

Family **NEXT**

FAMILIE UND PARTNERSCHAFT FÜR FORTGESCHRITTENE



HALB BEGLEITER, HALB PRELLBOCK

DAS HAUS AUSRÄUMEN
Zwischen Trauer, Müll und Erinnerung

GELASSEN GLAUBEN
Mit Widersprüchen umgehen lernen

GEMEINSAME HOBBYS
Was Paare miteinander teilen

Ideen gegen Einsamkeit



Raus aus dem Tunnel

Der Bahnsteig der U35 in Bochum ist ungewöhnlich voll um 17 Uhr. Heute Abend fährt die „Social Line“ des Vereins Vereint Bochum. Um mich herum sind Gesichter, die ich noch nie gesehen habe. Ich nehme an, dass sich die anderen auch fremd sind. Ich spüre die leichte Nervosität unter den Fahrgästen der U-Bahn, weil niemand weiß, was passieren wird. Angezogen von dem Slogan „Raus aus dem Tunnel und Anschluss finden“ steigen wir zusammen in die Bahn, um uns kennenzulernen. Ich sitze in einer Sitzgruppe mit drei Männern. Nach einem kurzen Willkommensgruß des Veranstalters kommen wir vier locker ins Gespräch: Wie heißt du? Was machst du beruflich? Warum bist du hier? Was beschäftigt dich? Wir lachen und sind froh darüber, dass die Unterhaltung nicht unangenehm ist. Plakate mit Fragen an den Fenstern links und rechts sind als Mittel gegen Stille schon vorbereitet. Wenn ich mich umschaue, sehe ich Leute, die echtes Interesse am Gegenüber haben, Rückfragen stellen und die 20-minütige Fahrt für guten Austausch nutzen. Die Fahrt geht zu Ende. Die alten Gruppen teilen sich auf und neue bilden sich. Im Foyer des Verkehrsbetriebs werden Snacks, Getränke und Gesprächskarten angeboten, um die Bahngespräche weiterführen zu können. Die Atmosphäre ist leicht, ich höre vereinzelt Gelächter. Ein erfolgreicher Abend, denke ich mir. Anschluss habe ich definitiv gefunden. Deborah Link, Infos: vereintbochum.de

Keiner bleibt allein

Keinerbleibtallein ist eine Initiative von Christian Fein gegen Einsamkeit und Alleinsein speziell für junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters. Schwerpunkt ist die Vermittlung von Menschen, die Weihnachten und Silvester mit anderen verbringen wollen. Dies geschieht ab November über die Kanäle „keinerbleibtallein“ bei Facebook und Instagram. Darüber hinaus kann man Christian Fein für Vorträge und Seminare anfragen: keinerbleibtallein.net

Hilfe und Beratung

Deutschland:

krisechat.de: Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat

Nummer gegen Kummer: telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche 116 111 (Mo – Sa 14 – 20 Uhr)

[U25]: Online-Hilfsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in Lebenskrisen. Die Beratung erfolgt anonym per Mail. www.u25-deutschland.de

Chatseelsorge.de: anonymes Gesprächsangebot über Chats der Evangelischen Kirche; montags, mittwochs und freitags jeweils von 20–22 Uhr

Plaudernetz: Angebot des Malteser Hilfsdienstes; anonyme Gespräche mit ehrenamtlich engagierten Plauderpartnern und -partnerinnen unter 0800 - 330 1111; täglich von 10 bis 22 Uhr

Müttertelefon: anonymes telefonisches Beratungsangebot für Mütter täglich von 20 bis 22 Uhr: 0800 - 333 2 111 erreichbar.

Schweiz:

seelsorge.net: Online-Beratung für Jugendliche und Erwachsene von der reformierten und der katholischen Kirche der Schweiz

Tel 143: Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe per Telefon, Chat oder Mail, www.143.ch

147.ch: Gesprächsangebot von Pro Juventute für Jugendliche. Beratung per Telefon, WhatsApp oder Mail sowie Chat-Möglichkeit mit Gleichaltrigen

Start with a Friend

Der Verein bringt in 25 Städten in Deutschland Menschen, die schon länger dort leben, mit denen zusammen, die neu zugezogen sind – in 1:1 Tandems und lokalen Communities: start-with-a-friend.de

Nebenan

nebenan.de ist ein soziales Netzwerk für Menschen in der Nachbarschaft. Sie können sich vernetzen, kennenlernen, gegenseitig helfen, zu Aktivitäten verabreden oder Dinge teilen und verschenken.

Meet5

Die App **Meet5** verbindet deutschlandweit Menschen ab 40. Zusammen Kaffee trinken, spazieren gehen, Sport treiben, eine Ausstellung oder ein Konzert besuchen – hier findet man Menschen, mit denen man das gemeinsam in einer Gruppe tun kann. Man kann sich den bereits eingestellten Aktivitäten anschließen oder selbst eine starten. Ähnlich funktioniert die Plattform gemeinsamerleben.com. Sie verbindet Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Angebote von Gemeinden

Schon die regulären Angeboten von Kirchen und Gemeinden helfen, Einsamkeit zu verhindern oder zu verringern. Es gibt auch spezielle Konzepte und Initiativen: Die **FeG Witten** bietet im November und Dezember die „**Winterwärme**“ an: Freitags von 16-19 Uhr sind Menschen aller Altersgruppen ins „nebenan“ eingeladen, einen gemütlichen, Café-ähnlichen Gemeinderaum. Neben Essen und Getränken wird immer auch etwas Kreatives oder Spielrisches angeboten.

Die **Immanuelkirche in Bochum** veranstaltet alle zwei Monate am Samstagnachmittag „**Family & Friends**“: Es gibt Kaffee und Kuchen oder Waffeln, Spiel- und Kreativangebote in einem offenen, lockeren Rahmen. Die Idee dahinter ist unter anderem, dass Menschen verschiedener Generationen miteinander ins Gespräch kommen.

Die **Friedenskirche in Neu-Ulm** hat den Verein „**Lebenswert**“ gegründet mit vielen Angeboten, die auch gegen Einsamkeit wirken: Mittag- oder Abendessen für Alleinerziehende, ein Begegnungscafé, ein Sprachcafé für Geflüchtete und vieles mehr: lebenswert-nu.de



Erzählcafé

Im Erzählcafé tauschen Menschen biografische und Alltagsgeschichten aus. Ziel ist das genaue Hinhören und die Wertschätzung jedes Einzelnen. Erzählcafés werden an vielen Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz angeboten. Das Schweizer Netzwerk Erzählcafé listet Termine und Orte auf: netzwerk-erzaehlfcafe.ch

Angebote in Österreich

Die Nationale Anlaufstelle und das Kompetenznetzwerk in Österreich bietet auf der Website plattform-gegen-einsamkeit.at neben Informationen auch zahlreiche landesweite und regionale Angebote, die helfen, Einsamkeit zu verringern, unter anderem Plauderplätze, Nachbarschaftshilfe, gemeinsame Wanderungen, Unterstützung für Jugendliche ...

Tavolata

„Tavolata“ ist italienisch und bedeutet „Tafelrunde“. Eine Tavolata entsteht, wenn sich Menschen zum gemeinsamen Kochen, Essen und Genießen treffen. Die Tischgemeinschaften organisieren sich selbst, alle Mitglieder helfen bei den regelmäßigen Treffen (ein- bis zweimal im Monat) mit. In der Schweiz gibt es ein Tavolata-Netzwerk: tavolata.ch

Mehr wissen

Umfassende Informationen zum Thema Einsamkeit bietet das deutsche Kompetenznetz Einsamkeit: kompetenznetz-einsamkeit.de. Pro Mente Sana, eine unabhängige Organisation für psychische Gesundheit in der Schweiz, hat ein Dossier zu Einsamkeit zusammengestellt: promentesana.ch/angebote/anzeichen-erkennen/dossier-einsamkeit.