

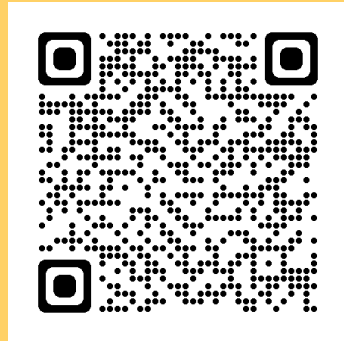
# Wer hilft mir bei Einsamkeit?

## > bundesweite Angebote <

### Silbernetz

#### Allgemeines

- Verein - seit 2020 bundesweit tätig
- anonyme, vertrauliche, kostenfreie Gesprächsangebote am Telefon
- nicht nur bei Krisen - Wunsch zum Reden reicht
- für Menschen ab 60 Jahren



#### Ziele

- Prävention & Reduzierung von Einsamkeit im Alter
- Schnittstelle zwischen den Angeboten vor Ort und den älteren Menschen

#### Angebote

- Rufnummer: 0800 4 70 80 90
- Gesprächszeiten: tgl. 08:00 bis 22:00 Uhr
- auf Wunsch: Vermittlung eines/ einer Silbernetzfreund/in - Anruf 1x/ Woche zu einer vereinbarten Zeit für 1h

### Freunde alter Menschen e.V.



#### Allgemeines

- Standorte: Berlin, Hamburg, Köln, Frankfurt am Main, München
- Besuchspartnerschaften zwischen Freiwilligen und einsamen Menschen über 75 Jahre



#### Ziele

- Prävention von Einsamkeit & Isolation
- Aufbau von sozialen Kontakten, persönlichen Begegnungen und dauerhaften Freundschaften

#### Angebote

- Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt & gemeinschaftliche Unternehmungen
- Telefongespräche
- Austausch, Workshops, Ausflüge, Kurzreisen für Besuchspaare, Spielenachmittag, Erzählcafe, gemeinsames Mittagessen & Weihnachtsangebote

### Radeln ohne Alter

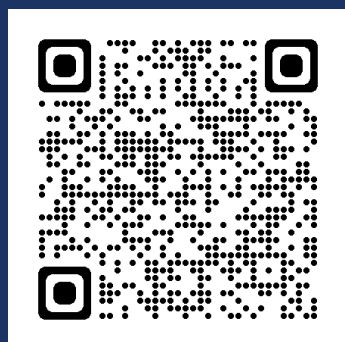


#### Allgemeines

- über 70 Standorte in Deutschland
- Rikschafahrten für SeniorInnen

#### Ziele

- Teilhabe von Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Prävention gegen Einsamkeit



#### Angebote

- ehrenamtlich Rikscha-Fahrten mit Senior\*innen und Menschen, die nicht mehr selber in die Pedale treten können
- Schaffen von gemeinsamen Erinnerungen und Lebensgeschichten

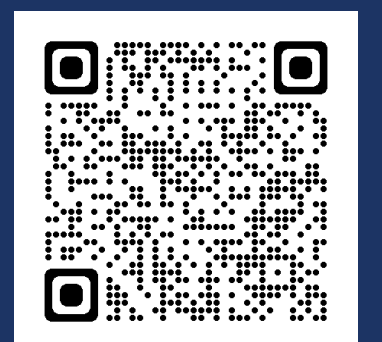
### Keiner Bleibt Allein

#### Allgemeines

- Vermittlung ab November für Weihnachten und Silvester
- überall möglich in Deutschland, Schweiz & Österreich
- Nutzung der sozialen Medien - Account ist notwendig
- Bearbeitung der Anfragen und Vermittlungen diskret und datenschutzkonform

#### Ziele

- Menschen, die einsam sind, zueinander bringen



#### Angebote

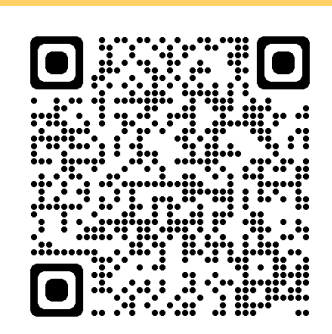
- Vermittlung von Menschen, um Weihnachts- und Neujahrzeit nicht alleine zu verbringen
- über soziale Medien (Facebook, Twitter, Instagram) können sich potentielle GastgeberInnen und Gäste zusammenfinden

gefördert durch:

# Wer hilft mir bei Einsamkeit?

## > bundesweite Angebote <

### Urlaub ohne Koffer



#### Allgemeines

- verschiedene Standorte in Deutschland
- Ausflüge mit anderen SeniorInnen in der Umgebung

#### Ziele

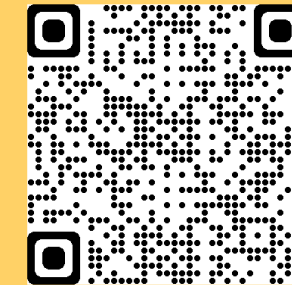
- Ermöglichung von Reisen für Menschen, die sonst nicht an normalen Urlauben teilnehmen können, da sie z.B. pflegebedürftig sind oder nicht alleine verreisen möchten
- Knüpfen von Kontakten mit anderen SeniorInnen

#### Angebote

- Gestaltung der Reisen bei jeweiligen Anbietern verschieden
- Reise für ca. eine Woche
- Abholung morgens Zuhause, dann gemeinsame Tagesausflüge
- abends werden Reisende nach Hause gebracht und können im eigenen Bett schlafen
- Begleitung von Personal (Ehrenamtliche, Pflegekräfte o.ä)



### Nebenan.de



#### Allgemeines

- Internetseite, um mit der Nachbarschaft in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen
- Registrierung auf der Internetseite notwendig

#### Ziele

- Vernetzung der Nachbarn & Hilfsbereitschaft fördern
- weniger Einsamkeit, mehr miteinander
- Begegnungsorte in der Nachbarschaft bestärken
- Klima- und Umweltschutz durch das Teilen in der Nachbarschaft

#### Angebote

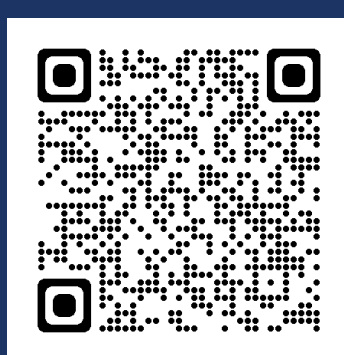
- Beiträge: untereinander austauschen, ob mit Anfragen zu Haushaltshilfen oder gemeinsame Spieleabende
- Marktplatz: hier wird getauscht, geschenkt und gesucht
- Veranstaltungen
- Gruppen für Hobbys, Interessen und Anliegen
- Postfach: private Nachrichten zum Austausch mit anderen

## Wo finde ich Informationen?

### Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

#### Inhalte:

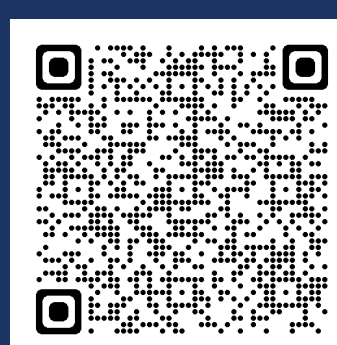
- Rolle der Kommunen
- Handlungsempfehlung gegen Einsamkeit



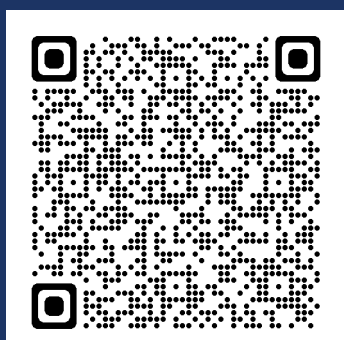
### "Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten" der RUB

#### Inhalte:

- Definition Einsamkeit
- Prävalenz
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Auswirkungen
- Handlungsfelder



### KidKit



#### Inhalte:

- Einsamkeit bei Jugendlichen - Auswirkungen, Hilfen, Einsamkeit während Corona

### "Gemeinsam statt einsam" bagso

#### Inhalte:

- Vorstellung verschiedener Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter



gefördert durch:



Das Projekt ALTERNative wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms "Stärkung der Teilhabe Älterer - Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter" durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Europäischen Sozialfonds gefördert und von der Stadt Jena kofinanziert.

