



» S O

L O N E L Y !

wie unsere netzwerke  
gegen einsamkeit wirken



**Öffentliche Wohnzimmer in Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern  
- Präventive Orte gegen Einsamkeit**

# Inhalt

Vorwort	2
Einsamkeit - Was ist das?	3
Einsamkeit und ihre Gesichter	4
Das Öffentliche Wohnzimmer - Präventive Orte gegen Einsamkeit	5
Rückblick Digitaler Fachtag Familie „So lonely - Wie unsere Netzwerke gegen Einsamkeit wirken“	9
Best Practises aus Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern	10

## Aus der Einsamkeitsforschung

An verschiedenen Stellen dieser Broschüre finden Sie wichtige Aussagen und Hinweise zu Präventions- und Interventionsstrategien aus der aktuellen Einsamkeitsforschung. Diese sind jeweils mit einem blauen oder rosafarbenen Klecks markiert. Als wesentliche Quellen haben wir die folgenden Publikationen herangezogen:

- *Landtag Nordrhein-Westfalen, Enquetekommission: Einsamkeit, Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit, Landtagsdrucksache 17/16750, März 2022*
- *Kompetenznetzwerk Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.: KNE-Expertisen, verschiedene Veröffentlichungen, [www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)*
- *Bücker, Susanne: Wenn Beziehungen der Tiefgang fehlt - Einsamkeit und ihre Folgen, Vortrag zum Fachtag Familie des Landesverbandes der Mütterzentren NRW e.V. vom 15.05.2023, [www.fachtag-familie.de](http://www.fachtag-familie.de)*

## Impressum

Als Geschäftsstelle des Landesverbandes der Mütterzentren in NRW e.V. unterstützt das Mütterbüro NRW Mütterzentren, Mehrgenerationenhäuser und weitere Initiativen der Familienselbsthilfe. Hauptaufgabe sind die Interessensvertretung, Beratung und Vernetzung bzw. Fort- und Weiterbildung. Die Geschäftsstelle wird seit 1996 durch das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.

### Landesverband der Mütterzentren NRW e.V.

Tanja Brückel | Geschäftsführerin  
Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen  
Tel. 02307 28 505 - 10, - 12  
Mail: [info@muetterbuero-nrw.de](mailto:info@muetterbuero-nrw.de)  
[www.muetterbuero-nrw.de](http://www.muetterbuero-nrw.de)

## Bilder und Grafiken

Titelbild: [photographee.eu](http://photographee.eu) | Adobe Stock  
Foto T. Brückel: Susanne Beimann  
Grafiken: [pch.vector](http://pch.vector) | [freepik.com](http://freepik.com)



GEFÖRDERT VOM

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# Herzlich Willkommen

**bei den Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern in NRW!**

In unseren Offenen Treffs geht es täglich lebhaft zu: Die Gäste an den einzelnen Tischen plaudern angeregt miteinander, während sie Kaffee trinken und frisch gebackene Waffeln probieren. Fröhliche Gespräche, das Klappern von Geschirr, das Zischen der Kaffeemaschine und das Lachen von Menschen von Jung bis Alt bilden die unverwechselbare Geräuschkulisse in unseren gemütlichen und einladenden Öffentlichen Wohnzimmern im Stadtteil.

**Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser sind beliebte Wohlfühlorte im Stadtteil, denn sie bieten Gemeinschaft und ermöglichen familienähnliche Beziehungen in einem Mit- und Füreinander.**

Die Corona-Pandemie hat auf verschiedene gesellschaftliche Problemlagen ein Brennglas gerichtet - eines davon ist die Einsamkeit. Allzu oft wird Einsamkeit als Problem älterer Menschen gesehen. Wenig diskutiert wird jedoch, dass z.B. auch die Mutterrolle, Behinderung, Migrationshintergrund, ein Umzug oder Tätigkeiten wie Care-Arbeit und Pflege auch bei jüngeren Menschen Gefühle von Isolation und Einsamkeit verursachen können.

**Einsamkeit hat viele Gesichter.**

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen diese Gesichter zeigen - und gleichzeitig Best Practices für gelungene präventive Stadtteilarbeit vorstellen. Und das Beste an unseren Projekten ist: sie sind das Ergebnis von bürgerschaftlichem Engagement, von Mensch zu Mensch, von Familien für Familien und deshalb bestens zum Nachahmen geeignet.

**Lassen Sie sich inspirieren und lernen unser Konzept des Offenen Treffs auf den folgenden Seiten kennen!**

Wir freuen uns auch über Ihr Feedback und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Ihre  
**Tanja Brückel**

# Einsamkeit - Was ist das?

## **Einsamkeit ist das GEFÜHL.**

bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Die Qualität der Beziehungen ist dabei häufig wichtiger als die Quantität.

## **Einer von 10 Menschen**

ist stark von Einsamkeit betroffen. Während der Pandemie gaben in einer Befragung sogar mehr als 40 % der Teilnehmer an, sich häufig einsam zu fühlen. Am meisten litten junge Menschen und junge Familien in der Corona-Zeit unter Einsamkeit.

## **Die Übernahme von Care-Arbeit**

kann zu einer erhöhten Einsamkeits- und Isolationsbelastung führen. Denn durch die Erledigung von Fürsorge-Aufgaben werden die Möglichkeiten sozialer Teilhabe erschwert. Dies betrifft vor allem Frauen!

## **Einsamkeit macht krank!**

Chronische Einsamkeit geht mit einer erheblichen Verschlechterung der psychischen und physischen Gesundheit einher. Der seelische Stress kann nicht nur zu Traurigkeit oder Depressionen führen, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen.

## **Auch gesellschaftliche Probleme entstehen.**

denn einsame Menschen fühlen sich häufiger abgehängt. Sie engagieren sich weniger oft und gehen seltener zur Wahl. Die mangelnde Identifikation mit gesellschaftlichen Werten kann sogar zu demokratiefeindlicher Radikalisierung führen.



# Einsamkeit und ihre Gesichter



## Nina

wohnt in Köln. Sie hat gerade den kleinen Mattheo zur Welt gebracht. Er ist ihr erstes Kind. Vor der Geburt war sie in Vollzeit berufstätig und hatte Personalverantwortung für ein kleines Team. Ihre Freundinnen sind noch kinderlos.

Nina fühlt sich einsam. Denn durch ihre Elternzeit hat sie den Kontakt zu ihren Kolleg:innen, mit denen sie vorher ihre langen Arbeitstage verbracht hat, bis auf wenige Nachrichten verloren. Außerdem ist es schwierig geworden, spontan mit ihren Freund:innen auszugehen und gemeinsame Gesprächsthemen zu finden.

**Das Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes nennt man „Soziale Einsamkeit“.**



## Jenny

ist alleinerziehende Mutter von zwei Teenagern. In ihrer Ehe erlebte sie häusliche Gewalt durch den Ex-Partner vor allem durch soziale Isolation und wirtschaftlichen Druck. Nach der Trennung erlitt sie einen psychischen Zusammenbruch und ließ sich in einer Klinik behandeln.

Jenny fühlt sich einsam. Sie hat Probleme, Nähe zuzulassen und sich für eine neue Beziehung zu öffnen. Sie wünscht sich einen liebevollen Menschen an ihrer Seite, dem sie vertrauen kann und der sie als Frau und gleichberechtigte Partnerin auf Augenhöhe wertschätzt.

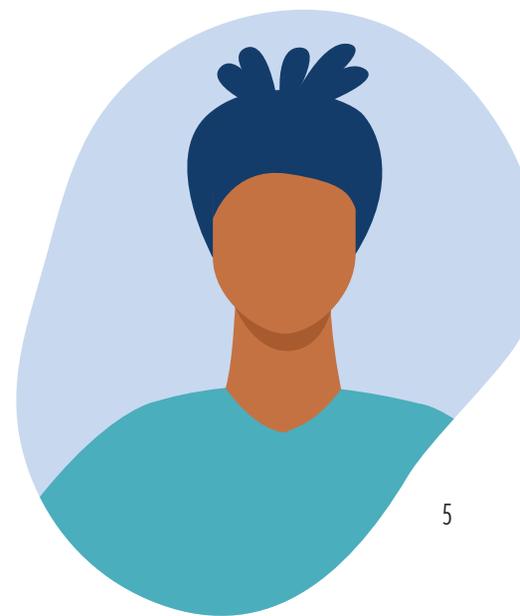
**Wenn enge oder intime Bindungen zu Menschen fehlen, denen man voll und ganz vertrauen kann, spricht man von „Emotionaler Einsamkeit“.**

## William

ist zum Studieren aus dem Ausland nach Deutschland gekommen. Seine Eltern können ihn finanziell nicht unterstützen. Wenn er nicht lernt, jobbt er in einem Sportgeschäft.

William fühlt sich einsam. Er hat neben der Uni wenig Zeit, neue Leute kennenzulernen oder auszugehen. So richtig angekommen ist er noch nicht, denn unter seinen Kommiliton:innen fühlt er sich oft „wie in einer anderen Welt“. Er ist weit weg von seiner Heimat und der Familie. Die deutsche Kultur ist ihm noch fremd.

**Unter „Kollektiver Einsamkeit“ leiden Menschen, die sich nicht zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft zugehörig fühlen.**



# DAS ÖFFENTLICHE WOHNZIMMER

## Präventive Orte gegen Einsamkeit



### Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser

Als Einrichtungen der Familienselbsthilfe sind Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser wichtige offene Begegnungsorte in den Quartieren. Als selbst organisierte Sozialräume ermöglichen sie durch besonders niedrigschwellige Zugänge gesellschaftliche Teilhabe und soziales Mit- und Füreinander.

Herzstück der Häuser ist das Öffentliche Wohnzimmer, das Gelegenheitsstrukturen für Begegnung bietet und erste und zentrale Anlaufstelle für die Besucher:innen ist. Hier können sich Menschen spontan und formlos treffen, um sich kennenzulernen, auszutauschen

und sich gegenseitig zu unterstützen. In den Häusern kommen Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen, Interessen und Kompetenzen zusammen. Sie lassen Gemeinschaften entstehen, wo Lebensstile und Lebenssituationen auseinandergehen.

An die Stelle der Individualisierung und des gesellschaftlichen Rückzugs werden gemeinschaftliches, solidarisches Handeln und eigenverantwortete Mitgestaltung gesetzt. Vielfalt, Akzeptanz und demokratische Kultur werden tagtäglich gelebt, bürgerschaftliches Engagement und prosoziales Verhalten aktiviert und gefördert.

## WILLKOMMENSKULTUR

Unsere Gastgeberinnen im Offenen Treff sorgen dafür, dass jeder Besuchende willkommen geheißen wird. Sie kümmern sich insbesondere um Personen, die alleine kommen, führen Gespräche oder bringen sie mit anderen in Kontakt.

**Eine freundliche Begrüßung, ein Smalltalk und kleine Gesten der Freundlichkeit reduzieren Gefühle von sozialer Einsamkeit und unterstützen die Wiederannäherung an eine soziale Gruppe.**



## EINFACH TEILHABEN

In Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser erleben Menschen Gemeinschaft in einem alltäglichen Miteinander in Vielfalt. Die Zentren bieten insbesondere Menschen mit Behinderung, Migrationshintergrund, niedrigem Einkommen und psychischen Problemen einen niedrigschwelligen Zugang.

**Die Möglichkeit, ohne große Hürden mit anderen Personen in Austausch zu treten, ist für vulnerable Gruppen ein Schlüsselfaktor für das Verhindern von Einsamkeit.**



## UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKE

Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser sind selbstorganisierte Sozialräume in einer Gesellschaft, in der Nachbarschaft, Freundschaften und ein soziales Netzwerk außerhalb von verwandtschaftlichen Beziehungen gerade für junge Familien und Senior:innen immer wichtiger werden. Sie bieten kreativ und unbürokratisch Hilfe, Unterstützung und Begleitung für Menschen im Sozialraum.

**Stabile soziale Unterstützungsnetzwerke im sozialen Umfeld können Einsamkeit verringern und ein Schutzfaktor gegen Einsamkeit sein.**



## PEER-TO-PEER-BERATUNG

Der Offene Treff ermöglicht ein Zusammentreffen von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Der informelle Austausch auf Augenhöhe ist dabei für beide Gesprächspartner wertvoll: Ratsuchende finden spontan ein offenes Ohr, der Zuhörende kann sich durch das Teilen seiner eigenen Erfahrungen selbst als hilfreich wahrnehmen.

**Peer-to-Peer-Beratung stärkt Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit. Persönliche Kontakte werden hierbei geknüpft und vertieft.**





## PARTIZIPATION

Nach dem Motto “Zusehen - Mitmachen - Selbermachen” ermöglichen die offenen Strukturen in den Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern Bildung im Alltag und fördern demokratische Partizipationsprozesse.

**Niedrigschwellige, partizipative Angebote im Quartier fördern soziale Teilhabe und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Insbesondere werden Selbstwirksamkeit und Gefühle sozialer Eingebundenheit gestärkt.**



## FAMILIENSELBSTHILFE

Als Orte der Familienselbsthilfe sind Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser seit jeher Ideen- und Projektmotor für kreative Lösungen, z.B. hinsichtlich der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Mütter entwickeln selbst bedarfsgerechte Kinderbetreuungs- und andere Dienstleistungsangebote, um sich gegenseitig bei Erziehung und Erwerbstätigkeit zu unterstützen.

**Sorge- und Pflegearbeit haben einen wesentlichen Einfluss auf gesellschaftliche Teilhabe. In den Zentren können Care-Arbeit-Leistende aus der häuslichen Isolation heraustreten und ein Unterstützungsnetzwerk finden.**



## EMPOWERMENT

Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser bieten niedrigschwellige Zugänge zu informellen und formellen Bildungsangeboten im Stadtteil - insbesondere für Menschen, die ansonsten in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt sind (z.B. Erwerbslose, Migrant:innen, bei fehlender Mobilität).

**In Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern wird eine Kultur der Wertschätzung gelebt. Die Besuchenden werden ermutigt, sich mit eigenen Ideen einzubringen. Hierdurch werden persönliche Ressourcen und Kompetenzen (wieder-)entdeckt und gestärkt.**



## SAFE SPACES

Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser sind Orte für Frauen, Kinder und andere Schutzsuchende, an denen sich Menschen unabhängig von Herkunft, Alter, Religionszugehörigkeit oder Geschlecht sicher und geborgen fühlen können.

**Diskriminierungsfreie, offene Räume im Quartier bieten Zuflucht für Personen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind. Sie wirken gegen soziale Ausgrenzung, Stigmatisierung und gesellschaftliche Isolation.**

## RESILIENZ STÄRKEN

In den Mütterzentren und Mehrgenerationenhäusern wird eine Kultur des Füreinander-Sorgens (“to care”) gelebt. Die Gastgebenden in den Offenen Treffs schaffen eine Wohlfühlumgebung, durch die sich Menschen gerne und regelmäßig in den Zentren aufhalten. Hier tauschen sie sich aus, knüpfen Kontakte und bringen sich und ihre Fähigkeiten im Idealfall durch Mitarbeit im Zentrum ein. Sie erfahren Selbstwirksamkeit, sind ein Teil eines Netzwerks und erleben eigene Stärke durch den Rückhalt der Gemeinschaft.

**Resilienz gegen Einsamkeit aufzubauen und zu stärken sind die übergeordnete Ziele der Einsamkeitsprävention. Niedrigschwellige Beratungsangebote, Bildungs-, Begegnungs- und Kontaktmöglichkeiten sowie soziale Unterstützung im nachbarschaftlichen Umfeld bilden hierfür die Basis.**



## BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Vor mehr als 30 Jahren als Frauen-Selbsthilfe-Projekt entstanden, haben sich Mütterzentren und Mehrgenerationenhäuser heute zu kreativen Orten der intergenerativen Begegnung und Familienbildung mit einem bedarfsgerechten Dienstleistungs- und Beratungsangebot im Alltag entwickelt. Damit sind sie ein Paradebeispiel für nachhaltiges bürgerschaftliches Engagement.

**Bürgerschaftliches Engagement hat eine wichtige sozialintegrative Funktion: Aufgrund der Einbindung in soziale Beziehungsnetzwerke werden soziales Vertrauen, Kooperationen, wechselseitige Solidarität und Hilfeleistungen aufgebaut und gepflegt. Besonders in Krisenzeiten sind es diese starken Gemeinschaften, die sofort und unbürokratisch Hilfeleistungen aktivieren und umsetzen können.**



## Welche Chancen entstehen durch offene Räume im Quartier?

Bei unserem **Digitalen Fachtag Familie am 15. Mai 2023** sprachen wir mit einem gemischten Podium von Fach- und Praxisexpert:innen darüber was Einsamkeit ist, welche Ursachen sie hat und welche Folgen daraus entstehen können. Wie und warum sind Mütter (v. a. Alleinerziehende, Mütter mit Behinderungen, Mütter mit Migrationshintergrund) bzw. Care-Arbeit-Leistende in besonderem Maße von Einsamkeit betroffen?

In ihrem Impulsvortrag stellte **Jun.-Prof. Dr. Susanne Bücken** aktuelle Erkenntnisse der Einsamkeitsforschung anwendungsorientiert vor und zeigte auf, wie Präventions- und Interventionsstrategien bei Einsamkeit aussehen können. Im Anschluss erzählten drei Frauen, wie sie durch ihre Teilhabe im Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus einen Weg aus ihrer Einsamkeit gefunden haben. Den Vortrag von Frau Dr. Bücken und zusätzliches Informationsmaterial finden Sie auf unserer Website: [www.fachtag-familie.de/einsamkeit](http://www.fachtag-familie.de/einsamkeit)



# Best Practice



## MITREDEN IN ALTENBERGE

Das Familienbündnis Altenberge ist eine Gemeinschaft von mehr als 80 bürgerschaftlich Engagierten, die sich in regelmäßigen Aktionen und Projekten für ein positives Mit- und Füreinander in ihrer Gemeinde einsetzen. Besonders erfolgreich ist das Bündnis durch intensive Netzwerkarbeit und Kooperationen mit anderen Aktiven, Vereinen und weiteren Partner:innen aus Gesellschaft, Wirtschaft und Politik.

### Wie können wir die Lebensqualität und das Miteinander in Altenberge verbessern?

Diese zentrale Frage brachte die Initialzündung für die Diskussionsreihe der **“Dialogtische”**, bei denen Menschen aller Generationen und Lebenslagen zu den unterschiedlichsten Themen regelmäßig miteinander ins Gespräch kommen, wie z.B.

- Mobilität für Jung und Alt, Bürgerbus
- Altersgerechtes Wohnen, -formen, genossenschaftliches Wohnen
- Ein Zentrum für Familien, Kultur, Ehrenamt, kulturelle Bildung und Integration - Eine Vision für Altenberge, die Wirklichkeit werden kann?

In den Workshops verschiedener Formate (Kleingruppen, Plenumsdiskussionen) werden gemeinsam Ideen entwickelt, visualisiert und über die verschiedenen Diskussionsabende hinweg ergänzt. Es besteht die Möglichkeit, sich nur für ein Themenfeld oder alle Veranstaltungen anzumelden und mitzudiskutieren.

Die Workshops werden in Teams vorbereitet und jeder Dialogtisch von einem Gastgeber:innen begleitet, der in das jeweilige Thema einführt und moderiert. **Alle Teilnehmenden werden dazu ermutigt, sich zu beteiligen und ihre Ideen oder mit einzubringen oder Kritikpunkte zu äußern.** Anschließend werden Gesprächsergebnisse den politischen Gremien oder anderen Akteuren vorgestellt und besprochen.

Ein toller Erfolg: Am letzten Diskussionsabend nahmen über 100 Personen an der großen Plenumsdiskussion teil! Alle Beteiligten waren über die große Resonanz und die Außenwirkung - vor allem bei politischen und kommunalen Entscheidungsträgern - begeistert.





## EULEN UND LERCHEN IN DORTMUND

Seit Oktober 2021 organisiert das Mütterzentrum Dortmund **Randzeitenbetreuung für Mitarbeitende im Schichtdienst.** Ehrenamtliche Betreuungskräfte unterstützen die Arbeitnehmenden bei der Kinderbetreuung im Haushalt der Familie, wenn Betreuungseinrichtungen noch nicht oder nicht mehr geöffnet haben. Die Randzeitenbetreuung ist nicht nur für die Familien ein wertvolles Angebot, sondern auch für die Arbeitgeber, die ihre Fachkräfte so bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützen können. **Die Ehrenamtlichen (oft Rentner:innen) werden familiär angebunden und finden eine sinnvolle Aufgabe.** Für dieses tolle Engagement gewann das Mütterzentrum Dortmund 2023 den 1. Platz beim Bundespreis der Mehrgenerationenhäuser. Herzlichen Glückwunsch!



## OFFENER VÄTERTREFF IN BECKUM

Mütterzentren sind nur für Mütter? Dass das nicht stimmt, zeigt dieses Beispiel aus dem Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus Beckum: **Hier gibt es einen Offenen Treff ausschließlich für Väter!**

Väter, die die Betreuung ihrer Kinder übernehmen, fühlen sich durch Angebote von Familienbildung und -beratung häufig nicht angesprochen - denn zumeist sind sie hier deutlich in der Minderzahl. **Kontakte zu anderen Vätern zu knüpfen oder sich auf Augenhöhe auszutauschen ist so schwer möglich. Auch spontane Begegnungen an anderen Orten finden seltener statt.** Die Nachfrage war übrigens so groß, dass das Mütterzentrum jetzt weitere Gruppen anbietet. Mütterzentren sind eben Wohlfühlorte für die ganze Familie!



## PLAUDERSTÜNDCHEN IN KAMEN

Das Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus Familienbande Familiennetzwerk Kamen e. V. organisiert seit 2017 das **„Plauderstündchen – gegen die Einsamkeit“.** Hier sind Jung und Alt eingeladen, sich in netter Atmosphäre zu treffen, zu quatschen und sich untereinander auszutauschen.

**Begleitet werden die Treffen von der Gastgeberin Heike, die stets ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte hat und sprichwörtlich darauf achtet, dass bei den Besucher:innen „Leib und Seele“ zusammengehalten werden.**

Dieses Angebot wird insbesondere von der älteren Generation sehr gerne angenommen und wurde auch in der Corona - Pandemie unter schwierigen Bedingungen als „Zaungespräch“ aufrechterhalten. Mittlerweile ist das „Plauderstündchen“ bei der Familienbande eine Institution, die niemand mehr missen möchte.

MÜTTERZENTREN  
WIRKEN gegen  
Einsamkeit,...

„... weil hier **Inklusion**  
und **gesellschaftliche Teilhabe**  
ganz einfach sind.“



*Ana Milena Ullora Gomez*

MuM Mehrgenerationenhaus &  
Mütterzentrum e.V., Münster

Wir haben unsere Haupt- und Ehrenamtlichen gefragt: Warum wirken Mütterzentren gegen Einsamkeit?  
Die schönsten Antworten haben wir für Sie zusammengestellt unter: [www.fachtag-familie.de/einsamkeit](http://www.fachtag-familie.de/einsamkeit)