

Abschlussbericht
„Runder Tisch gegen Einsamkeit im Alter“

Inhalt

1	Einleitung	3
1.1	Einsamkeit – eine Begriffsbestimmung und Annäherung	3
1.2	Demographische Merkmale	6
1.3	Daten zur Einsamkeit im Alter	8
2	Arbeit des Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter.....	10
3	Ergebnisse der Expertise der Arbeitsgruppen	13
3.1	AG 1 „Wohnformen und Wohnumfeld“	13
3.2	AG 2 „Digitale Medien und Öffentlichkeitsarbeit - Medienkompetenz als Lebenskompetenz“	16
3.3	AG 3 „Ehrenamt Generation 60 plus“	18
3.3.1	Gewinnung von Ehrenamtlichen.....	18
3.3.2	Rahmenbedingungen für Ehrenamt im Alter.....	20
3.3.3	Unterstützung einsamer Menschen durch freiwilliges Engagement.....	21
3.4	AG 4: Übergang in die nachberufliche Lebensphase	22
3.5	AG 5 „Psychische Gesundheit“	24
4	Resümee.....	28
5	Literaturverzeichnis	31

1 Einleitung

Die Koalitionsvereinbarung 2021-2026 für Mecklenburg-Vorpommern sieht unter der Ziffer 386 vor: „Um der Vereinsamung wirksam entgegenzutreten, werden die Koalitionspartner unter Beteiligung zivilgesellschaftlicher Akteure einen Runden Tisch mit dem Ziel einrichten, ein landesweites Bündnis gegen Einsamkeit zu schaffen.“

Im September 2022 beauftragte der Landtag Mecklenburg-Vorpommern im Rahmen des Landtagsbeschlusses „Für ein gutes Leben im Alter“ nach einem gemeinsamen Antrag der Fraktionen der SPD und DIE LINKE die Landesregierung gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern von Seniorenverbänden, der kommunalen Ebene, der Freien Wohlfahrtspflege und Patientinnen- und Patientenorganisationen sowie der Regierungsfractionen des Landtags bis Mitte 2023 einen „Runden Tisch gegen Einsamkeit im Alter“ ins Leben zu rufen mit dem Ziel, Empfehlungen für Strategien gegen Einsamkeit zu erarbeiten sowie den Grundstein für ein landesweites Bündnis gegen Einsamkeit zu legen“ (Landtagsdrucksache 8/1355).

1.1 Einsamkeit – eine Begriffsbestimmung und Annäherung

Einsamkeit beeinflusst das Leben vieler Menschen und wirkt sich in erster Linie negativ auf die soziale Teilhabe von Menschen aus. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen, gelebten sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Das heißt, dass Einsamkeit durch die Diskrepanz zwischen gewünschter und tatsächlicher sozialer Einbindung entsteht.

Es ist daher schwer, Einsamkeit eindeutig zu definieren. Prof. Maike Luhmann:

„Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen Beziehungen (Peplau & Perlman 1982).“

Entscheidend für das problembehaftete Einsamkeitserleben sind die mangelnde Einbindung in soziale Netzwerke sowie die fehlende Wertschätzung durch andere. Die Qualität der sozialen Beziehungen ist in diesem Zusammenhang wichtiger als die Quantität. Einsamkeit im wissenschaftlichen Sinn ist immer negativ, schmerzhaft und nicht mit Alleinsein, welches zuweilen positiv empfunden wird, gleichzusetzen. Alleinsein ist ein objektiv sichtbarer Zustand, Einsamkeit beschreibt immer ein subjektives Gefühl.

Problematisch wird Einsamkeit, wenn die Betroffenen stark belastet sind und sich das Gefühl verstetigt, also chronische Einsamkeit mit einem dauerhaften Leidensdruck einhergeht. Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen. Frauen sind etwas häufiger von Einsamkeit betroffen als Männer und dieser geschlechtsspezifische Unterschied verschärfte sich noch während der zurückliegenden Pandemie (2020 waren 33,2 Prozent der Frauen und 23,1 Prozent der Männer von Einsamkeit belastet, BMFSFJ 2024: S. 21). Eine Ursache dafür liegt in der Tatsache begründet, dass durch Care-Arbeit das Risiko für eine erhöhte Einsamkeitsbelastung steigt. Unter Care-Arbeit fallen sowohl die Sorgearbeit für pflegebedürftige Personen als auch die Kindererziehung.

Einsamkeitsbelastungen können zu einem reduzierten Vertrauen in politische Institutionen führen und die Empfänglichkeit für Verschwörungserzählungen steigern. Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Intoleranz, was zu Anfälligkeit für totalitäre Ideen führt. Darüber hinaus erhöht chronische Einsamkeit das Risiko für psychische und physische Erkrankungen. Es ist von einem wechselseitigen Zusammenhang auszugehen, Einsamkeit macht krank, aber Krankheit macht auch einsam. Armut ist ebenso ein starker Risikofaktor von Einsamkeit, unter anderem, weil dadurch die soziale Teilhabe eingeschränkt wird (Dittmann und Goebel 2022).

Demgegenüber sind starke soziale Bindungen ein Schutzfaktor, sogenannter Protektor, vor Einsamkeit. Die Frequenz und Qualität von Primärbeziehungen (Familie, Verwandte, Freundschaften und die Nachbarschaft) sind in Deutschland auf einem konstant hohen Niveau. Ebenso tragen die subjektiv positiv empfundene Gesundheit sowie ein höherer Bildungsgrad zum Schutz vor Einsamkeit bei. Die Einbindung in zivilgesellschaftliche Strukturen wie Vereine, Verbände oder Initiativen ist maßgeblich für das Gefühl des Eingebundenseins, der Zugehörigkeit.

Knapp 15 % der sehr alten Menschen mit weniger als vier bedeutsamen Menschen in ihrem sozialen Netzwerk sind einsam. Wenn das persönliche Netzwerk neun Personen oder mehr umfasst, beschreiben sich nur 8,1 % als einsam. Dieser Befund gilt offenbar für Männer und Frauen, Personen unterschiedlichen Alters, Menschen in Privathaushalten und Heimen. Eine fehlende oder nicht den persönlichen Vorstellungen entsprechende Partnerschaft stellt über den gesamten Lebensverlauf einen Risikofaktor für Einsamkeitserleben dar („Ehe schützt vor Einsamkeit“). Insofern ist von einem deutlichen Effekt von Verwitwung auf Einsamkeit im Alter auszugehen (Bücker, Lembcke, Hinz 2019).

In der Forschung finden sich Belege, dass Personen mit höherer formaler Bildung seltener von Einsamkeit betroffen sind. Sie pflegen in der Regel mehr soziale Kontakte und gehen vielfältigeren sozialen Aktivitäten nach. Betrachtet man die Gruppe Älterer mit niedriger formaler Bildung, so sind 17,2 % von ihnen von Einsamkeit betroffen, während nur 7,5 % der Älteren mit hoher Bildung einsam sind. Von diesem Schutz profitieren Frauen deutlich geringer als Männer (12,9 % versus 3,7 %).

Gesellschaftliche Teilhabe ist ein wichtiger Faktor, der vor Einsamkeit schützt. Darunter fallen gemeinschaftliche Aktivitäten wie Sport, der Besuch kultureller Veranstaltungen, künstlerische und musische Tätigkeiten in Gemeinschaft, Veranstaltungen im Rahmen der Kirche sowie das freiwillige Engagement. Freiwilliges Engagement und die Übernahme von Ehrenamt sichern nachhaltig die Einbindung in die Zivilgesellschaft. Ehrenamt und freiwilliges Engagement können nachhaltig vor Vereinsamung schützen. Mit den eigenen Kenntnissen und Fähigkeiten unterstützen und helfen zu können, stärkt das Selbstwertgefühl und stiftet insbesondere nach der Erwerbsphase neuen Sinn im Leben. Bürgerschaftliches Engagement bietet die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten Freundschaften zu schließen, ein soziales Netz aufzubauen und Lebensfreude in Gemeinschaft zu genießen.

Die Daten des Freiwilligensurvey 2019 zeigen auf, dass insbesondere die Engagementquote der über 60-Jährigen in Mecklenburg-Vorpommern im Unterschied zu anderen Bundesländern nicht rückläufig ist. Das freiwillige Engagement für Ältere rangiert in Mecklenburg-Vorpommern in Bezug auf die Zielgruppen mit 43 % auf dem zweiten Platz, 16 % des Engagements richtet sich an Menschen in herausfordernden sozialen

Situationen und 14 % an Hilfe- und Pflegebedürftige. Die Religionszugehörigkeit spielt - anders als im Bundesdurchschnitt - für freiwilliges Engagement in MV keine so starke Rolle.

Ein weiterer enger Zusammenhang besteht zwischen Gesundheit und Einsamkeit, jedoch ist erst das sogenannte vierte Lebensalter bei vielen Menschen durch Gesundheitseinbußen geprägt. Der Umgang mit diesen Einbußen gestaltet zu einem wesentlichen Teil die Lebensrealitäten zahlreicher hochaltriger Menschen. Ihre Möglichkeiten, am sozialen Leben teilzuhaben, werden stark reduziert. Häufig werden sie in dieser Lebensphase zur Aufgabe von Freizeitaktivitäten, zu einer stärkeren Fokussierung auf wenige, für die unterstützte Lebensführung wichtige, Personen gezwungen. Die ökonomische Lage vieler Hochaltriger verschlechtert sich deutlich infolge von Pflegerfordernissen. Lediglich 6,7 % der älteren Menschen mit (sehr) gutem subjektiven Gesundheitsstatus sind einsam, während in der Gruppe der Älteren mit (sehr) schlechter subjektiver Gesundheit sich 20,8 % einsam fühlen. Auch dies gilt offenbar unabhängig von Alter, Geschlecht und Wohnsituation.

Im Zuge der Corona-Pandemie und der daraus erfolgten, teilweise erheblichen, Kontakteinschränkungen hat die Einsamkeitsproblematik in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Bereits erlebte Einsamkeitsepisoden im Laufe eines Lebens haben sich vielerorts durch notwendige Schutzmaßnahmen, wie beispielsweise Kontaktbeschränkungen, die Schließung von Begegnungsstätten sowie auch mangelnde Sportmöglichkeiten verstetigt oder verschärft.

Abschließend lässt sich festhalten: ein hoher Grad formaler Bildung, ein gutes soziales Netzwerk, eine gute wohnortnahe Infrastruktur mit altersgerechten Wohnbedingungen, freiwilliges Engagement oder Ehrenamt und eine gute (psychische) Gesundheit bieten Schutz vor Einsamkeit im Alter. Dabei spielt insbesondere die Qualität der vorhandenen sozialen Beziehungen eine große Rolle. Für die hier entwickelten Empfehlungen standen nicht private Möglichkeiten im Vordergrund. Eher wurde auf zivilgesellschaftliche und öffentlich gestaltbare Lebenswelten (Settings) fokussiert. Neben den Strukturen der Daseinsvorsorge wurden unter anderem soziale Räume und Begegnungsstätten im unmittelbaren Wohnumfeld¹ betrachtet.

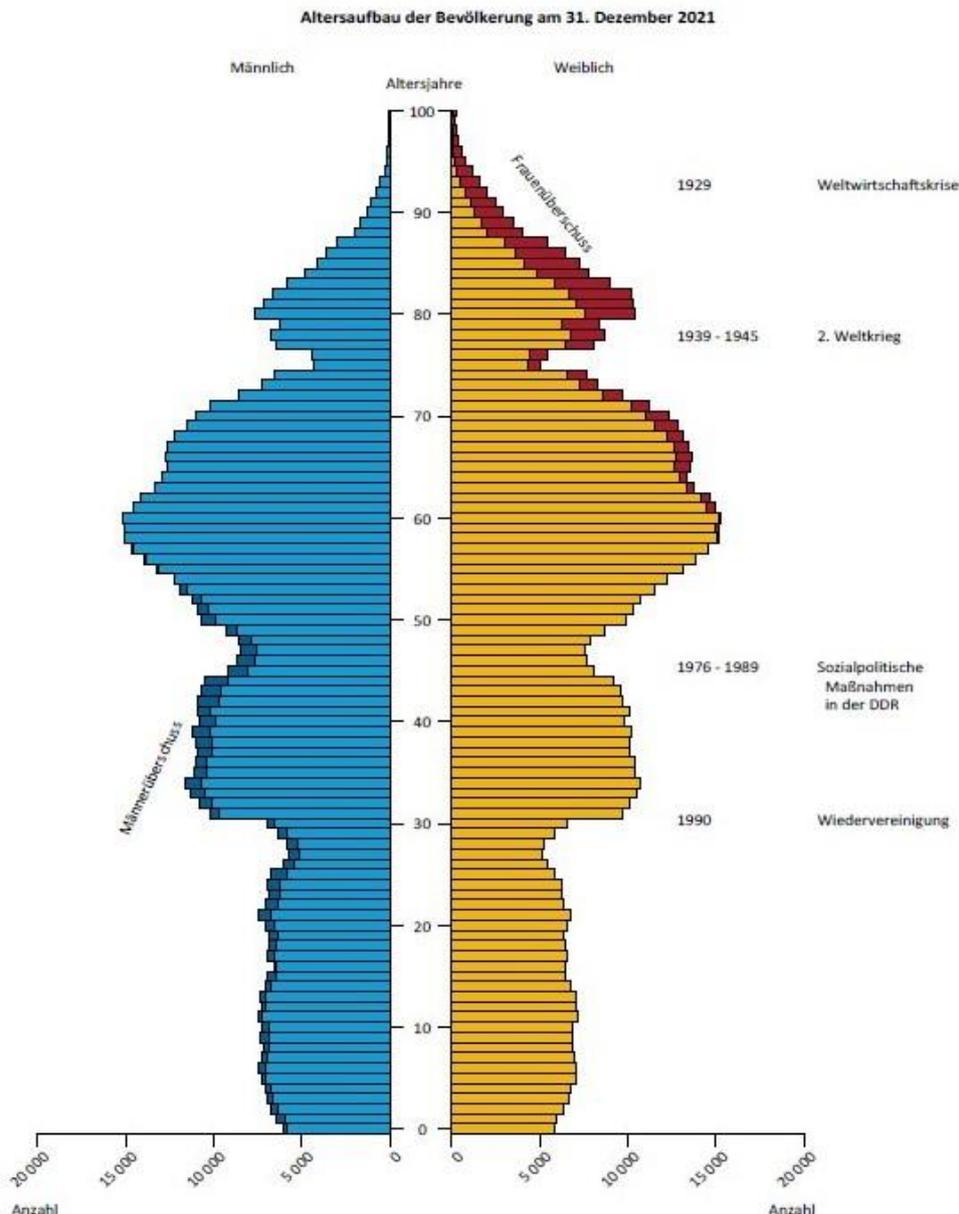
Das Verhindern und Beheben von Einsamkeit und sozialer Isolation – in jedem Alter – ist ein Querschnittsthema und betrifft unterschiedliche Disziplinen. Eine integrierte Herangehensweise ist unumgänglich. Geschlechtsspezifische Aspekte werden bei der Umsetzung der Handlungsempfehlungen (siehe Anlage) berücksichtigt.

¹ Die Informationen stammen aus: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024); Einsamkeitsbarometer 2024, Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Das Einsamkeitsbarometer 2024 analysiert die Einsamkeitsbelastung der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren auf der Grundlage der repräsentativen Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP).

1.2 Demographische Merkmale

Mecklenburg-Vorpommern steht vor besonderen Herausforderungen: Unser Land hat eine geringe Bevölkerungsdichte und eine der höchsten Altersstrukturen in der Bundesrepublik: Mehr als jede vierte Einwohnerin bzw. jeder vierte Einwohner in Mecklenburg-Vorpommern ist heute bereits älter als 65 Jahre.

Abbildung 1:



Quelle: Statistisches Amt MV, Statistisches Jahrbuch 2022

Außerdem leben in Mecklenburg-Vorpommern besonders viele Menschen alleinstehend (23 Prozent aller Personen), das heißt, sie leben in einem Haushalt ohne Ehe- oder Lebenspartner und ohne Kinder. (Statistisches Amt Mecklenburg- 11.05.2022) Während die überwältigende Mehrheit der Alleinstehenden somit tatsächlich in einem

Ein-Personen-Haushalt lebt, leben nur sehr wenige Alleinstehende mit anderen, nicht-verwandten oder entfernt-verwandten Menschen, zusammen, z. B. in Wohngemeinschaften. Mit steigendem Lebensalter nehmen die Anteile Alleinlebender deutlich zu (Deutscher Bundestag 2025: 113). Alleine zu leben darf nicht gleichgesetzt werden mit Einsamkeit, allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, einsam zu sein, für Alleinlebende vergleichsweise höher.

Mehr als jede zehnte in Deutschland lebende Person fühlt sich oft oder sehr oft einsam. Einsamkeit, Isolation und Ausgrenzung sind Problemlagen, die sowohl junge als auch ältere Menschen betreffen können (2021 waren 14,1 Prozent der 18- bis 29-Jährigen einsam, 12,3 Prozent der 30- bis 50-Jährigen, 9,8 Prozent der 51- bis 75-Jährigen und 10,2 Prozent der über 75-Jährigen, BMFSFJ 2024: 21).

Zunehmend wird Altersarmut in Deutschland (wieder) zum Thema (BMAS 2025). Es rücken Jahrgänge nach, die Erfahrungen mit prekären Arbeitsverhältnissen und gebrochenen Erwerbsbiografien machen mussten. Niedrige Löhne, Kindererziehung und Pflege von Familienangehörigen führen vor allem bei Frauen zu geringen Ruhestandseinkommen. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung und des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) warnt vor einem sehr deutlichen Anstieg der Altersarmut bis 2039: Unter der Annahme einer andauernden positiven Entwicklung am Arbeitsmarkt und einer leicht steigenden Erwerbsquote wird deutschlandweit von einem wachsenden Armutsrisiko bis 2039 ausgegangen. Die Armutsrisikoquote würde in den kommenden zwanzig Jahren von aktuell 17 Prozent (2019) auf 22 Prozent steigen.

Die Lebenserwartung der Menschen im Alter von 60 Jahren beträgt in Mecklenburg-Vorpommern laut Statistischem Bundesamt rund weitere 25 Jahre (Stand: 21. August 2024). Dementsprechend umfasst die Altersspanne der Gruppe der Seniorinnen und Senioren heute bis zu drei Jahrzehnte. Nicht selten erleben Hochaltrige den Eintritt in den Ruhestand ihrer Kinder. Gemeinsam möchten sie keineswegs mit identischen Bedürfnissen und Bedarfen wahrgenommen werden. Gerade die unterschiedlichen biographischen Erfahrungen, auch in Bezug auf die Erwerbsbiographien und die deutsche Einheit erfordern eine differenzierte Betrachtung der Altersgruppe.

Das Renteneinstiegsalter erhöhte sich in den zurückliegenden Jahren, so dass heute viele 60-Jährige noch nachhaltig in die Erwerbswelt eingebunden sind. Diese lange Einbindung in die Arbeitswelt sichert Kontakte, das Gefühl des Gebrauchtwerdens und sinnstiftender Tätigkeiten. Im Anschluss starten Seniorinnen und Senioren häufig sehr aktiv in ihren Ruhestand, beginnen mit neuen Formen freiwilligen Engagements oder übernehmen Ehrenämter, treiben Sport, nutzen Bildungsangebote, reisen und sind familiär eingebunden. Viele Partnerschaften sind in dieser Lebensphase stabil. Die neu gewonnene Zeit wird zunächst genutzt, um sich langgehegte Wünsche für deren Erfüllung Zeit benötigt wird, zu erfüllen. Einsamkeitsphänomene zeigen sich meist erst später im Lebensverlauf.

1.3 Daten zur Einsamkeit im Alter

Das durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) geförderte Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich seit 2022 mit den Ursachen, Erlebensweisen und Folgen von Einsamkeit auseinander, sammelt wissenschaftliche Expertisen und das benötigte Datenmaterial und wird den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland fördern (www.kompetenznetz-einsamkeit.de). Daher wird es immer präziser möglich sein, Einsamkeitsphänomene Älterer wissenschaftlich zu analysieren und Handlungsempfehlungen auf der Basis dieser Erkenntnisse zu entwickeln.

Das Kompetenznetz Einsamkeit befasst sich auch mit Interventionen gegen Einsamkeit, wobei zunächst empfohlen wird, präventiv gegen Einsamkeit vorzugehen und diese über den Lebenslauf und im Alter erst gar nicht entstehen zu lassen, z.B. durch die Förderung von Engagement. Bei vorliegender Belastung durch Einsamkeit im Alter werden im allgemeinen verschiedene Interventionsmöglichkeiten als wirksam angesehen, wobei zwischen psychologischen Interventionen, die Wahrnehmungsverzerrungen von chronisch einsamen Menschen adressieren, und Interventionen zur sozialen Unterstützung unterschieden wird (Bücker und Beckers 2023: 41).

Aufgrund der Komplexität des Phänomens Einsamkeit und der Lebenssituationen älterer Menschen bleibt in der Studienlage oft unklar, bei wem welche Art der Intervention am besten wirkt. Bedeutsam sind Ansätze, die auf die Verbesserung der Angebote vor Ort abzielen, etwa regionale Zugangs- und Teilhabemöglichkeiten zu erhöhen, Begegnungs- und Bindungschancen zu erhöhen, aufsuchend zu arbeiten und für Einsamkeit zu sensibilisieren und diese sichtbar zu machen (Neu 2022: S. 62-63). Denn Einsamkeit ist vielmehr eine gesellschaftliche Herausforderung als ein individuelles Problem.

Wissenschaftliche Befunde legen insbesondere nahe, ein besonderes Augenmerk auf die Hochaltrigkeit zu legen. In dieser Lebensphase sinkt bei vielen Menschen die subjektiv empfundene Gesundheit, Verlusterfahrungen häufen sich, die Pflege- oder Unterstützungsbedürftigkeit nimmt stark zu.²

87,9 Prozent aller Hochaltrigen sind nicht einsam, jedoch liegt der Anteil einsamer, sehr alter Menschen mit 12,1 Prozent doppelt so hoch wie für den Zeitraum vor der Pandemie. Diese Menschen leiden insbesondere unter den starken Veränderungen im Bereich privater Kontakte. 22,1 Prozent der Personen von 90 Jahren oder älter, aber nur 8,4 Prozent der Personen im Alter von 80 bis 84 Jahren beschreiben sich als einsam.

Insbesondere für das hohe Alter sind auch geschlechtsspezifische Risikofaktoren für Einsamkeit bekannt. Frauen sind in diesem Lebensabschnitt demnach mehr als doppelt so häufig von Einsamkeit betroffen wie Männer. Der Anteil einsamer Frauen ab 80

² D 80+ Kurzberichte, Nummer 4 Januar 2022, Einsamkeit in der Hochaltrigkeit, bundesweit repräsentative Querschnittsbefragung der hochaltrigen Menschen in Privathaushalten und Heimen, <https://ceres.uni-koeln.de/forschung/d80>

Jahren beträgt 15,0 Prozent, während nur 7,4 Prozent der Männer einsam sind. Maßgeblich dafür ist der geringere Anteil von Partnerschaften hochaltriger Frauen - Frauen sind häufiger verwitwet, was insbesondere angesichts der Tatsache, dass Partnerschaften und partnerschaftliche Wohnkonstellationen als Schutzfaktoren vor Einsamkeit im sehr hohen Alter identifiziert wurden, schwer wiegt. Im Gegensatz dazu sind Einsamkeitsgefühle bei älteren Menschen in Partnerschaften besonders selten. Ältere Menschen ohne Partner sind ungefähr fünfmal so häufig einsam wie verheiratete oder in Partnerschaft lebende ältere Menschen (3,9 Prozent versus 18,6 Prozent). Partnerlosigkeit stellt vor allem bei jüngeren Hochaltrigen (über 80 Jahre) einen Risikofaktor dar.

Frauen übernehmen häufiger Sorgearbeit in Form von Pflege, was Kontakte außerhalb der Pflege erschwert und im Ergebnis Einsamkeit im hohen Alter erhöhen kann. Pflegenden sind aktuell häufig in der Generation 60 plus zu finden, was diesen Menschen beim Übergang aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand neue Möglichkeiten der Einbindung und Teilhabe erschweren kann (Pinquart & Sörensen, 2001). Für Personen in Pflegeeinrichtungen werden sehr hohe Prävalenzen von Einsamkeit berichtet. Jeder dritte hochaltrige Mensch in einem Heim beschreibt sich als einsam, der Anteil beträgt 35,2 Prozent, während er in Privathaushalten lediglich 9,5 Prozent beträgt.

2 Arbeit des Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter

Vor zwei Jahren startete am 23. Mai 2023 der Runde Tisch gegen Einsamkeit im Alter mit seiner konstituierenden Sitzung. Der Runde Tisch ermöglichte eine breite Diskussion aus verschiedenen Blickwinkeln und eine intensive Auseinandersetzung mit der Einsamkeit Älterer in Mecklenburg-Vorpommern. Das ermöglichte die breite Beteiligung von Seniorenverbänden, den Seniorenbeiräten auf Kreis- und Landesebene, so dass am Runden Tisch gegen Einsamkeit im Alter eine breite Partizipation Älterer sichergestellt war.

Außerdem wirkten die kommunale Ebene, zahlreiche engagementfördernde Strukturen, wie zum Beispiel Seniorenbüros, Seniorentaineragenturen, MitMachZentralen und Mehrgenerationenhäuser, Wohnungsgesellschaften, Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Verwaltung und die Politik mit. Einsamkeit im Alter sollte unbedingt als Querschnittsthema verstanden werden. Gerade die übergreifende Zusammenarbeit ist notwendig – mit Ärztinnen und Ärzten, Apotheken, Kirchengemeinden, Nachbarschaftstreffs, Mehrgenerationenhäusern, Begegnungszentren, Seniorenbüros, MitMachZentralen, Quartiersmanagern, Wohnungsgesellschaften, Pastoren, Vereinen, Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern.

Aufgrund der recht großen Zahl an Teilnehmenden wurde sich für eine themenspezifische Arbeit in Gruppen unter fachlicher Leitung von Expertinnen und Experten entschieden. Aufgrund der bekannten Schutz- und Risikofaktoren wurden die Bereiche Wohnen und Wohnumfeldgestaltung, freiwilliges Engagement und Ehrenamt und die psychische Gesundheit als Themenfelder für Arbeitsgruppen festgelegt. Außerdem bietet nach fachlicher Einschätzung die Digitalisierung auch Chancen für einsame ältere Menschen, um aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder in Folge von Mobilitätshemmnissen trotzdem mit anderen verbunden und in (engem) Kontakt bleiben zu können. Ebenso deutlich wurde auch, dass das Thema „Einsamkeit“ aus der Tabuzone in die Öffentlichkeit gehört, um gut präventiv agieren zu können.

Ausgehend von diesem Wissen wurden fünf Arbeitsgruppen gebildet: „Raumordnung und alternative Wohnformen“, „Digitalisierung und Öffentlichkeitsarbeit“, „Ehrenamt 60 Plus“, „Übergang in die nachberufliche Phase“ und „Sozialtherapeutische Angebote und Begegnungsorte“. Im Laufe der Arbeit der Gruppen benannten sich einzelne Gruppen aufgrund ihrer fachlichen Expertise und Schwerpunktsetzungen um, so dass am Ende die Gruppen: „Wohnen und Wohnumfeldgestaltung“, „Digitale Medien und Öffentlichkeitsarbeit - Medienkompetenz als Lebenskompetenz“, „Ehrenamt 60 Plus“, „Übergang in die nachberufliche Phase“ und „Psychische Gesundheit“ mit den Mitgliedern des Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter arbeiteten.

In den Arbeitsgruppen wurden wissenschaftliche Erkenntnisse diskutiert, auf Spezifika Mecklenburg-Vorpommerns geschaut und zahlreiche Beispiele guter Praxis in unserem Land gesammelt. Die Arbeit ermöglichte eine intensive Vernetzung. Im Vordergrund der Arbeit standen die Fragen:

- Was brauchen wir für ein gutes Leben im Alter?
- Wie können wir Einsamkeit im Alter vorbeugen?
- Wie ist es möglich, das Gefühl zu lindern und wenn möglich zu beheben?
- Wie können wir Einsame erreichen oder ansprechen?

Am 23. Juli 2024 trafen sich Mitglieder und Leitungen von vier der fünf Arbeitsgruppen zu einem World Café in Ludwigslust. Im Rahmen dieses gemeinsamen Austausches gelang es, die Arbeit einzelner Arbeitsgruppen mit gemeinsamen Fragen für übergreifende Themen und Handlungsfelder zusammenzuführen. Es wurde unter dem Motto:

Was bringt uns zusammen?

diskutiert. Im Ergebnis ist festzustellen, dass es in erster Linie darum geht, mit und für Ältere Gemeinschaft zu schaffen, dafür passende Orte zu finden, eine geeignete Ansprache für Ältere und Gleichgesinnte zu finden. Das World Café bildete den Startschuss für die Erarbeitung der Handlungsempfehlungen aller Arbeitsgruppen. Dabei zeigten sich durchaus Themenfelder, die über die Grenzen der Arbeitsgruppen hinausgehen und in einem gemeinsamen Sinn künftig zu bearbeiten wären. Daher wurde sich für die Arbeit an und mit den Handlungsempfehlungen für folgende Themenfelder verständigt:

- Öffentlichkeitsarbeit,
- Daseinsvorsorge und Wohnen,
- Daseinsvorsorge und Gesundheitsförderung,
- Daseinsvorsorge und Mobilität,
- Daseinsvorsorge und Digitalisierung,
- Ehrenamt und freiwilliges Engagement,
- Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase und Begegnungsorte.

Vielfach wurde in der Arbeit deutlich, dass eine verstärkte oder an spezifische Gruppen gerichtete Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung für das Thema „Einsamkeit Älterer“ beitragen kann. Dabei sollte dem Grundgedanken „Für ein gutes Leben im Alter“ gefolgt werden, nicht zuletzt, um Stigmatisierung und Scham sensibel zu begegnen.

Die Bedeutung der Daseinsvorsorge wurde in der Arbeit aller Arbeitsgruppen betont. Der Begriff der kommunalen Daseinsvorsorge meint in diesem Sinne, dass die Gemeinde wirtschaftliche, soziale und kulturelle Dienstleistungen für alle Bürgerinnen und Bürger bereitstellt³, sie ist dazu durch das Sozialstaatsprinzip (Art. 20 Absatz 1 Grundgesetz: Die Bundesrepublik ist ein demokratischer und sozialer Bundesstaat.“) verpflichtet. Die kommunale Daseinsvorsorge einschließlich der dafür geschaffenen Einrichtungen und Unternehmen (Eigenbetriebe, Kommunalunternehmen in Organisationsformen des Privatrechts, Zweckverbände, Gemeinsame Kommunalunternehmen) gehört zum Wesen der kommunalen Selbstverwaltung. Was zur Daseinsvorsorge zählt, ist Gegenstand gesellschaftlicher und politischer Auseinandersetzungen; „Daseinsvorsorge“ ist aber auch ein Rechtsbegriff, aus dem Verpflichtungen für die Gemeinde einerseits und Ansprüche der Bürgerinnen und Bürger andererseits ableitbar sind (Rechtsbegriff der kommunalen Daseinsvorsorge ist in den Gemeindeordnungen enthalten). Im Kerngedanken umfasst Daseinsvorsorge, dass öffentliche Dienstleistungen und Einrichtungen für eine Versorgung mit lebenswichtigen Gütern sowie

³ In den allgemeinen Kanon dieser existentiellen Leistungen gehören Abwasserentsorgung, Wasserversorgung, Bildung (Schulen), Brand- und Katastrophenschutz, Krankenhäuser und Rettungswesen, Verkehrs- und Beförderungswesen (Öffentlicher Personennahverkehr), Friedhöfe, Krematorien, Energieversorgung (Gas und Elektrizität), Geld- und Kreditversorgung (mit dem verbindlichen Auftrag zur Leistungserbringung an die Sparkassen), Gesundheit, Körperkultur und Sport, Kultur (Büchereien, Museen), Lebensmittelversorgung -produktion, -handel, Öffentliche Sicherheit, Post, Rechtspflege, Stadt- und Straßenreinigung, Telekommunikation, Wohnungswirtschaft. Über die Grenzziehung, auch zu vergleichbaren Aufgaben auf Bundes- und Landesebene, gibt es unterschiedliche Ansichten (Stand 2025).

für eine Teilhabe aller Bürgerinnen und Bürger an der gesellschaftlichen Entwicklung notwendig seien. Hieraus lässt sich eine besondere Verantwortung der kommunalen Ebene für den Umgang mit einsamen und von Einsamkeit bedrohten Menschen ableiten. Sowohl Landkreise und kreisfreie Städte, große kreisangehörige Städte, als auch Ämter und Gemeinden (Kreistage, Amtsausschüsse und Gemeindevertretungen eingeschlossen) müssen dieser Aufgabe gerecht werden. Ein lohnender Ansatz, um diese Themen der Daseinsvorsorge zu berücksichtigen, ist die Erarbeitung seniorenpolitischer Gesamtkonzepte. Dabei findet auch eine langfristige Pflegesozialplanung in den Landkreisen und kreisfreien Städten Beachtung.

Unter der besonderen Berücksichtigung der Zielgruppe, ihres Alters, ihrer biographischen Erfahrungen, ihres Erfahrungswissens geht es in einem weiteren Themenfeld darum, Voraussetzungen für gelungenes Ehrenamt „60 plus“ herauszustellen. Die große Gruppe der künftig in den Ruhestand wechselnden Menschen bietet großes Potential für neue Engagierte. Um den darüber hinaus gehenden Bedürfnissen dieser Altersgruppe Rechnung zu tragen wurden Handlungsempfehlungen zur Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase entwickelt. Besondere Aufmerksamkeit verdienen Begegnungsorte. Sie tragen dem Wunsch nach Gemeinschaft, Austausch, Geselligkeit und Unterstützung Rechnung und ermöglichen um unmittelbaren Umfeld und jenseits familiärer Beziehungen Nähe zu anderen Menschen.

Am 27. Februar 2025 wurden auf der Abschlusstagung des Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter sämtliche Handlungsempfehlungen aus den Arbeitsgruppen abschließend diskutiert und vorhandene Beispiele guter Praxis aus Mecklenburg-Vorpommern vorgestellt. Das Ergebnis findet sich in einem Katalog der Handlungsempfehlungen (siehe Anlage), die ausschließlich auf Ideen und Wünschen der an dem Erarbeitungsprozess beteiligten zivilgesellschaftlichen Akteure beruhen. Die Umsetzung der in der Anlage zum vorliegenden Bericht beigefügten Handlungsempfehlungen erfolgt im Rahmen verfügbarer Stellen und Mittel im jeweiligen Einzelplan der beteiligten Ressorts.

3 Ergebnisse der Expertise der Arbeitsgruppen

3.1 AG 1 „Wohnformen und Wohnumfeld“

Für Ältere stehen sowohl das individuelle Wohnen selbst, als auch die Möglichkeiten des Wohnumfeldes, der vorhandenen Infrastruktur, im Mittelpunkt, wenn es darum geht, dem Thema Einsamkeit zu begegnen. Dabei spielt sowohl bei der Wahl der Wohnung, als auch im Wohnumfeld eine barrierefreie Gestaltung und die Ausstattung eine zentrale Rolle. Mit zunehmendem Alter leben mehr Menschen allein. Ihr Wunsch nach Verbleib im gewohnten Umfeld, nach einem selbstbestimmten Wohnen im Vertrauten ist groß. Gerade im ländlichen Raum schwindet gleichzeitig die Zahl der Einrichtungen der Daseinsvorsorge, wie Einkaufsmöglichkeiten, Begegnungsorte, Servicestellen der deutschen Post sowie Banken, körpernahe Dienstleistungen und auch Gesundheitseinrichtungen, wie Ärzte, Apotheken, Praxen für Physiotherapie. In diesem Spannungsfeld nahm die Arbeitsgruppe ihre Arbeit auf.

Die Handlungsfelder Daseinsvorsorge, ländliche Entwicklung, Stadtplanung, Quartiersentwicklung, Dorfentwicklung, Gestaltung des Wohnumfeldes und Architektur auf der räumlichen Ebene sowie Quartiersmanagement und Sozialraumplanung auf der sozialen Ebene spielen als integrierte, querschnittsorientierte Disziplinen eine entscheidende Rolle bei der Verhinderung von Einsamkeit im Alter.

Im Mittelpunkt der sozialen Wohnraumförderung des Landes steht bereits seit vielen Jahren die Erweiterung des Angebotes an altengerechten, barrierearmen, barrierefreien sowie barrierefreien und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbaren Wohnungen. Dies ist ein Schwerpunkt bei der nachfragegerechten Weiterentwicklung des vorhandenen Wohnungsbestandes einschließlich der Beseitigung von Mobilitätsbeschränkungen. Auch Fördermöglichkeiten für bauliche Maßnahmen zu Barrieren reduzierenden Wohnraumanpassung im selbst genutzten Wohneigentum sind Teil der vielfältigen Förderkulisse des Landes.

Bereitgestellt werden Landeshilfen insbesondere für bauliche Maßnahmen zur Herstellung der schwellen- und stufenlosen Erreichbarkeit der Gebäude, der Wohnungen und aller Räume innerhalb der Wohnungen, zur Schaffung angemessener Durchgangsbreiten aller Türen sowie von barrierefreien Bädern. Das eigens auf die Umsetzung der Belange von Menschen mit Behinderungen und älteren Menschen ausgerichtete Zuschussprogramm zur Umsetzung barrierearmer und -freier Wohnraumanpassungsmaßnahmen im selbst genutzten Wohneigentum und im Mietwohnungssegment leistet ebenfalls einen wichtigen Beitrag, um das Angebot an barrierefreien und -armen Wohnungen im Land weiter zu erhöhen.

Zur nachhaltigen Verbesserung des Wohnungsangebotes im Land trägt außerdem die Förderung des Neubaus von sozialen Mietwohnungen mit der Richtlinie Wohnungsbau Sozial bei. Gefördert werden ausschließlich barrierearme und barrierefreie Wohnungen, sowie barrierefreie und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbare Wohnungen.

Eine gut durchdachte Planung trägt dazu bei, Städte und ländliche Gebiete so auszustatten und zu gestalten, dass sie für ältere Menschen zugänglich und attraktiv sind. Zu beachten ist unbedingt, dass die Voraussetzungen und damit erforderlichen Herangehensweisen dabei im städtischen andere als im ländlichen Kontext sind.

Die wichtigste Handlungsebene ist das Wohnquartier bzw. das unmittelbare Wohnumfeld der Menschen. Durch dessen gute Ausstattung und (barrierefreie) Gestaltung kann bereits ein großer Beitrag zur Prävention von Einsamkeit geleistet werden. Monofunktionale Stadtviertel, wie beispielsweise reine Wohngebiete, können dagegen Einsamkeit hervorrufen oder zumindest begünstigen.

In „Pantoffelnähe“ (15 bis 20 Fußminuten) erreichbare Orte und Einrichtungen leisten den entscheidenden Beitrag dazu, dass ältere Menschen das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit erleben. Diese „Dritten Orte“⁴, die neben dem „ersten Ort“ – der Wohnung und dem „zweiten Ort“ – dem Arbeitsplatz stehen, ermöglichen reale Begegnungen. Es handelt sich dabei um öffentlich zugängliche oder halb-öffentliche Räume, die gemeinschaftlich genutzt werden (im besten Falle konsumfrei) und die reale, soziale Interaktion fördern. Dazu zählen öffentliche Park- und Grünanlagen, (Dorf-)Gemeinschaftszentren, Seniorentreffpunkte, Restaurants, Kneipen, Sportstätten, Cafés und Läden.

Dabei ist zu bedenken, dass alle Einrichtungen der Daseinsvorsorge immer zwei wichtige Aspekte bedienen: die Möglichkeit des Verbleibs in der Wohnumgebung durch die Sicherstellung der Versorgung als auch Orte der informellen Begegnung in der Nachbarschaft. Insbesondere die Nahversorgung mit Lebensmitteln bietet gleichzeitig Anlass und Gelegenheit der Kommunikation und Teilhabe.

Sind solche „Dritten Orte“ im städtischen Umfeld oftmals noch im direkten Wohnumfeld fußläufig bzw. mit dem Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) erreichbar, so sind sie gerade in ländlichen Regionen eher rar und oftmals mit dem ÖPNV nur schwer oder gar nicht erreichbar. Dorfgemeinschafts- oder Bürgerhäuser, Vereinsheime oder ehemalige Gasthöfe könnten für die Begegnungen und Aktivitäten genutzt werden. Hier ist Sensibilität der Verantwortlichen, beispielsweise ehrenamtlichen Gemeindevertretungen, der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister gefragt. Sie tragen oftmals Verantwortung für das Bereitstellen von Räumen und Treffpunkten im ländlichen Raum. Zur Verfügung gestellte Räumlichkeiten benötigen jedoch Belebung durch ein lebendiges, aktives und engagiertes Gemeinwesen, in der Nachbarschaftshilfe und Ehrenamt fest verankert sind. Solche Strukturen lassen sich durch Ansätze von Dorfmoderation oder Konzepte wie der „Sorgenden Gemeinschaften“⁵ erreichen. Angebote müssen die Kontaktaufnahme niedrigschwellig ermöglichen, den Betroffenen „Mut zur Nähe“ erleichtern.

Die konkrete Wohnform entscheidet ebenso wie die Ausstattung der Wohnung über das Ausmaß der Möglichkeiten an Teilhabe und Begegnung. Viele Ältere im ländlichen

⁴ Dritte Orte, Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt. Hintergrund und gute Praxis, Körber-Stiftung und Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, November 2023

⁵ „Eine „Sorgende Gemeinschaft“ ist das gelingende Zusammenspiel von Bürgerinnen und Bürgern, Staat, Organisationen der Zivilgesellschaft und professionellen Dienstleistern in der Bewältigung der mit dem demographischen Wandel verbundenen Aufgaben.“ in: Sorgende Gemeinschaften – vom Leitbild zu Handlungsansätzen, ISS im Dialog, Dokumentation des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt 2014

Raum leben gerade im hohen Alter oftmals allein in großen Häusern, deren Bewirtschaftung und Instandhaltung ihnen (zunehmend) Schwierigkeiten bereitet. Es fällt ihnen schwer, das angestammte und vertraute Wohnumfeld und eine oft sorgende Nachbarschaft zu verlassen. Gleichzeitig verfügen die wenigsten ländlichen Gemeinden über Wohnangebote mit bezahlbaren Mieten, die dem Wunsch nach Barrierefreiheit, Unterstützung und Betreuung gerecht werden. Hier besteht vor allem im ländlichen Raum dringender Handlungsbedarf.

Aktuell novelliert die Landesregierung die Landesbauordnung und betrachtet im Zuge dessen auch, inwieweit die Anforderungen an Barrierefreiheit von Wohngebäuden erweitert werden können. Außerdem bestehen weitere Möglichkeiten mit Hilfe geeigneter Förderung die eigene Wohnung oder das eigene Haus barrierefrei anzupassen, beispielsweise mit Mitteln der Pflegekassen. Hier ist Wissenstransfer und umfassende Öffentlichkeitsarbeit geboten.

Im Alter gibt es neben den traditionellen Wohnformen wie dem eigenen Zuhause, betreutem Wohnen, Seniorenwohngemeinschaften und Pflegeheimen auch alternative Wohnformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden können. Einige dieser alternativen gemeinschaftlichen Wohnformen sind:

1. das Mehrgenerationenwohnen: Hier leben Menschen unterschiedlichen Alters zusammen in einem Haus oder einer Wohnanlage. Durch den Austausch zwischen den Generationen können ältere Menschen von der Unterstützung und dem sozialen Kontakt mit jüngeren Bewohnern profitieren.
2. Baugemeinschaften für Senioren: In Baugemeinschaften planen und bauen ältere Menschen gemeinsam Wohnprojekte, die ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprechen. Auf diese Weise wird die Selbstbestimmtheit und Gemeinschaft unter den Bewohnern unterstützt.
3. Wohnen mit Service:⁶ Diese Wohnform kombiniert die Vorteile des selbstständigen Wohnens mit einem umfassenden Serviceangebot, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Dies kann beispielsweise einen Hausnotruf, Mahlzeitendienste oder soziale Aktivitäten umfassen.
4. Tiny Houses für Senioren: kleine, barrierefreie Häuser oder Wohnungen, die speziell für ältere Menschen konzipiert sind und eine einfache, pflegeleichte Lebensweise ermöglichen.

Diese alternativen Wohnformen bieten älteren Menschen die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben, soziale Kontakte zu pflegen und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten. Es ist wichtig, die verschiedenen Optionen zu prüfen und die Wohnform zu wählen, die am besten zu den individuellen Bedürfnissen und Vorstellungen passt. Im Land gibt es bereits einige Institutionen und Vereine, die sich dem Thema Wohnberatung widmen und entsprechende Angebote unterbreiten. Der Verein "Tausamen tau Hus" aus Rostock, befasst sich beispielsweise mit der Etablierung, Förderung und Begleitung von selbstverantworteten Wohnformen im Alter in Rostock.

⁶ Bundesmodellprogramm „Gemeinschaftliches Wohnen plus – gemeinschaftliche wohnen, selbstbestimmt leben“, Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V., Bundesvereinigung

3.2 AG 2 „Digitale Medien und Öffentlichkeitsarbeit - Medienkompetenz als Lebenskompetenz“

Eine flächendeckende digitale Infrastruktur mit Mobilfunk und Glasfaser ist ein festgelegtes Ziel des aktuellen Koalitionsvertrages. Der Ausbau kann einen wichtigen Beitrag leisten, um die Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse im Land zu verbessern. Der Netzausbau liegt dabei grundsätzlich in der eigenwirtschaftlichen Zuständigkeit der Netzbetreiber und Telekommunikationsunternehmen. Dort wo jedoch ein Marktversagen vorliegt, kann der Ausbau durch die Breitband-Förderung und die landeseigene Mobilfunk-Infrastruktur-Gesellschaft (FMI) unterstützt werden.

Um mehr freie und offene Netzwerke zu schaffen, wurde in den Jahren 2021 bis 2024 das Projekt „Freifunk fördern – landesweite Initiative für kostenfreie und offene Internetzugangspunkte mittels WLAN“ der Ehrenamtsstiftung MV aus Strategiefondsmitteln gefördert. In dieser Zeit gelang es, 10 Freifunkprojekte, überwiegend im ländlichen Raum, umzusetzen, die einen kostenlosen und anbieterunabhängigen Internetzugang ermöglichen.

Fragen der digitalen Teilhabe bedürfen in unserer Gesellschaft für alle Altersgruppen einer Klärung. Die stetig voranschreitende Digitalisierung von Alltags- und Gesundheitsleistungen stellt gerade ältere Menschen, die sich erst nach ihrem Übergang in den Ruhestand mit diesen Fragen beschäftigen mussten, vor große Herausforderungen. Ablehnung und Verweigerung der Nutzung digitaler Hilfsmittel oder Endgeräte sind oftmals die Folge.

Jedoch bietet der gezielte Einsatz von digitalen Medien und die Nutzung von digitalen Technologien besonders im Alter große Chancen und Möglichkeiten, den dort häufig vorkommenden Ausprägungen von Vereinsamung entgegenzuwirken. Oftmals ist die schlichte Alltagsbewältigung an den sicheren Gebrauch dieser Anwendungen geknüpft (E-Rezept, digitale Terminvergabe von Ärzten, Nutzung des Seniorentickets und Buchung von Rufbussen, Tickets für kulturelle Veranstaltungen, Nutzung der Bahn).

Die Förderung von Medienkompetenz ermöglicht allen Menschen den Zugang zu sozialen Netzwerken, zur Videokommunikation mit Familie und Freunden, zu Online-Gruppenaktivitäten, zu Fernunterricht, zu telemedizinischen, behördlichen und zu Unterhaltungsangeboten. Durch den sicheren Umgang mit diesen Medien können Menschen ihre sozialen Kontakte aufrechterhalten oder neue Verbindungen knüpfen, was wesentlich zur Verbesserung ihres Wohlbefindens und ihrer Lebensqualität beitragen kann.

Die Aufklärung über Mechanismen und Funktionen digitaler Medien ist somit eine der wichtigsten Gegenwarts- und Zukunftsaufgaben für alle Altersgruppen, insbesondere jedoch für Ältere, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen und somit nicht durch tägliches Tun und die Einbindung in Weiterbildungsprozesse ihre digitalen Fähigkeiten im täglich gegebenen Kontext erwerben und erweitern können.

Medienkompetenz ist wichtig, weil sie im Sinne von Artikel 5 des deutschen Grundgesetzes die freie individuelle und öffentliche Meinungsbildung und dadurch die demokratischen, sozialen und kulturellen Strukturen unserer Gesellschaft stützt und fördert. Ein aktiver und selbstbestimmter Umgang mit Medien sichert die gesellschaftliche Teilhabe, stärkt die Persönlichkeit und beugt Einsamkeit vor. Daher ist es wichtig, nicht nur die schulische Medienbildung zu fördern, sondern auch die außerschulische Medienkompetenz in Familien und die Unterstützung von Seniorinnen und Senioren in einer älter werdenden Gesellschaft zu berücksichtigen. Geragogisches Wissen (Lehre vom Lernen Älterer) zu den besonderen Lernanforderungen Älterer ist hierfür von elementarer Bedeutung.

Bereits 2013 zeigte die Studie „Medienbildung für Ältere in Mecklenburg-Vorpommern“ der Medienanstalt MV und der Hochschule Neubrandenburg, dass die Medienkompetenz älterer Menschen verbessert werden muss. Ein erheblicher Bedarf an Koordinierung von Medienbildungs-Aktivitäten wurde festgestellt, was zur Entwicklung des „Medienkompasses Mecklenburg-Vorpommern (II) „Medienbildung im mittleren und höheren Alter“ im Jahr 2016 und seiner Fortsetzung im Jahr 2020 – beides umgesetzt von der Universität Greifswald im Auftrag der Medienanstalt MV, führte.

Bei der Förderung der digitalen Teilhabe Älterer sind umsetzbare Maßnahmen zu identifizieren, die die digitale Teilhabe älterer Bürgerinnen und Bürger fördern und gleichzeitig die Risiken der Digitalisierung adressieren. Dazu gehören die Anpassung von Medienbildungsmaßnahmen an die spezifischen Bedürfnisse unterschiedlicher Altersgruppen, die Sensibilisierung für Probleme bei der Digitalisierung, die Einbeziehung aktueller technologischer Entwicklungen sowie die verstärkte Verantwortungsübernahme durch kommunale Verwaltungen und die Wirtschaft.

In der Arbeit am Runden Tisch wurde deutlich, dass Medienbildungsangebote deutlich differenziert werden müssen. Dabei sind die unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse der älteren Generation maßgeblich. Als Grundlage für die Differenzierung der Angebote sollten durchgeführte Bedarfsanalysen zur Identifikation spezifischer Lernbedürfnisse und -präferenzen unter Einbeziehung vorhandener Studien, wie dem D21-Digital-Index als jährliches Lagebild zur digitalen Gesellschaft, genutzt werden.

Für die zügige Umsetzung von digitalen Bildungsangeboten für Ältere gehört die Entwicklung praxisnaher Handlungsempfehlungen, die für Kommunen, Bildungseinrichtungen und die Wirtschaft direkt umsetzbar sind. Projekte und Initiativen, die innovative Ansätze zur Medienbildung älterer Menschen verfolgen, könnten unterstützt oder gefördert werden.

Zu den Chancen und Risiken der Digitalisierung, einschließlich Datenschutz, Cyber-Sicherheit und Desinformation wird empfohlen, eine Kampagne zur Information und Sensibilisierung der älteren Bevölkerung zu starten. Dabei wären Themen wie Fake News, Deep Fakes und KI in entsprechende Bildungsprogramme zu integrieren. Diese Programme und die dazugehörigen Materialien bedürfen regelmäßiger Aktualisierung, um neueste technologische Entwicklungen, vor allem KI, zu berücksichtigen. In Mecklenburg-Vorpommern besteht Bedarf für flächendeckende Workshops und Kurse, die älteren Menschen den sicheren und kritischen Umgang mit neuen Technologien vermitteln.

Für notwendig wird auch die Entwicklung von Richtlinien für die Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit digitaler und auch analoger Angebote erachtet. Besonders wünschenswert sind die Unterstützung und Förderung lokaler Medienbildungsinitiativen durch kommunale Verwaltungen und Unternehmen. Ältere müssen in ihrem unmittelbaren Wohnumfeld so unkompliziert und so schnell wie möglich Hilfe und Unterstützung bei der Nutzung digitaler Technologien finden können. Das könnte die Ablehnung und auch die Ängste im Umgang mit dieser Technik reduzieren. Beides stellt eine unmittelbare Voraussetzung dar, um im Alter zeitgemäß mit anderen Menschen, gerade auch anderer Generationen, verbunden sein zu können.

3.3 AG 3 „Ehrenamt Generation 60 plus“

Die Arbeit der Gruppe gliederte sich im Wesentlichen in zwei Themenbereiche – die Prävention von Einsamkeit durch Fortsetzung oder Verstärkung des freiwilligen Engagements für die nachberufliche Lebensphase (60 plus) und die Unterstützung einsamer Menschen durch Ehrenamtliche. Die Arbeitsgruppe „Ehrenamt Generation 60 plus“ beschäftigte sich mit der Gruppe der Seniorinnen und Senioren, die sich noch aktiv im Arbeitsprozess befinden, mit der Gruppe Seniorinnen und Senioren die bereits im Ruhestand sind und darüber hinaus mit der Gruppe der Hochaltrigen.

Ehrenamtliche der Altersgruppe 60 plus, die sich engagieren wollen, sind gut ausgebildete Menschen, sie sind oft zeitlich flexibel, haben weniger familiäre Pflichten (Ausnahme großelterliche Verpflichtungen und zum Teil Pflege hochaltriger Familienangehöriger). Viele von ihnen verfügen aus dem Erwerbsleben über digitales Wissen. Diese Menschen beginnen sich mit einem großen Erfahrungsschatz, spezifischen Wünschen und Vorstellungen sowie ihren (biographisch bedingten) Eigenheiten zu engagieren.

3.3.1 Gewinnung von Ehrenamtlichen

Ältere Engagierte wollen eigenverantwortlich handeln und die Bedeutung des Ehrenamtes in ihrem Tun gespiegelt bekommen. Sie suchen in erster Linie nach Sinnstiftung in ihrem Engagement. Daher sollte das Prinzip der Freiwilligkeit unbedingt Berücksichtigung finden. Sowohl neu Engagierte der Altersgruppe „60 plus“ als auch langjährige Ehrenamtliche wünschen sich Respekt vor ihrer Lebensleistung, vor ihren Gewohn- und Eigenheiten. Sie wollen sich am Ort des Engagements wohl fühlen und aufgehoben sein. Begleitung und Austausch (Onboarding und Keep-Management), Zeit für Gespräche und Nachfragen sowie unkomplizierte Unterstützung durch das Hauptamt sind für ältere Engagierte wichtig. Das Hauptamt sollte sie empathisch begleiten und ein offenes Ohr für sie haben.

Je älter Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte sind, umso verlässlicher muss sich der Kontext ihres Engagements gestalten – hier stoßen oft neue Formen zivilgesellschaftlicher Initiativen auf die Erwartungen Älterer, die seitens der Vereine und Verbände nicht (mehr) erfüllt werden (können). Es wurde daher deutlich, dass Traditionen und gewachsene Strukturen in Bezug auf das Ehrenamt unbedingt dort Berücksichtigung finden müssen, wo sich Ältere engagieren.

Eine besondere Herausforderung stellt die Ansprache von Menschen mit geringerem Bildungsniveau dar. Der vorherrschend hohe Bildungsstand älterer Engagierter stützt

freiwilliges Engagement insbesondere in Kontexten, in denen bildungsgebundene Interessen und Austauschmöglichkeiten das Engagement und Ehrenamt flankieren. Niedrigschwellige Möglichkeiten der Ansprache bieten gesellige Begegnungen, vor allem im Zusammenhang mit gemeinsamem Essen (Seniorenfrühstück, gemeinsamer Mittagstisch, Feste) und im Sport.

Um ältere Menschen mit Migrationsgeschichte für Engagement zu gewinnen, brauchen sie die Sicherheit und das Gefühl, willkommen zu sein. Dafür müssten sich die Vereine (weiter) interkulturell und inklusiv öffnen. Eine längerfristige Begleitung für den Einstieg in das Ehrenamt ist für diese Menschen geboten. Freiwilliges Engagement sollte ohne zusätzliche finanzielle Aufwendungen möglich sein, „Menschen müssen es sich leisten können, sich zu engagieren“ (Landesseniorenring Mecklenburg-Vorpommern).

Wichtig ist, künftige Ehrenamtliche gezielt und frühzeitig anzusprechen, bereits in Unternehmen, Behörden, durch Gewerkschaften, die im Hinblick auf den Ruhestand informieren oder mit Beschäftigten in den Austausch gehen. Stehen Vereine oder Projekte vor dem Generationenwechsel, so ist es sinnvoll, Menschen nach der Familienphase, während der letzten Erwerbsjahre, gezielt anzusprechen, um ihr Interesse zu wecken, ihnen Zeit zum Ausprobieren zu geben, Potential für das Engagement zu heben und ihnen zugleich neue Kontakte zu ermöglichen. Die Aussage „Wir brauchen Sie!“ sollte in das Zentrum gerückt werden.

Eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung des Ehrenamtes 60 Plus kommt den kommunalen Seniorenbeiräten zu. Ihnen obliegt eine Schlüsselrolle in der Begleitung Ehrenamtlicher, in der Öffentlichkeitsarbeit sowie in der Rückkopplung mit den Bedürfnissen Älterer vor Ort. Es wird empfohlen, ihre Arbeit durch die Landkreise und kreisfreien Städte zu unterstützen.

Auch die Nachwuchsgewinnung der Vereine und Verbände, nicht zuletzt für die seniorenpolitische Arbeit sollte sich auf diese längerfristigen Prozesse einstellen und mit dem Generationenwechsel rechtzeitig beginnen. Die Arbeitsgruppe entwickelte exemplarisch attraktive „Stellenprofile“, damit zukünftige Ehrenamtliche zielgerichtet angesprochen werden und ihre Fähigkeiten weiterhin gesellschaftlich einbringen können.

Eine besondere Rolle für das freiwillige Engagement Älterer spielen die Kirchen. Hier bestehen lebenslange Gewohnheiten und Bindungen, Traditionen und Gepflogenheiten müssen nicht stets neu verhandelt werden. Das bietet Älteren Raum im Gewohnten und Vertrauten zu agieren und senkt die Hemmschwellen bei der Aufnahme des freiwilligen Engagements oder Übernahme eines Ehrenamtes. Außerdem ist es im Rahmen der Kirchen selbstverständlich, aufsuchend zu agieren und im unmittelbaren Kontakt mit den Menschen ehrenamtlich zu arbeiten.

Gewünscht wird eine starke Öffentlichkeitsarbeit, vor allem Anerkennung und Wertschätzung für das Ehrenamt, beispielsweise durch das stärkere Sichtbarmachen der MitMachZentralen, die öffentliche Würdigung besonders langjährig Engagierter, Feierlichkeiten in den Ämtern und Gemeinden. Die Internetpräsenz von Vereinen und Initiativen sollte übersichtlich und attraktiv gestaltet sein. Gleichzeitig besteht der unbremste Wille nach Informationen auf Papier (Flyer, Plakate, Schaukästen). Informationen zum Ehrenamt oder zu Begegnungs- und Kontaktmöglichkeiten müssen gerade

für die ältere Generation auch in Zeiten der Digitalisierung in leichter Sprache oder mehrsprachig zugänglich sein.

3.3.2 Rahmenbedingungen für Ehrenamt im Alter

Zu den wichtigen Rahmenbedingungen, die Menschen 60 plus benötigen, um sich engagieren zu können, gehören hauptamtliche Ansprechpersonen, Aufwandsentschädigungen und Auslagenerstattungen, eine motivierende Anerkennungskultur, ausreichende und bezahlbare Mobilitätsangebote und eigene passgenaue Qualifizierungen.

Die Rahmenbedingungen für bürgerschaftliches Engagement unterscheiden sich zwischen Städten und ländlichem Raum deutlich. Dabei spielt die Erreichbarkeit der Betätigungsfelder eine große Rolle. In einem ländlich geprägten Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern sollte daher der ländliche Raum besonders berücksichtigt werden.

Davon ausgehend sind Barrierefreiheit und Mobilität zentrale Voraussetzungen für ein erfüllendes Engagement. Letztgenannte kann nur durch die Optimierung des Nahverkehrsangebotes im ländlichen Raum gelingen. Dies ist eine zentrale Empfehlung zur Sicherung der Teilhabe von Seniorinnen und Senioren. Das Angebot sollte unabhängig vom Schülerverkehr, ausreichend, bezahlbar und an die Bedürfnisse der älteren Nutzenden angepasst sein. Das Senienticket bietet in Mecklenburg-Vorpommern eine sehr gute Grundlage, nicht zuletzt, weil es nicht ausschließlich digital angeboten wird.

Darüber hinaus wünschen sich Ehrenamtliche gesicherte und unkomplizierte Möglichkeiten für Aufwandsentschädigungen. Kostenerstattungen für ehrenamtliches Engagement werden als notwendig erachtet, denn nicht nur die Seniorinnen und Senioren sollten ein Ehrenamt ausüben, die es sich auch leisten können. Alle, die sich bürgerschaftlich engagieren möchten, sollen das auch unter dem finanziellen Aspekt tun können.

Um das freiwillige Engagement auf Landesebene gut und nach gemeinsamen Standards gestalten zu können, ist die bessere regionale Vernetzung der verschiedenen Akteure, möglichst unter dem Dach der Freiwilligenagenturen (MitMachZentralen) in allen Landkreisen/kreisfreien Städten geboten. Ihnen sollte gemeinsam mit der Ehrenamtskoordination das Anleiten und die Sensibilisierung des Hauptamtes für besondere Zielgruppen übertragen werden. Gleichzeitig wird empfohlen, diese Einrichtungen der Engagementförderung zu sichern. Freiwilliges Engagement benötigt im Hauptamt Stabilität und umfassende Vernetzung.

Dieses Hauptamt sollte für die Arbeit mit älteren Engagierten sensibilisiert sein. Sie sollten Engagierte positiv binden, direkt ansprechen, Wertschätzung und Dank zeigen und verlässliche Kommunikationswege aufzeigen und nutzen. Außerdem sollte es zwischen Haupt- und Ehrenamt keine Konkurrenzen um besonders lukrative Tätigkeiten geben – das Heraussuchen der „Rosinen des Lebens“ sollte für ältere Ehrenamtliche selbstverständlich sein. Sehr wünschenswert ist das Gelingen des generationenverbindenden Austausches oder der Realisierung generationenverbindender Projekte.

Außerdem besteht Bedarf an einem breiten Angebot an Kursen, Vorträgen und Gesprächsrunden, welche im Bereich des Ehrenamtes Möglichkeiten des gegenseitigen Lehrens und Lernens, auch im Bereich der politischen Bildung, zwischen den Generationen bereithält. Lebenslanges Lernen kann die Lebenszufriedenheit nachhaltig steigern. Qualifizierung im Ehrenamt gewinnt stark an Bedeutung.

Hier sollte bei der Erarbeitung der landesweiten Engagementstrategie besonderes Augenmerk auf die Wünsche und Bedarfe der älteren Engagierten gelegt werden, sie sind in Mecklenburg-Vorpommern das größte Engagementpotential.

3.3.3 Unterstützung einsamer Menschen durch freiwilliges Engagement

Ehrenamt und freiwilliges Engagement bieten auch viele Möglichkeiten, um einsame Menschen zu unterstützen oder gar ihre Einsamkeit zu beheben. Dazu gehören Besuchsangebote, vor allem im ländlichen Raum, ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe, die Kirchen mit seelsorgerischen Angeboten und die bundesweit agierende Telefonseelsorge.

Hochaltrige Menschen werden oftmals aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen immobiler. Für sie gestaltet sich Teilhabe sehr schwer. Sollen einsame Menschen nachhaltig unterstützt und ihre Einsamkeit behoben werden, so kommt allen unmittelbar aufsuchenden Angeboten eine besondere Bedeutung zu.

Aufsuchende Arbeit durch Kümmerer vor Ort oder Gemeindegewestern gibt es (fast) nicht mehr. Umso wichtiger werden ehrenamtliche Kümmerer, die mit sorgsamem Anspruch versuchen, Kontakte dauerhaft zu pflegen oder mit praktischen Angeboten zu verknüpfen. Auch hier gilt, dass es sinnvoll ist, solche oftmals nachbarschaftlichen Bindungen frühzeitig zu knüpfen, um im „Ernstfall“ gut eingebunden und der Unterstützung gewiss zu sein.

Ehrenamtlichen Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern, Gemeindevertretungen, Vertreterinnen und Vertretern der Kirche, gemeindlichen Gremien kommt eine besondere Bedeutung zu. Sie für die Belange einsamer Menschen im Alter zu sensibilisieren sollte Aufgabe von Qualifizierungen oder das Erstellen geeigneter Informationsmaterials sein. Beispiele guter Praxis müssen für diese ehrenamtliche Arbeit gebündelt und aufbereitet werden, damit gute Ideen schnell Schule machen können. Dieser Wissenstransfer sollte durch die Arbeit der kommunalen Senioren-, Behinderten- und Integrationsbeiräte sichergestellt werden. Es wird empfohlen, Senioren- und Behindertenbeiräte in den Kommunen, Seniorenbüros und Seniorenbegegnungsstätten beizubehalten.

Die Arbeit der Telefonseelsorge erfolgt in Mecklenburg-Vorpommern sehr professionell. Gebunden an wichtige Qualitätsstandards ermöglichen Ehrenamtliche Gespräche mit Menschen in seelischen Nöten. Es besteht Bedarf für die Aufrechterhaltung dieses Angebotes.

3.4 AG 4: Übergang in die nachberufliche Lebensphase

In der Diskussion aller Arbeitsgruppen sowie im Rahmen des World Cafés wurde deutlich, dass ein wirkungsvolles Verhindern von Einsamkeit im Alter bereits sehr früh beginnt, meist beim Übergang aus dem Arbeitsleben in die nachberufliche Lebensphase. Sowohl die künftigen Seniorinnen und Senioren, als auch ihre jeweiligen Unternehmen oder Institutionen sollten so früh als möglich für die bevorstehenden Veränderungen sensibilisiert werden. Die einen sollten sich eigenverantwortlich und längerfristig auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereiten, die anderen nach Kräften dabei unterstützen.

Es ist wichtig, in dieser Phase des Lebens sach- und fachkundig begleitet zu werden. Als Grundgedanke ließ sich „Keiner soll verloren gehen“⁷ festhalten. Menschen freuen sich auf den Ruhestand, planen Reisen und Unternehmungen, für die in der beruflichen Phase die Zeit fehlte. Schwieriger kann sich der Lebensabschnitt für Alleinlebende gestalten, denen die (beruflichen) Kontakte fehlen oder für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die von einigen Aktivitäten ausgeschlossen sind. Wichtig ist hier, dass der/die Einzelne seine/ihre individuelle Lage und Situation (Wohnen, Finanzen, bestehendes Engagement, familiäre Verpflichtungen, Sport) präzise und so ehrlich wie möglich in den Blick nimmt.

Besonders deutlich trat ein Konflikt hervor: der Fachkräftemangel hat sich in Deutschland inzwischen zu einem Arbeitskräftemangel entwickelt und gleichzeitig wollen viele der künftigen Ruheständler deutlich vor Erreichen des Renteneintrittsalters ihr Arbeitsleben beenden. Das Interesse der Unternehmen und somit der Arbeitgeber geht dementsprechend eher in die Richtung, ältere Arbeitnehmer so lange wie möglich weiter zu beschäftigen. Für einige Seniorinnen und Senioren ist das finanziell lohnend und eine gute Möglichkeit, Kontakte fortzuführen.

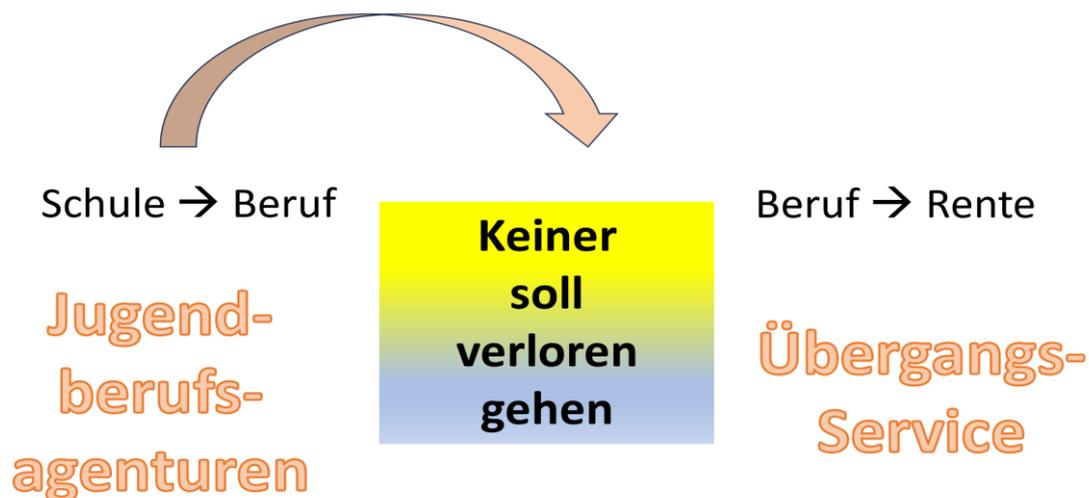
Im Rahmen von gezielter Beschäftigtenförderung durch die Unternehmen oder Institutionen könnte(n)

- rechtzeitig Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ermittelt werden, die unter bestimmten Bedingungen länger im Unternehmen bleiben würden⁸
- das Thema „Wie gestalte ich das Leben nach der Arbeitsphase?“ bewusst angesprochen werden.

⁷ Diese Formulierung ist der Arbeit mit Jugendlichen beim Übergang „Schule-Beruf-Zukunft“ entlehnt, da es sich nach fachlicher Einschätzung um eine vergleichbare Lebenssituation handelt.

⁸ Das Demographie Netzwerk (ddn) widmet sich seit 2006 der Vision „zukunftsfähige erfolgreiche Beschäftigungsstrategien in Unternehmen unter den Bedingungen des demografischen Wandels zu entwickeln“ und multipliziert die Ideen Einzelner durch die Netzwerkphilosophie.

Abbildung 2:



Quelle: Seniorenpolitisches Gesamtkonzept MSE: Januar 2025

Durch eine gesellschaftlich bewusst begleitete Gestaltung dieses Übergangs kann gegebenenfalls Potential gehoben werden – sowohl für die Arbeitswelt als auch für das freiwillige Engagement und das Ehrenamt.

Vorstellbar wäre dabei ein Netzwerk aus Unternehmen, Kammern, Gewerkschaften und der Bundesagentur für Arbeit einerseits sowie einer kommunalen Fachstelle für freiwilliges Engagement (z. B. Freiwilligenagentur/MMZ) und allen damit verbundenen Partnern andererseits.

Zu diesem Themenkomplex zählt ebenso der Hinweis auf eine Freiwilligenagentur im Sinne einer Fachstelle für freiwilliges Engagement, in der entsprechend ausgebildete Fachkräfte oder Ehrenamtliche, beispielsweise Seniortrainerinnen, diese Serviceberatung übernehmen. Bei entsprechendem Interesse könnte gemeinsam ein nahtloser Übergang in ein neues, frei gewähltes Betätigungsfeld vorbereitet werden.

Unabhängig vom Engagement einzelner Unternehmen scheint darüber hinaus im Sinne des Potentials der in die nachberufliche Lebensphase eintretenden Generation für das Ehrenamt eine breit angelegte Aktion oder Kampagne sinnvoll, die sich automatisch an die Zielgruppe richtet - vergleichbar der

- automatisierten Renteninformationen,
- automatisierten Wahlbenachrichtigung.

Bei Erreichen des 60. Lebensjahres könnten z. B. unter Mitwirkung der Einwohnermeldeämter Schreiben versandt werden, in denen die Städte und Gemeinden über die regionalen Einrichtungen für freiwilliges Engagement oder auch Sportmöglichkeiten informieren. Sofern es feste Ansprechpersonen vor Ort gäbe, würden deren Kontaktdaten verbunden mit einem Gesprächsangebot beigefügt werden. Diese Einladung

wäre bei Vollendung des 65. Lebensjahres zu wiederholen, so dass für die Bürgerinnen und Bürger das ernst gemeinte gesellschaftliche Interesse an ihrem aktiven Mit-Tun, also an ihrer Teil-Gabe, auch spürbar wird. Derartige Automatismen führen ggf. auch zu einer Anhebung der gesellschaftlichen Akzeptanz für freiwilliges Engagement und Ehrenamt – betreffen doch solche regelmäßigen Schreiben nur wirklich wichtige Dinge.

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Perspektivwechsel in Bezug auf den Zeitpunkt des Renteneintritts und die individuelle Vorbereitung auf unterschiedliche mögliche Szenarien bieten die Chance, den Übergang so zu gestalten, dass auch der Mensch im Ruhestand, im neuen Lebensabschnitt, keine Lebensqualität einbüßt. In diesem Prozess sollten Gesundheitskompetenzen deutlich gestärkt werden, um die persönliche Resilienz zu erhöhen. Dazu wäre es wichtig, Unternehmen zu sensibilisieren. Schulungsangebote, Workshops, Informationsveranstaltungen, Ausstellungen zu verschiedenen Themen, wie z. B. Prävention und Früherkennung von Depressionen, Suchterkrankungen, Demenz etc. sind auszubauen.

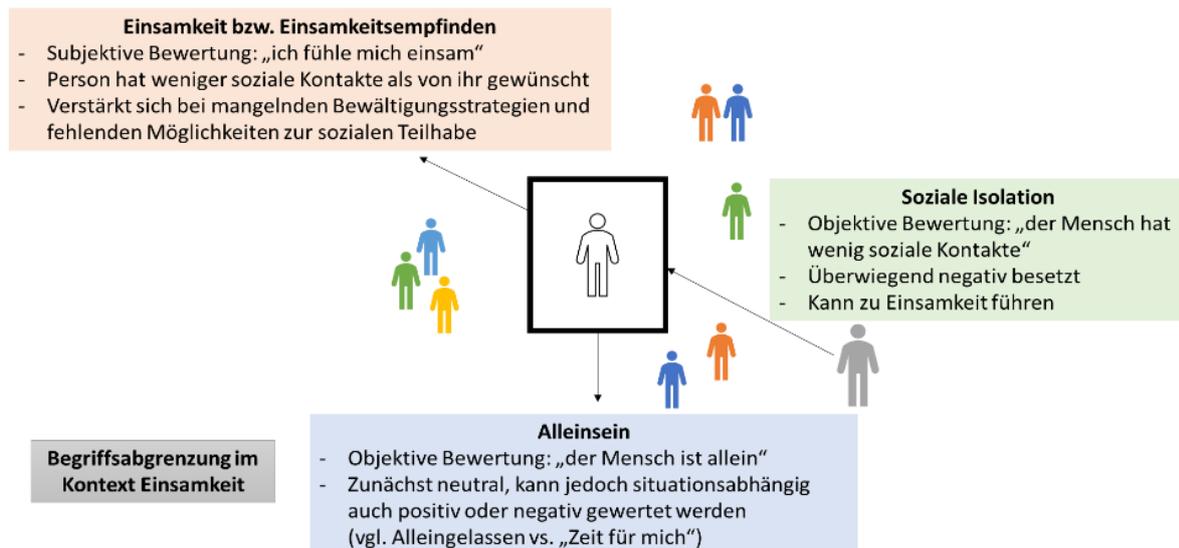
3.5 AG 5 „Psychische Gesundheit“

Die Teilnehmenden der AG 5 setzten sich fachlich mit dem Begriff „Einsamkeit“ und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit älterer Menschen auseinander. Es wurde herausgearbeitet, dass sich die verschiedenen Formen der Einsamkeit unterscheiden:

- emotionale Einsamkeit (innere Leere, verloren sein, keinen Sinn erleben, nicht dazugehören oder sich nicht zugehörig fühlen)
- soziale Einsamkeit (soziale Isolation, kaum Kontakte zu anderen Menschen, nicht sozial integriert sein)
- unterschiedlich stark ausgeprägte Einsamkeit, z. B. eine existenzielle Einsamkeit, die mit grundlegenden Ängsten einhergeht, eine chronische Einsamkeit, die von langer Dauer ist vs. kurze Phasen von Einsamkeit, die (fast) jeder kennt. (vgl. Abbildung 3)

Dabei haben verschiedene Menschen unterschiedliche Bedürfnisse. Manche Menschen brauchen nur wenige enge soziale Beziehungen und andere Menschen benötigen einen großen Freundeskreis.

Abbildung 3:



Folgen von Einsamkeit für die Gesundheit:

Psychische Gesundheit	Physische Gesundheit
<ul style="list-style-type: none"> - Neurobiologische Veränderungen - Häufigeres Erleben negativer Emotionen - Erhöhtes Depressionsrisiko 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhtes Krebsrisiko - Erhöhtes Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen - Hohes Mortalitätsrisiko ➔ Effekt von Einsamkeit ist vergleichbar mit dem von Übergewicht, Bewegungsmangel und Suchtmittelkonsum
Kognitive Einschränkungen Geringe Lebenszufriedenheit und Lebensqualität	Mobilitätseinschränkungen infolge von Gebrechlichkeit Geringe Lebenszufriedenheit und Lebensqualität

Die 2019 beschlossenen Gesundheitsziele in der Lebensphase „Gesund älter werden in MV“ und folglich auch die in der Entwicklung befindliche umsetzungsorientierte Landesstrategie Gesundheitsförderung und Prävention thematisieren psychische Gesundheit im Alter. Unter Berücksichtigung der Gesundheitsziele für das Land MV empfiehlt die Arbeitsgruppe 5 „Psychische Gesundheit“ des Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter sorgende Gemeinschaften und integrierende Strukturen zu stärken. Dafür wäre das kleinräumliche, gemeindliche Gemeinwesen zu unterstützen, um sich zunehmend zu "Caring Communities/Sorgenden Gemeinschaften" zu entwickeln. Wichtig ist in diesem Zusammenhang eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit für das auf einsame Menschen gerichtete Ehrenamt, wie Helferkreise, Alltagsbegleiter, Demenzbegleiter und Nachbarschaftshilfen. Dabei kommt insbesondere der kommunalen Ebene eine entscheidende Rolle zu. Im Zusammenwirken mit dem Land müssen die kommunalen Leistungen ein ausreichendes Grundangebot gewährleisten, das durch weitere ehrenamtliche Leistungen (z.B. Begegnungsstätten und Informationsangebote) ergänzt wird.

Aktuell befindet sich die Landeskonzeption Psychische Gesundheit der Landesstrategie Gesundheitsförderung und (Primär)Prävention auf Basis des Gesundheitszieleprozesses in der Entwicklung. Auf dieser Basis sollte ein Landesprogramm „Psychische Gesundheit im Alter“ entwickelt und mit Leben gefüllt werden.

Es wird empfohlen, das Netzwerk Demenz im öffentlichen Leben zu fördern. Zudem ist die Primärprävention durch Beratungs-, Informations- und Unterstützungsangebote unter Beachtung der Umsetzung der in der Bearbeitung befindlichen Handlungsempfehlungen der AG „Herausforderung Demenz“ zur Erarbeitung eines Demenzplans für Mecklenburg-Vorpommern auf- und auszubauen.

Im Zusammenhang mit dem Thema „Einsamkeit“ ist auch die Arbeit der Gesundheitswirtschaft Mecklenburg-Vorpommern und ihres Netzwerks BioConValley relevant. In der Strategieguppe III „Gesundes Alter(n)“ wird im Zuge des Masterplans Gesundheitswirtschaft für Mecklenburg-Vorpommern seit mehreren Jahren dieses Thema diskutiert und in den Fokus gerückt.

Im ländlichen Wohnumfeld sind unbedingt gerade niedrigschwellige gesundheitliche Angebote notwendig. Es sollte geprüft werden, inwieweit das Konzept der „Gemeindegewestern“ in Mecklenburg-Vorpommern in unbedingtem Abgleich mit seitens der Arztpraxen finanzierten nichtärztlichen Praxisassistenten (näpa/verah) flächendeckend eingeführt und gegebenenfalls verstetigt werden könnte. Eine integrierte Gemeindegewester, „InGe - Informationszentrum Gesundheitsamt“, steht allen Rat- und Hilfesuchenden für eine unbürokratische und niedrigschwellige Beratung zur Seite. Auch der Zugang zu Hilfen und medizinischen Leistungen soll den Menschen durch das InGe erleichtert werden. Das weitere Ausrollen und Verstetigen von InGe könnte einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen leisten.

Ebenso wünschenswert ist die Erarbeitung eines Landesprogramms „Sucht im Alter“ im Rahmen der Landeskonzption Suchtprävention der Landesstrategie Gesundheitsförderung und (Primär)Prävention auf Basis des Gesundheitszieleprozesses.

Eine besondere Rolle kommt im ländlichen Raum den ehrenamtlichen Gemeindevertreterinnen und Gemeindevertretern zu. Sie könnten künftig als „Einsamkeitsmanager“ fungieren, haben sie doch aus unmittelbarer Nähe Kenntnis davon, welche Menschen eventuell einsam sind. Mit dieser Kenntnis können sie Kontakt- und Unterstützungsangebote für einsame Menschen organisieren und etablieren. Beispielsweise ist die persönliche Ansprache Älterer, z. B. anlässlich runder Geburtstage wünschenswert.

Es bedarf auf der lokalen Ebene geschlechtsspezifischer („Männerschuppen“) und generationsübergreifender Angebote („Lesementoren“). Das Einbeziehen von Familienangehörigen ist geboten, so sollten vor allem (Enkel-) Kinder früh mit dem Thema bekanntgemacht werden. Bei allen gemeindlichen oder lokalen, kostenpflichtigen Angeboten ist Ausgrenzung zu vermeiden, solidarisches Miteinander durch eine Sammlung im "Sparschwein" für einzelne Seniorinnen und Senioren wünschenswert.

Auf der lokalen Ebene wächst die Bedeutung professioneller aufsuchender Informations- und Beratungsangebote für ältere Menschen. Ein besonderes Beispiel guter Praxis ist der aufsuchende Seniorendienst des Gesundheitsamtes der Hanse- und Universitätsstadt Rostock. Er fungiert als Bindeglied zwischen älteren Bürgerinnen und Bürgern, kommunalen Dienstleistungsangeboten und Partnern des Netzwerks. Das Angebot richtet sich an sozial isolierte Menschen ab 65 Jahren, die in ihrer eigenen Wohnung leben und aufgrund einer komplexen sozial-medizinischen Situation dringend Unterstützung benötigen. Geprägt von Immobilität, eingeschränkter Alltagskompetenz sowie gerontopsychiatrischen und geriatrischen Diagnosen, steht das Ziel im

Mittelpunkt, ihre größtmögliche Selbstständigkeit zu erhalten und ihnen den Verbleib im eigenen Wohnraum zu ermöglichen.

Es bedarf der Ausweitung und des Ausbaus von Informationsplattformen und (aufsuchenden) Beratungsangeboten für ältere Menschen. Dafür wären transparentere Förderstrukturen und die Bereitstellung von Fördermitteln notwendig. Schnittstellen von Profit- und Non-Profit-Organisationen könnten stärker Berücksichtigung finden, da bislang jeweils eigene Förderstrukturen existieren.

Es wird außerdem empfohlen, wiederkehrende Angebote und Kontaktmöglichkeiten, wie beispielsweise Plauderkassen, dort wo möglich, einzurichten. Für viele Menschen ist der Supermarktbesuch eine schnelle Erledigung, während er für einsame ältere Personen oft einen wichtigen sozialen Moment darstellt. Wer hier an der Kasse wartet, bringt Geduld mit – ebenso wie das Kassenspersonal, das sich Zeit für einen kurzen Austausch nimmt, ähnlich wie in früheren Tante-Emma-Läden.

Zudem sind (kommerzielle) Angebote an die spezifischen Bedarfe älterer oder sensibler Menschen anzupassen, exemplarisch sei auf die „Stille Stunde“ oder reizloses Einkaufen für sensible Menschen hingewiesen. Die Zertifizierung „Seniorenfreundlich“ zur Sichtbarmachung beispielhafter Unternehmen wird zur Anwendung empfohlen.

Eine große Chance zur Prävention von Einsamkeit im Alter wird in der Steigerung der körperlichen Aktivität älterer Menschen durch die Bildung von Tandems (Sportverein, Kommune) gesehen. Es ist wünschenswert, Bewegungsangebote zur Steigerung der körperlichen Aktivität im Alter auszubauen.

Als sehr hilfreich wird die Produktion von Präventionsfilmen und Plakaten für und gemeinsam mit der Zielgruppe 60 plus erachtet. Dabei sollte der Gedanke, so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt zu leben und sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, im Zentrum stehen.

4 Resümee

Je älter Menschen werden, umso mehr benötigen sie eine wohnortnahe Versorgung mit Gütern, Hilfsmitteln, Gesundheitsleistungen und Bildungsangeboten. Viele dieser Wünsche und Bedarfe lassen sich nur vor Ort, in den Kommunen, Ämtern und Gemeinden umsetzen. Hier kommt der kommunalen Daseinsvorsorge eine besondere Bedeutung zu. Dieses Bewusstsein für die ältere Generation sollte auf der kommunalen und lokalen Ebene geschärft werden, um Einsamkeitserfahrungen zu reduzieren. Mit dem Wegfall dieser elementaren Infrastruktur in vielen ländlichen Räumen beginnen Einsamkeitserlebnisse, denn gerade alltagsbezogenen Begegnungen in Supermärkten, Arztpraxen, im Bus, auf dem Markt oder beim Friseur kommt besondere Bedeutung zu. Mit dem Wegfall der täglichen Beziehungen in der Arbeitswelt reduzieren sich in der nachberuflichen Lebensphase die Alltagskontakte und das Risiko für Einsamkeitserfahrungen wächst.

Aus diesem Grund wird ein neues Bewusstsein für Gemeinschaft, auch über Generationengrenzen hinweg, benötigt. Davon ausgehend sollte das Thema „Einsamkeit“ mit Anregungen zum gemeinschaftlichen Tun und unter Betonung des Sinns von Begegnung in die Öffentlichkeit getragen werden. Das beginnt mit der individuellen Perspektive, in der Familie, in der Nachbarschaft und an der Arbeitsstätte. Notwendig ist der Blick auf die Mitmenschen, damit aus dem Füreinander ein Miteinander werden kann. Eine gute Mund-zu-Mund-Propaganda im Quartier, Stadtteil oder Dorf – gepaart mit aktiven ortskundigen Ehrenamtlichen oder aufsuchenden Diensten – ist hilfreich, um Einsame zu erreichen.

Angesichts des demographischen Wandels und der zunehmenden Zahl von Erwerbstätigen, die in den Ruhestand wechseln, zeigt sich die besondere Bedeutung der frühzeitigen Beschäftigung mit dem Thema „Nachberuflichkeit“. Neben Erholung, Reisen und kommerziellen Angeboten, geht es für viele Seniorinnen und Senioren darum, sich Aktivitäten in Gemeinschaft zu erschließen, diese ggf. fortzusetzen oder auszubauen.

Im Sinne der langfristigen Gesunderhaltung kommt dem Sport eine besondere Bedeutung zu, aber auch kulturelle gesellige Aktivitäten bieten Gemeinschaft und Begegnung. Viele ältere Menschen suchen sinnstiftenden Tätigkeiten, vor allem im Ehrenamt. Auch über die Phase der Erwerbsarbeit hinaus zu lernen und sich zu qualifizieren, wird zunehmend selbstverständlicher. Die Entscheidungen für nachberufliche Interessen sollten möglichst bereits in der Phase der beruflichen Tätigkeit getroffen und – wenn möglich – vorbereitet werden. Dem beschriebenen Lernwillen zu entsprechen und anzuerkennen, dass auch unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dieses bis ins hohe Alter erfordern, ist gerade für die Gestaltung kommunaler Seniorenpolitik von großer Bedeutung.

Den Besonderheiten des ländlichen Raums muss Beachtung geschenkt werden. Mobilitätseingeschränkte Seniorinnen und Senioren brauchen Unterstützung, dies muss fest im Bewusstsein aller verankert sein, die Angebote für Ältere entwickeln und vorhalten. Dort, wo eine intakte Infrastruktur mit Mobilitätsangeboten (zuverlässiger, bezahlbarer Nahverkehr) und einladenden, offenen Begegnungsräumen (Gebäude, Plätze, Institutionen) geschaffen und/oder aufrechterhalten wird, kann Teilhabe und Partizipation der Generation 60 plus gelingen.

Dort, wo sich Menschen treffen, austauschen können, wo Kontakt ohne Konsum in „Pantoffelnähe“ zum Wohnort möglich ist, entstehen neue Bindungen und somit auch

Gelegenheiten für freiwilliges Engagement oder Ehrenamt (Begegnungsstätten, Mehr- generationenhäuser, Bibliotheken, Sportplätze, Dorfgemeinschaftshäuser, Räume in Kirchen, Gemeindehäuser). Begegnungsorte wie Seniorentreffs oder -büros, Friedhöfe, Kleingartenvereine, Parkanlagen mit Bänken, Mehrgenerationenspielflächen, Plauderkassen und Plauderbänke, Gemeinschaftsgärten, sind zusätzlich zu den oben genannten als „Dritte Orte“ unabdingbar. Derartige Orte sollten möglichst konsumfrei oder kostenlos gestaltet, eventuell mit kleinen Mahlzeiten verknüpft, sein, damit Menschen sich Begegnung oder auch freiwilliges Engagement leisten können. Diese Niedrigschwelligkeit ist eine wichtige Voraussetzung, um Menschen einzuladen, sich zu beteiligen. Eine besondere Rolle spielt dabei die Nachbarschaft. Auf diese Weise können soziale Teilhabe und seelisches Wohlbefinden gefördert werden.

Ehrenamtliche können gerade in der aufsuchenden und unterstützenden Arbeit Aufgaben übernehmen, sie brauchen jedoch verlässliche hauptamtliche Ansprechpersonen, die diesen Einsatz koordinieren. Im ländlichen Raum kommt Gemeindevertretungen, den Pastorinnen und Pastoren, aufsuchenden Gesundheitsdiensten und Nachbarschaftshelfern eine besondere Rolle zu, da sie oftmals (als einzige) Ältere besuchen.

Es wurde außerdem deutlich, dass auf viele Angebote und Ideen noch deutlicher hingewiesen werden muss. Ältere wünschen sich explizit Informationen in Papierform, in Schaukästen, mit Plakaten und benötigen umfassende Unterstützung beim Erwerb digitaler Kompetenzen. MitMachZentralen, Seniorenbüros und ehrenamtliche Bürgermeisterinnen und Bürgermeister sind aufgerufen, ihre Öffentlichkeitsarbeit so zu gestalten, dass auch nicht digital vorgebildete Ältere sich eingeladen fühlen, Veranstaltungen wahrnehmen, sie Unterstützung bei ihren alltäglichen Wegen erhalten.

Ältere wünschen sich Respekt vor ihrer Lebensleistung und ihrem Eigensinn. Sie möchten geben, was sie an Wissen und Fähigkeiten erworben haben und stiften dafür gern ihre Zeit. Diese Engagementbereitschaft gilt es insbesondere für generationenverbindende Angebote zu nutzen. Hier sollte künftig deutlich von Teil-Gabe der Älteren gesprochen werden.

Mit der Vorlage dieses Berichts beendet der Runde Tisch gegen Einsamkeit im Alter seine Arbeit – getragen von der Erkenntnis, dass alle aus den Handlungsempfehlungen möglichst abzuleitenden Maßnahmen „für ein gutes Leben im Alter“ letztlich der Prävention von Einsamkeitserfahrungen dienen und in Teilen auch geeignet sind, Einsamkeit zu lindern oder gar zu beheben. Abschließend ließe sich von einem Runden Tisch „Für ein gutes Leben im Alter“ sprechen. Das trägt auch der Perspektive senienpolitischer Gesamtkonzepte Rechnung. Landkreise, kreisfreie Städte, Ämter und Gemeinden könnten und sollten in ihrem unmittelbaren Nahbereich darauf schauen, welche Bedingungen für ältere Menschen bereits vorherrschen und was für ein gutes Leben im Alter benötigt wird und kommunal gestaltbar ist.

Auf der Landesebene wurde deutlich, dass die Arbeit an diesem Querschnittsthema über Generationengrenzen möglichst längerfristig gestaltet werden sollte. Um den Dialog zur Umsetzung des Abschlussberichtes zu fördern und einen regen Erfahrungsaustausch weiterhin zu ermöglichen, werden die Akteure des „Runden Tisches gegen Einsamkeit im Alter“ unter der Federführung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Sport Mecklenburg-Vorpommern weiterhin aktiv für die schrittweise Umsetzung der Handlungsempfehlungen zusammenarbeiten. Die kontinuierliche Unterstützung und Koordination durch die Etablierung eines Begleitgremiums soll sicherstellen, dass

die erarbeiteten Empfehlungen sukzessive umgesetzt werden können. Mit der Einrichtung eines Begleitgremiums wird gleichzeitig dem Ziel in Ziffer 386 des Koalitionsvertrages Rechnung getragen, ein landesweites Bündnis gegen Einsamkeit zu schaffen.

5 Literaturverzeichnis

BMBFSFJ (2024) Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/re-source/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>

Bücker, S. & Beckers, A. (2023). Evaluation von Interventionen Gegen Einsamkeit. KNE Expertise 12/2023, Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt am Main.

Bücker, S., Lembcke, H. & Hinz, M. (2019). Prädiktoren von Einsamkeit und sozialer Isolation im hohen Alter. In M. Luhmann & S. Bücker (Hrsg.), Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter (S. 18-34). Bochum: Ruhr-Universität Bochum. <https://doi.org/10.13154/294-6397>

D 80+ Kurzberichte, Nummer 4 Januar 2022, Einsamkeit in der Hochaltrigkeit, bundesweit repräsentative Querschnittsbefragung der hochaltrigen Menschen in Privathaushalten und Heimen, <https://ceres.uni-koeln.de/forschung/d80>

Dittmann, J. & Goebel, J. (2022). Einsamkeit und Armut. KNE Expertise 5/2022. Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt am Main.

Geyer, J., Buslei, H., Gallego-Granados, P., Haan, P. (2019). Anstieg der Altersarmut in Deutschland. Gütersloh: Bertelsmann. https://www.bertelsmannstiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/BST_Studie_Altersarmutsstudie_II_final.pdf

Hochschule Neubrandenburg (2023): Perspektiven für eine zukunftsorientierte Senior*innenpolitik Ergebnisse und Empfehlungen. https://www.hs-nb.de/storages/hs-neubrandenburg/institute/ikr/Dokumente/SPGK/Perspektiven-SeniorInnenpolitik_online.pdf

Holtmann, E., Jaeck, T., Wohlleben, O. (2022). Länderbericht zum Deutschen Freiwilligensurvey 2019. Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-38659-7>

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. (2014): Sorgende Gemeinschaften – vom Leitbild zu Handlungsansätzen, ISS im Dialog, Dokumentation des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt am Main.

Körperstiftung (2023). Dritte Orte, Begegnungsräume in der altersfreundlichen Stadt. Hintergrund und gute Praxis, Körper-Stiftung und Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung.

Landkreis Mecklenburgische Seenplatte (2025). Seniorenpolitisches Gesamtkonzept MSE.

Landtagsdrucksache 8/1355, Antrag der Fraktionen der SPD und DIE LINKE „Für ein gutes Leben im Alter“ vom 6. Oktober 2022

Luhmann, M. (2022). Definition und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt am Main.

Neu, C. (2022). Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Raxis. KNE Expertise 8/2022. Kompetenznetz Einsamkeit, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Frankfurt am Main.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Loneliness. New York: John Wiley & Sons.

Pinquart, M. & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266.

<https://doi.org/10.1207/153248301753225702>

Statistisches Amt MV (2022). Statistisches Jahrbuch 2022.