



Einsamkeit.

Neue Anforderungen
an lebendige Quartiere

Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier Anforderungen und Qualitäten

Arbeitspapier

Autoren:
Nils Scheffler, Urban Expert
Dr. Petra Potz, location³

Juli 2024

www.quartier-einsamkeit.de

WÜSTENROT STIFTUNG



URBAN EXPERT
Integrierte Stadtentwicklung
und Planungsprozesse

Arbeitspapier

Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier

1	Hintergrund des Arbeitspapiers.....	2
2	Risikofaktoren für Einsamkeit	3
2.1	Individuelle, sozial-gesellschaftliche Risikofaktoren (individuell).....	3
2.2	Infrastrukturelle, städtebauliche Ausstattungsmängel (quartiersbezogen).....	4
3	Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier	5
4	Gestalterische und konzeptionelle Anforderungen und Qualitäten einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen	5
4.1	Wohngebäude	6
4.2	Wohnumfeld und öffentlicher Raum	8
4.3	Begegnungsorte	11
4.4	Orte der Daseinsvorsorge.....	12



1 Hintergrund des Arbeitspapiers

Im [Kooperationsprojekt](#) „**Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere**“ der [Wüstenrot Stiftung](#) mit [Urban Expert](#) und [location³](#) werden neue, praxisorientierte Handlungsansätze sowie eine Arbeitshilfe für Kommunen, Wohlfahrtsträger, Initiativen und weitere Akteure vor-Ort entwickelt, wie sich Quartiere gegen Einsamkeit wappnen können.

Die Handlungsansätze werden in drei interdisziplinären Arbeitsgruppen einem „Praxistest“ und einer kritischen Betrachtung aus unterschiedlichen fachlichen Perspektiven unterzogen:

- AG Monitoring einsamkeitsgefährdeter Quartiere
- AG Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens
- AG Teilhabe vor Ort

Im Rahmen zweier Arbeitsgruppensitzungen der [AG Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens](#) (April und Juli 2024) wurden Infrastrukturen im Quartier und damit verbundene gestalterische und konzeptionelle Anforderungen und Qualitäten, die zur Einsamkeitsresilienz von Quartieren beitragen können, vorgestellt und diskutiert. An den Sitzungen haben teilgenommen:

- Katrin Baba-Kleinhans, degewo AG
- Dennis Beyer, Stadtplaner, Berlin
- Jörn Ehmke, GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen
- Daniel Ewert, Otto von Guericke Universität Magdeburg
- Micha Fedrowitz, Wohnbund-Beratung NRW GmbH
- Timo Heyn, empirica, Bundestransferstelle Sozialer Zusammenhalt
- Almut Jirku, Bund Deutscher Landschaftsarchitekt:innen
- Nils Kristen, Große Kreisstadt Fellbach
- Dr. Petra Potz, location³
- Larissa-Juliane Reckels, Stadt Dortmund
- PD Dr. Anja Reichert-Schick, Wüstenrot Stiftung
- Susanne Rihm, Große Kreisstadt Fellbach
- Nils Scheffler, Urban Expert
- Dietmar Stahlschmidt, Stadt Dortmund
- Jana Wechtenbruch, Studentin der TU Berlin

Der Diskussionsstand zu gestalterischen und konzeptionellen Anforderungen und Qualitäten einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen im Quartier wird in diesem Arbeitspapier wiedergegeben. Das Arbeitspapier soll Kommunen und Akteuren, die sich mit der gebauten Umwelt und Einsamkeit auseinandersetzen, Hilfestellung und Hinweise bieten, wie Wohngebäude und deren Außenanlagen, der öffentliche Raum und das Wohnumfeld sowie Begegnungsorte im Quartier einsamkeitsresilient gestaltet werden können – sowohl in der Bestands- als auch Neubauentwicklung.

Rückmeldungen, Kommentare, Hinweise zum Arbeitspapier sind willkommen und können geschickt werden an Nils Scheffler: scheffler@urbanexpert.net

Weitere Arbeitspapiere zum Thema Einsamkeit: <https://www.quartier-einsamkeit.de/ergebnisse/>



2 Risikofaktoren für Einsamkeit

Die Entstehung von Einsamkeit kann nicht monokausal erklärt werden (unser [Einsamkeitsverständnis](#)), sondern ergibt sich aus einem diffusen Feld von individuellen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Ereignissen, Einstellungen und Faktoren, die das Einsamkeitserleben eines Menschen beeinflussen. Die gleichen Ereignisse und Situationen führen deswegen nicht zwangsläufig bei betroffenen Personen zu einem Einsamkeitsgefühl.

Studien zeigen unterschiedliche Risikofaktoren auf, die Einsamkeit hervorrufen bzw. verstärken können. Dabei bewirkt das Vorliegen eines einzelnen Risikofaktors im Normalfall nicht, dass Personen sich einsam fühlen. Wenn sich mehrere Risikofaktoren bei einem Menschen überlagern, zeigt sich aber, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Person sich einsam fühlt.

Die Risikofaktoren lassen sich in individuelle, sozial-gesellschaftliche Triggerereignisse und räumlich-strukturelle Faktoren differenzieren. Dazu kommt die Quartiersdimension, die die Ausstattung mit Gelegenheitsstrukturen in ihrer räumlichen Verteilung analysiert.

2.1 Individuelle, sozial-gesellschaftliche Risikofaktoren (individuell)

Folgende Risikofaktoren für Einsamkeit werden wesentlich gesehen. Sie haben gemein, dass sie ursprünglich auf eine fehlende soziale, gesellschaftliche Teilhabe hindeuten.

- **Einkommensarmut**, die zur Reduzierung der sozialen Kontakte, eines unterstützenden Netzwerks für schwierige Lebenssituationen sowie der sozialen Teilhabe führt
z.B. kann die Person sich das Ausgehen mit Freunden oder Vereinsgebühren nicht leisten.
- **Kritische Lebensphasen**, die die eigenen Lebensumstände von Grund auf verändern und dazu führen, dass Personen sich aus ihrem bisherigen Leben zurückziehen, vereinzeln und sich einsam fühlen. Diese können besonders bedrohlich sein, wenn sie plötzlich geschehen bzw. in einer Lebensphase, in der sie nicht erwartet werden
z.B. Verlust von (geliebten) Bezugspersonen, schwere Krankheit/Unfall mit langfristigen Folgen, Scheidung, länger andauernde Arbeitslosigkeit.
- **Umbruchphasen**, die zum Verlust des sozialen Umfeldes und wichtiger sozialer Kontakte führen
z.B. Wechsel des Lebensstandortes durch Aufnahme eines Studien- oder Ausbildungsplatzes / neuen Arbeitsplatzes; Renteneintritt einhergehend mit Verlust der Kontakte zu den Kollegen bzw. wenn die Kontakte nicht mehr wie gewohnt gelebt werden können und es der Person schwerfällt, neue Kontakte und Beziehungen aufzubauen.
- **Zeitmangel**, der dazu führt, dass eine Person sich nicht mehr um die eigenen persönlichen Kontakte und Freundschaften kümmern und diese pflegen kann
z.B. Konzentration auf den Karriereaufbau, die Kindererziehung (insbesondere bei alleinstehenden Personen), Pflege von An- und Zugehörigen.
- **Schlechter körperlicher, geistiger oder mentaler Gesundheitszustand**, der es einer Person erschwert, am sozialen, gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und Kontakte aufrechtzuerhalten
z.B. Pflegebedürftigkeit, chronische Krankheiten, Behinderungen, altersbedingte Einschränkungen (Bewegen, Hören, Sehen).
- **Direkte Migrations- und Fluchterfahrung**, die zum Verlust des sozialen Umfeldes und der anvertrauten Heimat und Kultur führt
z.B. Sprachbarrieren, stärker divergierende kulturelle Unterschiede zur Hauptgesellschaft, Diskriminierung und Ausgrenzung erschweren den Aufbau neuer sozialer Beziehungen.
- **Defizite bei den sozialen Kontakten**, wobei die Qualität der sozialen Kontakte und Interaktionen entscheidender ist als die Quantität.
z.B. durch Mangel an sozialen Interaktionen, fehlender emotionaler Unterstützung, geringes soziales Netzwerk wie auch Selbstwertgefühl oder Veränderungen in der Haushaltssituation.

Um das Zusammenwirken der unterschiedlichen Risikofaktoren zu veranschaulichen, hat das Projektteam [Einsamkeits-Persona-Beschreibungen](#) erstellt.

2.2 Infrastrukturelle, städtebauliche Ausstattungsmängel (quartiersbezogen)

Die infrastrukturelle Ausstattung und die städtebauliche Situation eines Quartiers ruft Einsamkeit nicht direkt hervor, deren Zustand und Qualität kann aber das Einsamkeitsempfinden maßgeblich beeinflussen. Quartiere, die wenig Gelegenheiten zum zwanglosen Gespräch, zum Austausch, zur sozialen Interaktion und Teilhabe sowie zur Mitwirkung bieten, können somit das Einsamkeitsempfinden wesentlich verstärken.

Dies gilt vor allem bei Quartieren **mit fehlender, insbesondere qualitativ minderer Ausstattung in den folgenden Bereichen:**

- **Grün-, Blau-, Erholungs- und Freizeitflächen**, die zum Verweilen einladen und zufällige, niederschwellige Begegnungen und eine zwanglose Kommunikation ermöglichen.
- **Soziale, Dritte und Begegnungsorte**, wo Menschen niederschwellig zusammenkommen können, auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung; wo sie sich engagieren können.
- **Wohnortnahe Grundversorgung** als wichtige soziale Knotenpunkte, wo Menschen beiläufig Alltagsbegegnungen mit anderen Menschen haben können.
- **Mobilitätsangebote**, die Menschen – ohne Pkw – ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben außerhalb der fußläufigen Erreichbarkeit, z.B. im nächsten Oberzentrum, teilzunehmen.
- **Barrierefreiheit** von Gebäuden, des Wohnumfelds, des öffentlichen Raumes und der sozialen sowie kulturellen Einrichtungen, wodurch Menschen diese Orte aufsuchen und an dort stattfindenden Aktivitäten teilnehmen können.
- **Gemeinschaftliche, durchmischte Wohnformen**, die auf soziale Kontakte, Interaktionen, Unterstützung und Gemeinschaft ausgelegt sind.

Ein Mangel bei diesen infrastrukturellen, städtebaulichen Ausstattungen schränkt die sozialen Austauschmöglichkeiten und sozialen Interaktionen im Quartier ein, so dass Begegnungen weniger gepflegt und niederschwellig aufgebaut werden können.

Quartiersverständnis

Im Rahmen des Projekts „*Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere*“ wird als Quartier ein Sozialraum, ein Gebiet innerhalb einer Stadt oder Siedlung verstanden, welches durch seine Nähe und städtebauliche Struktur das Entstehen lokaler sozialer Netzwerke, Gemeinschaften und Nachbarschaften ermöglicht.

3 Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier

Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier sind die Orte des Alltagslebens, die gesellschaftliche Teilhabe, Nachbarschaften und niederschwellige, soziale Interaktionen befördern und damit beitragen können, Einsamkeitsgefühlen vorzubeugen bzw. sie zu verringern.

Als einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier werden verstanden:

- Wohngebäude als Wohn- und Lebensort
- Wohnumfeld und der öffentliche Raum (Plätze, Parks, Grün- und Sportanlagen, etc.), die ungeplante, niederschwellige Begegnungen, Kontakte und Interaktionen mit Menschen und eine zwanglose Kommunikation ermöglichen
- Begegnungsorte (Gemeinbedarfseinrichtungen/Soziale Orte wie Mehrgenerationenhäuser, Stadtteilzentren, Bibliotheken, Nachbarschafts- und Begegnungstreffe, Community-Gärten, etc.), wo Menschen niederschwellig zum Austausch, zur Begegnung, zum Miteinander wie auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung zusammenkommen können
- Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung (Supermärkte/Discounter, Hausärzte, Apotheken, Bäckereien, Gastwirtschaften, etc.), die ungezwungene Alltagsbegegnungen und Gespräche mit anderen Menschen unterstützen

Um zur Einsamkeitsresilienz von Quartieren beizutragen, reicht es nicht aus, die einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen nur quantitativ vorzuhalten; erst deren Ausstattung sowie gestalterische und konzeptionelle Qualitäten können dazu beitragen, ein niederschwelliges Zusammenkommen und Miteinander, gesellschaftliche Teilhabe und Nachbarschaften zu befördern. Gleichzeitig ist zu beachten, dass für Menschen, die sich aufgrund ihres Einsamkeitserlebens sowie einer Stigmatisierungsbefürchtung zurückgezogen haben, das Aufsuchen sozialer, kommunikativer Orte eine Hürde darstellt. So sollten einsamkeitsrelevante Infrastrukturen auch Einsamen ermöglichen, sich dort gern auch allein aufhalten zu können, ohne den Zwang der sozialen Interaktion zu fühlen.

4 Gestalterische und konzeptionelle Anforderungen und Qualitäten einsamkeitsrelevanter Infrastrukturen

Ziel

Ziel für die Ausgestaltung der einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen mit Blick auf Einsame ist es:

- niederschwellig zufällige wie intendierte und wiederkehrende Begegnungen mit Menschen wahrscheinlicher und einfacher zu gestalten und zu befördern, so dass die Hemmschwelle sinkt, Kontakt zu Menschen aufzunehmen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben;
- sich in diesen Orten und Räumen allein aufhalten zu können, ohne das Gefühl der Stigmatisierung oder des Zwangs der sozialen Interaktion zu empfinden, und trotzdem das Gefühl zu haben, ohne aktives Zutun am Geschehen beteiligt zu sein;
- das Gefühl der Zugehörigkeit zu diesen Orten und Räumen und den Personen, die sich dort aufhalten, zu stärken (place attachment).

Die im Folgenden dargelegten gestalterischen und konzeptionellen Anforderungen und Qualitäten an die einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen sind Empfehlungen für die einsamkeitsresiliente Anpassung von Quartieren im Rahmen von Planungen im Bestand sowie für Neuentwicklungen. Die Anforderungen und daraus ableitbaren Maßnahmen können häufig einen Mehrfachnutzen bringen, indem sie nicht nur die Einsamkeitsresilienz, sondern auch Themen wie alters- und gendergerechte Planung, sozialräumliches Gestalten oder sozialen Zusammenhalt aufgreifen und stärken.

Den Autoren ist bewusst, dass bei Quartiersanpassungen und Neuentwicklungen weitere Themen mit zu beachten sind. Hier werden vor allem die spezifischen Anforderungen aus der Einsamkeitsperspektive dargestellt. Welche davon für den Umgang mit Einsamkeit relevant sind und sinnvoll umgesetzt werden können, muss jeweils vor Ort geprüft und individuell mit den relevanten Akteuren abgestimmt und koordiniert werden.

4.1 Wohngebäude

Durch die Berücksichtigung folgender Anforderungen können Wohngebäude geplant wie auch umgestaltet werden, die soziale Interaktion und Gemeinschaft befördern und damit Einsamkeit entgegenwirken können.

Unterstützung & Entwicklung sozialer Wohnformen	Bereitstellung kommunikationsfördernder Räume
<p>Soziale Wohnformen zielen auf ein stärkeres Gemeinschaftsleben und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Unterstützungsbedarfe ab. Soziale Wohnformen können auch mit „üblichen“ Wohnformen in einem Wohngebäude/Wohnkomplex gemischt werden.</p>	<p>Kommunikationsfördernde Räume zielen durch ihre offene, einladende und unterstützende Atmosphäre darauf ab, die zwischenmenschliche Kommunikation und Interaktion im Wohngebäude niederschwellig zu befördern.</p>
<p>Gemeinschaftsfördernde Wohnformen: z. B. Gemeinschaftswohnprojekte, Co-Living, Mehrgenerationen-Projekte, Studentenwohnheime, Senioren-Wohngemeinschaften, Altersgerechtes Wohnen, „Zuhause wohnen bleiben“</p>	<p>Dazwischen-Räume: Klassischerweise sind es die Erschließungsflächen eines Wohngebäudes zwischen den (halb-)öffentlichen Räumen und der privaten Wohnung, wo sich die Alltagswege kreuzen. Wenn sie entsprechende Aufenthaltsqualitäten aufweisen (z. B. durch ausreichend Fläche, natürliche Belichtung, Möblierung, die zum Aufenthalt anregt, Tauschboxen, Einsehbarkeit) sowie Blickbeziehungen ermöglichen, können sie zu einer alltäglichen, ungeplanten Kommunikation und Kontaktaufnahme der Bewohner beitragen.</p> <p>Gut geeignet dafür sind z. B. Laubengänge (an die keine privaten Zimmer grenzen sollten, sondern eher eine Wohnküche, die den Blickkontakt zum Vorbereich ermöglicht), Balkonbänder, private Vor- und Hofgärten oder einladende Eingangsbereiche.</p>

Unterstützung & Entwicklung sozialer Wohnformen	Bereitstellung kommunikationsfördernder Räume
<p>Unterstützende Wohnformen: Sie beziehen sich auf Wohnformen, die spezielle Unterstützung und Betreuung für bestimmte Personengruppen oder Individuen mit besonderen Bedürfnissen bieten und in der Regel deren Selbstständigkeit und Teilhabe fördern. In solchen Wohnformen leben häufig Personen mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko, z. B. Betreutes Wohnen, Pflege- und Altersheime, Behindertenwohnprojekte, Wohnformen für psychisch und Demenzkranke, betreute Wohngruppen für Kinder und Jugendliche, Übergangswohnungen, Wohnpartnerschaften mit Wohnen für Hilfe</p> <p>Träger von Wohnprojekten mit individuell zu buchbaren Pflegeleistungen und Übergangsbereichen („ambulant vor stationär“) benötigen oft Mischfinanzierungen. Sie können auch öffentliche Nutzungen wie Bibliotheken oder Kitas mit vorsehen und damit zu zielgruppenübergreifenden Anlaufstellen im Quartier werden.</p>	<p>Gemeinschaftsräume und -flächen mit flexibler Möblierung: Sie lassen sich in gemeinschaftlich nutzbare Funktionsräume (z. B. Arbeits-, Werkstatt- und Waschräume) sowie in Gemeinschaftsräume, die zum sozialen, freizeithlichen Zusammenkommen dienen (z. B. Gemeinschaftsdachterrasse, -garten, -küche mit Essbereich, -aufenthaltsraum, -spielzimmer), unterteilen. Möglich ist, dass sich Wohnungen auch Räume teilen, z. B. eine große Terrasse.</p> <p>Wenn die Räume und Flächen vielseitig für individuelle (z. B. Umsorgen von Pflanzen) wie gemeinschaftliche Aktivitäten (an den Bedürfnissen der Bewohnerschaft ausgerichtet) nutzbar, gut belichtet sowie gestalterisch einladend ausgestattet und möbliert sind, können sie zum gegenseitigen Kennenlernen und Miteinander beitragen. Die Räume sollten Ein- und Ausblicke gewähren, damit der Besucher leicht erfassen kann, was ihn erwartet: Wer ist da? Wie viele? Was tun sie? Mag ich das? Gleichzeitig müssen die Einblicke auch temporär versperrt werden können (z.B. durch Jalousien), damit sich Nutzer nicht unter Beobachtung fühlen.</p> <p>Die Räume und Flächen sollen auch ermöglichen, sich dort aufhalten zu können, ohne sozial interagieren zu müssen, z. B. durch Leseecken oder individuelle Sitzmöglichkeiten. Hierzu sind Möbel hilfreich, die flexibel und individuell angeordnet werden können, so dass Menschen sowohl in größeren Gruppen als auch zu zweit oder allein verweilen können.</p> <p>In Bestandsgebäuden kann Wohnraum nur bedingt in Gemeinschaftsräume umfunktioniert werden; hier sind vor allem die Außenbereiche, z.B. Höfe, Gärten, Dachbereiche, in den Blick zu nehmen und zu Gemeinschaftsflächen umzugestalten.</p>
<p>Vielfältige wie homogene Bewohnerschaft: Wenn die Belegung eines Wohngebäudes gesteuert werden kann, kann durch eine Mischung aus verschiedenen Altersgruppen, Hintergründen und Lebenssituationen eine vielfältige Gemeinschaft mit sich ergänzenden</p>	<p>Barrierefreiheit: Damit mobilitätseingeschränkte Personen, die stärker von Einsamkeit bedroht sind, am Alltagsleben (inner- und außerhalb des Hauses) teilnehmen können, sind inklusive, barrierefreie Zugänge zum Gebäude, zur Wohnung sowie den Dazwischen-</p>

Unterstützung & Entwicklung sozialer Wohnformen	Bereitstellung kommunikationsfördernder Räume
<p>Bedürfnissen entstehen, die neue Beziehungen und soziale Verbindungen erleichtern, z. B. eine alleinerziehende Person braucht Unterstützung bei der Kinderbetreuung, eine Person im Ruhestand hat Zeit und sucht sinnstiftende Aufgaben. Wenn sich mehrere Gebäude Räume, z.B. einen gemeinsamen Wohnhof, teilen, kann die vielfältige Bewohnerschaft auch gebäudeübergreifend verstanden werden.</p> <p>In bestimmten Situationen können aber auch homogene Bewohnerschaften zur Ausbildung von Gemeinschaften beitragen, die ähnliche Interessen teilen, z. B. in Studentenwohnheimen.</p>	<p>und Gemeinschaftsräumen wichtig. Auch die Wohnungen sollten mindestens barrierearm gestaltet sein. Wo dies nur bedingt möglich ist, sollten Wohnungen im Erdgeschoss für Personen mit eingeschränkter Mobilität hergerichtet werden. Geschieht dies systematisch in vielen Wohngebäuden in einem Quartier, erleichtert es dort lebenden Personen in entsprechende Wohnungen innerhalb des Quartiers umzuziehen, ohne das vertraute Wohnumfeld verlassen zu müssen.</p>
<p>Beteiligung: Bei der Entwicklung und Neugestaltung von Projekten und Räumen sollte die Bewohnerschaft soweit möglich beteiligt werden, um das Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl sowie die Aneignung der Räume zu stärken.</p>	
<p>Hinweis: Insbesondere bei größeren Wohnkomplexen wird es notwendig sein, einen Ansprechpartner / Kümmerer für die Gemeinschaftsräume zu haben, um bei Konflikten und der Organisation der Räume zu unterstützen sowie eine gute Balance zwischen Aneignung und Selbstorganisation und konfliktarmer Nutzung sicherzustellen.</p>	

Fragen

- Welche weiteren Anforderungen und Bedingungen an Wohngebäude, soziale Wohnformen sowie kommunikationsfördernde Räume gibt es, um einsame Menschen zu erreichen und soziale Interaktion und Teilhabe zu erleichtern?
- Was sind die Schlüsselanforderungen an Wohngebäude, soziale Wohnformen sowie kommunikationsfördernde Räume, um sie einsamkeitsresilient zu machen?
- Was macht gelungene Wohngebäude, soziale Wohnformen sowie kommunikationsfördernde Räume aus, die auch einsame Menschen ansprechen? Was sind die wichtigsten baulichen und gestalterischen Elemente?

4.2 Wohnumfeld und öffentlicher Raum

Durch die Berücksichtigung folgender Anforderungen kann das Wohnumfeld, der öffentliche Raum so geplant wie auch umgestaltet werden, dass er zur Nutzung und zum (längeren) Verweilen einlädt sowie zur Kommunikation und beiläufigen Gesprächen anregt und so gegen Einsamkeit wirken kann.

Da Einsamkeit Menschen jeglichen Alters betrifft, müssen das Wohnumfeld, der öffentliche Raum vielseitig sein, um die unterschiedlichen Alters- und Personengruppen und deren Bedürfnisse und Interessen anzusprechen. Nicht jeder Raum muss allen Anforderungen entsprechen, aber über das gesamte Quartier betrachtet sollte der öffentliche Raum, das Wohnumfeld diese Anforderungen erfüllen und vielseitige Möglichkeiten bieten. Dies stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und die soziale Interaktion.



Attraktive Gestaltung	Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
<p>Gute Aufenthalts- und Gestaltqualität: Diese entsteht für Einsame, wenn sie zum Verweilen einlädt, fußgängerfreundlich ist und eine Kommunikation untereinander ermöglicht. Dazu tragen insbesondere Grün- und Wasserflächen, Bäume, Blumenbeete, Brunnen, Sitzgelegenheiten, Aussichts- und Beobachtungspunkte oder auch Kunstinstallationen bei. Hilfreich sind auch Gestaltungselemente mit nicht zu fest vorgegebenen Funktionen, z. B. kann eine einfache Mauer zum Sitzen, zum Anlehnen, zum Verstecken oder als Büffet genutzt werden. Die öffentlichen Räume sollten von außen erkennbar und einladend wirken und nicht hinter Mauern oder hohen Hecken versteckt sein. Auch öffentliche Toiletten sollten im öffentlichen Raum vorhanden sein.</p> <p>Die Gestaltung sollte auch signalisieren, dass neben „kommunikativen Bereichen“ auch Bereiche existieren, wo man sich allein aufhalten kann, z. B. durch Bereitstellen von Einzelsitzmöglichkeiten.</p>	<p>Vielseitige Aktivitätsmöglichkeiten: Um Menschen und mit unterschiedlichen Interessen und Vorlieben sowie verschiedenen Alters anzusprechen, sollte der öffentliche Raum vielseitige (z. B. Outdoor-Fitness, Tischtennis, Brettspiele) und auch offene Aktivitätsmöglichkeiten im Quartier bieten. Über die Vielfalt an Angeboten und Möglichkeiten steigt die Chance, dass auch die Interessen der einsamen Personen im Quartier erreicht werden und diese den öffentlichen Raum nutzen.</p> <p>Spiel- und Sportangebote, die auch für Zuschauer interessant sind (z.B. Schach oder Tischtennis), sollten mit Sitzgelegenheiten ausgestattet sein.</p>
<p>Verschiedene Arten von Sitzgelegenheiten und Sitzarrangements: Um den verschiedenartigen Bedürfnissen der Menschen, insbesondere der Einsamen, gerecht zu werden, bedarf es unterschiedlicher Sitzmöglichkeiten und Sitzarrangements, die es ermöglichen, sich gemäß dem eigenen (Kommunikations-) Bedürfnis niederzulassen.</p> <p>Sitzgelegenheiten mit Überecksituationen oder Drehstühle erlauben z. B. sowohl für sich zu sitzen als auch sich für ein Gespräch einander einfacher zuzuwenden. Dafür sind auch Sitzmöbel für Einzelpersonen geeignet (wobei sicherzustellen ist, dass sie nicht leicht entwendet werden können), die flexibel zusammen wie voneinander weggestellt werden können, um so das Geschehen auch allein beobachten zu können. Unkonventionelle Sitzarrangements oder Sitzmöglichkeiten, die unterschiedlich z. B. zum Liegen, Sitzen und Besteigen genutzt werden können, fördern eine niederschwellige Kommunikation.</p> <p>Grundsätzlich animieren Sitzmöglichkeiten zum längeren Verweilen, wenn sie bequem sind (möglichst mit Rücken- und Armlehnen),</p>	<p>Gemischt nutzbare Areale: Durch die Gestaltung eines Nebeneinanders unterschiedlicher, auch eigens gewählter Aktivitäten wird die Frequenz und Nutzung des Ortes erhöht. So kommen dort mehr Menschen zusammen, was vielfältige Erlebnisse und soziale Kontakte ermöglicht. Der Ort muss ausstrahlen, dass er für alle offen ist. Bei der Ausstattung dieser Räume ist darauf zu achten, dass sie unterschiedliche Gruppen anspricht, z. B. können Fitnessgeräte aufgestellt werden, die sowohl von Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren bzw. Profis wie Anfängern genutzt werden können. Auch können „Pfandboxen“ mit den benötigten Spielgeräten aufgestellt werden, so dass Menschen spontan die Aktivitäten durchführen können. Eine Bestückung mit Tauschboxen und Büchertauschboxen mit Lesecken kann auch zur Frequentierung beitragen.</p> <p>Mit einer solchen Nutzungsvielfalt kann z.B. eine zentrale Gemeinschaftswiese zu einer Quartiersmitte werden, die für alle niederschwellig zugänglich ist.</p>

Attraktive Gestaltung	Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
<p>eine schöne Aussicht oder einen direkten Blick auf das Geschehen und das Beobachten von Menschen ermöglichen, vorzugsweise in einer Randzone, sodass der Rücken geschützt ist (Sicherheitsgefühl).</p> <p>Im öffentlichen Raum sind auch sekundäre Sitzplätze einzuplanen, auf denen man sich kurz niederlassen, ausruhen oder umschauen kann. Dies fördert die Mobilität von mobilitätseingeschränkten Personen. Dazu zählen z. B. Treppenabsätze, Stufen, Mauern in Sitzhöhe, (säulenförmige) Poller, Brunnensockel, Skulpturen.</p>	<p>Manche Aktivität oder der zur Verfügung stehende Raum erlauben aber keine „Mischnutzung“, so dass nicht jeder „Aktivitätsraum“ gemischt nutzbar sein muss.</p> <p>Bei Nutzergruppen und Aktivitäten mit Konfliktpotenzial sollten Nutzungszonen für diese ausgewiesen werden, um Konflikte und damit eine Nicht-Nutzung des Ortes durch andere Gruppen zu vermeiden. Eine Verdrängung von Nutzergruppen sollte so weit möglich vermieden werden. Dies kann einen „Kümmerer“ für den Ort erfordern.</p>
<p>Hitzeschutz: Aufgrund des Klimawandels wird es mehr Hitzetage und -perioden geben. Damit das Wohnumfeld, der öffentliche Raum auch an Hitzetagen zum Verweilen einlädt und ein angenehmer Aufenthaltsraum bleibt, sollten kühlende, schattenspendende Orte zum Niederlassen eingerichtet werden, z.B. durch die Beschattung von Sitzgelegenheiten mit Bäumen, eine Überdachung mit einer begrünten Pergola, Trinkwasserspender und der Einrichtung von Wasserflächen und -läufen.</p>	<p>Einbeziehen von Anwohnern in Neubaumaßnahmen und Bestandsentwicklung: Im Rahmen von Neubau- und Umgestaltungsmaßnahmen können Anwohner, auch über Mieterbeiräte oder Fokusgruppen, einbezogen werden, wie das Wohnumfeld attraktiver gestaltet werden kann. Damit können Mitwirkungsmöglichkeiten geboten wie auch das Kennenlernen anderer Personen ermöglicht werden. Beides sind wichtige Punkte, die gegen Einsamkeit schützen.</p>
<p>Sicherheit und Sauberkeit: Menschen verweilen im öffentlichen Raum, wenn sie sich dort sicher und angenehm fühlen. Dazu trägt ein gepflegter, sauberer und gut einsehbarer öffentlicher Raum bei.</p>	<p>Informelle Treffpunkte: Ausgestaltung von informellen Treffpunkten und Pocket Parks, die Personen einen Anlass geben, dorthin zu gehen und sich dort aufzuhalten z. B. Orte mit Büchertauschzelle, Tauschbox, Informationskasten oder schwarzem Brett über Aktivitäten und Angebote im Quartier. Dieser Ort sollte gleichzeitig über Sitzgelegenheiten zum Verweilen einladen. Diese Treffpunkte können auch an etablierte Orte (Repair Café, Nachbarschaftszentren, Freiwilligenagentur, Eingangsbereich des Einkaufszentrums etc.) andocken, um die Frequenz zu erhöhen.</p>
<p>Zugänglichkeit: Mobilitätseingeschränkte wie auch Menschen mit geringem Einkommen sind stärker einsamkeitsgefährdet. Deswegen sind der öffentliche Raum, das Wohnumfeld barrierefrei bzw. -arm zu gestalten sowie „konsumfreie“ Orte zum Zusammenkommen bereitzustellen.</p>	

Fragen

- Welche weiteren Anforderungen und Bedingungen an das Wohnumfeld, den öffentlichen Raum, seine Gestaltung und Nutzung gibt es, um einsame Menschen zu erreichen und soziale Interaktion und Teilhabe zu erleichtern?
- Was sind die Schlüsselanforderungen und Bedingungen an das Wohnumfeld, den öffentlichen Raum, seine Gestaltung und Nutzung, um sie einsamkeitsresilient zu machen?
- Was macht ein gelungenes Wohnumfeld, öffentlicher Raum, seine Gestaltung und Nutzung aus, was auch einsame Menschen anspricht? Was sind die wichtigsten baulichen und gestalterischen Elemente?

4.3 Begegnungsorte

Begegnungsorte tragen zu einsamkeitsresilienten Quartieren bei, wenn sie zum niederschweligen Austausch, zur Begegnung, zum Miteinander wie auch zur emotionalen und informationellen Unterstützung beitragen. Die folgenden Anforderungen können dazu beitragen.

Einladende und inklusive Gestaltung	Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten
<p>Zugänglichkeit: Mobilitätseingeschränkte Menschen wie Menschen mit geringem Einkommen sind stärker einsamkeitsgefährdet. Begegnungsorte sollten deswegen barrierefrei bzw. -arm gestaltet sowie der dortige Aufenthalt und die Nutzung einkommensunabhängig durch weitgehend kostenfreie oder günstige Angebote und Aktivitäten erschwinglich sein (Orte ohne Konsumzwang).</p> <p>Grundsätzlich sollten Begegnungsorte von außen gut erkennbar und einsehbar sein, wobei gewährleistet werden sollte, dass Einblicke auch temporär versperrt werden können (z.B. durch Jalousien), so dass sich Nutzer auch un beobachtet fühlen können.</p>	<p>Vielseitige Aktivitätsmöglichkeiten: Um Menschen mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen anzusprechen und zu suggerieren, dass der Ort für alle offen ist, sollten die Begegnungsorte Nutz- und Aktionsbereiche mit einer Vielfalt an Angeboten sowie offenen Aktivitätsmöglichkeiten bereithalten. Insbesondere sollten sie zum Mitmachen anregen. Das können z. B. soziale Treffen, kulturelle Veranstaltungen, Bildungsaktivitäten, Sport und Freizeit für unterschiedliche Altersgruppen sein. Über die Vielfalt an Aktivitäten steigt die Chance, dass auch die Interessen der einsamen Personen im Quartier erreicht werden und diese die Begegnungsorte nutzen.</p> <p>Die Begegnungsorte sollten auch ermuntern, einfach vorbeizukommen und Räume bieten, in denen man sich ungezwungen „allein“ aufhalten und das Geschehen vor Ort beobachten kann, ohne an organisierten Aktivitäten teilnehmen zu müssen, z. B. eine Lesecke mit einem günstigen Café.</p>
<p>Einladende Atmosphäre und Gestaltung: In Begegnungsorten sollten sich Menschen wohl fühlen und gerne aufhalten. Neben einer guten, flexibel nutzbaren Ausstattung und Raumaufteilung, um unterschiedliche Nutzungen zu ermöglichen, sollten Grün- und Wasserflächen in die Gestaltung von Begegnungsorten und den „Dazwischen-Räumen“ aufgenommen werden, um eine entspannte</p>	<p>Einbeziehen von Anwohnern in die Programm- und Aktivitätsgestaltung: Um sicherzustellen, dass die Angebote und Aktivitäten im Begegnungsort den Interessen und Bedürfnissen der Bewohner entsprechen, sollten sie in die Programm- und Aktivitätsgestaltung eingebunden werden sowie ihnen die Möglichkeit gegeben werden, an der Ausgestaltung</p>

<p>Umgebung zu schaffen und den positiven Einfluss von Grün- und Wasserbereichen auf das Wohlbefinden zu nutzen. Die Räumlichkeiten sollten hell, gut belichtet und sauber sowie von innen und außen „beispielbar“ sein, z.B. eine Ausgabetheke, die als Puppentheater, Bar oder Infostand genutzt werden kann.</p> <p>Auch umgebende Freiflächen und Außenanlagen sollten miteinbezogen und als informelle Erweiterungsräume gestaltet und mit Strom- und Wasseranschlüssen ausgestattet werden.</p>	<p>mitzuwirken wie auch eigene Aktivitäten anzubieten.</p>
<p>Hitzeschutz: Aufgrund des Klimawandels wird es mehr Hitzetage und -perioden geben. Damit die Begegnungsorte gerade auch an Hitzetagen Orte des Zusammenkommens sind und zum Verweilen einladen, sollten durch Klimaanpassungsmaßnahmen angenehme Raumtemperaturen sichergestellt werden, z. B. durch Verschattungen, Begrünung von Gebäudeflächen und Entsiegelung.</p>	<p>Betreuung: Bei größeren Begegnungsorten bzw. mit vielfältigen Nutzergruppen bedarf es einer Betreuung des Begegnungsortes, der die Nutzung koordiniert und bei Konflikten moderieren kann.</p>

Fragen

- Welche weiteren Anforderungen und Bedingungen an Begegnungsorte, deren Gestaltung und Nutzung gibt es, um einsame Menschen zu erreichen und soziale Interaktion und Teilhabe zu erleichtern?
- Was sind die Schlüsselanforderungen an Begegnungsorte, deren Gestaltung und Nutzung, um sie einsamkeitsresilient zu machen?
- Was machen gelungene Begegnungsorte, deren Gestaltung und Nutzung aus, die auch einsame Menschen ansprechen? Was sind die wichtigsten baulichen und gestalterischen Elemente?

4.4 Orte der Daseinsvorsorge

Zu den Orten der Daseinsvorsorge gibt es keine speziellen Anforderungen, abgesehen davon, dass sie gut erreichbar und von Personen betrieben werden sollten (keine Automatisierung). Gerade in Orten, bei denen die Post, die Bank, Supermärkte, Gemeindezentren, Gasthäuser etc. verschwinden, bekommen multifunktionale „Kioske“ und Anlaufstellen eine besondere Bedeutung, wo man neben Zeitungen, Tabakwaren und Süßigkeiten, auch Fahrscheine und Lebensmittel kaufen, einige Behördengänge erledigen, Briefe und Pakete abgeben wie auch Lebensmittel abholen kann. Mit entsprechenden Sitzgelegenheiten können sie sich zu kleineren Treffpunkten entwickeln.

Bei leerstehenden Ladenlokalen in den Erdgeschossen sollte über eine verstärkte soziale und kulturelle Nutzung nachgedacht werden, die belebend wirkt, Angsträume reduziert und niederschwellige Anlaufpunkte für das Alltagsleben schafft.

Fragen

- Wie schafft man ein Zugehörigkeitsgefühl verschiedener Personengruppen, insbesondere der Einsamen im Quartier?