

# Bedarfsanalyse Einsamkeit im Stadtteil Länggasse-Engelhalbinsel

Version vom 12. September 2022 / Franziska Uebelhart & Tom Lang, Quartierarbeit VBG

## 1 Einleitung

Die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit VBG legt jeweils für vier Jahre stadtteilspezifische Schwerpunktthemen fest. Die Quartierarbeit im Stadtteil Länggasse-Engelhalbinsel hat für die Jahre 2021 bis 2024 vier Themen für prioritär erklärt, eines davon ist „Individualisierung & Einsamkeit“. Hierfür ausschlaggebend waren Einschätzungen von Vernetzungspartnerorganisationen und eigene Beobachtungen, die darauf hindeuten, dass im Stadtteil zahlreiche Menschen von Einsamkeit betroffen sind.

Im Rahmen einer Bedarfsanalyse haben wir zum Thema recherchiert und mit Fach- und Quartierorganisationen Interviews durchgeführt. Ziel der Interviews war es, das Phänomen Einsamkeit besser zu verstehen, davon betroffene Personengruppen zu eruieren, bereits bestehende Angebote der Organisationen kennen zu lernen und zu erfahren, wo aus Sicht der Organisationen Handlungsbedarf besteht. Das vorliegende Dokument ist als Synthese der Bedarfsanalyse zu verstehen und orientiert sich in seinem Aufbau an den Fragen der Interviews. Wo keine Quellenverweise vermerkt sind, stammen die Ergebnisse aus den durchgeführten Interviews.

Interviewt wurden

- Jonathan Bennett, Co-Leiter Institut Alter BFH
- Meret Feldmann & Lara Leuthold, Schulsozialarbeiterinnen Länggasse und Hochfeld 1 & 2
- Asha-Naima Ferrante, Initiantin Soli Bern
- Daniela Krebs, Sozialberatung Pro Senectute Bern
- Christine Rauber, ehemalige sozialdiakonische Mitarbeiterin Kirchgemeinde Paulus
- Sandra Wenger, Teamleiterin Spitex Felsenau & Neufeld
- Stefan Fasel, Projektmitarbeiter & Sozialarbeiter Nachbarschaft Bern
- Noëmie Seewer, Projektmitarbeiterin SOLUS Uni Bern und Mitverfasserin des Buchs «Einsamkeit» aus dem Hogrefe Verlag.
- Nora Müller, Leiterin Sprechstunde für Transkulturelle Psychiatrie UPD Bern

## 2 Definition

Es wird mehrfach darauf hingewiesen, dass zwischen einsam und alleine sein unterschieden werden muss. Einsamkeit wird als negativ behaftetes Gefühl und damit subjektives Erleben beschrieben. Man ist nicht einsam, man fühlt sich einsam. Folglich kann man alleine sein, aber sich nicht einsam fühlen und im Umkehrschluss nicht alleine sein, sprich in Gesellschaft, aber sich dennoch einsam fühlen. Einsamkeit ist – im Gegensatz zum Alleine sein – nicht selbst gewählt und zeichnet sich durch einen Leistungsdruck aus. Deshalb fördert soziale Isolation Einsamkeit. Einsame Menschen haben keine Vertrauenspersonen, mit denen sie tiefe Gespräche führen können und die „für sie da“ sind. Betroffene Menschen fühlen sich nicht zugehörig respektive von anderen nicht wahrgenommen, geschätzt oder verstanden und haben das Bedürfnis, nicht mehr alleine zu sein. Gleichzeitig kann Einsamkeit bedeuten,

von den eigenen Gefühlen abgeschnitten zu sein und so keinen Zugang zu sich selbst zu haben. Einsamkeit ist schmerzhaft wie eine Krankheit.

Ebenfalls wird mehrfach betont, dass für die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen die subjektive Wahrnehmung und damit individuelle Bedürfnisse relevant sind. Aus wissenschaftlicher Sicht entsteht Einsamkeit dann, wenn es eine Diskrepanz gibt zwischen einem gewünschten und einem effektiven Zustand. Zudem wird darauf hingewiesen, dass Einsamkeit zum Menschen gehört und sich (fast) jeder Mensch gelegentlich einsam fühlt. Hält die Einsamkeit längere Zeit an, spricht man von chronischer Einsamkeit.

In der Schweiz fühlt sich mehr als jede dritte Person «manchmal» bis «sehr oft» einsam; bei den Frauen sind es sogar beinahe die Hälfte. Dies zeigt eine Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik, welche vor der Pandemie erhoben wurde. Einsamkeit trifft dabei nicht nur Betagte, im Gegenteil: Im Alter von 15 bis 39 ist der Anteil der Menschen, die sich einsam fühlen, besonders hoch (Artikel NZZ Folio vom 15. März 2022).

### 3 Ursachen

Kategorisiert man die genannten Ursachen, so kann zwischen Ursachen auf der gesellschaftlichen und auf der persönlichen Ebene unterschieden werden. Letztere lässt sich weiter in persönliche Merkmale und Ereignisse unterteilen.

#### 3.1 Gesellschaftliche Entwicklungen

Auf gesellschaftlicher Ebene werden die Urbanisierung, Digitalisierung und mehrfach die damit verbundene Individualisierung als einsamkeitsfördernd wahrgenommen. Bezüglich Digitalisierung werden Social Media als Ursache von Einsamkeit genannt. Diese können persönliche Kontakte nicht ersetzen und Minderwertigkeitskomplexe auslösen. Ein Merkmal der Individualisierung ist die Abnahme des Stellenwerts von Ehe und Familie respektive der Rückgang klassischer Paarbeziehungen: Menschen sind seltener in Zweierbeziehungen eingebunden und die Anzahl Einzelhaushalte nimmt zu. Darüber hinaus fehlen durch die gestiegene Mobilität familiäre Beziehungen zunehmend. Gleichzeitig steigen der Leistungs- sowie Selbstoptimierungsdruck und nimmt die Zeit für soziale Kontakte ab. Als weiterer Treiber für den sich verstärkenden Individualismus wird die zunehmende finanzielle Unabhängigkeit genannt.

Die Corona-Pandemie wird ebenfalls genannt. Diese ist insbesondere für Jugendliche, weil die notwendige soziale Auseinandersetzung nicht erfolgen konnte, für Personen im Home-Office und für Risikogruppen einschneidend gewesen.

#### 3.2 Persönliche Merkmale

Ursachen auf persönlicher Ebene lassen sich in mehrere Kategorien unterteilen, wobei teilweise Zusammenhänge zwischen einzelnen Kategorien bestehen.

##### 3.2.1 Ressourcen

Armut wird von fast allen Interviewpartner\*innen als Einsamkeitsrisiko genannt. Dem wird gegenübergestellt, dass auch Reichtum einsam machen kann, weil finanziell gut abgesicherte Personen andere weniger um Hilfe bitten. Geringe Bildungsqualifikationen und Ausschluss aus dem Arbeitsmarkt werden ebenfalls als Risikofaktor für Einsamkeit erwähnt. Fehlende Freizeitaktivitäten werden bei Kindern und Jugendlichen als förderlich für soziale Isolation und somit für Einsamkeitsgefühle genannt. Sprachliche Barrieren bei Menschen mit einer Migrationsgeschichte erschweren die Kontaktaufnahme und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, einsam zu sein.

### 3.2.2 Gesundheit

Einschränkungen in der körperlichen sowie psychischen Gesundheit werden als Ursachen von Einsamkeit genannt. So werden Kontakte zu Personen mit Einschränkungen in ihrer psychischen Gesundheit abgebrochen, was zu einem Teufelskreis führen kann, weil dies ihr Wohlbefinden zusätzlich schmälert. Dabei lässt sich infolge dieser Wechselwirkung oft nicht eindeutig feststellen, ob die eingeschränkte Gesundheit Ursache oder bereits Folge von Einsamkeit ist.

### 3.2.3 Mobilität

Eine eingeschränkte Mobilität gilt ebenfalls als Risikofaktor für Einsamkeit. Sie erschwert oder verunmöglicht das Aufsuchen wichtiger Treffpunkte wie Restaurants, Treffen von (vertrauten) Personen sowie das Ausüben von Freizeitaktivitäten und fördert letztlich das unfreiwillige Allein sein.

### 3.2.4 Lebensphasen: Jugend und Alter

Mehrfach genannt wird das Lebensalter als Auslöser für Einsamkeit, wobei insbesondere die Jugend und das Alter sensible Phasen sind. Aufgrund der anhaltenden Persönlichkeitsentwicklung und damit einhergehenden Identitätsfindung befinden sich Jugendliche in einer verletzlichen Lebensphase und können dadurch eher von Einsamkeit betroffen sein. Im höheren Alter dann fällt durch die Pension das soziale Arbeitsumfeld weg oder kann der altersbedingte Tod des Ehegatten zu sozialer Isolation führen. Zunehmend gibt es auch ältere Singles, diese sind ebenfalls von Vereinzelung und Vereinsamung betroffen. Weiter wirken sich altersbedingte körperliche Einschränkungen negativ auf die Mobilität aus (siehe vorangehender Abschnitt).

Hinzu kommt im Zuge der demografischen Entwicklung ein höherer Anteil älterer Menschen, was sich relativ auf eine steigende Anzahl einsamer Menschen auswirkt.

### 3.2.5 Gender

Einsamkeit aufgrund des Tods des Partners betrifft insbesondere Frauen, da sie einerseits sozial isoliert sind, weil sie aufgrund des traditionellen Familienmodells über wenig ausserfamiliäre Beziehungen verfügen und andererseits ihre Partner aufgrund der geringeren Lebenserwartung und des höheren Alters öfters vor ihnen sterben. Gleichzeitig wird gesagt, dass im Alter eher Männer betroffen sind, weil ihnen das „Weibliche“, heisst kommunikative Fähigkeiten und das Pflegen sozialer Kontakte, fehle. Zudem wird festgestellt, dass aufgrund des Erwerbsunterbruchs während und nach der Schwangerschaft sowie aufgrund von Scheidung eher Frauen von Einsamkeit betroffen sind, weil beides ökonomische Auswirkungen im Alter hat.

Allerdings wird bei Männern Einsamkeit offenbar stärker tabuisiert. Das fehlende Thematisieren kann einen verstärkenden Effekt haben.

### 3.2.6 Diversität

Die Abweichung von gesellschaftlich definierten Normen im Aussehen oder Verhalten oder die Zugehörigkeit zu kulturellen Minderheiten fördern Einsamkeitsgefühle ebenfalls. So sind beispielsweise Migrant\*innen oder queere Personen überdurchschnittlich von Einsamkeit betroffen, was auf Ausgrenzungs- bzw. fehlenden Zugehörigkeitserfahrungen beruht. Bei Migrant\*innen kann der Umstand dazu kommen, dass sie sich weder im Herkunfts- noch im Ankunftsland zu Hause und als Teil der Gesellschaft fühlen.

### 3.2.7 Beziehungen

Die Anzahl Beziehungen wird als sekundär bezeichnet. Zentral sind qualitativ als wertvoll empfundene Kontakte. Fehlen diese, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen. Als Extremform ist die (Quasi-)Inexistenz sozialer Beziehungen zu nennen. Bei Kindern und Jugendlichen kann das Fehlen einer Peergruppe, ausschliessende Klassendynamiken oder einengende familiäre Verhältnisse zu

Einsamkeit führen. Weiter ist umfangreiche Care-Arbeit bzw. das plötzliche Wegfallen von Unterstützungsaufgaben ein Risikofaktor.

### 3.2.8 Soziale Kompetenzen

Die «persönliche Art» - beispielsweise fehlende Kompromissbereitschaft - einer Person kann ebenfalls Einsamkeit fördern, weil diese das Knüpfen und Aufrechterhalten von Beziehungen erschwert oder gar verhindert. Diese Wechselwirkung wird verstärkt, wie folgende Aussage vom Forscher Tobias Krieger unterstreicht: «Menschen, die chronisch unter Einsamkeit leiden, tendieren dazu, ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Zeichen von Zurückweisung zu richten und sich entsprechend zu verhalten. So kann ihnen der Antrieb abhandenkommen, auf andere zuzugehen.» (Artikel NZZ Folio vom 15. März 2022). Dies kann sich darin zeigen, dass betroffene Personen keine Veranstaltungen besuchen, welche Begegnungsmöglichkeiten ermöglichen. Nebst der fehlenden Energie kann dem Fernbleiben auch eine antizipierte Überforderung mit der sozialen Situation zugrunde liegen.

### 3.3 Individuelle Ereignisse

Unter individuellen Ereignissen lassen sich unvorhergesehene, untypische oder mit grossen Veränderungen einhergehende und dadurch kritische Lebensereignisse subsumieren. Dazu gehören beispielsweise ein Jobwechsel oder -verlust, ein Umzug oder der Verlust einer nahestehenden Person. Die intensive Pflege oder Betreuung einer angehörigen Person kann aufgrund der hohen Eingebundenheit Einsamkeit ebenfalls fördern. Gesellschaftlich atypische Ereignisse wie eine Schwangerschaft in jungem oder relativ gesehen hohem Alter können Einsamkeit ebenfalls fördern, weil Gleichgesinnte fehlen, mit denen man sich austauschen kann.

## 4 Betroffene

Basierend auf den genannten Ursachen werden im Folgenden zunächst Personengruppen aufgelistet, welche mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Einsamkeit betroffen sind. In einem weiteren Schritt werden quartierspezifische Voten ausgeführt.

### 4.1 Adressat\*innengruppen

Es wird darauf hingewiesen, dass hinterfragt werden muss, wie repräsentativ das, was sichtbar ist, effektiv ist. Auf die Frage nach betroffenen Personengruppen wurde entgegnet, dass es keinen Prototypen für den einsamen Menschen gibt.

Basierend auf den Interviewaussagen lassen sich dennoch Personengruppen festmachen, welche überdurchschnittlich von Einsamkeit betroffen zu sein scheinen:

- Migrant:innen
- von Armut betroffene Personen
- Personen mit geringer oder fehlender Bildungsqualifikation
- Personen mit Einschränkungen in ihrer psychischen und physischen Gesundheit
- isolierte Jugendliche
- alleinstehende junge Frauen
- frisch Pensionierte
- hochbetagte (insbesondere, wenn eine Demenz vorliegt oder die Personen alleinstehend sind)
- Personen die umfangreiche Care-Arbeit leisten

### 4.3 Stadtteil Länggasse-Engehalbinsel

Fokus der vorliegenden Arbeit ist der Stadtteil Länggasse-Engehalbinsel. Daher interessiert, in welchen Quartieren besonderer Handlungsbedarf besteht.

#### 4.3.1 Länggasse

Daniela Krebs stellt in der Länggasse wenig Armut fest. Wohnungsanierungen mit anschliessend erhöhtem Mietpreis können Menschen verdrängen und damit potenziell Einsamkeit fördern, weil durch den Wegzug bestehende nachbarschaftliche Beziehungen entfallen können.

#### 4.3.2 Rossfeld

Sandra Wenger stellt im Rahmen ihrer Arbeit im Rossfeld gute nachbarschaftliche Vernetzungen fest, Einsamkeit scheint weniger ein Thema zu sein. Daniela Krebs verweist darauf, dass es im Rossfeld wenig günstigen Wohnraum gibt. Ausgehend vom Einsamkeitsrisiko Alter ist anzunehmen, dass es sich nicht um ein Quartier handelt, in welchem viele Menschen von Einsamkeit betroffen sind.

#### 4.3.3 Tiefenau

In der Tiefenau stellt Daniela Krebs mehr Armut fest, weil es vermehrt Personen mit Anspruch auf Ergänzungsleistungen gibt. Tendenziell ist kostengünstiger Wohnraum verbreiteter und das Bildungsniveau der Quartierbewohnenden tiefer als in anderen Quartieren. Dies lässt darauf schliessen, dass in der Tiefenau vermehrt von Einsamkeit betroffene Personen leben.

## 5 Folgen

Einsamkeit ist vergleichbar mit einer Krankheit, deren Folgen sich mehrdimensional auswirken können:

- **Psychosomatisch**  
Einsamkeit ist schmerzhaft wie eine Krankheit und beeinflusst die Psyche negativ. Einsamkeit zieht in der Regel ein schwächeres Immunsystem mit sich, erhöht das Risiko eines Schlaganfalls und Herzinfarkts, beschleunigt den geistigen Abbau und eine allfällige Demenz, und verursacht Schlaf- und Angststörungen. Einsamkeit wirkt sich oft auf das Essverhalten aus: Viele einsame Menschen ernähren sich schlecht und entwickeln Essstörungen. Mit Einsamkeit sind häufig Depressionen, Lustlosigkeit und Burnouts verbunden.
- **Sozial**  
Einsamkeit erzeugt eine Leere, die es zu füllen gilt. Folge kann ein Aufmerksamkeitsmangel oder der Versuch sein, die Lücke mit exzessiv ausgeübten Freizeitbeschäftigungen («mehr desselben») sein. Beides verstärkt in der Regel das Einsamkeitsgefühl.  
Die psychosomatischen Folgen wirken sich wiederum auf die gesellschaftliche Teilhabe aus und können zu sozialer Isolation führen. Die fehlende Teilhabe reduziert oft die Mobilität und körperliche Aktivität, was sich negativ auf die physische Gesundheit auswirkt.
- **Emotional**  
Ausgehend vom Grundsatz, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und entsprechend von sozialen Kontakten abhängig ist, erstaunt nicht, dass auf der Gefühlsebene Emotionen wie Hoffnungslosigkeit und Trauer dominieren. Auslöser hierfür kann ein fehlender Lebenssinn sein. Menschen brauchen eine Lebensaufgabe und die Möglichkeit, Erfahrungen und Wissen auszutauschen und weiterzugeben.

- Persönliche Merkmale  
Die genannten Folgen erschweren zunehmend, sich überhaupt auf Beziehungen einzulassen. Der fehlende soziale Austausch kann persönliche Eigenheiten verstärken, verzerrte Wahrnehmungen, Weltbilder und extreme Haltungen fördern. Hinzu kommt, dass Einsamkeit auch identitätsstiftend sein kann, was Betroffene daran hindert, an der Situation überhaupt etwas ändern zu wollen.

Die Ausführungen unterstreichen die starke Wechselwirkung von Ursachen und Folgen und die damit verbundene Abwärtsspirale, die Einsamkeit mit sich bringen kann. Auf der Makroebene wirken sich diese gesundheitlichen Folgen in Form von Krankheitskosten und Arbeitsausfällen auch volkswirtschaftlich aus.

## 6 Handlungsansätze

Was kann gegen Einsamkeit und gegen deren folgenschweren Auswirkungen unternommen werden? Die Rückmeldungen der Interviewpartner\*innen haben wir nachfolgend in mögliche Handlungsansätze unterteilt. Wo genannt oder uns bekannt, haben wir pro Ansatz mit „☞“ sogleich bestehende Angebote und Projekte vermerkt.

- Enttabuisieren  
Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Tabuthema. Folglich gilt es, Betroffene indirekt auf das Thema anzusprechen, bspw. mit Fragen zur Gesundheit, Familie oder Wohnsituation. Daneben sind Anstrengungen erforderlich das Thema grundsätzlich zu enttabuisieren, um es Betroffenen zu erleichtern, über das Thema zu sprechen.
  - ☞ Initiative [www.soli-be.ch](http://www.soli-be.ch) mit Fokus junge Menschen
  - ☞ Nationale Kampagne „Wie geht es Dir“: <https://www.wie-gehts-dir.ch/>
- Information  
Mittels breiter Information sensibilisieren, um was es bei Einsamkeit geht und mögliche Massnahmen aufzeigen. Dabei wäre eine Übersicht über die bereits zahlreichen bestehenden Angebote hilfreich.
  - ☞ Broschüre „Rezepte gegen die Einsamkeit“ sowie das [Magazin 60plus](#) der Stadt Bern
  - ☞ Die Spitex-Mitarbeitenden verfügen für Hausbesuche über eine standardisierte Infomappe mit Unterlagen zu spezifischen Angeboten
  - ☞ Präventionsangebot [Zwäg ins Alter](#) von Pro Senectute Bern
  - ☞ Sozialwegweiser 60plus der Stadt Bern: <https://www.bern.ch/sozialwegweiser>
  - ☞ Auf <https://www.soli-be.ch/anlaufstellen> werden ebenfalls wichtige Angebote aufgeführt
- Niederschwellige Beratung  
Um im Wissen um das Tabuthema Betroffenen einen möglichst unkomplizierten Zugang zu bieten, sind niederschwellige Angebote erforderlich. Hierfür bewähren sich insbesondere aufsuchende und sozialraumorientierte Ansätze mit mobilem Angebotskiosk. Zudem bieten digitale Angebote niederschwellige Zugänge, um offen über das Thema auszutauschen.
  - ☞ [Projekt „Aufsuchende Altersarbeit“](#) vom Verein Fundus in Basel
  - ☞ [Schulsozialarbeit](#) Stadt Bern
  - ☞ Projekt [SOLUS](#) der UNI Bern- eine internetbasierte Selbsthilfeintervention zur Reduktion von Einsamkeitsgefühlen
  - ☞ Soziale Arbeit in der Arztpraxis: Erfahrungen aus europäischen Ländern sowie einem [BFH-Forschungsprojekt](#) zeigen, welches Potenzial eine engere Zusammenarbeit haben kann.

- ☞ E-Mailberatung von <https://www.seelsorge.net/de/angebot/einsamkeit-ueberwinden-hier-wirst-du-gehört/>
  - ☞ Stärkung und Beratung über Schlüsselpersonen wie das bspw. bei [Femmes-Tische](#) praktiziert wird.
  - ☞ Selbsthilfegruppen: <https://www.selbsthilfe-be.ch/shbe/de.html>
  - ☞ Pro Senectute bietet für in der Mobilität eingeschränkten Personen über 60 bei Bedarf Beratungen zu Hause an.
  - ☞ Um digitale Angebote nutzen zu können, gibt es insbesondere für Ältere Menschen Unterstützungsangebote, um den Umgang mit digitalen Tools zu erlernen. Dazu gehören bspw. <https://www.seniorbern.ch/>, [www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch) oder Angebote von Pro Senectute.
- Niederschwellige Treffpunkte und Austauschmöglichkeiten  
Unkomplizierte Begegnungsorte ohne Konsumzwang, die sich auch an Personen richten die allein kommen, bieten wichtige Gelegenheiten, um mit Menschen in Kontakt zu treten. In akuten Situationen hilft manchmal bereits ein längeres Telefongespräch.
    - ☞ Treffpunkte wie der [Treffpunkt Nordlicht](#) und das [Café Yucca](#) in Zürich oder das [Dock8](#) und das [Generationenhaus](#) in Bern.
    - ☞ Zuhör- oder Chatbänkli wie beispielsweise jenes beim [Lindenhofspital](#) oder den [Plaudertisch beim Generationenhaus](#).
    - ☞ Telefon- und Mailberatungsangebote wie [MalReden](#), „[Mein Ohr für dich](#)“, [Dargebotene Hand](#), [Pro Juventute](#), [Wie geht es Dir?](#), [Häsch Zyt](#) und die [LGBT+ Helpline](#)
    - ☞ [FüürAbe-Veranstaltungen](#) in der Länggasse und auf der Engehalbinsel oder der Treff-Tisch Engehalbinsel
  - Aktivierung  
Einsamkeit kann insofern auch als positives Moment betrachtet werden, indem Menschen merken, dass sie sich aktiv um soziale Kontakte bemühen müssen. Diese Ausgangslage bietet die Gelegenheit, Betroffene über lustvolle, freudige Themen anzusprechen. Anstelle von Beratungen oder Gesprächsrunden können so soziale Kontakte über gemeinsame Aktivitäten entstehen.
    - ☞ Angebote von Vereinen: <https://www.vereinsverzeichnis.ch/>. Konkrete Beispiele sind die [Grauen Panther Bern](#) die unter dem Slogan „Gemeinsam statt einsam“ zahlreiche Begegnungsanlässe durchführen, Angebote von [SeniorBern](#), [Avivo Bern](#) oder die Veranstaltungen von „[Bärner Chöttli](#)“ – ein Verein für Alleinstehende.
    - ☞ Freiwilliges Engagement kann eine Aufgabe geben, sinnstiftend wirken und das Gefühl, gebraucht zu werden, vermitteln. Zudem ist Freiwilligenarbeit ein idealer Weg, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Angebote sind u.a.: [Benevol](#), [Nachbarschaft Bern](#) oder das Projekt [win3](#) von Pro Senectute.
  - Vermittlung  
Um soziale Kontakte zu vereinfachen, können Vermittlungsdienste unterstützen, Menschen mit ähnlichen Interessen zusammen zu bringen. Wichtige Kontakte können gerade bei älteren Menschen bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen oder Arztbesuchen entstehen.
    - ☞ [Nachbarschaft Bern](#) und die [Jugend-Job-Börse Bern](#) vermitteln Freiwillige für Hausbesuche, gemeinsame Spaziergänge, Unterstützung beim Einkaufen usw.
    - ☞ Besuchsdienste, zum Beispiel in Alterszentren, vom [Blinden- und Behindertenzentrum](#) oder das Angebot vom [Verein Etoile](#).
    - ☞ Vermittlungsplattformen wie <https://www.gemeinsamnacht.ch/index.php>, <https://spontacts.com/>, <https://sozialkontakt.ch/> oder <https://wandern-fuer-alle.ch/>

- Ernährung
 

Wie erwähnt stellt eine gesunde Ernährung für einsame Menschen eine Herausforderung dar.

  - ☞ Mittagstische wie bspw. jene beim [Burgerspittel Viererfeld](#), vom [Domicil](#), vom [Quartierzentrum Tscharnergut](#) (inkl. Transportdienst), Blinden- und Behindertenzentrum (ein Sonntag pro Monat) oder das Angebot von [Tavolata](#) bieten neben einer gesunden Mahlzeit auch ein Begegnungsort.
  - ☞ Spitex erarbeitet bei Bedarf mit Klient\*innen einen Kochplan
  - ☞ Mahlzeitenlieferdienste, bspw. vom [Domicil](#) oder von der [privaten Spitex Bern](#)
- Tiere
 

Tiere können wichtige Wegbegleiter sein, emotionale Unterstützung bewirken und sorgen oft auch für soziale Kontakte mit Mitmenschen.
- Religion
 

Das Ausüben einer Religion kann Halt geben und das Dazugehören zu einer Gemeinschaft ermöglichen. Zudem kann der Glaube helfen, den Zustand der Einsamkeit als etwas Veränderbares zu betrachten.
- Mehrgenerationenwohnen
 

Generationenübergreifend den Wohnraum teilen ist ein unterdessen erprobter Ansatz gegen Einsamkeit.

  - ☞ [Förderverein Generationenwohnen Bern-Solothurn](#)
- Persönliche Strategien entwickeln
 

Wie bereits ausgeführt, kann Einsamkeit Menschen in ihren persönlichen Merkmalen verändern und diese so ausprägen, dass der Kontakt zu Mitmenschen zusätzlich erschwert wird. Diese Veränderungen können aber auch persönliche Strategien sein, um mit der Einsamkeit umzugehen. Auch wenn solche Vorgehensweisen für Aussenstehende, Verwandte und Bekannte oft schwierig nachvollziehbar sind, gilt es abzuwägen, ob Handlungsbedarf angebracht ist, oder der bewusst gewählte Weg nicht schlicht zu akzeptieren ist.

  - ☞ Falls die betroffene Person administrative Unterstützung braucht, kann eine [Beistandschaft](#) ein passendes Angebot darstellen.
- Vernetzung von Fach- und Quartierorganisationen
 

Um bestehende Angebote und Projekte sowie möglichen Handlungsbedarf abzustimmen, ist eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit unter den Fach- und Quartierorganisationen sinnvoll. Dabei ist der Austausch zu Ärzt\*innen, Psychiater\*innen und Pfarrer\*innen zu suchen, die über ihre Tätigkeit einen wichtigen Zugang zu einsamen Menschen haben.

  - ☞ In der Länggasse gab es längere Zeit ein Netzwerk Alter. Auch in Bern-West wurde eine Vernetzungsplattform initiiert. Aus dem Startanlass entstand das jährliche Treffen "60+ Bern West", an dem Altersinstitutionen in Bern West sich vernetzen und absprechen.

## 7 Handlungsbedarf

Einsamkeit ist nicht selbst gewählt und kann wie ausgeführt folgenschwere Auswirkungen für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft haben. Folgerichtig gibt es bereits heute zahlreiche Angebote und Projekte. Nachfolgend haben wir mit Fokus auf den Stadtteil Länggasse-Engehalbinsel versucht, den in den Gesprächen sowie in unserer Nachbetrachtung festgestellten Handlungsbedarf zu umreissen:

- Betroffene erreichen  
Wie bei gesellschaftlichen Tabuthemen üblich, ist auch bei der Einsamkeit eine Schwierigkeit, Betroffene zu erreichen und sie über das bestehende Angebot zu informieren. Hier gilt es weitere, massgeschneiderte Zugänge zu entwickeln. Möglichkeiten sind:
  - Sozialräumliche Ansätze wie aufsuchende Arbeit anwenden und dabei wichtige Alltagsorte wie beispielsweise Migros- und Coop-Restaurants oder den Maxi-Laden in der Aaregg nutzen.
  - Fokus auf kritische Lebensphasen und -ereignisse legen und für diese überlegen, welche Zugänge bereits heute bestehen – wie bspw. Spitex und Fahrdienste für Hochbetagte, RAV für Arbeitslose, Gemeinde bei Neuzuzüger\*innen, Pfarrpersonen bei Menschen die eine nahestehende Person verloren haben, Schulsozialarbeiter\*innen und Jugendarbeiter\*innen die Jugendliche begleiten oder Hausärzt\*innen für Personen mit physischen und psychischen Schwierigkeiten.
  - Zugang über Schlüsselpersonen: Schlüsselpersonen in der Wissensvermittlung unterstützen und ihre Tätigkeit wertschätzen.
- Nachbarschaften und Netzwerke stärken  
Engmaschige, lokale Netzwerke – auch [Caring Communities](#) genannt - ermöglichen bei Bedarf ein rasches Handeln. Der Aufbau solcher Netze gilt es gezielt zu unterstützen, insbesondere in Quartieren und Nachbarschaften, wo Austausch- und Kontaktmöglichkeiten fehlen. Neben einem Auffangnetz kann die Nachbarschaft oder das Quartier auch ein Ort der Identifikation sein. Der räumliche Bezug kann unterstützen, Kontakte zu knüpfen.
- Vernetzung unter Fach- und Quartierorganisationen  
Die Interviews bestätigten die Vermutung, dass die Fach- und Quartierorganisationen untereinander wenig von den Leistungen und Bedarfseinschätzungen der Kolleg\*innen wissen. In der Länggasse gab es offensichtlich ein Netzwerk Alter. Regelmässiger, thematisch fokussierter Austausch ermöglicht das Koordinieren von Angeboten und Aktivitäten sowie ein gemeinsames Bearbeiten der komplexen Thematik.
- Kommunikation und Angebotsübersicht  
Wie ausgeführt, bestehen bereits zahlreiche Angebote. Viele davon erreichen Betroffene schlecht oder sprechen diese nicht an. Menschen mit wenig Ressourcen gelingt es in der Regel nicht, den Angebotsdschungel zu durchblicken. Für die Vermittlung sind neben dem Aufbereiten einer Übersicht persönliche Kontakte wichtig.
- Ergänzende Angebote  
Es gibt kaum DAS RICHTIGE Angebot. Die Vielfalt und das sich gegenseitig ergänzen ist wichtig. In den Interviews wurde die Wichtigkeit von Angeboten am Freitag- und Samstagabend sowie Sonntagmorgen unterstrichen. Ausserdem ist zentral, mit Betroffenen im direkten Austausch herauszufinden, welche Aktivitäten im individuellen Fall passend sind.  
Bei Angeboten ist ausserdem zu bedenken, dass bei Betroffenen reine Kontaktmöglichkeiten allenfalls nicht ausreichen, sondern vorab die Ursachen aufzuarbeiten sind, möglicherweise mittels einer professionellen psychologischen Beratung. Eine Übersicht zu Psychiater\*innen bietet <https://www.psychologie.ch/>.
- Weg zum Angebot  
Ist ein passendes Angebot gefunden, kann der Weg dorthin aus physischen wie auch aus psychischen Gründen für Betroffene ein Hindernis darstellen.

- Angehörige und Unterstützende entlasten  
Einsame Menschen zu begleiten und unterstützen kann äusserst herausfordernd sein. Oft handelt es sich um asymmetrische Beziehungen, die von der unterstützenden Person viel Engagement erfordern. Sie sind in dieser Arbeit nach Möglichkeit zu entlasten und über Unterstützungsangebote zu informieren.

## 8 Anhang

### 8.1 Interviewleitfaden

1. Was ist für dich Einsamkeit? / Was verstehst du unter Einsamkeit?
2. Welche Gruppen sind aus deiner Sicht besonders betroffen?
3. Welche Ursachen vermutest du für das Zustandekommen ihrer Einsamkeit?
4. Welche Folgen ihrer Einsamkeit siehst du oder zeichnen sich ab?
5. (Wie) sprechen die Personen über ihre Einsamkeit? Wie wurde die Einsamkeit der Personen Thema bzw. wie wurde die Thematik an dich/euch herangetragen?
6. Welche Coping-Strategien haben die Personen, um mit ihrer Einsamkeit umzugehen?
7. Gibt es Angebote / Massnahmen deiner-/eurerseits, um der Einsamkeit zu begegnen? Welche? Wie beurteilst du diese?
8. Fehlen aus deiner Sicht Angebote / Massnahmen, um einsame Menschen einzubinden / zu unterstützen, etc.? Was würdest du dir konkret wünschen? Ggf. kennst du Good Practices? Ggf. wurden Wünsche von einsamen Personen / Kontaktpersonen von einsamen Personen an dich herangetragen. Welche?
9. Welche Möglichkeiten siehst du, wo wir als Quartierarbeit aktiv werden können, um einsame Personen so zu unterstützen, wie sie es wünschen?
10. Gibt es noch etwas, was du uns zum Thema Einsamkeit mitteilen möchtest?

### 8.2 Weiterführende Informationen

- Animationsfilm „Dinge Erklärt – Kurzgesagt“ zum Thema Einsamkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>
- Film „Einsamkeit hat viele Gesichter“ – Herausforderungen beim Älter Werden: <https://www.einsamkeit-gesichter.ch/>
- Buch «Einsamkeit» von Tobias Krieger und Noémie Seewer, Hogrefe Verlag, 2022