE



STATT 19,90€  
18,-€\*

## 3 MAGAZINE



STATT 29,85€  
27,-€\*

## JEDES WEITERE MAGAZIN



+8,50€\*

Zusätzlich anstatt für 15,50€ für **9,95€\*** erhältst du das POSTKARTENSET!

\* zzgl. länderspezifischer Versandkosten

# Wozu ein Fond? WÜRDE:teilen – Einsamkeit: überwinden

## Grundlagen

Eine unfreiwillige Einsamkeit führt oft zu psychischen Belastungen, Rückzug und Hilflosigkeit. Nach statistischen Untersuchungen leben 17,1 Mio. Menschen (2019) in Deutschland allein. 14% der Menschen (ca. 6,64 Mio.) in Deutschland zwischen 46 und 90 Jahren fühlen sich einsam. In Düsseldorf sind dies rund 36.000. Es fehlt Kontakt zu vertrauten Menschen, die aufgrund von Mobilität, Schicksal oder persönlichen Gründen aus dem Leben verschwunden sind. Verbunden oft auch mit Armut wird die soziale Teilhabe stetig schwieriger, und die Isolationsspirale nimmt ihren Lauf.

## Was haben wir vor über die Mittel eines Fonds umzusetzen?

Wir werben finanzielle Beiträge ein, die gezielt dazu dienen

- den niederschweligen Bedarf einzelner einsamer Menschen in den Düsseldorfer Stadtbezirken aufzugreifen.
- Parallel wird politisch auf Bezirksebene an der Sensibilisierung und öffentlich an der Ent-Stigmatisierung zum Thema WÜRDE & Einsamkeit gearbeitet.
- Start mit Foto- und Videosequenzen von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen – Ausstellungsort finden (Zielfrage z. B. Was bedeutet „WÜRDE“ für Dich im Alltag)
- Verschiedene Bildungsbausteine zu WÜRDE und Einsamkeit werden Betroffenen, Freiwilligen und Unternehmen zugänglich gemacht.

## Diese Aufgaben setzen wir dazu in den nächsten Monaten um:

- Kurse und Schulungen:** Themen wie Einsamkeitsfähigkeit, Einsamkeit überwinden, Einsamkeit und WÜRDE
- Öffentlichkeitsarbeit:** Diskussionsrunden auf Bezirksebene, Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Sensibilisierung der Bevölkerung
- Finanzielle Unterstützung:** Bedarfe einsamer Menschen erkennen und ihnen helfen, Einsamkeit zu überwinden. z.B. Einmal ans Meer, Fahrdienst, Material für das Hobby
- Finanzielle Absicherung** von „hallo nachbar!“, um die bestehende Hilfe gegen Einsamkeit weiter kostenfrei fortführen und ausbauen zu können.
- Aufbau eines Fonds für die Stadt Düsseldorf** – unter Federführung vision:teilen & WÜRDE Impulse werden weitere Partner einbezogen, um dem Anliegen der Betroffenen Rechnung zu tragen.

**SPENDER, STIFTER UND MITGESTALTER GESUCHT** unter [kontakt@wuerde-impulse.de](mailto:kontakt@wuerde-impulse.de). Ansprechpartner für das Projekt „hallo nachbar!“ und das Magazin WÜRDE Impulse:

Daniel Stumpe  
[daniel@vision-teilen.org](mailto:daniel@vision-teilen.org)  
0211 66 83 373

Michael Beilmann  
[kontakt@wuerde-impulse.de](mailto:kontakt@wuerde-impulse.de)  
0152 08 79 74 28