



**GEM
EINSAM**
Strategie gegen Einsamkeit

IDEEN GEGEN EINSAMKEIT IN BRAUNSCHWEIG- VORGESTELLT IN DER AKTIONSWOCHE „GEMEINSAM AUS DER EINSAMKEIT“



Braunschweig, 18. Juni 2024

Übersicht



- Ideen in/ für Braunschweig – Anlaufstellen für kostenlose Freizeitaktivitäten
- Tipps gegen Einsamkeit
- Online Recovery Cafe
- Projekte, die verbinden
- Apps

Ideen in/ für Braunschweig

Anlaufstellen für kostenlose Freizeitaktivitäten



- **BürgerSport-im-Park-Saison:**
Infos zur angebotenen Kursen finden Sie auf: <https://buergersport-im-park.de/>
- **Tourismus APP** bietet klassischen Rundgängen durch die Stadt und stadtnahen Parks bietet die App einen Rundweg auf dem Ringgleis, Augmented-Reality-Szenario „Früher/Heute“), :
<https://www.braunschweig.de/tourismus/touristinfo/app.php>
- **Geo-catching:** <https://geocaching-info.de/geocaching-info>
- Prospekte zu Angeboten der Tourismus Abteilung der Stadt BS
<https://www.braunschweig.de/tourismus/touristinfo/prospekte/index.php>;
- **Discgolf Angebote in Parks:** https://www.braunschweig.de/tourismus/touristmedien/ZeitOrte_Discgolf_Ausgabe2016_web.pdf,
- Parks mit integrierten **Fitness-/ Sportangeboten/ Calistenics:**
<https://freizeitmonster.de/blog/calisthenics-parks-braunschweig>,
- **Botanischer Garten:** <https://www.tu-braunschweig.de/ifp/garten/besucherinfo/oeffnungszeiten>,

Ideen in/ für Braunschweig

Anlaufstellen für kostenlose Freizeitaktivitäten



- Frei zugängliche **Parks/ Grünanlagen in BS:**
https://www.braunschweig.de/leben/im_gruenen/parkanlagen.php
- Zugängliche **Braunschweiger Kirchen:**
- Dauerausstellung im Altstadtrathaus
- Informationen zu Braunschweiger Flohmärkten sind zu finden auf:
https://www.braunschweig.de/leben/einkaufen_maerkte/flohmaerkte/index.php
- GreenCell = Pflanzentauschbörse auf dem Hagenmarkt
- Es gibt circa 25x Büchertelefonzellen zum Tausch von Büchern
Eine Übersicht befindet sich auf folgender Internetseite:
<https://www.lesestunden.de/karte-oeffentlicher-buecherschraenke/>

Ideen in/ für Braunschweig Anlaufstellen für kostenlose Freizeitaktivitäten



▪ **Gemeinsame kostenfreie Gartenarbeit**

- **im Stadtgarten Bebelhof (kostenloser Kurs über die VHS):** Di. ab dem 02.04.2024 17:00 Uhr

https://www.braunschweig.de/leben/im_gruenen/projekte_stadtgruen/projekte/stadtgarten_bebelhof.php

- **im Hofgarten der VHS Heydenstraße 2, (kostenloser Kurs über die VHS):** Fr. ab dem 22.03.2024 15:00 Uhr

Bitte mitbringen wetterfeste, robuste Kleidung und bei Bedarf Gartenhandschuhe

Karin Krühne, Tel. +49 531 2412-227 oder Saskia Bothe, Tel. 0160 91373598

▪ **Gartennetzwerk in Braunschweig**

<https://gartennetzwerk.inbraunschweig.org/unsere-gaerten>

- <https://ludwigsgarten.inbraunschweig.org/ein-garten-fuer-alle> (Stefan Röther 01520 9222884)
- <https://www.fun-hondelage.de/mitmachen/regelmaessige-treffen/nez-gartengruppe-1/>
- <https://www.instagram.com/nordstadtoase.braunschweig/>
- <https://de-de.facebook.com/JugendUmweltPark/about>
- <https://frauen-bunt.de/garten/>

- **„Offene Pforte Braunschweig 2024“ (=Besuche von Gärten in der Region)**

<https://www.offenepforte-braunschweig.de/oeffnungstage/page/3/>

Tipps gegen Einsamkeit



Vorab einmal: Es ist okay, sich einsam zu fühlen und völlig normal. Wir brauchen uns deswegen nicht schlecht fühlen oder gar denken, dass es nur uns so geht. Wir dürfen akzeptieren, dass alle Menschen auf der Welt einsam sind und sich allein fühlen.

Hier folgen einige Tipps, die helfen könnten, die eigene Einsamkeit zu überwinden:

1. Schaffen sozialer Anker

Dabei kann es sich, um einen Malkurs, einen (Sport-)Verein, eine Band oder einen Lese-Club handeln. Wir würden dabei merken, wie schnell man sich als Teil einer Gruppe fühlt.

2. Ehrenamtliche Arbeit

Es ist erwiesen, dass es glücklich macht anderen zu helfen und man fühlt sich gebraucht. Suchen Sie sich ein Ehrenamt. Hierfür können Sie Seiten wie www.freiwillig-engagiert.de besuchen. Dort findet sich ein großes Angebot an Möglichkeiten sich zu engagieren und wir haben die Wahl, uns einmalig tätig zu werden oder langfristig zu beteiligen.

Tipps gegen Einsamkeit



3. Online-Unterstützung

Es ist normal sich ab und zu einsam zu fühlen und es ist auch in Ordnung sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn man das Gefühl hat, sie zu brauchen. Anlaufstelle wären Vor Ort und Online-Beratungen. Diese sind kompetent, anonym und sicher für Menschen mit Problemen. Auch die TelefonSeelsorge bietet Hilfe.

4. Stärkung bestehender Beziehungen

Erst, wenn wir uns öffnen und unseren Gesprächsbedarf oder Hilfebedarf formulieren, kann unser Gegenüber wissen, was wir benötigen, um uns besser zu fühlen. Darum macht es Sinn, sich zu offenbaren und tiefe Beziehungen regelmäßig zu pflegen.

5. Selbstbeschäftigung

Mögen Sie es, zu lesen, malen, Musik zu hören, zu stricken, basteln, Fahrrad zu fahren oder spazieren zu gehen? Aber Achtsamkeitsübungen oder andere Aktivitäten, bei denen Sie lernen Zeit mit uns selbst zu verbringen, ohne sich nur in erster Linie vom Alleinsein abzulenken, um glücklicher zu sein. Egal was es ist, beschäftigen Sie sich auch mit Sachen, die Sie gut allein machen können, die Freude bereiten und Glücksmomente erzeugen.

Tipps gegen Einsamkeit

6. Einstellungsänderung sich selbst gegenüber

Die Kraft liegt in unseren Gedanken und wir sollten die Kraft der Gedanken positiv nutzen.

Das Schlüsselwort hierfür lautet: Positive Affirmation.

Lassen Sie uns zehn Sachen auf einen (Klebe-)Zettel schreiben, die uns an uns selbst gefallen, wir gut können oder bald lernen wollen.

Wenn die (Klebe-)Zettel fertig sind, können wir sie uns in eins unserer Zimmer aufhängen und sie jeden Tag mehrfach zu uns selbst sagen.

Am Anfang mag es ein wenig unangenehm sein, weil wir nicht daran gewöhnt sind, uns selbst zu loben.

Wir sollten bald merken, wie wir Stück für Stück etwas positiver werden.

„Ich mag mich.“ „Ich kann vieles.“ „Ich darf nein sagen.“ „Ich darf ja sagen.“ „Mir kann geholfen werden.“ „Ich darf mir Hilfe holen.“ „Ich lasse Negatives los, darf aber auch über das Negative sprechen.“ „Ich darf Fehler machen.“





Recovery Café – online.

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 17:30 Uhr** finden wir uns im Recovery Café digital zusammen. Kommt einfach gerne vorbei auf einen Genesungskaffee und Glückskeske Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!
- Wir sind ausgebildete Ex-In Genesungsbegleiterinnen mit Krisen- und Genesungserfahrung und möchten Euch Mut und Hoffnung vermitteln.
- Wir freuen uns daher mit Euch im Recovery Café auf Augenhöhe über Themen rund um die seelische Gesundheit zu reden, miteinander zu lachen, Sorgen zu teilen oder einfach nur zu quatschen!
- Klickt einfach weiter unten auf die Seite auf den Button „Teilnehmen“.
- **Das Passwort erfahrt ihr dann von uns!**

Infos über: <https://exinakademie.de/recovery-cafe-online-jeden-ersten-mittwoch/>

PROJEKTE, DIE VERBINDEN (online und vor Ort)



- **Start with a Friend e.V.:** Deshalb bringen wir Newcomer*innen, die neu in Deutschland starten und Locals, die bereits länger in deiner Stadt leben, zusammen – In den ersten 6 Monaten begleiten wir. Ihr habt eine*n persönliche*n Ansprechpartner*in und es gibt verschiedene Beratungsangebote und Veranstaltungen. Du möchtest wissen, was deine Community diesen Monat unternimmt? Gibt es in deiner Stadt einen Spieleabend oder vielleicht eine Wanderung? Du bist zu Besuch in einer anderen Stadt und willst die SwaF Community dort kennenlernen? Dann schau in unserem Veranstaltungskalender nach.
- **Freunde alter Menschen e.V.:** Freunde alter Menschen e.V. ist eine Freiwilligen-Organisation mit internationaler Ausrichtung. Weltweit engagieren sich Freiwillige und Mitarbeiter*innen gemeinsam gegen die Vereinsamung von alten Menschen. Der Verein konzentriert sich auf Menschen im hohen Alter, die häufig nicht mehr mobil und fit sind. Zentraler Bestandteil des Engagements sind dabei die Besuchspartnerschaften. Freunde alter Menschen vermitteln Besuchspartnerschaften - noch nicht in Braunschweig.
- **Initiative GemEinsamkeit:** Die Initiative GemEinsamkeit ist eine gemeinnützige Bewegung von Organisationen und Akteur*innen, die sich aus der Zivilgesellschaft heraus für eine koordinierte und sektorübergreifende Bearbeitung der Themen Einsamkeit und Soziale Isolation in Deutschland einsetzt. Es ist Zusammenschluss von **Little World**, was eine Plattform ist, die zugewanderte Menschen mit ehrenamtlichen Sprachpaten verbindet, um in gemeinsamen Gesprächen Deutsch zu üben und so das Ankommen zu erleichtern und von **Silbernetz e.V.** (=das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter) unter 0800 4 70 80 90 –täglich von 8 bis 22 Uhr.
- **nebenan.de:** nebenan.de ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbar*innen. Über die kostenlose digitale Plattform können sich Nachbar*innen kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Alle Nutzer*innen sind adressverifiziert, treten mit Klarnamen auf und wohnen ca. 10 Gehminuten voneinander entfernt. Bei nebenan.de gibt es keine Werbung, die auf der Auswertung bestimmter persönlicher Vorlieben und Interessen der Nutzer*innen beruht.

PROJEKTE, DIE VERBINDEN (online und vor Ort)



- **Radeln ohne Alter:** Radeln ohne Alter ist ein Verein mit Sitz in Bonn. Unter dem Motto „Jeder hat das Recht auf Wind in den Haaren“ bietet der Verein Senior*innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität, ehrenamtliche Rikscha-Fahrten an. Das Angebot besteht an 80 Standorten, auch in Braunschweig. Ansprechperson: Katrin van der Veen, 0531/ 482024-53 ehrenamt@buergerstiftung-braunschweig.de
<https://radelnohnealter.de/braunschweig/>
- **Retla e.V.:** Der Verein Retla e.V. («Alter» rückwärts gelesen), mit Sitz in München, verbindet Akteur*innen, bündelt Maßnahmen und bringt neue Initiativen auf den Weg, um die Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft zu ermöglichen.
- **Mit der Telefonengel-Initiative** konnten seit 2020 bis heute über 1000 freiwillige Telefonhelfer*innen für über 700 Pat*innenschaften vermittelt werden, um trotz physischer Distanz trotzdem soziale Nähe zu schaffen. Das Gesprächsangebot der Telefonengel richtet sich nach den Bedürfnissen der Anrufenden: **lockere oder ernste Themen oder eine Verabredung zum regelmäßigen Schwätzchen.**
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS):** Die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) ist das Netzwerk der rund 500 Seniorenbüros in Deutschland. Seniorenbüros bieten Beratung, Begegnung und Begleitung. Es gibt z.B. Nachbarschaftshilfen, Alltagsbegleitung, Interessengruppen, Digitale Stammtische, Mittagstische und vieles mehr.

- **APPs** Alle Apps seien mit ihren Grundfunktionen kostenlos. Einige Dienste bieten Premium-Funktionen gegen einen Aufpreis an. Für eine Kontaktaufnahme sind diese Bezahl-Abos aber meist nicht notwendig. Bitte beachten Sie die Datenschutzerklärungen und -richtlinien zur Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten durch das jeweilige Angebot. Aus: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene#ichBineinAnkersechs>



■ **GemeinsamErleben**

- GemeinsamErleben ist eine **Freizeit-Community im deutschsprachigen Raum**. Um ein starkes Zeichen gegen Einsamkeit zu setzen, sind die Grundfunktionen inklusive der Kontaktaufnahme zu anderen Mitgliedern kostenlos. So können über die Plattform **andere Personen in der Nähe gefunden** werden und **Verabredungen zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten** getroffen werden.

■ **Helpcity**

- Helpcity.de bietet mithilfe einer App den kostenlosen und anonymen Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen an. **Gespräche mit Mentor*innen und Expert*innen** sind gegen eine Gebühr ebenfalls möglich. Abhängig von der individuellen Situation, den Interessen und dem Standort wird es den Benutzer*innen erleichtert, den passenden Kontakt zu finden.

■ **Meet 5**

- Sie möchten etwas unternehmen, aber wissen nicht mit wem? Auf Meet5 finden sich jeden Tag und überall Menschen, um gemeinsam Zeit zu verbringen. In der deutschlandweiten Community teilen **Menschen ab 40 ihre Leidenschaften und planen gemeinsam Freizeitaktivitäten**.

■ **friendsUp** (speziell für Frauen entwickelt)

- FriendsUp ist eine App, die darauf ausgerichtet ist, neue Freundinnen zu finden, mit denen Frauen sich in ihrer Freizeit verabreden können – zum Kaffeetrinken, für einen Kinobesuch oder für gemeinsame sportliche Aktivitäten.

Exemplarisch Werbung von der App „Meet5“

GEMEINSAM STATT EINSAM

→ ES ERSCHIEN AUCH SHCON ein Artikel in der Braunschweiger Zeitung

- „Mit der App „Meet5“ endlich runter vom Sofa und rein ins Leben“

29.08.2023, 12:15 Uhr • Lesezeit: 4 Minuten

Von Stefanie Druschke

„Meet5“-Treffen unterschiedlichster Art gibt es auch in Braunschweig. Jeden Freitag findet ein Stammtisch statt, die Plätze dafür sind immer heiß begehrt.

- Braunschweig. Freizeitaktivitäten statt Isolation: Für die Braunschweigerin Gaby Jurek heißt das Rezept gegen Einsamkeit „Meet5“. So funktioniert die App...

Wer macht offene Beratungs-Angebote gegen Einsamkeit – für Jüngere und Ältere?

Siehe auf <https://www.braunschweig-hilft.de/hilfeportal/gesundheit/>



Bei Bedarf vereinbaren Sie gerne einen Termin im GPZ, wir können gemeinsam überprüfen, wo Sie Menschen kennenlernen können oder welche Aktivitäten zu Ihnen passen.

Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
Gesundheitsamt
Hamburger Straße 226
38114 Braunschweig

Tel.: 0531 / 470 - 7043

mailto: gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Web-Seite: <https://www.braunschweig.de/gpz>

Das Gefühl von Einsamkeit kann sehr schmerzlich sein und krank machen...

Braunschweig
Löwenstadt



Darum lassen sie uns gemeinsam versuchen, dem Gefühl von Einsamkeit entgegen zu wirken!!!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!