



# Modellprojekt „Verein(t) gegen Einsamkeit“

Abschlussbericht

Viola Kaets, Referentin im Ressort Breiten- und Gesundheitssport des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V.

Frankfurt am Main, Dezember 2024

## Inhalt

Einleitung.....	3
Projektverlauf und durchgeführte Maßnahmen .....	5
Entwickelte Materialien .....	7
Beispiele guter Praxis für Zusammenhalt und erleichterte Zugangswege im Sport.....	10
Gemeinsam spazieren bei Wind und Wetter.....	10
Inklusiver Sport- und Bürgerpark.....	11
Aufsuchende Seniorenfitness.....	11
Ein Tennis-Herz für Kinder .....	11
Kindergarten-Sporthelfer Aktion .....	12
Gelebte Inklusion im Sportverein.....	12
Erleichterte Zugangswege bei der TSG Bergedorf.....	12
Inklusiver generationenübergreifender Ballsportmix.....	12
Erfolgsfaktoren für wirksame und gut zugängliche Begegnungsräume.....	13
Zentrale Erkenntnisse und Fazit des Gesamtprojekts .....	16
Literaturverzeichnis.....	18

## Einleitung

Schon vor weitreichenden Kontaktbeschränkungen und Schließungen von Institutionen im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie fühlten sich Millionen Menschen in Deutschland einsam. Doch seither sind besonders viele junge Erwachsene betroffen: Im Jahr 2022 fühlten sich 24% der 18- bis 29-Jährigen oft einsam gegenüber 16 % der Gesamtbevölkerung<sup>1</sup> (Statistisches Bundesamt 2024).

Einsamkeit ist als subjektives Gefühl von außen oftmals nicht sichtbar und kann in unterschiedlichsten Lebenslagen auftreten. Entsprechend sind auch die Wege aus der Einsamkeit vielfältig. Sportvereine können Menschen einen niedrigschwelligen Einstieg ermöglichen und helfen, neue Kontakte zu knüpfen, Beziehungen mit Gleichgesinnten aufzubauen und ein Gefühl der Verbundenheit zu erfahren. Gerade in Umbruchphasen, wie einem Umzug aus dem vertrauten Umfeld, einem Übergang von der Schule auf die Hochschule oder einem Jobwechsel, können Sportvereine wichtige Konstanten oder erste Anlaufstellen darstellen. Das gemeinsame Sporttreiben oder das ehrenamtliche Engagement sind gemeinschafts- und sinnstiftend. Häufiges Erleben von Einsamkeit geht mit einer unterdurchschnittlichen Gesundheit einher (BMFSFJ 2024) und erhöht gleichzeitig das Risiko, körperlich inaktiv zu sein, sodass sich der negative Effekt auf die Gesundheit sowie das subjektive Wohlbefinden mit zunehmender Dauer noch verstärkt (BMFSFJ 2024). Bewegung und ein aktiver Lebensstil tragen außerdem zum Wohlbefinden bei (Benedyk et al. 2024) und können gesundheitliche Risiken mindern, die im Zusammenhang mit chronisch erlebter Einsamkeit (u. a. erhöhte Mortalität und Morbidität) stehen.

In der allgemeinen Bevölkerung wird dem Sportverein eine wesentliche Rolle in der Einsamkeitsbewältigung zugesprochen: In einer Umfrage aus dem Jahr 2023 stimmten 90% der Aussage zu „dass der Sportverein ein Ort ist, der Einsamkeit vermindert“.<sup>2</sup>

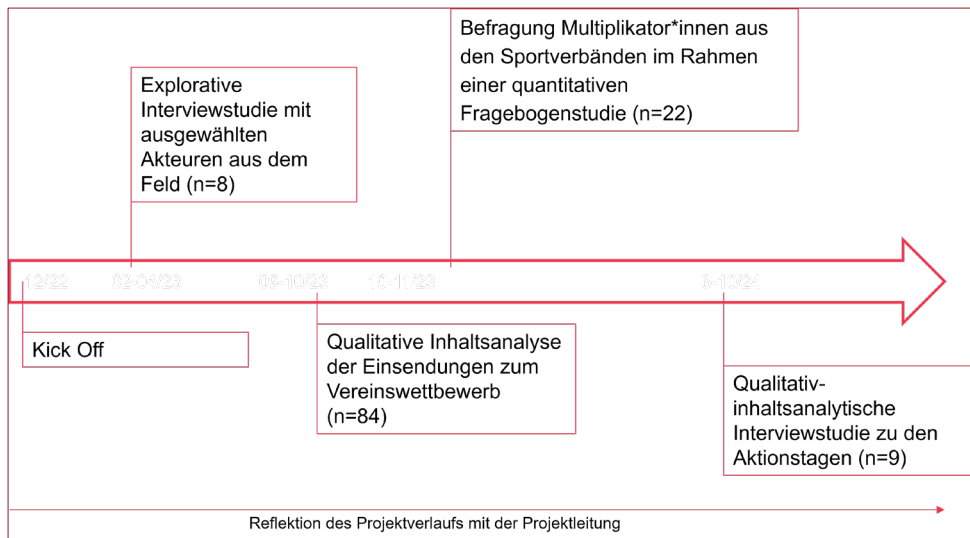
Das Projekt „Verein(t) gegen Einsamkeit“ (2022-2024) des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. (DOSB) hatte zum Ziel, die Potenziale des Sports und der Sportvereine als Orte für Begegnungen und Gemeinschaft aufzuzeigen. Das Modellprojekt wurde vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) als ein Teil der Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit gefördert. Es sollten Strategien für Sportvereine erarbeitet und erprobt werden, wie einsame Menschen durch die Vielfalt an Sportverbänden in Deutschland erreicht und in die rund 86.000 Sportvereine integriert werden können.

Die projektbegleitende wissenschaftliche Evaluation durch die Führungs-Akademie des DOSB ging hierfür der Frage nach, wie Sportvereine wirksame und gut zugängliche Begegnungsräume schaffen können, die Menschen mit Einsamkeitserfahrungen erreichen und langfristig soziale Teilhabe ermöglichen.

---

<sup>1</sup> Ergebnis der Zeitverwendungserhebung 2022 des Statistischen Bundesamtes, an der rund 10.000 Haushalte mit 20.000 Personen ab 10 Jahren teilnahmen.

<sup>2</sup> Ergebnis einer Umfrage der ONE8Y GmbH im Rahmen der Evaluation der „ReStart-Kampagne II“ aus Dezember 2023 mit n=1.029 Befragten im Alter von 16-69 Jahren.



*Abbildung 1: Zeitstrahl der begleitenden Projektevaluation*

Hierzu wurden an mehreren Zeitpunkten wissenschaftliche Daten erhoben und ausgewertet, die sich an den verschiedenen „Anlässen“ im Projektverlauf orientierten. Mithilfe verschiedener Erkenntnisquellen, unterschiedlicher Erhebungs- und Auswertungsmethoden wurde ein mehrperspektivischer Blick auf die Fragestellung geworfen (s. Abbildung 1).

## Projektverlauf und durchgeführte Maßnahmen

Im Verlauf des Projekts „Verein(t) gegen Einsamkeit“ wurde ein Netzwerk mit Akteur\*innen aus dem organisierten Sport aufgebaut und unterschiedliche Lern- und Austauschformate sowie Workshops durchgeführt, um für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und Wissen zu teilen. Eine breite Öffentlichkeitsarbeit, die Durchführung von einem Vereinswettbewerb (2023) und zehn bundesweite Aktionstage (2024) zählten auf folgende Ziele ein:

- Sportvereine als Orte der Begegnung sichtbar machen.
- Wissen über Erfolgsfaktoren und Hindernisse in der Ansprache und Gewinnung von Menschen mit Einsamkeitserleben zur Verfügung stellen.
- Sportverbände und -vereine bei der Weiterentwicklung ihrer Strukturen und Positionierung im Sozialraum begleiten und unterstützen.

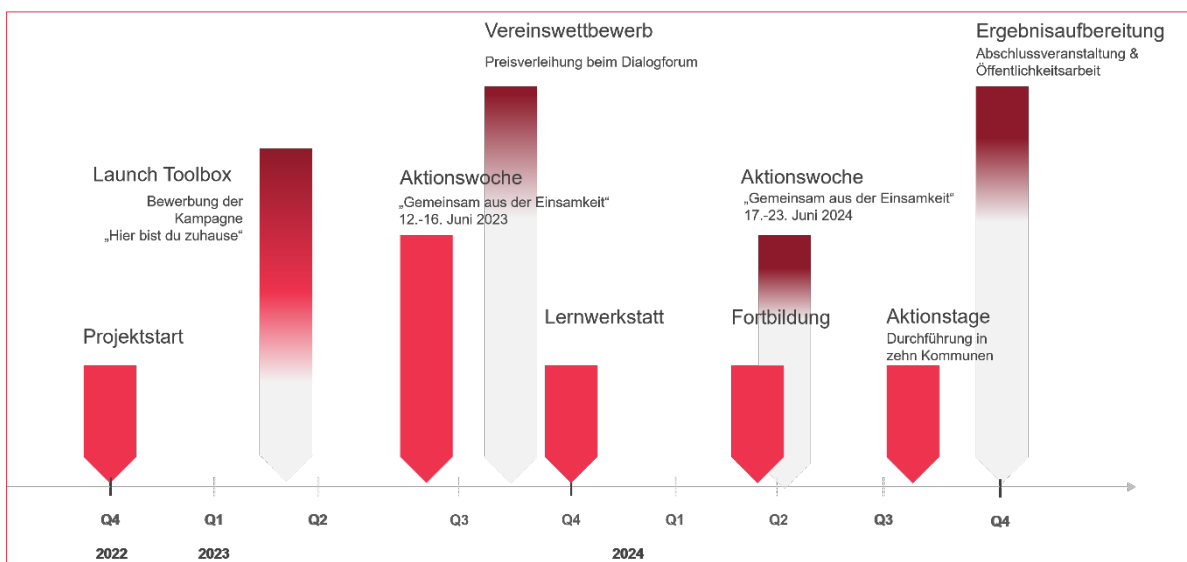


Abbildung 2: Übersicht über Meilensteine und Aktivitäten im Projekt "Verein(t) gegen Einsamkeit"

Die Entwicklung von analogen und digital aufbereiteten Informationen für Vereine, Kommunen und Menschen mit Einsamkeitserleben diente der Sensibilisierung und zugleich der Kommunikation der Werte sowie Potenziale des Sports in der Bewältigung von Einsamkeit. Im ersten Quartal 2023 wurde eine Toolbox mit fertigen Werbemitteln und digitalen Vorlagen gelauncht, um das Profil der Sportvereine als soziale Heimat zu schärfen und die Öffentlichkeitsarbeit von Verbänden und Vereinen zu unterstützen.

Im Frühjahr 2023 wurde der Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ initiiert, um sich ein breites Bild des bereits bestehenden Engagements im organisierten Sport zu machen und die Stärken dieser Angebote analysieren zu können. Die über 100 Einsendungen von Sportvereinen, die Angebote für verschiedenste Zielgruppen potenziell einsamer Menschen anbieten, haben vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, wie Menschen gemeinsam in Bewegung gebracht werden und dabei soziale Kontakte entstehen können.

Im Herbst 2023 wurden die bisherigen Projektergebnisse in die Online-Lernwerkstatt „Barrieren überwinden, Mitglieder gewinnen“ überführt. Gemeinsam mit der Koordinierungsstelle



Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Hessen wurden Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sport unterstützt, Sportvereinsangebote möglichst niedrigschwellig zu gestalten.

Mit der Förderung zur Durchführung von öffentlichen Aktionstagen wurde das Wissen über eine niedrigschwellige Angebotsgestaltung im Sport und die gelungenen Ansätze für erleichterte Zugangswege mit dem Wissen über Besonderheiten in der Ansprache von Menschen mit Einsamkeitserleben zusammengeführt: Unter dem Titel „Gemeinschaft bewegt – Aktionstage für soziale Verbundenheit“ wurden 2024 zehn Sportvereine, Stadt- oder Sportkreisbünde in Kooperation mit lokalen Initiativen, Sozial- und Wohlfahrtverbänden sowie städtischen Einrichtungen der Familien-, Senioren- und Jugendarbeit mit je 2.000 € für besonders kreative und innovative Ideen gefördert. Die Aktionstage sollten die soziale Verbundenheit herausstellen und stärken, dem Empfinden von Einsamkeit entgegenwirken und insbesondere Menschen ansprechen, die bis dahin noch keine Berührungspunkte zum organisierten Sport hatten.

## Entwickelte Materialien

Sport hat ein großes Potenzial zur Förderung sozialer Verbundenheit und schafft durch regelmäßige, niedrighschwellige Begegnungen sowie vielfältige Angebote Orte, an denen Menschen Gemeinschaft erleben und stabile soziale Netzwerke aufbauen können. Laut Interviews mit Expert\*innen ist es hilfreich, diese positiv konnotierten Mehrwerte bei der Bewerbung von Angeboten in den Vordergrund zu stellen. Es identifizieren sich viele Menschen ungern mit Einsamkeit, da sie es als Defizit wahrnehmen. Sie haben Schwierigkeiten, über ihre Einsamkeitsgefühle offen zu sprechen. Aus diesem Grund wurde zu Beginn des Projekts ein Kommunikationskonzept entwickelt, das die Besonderheiten in der Ansprache von Menschen mit Einsamkeitserleben berücksichtigt.

Gemeinschaft und soziale Verbundenheit sind die zentralen Themen und Begrifflichkeiten in der Öffentlichkeitsarbeit, um sich vulnerablen Gruppen und potenziell von Einsamkeit betroffenen Menschen zu nähern.<sup>3</sup>

Mithilfe von Tonalität und Bildsprache der **Kampagne „Hier bist du zuhause“** sollten Sehnsüchte nach Intimität, Zugehörigkeit und Wahrnehmung von Anderen adressiert werden. Menschen, die sich oft oder seit längerer Zeit einsam fühlen, ziehen sich häufig aus sozialen Interaktionen zurück, um bspw. Gefahren der Zurückweisung zu vermeiden. Das wiederum führt dazu, dass auf Einsamkeit sozialer Rückzug folgt, der wiederum die Einsamkeit weiter verstärkt (negativen Abwärtsspirale). Es wird mit fortschreitender Dauer immer schwieriger für die Betroffenen, den Kontakt zu anderen wieder aufzunehmen. Aus diesem Grund wurden warme und einladend wirkende, auf emotionaler Ebene ansprechende Slogans und Bilder ausgewählt, und mit einer direkten Ansprache gearbeitet, die den Verein gedanklich als Ort der Gemeinschaft etabliert.

---

<sup>3</sup> Bei den Interviews mit Expert\*innen aus den Bereichen Integration, soziale Teilhabe und Einsamkeitsbewältigung (n = 9) wurde herausgestellt, dass Angebote funktionieren, die die Potenziale wie Gemeinschaft und soziale Verbundenheit herausstellen und weniger das vermeintliche Defizit der Einsamkeit.



Abbildung 3: Exemplarische Werbemittel aus der Toolbox "Hier bist du zuhause", die Sportverbände und -vereine dabei unterstützen sollen, die Potenziale des Sports und der Sportvereine für Begegnung und Gemeinschaft öffentlichkeitswirksam zu kommunizieren.

In der digitalen Toolbox „Hier bist du zuhause“ stehen Sportvereinen und -verbänden kostenlose individualisierbare Vorlagen für **Social Media** und Print sowie **fertige Werbemittel** zur Verfügung (s. Abbildung 5), die dabei unterstützen sollen, das vielfältige Angebot sowie Engagement sichtbar zu machen.

Auch zwei **Imagefilme** können dort abgerufen und zu Zwecken der eigenen Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden, um mit den energetisierenden und emotionalen Bildern die vielen Mehrwerte unserer Sportvereine für Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft aufzuzeigen.



Abbildung 4: Hier geht es (v. l. n. r.) zu den Imagefilmen für Ältere, Jüngere und zur barrierearmen Version mit Audiodeskription.

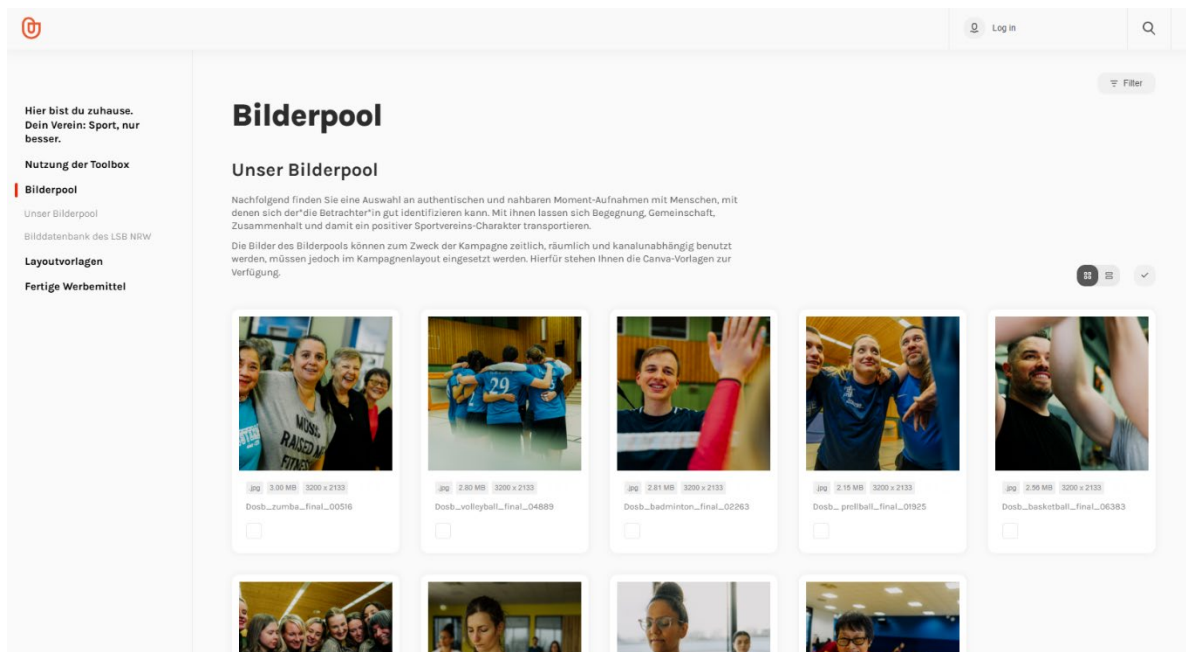


Abbildung 5: Screenshot aus der digitalen Toolbox "Hier bist du zuhause" mit Nutzungshinweisen, Bildern und Layoutvorlagen sowie Kampagnenmotive der BMFSFJ Dachkampagne "GEMEINSAM-Strategie gegen Einsamkeit". [www.brandox.com/vereint-gegen-einsamkeit](http://www.brandox.com/vereint-gegen-einsamkeit)

Die im Projekt gewonnenen Erkenntnissen zur niedrigschwelligen Angebotsgestaltung im Sport und den Abbau von Hürden für Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen wurden in einen **Online-Kurs** zusammengeführt. Dieser diente als Instrument zur Begleitung und Unterstützung der Sportvereine bei der Umsetzung von Aktionstagen für soziale Verbundenheit. Ehrenamtlichen und Fachkräften im Sport, die sich mit dem Themenfeld beschäftigen möchten, stehen die Inhalte auch nach Projektende in Form von drei kurzen Videos zur Verfügung. Sie geben Interessierten einen kurzen informativen Überblick zum Thema Einsamkeit, Erfahrungen, Handlungsempfehlungen, Instrumente und Good Practice Beispiele aus dem Projekt "Verein(t) Gegen Einsamkeit".

Drei Videos enthalten Informationen und Tools zu

1. Begrifflichkeiten, Auswirkungen und Bedeutung von Einsamkeit für den Sport und das bürgerschaftliche Engagement.
2. der Frage: Wie gestalte ich Angebote für Menschen, die sich einsam fühlen?
3. der Frage: Wie erreiche ich Menschen mit Einsamkeitserleben?



Abbildung 6: Hier geht es zu den Selbstlernvideos des Online-Kurses "Mit Bewegung aus der Einsamkeit".

## Beispiele guter Praxis für Zusammenhalt und erleichterte Zugangswege im Sport

Mit dem Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ haben der DOSB und das BMFSFJ mit insgesamt 15.000 Euro Projekte und Initiativen im organisierten Sport ausgezeichnet, die Zusammenhalt auf allen Ebenen fördern, erleichterte Zugangswege schaffen und damit zur Prävention und Bewältigung von Einsamkeit in unserer Gesellschaft beitragen. Die Wettbewerbsbeiträge dienen als gute Beispiele für gelungene Ansätze und Impulsgeber, damit mehr Menschen mit Einsamkeitserleben Gemeinschaft im Sport erfahren können.

Die Analyse der eingegangenen Bewerbungen für den Vereinswettbewerb „Gemeinschaft bewegt“ zeigte, dass Einsamkeit im und durch Sport aktuell nur „vermittelt“ im Zusammenhang mit zahlreichen sozialen Benachteiligungen und über bereits bestehende Programme oder Projekte in den Blick genommen wird. Neben der Vielfalt an Angeboten bestehen lokal sehr unterschiedliche Zugangswege für Menschen mit Einsamkeitserleben zum Sport(-verein) bestehen. Die Jury aus Expert\*innen des Sports, der Wissenschaft, Politik und Interessenvertretungen der jüngeren sowie der älteren Generationen wählte die Preisträgerinnen gemäß den Kriterien „Nachhaltigkeit“ (bspw. Fortführung, Mitglieder-/Ehrenamtsgewinnung), „Qualität der Umsetzung“ (Niedrigschwelligkeit, Erreichen unterrepräsentierter Zielgruppen, Qualität der Begegnung) und „Sichtbarkeit“ (Bewerbung, Art der Durchführung, Öffentlichkeitsarbeit) aus.



*Abbildung 7: Bei der Preisverleihung des Wettbewerbs "Gemeinschaft bewegt" zeichneten DOSB und BMFSFJ neun Preisträger\*innen für ihr Engagement zum Abbau von Zugangsbarrieren und zur Förderung von Zusammenhalt und Teilhabe aus. © Henning Schacht*

### Gemeinsam spazieren bei Wind und Wetter

Die Spaziergehgruppe der Turngemeinde 1904 Kriegsheim e. V. ist ein Beispiel für ein Begegnungs- und Bewegungsangebot, das auch ohne großes Budget viel erreicht. Vor allem ältere Menschen, die durch zunehmende körperliche Einschränkungen nicht mehr am regulären Sportvereinsbetrieb der Turngemeinde teilnehmen können, freuen sich über die Möglichkeit, weiterhin in Gemeinschaft aktiv zu sein. Der Zusammenhalt und die Freude an gemeinsamer Bewegung und die Geselligkeit sorgen dafür, dass in zehn Jahren noch kein Spaziergang - nicht einmal witterungsbedingt - ausgefallen ist. In den 75 Minuten des Rundgangs wird die Gruppe von vielen Bewohner\*innen gesehen und hat dadurch auch außerhalb der Region bereits einen hohen Bekanntheitsgrad erlangt. Der Spaziergang endet regelmäßig im Mehrgenerationenhaus mit einem

gemeinsamen Frühstück, bei dem sich weitere Gäste anschließen, die Freude an der Gesellschaft haben, sich aber einen Spaziergang nicht zutrauen.

### **Inklusiver Sport- und Bürgerpark**

Auf dem Gelände zweier ehemaliger Ascheplätze des Sport Club Frintrop 05/12 e. V. wurde im Oktober 2022 ein barrierefreier, inklusiver Sport- und Bürgerpark eröffnet. Der Park fördert die gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe aller an Sport- und Begegnungsangeboten. Er bietet einen Treffpunkt für ungezwungenes Zusammensein und ist eine Begegnungsstätte für Bürger\*innen aller Generationen, nicht nur aus Frintrop, sondern auch aus den angrenzenden Stadtteilen und Nachbarstädten. Hierfür wird die Anlage auch für kulturelle Veranstaltungen mit Musikkünstlern und inklusiven Tanzgruppen genutzt.

### **Gemeinschaft und gelebte Teilhabe auf dem Reiterhof**

Im 80 Mitglieder umfassenden Reitverein cavalleria e. V. in Sachsen-Anhalt können benachteiligte Kinder und Jugendliche niedrigschwellig und kostenfrei ihre Tage auf dem Hof verbringen und barrierefrei intensive Beziehungen mit den Pferden und Ponys aufbauen. Gemeinschaft und Teilhabe wird auch unter den Reiter\*innen gelebt: Bei Besuchen von Wohneinrichtungen und Förderschulen werden Erwachsene und Kinder mit Behinderungen völlig selbstverständlich als Partner\*innen im Sport akzeptiert, ebenso eröffnen sich auch straffällig gewordenen Jugendlichen bei cavalleria e. V. unbürokratisch und kostenfrei Wege aus der sozialen Isolation. Hierfür arbeitet der Verein mit der Jugendhilfe, staatlichen und städtischen Förder- und Betreuungseinrichtungen sowie amtlichen Betreuer\*innen eng zusammen.

### **Aufsuchende Seniorenfitness**

Für den aufsuchenden, besonders niedrigschwelligen Ansatz seines seit 2016 bestehenden kostenfreien Kursangebotes für Senior\*innen wurde der TV 06 Thalmässing e. V. ausgezeichnet. Dort fühlen sich auch Mitglieder und Nichtmitglieder mit Behinderungen oder beginnender Demenz wohl. Damit die Senioren keine weiten Wege haben, werden Ortschaften angefahren: So finden Übungen zur Sturzprophylaxe, Denkaufgaben oder Dokumentation der motorischen Leistungsfähigkeit auch schon einmal in Gastwirtschaften, Feuerwehrheimen, Gemeinderäumen oder Ferienwohnungen statt. Um im ländlichen Raum auch all diejenigen zu erreichen, die solchen Angeboten erfahrungsgemäß fernbleiben, arbeitet die Übungsleiterin eng mit Ortsbäuerinnen zusammen, die Menschen persönlich und gezielt auf die niedrigschwellige Begegnungs- und Bewegungsangeboten des Sportvereins ansprechen.

### **Ein Tennis-Herz für Kinder**

In der finanz- und strukturschwachen Kommune Schöningen fallen viele Kinder aus dem Raster und haben nicht die Möglichkeit, im Verein Sport zu treiben. Die soziale Initiative „Ein Tennis-Herz für Kinder“ des MTV Schöningen von 1861 e. V. setzt an dieser Stelle an und bietet sozial benachteiligten Kindern ein Jahr lang ein wöchentliches kostenloses Tennistraining mitsamt erforderlichem Equipment. Hierfür treibt der Sportverein Spenden- und Sponsorengelder ein und schließt Firmen- sowie Privatpatenschaften ab, damit möglichst vielen Kindern und Jugendlichen mit eingeschränkten Teilhabechancen - z. B. aufgrund ihrer Herkunft, finanziellen Lage, physischen oder psychischen Einschränkung - Zugang zum Sport und zur Vereinsgemeinschaft eröffnet wird. Bei den gemischten inklusiven Gruppen stehen Spaß und Freude im Fokus. Als positive Nebeneffekte beobachten die Engagierten eine Stärkung des Selbstbewusstseins und des

Selbstwertgefühls der Kinder, aber auch die Eltern kommen am Rande des Tennisplatzes in den Austausch und knüpfen neue Kontakte. Um die soziale Initiative bekannt zu machen und um die richtigen Zielgruppen zu erreichen, kooperiert die Tennisabteilung u. a. mit dem örtlichen Kinderheim, dem Jugendsozialamt, der städtischen Sozialstelle sowie mit Sozialarbeiter\*innen in Kindergärten und Schulen.

### **Kindergarten-Sporthelfer Aktion**

Die Kindergarten-Sporthelfer Aktion des 1. SSV Saalfeld 92 e. V. fördert die Gemeinschaftserfahrung von Jung und Alt durch Bewegung, Spiel und Spaß. Senior\*innen unterstützen als Sporthelfer die Erzieherinnen und Übungsleitenden einmal in der Woche bei ihrer regelmäßigen Sportstunde. Nicht nur die Senior\*innen finden in diesem Ehrenamt eine wertstiftende Aufgabe, bereichernde Begegnungen und Anerkennung ihrer Tätigkeit durch regelmäßige Fortbildungen: Inzwischen engagieren sich auch einige Erzieherinnen in Vereinsangeboten des 1. Stadt-Sport-Vereins Saalfeld 92 e. V. und durch den Rückenwind der Auszeichnung „Gemeinschaft bewegt“ wurde das Programm weiter angepasst und ausgeweitet, sodass nun auch Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren von dem Angebot profitieren, sich spielerisch in Gemeinschaft Ausprobieren und ihre motorischen Grundlagen verbessern können.

### **Gelebte Inklusion im Sportverein**

Der TV 1848 Coburg zeichnet sich durch sein breites Engagement in den Bereichen Inklusion und Integration aus. Alle Sportangebote sind auch für Menschen mit Behinderung offen. Fahrdienste, spezielle "Erlebte Inklusive Sportschule"-Angebote, kostenlose Programme für geflüchtete Menschen sowie Kooperationen mit Förderschulen und Werkstätten schaffen erleichterte Zugangswege für alle Menschen. Vielfalt und sozialer Zusammenhalt im Verein werden durch spezielle Sportangebote, Übersetzung von Vereinsinformationen, Beratung bei Ämtergängen, Deutschunterricht und die Qualifizierung von Menschen zu Übungsleitenden aktiv gefördert.

### **Erleichterte Zugangswege bei der TSG Bergedorf**

Die TSG Bergedorf von 1860 e. V. zeichnet sich durch besonders niedrigschwellige Zugangswege zum Verein aus. Ein Fahrservice ermöglicht auch mobilitätseingeschränkten Personen weiterhin die Teilhabe an Sportangeboten. Weiterhin eröffnen Angebote abseits des gemeinsamen Sporttreibens Räume für Begegnung, wie die Kartenrunden im Vereinsheim, Gesprächskreise mit Vorträgen und anschließendem Austausch (z. B. Erb- und Testamentsrecht, Schutz vor Trickbetrüger) sowie die Veranstaltungsreihe zum Thema "Starke Frauen (in) der TSG Bergedorf" (z. B. Selbstverteidigung, Stimmtraining, Beckenbodentraining, Opferschutz).

### **Inklusiver generationenübergreifender Ballsportmix**

Mit dem im April aus einem Runden Tisch von betroffenen (Groß-)Eltern entstandenen inklusiven generationenübergreifenden Ballsportmix hat die Eintracht Hildesheim von 1861 e. V. einen Kurs für alle geschaffen und eine für sich völlig neue und breite Zielgruppe erreicht. Jede\*r ist willkommen, egal welche Beeinträchtigung, Vorkenntnisse mit Bällen oder welches Alter. Zu beobachtende gegenseitige Hilfestellungen in den Kursstunden, besonders von Eltern beeinträchtigter Kinder und der vorher anwesenden Senioren-Tischtennisgruppe zeugen von einem besonderen Gemeinschaftserleben und Miteinander.

## Erfolgsfaktoren für wirksame und gut zugängliche Begegnungsräume

Bundesweit veranstalteten Sportvereine und Kreissportbünde in Kooperation mit lokalen Initiativen zehn „Aktionstage für soziale Verbundenheit“ mit besonders niedrigschwelligen und kreativen Mitmachangeboten. Dabei spiegelte die Gestaltung der zehn Aktionstage die Vielfalt des organisierten Sports in Deutschland wider: Von einem kleinen inklusiven Schachturnier mit einer Wohngruppe für behinderte Menschen im rheinland-pfälzischen Ramstein-Miesenbach (s. Abbildung 8), über ein erstes inklusives Seniorensportfest im thüringischen Sömmerda mit auf Anhieb 600 Besucher\*innen, bis hin zu Informationsmöglichkeiten und einer Gesprächsrunde zum Thema Einsamkeit rund um den Final-Spieltag der 3. Goalball-Bundesliga in Greifswald, Mecklenburg-Vorpommern. Gemeinsam hatten alle Aktionstage, dass sie finanzielle, zeitliche oder psychologische Hürden berücksichtigten, um Menschen mit erschwerten Teilhabechancen eine Teilnahme zu ermöglichen: Alle Angebote an diesen Tagen waren kostenfrei, konnten ohne vorherige Anmeldung und Voraussetzungen bzw. Vorerfahrungen in einer wenig formalisierten Atmosphäre ausprobiert werden.

„Das war eine Hürde zu sagen, ich gehe in so eine reguläre Stunde rein. Bei dem Aktionstag aber haben wir so ein Schnupper- und Mitmachangebot kostenunverbindlich geboten, und das hat viele erreicht, die einfach mal unverbindlich reinschauen wollten.“

Eine Umsetzung an vertrauten Orten, wo sich Menschen ohnehin in ihrem Alltag aufhalten, erwies sich als hilfreich, um neue Zielgruppen zu erreichen.

„Wir haben uns dafür entschieden, den Aktionstag direkt im Sportpark zu machen, wo die Leute sowieso unterwegs sind. So konnten wir die Veranstaltung ganz natürlich in den Alltag der Leute einfügen und mussten sie nicht erst an einen neuen Ort locken.“



*Abbildung 8: Im Rahmen des Aktionstages für soziale Verbundenheit organisierte der Schachclub Ramstein-Miesenbach ein inklusives Schachturnier im Mehrgenerationenhaus Ramstein. Dabei wurden bewusst gemischte Teams aus einer Wohngruppe behinderter Menschen und bestehende Vereinsmitgliedern gebildet. Jede\*r, unabhängig seiner/ihrer Fähigkeiten oder Herkunft war auf diese Weise Teil des Teams, es wurden Berührungspunkte abgebaut und Leute niedrigschwellig miteinander ins Gespräch gebracht. © Werner Weller*

Bei der Umsetzung der Aktionstage kooperierten die Sportvereine mit zahlreichen lokalen Multiplikator\*innen – darunter beispielsweise örtliche Pfarrer, Sozialarbeiter\*innen,

Gesundheitszentren, Stiftungen, Hospizdiensten und die Tafel – um Zugänge zu neuen Zielgruppen zu schaffen, Menschen miteinander in Verbindung zu bringen und deren Gemeinschaftserleben untereinander zu fördern. Im Hinblick auf eingeschränkte personelle, finanzielle und strukturelle Ressourcen in Sportvereinen waren die Kooperationen hilfreich bei der Umsetzung der Aktionstage und versprechen auch langfristige Potenziale, Synergien gemeinschaftlich mehr zu nutzen und beispielsweise den vielerorts geäußerten Wünschen nach einer erneuten Durchführung nachzukommen.

„Wir haben Leute erreicht und Kooperationspartner gefunden, die signalisiert haben, dass sie weiter mit uns zusammenarbeiten wollen. Das ist für uns ein positiver Effekt, den wir langfristig ausbauen möchten.“

„Wir haben neue Verbindungen zu anderen Organisationen aufgebaut und gesehen, dass das Thema viele berührt. Das Netzwerk wird auf jeden Fall bleiben und das ist ein wichtiger Erfolg.“

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit wurden Zielgruppen gezielt angesprochen und mit Slogans wie „Alleine kommen, GEMEINSAM tanzen – Erlebe die Gemeinschaft in unserem Verein“ oder „Du bist nicht allein, komm vorbei und mach mit!“ mentale Hürden gesenkt und Menschen willkommen geheißen, die bislang keinen Anschluss an den Sportverein gefunden haben (s. Abbildung 9).



Abbildung 9: Exemplarische Beispiele für Plakate im Rahmen der "Aktionstage für soziale Verbundenheit"

Neben vertrauten und zugänglichen Orten sowie niedrigen Einstiegshürden, bewährten sich Maßnahmen, die die Einbindung der besonderen Bedarfe von Menschen potenziell erhöhten Einsamkeitsbelastungen berücksichtigten, sich gezielt an einzelne Personengruppen (z. B. Alleinerziehende, Menschen mit Seheinschränkungen) richteten, möglichst zielgruppenspezifische Themen und Aktivitäten beinhalteten und dabei an deren alltäglichen Routinen anknüpften.

„Eine Übungsleiterin aus dem Tanzbereich hat Sitztanz [für Senior\*innen] angeboten und das boomt jetzt bei uns! Jeden Freitag stehen die Rollatoren vor der Halle, und drinnen

machen die Senioren rhythmische Bewegungen zur Musik. Es ist genau das Richtige für sie.“

Beispielsweise wurde bei einem Aktionstag gemeinsam mit dem örtlichen Diakonieverein ein kostenfreies Mittagessen angeboten. Das sorgte dafür, dass rund 50 Senior\*innen, die größtenteils keine vorherigen Berührungspunkte mit dem Sportverein hatten, die Gelegenheit nutzten, im Vereinsheim vorbeizukommen und im Anschluss an das gemeinsame Essen noch blieben, um ein Sportangebot auszuprobieren.

„Manche die nur zum Mittagstisch gekommen wären, sind heute länger geblieben. [...] Bis auf drei bekannte Gesichter, waren heute nur neue Leute dabei“.

Im Hinblick auf die langfristige Bindung ist gerade bei Teilnehmenden mit Unsicherheiten im sozialen Miteinander eine Kontinuität des Angebots hinsichtlich Zeit, Ort und Ansprechperson von essentieller Bedeutung. Eine vertrauensvolle, sichere Atmosphäre und die Schaffung von gemeinsamen Erlebnissen sowie Mitgestaltungsmöglichkeiten sind mitentscheidend.

## Zentrale Erkenntnisse und Fazit des Gesamtprojekts

Einsamkeit tritt über alle Altersgruppen hinweg und in unterschiedlichsten Lebensrealitäten auf. Dennoch ist aus der Forschung bekannt, dass Armut, intensive Care Arbeit und Fluchterfahrungen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen einhergehen (BMFSFJ 2024). Potenziell wahrgenommene Hürden von Menschen mit erschwerten Chancen für soziale Teilhabe müssen bei der Gestaltung von Angeboten und Strukturen gegen Einsamkeit berücksichtigt werden. Die Bearbeitung des Themenfeldes ist im Sport als „Klammer“ für Zielgruppen mit Zugangshürden zu verstehen. Aus diesem Grund sind bisherige Aktivitäten und Erfahrungen in den Bereichen „Integration“, „Inklusion“ und „Vielfaltsförderung“ zu bündeln und zu intensivieren. Das bedeutet aber auch: Der organisierte Sport muss für einen Beitrag der Linderung und Prävention von Einsamkeit das „Rad nicht neu erfinden“, sondern kann auf vorhandene Erfahrungen in der Arbeit mit vulnerablen Gruppen stellen.

*Wo kann der Sport ansetzen bzw. intervenieren, um in der Einsamkeitsbekämpfung noch wirksamer zu werden?*

### 1. Ansatz: Stärken stärken

Ein großes Potenzial liegt in der Prävention von Einsamkeit. Sportvereine sind sozialer Anker, soziale Tankstellen, gesellschaftlicher Zusammenhalt und leisten damit bereits einen Beitrag in der Prävention von Einsamkeit. Ein Ansatzpunkt liegt darin, das Bewusstsein im organisierten Sport dahingehend weiter zu schärfen und diesen Präventivcharakter noch deutlicher herauszuheben.

Wichtig ist auch die Stärkung des Zusammenhalts und der Verbundenheit unter bestehenden Mitgliedern, um ein präventives Umfeld zu schaffen, in dem sich Menschen willkommen, eingebunden und unterstützt fühlen. Vereinsverantwortliche sollten im Blick haben, dass sich in Lebensphasen des Umbruchs – wie der Gründung einer Familie, der Übergang von Studium zum Beruf oder am Ende der Erwerbstätigkeit – die Bedürfnisse als auch finanziellen und zeitlichen Ressourcen ändern. Dies sollte in der Gestaltung von Mitgliedschaften und der Möglichkeiten für Beteiligung berücksichtigt werden.

### 2. Ansatz: Sekundärpräventiver Ansatz

Ein anderer Ansatzpunkt liegt darin, bewährte Zugangswege im Sozialraum stärker zu nutzen und aufsuchend tätig zu werden und sich mit wichtigen lokalen Institutionen (Multiplikator\*innen-Ansatz) zu vernetzen, die mit Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen im direkten Kontakt stehen und die vertrauensvoll in neue Angebote lotsen können. Bei diesem Ansatz gilt zu berücksichtigen, was unter anderem auch aus dem Thema Integration bekannt ist: In der Darstellung des Angebots sollte der Nutzen im Vordergrund stehen, nicht die Wirkung, d. h. ein „Integrationsangebot“ wird weniger gut angenommen als ein „Sportangebot“. Genauso sollte in den Maßnahmen der Einsamkeitsbekämpfung das Thema „Einsamkeit“ nicht vordergründig gespielt werden.

### 3. Ansatz: Integration des Themas Einsamkeit in bestehende Programme

In vielen bestehenden Programmen und Aktivitäten in den Bereichen *Integration, Inklusion, Diversity* geht es im Wesentlichen um die sozialen Wirkungen des Sports und darum, möglichst vielen Menschen Zugänge zum Sport zu ermöglichen. Da Einsamkeit eng mit den Chancen für soziale Teilhabe verknüpft ist, können bestehende Programme dafür genutzt

nutzen, auch das Thema Einsamkeit noch stärker zu bearbeiten, zu sensibilisieren, Fortbildungen zu schaffen und das Thema aufzuarbeiten.

Sportorganisationen sehen Einsamkeit als wichtiges und zunehmend relevantes Thema für den Sport an, wobei die Integration des Themas in bestehende Programme als bevorzugter Ansatz gilt. Hierfür muss der Sport seine eigene Sportblase verlassen! Sport muss im Sozialraum und im Alltag der Menschen präsent werden und dort besondere Zugangswege und besondere Angebote schaffen. Um Menschen zu erreichen, die sich einsam fühlen, braucht es niedrigschwellige Angebote und einladende Begegnungsräume. Durch den Abbau von finanziellen, zeitlichen und psychologischen Hürden werden soziale Teilhabechancen für Menschen in belasteten Lebenssituationen erhöht. Die Aktionstage für soziale Verbundenheit haben eindrücklich gezeigt, dass Aktivitäten in bekannten, vertrauten Räumen wie Parks, Schulen oder Stadtteilzentren die Hemmschwelle für eine Inanspruchnahme senken können. Dabei sind ein vernetztes Denken und ein Zusammentun mit anderen Partnerorganisationen wesentliche Erfolgsfaktoren. Besonders wichtig ist eine persönliche und gezielte Ansprache, die zeigt, wie viel Vereinssport bieten kann: Von Bewegung bis Gemeinschaft. Eine direkte Ansprache durch die Verantwortlichen oder durch Teilnehmende selbst – in Quartieren, religiösen Einrichtungen, Geschäften, auf dem Bürgersteig – hat sich am wirksamsten für die Gewinnung der Zielgruppen erwiesen.

## Literaturverzeichnis

Benedyk, Reichert, Giurgiu et al. Real-life behavioral and neural circuit markers of physical activity as a compensatory mechanism for social isolation. *Nature Mental Health* (2) 2024, S. 337-342; [www.nature.com/articles/s44220-024-00204-6](http://www.nature.com/articles/s44220-024-00204-6)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin 2024. URL: [www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576). Zugegriffen: 29. November 2024

Statistisches Bundesamt (destatis) (2024). Zeitverwendungserhebung 2022. Einsamkeit. [www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/EinkommenKonsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/\\_inhalt.html#805172](http://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/EinkommenKonsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#805172)