

# 9. Bremerhavener Inklusionskonferenz

Dienstag, 18.11.2025 | 12.45 bis 17.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven

**#miteinander** - gemeinsam gegen Einsamkeit in Bremerhaven

Dokumentation





## 9. BREMERHAVENER INKLUSIONSKONFERENZ

### #miteinander - gemeinsam gegen Einsamkeit in Bremerhaven Steuerungsgruppe

Einsamkeit kann jede:n treffen – unabhängig von Alter, Lebenssituation oder persönlichen Voraussetzungen. Sie wirkt trennend, erschwert Teilhabe und stellt eine zunehmende gesellschaftliche Herausforderung dar. Gleichzeitig zeigt sich immer wieder, wie bedeutend Gemeinschaft, Begegnung und Zusammenhalt für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

Unter diesem Leitgedanken fand am Dienstag, den 18. November 2025, die 9. Bremerhavener Inklusionskonferenz in der Stadthalle Bremerhaven statt.

Unter dem Titel „#miteinander – gemeinsam gegen Einsamkeit in Bremerhaven“ kamen 160 Teilnehmende zur ausgebuchten Veranstaltung zusammen, um gemeinsam Wege zu diskutieren, wie Einsamkeit begegnet und Teilhabe gestärkt werden kann.

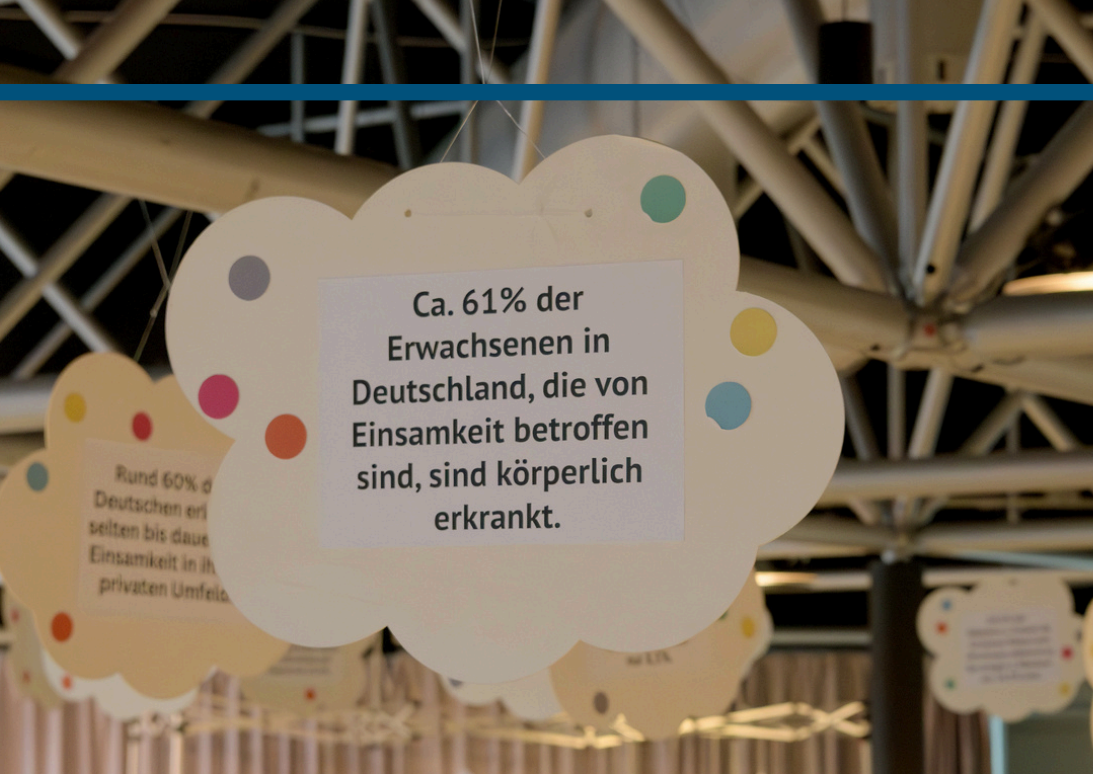
Bereits zum Einstieg wurde ein eigens für die Konferenz produzierter Film gezeigt, in dem neun Menschen aus Bremerhaven ihre persönlichen Erfahrungen mit einsamen Momenten teilten. Die sehr persönlichen Einblicke bildeten eine eindrucksvolle und berührende Einstimmung auf das Thema des Tages und öffneten Raum für Empathie und Reflexion.

Den fachlichen Auftakt gestaltete Dr. Nora Becker, Politikwissenschaftlerin an der Technischen Universität Dortmund. In ihrem Impulsvortrag gab sie Einblicke in die gesellschaftlichen Dimensionen von Einsamkeit und beleuchtete deren Auswirkungen auf Individuen wie auch auf den sozialen Zusammenhalt.

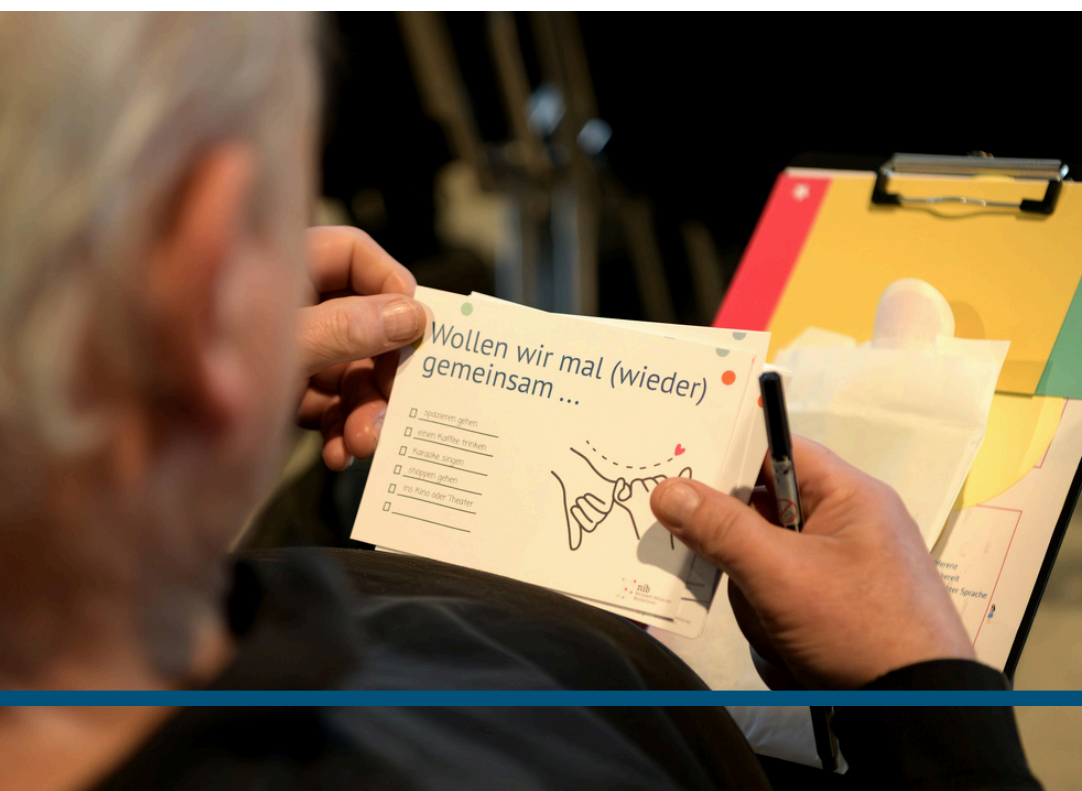
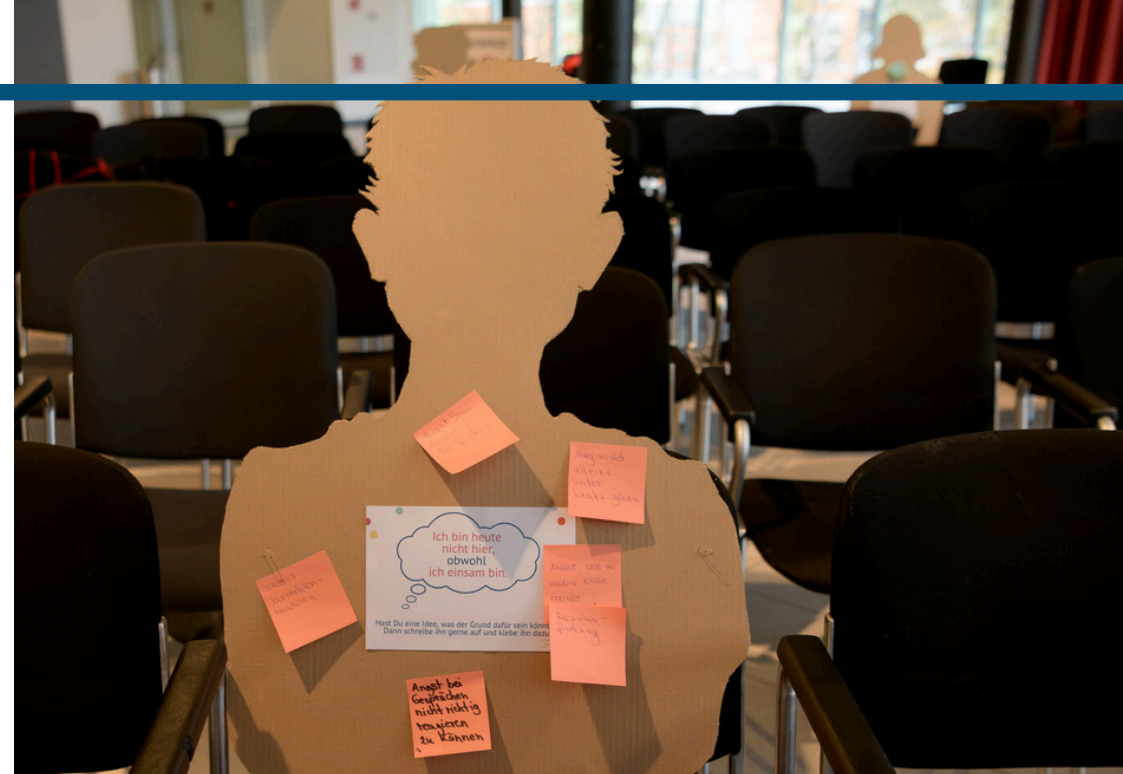
Im Anschluss hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Rahmen eines Open Space-Workshops eigene Themen und Fragestellungen einzubringen. In spontan entstehenden, professionell moderierten Gesprächsgruppen wurden Perspektiven ausgetauscht, Ideen entwickelt und mögliche Kooperationen angestoßen – ein lebendiger Ausdruck dessen, was gemeinsames Engagement bewirken kann.

Die Veranstalterinnen, das Netzwerk Inklusives Bremerhaven und die Stadthalle Bremerhaven, bedanken sich für die vielfältigen Beiträge und das große Engagement. Die 9. Inklusionskonferenz zeigte eindrucksvoll, wie wichtig ein starkes Miteinander ist, um Einsamkeit in Bremerhaven nachhaltig entgegenzuwirken.

















# PROGRAMM

## Moderation Stefan Burkhardt

**Moderation:** Stefan Burkhardt aus Köln

**Impuls-Rednerin:** Dr. Nora Becker aus Dortmund

**Workshop-Moderatorinnen:** Dr. Nora Becker, Regine Bruns, Yana Gebhardt, Brigitte Hawelka, Christiane Jost, Ann-Cathrin Scheider, Lea Zerbst

**Verstehens-Assistentin:** Katrin Anders aus Bremen

**Graphic Recording:** Leefje Roy aus Bremen

**Musik:** Jendrik Döhning aus Bremerhaven

**Film:** "Einsamkeit: hat viele Gesichter"

Duc Quang Le

Zentrum seelische Gesundheit

Netzwerk Inklusives Bremerhaven

**Rahmenprogramm während der gesamten Konferenz:**

- Graphic Recording - Ihre Momente der Einsamkeit
- Café der Fakten - Snacks und Netzwerken
- Gemeinsam-Lounge - in Kontakt kommen
- Überblick - Bremerhavener Angebote gegen Einsamkeit
- Spiel(e)platz - Gesellschaftsspiele für mehr Miteinander
- allein, einsam, gemeinsam - Impulskarten gegen Einsamkeit
- Stiller Raum - Rückzug bei Reizüberflutung



# FILM

## Einsamkeit: Hat viele Gesichter

Zum Auftakt der 9. Bremerhavener Inklusionskonferenz feierte ein eigens für die Veranstaltung produzierter Film Premiere.

Er öffnete den Blick dafür, wie vielfältig, verletzlich und unterschiedlich Einsamkeit erlebt werden kann.

Neun Menschen aus Bremerhaven und Umgebung berichteten darin mutig, offen und ehrlich von ihren persönlichen einsamen Momenten.

Die Geschichten machten die verschiedenen Facetten von Einsamkeit erlebbar und halfen, ein tieferes Verständnis für dieses universelle Gefühl zu entwickeln.

Entstanden ist der Film als Gemeinschaftsprojekt des Netzwerks Inklusives Bremerhaven und des Zentrums seelische Gesundheit. Duc Quang Le hat den Film produziert.

Er bildete eine berührende und zugleich nachdenklich machende Einstimmung auf die Konferenz und die anschließenden Diskussionen.

### Mitwirkende im Film:

Anke, 63 Jahre  
Anne, 79 Jahre  
Carl, 70 Jahre  
Erhardt, 77 Jahre  
Jennifer, 39 Jahre  
Kerstin, 32 Jahre  
Robin, 25 Jahre  
Sascha, 50 Jahre  
Sydney, 22 Jahre



Video: [www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de/mediathek](http://www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de/mediathek)





# IMPULS-VORTRAG

Dr. Nora Becker

Den fachlichen Auftakt der 9. Bremerhavener Inklusionskonferenz gestaltete Dr. Nora Becker, Politikwissenschaftlerin an der Technischen Universität Dortmund.

Sie forscht zu gesellschaftlich relevanten Themen unserer Zeit – darunter Privatsphäre, sozialer Zusammenhalt und Einsamkeit – und hat gemeinsam mit Studierenden 2023 den Sammelband „Einsam in Gesellschaft“ bei der Bundeszentrale für politische Bildung herausgegeben.

Nora Becker untersucht, warum gesellschaftliche Prozesse auf bestimmte Weise ablaufen und wie wir sie verstehen können: Warum treffen Menschen bestimmte Entscheidungen? Welche Mechanismen prägen unser Zusammenleben? Und wie wollen wir in den kommenden Jahrzehnten gemeinsam leben? Ein zentrales Anliegen ihrer Arbeit ist es, die richtigen Fragen zu stellen – so, dass Antworten möglich, nachvollziehbar und diskussionsfähig sind.

Auf das Thema Einsamkeit übertragen, heißt das zum Beispiel: Warum fühlen sich Menschen einsam? Welche Unterschiede gibt es zwischen verschiedenen Einsamkeitsformen? Ist Einsamkeit immer negativ?

Nora Becker betont, dass diese Fragen und ihre Antworten nicht isoliert in der Wissenschaft entstehen, sondern im Austausch mit unterschiedlichsten Menschen weitergedacht werden müssen. Nur durch gegenseitiges Vertrauen und offene Diskussion können Erkenntnisse vertieft und gesellschaftlich wirksam gemacht werden.





# RAHMENPROGRAMM

## zum Konferenz-Thema

- **Graphic Recording**

Ihre Momente der Einsamkeit

- **Café der Fakten**

Snacks und Netzwerken

- **Gemeinsam-Lounge**

in Kontakt kommen

- **Überblick**

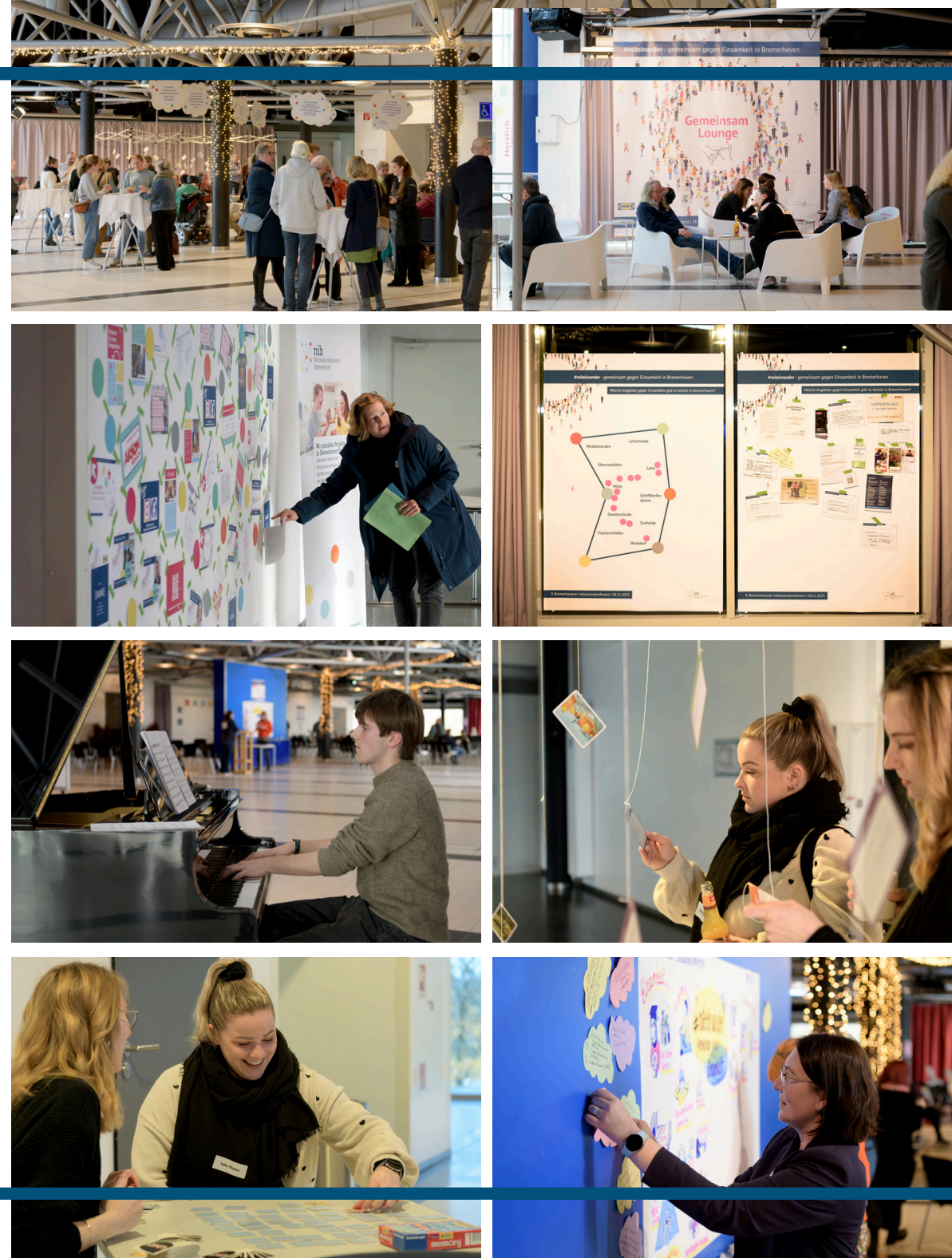
Bremerhavener Angebote gegen Einsamkeit

- **Spiel(e)platz**

Gesellschaftsspiele für mehr Miteinander

- **allein, einsam, gemeinsam**

Impulskarten gegen Einsamkeit





# GRAPHIC RECORDING

Leefje Roy

Ein besonderes Ergebnis der 9. Bremerhavener Inklusionskonferenz war das Graphic Recording, das die vielfältigen persönlichen Gedanken, Gefühle und Impulse der Teilnehmenden zum Thema Einsamkeit festhielt.

Während der Konferenz wurden die Teilnehmenden dazu eingeladen, ihre Perspektiven zu teilen:

- Woran denkst du bei Einsamkeit?
- Wann fühlst du dich einsam?
- Was gibt dir Kraft in einsamen Momenten?

Leefje Roy setzte diese Stimmen, Bilder und Ideen in ein eindrucksvolles visuelles Format um.

Das Ergebnis zeigt auf anschauliche Weise die Bandbreite an Erfahrungen und Emotionen, die während der Konferenz geteilt wurden, und gibt einen lebendigen Einblick in die kollektive Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit.

Die Organisator:innen danken allen, die ihre persönlichen Gedanken beigetragen haben. Das vollständige Graphic Recording wird künftig an einem öffentlichen Ort präsentiert, sodass es auch für Interessierte außerhalb der Konferenz zugänglich ist.



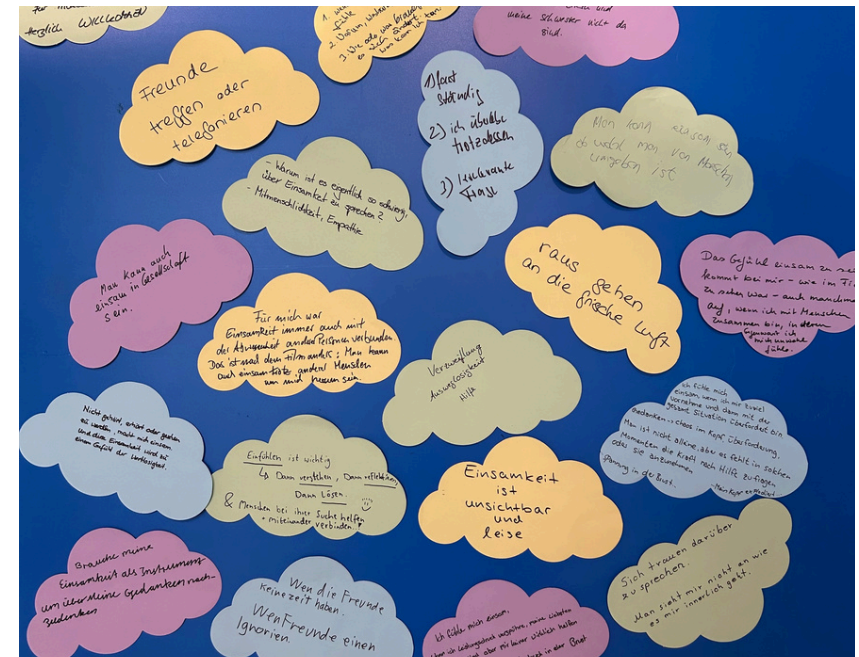
Reizüberflutung  
grenzt aus



- Ich fühle mich einsam, wenn ich an meine Heimat denke, nicht mit meiner Familie sein kann so wie alle anderen. Aber ich bin dankbar für meine Freunde!
- Familie und Freunde
- Weihnachten alleine zu verbringen
- keine Familie
- Einsamkeit kann tödlich sein!
- Persönliche Erfahrungen, was jedem individuell hilft sind wichtig!
- Wenn Erinnerungen zum psychischen Missbrauch aus meiner Kindheit hochkommen. Damals hat mir niemand geholfen, helfen können oder wollen und viele haben mir nicht geglaubt. Ich war alleine mit meinen Traumata. Es ist ein sehr negatives Gefühl.
- Ich fühle mich einsam, wenn meine Eltern und meine Schwester nicht da sind.
- Einsamkeit ist für mich, wenn die Verbindung zu Menschen, die mir wichtig sind, fehlt.
- Einsamkeit ist: wenn Familie verstorben ist und niemand sich um einen kümmert.
- Freunde treffen oder telefonieren
- Ich fühle mich einsam, wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird: Arbeit/Ausbildung, Verbindlichkeiten usw. Das macht mir häufiger das Leben schwer
- Man kann einsam sein, obwohl man von Menschen umgeben ist.
- Ich fühle mich einsam, wenn ich mich mitteilen möchte und mein Partner kann mich nicht verstehen. Ich rufe jemanden an oder gehe zum Sport
- Gefühl von Einsamkeit trotz vieler Menschen um mich herum.
- Einsamkeit in einer Beziehung
- Wenn ich mich in mitten von Menschen unverstanden fühle
- Gleichgesinnte finden
- Gefühl von Einsamkeit, auch wenn viele Menschen um mich herum sind. Menschen die zuhören, helfen mir trotzdem aus der Einsamkeit heraus.
- ohne Zusammenhalt!
- Unter vielen Menschen, mit denen ich nichts anfangen kann/möchte
- Einsamkeit geht vorbei
- Auch in Gesellschaft kann man einsam sein. Es hilft, sich mit Offenheit, Wertschätzung und Ehrlichkeit zu begegnen. Es ist nicht einfach in unserer Gesellschaft zuzugeben, dass man einsam ist.
- Auch wenn man von Menschen umgeben ist, kann man einsam sein.
- Es gibt Beratungsangebote und Begegnungsorte in der Stadt für Menschen ab 55 Jahren - Herzlich Willkommen
- Einsamkeit ist auch mal gut → z.B. Vorfreude auf Vielsamkeit
- Wie könnte ich dem/den Menschen helfen, für den/die Einsamkeit zu lange dauert?
- Ich bin froh, ein gutes, soziales Netzwerk zu haben. Wenn ich jemanden zum Sprechen brauche oder Gesellschaft benötige, kann ich verlässliche Freunde anrufen.
- Dunkle Jahreszeiten machen einsam
- Absolute Dunkelheit (z.B. allein im Bett im absolut dunklen Zimmer)

# GRAPHIC RECORDING

## Gedanken der Teilnehmenden 1/3





- Man kann auch einsam in Gesellschaft sein.
- Das Gefühl einsam zu sein kommt bei mir - wie im Film zu sehen war - auch manchmal auf, wenn ich mit Menschen zusammen bin, in deren Gegenwart ich mich unwohl fühle.
- Wenn die Freunde keine Zeit haben oder wenn Freunde einen ignorieren.
- Einsamkeit trotz vieler Menschen um einen herum ist etwas, was für mich persönlich schwer greifbar ist. Wie kann man helfen?
- Einsam: auf einer Party, unter Menschen, alle sind lustig und fröhlich und ich fühle mich allein. Ich fühle mich nicht dazugehörig.
- Gleichgesinnte Menschen zu treffen
- Angst bei Gesprächen nicht richtig reagieren zu können
- Ich fühle mich einsam, wenn ich schöne Momente nicht teilen kann oder wenn ich in schwierigen Momenten niemanden zum Austausch habe. Gedanken: Was kann ich jetzt tun, damit es wieder heller wird?
- Fremd sein in neuer Umgebung
- Hilfe gegen Einsamkeit → in echte Verbindung treten
- Manchmal auf der Arbeit
- Niemand muss oder sollte einsam sein! → Eventuell die ungewisse Zukunft
- ... dass Einsamkeit auch "okay" sein kann & die Betroffenen selbst entscheiden, ob & was sie tun möchten und wann
- Ab und zu brauche ich auch mal ein wenig Alleinsein/Einsamkeit
- Es gibt Menschen, die einsam sind, denen ich es nicht ansehe und von denen ich es nicht gedacht hätte. Ich sollte aufmerksam dafür werden.
- Ich fühle mich einsam, wenn ich Leistungsdruck verspüre, meine Liebsten um mich herum sind, aber mir keiner wirklich helfen kann. Es ist ein Gefühl der Traurigkeit, Druck in der Brust und Chaos im Kopf.

- Wenn ich zu lange alleine bin, dann bekomme ich Langeweile. Ich fühle mich einsam, wenn ich nicht wertgeschätzt oder nicht wahrgenommen werde.
- Wenn ich viel zu viele Sachen im Kopf habe → dann höre ich Musik, damit es wieder besser wird
- Unabhängig von außen
- Verbundenheit - Verstanden fühlen
- Nach Konflikten oder Streitgesprächen fühle ich mich manchmal einsam.
- Einsame Momente erfüllen mich mit Traurigkeit.
- Alleine zu sein bedeutet nicht unbedingt einsam zu sein.
- Wann bin ich einsam: Abends und zur Nacht → Hoffentlich ist es bald vorbei ...
- Einsamkeit braucht Menschen, die mitfühlen.
- Einsamkeit kann viele Ursachen haben
- Einsamkeit kann weitreichende Lebensentscheidungen veranlassen.
- Einsamkeit kann auch stark machen.
- Wichtig ist zu hören!
- Überforderung / wenig Unterstützung in schwierigen Situationen
- Freunde und Unternehmungen helfen
- Ich kann mit einfachen "Dingen", z.B. Zuwendung, Zeit und Verständnis, dazu beitragen, Menschen, die unter Einsamkeit leiden, zu helfen
- Einsamkeit ist unsichtbar und leise
- Ich fühle mich einsam, wenn ich mich nicht verstanden fühle, ich die einzige bin mit diesem Problem/Gefühl/dieser Situation, wenn ich mich nicht zugehörig fühle. Gedanken: Jeder ist mal einsam und mehr miteinander reden hilft.
- Ich fühle mich einsam, wenn ich Zuhause bin
- Sich trauen darüber zu sprechen. Man sieht mir nicht an, wie es mir innerlich geht.

## GRAPHIC RECORDING

### Gedanken der Teilnehmenden 2/3

- Wenn ich mich nicht verstanden fühle, fühle ich mich einsam. Und wenn ich mich nicht gesehen/gehört/geschätzt fühle.
- Nicht mehr lustig sein können
- Einsamkeit zeigt mir vielleicht, dass ich gerade nicht da bin, wo ich sein sollte. Wohin will mein Herz? Weiß ich das überhaupt?
- Das Gefühl der Einsamkeit zulassen, aber wissen, was hilft, um es gegen positive Gefühle zu tauschen → gute Zeit mit mir selber: alleine kochen, spazieren gehen, lesen, schwimmen, Musik hören, (Live) Konzerte besuchen, malen. Eine gewisse Dosis Einsamkeit ist okay.
- Enttabuisierung! Sich die Erlaubnis zur Einsamkeit geben bzw. die Erlaubnis zur Einsamkeit haben. Positive Faktoren zu reflektieren ist ein Gewinn. Das individuelle Belastungslevel ist subjektiv.
- Ich fühle mich einsam, früher als Mobbingopfer, bei häuslicher Gewalt, als Jugendlicher mit normabweichenden Lebensentwürfen, durch viele "Macken". Ich habe Angst vor neuen Menschen wegen Stalking und Stalkingerfahrungen oder ähnlichen Situationen.
- Ich brauche meine Einsamkeit als Instrument, um über meine Gedanken nachzudenken
- Wann fühle ich mich einsam? Abends, besonders Sonntags, wenn die Läden zu haben und alle anscheinend gut Pause machen, kann ich es oft nicht. Ich fühle mich oft einsam, wenn ich überfordert vom Leben bin.



- Einsamkeit fühlt sich wie eine große Leere an
- Die Einsamkeit sieht man den Menschen oft nicht an. Dass sie Hilfe brauchen ist (leider) schwer zu erkennen.
- Wenn ich wachse, allein zu sein (ich muss Verantwortung übernehmen). Einsamkeit betrifft Kinder, wie Erwachsene! → Wir brauchen uns alle so viel mehr! Augen auf! Es betrifft so viele.
- Ich fühle mich einsam, wenn keiner mich verstehen will.
- Einsamkeit kann jeden treffen in Momenten, in denen man nicht damit rechnet
- Einsamkeit hat viele Gesichter, jeder empfindet es anders.
- Ich fühle mich einsam, wenn meine zwei Kolleginnen vor und nach unserer Besprechung in ihr gemeinsames Büro entschwinden ohne Verabschiedung.
- Ich fühle mich einsam, wenn ich auf Unverständnis treffe, wenn ich keinen Ausweg mehr habe. Kontakt zu anderen hilft Einsamkeit zu überwinden.
- Einsamkeit kommt und geht unvermittelt. Es hilft, gute Gedanken zu sammeln.
- Abwesenheit geliebter Menschen
- Eigeninitiative hilft gegen Einsamkeit!
- Für einen wichtigen Menschen da zu sein ist keine Bürde, sondern eine Ehre!
- Einsam in verschiedenen Situationen/Momenten (teils auch in Gesellschaft)
- quälendes Gefühl, scheint in dem Moment endlos zu sein
- Ich fühle mich einsam, wenn keiner für mich Zeit hat und wenn ich traurig bin
- Abends fühle ich mich einsam. Wenn ich alleine esse... Zeit nehmen über Einsamkeit nachzudenken. Einsamkeit kann sich verändern.

- Was ist eine wichtige Info? Einsamkeit hat viele Gesichter und kann jeden treffen. Wann fühle ich mich einsam? Wenn Freunde fehlen und wenn ich über Themen, Gedanken oder Haltungen/Meinungen nicht offen sprechen kann.
- Ich fühle mich einsam, wenn ich mich nicht verstanden fühle. Ich frage mich, warum und weshalb und was um mich herum passiert. Wie oder was braucht es, damit es sich ändert? Was kann ich tun?
- Um aus der Einsamkeit heraus zu kommen, braucht es die "eigene Leistung", sich anderen zuzuwenden.
- Ich fühle Einsamkeit fast ständig. Ich lebe trotzdem.
- Warum ist es eigentlich so schwierig, über Einsamkeit zu sprechen?
- Mitmenschlichkeit und Empathie sind wichtig.
- Für mich war Einsamkeit immer auch mit der Abwesenheit anderer Personen verbunden. Das ist nach dem Film anders: Man kann auch einsam sein trotz anderer Menschen um sich herum.
- Rausgehen an die frische Lust hilft
- Wenn ich über einen längeren Zeitraum niemanden gesprochen habe
- Wo kann ich Unterstützung erhalten?
- Ich fühle mich einsam, wenn ich mir zu viel vornehme und dann mit der Gesamtsituation überfordert bin. Gedanken → Chaos im Kopf, Überforderung! Man ist nicht alleine, aber es fehlt in solchen Momenten die Kraft nach Hilfe zu fragen oder sie anzunehmen. ... Spannung in der Brust ... mein Kopf explodiert

# GRAPHIC RECORDING

## Gedanken der Teilnehmenden 3/3

- Verzweiflung, Ausweglosigkeit, Hilfe
- Einfühlen ist wichtig → Dann verstehen, dann reflektieren, dann lösen. Es ist wichtig, Menschen bei der Suche zu helfen und miteinander zu verbinden.
- Nicht gehört, erhört oder gesehen zu werden macht mich einsam. Und diese Einsamkeit wird zu einem Gefühl der Wertlosigkeit.
- Ich fühle mich einsam in Gesprächen, die lediglich total oberflächlich sind ohne wirkliches Interesse am Gegenüber und ohne jeglichen Tiefgang.
- Wenn ich mich missverstanden fühle, fühle ich mich einsam.
- Wenn ich einsam bin, fühle ich mich hilflos.
- Wenn ich alleine bin, fühle ich mich seltener einsam, als wenn viele Menschen da sind.
- Ich fühle mich ohne Freunde und ohne Freundin einsam.
- Einsamkeit kann endlich sein. Es gibt Wege heraus!
- Einsamkeit kann alle betreffen
- Einsamkeit ist nicht das gleiche wie Alleinsein
- Ich fühle mich einsam, wenn ich eine schwere Entscheidung treffen muss und mich an nichts orientieren kann
- Einsamkeit macht krank!





# WORKSHOPTHEMEN

## Open Space mit Themen der Teilnehmenden

### Workshopraum 1

- Angebote gegen Einsamkeit im Quartier/Welche Angebote gibt es?
- Gefahren bei Einsamkeit im Internet (Scammer)

### Workshopraum 2

- Gemeinsam mit Riksha
- Einsamkeit für Menschen aus unterschiedlichen Kulturen

### Workshopraum 3

- Wie erkenne ich Einsamkeit?
- Einsamkeit die Schwere nehmen

### Workshopraum 4

- Einsamkeit im Sommer/Winter
- Häusliche Gewalt und Einsamkeit

### Workshopraum 5

- Wie kann ich - ehrliche - Freundschaften bilden?
- Einsamkeit bei 65+ für ältere Menschen
- Angebote finden in Bremerhaven – Einsamkeit in Abhängigkeit vom Alter?

### Workshopraum 6

- “Wie finden wir die Versteckten?” LGBTQ+ und ältere Menschen aus der Einsamkeit holen
- Der Erste-Hilfe-Koffer gegen Einsamkeit

### Workshopraum 7

- Angebote für Alleinerziehende
- Hilfe für Eltern mit einsamen Kindern

### Zusatzthema am Klavier

- Wege aus der Einsamkeit bei psychischer Erkrankung





Workshop  
1

Workshop  
2

Workshop  
3

Workshop  
4

Workshop  
5

Workshop  
6

Workshop  
7





# WORKSHOPRAUM 1

Lea Zerbst

Runde 1:  
Angebote gegen  
Einsamkeit im Quartier/  
Welche Angebote gibt es?

Runde 2:  
Gefahren bei Einsamkeit  
im Internet (Scammer)



## Sport

- Reha-Sport
- Darten im Scharbernak
- Fitnessstudios
- Inklusives Segeln
- Sportvereine

## Spiele

- Café Findus
  - Tauschabend
  - Stricktreff
- Spielenachmittag in der Stadtbibliothek
- Offener Spieleabend im Spielspaß

## Idee: Einsamkeitsfahrplan

- Welche Leistung bekomme ich wo?

## Malteser

- Hochbeetgarten in der Eupener Straße
- Mobiler Einkaufsdienst für Senioren
- Besuchs- und Begleitsdienst

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Angebote gegen Einsamkeit im Quartier/Welche Angebote gibt es?

### Weitere Angebote und Treffpunkte

- Gute Stube Treffpunkt
- Freiwilligen-Agentur
- Haus der Jugend Geestemünde
- 6 Senioren-Häuser (Treffpunkte)
- Innerspace in Mitte
- Jugend- und Freizeitzentren
- Diakonisches Werk BHV für Mieter:innen der Stäwog, Gewoba und Woge
- Nachtcafé à Schwerpunkt Psyche
- Boje à psychische Erkrankungen
- Selbsthilfegruppe für Schlaganfälle
- Wremer Grille à Musikmittwoch
- Events auf dem Zolli

- Mehr Einsamkeit durch Enttäuschungen und schlechte Erfahrungen
- Flucht ins virtuelle Leben
- In Sucht abrutschen
- KI und Fakes
- Betrügern auf den Leim gehen
- Dating-Apps

- + Foren und Interessensgruppen finden
- + Social Media als Türöffner für Begegnungen
- + Über Distanz in Kontakt bleiben
- + Kontakt für Menschen, die nicht raus können

→ Virtueller Kontakt

## WORKSHOPERGEBNISSE

Gefahren bei Einsamkeit  
im Internet (Scammer)



# WORKSHOPRAUM 2

Brigitte Hawelka

Runde 1:  
Gemeinsam  
mit Rikscha

Runde 2:  
Einsamkeit  
für Menschen  
aus unterschiedlichen  
Kulturen



## Wie erfahren die Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, von unserer Idee?

- Zeitung
- Vereine (Blindenverein, Kulturverein)
- Internet
- Institutionen
- Mund-zu-Mund-Werbung
- Pflegeeinrichtungen
- „BERTA“
- Neubürger-Empfang
- Nachbarn
- Aushang an Hochschule
- 
- **Was hat sich verändert, wenn die Idee in der Welt ist?**
- Bunt gegen Einsamkeit
- Verlust der Eintönigkeit
- Einfach in Kontakt zu kommen
- Neues Lebensgefühl
- Wertschätzung
- Anderes Gefühl zu Bremerhaven
- Menschen sind mobiler durch Teilhabe -> Erleben neue Mobilität
- Förderung der Selbstwirksamkeit -> Gemeinsam auf der Rikscha singen
- Anregung der Sinne
- Wiederentdeckung von Sehnsuchtsorten
- Sichtbarkeit in der Stadtgesellschaft
- Würde -> Blick auf Alter wird sichtbar
- Erlebtes wird an Dritte mitgeteilt (Freude über Erlebtes)
- Ein Wunsch wurde erfüllt
- Geschichten von Anrührung

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Gemeinsam mit Rikscha

### Welche Stolpersteine müssen wir beachten (auch positiv gesehen)?

- Körperliche Beschwerden beim Fahrer/bei der Fahrer:in
- Infrastruktur
- Fahrer:innen fehlen
- Anlernung der Fahrer:innen
- Sicherheit -> Haftungsrechtliche Fragen (Versicherung) -> Jeder Fahrer:in muss haftpflichtversichert sein
- Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis



- Rassismus macht Angst und einsam
- Sprachbarrieren machen einsam -> Öffnen
- Zugehörigkeit „dazwischen“ – Macht das einsam?
- Je nach Kulturkreis verschiedene „Zwänge“ in denen man steckt
- Mein Background ist nicht unbedingt dein Background
- Kultur als Unterschied?
- Der eigenen Kultur nicht zugehörig fühlen?
- Prägt die Kultur ob man einsam ist oder nicht?
- Andere Kultur unter Kollegium? -> Wertvorstellung? Erziehungsmethoden? Etc.
- Unterschiedliche Zugänge: Gemeinsam Kaffee trinken -> a) vorher anrufen; b) vorbeigehen + klopfen; c) Begegnungsraum
- Kultur kann guter Anknüpfungspunkt sein
- Kulturelle Feste gemeinsam feiern + erleben
- Kultur ortsunabhängig definieren -> Familienkulturen sind unterschiedliche Grenzen spürbar
- Einsamkeit mit zunehmenden Alter -> auch in anderen Kulturen!
- Altern -> keine Gleichaltrigen mehr
- Wegzug von bekannten Menschen
- Wissen über unterschiedliche Kulturen in Erfahrungen bringen -> Gemeinsamkeiten und Grenzen ausloten

## WORKSHOPERGEBNISSE

Einsamkeit für Menschen aus unterschiedlichen Kulturen



## WORKSHOPRAUM 3

Nora Becker

Runde 1:  
Wie erkenne  
ich Einsamkeit?

Runde 2:  
Einsamkeit die  
Schwere nehmen



„Wie erkenne ich Einsamkeit bei anderen Menschen? Wie erkenne ich, ob Hilfe gewünscht wird?“

#### Einsamkeit erkennen:

- Erkennungsmerkmale durch von außen sichtbarer Veränderung:
  - Kein Besuch
  - Wenig(er) soziale Kontakte
  - Sich zurückziehen
  - Persönliche Wahrnehmung/Kontakt
    - --> Es bleiben Vermutungen!
- Muss Einsamkeit erkannt werden?
  - Nein! Zu individuell!
  - Angemessenes fragen nach Ansprache des Bedarfs und nur, wenn man auch ein Angebot machen kann und will (Faktor Zeit)
- Beziehungsmerkmale
  - In Freundesgruppen intern ein Kennzeichen ausmachen -> Zeichen: ich bin einsam
  - Muss/soll ich als Freund:in reagieren?
  - Was, wenn ich mit der Person aber gar keine Zeit verbringen will?
- Stereotype
  - Stimme nicht stimmig
  - Zurückhaltend sein/sprechen
  - Enttabuisierung von Einsamkeit
  - Open minded für alle Lebenskonzepte + Merkmale

## WORKSHOPERGEBNISSE

### Wie erkenne ich Einsamkeit? 1/2

#### Einsamkeit verstehen:

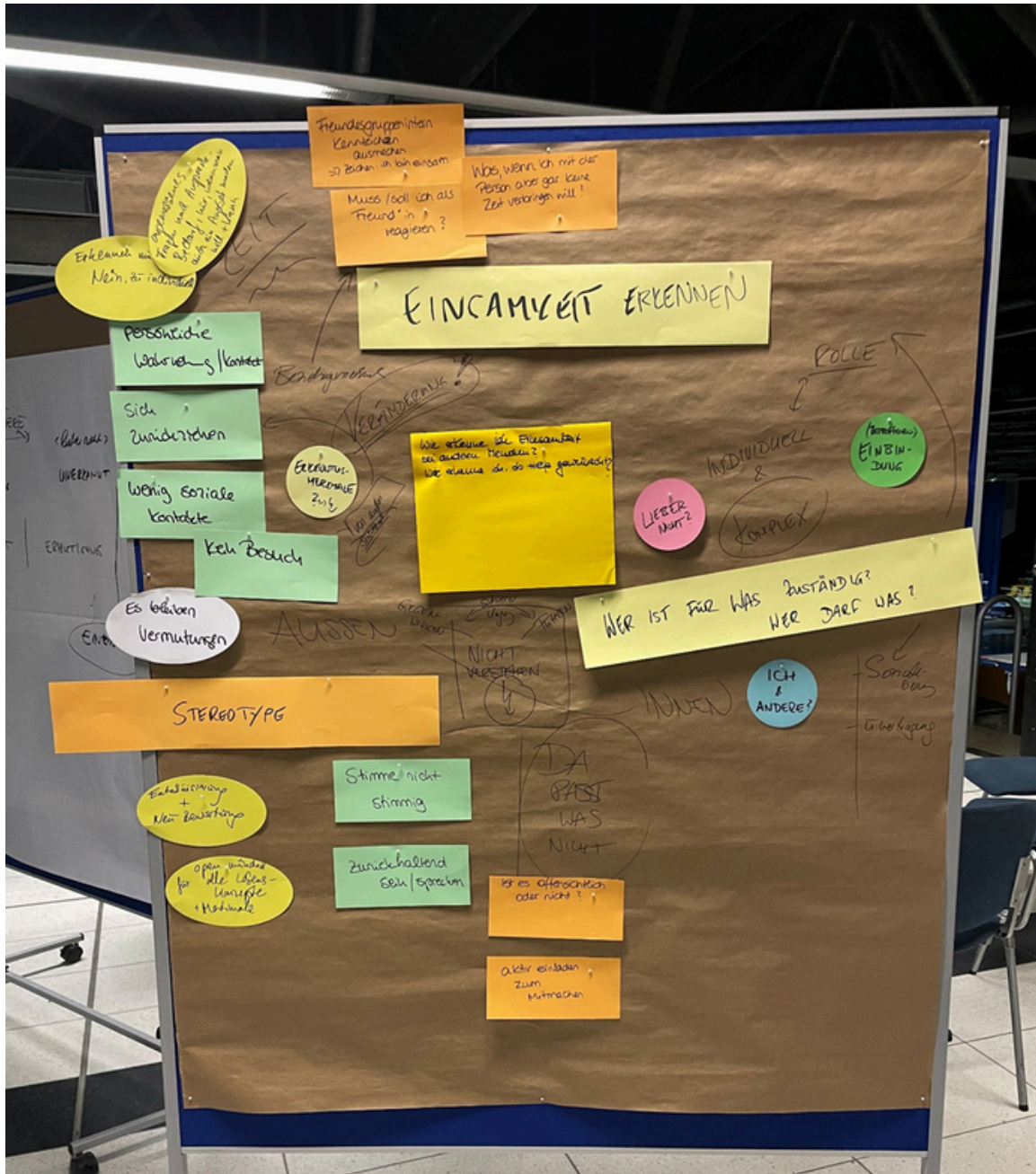
- Schwerer Umgang zwischen Entgegenwirken und innerem Erleben/Fühlen
- Konflikt zwischen außen und innen durch nicht verstehen
- Schlussfolgerung „Da passt was nicht!“
  - Ist es offensichtlich oder nicht?
  - Aktiv einladen zum mitmachen

#### Wer ist für was zuständig? Wer darf was?

- Individuell und komplex?
  - Lieber nicht helfen?
  - (Betroffenen-)einbindung? Ja oder nein?
- Welche Rolle hat der einzelne? („Ich & andere“)
  - Individuell und komplex
  - Abhängig von Sozialisierung
  - Übertragung

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Wie erkenne ich Einsamkeit? 2/2





## Angebot für andere -> Akzeptanz -> für einen selbst

### → Angebot für andere

- Resonanz/Austausch
- Erkannt werden wollen? (in Beziehung)
- Überschwang
- Menschen kennen

### → Akzeptanz

- Bewertungsschemen
  - Negativ -> Wandel
  - Neubewertung
- Ehrlich zu sich selbst sein
  - Zu wissen, dass...
  - Momentan: Muss man gesellschaftlich „abschreiben“
  - + das in Gesellschaft anerkannt ist
- Schwere der Einsamkeit
  - Es gehört dazu, die Schwere
  - Schwere = wichtig -> es zu lernen
  - Schwere -> Entlastung/Kontrast
  - Körperlicher Schmerz
- Meine Einsamkeit gehört mir (Autonomie)
- Zulassen (dürfen)
- Zu dürfen es zu fühlen

# WORKSHOPERGEBNISSE

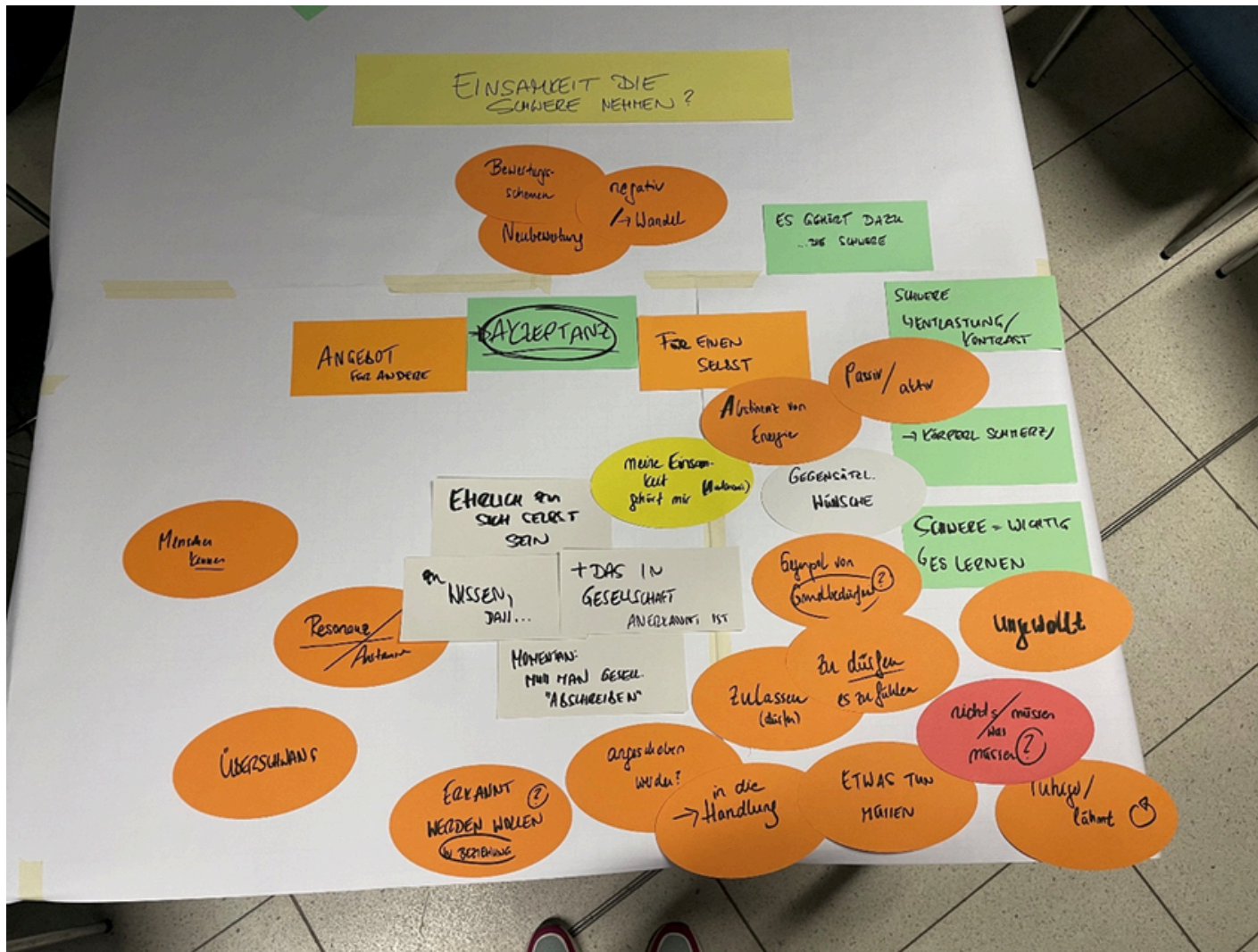
## Einsamkeit die Schwere nehmen 1/2

### → Für einen selbst

- Abstinenz von Energie
- Aktiv/passiv
- Gegensätzliche Wünsche
- Gegenpol von Grundbedürfnis?
- Ruhiger/lähmt (Kreislauf)
- Ungewollt
- Etwas tun müssen?
  - In die Handlung kommen
  - Angeschoben werden?
  - Nichts müssen/was müssen?

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Einsamkeit die Schwere nehmen 2/2







## WORKSHOPRAUM 4

Regine Bruns

Runde 1:  
Einsamkeit im  
Sommer/Winter

Runde 2:  
Häusliche Gewalt  
und Einsamkeit

## Erkenntnisse Ideen – Sommer – In Kontakt kommen

- Internet
- Stadt Kooperationspartner
- Zolli Kulturtreffen
- Fahrradtour mit Abschlusspicknick
- Angebote zusammen schreiben
- Organisierte Kaffeeklatsch an öffentlichen Orten
- Fahrradfahren – offene Verabredungen
- Kinotreff – Verabredung im Kino
- Picknick in kleinen Truppen im Bürgerpark am Deich
- Gemeinsame offene Spaziergänge
- Plattform im Internet mit inklusiven Angeboten + Außenwerbung
- In der Eisdiele eine Austauschtreffen
- Gemeinsamer Schwimmtreff
- Feste besuchen
- Regelmäßige Treffen am Deich für alle
- [www.bremerhaven.de/veranstaltungen](http://www.bremerhaven.de/veranstaltungen) -> Veranstaltungskalender
- Instagram Kanal Kulturamt
- „Nebenan“-Internetseite
- Quartiersrundgang (Wurst)
- ADFC Radtour
- Wunsch: Frauenradtour
- Nacht-Café (Krisen-Café)
- Wunsch: Tanzen am Wasser
- Sportgruppe für draußen (außerhalb von Vereinen)
- Social Media
- Durch Hobby in Kontakt kommen + durch den Kontakt Aufbau von Stammtisch Gesprächsrunden
- Beachpartys
- Wandern in kleinen Gruppen
- Handyfreie Zeiten schaffen und persönliche Begegnungen durch z.B. Außenaktivitäten ermöglichen

# WORKSHOPERGEBNISSE

Einsamkeit im Sommer/Winter



- Hinschauen
- Eigene Verantwortung angemessen wahrnehmen
- Mut + Zuversicht
- Häusliche Gewalt betrifft unterschiedliche Gruppen -> hat viele Facetten
- Zerstört Selbstwert + traumatisiert
- Ins Gespräch kommen à raus aus den Tabu + der Einsamkeit
- Doppelte Scham
- GISBU (Diakonie BHV)
- Prävention: Thematisieren + Aufklären
- Schutz durch Behörde -> Jugendliche
- „Das ist nicht normal“
- Akuthilfe!
- Du bist damit nicht allein
- Gewaltschutzambulanz (Kliniken)

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Häusliche Gewalt und Einsamkeit



## WORKSHOPRAUM 5

Christiane Jost

Runde 1:

Wie kann ich –ehrliche-  
Freundschaften bilden?

Runde 2:

Einsamkeit bei 65+  
für ältere Menschen

– Angebote finden in Bremerhaven –  
Einsamkeit in Abhängigkeit  
vom Alter?



### Wie schaffe ich Verbindung

- Gemeinsame Themen à Gemeinsamkeiten finden
- Reden à Fragen stellen
- Interesse am Gegenüber
- Mut
- Gemeinsame Erlebnisse
- Regelmäßigkeit (Pflege)
- Blickkontakt
- Offenheit
- Zeit
- Verbundenheit schaffen
- Nähe (persönlicher Kontakt)
- Was ist mein Beitrag? (Was gebe ich?)
- Selbstfürsorge

### „ehrliche“ Freundschaften

- Authentizität
- Konfliktfähigkeit
- Emotionen wahrnehmen und aushalten
- Wohlfühlen / gutes Bauchgefühl
- Das Gefühl über alles reden zu können
- So sein dürfen, wie man ist
- Vertrauen
- Gegenseitiges Verständnis
- Bedingungslosigkeit
- Akzeptanz
- Kritikfähigkeit (Geben & Nehmen)
- Freundschaft als Prozess
- Regelmäßiges Überprüfen

## WORKSHOPERGEBNISSE

Wie kann ich – ehrliche -  
Freundschaften bilden?

### ... was ist jetzt?

- Seniorentreffpunkte, diverse Angebote (ab 55 Jahren), Montag frei
- Angebote der Kirche à Kreise, Fahrten, etc.
- Viel Ehrenamt
- „Geben und Nehmen“

### Was funktioniert gut?

- Vernetzung

### Was ist schwierig?

- Samstag und Sonntag
- Feiertage, z.B. Weihnachten
- Finanzen

### ... hilfreich wäre ...

- Zustimmung der Verwaltung für Öffnung am Wochenende/Feiertage
- Unterstützung der Fahrtkosten für Ehrenamtliche
- Welche alternativen Wege der Finanzierung gibt es?
- Sprache / Ansprache der Zielgruppe
- Welche Angebote sind up to date?
- „Wohnen gegen Hilfe“
- Angebote auch im Pflegeheim
- Generationenübergreifende Angebote

## WORKSHOPERGEBNISSE

Einsamkeit bei 65+

für ältere Menschen

– Angebote finden in Bremerhaven –  
Einsamkeit in Abhängigkeit vom Alter?





## WORKSHOPRAUM 6

Ann-Cathrin Scheider

Runde 1:

Wie finden wir die Versteckten?  
LGBTQ+ und ältere Menschen  
aus der Einsamkeit holen

Runde 2:

Der Erste-Hilfe-Koffer  
gegen Einsamkeit

## 1. Ausgangsfrage des Workshops

Die Teilnehmenden brachten das Thema ein, wie man insbesondere ältere, queere und LGBTQ+-Personen, die von Einsamkeit betroffen sind und häufig unsichtbar bleiben, finden kann – und wie man Wege schafft, sie aus ihrer Einsamkeit herauszuholen.

### Im Zentrum stand damit die Frage:

Wie erreichen wir diejenigen, die sich eher „verstecken“, und wie schaffen wir neue Zugänge zu Kontakt, Gemeinschaft und Anerkennung?

## 2. Methodischer Rahmen: Appreciative Inquiry

Zur Strukturierung wurde die Methode Appreciative Inquiry eingesetzt.

Im Gegensatz zu problemorientierten Ansätzen richtet sie den Fokus auf das, was bereits gut funktioniert und Energie im System erzeugt.

Die Phasen wurden für den Workshop in drei Bereiche übersetzt:

1. Entdecken (Discover) – Was funktioniert bereits? Welche positiven Beispiele gibt es?
2. Träumen (Dream) – Wie könnte ein idealer Zustand aussehen?
3. Entwerfen (Design) – Welche konkreten Schritte können wir jetzt anstoßen?

## 3. Ergebnisse der Arbeitsphasen

### 3.1 ENTDECKEN – Was funktioniert bereits?

Es wurden fünf funktionierende Beispiele, Strukturen und Erfahrungen benannt:

#### 1. Neuer LGBTQ+- und Queer-Verein für Ältere in Bremerhaven

- In Bremen wurde ein Verein neu gegründet und die erste Auftaktveranstaltung wurde positiv angenommen → zeigt klaren Bedarf und Interesse

#### 2. Regenbogencafé (Bremen)

- Findet jeden dritten Donnerstag am gleichen Ort statt
- Wird gut besucht; bietet niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten

#### 3. Vereine als funktionierende Struktur

- Besonders wirkungsvoll, wenn das Thema bereits im Namen sichtbar ist
- Vereine bieten Verlässlichkeit, Zugehörigkeit und regelmäßige Anlaufstellen

# WORKSHOPERGEBNISSE

Wie finden wir die Versteckten?“  
LGBTQ+ und ältere Menschen  
aus der Einsamkeit holen 1/2

#### 4. Beispiel „Queere City“ (Beispiel aus Berlin)

- Projekt/Verein, der Stadtgestaltung unter dem Aspekt queerer Sichtbarkeit denkt
- Fokus auf Nicht-Marginalisierung, sondern Mitgestaltung

#### 5. Queere Pflege – Fachweiterbildung / Sensibilisierung

- In Pflegekontexten eröffnet die Thematisierung von queer-spezifischen Bedarfen neue Perspektiven
- Stärkt Sensibilität und Sichtbarkeit in einem Bereich, der traditionell wenig darüber spricht



### 3.2 TRÄUMEN – Wie sieht ein idealer Zustand aus?

Sechs Punkte wurden diskutiert, die letztlich zu vier Träumen verdichtet werden können:

#### 1. Gefühl von Normalität schaffen

- Queer-Sein, auch im höheren Alter, soll selbstverständlich sein
- Einsamkeit verstärkt sich, wenn Identität „versteckt“ werden muss

#### 2. Coming Out mit Stolz (auch im Alter)

- Ältere Generationen haben Erfahrungen des Versteckens
- Im Idealzustand wäre ein Coming Out ein Akt von Stolz und Sichtbarkeit, frei von Scham

#### 3. Orte, an denen man sich nicht erklären muss

- Begegnungsräume, in denen queere Menschen sofort anerkannt und akzeptiert werden
- Keine Notwendigkeit zu Erklärungen oder Rechtfertigungen

#### 4. Sichtbare Werbung & Ansprache an öffentlichen Orten für Vereine und Veranstaltungen

- In Seniorenheimen
- Supermärkten
- Zeitungen
- Stadtteilzentren
- → Begegnungsorte und Veranstaltungen sollen sichtbar gemacht werden
- → Gezielte Einladung besonders an ältere, queere Menschen

### 3.3 ENTWERFEN – Was wären konkrete nächste Schritte?

Aus den Ideen wurden verschiedene erste Umsetzungsschritte formuliert:

#### 1. Austauschforum in der Stadtbibliothek

- Thema: „Queer-Sein im höheren Alter“
- Bibliotheken als niedrigschwelliger, neutraler Raum für Austausch

#### 2. Queere Senioren-WG / Wohnprojekt

- Vision eines gemeinschaftlichen Wohnens für ältere LGBTQ+
- Begleitung z. B. durch Tagespflege denkbar

#### 3. Bewusstsein für queere Pflege stärken

- Sensibilisierung aller Pflegeeinrichtungen
- Unterschiede erkennen und respektieren
- → „Queere Pflege“ als Standardthema, nicht als Ausnahme

## WORKSHOPERGEBNISSE

### Wie finden wir die Versteckten?“ LGBTQ+ und ältere Menschen aus der Einsamkeit holen 2/2

#### 4. Stammtisch & Trainings für Pflegekräfte

- Austausch über Besonderheiten und Bedarfe
- Fachfortbildungen zu Diversity-Kompetenz

#### 5. Queeres Café / regelmäßiger Treffpunkt

- Beispiel aus Bremen übertragbar auf Bremerhaven
- Fester monatlicher Termin in lokalen Cafés

#### 6. Größere gesellschaftliche Offenheit schaffen

- Politik stärker einbinden
- Queere Themen im Kontext älterer Menschen öffentlich sichtbar machen
- Tabus aufbrechen: Das Thema wird bisher kaum diskutiert

#### 4. Gesamtfazit des Workshops

##### Der Workshop zeigte deutlich:

- Es gibt bereits gute Ansätze, auf denen aufgebaut werden kann.
- Ältere queere Menschen erleben oft unsichtbare Einsamkeit, verstärkt durch lebenslange Erfahrungen des Versteckens.
- Regelmäßige, niedrigschwellige Angebote sind zentrale Schlüssel.
- Es braucht sichtbare Orte, sichtbare Sprache, sichtbare Einladungen.
- Die Verbindung von Pflege, Stadtgesellschaft, Vereinen und Kulturorten kann entscheidende Brücken schlagen.
- Die Appreciative-Inquiry-Methode half, konstruktiv und ermutigend Perspektiven zu entwickeln.

Der Workshop war insgesamt sehr aufschlussreich, förderte ein tieferes Verständnis bestehender Strukturen und zeigte konkrete Wege auf, wie man queere ältere Menschen aus ihrer Einsamkeit holen und nachhaltig unterstützen kann.

## **Was Menschen selbst tun können, um schrittweise aus der Einsamkeit herauszukommen**

Einsamkeit ist ein menschliches Gefühl – kein persönliches Versagen. Man kann aktiv etwas tun, um sich wieder zu verbinden: mit sich selbst, mit anderen und mit der eigenen Lebendigkeit. Der Erste-Hilfe-Koffer enthält kleine, sofort anwendbare Impulse, die helfen, den nächsten Schritt zu gehen.

Im Dialog in der Gruppe entstand die Idee eines mentalen Erste-Hilfe-Koffers gegen Einsamkeit.

Im folgenden sind die Tipps für den mentalen Erste-Hilfe-Koffer aufgelistet.

### **Den Körper aktivieren – aus der Starre kommen**

**Warum?** Körperliche Bewegung löst Stress, setzt Endorphine frei und schafft sofort ein Gefühl von Lebendigkeit.

#### **Ideen:**

- Tanzen – auch alleine im Wohnzimmer
- Fahrrad fahren (kurz oder länger)
- Laufen oder Spaziergehen
- Schwimmen gehen
- Sport machen – egal in welchem Level
- In die Natur gehen: Wald, Park, Wasser, Sonnenuntergang

### **Sinnesfreude & Mini-Komfort – dem Nervensystem eine Pause geben**

**Warum?** Kleine Genussmomente aktivieren das Belohnungssystem und bringen Wärme in schwierige Momente.

#### **Ideen:**

- Einen heißen Pudding essen
- Einen Keks oder Lolli genießen
- Schokolade probieren
- Ein warmes Bad nehmen
- Einen Kaffee trinken (alleine oder mit jemandem)
- Eine Duftlampe aufstellen
- Musik hören oder selber machen

### **Emotionale Entlastung – Gefühle rauslassen dürfen**

- **Warum?** Gefühle, die nicht ausgedrückt werden, verstärken Einsamkeit. Ausdruck schafft innere Verbindung.
- **Ideen:**
- Weinen – bewusst, entlastend
- Gefühle aufschreiben
- Geschriebenes danach verbrennen oder wegwerfen als Symbol des Loslassens
- Sich bewusst sagen: „Morgen ist ein neuer Tag.“

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Der Erste-Hilfe-Koffer gegen Einsamkeit 1/2

### **Kontakt anbahnen – den ersten Schritt wagen**

**Warum?** Einsamkeit kann sich selbst verstärken. Kleine soziale Impulse reichen oft, um eine Tür zu öffnen.

#### **Ideen:**

- Eine WhatsApp, SMS oder Nachricht schreiben
- Eine Person umarmen oder jemanden umarmt werden lassen
- Mit jemandem über die Einsamkeit sprechen
- Auf jemanden zugehen – im realen Leben oder online
- Eine offene oder gezielte Suche nach Angeboten starten:
  - Vereine
  - Kurse
  - Kreativangebote
  - Gruppenaktivitäten
  - Stadtteilangebote
  - Cafés / offene Treffpunkte

### **Struktur & Verbundenheit schaffen – Aktivitäten mit anderen**

**Warum?** Gemeinsame Interessen verbinden leichter als reine „Sozialkontakte“.

#### **Ideen:**

- Ein Hobby beginnen oder wieder aufnehmen
- Ein Puzzle machen
- Eine Fahrenfahrt unternehmen
- Ein Buch lesen – oder Notizen schreiben
- Mit anderen Sport machen
- Einen Kreativkurs ausprobieren
- Musikgruppen, Tanzgruppen, Gemeinschaftsprojekte



### **Tiere & Natur – Sofortige Wärme und Verbindung**

**Warum?** Tiere wirken beruhigend, geben direkte Resonanz und mindern das Gefühl, allein zu sein.

**Ideen:**

- Zeit mit einem Tier verbringen
- Überlegungen: ein Haustier (z. B. ein kleiner Teddy als Übergangsobjekt)
- Natur nutzen: See, Wald, Park, Sonnenuntergang

### **Psychische Unterstützung – wenn es belastend wird**

**Warum?** Einsamkeit kann mit Stress, Niedergeschlagenheit oder Überforderung einhergehen.

**Möglichkeiten:**

- Psychologische Beratungsstellen
- Therapeutische Angebote
- Hotlines oder Chat-Beratungen
- Krisenhilfen in schwierigen Momenten

### **Selbstwirksamkeit stärken – kleine Schritte, die Zuversicht geben**

**Warum?** Aktiv zu werden – auch ganz klein – ist ein Gegenmittel zur Gefühlslosigkeit oder Schwere.

**Ideen:**

- Einen „Neustart-Moment“ bewusst setzen
- Kleine Aufgaben erledigen (Kochen, Backen, Aufräumen)
- Ein neues Rezept ausprobieren
- Ein Tagesziel setzen
- Sich selbst ermutigen: „Am Ende des Regenbogens geht es weiter.“

### **Der rote Faden: Selbstmitgefühl + kleine Schritte**

Einsamkeit löst sich selten mit einem großen Sprung auf. Aber viele kleine Schritte – körperlich, emotional, sozial – können zusammen ein neues Gefühl der Verbundenheit schaffen.

Der Erste-Hilfe-Koffer soll Menschen daran erinnern:

- Du bist nicht allein mit diesem Gefühl.
- Du darfst klein anfangen.
- Jeder Moment der Verbindung zählt.
- Es gibt viele Wege zurück in die Wärme.

## **WORKSHOPERGEBNISSE**

### **Der Erste-Hilfe-Koffer gegen Einsamkeit 2/2**



#### **Der Erste-Hilfe-Koffer soll Menschen daran erinnern:**

Du bist nicht allein mit diesem Gefühl.

Du darfst klein anfangen.

Jeder Moment der Verbindung zählt.

Es gibt viele Wege zurück in die Wärme.



# WORKSHOPRAUM 7

Yana Gebhardt

Runde 1:  
Angebote für  
Alleinerziehende

Runde 2:  
Hilfe für Eltern  
mit einsamen Kindern

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Angebote für Alleinerziehende

### Herausforderungen

- Unterschiedliche Kulturen und Sprachen
- Wie Frauen überzeugen?
- Mütter müssen als Alleinerziehende viel Zuhause sein, wenn sie keine Unterstützung haben
- Familienzentren werden z.T. geschlossen
- Kommunikation und Verständnis füreinander
- Familien mögen z.T. fremde Menschen nicht (Vertrauen)
- Betreuungsdienste kosten Geld

### Ideen (banal, verrückt, kreativ ...)

- Betreuungsangebote für Jederfrau/-mann ohne „Akte“, ohne „Diagnose“, ohne „Hilfeplan“
- Angebote für Kinder (Sport, Ausflüge, Handwerk, Essen...)
- Betreuungsdienste für die Kinder (auch Abends)
- Förderverein für die Betreuung von Kindern gründen
- Wohnprojekte: für Studenten, die als „Miete“ z.B. Kinder betreuen
- Ferienbetreuung in der Organisation
- Mobiles Arbeiten
- Familie im Stadtteil (FiS) à ggf. ohne Jugendamt gestalten
- Ältere Menschen, die Wohnraum haben, könnten Alleinerziehende aufnehmen
- Mehrgenerationenhaus zur gegenseitigen Unterstützung
- Angebote über IJB
- Angebote auch für berufstätige Mütter
- Gebundener Ganzttag in Schulen (Hort)
- Flexible Arbeitszeiten
- Krippenplätze in der Organisation
- Quartiere bieten Wohnprojekte à z.B. Fokus Alleinerziehende



## Wie können Eltern mit ihren einsamen Kindern umgehen?

### Herausforderungen:

- Finanzielle Mittel fehlen für Aktivitäten der Kinder
- Kinder mit Behinderung sind mehr isoliert
- Jugendliche 15-25 Jahre
- Scheidungskinder ohne Geschwister sind eher einsam!?
- Hoher Medienkonsum, wenig soziale Kontakte
- Ehemalige SuS sind nicht ausbildungsfähig (es fehlen Skills, z.T. nicht erlernt)

### Ideen:

- Möglichkeiten aufzeigen -> „Türöffner“
- Rücken stärken für alle
- Gefühle des Kindes in den Mittelpunkt stellen (Eltern wissen es nicht immer besser!)
- Vermittlung von „Du bist gut so, wie du bist“
- Austausch, z.B. soziale Medien
  - Hilfe + Unterstützung für Eltern (Gruppenangebote)
- Selbsthilfegruppe für Eltern (mehr Öffentlichkeit!)
- Vernetzungsmöglichkeiten (nicht unbedingt soziale Medien)

### Wertschätzung

- Positiv das Kind annehmen

### ReBUZ (Regionale Beratungs- und Unterstützungszentren)

- Wann ist professionelle Hilfe nötig? -> Aber zu wenig Plätze/Praxen
- Unterstützung/Beratung annehmen

### Vorbild leben

- Haltung -> Kommunikation
- In der Familie Raum schaffen -> gemeinsame Mahlzeiten ohne Medien
- Gemeinsame Unternehmungen als Familie

# WORKSHOPERGEBNISSE

## Hilfe für Eltern mit einsamen Kindern

### Sportverein, Verein, Kirche + Freizeiteinrichtungen und Freizeitgestaltung

- Medien nicht als Babysitter nutzen
- Freizeitgestaltung – Qualität
- Aktives Interesse an den Bedürfnissen/Hobbies etc. der Kinder (Altersdifferenziert)
- Wenig Medienkompetente Eltern
- Digitale Medien akzeptieren und sich dafür interessieren
- Quality Time
  - Kinder/Eltern
  - Rituale, gemeinsame Mahlzeit ohne Handy

### Kontakt zu anderen Eltern suchen -> Selbsthilfegruppen

- Selbsthilfe Bremerhavener Topf

### Unterstützungsbedarf für Eltern prüfen

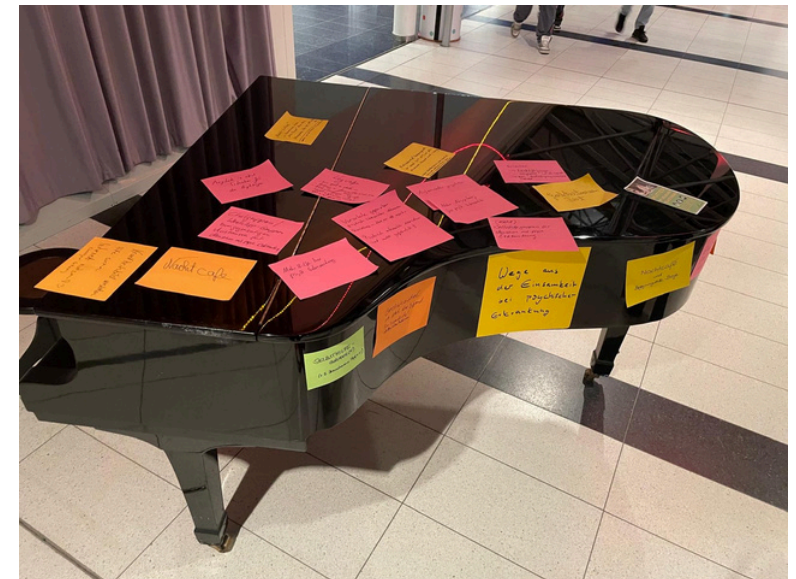
### Wie sensibilisieren wir Eltern generell für das Thema?

### Wie erreichen wir Eltern zu diesem Thema?

- Bremerhavener Trialog (Gesprächsrunde – monatlich zu Themen der seelischen Gesundheit)
- Zentrum seelische Gesundheit
- Selbsthilfe Bremerhavener Topf
- Selbsthilfegruppe(n) (z.B. Bremerhavener Topf e.V.)
- Mehr Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Nachtcafé und Begegnungsstätte Boje
- Nachtcafé
- Nachtcafé in Bremerhaven Mitte „Alte Bürger“ Nähe Penny (Öffnungszeiten Mo-Fr 18:00 – 22:00 Uhr)
- Gesprächszirkel im Haus der Jugend (für Jugendliche mit psychischen Problemen)
- Angebote für akute Situationen für die Angehörigen
- Chatgruppen / Whatsapp Gruppen zum gegenseitigen Austausch für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Wegweiser ...
  - Wie geht es weiter?
  - Ordnung in finanzielle Situation bringen ...
  - Rahmenbedingungen – Wegweiser
    - Wie geht es gemeinsam weiter?
    - Gibt es ein gemeinsames Weiter?
- Krankheitsbild verstehen
- Hilfe suchen
- Internet nutzen! (weniger Scham)
- Internet: nur mit Vorsicht zu genießen
- Mehr Hilfe bei psychischer Erkrankung
- Goethestraßenfest
- Niedrigschwellige Begegnungsorte für nachts (22:00 – 06:00 Uhr) und fürs Wochenende (ebenfalls nachts + tagsüber) → keine Eintrittsgebühren, eigene (günstige) Lebensmittel mitbringen erlaubt, keine Gutachten/Behördenprozedere notwendig
- Psychisch erkrankte Menschen sind nicht gefährlich!
- Mehr Akzeptanz für psychisch Erkrankte
- Aufeinander Zugehen
- Vorurteile gegenüber psychisch Erkrankten abbauen – Darstellung in Medien oft negativ
- Arbeiten
  - Beschäftigungsangebote in der WfbM
  - BOT: Beschäftigungsorientierte Soziale Teilhabe

## ZUSATZTHEMA

### Wege aus der Einsamkeit bei psychischer Erkrankung





# WORKSHOP IN LEICHTER SPRACHE

Katrin Anders

Ein Austausch  
zum Konferenzthema,  
zum Film  
und zum  
Impulsvortrag  
in Leichter Sprache.









# DANKE

## Wir sagen Danke ...

Mitveranstalterin: Stadthalle Bremerhaven:  
Shona Felske,  
Tom Schröder  
Jarno Lüchau

Moderator: Stefan Burkhardt  
Impulsrednerin: Nora Becker

Workshopmoderatorinnen:  
Yana Gebhardt  
Lea Zerbst  
Christiane Jost  
Brigitte Hawelka  
Regine Bruns  
Ann-Cathrin Scheider

Graphic Recording: Leefje Roy  
mit Nicole Richter

Verstehensassistentin: Katrin Anders

Überblick-Station: Pauline Göddert

Einlass: Ralf Böttjer & Ahlam Sahin

Videograph: Duc Quang Le  
Fotograf: Ralf Masorat Maso

Helfer:innen beim Auf- und Abbau:  
Kerstin von Twistern  
Patrick Wagner  
Christine Selke  
Letizia Wüst  
Team Baustoff Upcycling  
Sonja Schäfer

Film-Mitwirkende:  
Michael Tietje vom ZSG  
Team vom Nachtcafé  
Duc Quang Le  
Ank  
Carl  
Anne  
Jennifer  
Sydney  
Robin  
Erhard  
Sascha  
Kerstin

Förderer:  
Aktion Mensch  
Hand in Hand für Norddeutschland  
Bürgerstiftung Bremerhaven  
Geschmackslabor

Alle unsere Kooperationspartner:innen,  
Geschäftsführende SG und  
alle weiteren Mitwirkende im Netzwerk  
und in den Arbeitsgruppen

Alle Teilnehmenden der  
Bremerhavener Inklusionskonferenz











# FRAGEN, ANTWORTEN UND KONTAKT

## Geschäftsstelle

Haben Sie Fragen zu unseren Projekten und Aktivitäten, dann schauen Sie gerne auch unter

**Web** [www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de](http://www.netzwerk-inklusives-bremerhaven.de)

**Facebook** [www.facebook.com/netzwerkinklusivesbremerhaven](https://www.facebook.com/netzwerkinklusivesbremerhaven)

**Instagram** [www.instagram.com/netzwerkinklusivesbremerhaven](https://www.instagram.com/netzwerkinklusivesbremerhaven)

Oder Sie melden sich direkt bei uns unter

Netzwerk Inklusives Bremerhaven

c/o Stiftung Inklusive Stadt

Geschäftsstelle/Koordination

**Alexandra Göddert**

**Telefon** 0163-7082024

**Mail** [info@netzwerk-inklusives-bremerhaven.de](mailto:info@netzwerk-inklusives-bremerhaven.de)

Dieselstraße 5

27574 Bremerhaven

Fotos: Ralf Masorat



# UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

im Netzwerk Inklusives Bremerhaven

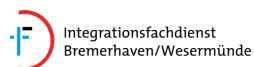


Monika  
Eberlein



Berbel Häseker /  
Selbsthilfegruppe  
Schlaganfall & Hoffnung

Inklusionsbeirat  
Bremerhaven



Selbsthilfe  
Bremerhaven /  
Bremerhavener Topf







DIE STÄRKE  
LIEGT IN DEN  
UNTERSCHIEDEN,  
NICHT IN DEN  
GEMEINSAMKEITEN.

Stephen R. Covey