

AKTIVOLI-Fachtag

ENGAGIERT GEGEN EINSAMKEIT

Ein Tag 18.09.2026 für
GemEinsamkeit!

Veranstalter: AKTIVOLI-Landesnetzwerk
Hamburg e.V. & Bündnis gegen Einsamkeit
Hamburg (BgEH)

Veranstaltungsdatum & Ort: 18. September 2026,
Haus des Engagements (c/o Neues Amt Altona)

Zielsetzung des Dokuments: Fachliche
Nachbereitung für Teilnehmer:innen &
Verhandlungsgrundlage für Bürgerschaft/Senat

Teilnahmekreis: Rund 70 Fach- und
Führungskräfte aus über 60 Hamburger
Organisationen & Initiativen

1. Rahmen und Programm-Überblick

Am 18. September 2026 kamen auf Einladung des AKTIVOLI-Landesnetzwerks Hamburg e.V. und des Bündnisses gegen Einsamkeit Hamburg (BgEH) rund 70 Fach- und Führungskräfte aus über 60 Hamburger Trägern, Zivilgesellschaftsorganisationen und Initiativen im Haus des Engagements (c/o Neues Amt Altona, Neue Große Bergstraße 3–5) zusammen.

Unter dem Leitmotiv „**Engagiert gegen Einsamkeit in Hamburg**“ setzte der Fachtag einen entscheidenden Meilenstein, um das drängende gesellschaftliche Phänomen der Einsamkeit aus der individuellen Tabuzone zu holen und systematisch in ein strukturelles, kollektives Handeln zu überführen. Der Spirit der Veranstaltung war geprägt von Aufbruchsstimmung und der klaren Erkenntnis, dass Einsamkeit nicht durch einzelntes Engagement gelöst werden kann, sondern eine dauerhafte, ressortübergreifende Infrastruktur erfordert. Ziel des Fachtags war es, den Übergang vom punktuellen „Einzelkämpfer-Modus“ hin zu tragfähigen, sozialraumverankerten Kooperationsnetzwerken zu vollziehen.

Ablauf und Programmstruktur des Fachtags

Das Tagesprogramm spiegelte die doppelte Ausrichtung wider: Vormittags standen bewährte Praxisansätze der Intervention und Prävention im Fokus, während der Nachmittag der Entwicklung innovativer Zukunftsmodelle und politischen Handlungsbedarfen gewidmet war.

Uhrzeit	Programmpunkt	Inhalte & Beteiligte
09:30 – 10:10 Uhr	Begrüßung & Eröffnungs-Keynote	Begrüßung durch das AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg e.V.; Eröffnungs-Keynote von Isabel Said (Hamburger Sozialbehörde) zum Stand der Hamburger Strategieentwicklung.
11:00 – 12:30 Uhr	Praxisforen (Foren 1 – 3)	Fokus auf bestehende Praxisstrukturen: Resilienz & Selbsthilfe (Forum 1), Sozialräume & Nachbarschaft (Forum 2) sowie Kulturelle & sprachliche Zugänge (Forum 3).
12:30 – 13:15 Uhr	Mittagspause & Vernetzung	Gemeinsamer Austausch + Vernetzung der Träger im Haus des Engagements.
13:15 – 14:45 Uhr	Innovationsforen (Foren 4 – 6)	Zukunftsmodelle & Zielgruppenansprache: Junge Menschen & Digitales (Forum 4), Familien & Care-Arbeit (Forum 5) sowie Bewegung & Sport (Forum 6).
14:45 – 15:15 Uhr	Gemeinsamer Abschluss	Plenary Wrap-up, Zusammenführung der Forenergebnisse und Ausblick auf die parlamentarische Verhandlungsphase für die Landesstrategie 2026+.

2. Foren-Dokumentation: Key Findings & Lösungsansätze

In sechs parallelen Fachforen bearbeiteten die Teilnehmenden zentrale Problemfelder der Hamburger Praxis anhand dreier einheitlicher Leitfragen:

1. Was gibt es bereits und wo bestehen Lücken?
2. Wo können wir Zusammenarbeit neu denken?
3. Welche konkreten Schritte nehmen wir mit?

Forum 1: Resilienz stärken – Selbsthilfe & mentale Gesundheit fördern

Referentinnen: Christa Herrmann & Marlen Wolf (KISS Hamburg – Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe / Paritätischer Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.)

KISS Hamburg vertritt rund 1.000 gelistete Selbsthilfegruppen in der Hansestadt und betreibt neben Vor-Ort-Sprechstunden eine Selbsthilfe-App sowie Online-Beratungsangebote. Im Zentrum des Forums stand die Frage, wie Selbsthilfe als entstigmatisierender Türöffner für seelische Gesundheit wirken kann, ohne Betroffene durch das Label „Einsamkeit“ abzuschrecken.

Key Findings & Methodische Lösungsansätze:

- **Modell der „Dritten Orte“:** Orientierung an offenen, konsumfreien Begegnungsräumen, die spontanen Austausch ohne Hürden ermöglichen.
- **Entstigmatisierendes Framing:** Das Wort „Einsamkeit“ schreckt oft ab und löst Schamgefühle aus. In der Ansprache müssen positive Begriffe wie „Gemeinschaft“, „Miteinander“ und „Gemeinsamkeit“ im Vordergrund stehen.
- **Niedrigschwellige Zugänglichkeit:** Verbindliche Nutzung von Einfacher Sprache, Mehrsprachigkeit, verlässliche Barrierefreiheit und transparente Vorab-Information über den Ablauf, um Ängste abzubauen.
- **Explizite Kostenfreiheit:** Bereits in Ankündigungen muss die vollkommene Kostenfreiheit von Angeboten hervorgehoben werden, da finanzielle Hürden Betroffene oft im Vorfeld ausschließen.
- **Methodisches Tischkonzept („Reden und Schweigen“):** Schaffung eines Settings (z.B. ausgewiesener Tisch), an dem sowohl das Gespräch als auch das zweckfreie Schweigen ausdrücklich erlaubt sind. Auch passives Dabeisein stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.
- **Format „Community-Abendbrot“:** Gemeinschaftliche Mitbring-Abendbrote oder Brunch bieten einen ungezwungenen Rahmen für Erstkontakte.
- **Sektorübergreifende Raumkooperationen:** Nutzung neutraler, gut erreichbarer Orte wie den Hamburger Bücherhallen sowie Räumlichkeiten der Wohnungsbaugenossenschaften und AWO-Treffs zur dezentralen Verankerung im Quartier.

Forum 2: Sozialräume verbinden – Nachbarschaften einsamkeitsresilient gestalten

Referentinnen: Inka Wriedt (Da nich' für/ Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen - lagfa) & Jana Weiland (GoBanyo e.V.)

Inka Wriedt und Jana Weiland beleuchteten die entscheidende Rolle alltäglicher Mikrobegegnungen im Wohnumfeld. Einsamkeitsprävention gelingt besonders nachhaltig, wenn Nachbarschaften so gestaltet sind, dass zufällige, beiläufige Interaktionen wie von selbst entstehen.

Key Findings & Sozialräumliche Lösungsansätze:

- **Fokus auf Mikrobegegnungen:** Kurze, freundliche Interaktionen im Alltag (auf der Straße, im Treppenhaus, beim Einkaufen) senken die Hemmschwelle zur Kontaktaufnahme massiv.
- **Konsumfreie Begegnungsräume:** Ein vordringliches Bedürfnis in Hamburger Quartieren ist das Schaffen öffentlicher Räume, die ohne Kaufzwang verweildienstlich genutzt werden können.
- **Spezifische Nachbarschafts-Aktionen:** Skalierung bewährter Nachbarschaftsformate wie „Klönnschnacken in der S-Bahn“, „Lust auf Kuchen zu zweit“ oder mobilen Nachbarschaftscafés.
- **Mikro-Verfügungsfonds auf Bezirksebene:** Unbürokratische Kleinstbudget-Töpfe (z.B. 200–500 €), mit denen engagierte Anwohner:innen spontan Straßenfeste, Bank-Initiativen oder Flohmärkte ohne Vereinsstruktur umsetzen können.
- **Nachbarschaftsbanken & Treffpunkte:** Gezielte Platzierung von Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum als Signal der Willkommenskultur.

Forum 3: Barrierenabbau durch kulturelle & sprachliche Zugänge

Referent:innen: Annja Haehling von Lanzenauer (Sprachbrücke Hamburg e.V.) & Ulaş Cüre (Interkulturelle Denkfabrik e.V. / WeDo-Plattform/Netzwerk für MSO)

Forum 3 behandelte die spezifischen Bedingungen sprachlich und kulturell bedingter Isolation von Menschen mit Migrationsgeschichte. Ulaş Cüre stellte das Koordinierungsformat **WeDo** vor, das über 60 migrantische Selbstorganisationen (MSOs) vernetzt und beim WeDo Forum im Dezember 2025 über 400 Gäste mit der Sozialbehörde zusammenbrachte.

Key Findings & Haltungsänderungen:

- **Paradigmenwechsel in den Einrichtungen:** Wenn Zielgruppen Angebote nicht nutzen, liegt die Ursache meist in Barrieren der Anbietenden – nicht am fehlenden Interesse der Zielgruppe. Institutionen müssen ihre Zugänge anpassen statt Anpassung von den Menschen zu verlangen.
- **Reflexion von Machtverhältnissen:** Beziehungsarbeit muss auf Augenhöhe stattfinden. Zugewanderten Menschen wird in der Praxis zu oft vorschnell „Hilflosigkeit“ zugeschrieben. Ihre Eigenständigkeit und Expertise als Mitgestaltende müssen gestärkt werden.
- **Zielgruppengerechte Kommunikationskanäle:** Standardmäßige Nutzung von Messenger-Diensten (z.B. WhatsApp) und Sprachnachrichten anstelle rein schriftlicher E-Mails. Bestehende bürokratische oder datenschutzrechtliche Hürden müssen praxistauglich angepasst werden.
- **Förderung diverser Ehrenamtsstrukturen:** Ehrenamt ist stark beziehungsbasiert. Es braucht gelebte Vielfalt in Leitungsebenen und Teams, um Vertrauen in Communities aufzubauen.
- **Strukturelle MSO-Förderung:** Dauerhafte Absicherung einer Koordinierungsstruktur für MSOs wie We Do zur Vermeidung von Isolationserfahrungen kleinerer Vereine.

Forum 4: Junge Menschen erreichen – Wege aus digitaler & sozialer Isolation

Referent: Christoph Rapp, Online Social Worker (Digital Streetwork Hamburg)

Digital Streetwork Hamburg befindet sich im 3. Jahr der öffentlichen Förderung und berät Jugendliche direkt in deren digitalen Lebenswelten. Das Forum adressierte die doppelte Dynamik von exzessivem Medienkonsum/Digitalsucht als Treiber von Einsamkeit sowie das Fehlen analoger Schutzräume.

Key Findings & Digitale Interventionsmodelle:

- **Präsenz auf Zielgruppen-Plattformen:** Gezielter Einsatz von TikTok und Instagram für Sichtbarkeit sowie Reddit (spezifische Mental Health Subreddits) und Discord (Server-Foren, Ticket-Systeme) für vertrauliche Fallarbeit.
- **Höchste Priorität für Anonymität:** Vertrauliche Text-Chats entsprechen dem primären Bedürfnis isolierter Jugendlicher. Erst nach Vertrauensaufbau erfolgen Voice-Calls; Präsenztermine werden selten nachgefragt.
- **Aufsuchende Hilfe an lebensweltlichen Orten:** Ergänzend zu Online-Formaten muss aufsuchende Arbeit an ungewohnten analogen Treffpunkten stattfinden – als Praxisbeispiel wurde die Kontaktaufnahme in den Gaming-Abteilungen von Elektronikmärkten (Media Markt) genannt.
- **Authentizität statt peinlicher Trends:** Junge Menschen verlangen lebensweltnahen, realistischen Content statt inszenierter Video-Trends.

- **Bundesweite Infrastrukturlücke:** Da Digital Streetwork Hamburg auch von Jugendlichen außerhalb Hamburgs kontaktiert wird, fehlt ein bundesweites Netzwerk zur regionalen Weitervermittlung.
- **Verbindung mit Schulsozialarbeit & Peer-Beratung:** Schulsozialarbeiter:innen bilden die zentrale Schnittstelle zur Identifikation isolierter Schüler:innen.

Forum 5: Familien stärken – Isolation im Alltag durchbrechen

Referentinnen: Karin Gruhl (welcome Hamburg – Praktische Hilfe nach der Geburt) & Male Marei Bernstein (Initiative Equal Care Hamburg)

Forum 5 thematisierte die schleichende Isolation von Familien und Care-Arbeitenden. Nach außen herrscht oft ein idealisiertes Bild des Familienglücks, während junge Eltern und Pflegende in der Realität unter enormem Überlastungs- und Einsamkeitsdruck stehen.

Key Findings & Care-Infrastruktur:

- **Kritische Phase erstes Babyjahr:** Das erste Jahr nach der Geburt gilt als hochkritische Beziehungsphase. 40% aller partnerschaftsbez. Trennungen mit Kindern erfolgen im 1. Babyjahr.
- **Hohes Risiko für Alleinerziehende:** In jeder 5. Familie in Deutschland erziehen Eltern allein (1,7 Millionen Alleinerziehende). Care-Arbeit steht in direktem Zusammenhang mit Altersarmut und sozialer Isolation.
- **Leitgedanke „Es braucht ein Dorf“:** Sorgearbeit muss als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden werden. Je mehr Sorge ein Mensch trägt, desto unsichtbarer wird er in der Öffentlichkeit.
- **Niedrigschwellige Nachbarschafts-Tauschbörsen:** Schwarze Bretter in Kitas, Tauschbörsen/Regale („Wochenbettgeflüster“) und Nachbarschaftstreffe in Genossenschaften bieten praktische Entlastung.
- **Multi-Nutzung öffentlicher Räume:** Positivbeispiel Körper-Haus Bergedorf, das von Jugendlichen, Familien und Senior:innen gemeinsam als Schutz- und Arbeitsort genutzt wird.
- **Hauptamt für Ehrenamt:** Ehrenamtliche Familienbegleitung benötigt zwingend professionelle, hauptamtliche Koordinationsstellen, um dauerhaft tragfähig zu sein.

Forum 6: Bewegung verbindet – Sport als Begegnungsraum

Referent:innen: Elisabeth Rahn (Hamburger Sportbund – Inklusion & Sport der Älteren), Henrik Peschel (Tischtennisverband), Cornelia Brammen (YOGAHILFT / Yoga für Alle e.V.)

Bewegung wirkt zweifach gegen Einsamkeit: Sie erhält die physische/kognitive Mobilität als Grundvoraussetzung für Teilhabe und schafft zugleich gemeinsame, barrierefreie Erfahrungsräume. Die Teilnehmenden erarbeiteten das politische Credo: „**Bewegung fördern = Demokratie fördern**“.

Key Findings & Bewegungsangebote im Quartier:

- **Niedrigschwellige Quartiersangebote:** Bewegung muss dorthin gebracht werden, wo Menschen leben. Weniger Ausrichtung auf starre Vereinsheime, mehr Angebote in öffentlichen Parks und Quartiersräumen.
- **Tandem-Projekte (Inklusion):** Sport-Duos aus Menschen mit Behinderung (MmB) und Menschen ohne Behinderung (MoB) bauen Hürden und institutionelle Segregation gezielt ab.
- **Angebote für Menschen in Altersarmut & Vulnerabilität:** Praxisbeispiele von YOGAHILFT zeigen die hohe Wirksamkeit angepasster Einheiten für Senior:innen, Strafgefangene und belastete Kinder (Verbesserung von Kontakten, Schlaf und Belastbarkeit).

- **Tischtennis Plus:** Niedrigschwelliges Projekt an 10 Hamburger Standorten für Menschen ab 50 in Stadtteilen mit Multiproblemlage.
- **Mitgliedschaftsfreie Kooperationsstrukturen:** Kooperationsvereinbarungen zwischen Sportvereinen, Pflegeheimen und Trägern ermöglichen die Teilnahme ohne formale Vereinsmitgliedschaft, unterstützt durch Anschubfinanzierung aus dem Sportfördervertrag.

Herausgeber & Kontakt:

AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg e.V. & Bündnis gegen Einsamkeit Hamburg (BgEH)

c/o Haus des Engagements, Neue Große Bergstraße 3–5, 22767 Hamburg

Web: www.aktivoli.de | E-Mail: j.hudy@aktivoli.de | Cornelia Springer-Fouad/ Julia Hudy