



Schlussfolgerung zu bewährten Praktiken



In Bezug auf die Art der Interventionen, Programme/Aktivitäten oder Aktionen, die in den Partnerländern durchgeführt werden, lassen sich die Erkenntnisse wie folgt zusammenfassen:

- Selbsthilfegruppen (Peer-to-Peer oder mit Fachleuten), Facebook-Gruppen
- Bewusstseinsbildung durch öffentliche Dialoge, Präsentationen, Foren, Seminare, gesellschaftliche Veranstaltungen, etc.
- Kreative Arbeit (Kunst, Handwerk, Stricken usw.)
- Soziale Aktivitäten (Spaziergänge, Besuche, Brettspiele, Kartenspiele, Kinobesuche, Museumsbesuche, gemeinsames Essen und gemeinsame Mahlzeiten usw.)
- Praktische und individuelle Unterstützung
- Workshops und Bildungsangebote zur Stärkung der Persönlichkeit (Verbesserung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens, des Selbstbildes)
- Sozialcafés, Sozialzentren und soziale Treffpunkte

- Jugendzentren und Jugendnetzwerke (Begegnungsstätte und Plattform, wo junge Menschen mit Organisationen der Zivilgesellschaft zusammentreffen, um Freiwilligenarbeit zu leisten)
- Big Brother, Big Sister Freundschaftsprogramme, B-Friending-Programme
- Musikgruppen und Musikveranstaltungen
- Sportliche Aktivitäten im Freien (Fußball, Bergwandern, Schwimmen, Wochenendausflüge usw.)

Bei der Betrachtung der Ergebnisse und Informationen, die von den SLSV-Partnerländern gesammelt wurden, sind drei Aspekte besonders hervorzuheben, wenn es um bewährte Praktiken im Bereich von Freiwilligenprogrammen für junge Menschen geht, die von Einsamkeit bedroht oder betroffen sind:

Peer-to-Peer-Unterstützung

Eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um jungen Menschen zu helfen, besteht darin, ihnen zuzuhören und von ihnen zu lernen, was ihre Bedürfnisse und Wünsche betrifft. Indem wir ihnen Kontrolle über ihre eigenen Projekte geben und sie in möglichst vielen Phasen des Entscheidungsprozesses einbeziehen, ergeben sich unglaubliche Vorteile in Bezug auf Selbstwertgefühl und Erfolge. Wenn wir jungen Menschen die Leitung von Projekten überlassen, die sich an ihre Altersgruppe richten, kann dies eine Kultur der Inklusion und Freiwilligenarbeit schaffen, die sonst schwer zu erwidern ist.

Fragen Sie einen jungen Menschen, wie er sich engagieren möchte, wann er sich freiwillig engagieren möchte, was er gerne tun würde und welche Unterstützung er benötigt, um sich freiwillig zu engagieren. Dies sollte der Ausgangspunkt sein, um Ihr Freiwilligenprogramm zugänglicher und integrativer zu gestalten.

*Und selbst wenn wir diese kleineren Gruppen innerhalb des Netzwerks bilden, bleibt es immer noch inklusiv. Ich nehme am monatlichen Kochen teil, aber es ist nicht nur diese Gruppe, die darüber entscheidet, was es zu essen gibt. Im Vorfeld sprechen wir mit allen. Das Gleiche gilt, wenn wir Ausflüge machen. Jeder hat die Möglichkeit, gehört und einbezogen zu werden. Ich finde es großartig, dass, obwohl einige Leute das Sagen haben, alle die Gelegenheit haben, sich einzubringen und mitzureden.
(Cille, Teilnehmer des Jugendnetzwerks)*

Erleichternde Räume

Junge Menschen benötigen einen Raum, in dem sie sich treffen können. Aus unseren Gesprächen mit Organisationen über bewährte Praktiken geht hervor, dass es nicht ausreicht, lediglich einen Ort zur Verfügung zu stellen, an dem sich junge Menschen treffen können. Vielmehr ist es entscheidend, vor allem Aktivitäten zu ermöglichen, die Sinn, Erfüllung und Verbindung zwischen den Teilnehmern schaffen. Dies gilt insbesondere für junge Menschen, die sich von Einsamkeit bedroht fühlen und möglicherweise zögern, an Veranstaltungen teilzunehmen und sich mit allen zu unterhalten.

Eine Aktivität, an der man teilnehmen kann, die jedoch auch Raum für individuelle Zeit lässt, wie zum Beispiel gemeinsames Essen zuzubereiten, kann ein Zufluchtsort für jemanden sein, der sich unwohl fühlt, sich immer vollständig einzubringen. In diesem Kontext kann Freiwilligenarbeit äußerst wertvoll sein, da sie praktische Aufgaben, Sinnhaftigkeit und Teamarbeit ermöglicht.

*Ich glaube nicht, dass man die Kombination unterschätzen sollte, den Jugendlichen keine Verpflichtungen aufzuerlegen, aber dennoch darauf hinzuweisen, dass wir viele Möglichkeiten haben und uns freuen würden, wenn sie kommen und helfen, damit sie das Gefühl haben, etwas bewirken zu können. Das ist meine persönliche Erfahrung aus der Beobachtung unserer jungen Menschen, die anfangs dachten: 'Ich kann nichts tun', und die jetzt freiwillige Pfadfinder sind oder sich auf andere Weise engagieren. Weil man ihnen erlaubt hat, kleine Schritte zu machen und mehr über sich selbst zu lernen. Also ja, es sollte ein Freiraum sein, aber auch mit einem sanften Schubs von Zeit zu Zeit, entweder von anderen Freiwilligen oder von einigen von uns, die das Netzwerk verwalten. Ich denke also, es ist wichtig, mehr als nur ein Club zu sein und sicherzustellen, dass wir auch gemeinsam etwas unternehmen.
(Noemi, Leiterin des Freiwilligenzentrums Billund)*

Bildung und Sensibilisierung

Es bleibt noch viel zu tun, um unsere jungen Menschen über das Risiko von Einsamkeit und sozialer Isolation aufzuklären. Viele der SLSV-Partnerländer haben die Notwendigkeit staatlicher Maßnahmen und Kampagnen zu diesem Thema betont, wobei Dänemark das einzige Land ist, das derzeit eine nationale Strategie zur Bekämpfung dieses Problems hat. Eine noch größere Herausforderung besteht darin, Lösungen und Wege aus der Einsamkeit zu verbreiten und darauf aufmerksam zu machen.

Als Bürgerorganisationen können wir dazu beitragen, die Menschen und Freiwilligen, mit denen wir durch unsere Programme in Kontakt stehen, über

dieses Thema aufzuklären. Die gezielte Zuwendung von besonderer Aufmerksamkeit und Ressourcen zur Bekämpfung der Einsamkeit könnte einen Welleneffekt in unseren Gemeinschaften auslösen und zu einem offeneren und konstruktiveren Dialog über dieses Thema führen.

Ist es einfacher, hier über Einsamkeit zu sprechen, als mit anderen in Ihrer Umgebung?

Ich würde sagen ja, weil es hier ein offenes Thema ist. Jedes Mal, wenn man hierher kommt, gibt es immer jemanden, der fragt, wie es einem geht. Wir laden die Leute also immer dazu ein, darüber zu reden. Sie müssen nicht selbst den Anstoß geben. Es kann ziemlich schwierig sein, ein solches Gespräch zu beginnen, wenn man niedergeschlagen ist.

(Daniel, Ehrenamtlicher Leiter des Jugendnetzwerks)

