



„Auf die Schwätzbänke, fertig, los!“

Seniorenräte gemeinsam gegen Einsamkeit

Der Landesseniorenrat Baden-Württemberg ruft alle Seniorenräte zum landesweiten Aktionstag **„Auf die Schwätzbänke, fertig, los!“** am **05.09.2021** auf.

Setzen wir gemeinsam ein Zeichen gegen Einsamkeit. Lassen Sie uns „Schwätzbänke“ ins Leben rufen und nach dem Aktionstag weiter fortführen.

Was „Schwätzbänke“ sind, zu was diese beitragen und wie Sie die Aktion vor Ort umsetzen können, erklären wir Ihnen in dieser Zusammenstellung.



INHALT

„Schwätzbänkle“ gegen Einsamkeit	3
Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit	3
Reden wirkt – auch gegen Einsamkeit!.....	4
Informationen zur Umsetzung der Aktion.....	5
Begegnung auf dem „Schwätzbänkle“ gegen die Einsamkeit	5
Immer auf derselben Bank - Was brauchen Sie für die Aktion vor Ort?	5
Was sollten Sie für die Aktion im Vorfeld tun?	5
Und was passiert danach?	6

Anlagen

- Hinweisschild
- Presseinformation - Vor der Aktion
- Presseinformation - Nach der Aktion
- Rückmeldebogen Teilnahme an der Aktion „Schwätzbänkle“

Die Handreichung wurde unter Beratung der AG Pflege des Landesseniorenrats Baden-Württemberg erstellt.

Mitglieder der AG Pflege sind:

Prof. Dr. Astrid Elsbernd
Dr. Ilona Grammer
Prof. Dr. Eckart Hammer
Nora Jordan-Weinberg
Michael Lucke

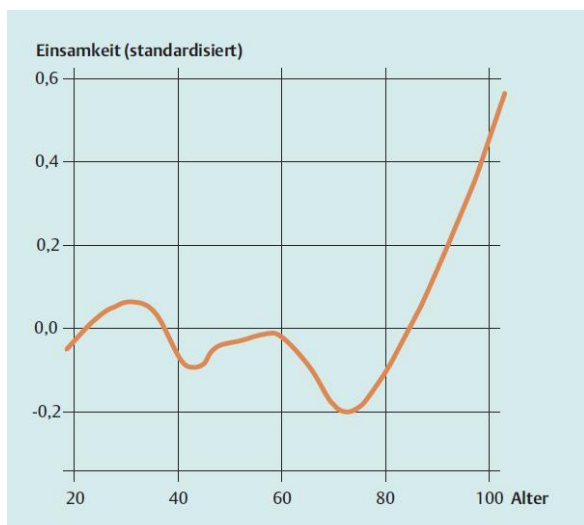
Karl-Heinz Pastoors
Werner Raab
Marion Schmid
Bernd Sevecke

„Schwätzbänke“ gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Gefühl. Anzahl und Qualität der sozialen Beziehungen entsprechen dabei nicht den eigenen Erwartungen. Einsamkeit ist daher nicht gleich Alleinsein, das durchaus gewollt sein kann. Einsamkeit ist hingegen mit negativen Emotionen und Auswirkungen auf die Gesundheit verbunden. Sie betrifft knapp zehn Prozent aller Altersgruppen, nimmt jedoch jenseits des 75. Lebensjahres stark zu. Eine große Studie mit repräsentativen Daten über alle Altersgruppen hinweg zeigt, dass es etwa auch um im dritten Lebensjahrzehnt Einsamkeit gibt, sie dann jedoch ab dem des 75. Lebensjahr konstant ansteigt.

Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit

In der Corona-Pandemie hat Einsamkeit in den mittleren und höheren Altersgruppen stark zugenommen, wie Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys 2020 zeigen: Im Sommer 2020 lag der Anteil einsamer Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren bei knapp 14 Prozent und damit 1,5-mal höher als in den Befragungsjahren 2014 und 2017.



Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten

(Quelle: Luhmann & Hawkey 2016)

Über 80-Jährige sind besonders von Einsamkeit und Isolation bedroht, wenn verschiedene Problemlagen zusammenkommen. Dazu gehören etwa Verwitwung und Alleinleben, Erkrankungen, abnehmende körperliche Mobilität, fehlende Mobilitätsangebote, Abbau von Infrastruktur vor allem im ländlichen Raum, Altersarmut, fehlende digitale Teilhabe, Migrationshintergrund und Leben im Heim. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass Einsamkeit und Isolation gravierende gesundheitliche Folgen hat wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Erkrankungen und Demenz sowie ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko.

Gegen Einsamkeit (nicht nur) im Alter helfen unter anderem auch präventive Hausbesuche, die Stärkung von nachbarschaftlichen Netzwerken, gemeinschaftliche Mittagstische, Telefonketten, Mehrgenerationenhäuser, die Nutzung digitaler Möglichkeiten, barrierefreie Mobilitätsangebote, Angebote zum ehrenamtlichen Engagement, eine Sensibilisierung für schwer zu erreichende Gruppen. Weitere Anregungen enthält das BAGSO-Themenheft: Gemeinsam statt einsam – Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter¹.

¹ https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2019/BAGSO_Themenheft_Gemeinsam_statt_einsam_barrierefrei.pdf



Eine einfache Maßnahme gegen Einsamkeit sind „Schwätzbänke“, die unter anderem in England und in der Schweiz bereits erfolgreich erprobt wurden.² Mit ihrem einladenden Aufforderungscharakter schaffen sie eine niedrighschwellige Gelegenheitsstruktur zur Begegnung und Kommunikation von Menschen jeden Alters.

Prof. Dr. Eckart Hammer, Vorsitzender Landesseniorenrat Baden-Württemberg e. V.

Reden wirkt – auch gegen Einsamkeit!

Miteinander reden, über Dinge sprechen, sich austauschen – Reden verbindet Menschen auf vielen Ebenen und ist wohl auch deshalb zentral für das Miteinander und die Vergewisserung von menschlicher Nähe und Verbundenheit. Dabei geht es oft gar nicht so sehr um das, worüber wir reden, sondern dass wir reden und dabei auch einander zuhören. Zuhören und sprechen, sich sehen und gemeinsam gesehen werden, in einer gemeinsamen Umgebung sein und die Eindrücke teilen – dies alles bewegt und erfüllt Menschen. Dabei ist es nicht immer entscheidend, ob wir die Person, mit der wir diese Eindrücke teilen, kennen oder gar gut kennen.

Für viele Menschen ist es eine wunderbare Erfahrung, diese Eindrücke im Alltag auch mit Menschen zu teilen, die ihnen zufällig begegnen oder mit Menschen, die sie vom Sehen her kennen. Dabei fehlt uns aber häufig ein Anlass, stehen zu bleiben, inne zu halten und einen Raum für die Begegnung zu schaffen. Vielen Menschen fällt es schwer, eine Gesprächssituation „aus dem Nichts heraus“ zu schaffen und es gibt auch nur wenige Orte oder Gelegenheiten, in denen ein nicht anlassbezogener Raum zur Begegnung geschaffen wird. Deshalb sind Bänke, die dazu einladen innezuhalten und miteinander zu reden, besondere Orte!

Mit dem landesweiten Aktionstag „*Auf die Schwätzbänke, fertig, los!*“ wird die Aufmerksamkeit auf ein Thema gelegt, das alle Menschen in der Gesellschaft betrifft.

Einsamkeit bedrückt im Alltag und ist oftmals dann sehr intensiv zu spüren, wenn trotz der vielen Menschen um sich herum kein Austausch möglich wird. Und es kostet auch einige Überwindung, Menschen anzusprechen, ein Gespräch zu beginnen, obwohl zunächst kein Anlass sichtbar ist. Wer gemeinsam auf einer Bank sitzt, den gleichen Raum um sich spürt und damit Eindrücke teilen kann, wird viel leichter ein Gespräch eröffnen können. Sobald ein Anlass hergestellt ist, zeigt sich rasch, ob Menschen miteinander reden und sich zuhören wollen und dann finden sich ebenso rasch gemeinsame Gesprächsinhalte.

Reden und Zuhören wirken in den Menschen! Dabei ist es nicht entscheidend, wie es wirkt – es wirkt immer und das ganz persönlich.

Prof. Dr. Astrid Elsbernd, kooptiertes Mitglied AG Pflege, Landesseniorenrat Baden-Württemberg

² <https://www.srf.ch/news/panorama/parkbaenke-gegen-einsamkeit-wie-ein-einfaches-schild-ein-gespraech-ausloesen-kann>



Informationen zur Umsetzung der Aktion

Begegnung auf dem „Schwätzbänke“ gegen die Einsamkeit

Der Ausflug mit dem Seniorenclub und der Wandergruppe, der Seniorensport, das Nachmittagscafé – alles abgesagt. Viele Seniorinnen und Senioren traf und trifft das hart: Nicht nur, dass die Aktivitäten an sich wegfallen, die coronabedingte Einschränkung macht einsam, der soziale Austausch fällt den Älteren schwerer als anderen Altersgruppen. Das Arbeitsleben und die damit einhergehende Kommunikation fehlt, oft leben sie alleine. Niemand ist da, der mit ihnen über Gedanken oder Sorgen, ja nicht einmal über das Wetter, spricht. Aber auch Jüngere sind oft von Einsamkeit betroffen.

Deshalb lädt der Landesseniorenrat Sie alle zum landesweiten Aktionstag *„Auf die Schwätzbänke, fertig, los!“* ein. Lassen Sie uns vor Ort Möglichkeiten zum Gespräch und der Begegnung schaffen. Und das mit wenig Mitteln und Aufwand.

Immer auf derselben Bank - Was brauchen Sie für die Aktion vor Ort?

1. Eine öffentliche Sitzbank.
2. Ein Hinweisschild auf farbigem Papier ausdrucken (siehe Anhang).
3. Personen, die Zeit für Gespräche mitbringen.
4. Für den Fototermin ein/e Gesprächspartner/in.

Was sollten Sie für die Aktion im Vorfeld tun?

1. Information Ihrer Kolleginnen und Kollegen vor Ort.
2. Wenn Sie möchten: Abstimmung der Aktion zum Beispiel mit Ihrem Bürgermeister vor Ort. Vielleicht übernimmt er die Schirmherrschaft? Oder Sie kooperieren mit der örtlichen Gemeinde, den Kirchengemeinden, Vereinen, Organisationen und Gruppierungen vor Ort.
3. Bekanntgabe der Aktion über Ihren Verteiler.
4. Ankündigung über eine Pressemeldung – Nutzen Sie gern unsere Musterpressemittteilung, die Sie anpassen können (siehe Anhang).
5. Fotografen, oder einfach nur jemanden, der gern Fotos knipst.
6. Pressemeldung im Nachgang der Aktion – Auch dafür können Sie gern unsere Musterpressemittteilung nutzen (siehe Anhang).



Und was passiert danach?

Kleines Schild mit großer Wirkung - Das „Schwätzbänke“ als Selbstläufer.

Lassen Sie ruhig das farbige Hinweisschild „Schwätzbänke“ an der Bank dauerhaft hängen. Damit wird die Bank, sonst eine unter vielen, zu einer besonderen, zu einem Ort der Begegnung. Menschen können sich ungezwungen treffen. Das Schild hilft den Personen soziale Barrieren zu überwinden und ungezwungen ins Gespräch zu kommen. Das „Schwätzbänke“ wird zu einem Selbstläufer.

Überprüfen Sie bitte ab und an, ob Ihr Schild noch hängt, oder Sie ein neues Schild anbringen sollten.

Das „Schwätzbänke“ mit einem festen Gesprächsangebot.

Sie als Seniorenrat vor Ort planen, dass die Bank mit Personen besetzt wird, um zu regelmäßigen Zeiten zu Gesprächsangeboten zur Verfügung zu stehen. Damit können Sie Seniorinnen und Senioren oder auch jüngere Menschen zu einem ungezwungenen Gespräch einladen.

Überprüfen Sie bitte ab und an, ob Ihr Schild noch hängt, oder Sie ein neues Schild anbringen müssen.

Das „Schwätzbänke“ wird aktiv.

Sie können das gemeinsame Gespräch auch mit einem Spaziergang verbinden, denn im Gehen lässt es sich gut reden. Gemeinsam aktiv sein und sich bewegen, fördert auch das Miteinander.

Tue Gutes und sprich darüber!

Berichten Sie in regelmäßigen Abständen über Ihr „Schwätzbänke“ vor Ort. Damit gerät die Aktion nicht in Vergessenheit und Sie in den Mittelpunkt.

LASSEN SIE UNS GEMEINSAM
FÜR DIE
SENIORINNEN UND SENIOREN
VOR ORT AKTIV WERDEN!



Schwätz- Bänkle

Wenn Sie schwätzen wollen,
nehmen Sie gern hier Platz.

Hier ist Platz für Ihre Kontaktdaten und Ihr Logo

Schwätz- Bänkle

Nehmen Sie hier Platz,
wenn Sie schwätzen wollen.

Hier ist Platz für Ihre Kontaktdaten und Ihr Logo

Schwätz- Bänkle

Nehmen Platz, wenn Sie ein
Schwätzle halten wollen.

Hier ist Platz für Ihre Kontaktdaten und Ihr Logo

Presseinformation- *Vor der Aktion*

Auf die Schwätzbänke, fertig, los!

Begegnung und gemeinsames Gespräch gegen die Einsamkeit

Ort/Datum einfügen

„Eingesperrt zu Hause“ – so wurde die Zeit der Pandemie von vielen Seniorinnen und Senioren empfunden. Jetzt gibt es Lockerungen, doch bis sich alle wieder ungezwungen begegnen können, dauert es noch. So lag die Einsamkeit in allen Altersgruppen im vergangenen Jahr 1,5-mal höher als sonst und besonders betroffen von Isolation sind die über 80-Jährigen.

Eine einfache Maßnahme gegen Einsamkeit sind „Schwätzbänke“, die in England und anderen Ländern erfolgreich erprobt wurden. Mit ihrem einladenden Aufforderungscharakter schaffen sie eine niedrighschwellige Gelegenheit zur Begegnung und Kommunikation von Menschen jeden Alters. Solche Gelegenheiten zum Gespräch möchte der Landesseniorenrat Baden-Württemberg mit einem landesweiten Aktionstag schaffen, an der sich auch der [OSR/SSR/KSR eintragen](#) beteiligt: In [Ort eintragen](#) steht ein „Schwätzbänke“ zur Verfügung. Ein Schild weist diese besondere Bank aus. Wer sich auf diese Bank setzt, signalisiert: Ich habe Lust zuzuhören und Lust zu erzählen.

Hier sollte eine Beschreibung des Standortes „Schwätzbänke“ aufgenommen werden.

Das „Schwätzbänke“ steht zukünftig nicht nur Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Auch jüngere Menschen sind herzlich zu einem Plauderstündchen eingeladen. „Es geht dabei nicht um Krisengespräche“, sagt [hier bitte den Namen des Vorsitzenden/Pressesprecher etc. eintragen](#), „sondern um sich einfach locker über das, was einen gerade beschäftigt, zu unterhalten.“

Ihr Pressekontakt
Frau/Herr
Telefon:
Mail:

Ihre Anschrift und Internetadresse bitte hier einfügen.

Presseinformation - **Nach der Aktion**

„Schwätzbänke“ sind angekommen

Begegnung und gemeinsames Gespräch gegen die Einsamkeit

Ort/Datum einfügen

In Ort eintragen steht seit vergangenem Sonntag ein Schwätzbänke zur Verfügung. Als eine einfache kleine Maßnahme gegen Einsamkeit hat der OSR/SSR/KSR eintragen im Rahmen einer landesweiten Aktion des Landesseniorenrats Baden-Württemberg eine öffentliche Bank in Ort eintragen als „Schwätzbänke“ deklariert. Ein einfaches Schild weist diese besondere Bank aus: Wer hier Platz nimmt, signalisiert: Ich habe Lust zuzuhören und Lust zu erzählen.

Das „Schwätzbänke“ steht nicht nur Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Auch jüngere Menschen sind herzlich zu einem Plauderstündchen eingeladen. „Es geht dabei nicht um Kri-sengespräche“, sagt hier bitte den Namen des Vorsitzenden/Pressesprecher etc. eintragen, „sondern um sich einfach locker über das, was einen gerade beschäftigt, zu unterhalten.“

Hier könnte noch ein Originalton von ein oder zwei GesprächspartnerInnen folgen.

Ihr Pressekontakt
Frau/Herr
Telefon:
Mail:

Ihre Anschrift und Internetadresse bitte hier einfügen.