

Einsamkeitsresilienz als Handlungsansatz

Neue Anforderungen an lebendige Quartiere

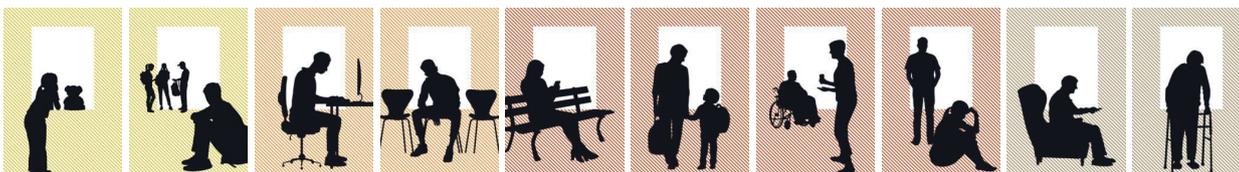
Einsamkeit ist eine komplexe Herausforderung für die Gesellschaft (Luhmann 2022): Sie betrifft viele gesellschaftliche Gruppen und hat gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen. Menschen unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebenslagen können unter Einsamkeit leiden: Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene, Menschen im Erwerbsalter oder im Ruhestand, in Umbruchsituationen zwischen Schule und Beruf, dem Übergang zwischen Erwerbsleben und Ruhestand oder nach krisenhaften Ereignissen wie Trennung oder Verlust nahestehender Menschen. Besonders Menschen mit einem erhöhten Armutsrisiko, Alleinstehende, Alleinerziehende, pflegende Angehörige können betroffen sein. Es gibt unterschiedliche Formen von Einsamkeit. Gleichzeitig ist Einsamkeit häufig unsichtbar und wird stigmatisiert. Mit Hilfe von fiktiven, realitätsnahen Persona-Beschreibungen werden potenzielle Bedürfnisse und Wünsche verschiedener Personengruppen anschaulich.

In dieser vielschichtigen Ausgangssituation wird deutlich, dass es keine monokausalen Zusammenhänge gibt, sondern meist mehrere Faktoren zusammentreffen, um Einsamkeit zu empfinden. Angesichts der Auflösung traditioneller Familienverbände, zunehmender Digitalisierung von Kontakten in den sozialen Medien und arbeitsbeding-

oder der Sozialen Arbeit hat gerade erst begonnen (Noack Napoles/Noack 2022). In dem Kooperationsprojekt „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ der Wüstenrot Stiftung mit Urban Expert und location³ (2023–2026) ist das Quartier, die Nachbarschaft, das Wohnumfeld die Handlungsebene für einen integrierten, anwendungsorientierten Untersuchungsansatz. Das Quartier bildet den Ort für nachbarschaftliche Zusammenkunft und ein soziales Miteinander, was im kommunalen Kontext helfen kann, soziale, kollektive und kulturelle Einsamkeit zu verringern. Erarbeitet werden soll eine Konkretisierung von Anforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten in der Quartiersentwicklung.

Ziel ist es, die Perspektiven und Ebenen für den Umgang mit Einsamkeit in der Quartiersdimension zu erweitern und neue Akteure zusammenzubringen. Dazu werden folgende Handlungsansätze miteinander verschränkt betrachtet:

- ▶ Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens: Wohnen, Wohnumfeld, Begegnungsorte und Infrastrukturen der Daseinsvorsorge;
- ▶ Teilhabe vor Ort: Professionelle Hilfs- und Unterstützungsaktivitäten sowie bürgerschaftliches Engagement;
- ▶ Ermittlung und Monitoring des Einsamkeitsrisikos in Quartieren.



Einsamkeits-Personas (von links nach rechts): Schulzeit: Kinder (1), Jugendliche (2); Ausbildungszeit: Junge Erwachsene (3), Junge Erwachsene mit direktem Migrationshintergrund (4); Erwerbsleben: Erwerbstätige (5), Alleinerziehende (6), Pflegende Angehörige (7), Paar mit unerwartetem Ereignis (8); Ruhestand: Senior:innen (9), Hochaltrige (10) (www.quartier-einsamkeit.de/einsamkeits-persona/)

ter Mobilität zeichnen sich neue Anforderungen an den Umgang mit Einsamkeit auch im Raumgefüge ab, um das Gefühl, keinen Anschluss mehr zu finden, abzufedern.

Dazu gilt es, in erster Linie das Wohnumfeld, also die Ebene der Quartiere, in den Blick zu nehmen. Wie können Quartiere gegen Einsamkeit wirken? Mit ihren städtebaulichen Strukturen und ihrer infrastrukturellen Ausstattung, dem öffentlichen Raum und den Teilhabeangeboten können Quartiere entscheidend dazu beitragen, dem Einsamkeitsgefühl zu begegnen. Die Quartiersdimension wird in der internationalen Einsamkeitsforschung in den Bereichen Gesundheit, Psychologie oder Soziologie zwar benannt, die Wirksamkeit von Interventionen auf kommunaler oder Nachbarschaftsebene ist aber noch weitgehend unerforscht (siehe Casabianca/Nurminen in diesem Heft).

Die Debatte in den anwendungsorientierten und (sozial) räumlich ausgerichteten Disziplinen wie der Stadtplanung

Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens

Einsamkeit findet oft hinter verschlossenen Türen statt. Mit dem Rückzug in die eigenen vier Wände wird das Einsamkeitsrisiko größer. Studien deuten darauf hin, dass vielfältige Wohnformen, ein begegnungsförderndes Wohnumfeld sowie Alltagsinfrastrukturen jedoch positiv auf das Einsamkeitsempfinden wirken. Bei entsprechender Ausstattung und Gestaltung können sie niederschwellige soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Kontakte sowie gesellschaftliche Teilhabe begünstigen.

Somit geht es darum zu beleuchten, was einsamkeitsresiliente Quartiere ausmacht in Bezug auf die Wohnformen, das Wohnumfeld, die Begegnungsorte und Infrastrukturen der Daseinsvorsorge. Entsprechende Anforderungen bezüglich einer gemeinschaftsfördernden Gestaltung sind an die Quartiersausstattung und die Infrastrukturen des Alltagslebens zu stellen.

Handlungsbereich	Mögliche Anforderungen
Wohnen: Gemeinschaftsfördernde und durchmischte Wohnformen, die auf soziale Kontakte, Interaktionen, Unterstützung und Gemeinschaft ausgelegt sind wie z. B. Wohngemeinschaften, generationenübergreifendes Wohnen, Senioren-WGs / Wohnprojekte für ältere Menschen	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Barrierefreiheit ▮ Kommunikationsfördernde Räume ▮ Unterstützende Wohnformen ▮ Vielfältige Bewohnerschaft
Wohnumfeld: (halb-) öffentliche Räume, z. B. Plätze, Frei- und Erholungsräume, Wegesysteme und Grünflächen, die zum Verweilen einladen und beiläufige, niederschwellige Begegnungen und eine zwanglose Kommunikation ermöglichen	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Zugänglichkeit: in direkter Umgebung, barrierefreie bzw. -arme Gestaltung, Gestaltung, die auch Akzeptanz von Einsamkeit signalisiert ▮ Attraktive Gestaltung ▮ Sitz- und Aufenthaltsgelegenheiten ▮ Verschiedene Aktivitätsmöglichkeiten ▮ Sicherheit und Sauberkeit ▮ Hitzeschutz ▮ Übergangsräume
Soziale Orte und Infrastrukturen der Daseinsvorsorge: Begegnungsorte wie z. B. Mehrgenerationenhäuser und Stadtteilzentren, wo Menschen niederschwellig zusammenkommen können, auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung oder z. B. Supermärkte, Bäckereien, Kioske, Arztpraxen, Bibliotheken, Sportflächen, die beiläufig als wichtige soziale Knotenpunkte Alltagsbegegnungen mit anderen Menschen ermöglichen	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Zugänglichkeit: Barrierefreiheit, kostenfreie oder günstige Angebote und Aktivitäten ▮ Vielfältige Nutzungen ▮ Hitzeschutz ▮ Sich dort allein aufhalten können, ohne sich stigmatisiert zu fühlen

Tab. 1: Handlungsbereiche und mögliche Anforderungen für einsamkeitsresiliente Quartiere (Quelle: eigene Darstellung)

Teilhabe vor Ort

Die Qualitäten des öffentlichen Raums wie Zugänglichkeit, Erreichbarkeit und Nutzbarkeit sind technische Kategorien; die Qualität der sozialen Beziehungen und Bindungen ist dabei unbedingt einzubeziehen. Wie und mit wem lassen sich Maßnahmen vor Ort umsetzen, die den Zusammenhalt auf allen Ebenen fördern und bei der Bewältigung und Prävention von Einsamkeit helfen können? Um lebendige Quartiere zu schaffen, sind Beteiligung, Aktivierung und Teilhabe im Sinne einer sozialen Zugehörigkeit wichtig. Die verfügbare Engagementlandschaft mit lokal verankerten Initiativen, Vereinen und Ehrenamtlichen spielt dabei

eine wichtige Rolle, genauso wie die Fachkompetenzen der sozialen Dienste und Einrichtungen, die häufig längerfristig und quartiersbezogen arbeiten und beispielsweise zielgruppenorientierte Beratungszentren zu Quartierstreffs weiterentwickeln. Das Zusammenwirken dieser Akteure, ihrer Kompetenzen und Ressourcen ist entscheidend.

Ermittlung und Monitoring von Einsamkeitsrisiken in Quartieren

Wie lassen sich in einer Stadt verschiedene Einsamkeitsrisiken in Quartieren und Ortsteilen erkennen? Einsamkeit findet zunächst im Verborgenen statt. Kaum jemand wird

Ausgewählte Akteure	Mögliche Anforderungen
<ul style="list-style-type: none"> ▮ Bewohner:innen, Ortskenner:innen ▮ Bürgerschaftliche Initiativen und Netzwerke, z. B. Urban Gardening-Projekte ▮ Lokale Vereine, Sport- und Brauchtumsvereine ▮ Quartiersmanagement, Quartiersarbeit, Gemeinwesenarbeit ▮ Freiwilligenagenturen, Ehrenamtsbörsen ▮ Bildungseinrichtungen, Schulen ▮ Hochschulen, z. B. mit Studierendenprojekten ▮ Kultureinrichtungen und -zentren, Bibliotheken ▮ Wohnungsunternehmen, Baugruppen, Wohnungsgenossenschaften ▮ Soziale Dienste, Leiter:innen von Quartierstreffs, Stadtteilzentren, sozialen Orten ▮ Gesundheitsdienste, Arztpraxen, Apotheken ▮ Wohlfahrtspflege, Sozialunternehmen ▮ Kirchengemeinden, Gemeindezentren, Friedhofscafés ▮ Bäcker, Supermärkte und lokales Gewerbe ▮ Post und Paketdienste, Lieferdienste ▮ ÖPNV-Unternehmen, ehrenamtliche Fahrgemeinschaften ▮ Kommunale Einsamkeits-, Ehrenamtsbeauftragte, integrierte Sozialplanung, Stadtentwicklung 	<ul style="list-style-type: none"> ▮ Kommunikation: voneinander wissen, für Einsamkeitsrisiken verschiedener Gruppen sensibilisieren ▮ Koordination: kommunale Angebote und weitere lokale, fachliche und ehrenamtliche Aktivitäten in den Quartieren bündeln und niederschwellig zugänglich machen ▮ Vernetzungsarbeit mit Zivilgesellschaft und den betroffenen Interessengruppen, um Einsamkeitsgefährdete zu erkennen ▮ Patenschafts- und Tandemmodelle vor Ort (z. B. intergenerativ) entwickeln ▮ Vorhandene Begegnungsorte zielgruppenübergreifend öffnen und nutzen ▮ Situationsanalysen z. B. zu Nahversorgung, Erreichbarkeit durchführen ▮ Prävention und Intervention bei Einsamkeit und ihrer räumlichen Ausprägung ▮ Social & Cultural Prescribing-Ansätze (siehe Kasten gegenüberliegende Seite) zur Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben entwickeln ▮ Gemeinwohlorientierte Ansätze der Gemeinwesen- und Quartiersarbeit für Einsamkeitsdimension sensibilisieren ▮ Lokale Strategien und Allianzen gegen Einsamkeit aufbauen

Tab. 2: Ausgewählte Akteure und mögliche Anforderungen für die Stärkung der Teilhabe vor Ort (Quelle: eigene Darstellung)

SOCIAL & CULTURAL PRESCRIBING – SOZIALES UND KULTUR GEGEN EINSAMKEIT AUF REZEPT

- ▶ In Großbritannien wird Social Prescribing bereits seit den 1990er Jahren im Gesundheits- und Pflegebereich praktiziert: Hausarztpraxen bieten eine Beratung an, um dabei zu helfen, Menschen bei Einsamkeitsempfinden zu aktivieren, um wieder ein soziales Leben zu haben. LinkWorker, die geschult sind, um Verbindungen herzustellen und Menschen mit anderen Personen in Kontakt zu bringen, erbringen eine 1:1-Hilfe für diejenigen, die Unterstützungen für ihr Wohlbefinden brauchen, die sich nicht medizinisch lösen lassen. Das können Probleme sein, die mit der Wohnsituation oder den Finanzen zu tun haben, aber auch Fälle von Einsamkeit. LinkWorker haben auch einen Überblick über passgenaue Aktivitäten und Angebote vor Ort. Das Gesundheitssystem NHS ist dabei, den Zugang zu einem LinkWorker an allen englischen Hausarztpraxen zu verankern (DLF 2023).
- ▶ Im Wiener Sonnwendviertel, in unmittelbarer Nähe des Hauptbahnhofs neu entstanden, wird in einem Pilotprojekt der Primärversorgungseinheit (PVE) eine hausärztliche Gesundheitssprechstunde im Sinne des LinkWorking angeboten, die Beratungen zu gesundheitsrelevanten, aber auch nicht-medizinischen und psycho-sozialen Bedürfnissen umfasst. Patient:innen werden begleitet, unterstützt und z.B. an die Quartiersangebote der Sozialarbeit weitervermittelt (Cichocki 2023).
- ▶ „COPE – Culture On Prescription in Europe“ wird in Frankfurt/Main praktiziert, initiiert vom Gesundheitsamt der Stadt und gefördert vom Förderprogramm Erasmus+. Neu entwickelte Kunst- und Kulturprogramme (z.B. Theaterworkshops, Malkurse) werden in einem Bewerbungsverfahren „verschrieben“ und daraufhin untersucht, wie sie Einsamkeitsempfinden und sozialer Isolation entgegenwirken können.

es vor sich hertragen, dass er oder sie sich einsam und nicht eingebunden fühlt, weil dies als persönliche Schwäche empfunden wird. Um das Phänomen in den Blick zu nehmen, ist ein kleinteiliges Set aus verschiedenen Zugängen und Indikatoren notwendig, das neben den soziodemografischen Daten (Haushaltsgröße, Einpersonenhaushalte, Alleinerziehende, Altersstruktur, Kaufkraft) auch städtebauliche Kriterien (z. B. infrastrukturelle Ausstattung mit Grün- und Erholungsflächen, Nahversorgungseinrichtungen oder Gemeinbedarfs- und Gemeinschaftseinrichtungen) umfasst. Aber auch qualitative Quartiersanalysen und Befragungen, die Einbeziehung langjähriger Ortskenner und Türöffner, Vereine und Engagementstrukturen, also Multiplikatoren sind notwendig, die zielgruppenorientiert arbeiten oder Begegnungsorte betreuen und damit auch Einblicke in schleichende Veränderungen haben. Im Rahmen des Projektes bilden die potenziellen Indikatoren für eine anwendbare Ermittlung und das Monitoring von Einsamkeitsrisiken in Quartieren einen Schwerpunkt.

Einsamkeit geht alle an – Kommunale Strategien entwickeln

Der Handlungsansatz Einsamkeit ist bisher keine etablierte Dimension in der integrierten Stadtentwicklung, kann aber für den sozialen Zusammenhalt in und die Gestaltung von Quartieren zentrale Anforderungen aufzeigen. Wie schon die Enquetekommission des Landtags NRW (2022) darge-

legt hat, sind die Handlungsbedarfe bei Prävention und Intervention groß. Öffentlichkeitsarbeit und eine integrierte Herangehensweise sind für eine solche Querschnittsaufgabe unerlässlich.

Vor dem Hintergrund bereits begonnener kommunaler Strategien, z. B. in Barcelona, Verona, Stuttgart und zuletzt auch Dortmund, ist es äußerst vielversprechend, die Aufmerksamkeit für räumliche, soziale und kulturelle Zusammenhänge von Einsamkeit, insbesondere in ihren sozialen und kollektiven Ausprägungen, zunehmend auf das unmittelbare Lebensumfeld zu richten (vgl. Potz/Scheffler 2023). Strukturelle Zusammenhänge und Rahmenbedingungen im Umgang mit Einsamkeit sind kommunal anwendungsorientiert in den Fokus zu nehmen.

Aus planerischer Perspektive geht es um eine gemeinwohlorientierte Stadt- und Quartiersentwicklung. Dies erfordert die Verknüpfung gesamtstädtischer sozial- und stadtentwicklungspolitischer Konzepte, die Abstimmung strategischer (Sozial-)Planung, integrierter gebietsbezogener Entwicklungskonzepte und lokaler Aktionspläne. Einsamkeitsresiliente Quartiere zeichnen sich aus durch neue Kooperationsformen und -modelle, die Bündelung von Aktivitäten und Ressourcen („Quartiersbudget“), die Schaffung von Verbundstrukturen und Allianzen, im professionellen Bereich mit dem bürgerschaftlichen Engagement sowie die Öffnung und Umnutzung geeigneter Liegenschaften für die Schaffung von Orten der Möglichkeiten und Begegnung.

Petra Potz, Dr., Dipl.-Ing. Raumplanung, Stadtplanerin SRL, Inhaberin des Büros location³, Berlin, potz@location3.de
Nils Scheffler, Dipl.-Ing. Raumplanung, Stadtplaner, Inhaber des Büros Urban Expert, Berlin, scheffler@urbanexpert.net

Quellen

- BMFSFJ (2023):** Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit; <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d-1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>, (Zugriff: 02.01.2024)
- Cichocki, Martin (2023):** Social Prescribing als Maßnahme gegen Isolation & Einsamkeit, Vortrag beim Kongress & Dialogtag gegen Einsamkeit, Wien 30.11.2023, https://plattform-gegen-einsamkeit.at/wp-content/uploads/2023/12/Social-Prescribing-als-Massnahme-gegen-Isolation-Einsamkeit_Martin-Cichocki-1.pdf, (Zugriff: 02.01.2024)
- COPE – Culture on Prescription in Europe**, Homepage; <https://de.culture-on-prescription.eu/>, (Zugriff: 10.10.2023)
- DLF (2023):** Großbritannien: Social Prescribing gegen soziale Isolation, Deutschlandfunk 29.09.2023; www.deutschlandfunk.de/grossbritannien-social-prescribing-gegen-soziale-isolation-dlf-100f2dba-100.html, (Zugriff: 10.10.2023)
- Enquetekommission Landtag NRW (2022):** Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Abschlussbericht vom 08.03.2022. Düsseldorf
- Luhmann, Maïke (2022):** Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise 1/2022; <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>, (Zugriff: 10.10.2023)
- Noack Napoles, Juliane; Noack, Michael (Hg.) (2022):** Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim
- Potz, Petra; Scheffler, Nils (2023):** Einsamkeit und integrierte Stadtentwicklung. KNE-Expertise 14/2023; <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-14>, (Zugriff: 02.01.2024)