

## Wege aus der Einsamkeit e.V.



### "Herausforderung für bürgerschaftliches Engagement"

Wege aus der Einsamkeit e.V., ein Verein bei dem sich seit 2007 alles um das Alter dreht.

In den ersten Jahren ging es vorrangig um analoge Aktivitäten, in denen wir Möglichkeiten der Begegnungen angeboten haben. Die Teilnahme war und ist immer kostenfrei, damit auch altersarme Menschen mitten drin und nicht außen vor stehen.

Auch haben wir immer wieder einen Image Wechsel angefordert, da das Altersbild zu einseitig und zu negativ besetzt war und ist. Oft wird im Zusammenhang mit dem Alter über Pflege und Krankheit gesprochen, die alten Menschen werden häufig reduziert auf das was sie nicht mehr können statt zu zeigen was sie noch können.

Die Herausforderung ist einsame Menschen egal ob jung oder alt mitzunehmen und zu erreichen.

So gut wie niemand kann zu den Menschen die einsam sind nach Hause. Wir müssen sie vielfältig ermutigen an ganz unterschiedlichen, kostenfreien, niedrigschwelligen Veranstaltungen am besten im direkten Wohnumfeld teilzunehmen. Ein weitere Herausforderung ist, dass das Thema Einsamkeit oft ein Tabuthema ist und es mit Scham besetzt ist und uns die Menschen die einsam sind gar nicht bekannt sind. Einsamkeit kann viele Gründe haben, da wir fürs Alter stehen, einige Gründe die speziell im Alter zur Einsamkeit führen

1. Mobilitätseinschränkung
2. Krankheit
3. Pflege des Partners oder von Angehörigen
4. Armut

5. Je älter umso mehr Freunde und Bekannte sterben und es tritt eine schleichende Einsamkeit ein, die immer mit Trauer begleitet wird. In dieser oft sehr lange andauernden Zeitachse sich auf zu raffen neue Kontakte zu knüpfen ist unvorstellbar schwer.
6. Partnerschaften in denen man sich zu zweit sehr wohl gefühlt hat und einer stirbt
7. Starrsinn und Verbitterung

Die Gesellschaft muss gezielt gegen steuern, da können helfen

1. die kostenlosen Wochenblätter , da diese von Menschen 65+ noch intensiv gelesen werden.
2. Die öffentlich rechtlichen Radio und Fernseher sollten viel mehr in die Pflicht genommen werden über Angebote zu berichten regional wie bundesweit. Auch sollte es ein Bildungsangebot für Menschen 65+ im TV und im Radio geben vergleichbar wie für Kinder
3. Die politischen Parteien sollten sich mehr mit den vorhandenen Vereinen vernetzen. Oft fehlt die Wertschätzung, Wahrnehmung und die Teilhabe bei Entscheidungen. Unsere Erfahrung wir sind 13 Jahre aktiv aber sind noch nie zu einem Gespräch/Austausch/Netzwerken eingeladen worden. Das passiert sehr gut in dem ehrenamtlichen Netzwerk. Wir wissen von vielen Akteuren aus kleinen und mittelgroßen Vereinen, dass sie die gleichen Erfahrungen machen. Oft werden die großen Verbände eingeladen aber warum nicht auf die kleinen und mittelgroßen mit einbinden.
4. Die Digitalisierung muss aktiv mit eingebunden werden, da so bei Teilhabe und kreativen Ideen Menschen niedrigschwellig eingebunden werden können. Dazu muss es aber WLAN in allen Wohnbereichen geben (wie Wasser und Strom) . Es muss digitale Bildung geben und dann können auch altersarme Menschen Kultur geniessen erst allein später dann vielleicht in der Gruppe wenn sie sich trauen, sich informieren, spielen, lernen und vieles mehr. Wenn wir hier nicht aktiv werden haben wir nicht nur eine digitale Spaltung von Jung und Alt sondern auch von arm und reich

Eine kleine Information zu unseren digitalen Angeboten für Menschen 65+, oft nehmen Menschen immer wieder teil nicht weil das Lernen im Vordergrund steht sondern das gemeinsame Lernen mit Spaß

Seit über 7 Jahren sehen wir die große Herausforderung Menschen 65+ mit in die immer digital werdender Welt mitzunehmen. Oft hört digitale Bildung bei Menschen 65+ auf. Forderungen von kostenfreien WLAN und technischen Geräten für Menschen 65+ in Altenheimen oder in den eigenen 4 Wänden wenn die finanziellen Mittel nicht reichen, werden kaum gestellt.

Wir haben dann unser Projekt: Kostenfreie Gesprächsrunden Wir versilbern das Netz. Das 1x1 der Tablets/Smartphones für Menschen 65+ ins Leben gerufen und waren selbst überrascht über die riesige Nachfrage. Bis März 2020 haben wir analog in Hamburg, Berlin und München über 7.000 Menschen zwischen 65 und 94 Jahren in unseren Runden begrüßt und erste digitale Schritte gemeinsam und erfolgreich gewagt.

Durch Corona mussten auch wir eine Vollbremsung hinlegen und alle analogen Aktivitäten einstellen.

Wir haben 2 Tage nachgedacht und dann entschieden, in den digitalen Modus zu wechseln. Wir haben Erklär Videos gedreht und unsere Teilnehmer in Berlin und Hamburg zu Zoom Versilberer Runden eingeladen. Die Erklärvideos stehen für alle einsehbar auf unserem YouTube Kanal.

Was für ein Erfolg, vom 25.3.2020 bis 31.12.2020 haben wir fast täglich in 190 Zoom von 10 bis 11:30 Uhr zu Versilberer Runden eingeladen, an denen zwischen 15 und 60 Gäste zwischen 65 und 88 Jahren aus ganz Deutschland teilgenommen haben. Das Programm war vielfältig von Sitz Yoga, Sitztanz über Lesungen durch Schauspieler und Laien, Informationen vom LKA zu Betrugsmaschen, Rechtsanwälten zum Thema Vollmachten/Testamente, SAP Experten zur Corona WarnApp, Besuche von Dorothea Bär und unserem Botschafter Maximilian Arland hin zu Smartphone/Tablet Schulungen und gemeinsamen Spielrunden mit Jung und Alt. Der Clou sind die Versilberer Party mit einem engagierten DJ, der Musik Wünsche erfüllt und dann wird vor den Bildschirmen gemeinsam, ohne Risiko, gefeiert .

Was uns wichtig ist, ist der Spaß und den hatten wir auch bei der Jerusalema Challenge mit unserer Sitztanz Variante

Das hat uns wieder gezeigt, Neues wagen und starten und sich nicht von Zauderern, die sagen das wird doch nie was, abbringen lassen. Sollte man scheitern hat man was gelernt und startet neu durch.

In 2021 werden mit dem gleichen Schwung weiter machen und digital und analog das Netz versilbern und Forderungen nach digitaler Teilhabe von Menschen 65+ fordern. Eine digitale Spaltung zwischen Jung und Alt und zwischen Reich und Arm muss verhindert oder gelöst werden

Wir lassen uns immer was Neues einfallen, Ende Januar werden wir gemeinsam über Zoom das erste Mal zusammen kochen

Schon bei den analogen Versilberer Runden war uns wichtig, dass Menschen die keine finanzielle Mittel haben, an unseren Runden teilnehmen können, daher bitten wir alles kostenfrei an. Da wir ins digitale durch Corona wechseln mussten, haben wir die alten Menschen verloren, die aus Mangel an finanziellen kein WLAN Zuhause haben komplett verloren. Es gibt eine digitale Spaltung nicht nur zwischen Jung und Alt sondern auch zwischen Arm und Reich. Da MUSS es Lösungen geben. Eine Lösung wäre eine Grundausstattung von WLAN in jedem Wohnbereich egal ob Wohnung, Zimmer in Altenheimen.... (wie Wasser/Strom). Vielleicht ist auch WLAN Sharing wie beim Freifunk oder.....eine Alternative. Leider sind wir in diesem Bereich keine Experten

Dagmar Hirche