

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen

Einsamkeit im Alter

Hochschule Bochum

Fachbereich Gesundheitswissenschaften

Erfahrung trifft Neugier – Generationenlernen als Mittel gegen Einsamkeit

Wie kann ein intergenerationelles Lernprojekt dazu beitragen, Einsamkeit im Alter zu reduzieren?

Hausarbeit

Gesundheitswesen und Gesundheitswirtschaft

vorgelegt von Schellenberger, Lennard

Markstraße 105, 44801 Bochum

lschellenberger@hs-gesundheit.de

Matrikelnummer: 5663

4. Fachsemester

Gesundheitsdaten und Digitalisierung

Dozent: Prof. Dr. M. Wessels

Abgabedatum: 09.07.2025

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen

Einsamkeit im Alter

Im Verlauf dieser Arbeit wird zur Vereinfachung auf die Nennung beider Geschlechtsformen verzichtet und nur die männliche Form verwendet.

1 Abstract - Deutsch

Der demografische Wandel führt in Deutschland zu einer stetig steigenden Zahl älterer Menschen. Viele der älteren Menschen leben allein. Gleichzeitig ist Einsamkeit ein Phänomen, welches in allen Altersgruppen auftritt und mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen einhergeht. Ältere Menschen sind dabei besonders stark von Einsamkeit gefährdet. In dieser Arbeit wird untersucht, wie ein intergenerationelles Lernprojekt „Generationenlernen“ dazu beitragen kann, Einsamkeit bei Senioren zu verringern.

Auf Basis einer systematischen Literaturrecherche werden die relevanten Konzepte, Lebensphasen im Alter, Generationenbegriffe, intergenerationelles Lernen sowie Einsamkeit, theoretisch erörtert. Daraufhin wird das Thema Einsamkeit, die Ursachen und die Auswirkungen mit dem Fokus auf ältere Menschen beleuchtet.

Danach werden zwei beispielhafte Projekte vorgestellt, um eine Vorstellung über die daraufhin vorgestellte Projektidee „Generationenlernen“ zu bekommen. Dieses Projekt soll einen Wissensaustausch von älteren Menschen zu jüngeren Menschen anregen und dabei die beiden Gruppen zueinander bringen. Dabei soll auch die Einsamkeitsbelastungen seitens der Senioren reduziert werden.

Die Analyse hebt hervor, dass intergenerationelles Lernen das Selbstwertgefühl der Senioren stärken und ihnen einen Sinn geben kann. Zeitgleich bestehen allerdings auch Herausforderungen, wie z.B. in der Erreichbarkeit besonders isolierter Personen, in der langfristigen Finanzierung des Projekts sowie in organisatorischen Strukturen.

2 Abstract – English

Demographic change in Germany is leading to a growing number of older adults, many of them live alone. At the same time, loneliness is rising across all age groups and is linked to various health problems. Especially older people are at high risk of experiencing loneliness. This paper explores how an intergenerational learning project, “Generationenlernen” (generational learning) can help reduce loneliness among seniors.

Based on a systematic literature review, the paper first discusses key concepts of life phases in later life, definitions of generations, intergenerational learning and loneliness before examining the causes and consequences of loneliness with a focus on older adults.

Next, two existing projects are presented to illustrate how intergenerational initiatives can work in practice. Following these examples, the project is introduced. It is a platform designed to foster knowledge exchange from older to younger participants and to bring the two groups together with the goal of lowering the feelings of isolation of the elder participants.

The following analysis shows that intergenerational learning can boost seniors' self-esteem and give their days renewed purpose. At the same time, challenges remain. Most notably reaching those who are especially isolated, securing sustainable funding and setting up strong organizational structures.

Inhaltsverzeichnis

1	Abstract - Deutsch	3
2	Abstract – English.....	4
3	Einleitung.....	7
4	Theoretischer Rahmen	8
4.1	Die Lebensphase Alter.....	8
4.2	Konzept von Generationen	9
4.3	Intergenerationelles Lernen	10
4.4	Einsamkeit	11
5	Methodik.....	12
6	Einsamkeit.....	14
6.1	Einsamkeitsverteilung in Deutschland.....	14
6.2	Ursachen für Einsamkeit bei Senioren	14
6.3	Gesundheitliche Folgen	14
6.4	Strategien und Konzepte zur Bewältigung	15
7	Ähnliche Projekte.....	16
7.1	Taschengeldbörse des DRK Bochum	16
7.2	Patenschaftsprogramme (Biffy Berlin, Glückskäfer Bochum)	16
8	Projektidee: Generationenlernen	17
8.1	Konzeption.....	17
8.2	Finanzierung	18
9	Analyse der Potentiale und Herausforderungen eines intergenerationalen Lernprojekts im Hinblick auf Einsamkeit	19
9.1	Potentiale.....	19
9.2	Herausforderungen	20
10	Fazit.....	21
10.1	Ausblick	22
11	Literaturverzeichnis.....	23
12	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	27

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen
Einsamkeit im Alter

13	Anhang	28
13.1	Eidesstattliche Erklärung.....	28
13.2	Vorstellung beim Seniorenbeirat Recklinghausen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13.3	Website.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
14	Prüfungsanforderungen	Fehler! Textmarke nicht definiert.

3 Einleitung

Deutschland befindet sich inmitten des demografischen Wandels, infolgedessen die Zahl der älteren Menschen stetig steigt. Dem Robert Koch-Institut (2023) zufolge steigt sowohl die Anzahl, als auch der Anteil der Bevölkerung die über 65 Jahre alt ist stetig an. Ungefähr sechs Millionen Menschen im Alter von über 65 Jahren, ca. ein Drittel dieser Altersgruppe, leben bereits heute alleine Zuhause (Statistisches Bundesamt 2021). Diese Tendenzen bergen zahlreiche neue und komplexe Herausforderungen. Insbesondere im Gesundheits- und Sozialwesen sowie im Bereich der Versicherungen und der natürlich der Politik sind Maßnahmen zur Bewältigung dieser Entwicklung nötig. Gleichzeitig gehen damit auch gesellschaftliche Veränderungen einher, die wiederum alle Altersgruppen betreffen und beeinflussen.

Eine der zentralen sozialen Herausforderungen unserer Zeit und Gesellschaft ist die Einsamkeit. Ältere Menschen sind davon besonders stark betroffen. Durch ihr Alter und den damit verbundenen (körperlichen Abbau-)Prozessen sind sie sehr vulnerabel. So führen fehlende soziale Kontakte, der Verlust nahestehender Personen oder eine eingeschränkte Mobilität dazu, dass sich viele Senioren vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen fühlen oder sich sogar vollständig isolieren.

Bereits am 24.12.2022 schrieb die Tagesschau: „Einsamkeit – die größte Volkskrankheit“ und gab dem Thema Einsamkeit eine bedeutende Aufmerksamkeit. Einsamkeit wird nämlich häufig übersehen oder auch ignoriert bzw. verschwiegen, obwohl es schwerwiegende Folgen für die psychische und physische Gesundheit von Betroffenen hat.

Gleichzeitig bleibt eine wertvolle Ressource unserer Gesellschaft häufig ungenutzt: die Lebenserfahrung älterer Menschen. Viele Senioren haben über ihr gesamtes Leben ein umfangreiches Wissen und zahlreiche Fähigkeiten erworben, beispielsweise im beruflichen, handwerklichen, künstlerischen oder auch sozialen Bereich. Dieses Wissen und das Potenzial dessen bleibt jedoch oft ungenutzt, insbesondere wenn ältere Menschen alleine und isoliert leben. Ihre Erfahrungen „verstauben“ gewissermaßen, während dieses Erfahrungswissen den jüngeren Generationen in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess enorm hilfreich sein kann.

An dieser Stelle setzt die Idee des intergenerationellen Lernprojekts „Generationenlernen“ an: Es soll junge und alte Menschen zusammenbringen und den

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

Austausch von Wissen, Erfahrungen und Weisheiten ermöglichen. Dabei soll den älteren Menschen die Teilhabe zum gesellschaftlichen Leben ermöglicht bzw. erleichtert werden. Diese Arbeit geht der Frage nach, inwiefern ein solches Projekt zur Reduktion von Einsamkeit bei älteren Menschen beitragen kann, welche Vorteile es bieten kann und welche Herausforderungen zu beachten sind.

Fragestellung:

Wie kann ein intergenerationelles Lernprojekt dazu beitragen, Einsamkeit im Alter zu reduzieren?

4 Theoretischer Rahmen

Im Folgenden werden die zur Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Begriffe definiert und eingeordnet. Die jeweiligen Definitionen sind dabei nur ein Auszug aus den umfangreichen vorherrschenden Theorien und Modelle.

4.1 Die Lebensphase Alter

Häufig wird das Leben in drei Lebensphasen eingeteilt: Ausbildungs-, Erwerbs- und Freizeitphase. Diese Einteilung orientiert sich vor allem an den Aspekt der Erwerbstätigkeit. Aus Sicht der Gerontologie, der Wissenschaft des Alter(n)s, ist diese dreistufige Einteilung jedoch unzureichend (Enste 2019, S.8f.).

Die Gerontologie betrachtet das Konzept des Alters sowie der Alterungsprozesse ganzheitlich und umfassend. Sie befasst sich mit den „körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Dimensionen des Alterns“ (Antwerpes und Friedrich o. D.). Altern ist demnach nicht allein ein biologischer Prozess, sondern ein vielschichtiger und heterogener Abschnitt des Lebens, der individuell sehr unterschiedlich erlebt und gestaltet wird.

Laslett betrachtet das Konzept des Alters differenzierter und unterteilt das Leben in vier verschiedene Phasen:

1. Die Phase der Sozialisation und Abhängigkeit, in der der Mensch heranwächst und geprägt wird.
2. Die Phase der Reife, Verantwortung und Erwerbstätigkeit, in der Selbstständigkeit und gesellschaftliches Engagement im Vordergrund stehen.
3. Die Phase der persönlichen Erfüllung, in der sich viele Menschen, häufig nach dem Erwerbsleben, verstärkt ihren Interessen, sozialen Beziehungen oder ehrenamtlichem Engagement widmen.

4. Die Phase der finalen Abhängigkeit, in der körperliche und geistige Einschränkungen zunehmen und Pflege oder Unterstützung notwendig werden kann. (Laslett 1995, S.35).

In dieser Arbeit ist insbesondere die dritte Phase, die „Zeit der persönlichen Erfüllung“ von besonderer Bedeutung. Sie hebt hervor, dass das Altern nicht nur mit dem biologischen Abbau und dem emotionalen Rückzug verbunden ist. Vielmehr haben die älteren Menschen in der dritten Phase ihres Lebens nun den Wunsch und auch die Zeit nach persönlicher Entfaltung und der Sinnstiftung. Diese Motivationen sind für intergenerationale Projekte und dem intergenerationalen Lernen im Allgemeinen, welches im Folgendem Abschnitt definiert wird, von besonderer Bedeutung.

Eine Konkretisierung der Lebensphase „Alter“ in Zahlen ist nicht eindeutig möglich, da viele unterschiedliche Einteilungen existieren. Das Statistische Bundesamt (Destatis) z.B. spricht ab einem Alter von 65 Jahren von älteren Menschen und bei Menschen ab 85 Jahren von Hochbetagten (Statistisches Bundesamt o. D.).

Diese Einteilung wird allerdings immer häufiger angezweifelt. So verweist die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) darauf, dass die Regelaltersgrenze auf 67 erhöht wurde (Claudia Vogel 2022).

Für den weiteren Verlauf der Arbeit wird der Fokus auf die dritte Lebensphase nach Laslett gelegt, die Phase der persönlichen Erfüllung älterer Menschen. Diese wird in dieser Arbeit ab dem Alter von 65 Jahren definiert und folgt demnach der Definition des Statistischen Bundesamtes.

4.2 Konzept von Generationen

Um zu verstehen, welche Gruppen in einem intergenerationalen Lernprojekt miteinander in Austausch treten, ist eine klare Definition des Begriffs „Generation“ notwendig. Hierbei spielen insbesondere soziologische und demografische, aber auch biologische, historische und kulturelle Perspektiven, eine Rolle.

Die bekannteste und einflussreichste Beschreibung von Generationen bietet der Soziologe Karl Mannheim mit seinem Essay „Das Problem der Generationen“ (1928). Er stellt heraus, dass eine Generation nicht nur durch ein gemeinsames biologisches Alter definiert ist, sondern vielmehr durch kollektive Erfahrungen von prägenden historischen Ereignissen in der Zeit der Jugend. Diese Ansicht und die damit einhergehende Schwierigkeit, beschreibt Mannheim folgendermaßen: „Die Schwierigkeit des Problems scheint [...] darin zu liegen: die durchschnittliche Zeit zu finden, in der im öffentlichen Leben eine frühere Generation durch die neue abgelöst wird und hauptsächlich, den natürlichen Anfang zu finden, wo man in der Geschichte den Einschnitt vorzunehmen hat, von wo aus man zu zählen hat“ (Mannheim 1928, S.157).

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

In der Fachliteratur und in den statistischen Erhebungen unterscheiden sich die Zeitspannen, in denen die Generationen unterteilt werden, häufig. Für die klare und eindeutige Abgrenzung der verschiedenen Generationen, wird im Folgenden die Einteilung von Statista verwendet:

- Generation Alpha (2010 – 2025),
- Generation Z (1996 – 2009),
- Generation Y/ Millennials (1981 – 1995),
- Generation X (1966 – 1980),
- Babyboomer (1956 – 1965),
- Nachkriegs-Generation (1946 – 1955) und
- Generation bis '45 (bis 1945).

Diese Aufteilung beruht auf sozialen, wirtschaftlichen und politischen Ereignissen, die das Leben und insbesondere das Aufwachsen der entsprechenden Altersgruppen maßgeblich geprägt haben. Während beispielsweise die Nachkriegs-Generation durch den Wiederaufbau und wachsenden Wohlstand sozialisiert wurde, ist die Generation Z stark durch Digitalisierung, Globalisierung und Klimakrisen geprägt (Statista 2024). Für das intergenerationale Lernprojekt, welches im nächsten Abschnitt näher definiert werden soll, stehen insbesondere die Generation Z sowie die Babyboomer und die Nachkriegs-Generation im Fokus.

4.3 Intergenerationelles Lernen

In der Fachliteratur werden die Begriffe *intergenerationales Lernen*, *intergenerationelles Lernen*, *intergeneratives Lernen*, *generationenübergreifendes Lernen* sowie *Generationenlernen* weitgehend synonym verwendet, so auch im Rahmen dieser Arbeit. Gemeint ist ein Lernprozess, bei dem Menschen unterschiedlicher Generationen miteinander oder voneinander lernen. Das bekannteste Beispiel für intergenerationelles Lernen sind Zeitzeugen, die in Schulen von ihren Erlebnissen während des zweiten Weltkriegs berichten (Marquard et al. 2008, S.11).

Liegle und Lüscher 2004 grenzen das Generationenlernen von „[...] Lernprozesse[n] in ihrer vertikalen Ausrichtung – ‚Kinder lernen von Eltern‘ oder im Sinne der ‚Umkehrung‘: ‚Eltern lernen von Kindern‘ [...]“ ab. Stattdessen sprechen sie „[...] von gemeinsamen und wechselseitigen Lernprozessen [...]“ zwischen verschiedenen Generationen.

Aus pädagogischer Sichtweise wird das Konzept des intergenerationellen Lernens in drei verschiedene Zugänge unterteilt: *miteinander*, *übereinander* und *voneinander lernen*. Der hier relevante Zugang ist das *voneinander lernen*. Dabei ist „zentral für diese Konzepte [...], dass hierbei das Expertenwissen (oder bestimmte Fähigkeiten) bei einer der Generationen liegt“, was in diesem Fall die weiterzugebenden Erfahrungen und Kompetenzen der älteren Generation betrifft (Meese 2005, S.39).

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

Von diesem Konzept abzugrenzen ist die Geragogik bzw. die Gerontagogik, welche von Otto Friedrich Bollnow geprägt wurde. Die Geragogik beschäftigt sich mit der Erziehung bzw. Bildung von älteren Menschen (Bollnow 1962, S.1). In diesem Themenfeld existieren bereits eine Vielzahl an Projekten und Maßnahmen. In dieser Arbeit liegt der klare Fokus auf der Bildung der jungen Menschen, die durch die älteren Menschen erfolgen soll.

4.4 Einsamkeit

Einsamkeit ist ein stark subjektiver Gefühlszustand. Die allgemeingültige und weitläufig bekannteste Definition beschreibt Einsamkeit als einen subjektiv empfundenen Zustand, der entsteht, wenn das tatsächliche Ausmaß sozialer Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen oder Erwartungen entspricht.

Eine der am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Peplau und Perlman 1982, S.137. Sie betonen drei zentrale Aspekte:

1. Einsamkeit entsteht aus der Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen Bedürfnis nach sozialen Kontakten und dem gleichzeitigen Fehlen eben jener.
2. Einsamkeit ist eine subjektive Erfahrung. Zwei Menschen können objektiv gesehen gleich viele Kontakte haben, aber nur einer von ihnen fühlt sich einsam.
3. Einsamkeit ist eine negative und als unangenehm empfundene Erfahrung.

Alleinsein

Während man das Thema Einsamkeit behandelt, ist es wichtig den Unterschied zum Alleinsein zu verdeutlichen, da im alltäglichen Sprachgebrauch diese beiden Begriffe häufig synonym verwendet werden. Dabei handelt es sich um unterschiedliche Konzepte. So beschreibt Petrich 2011 den Unterschied folgendermaßen: „Einsamkeit ist ein subjektiv erfahrenes Phänomen, also eine individuelle subjektive Bewertung des Eingebundenseins in Beziehungen. ‚Alleinsein‘ dagegen bezeichnet einen objektiven Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen“ (Petrich 2011, S.12).

Soziale Isolation

Im Unterschied zur subjektiven Einsamkeit lässt sich Isolation objektiv messen, z.B. durch die Anzahl und Häufigkeit sozialer Kontakte, Teilnahme an Aktivitäten oder das Leben in einem Einpersonenhaushalt. Isolation kann, muss aber nicht, mit Einsamkeit einhergehen. Es gibt isolierte Menschen, die sich nicht einsam fühlen und umgekehrt (Petrich 2011, S.12).

5 Methodik

Die vorliegende Arbeit basiert überwiegend auf einer systematischen Literaturrecherche. Das Ziel war es, einen Überblick über die theoretischen Grundlagen und bestehende Forschungsergebnisse zum Thema „intergenerationelles Lernen und Einsamkeit im Alter“ zu erhalten. Dieser Überblick ist für die Erarbeitung der Forschungsfrage, welche die positiven und negativen Auswirkungen eines intergenerationellen Lernprojekts, mit dem Fokus auf ältere Menschen, im Hinblick auf deren Einsamkeitsbelastung zum Thema hat, relevant.

Da das Projekt in Deutschland auf lokaler Ebene umgesetzt werden soll, lag der Fokus der Recherche auf deutschsprachiger Literatur. Vereinzelt wurde auch englischsprachige Literatur verwendet. Die Recherche fand im Mai und Juni 2025 über die Suchmaschine Google Scholar und PubMed sowie über die Bibliothek der Hochschule Bochum statt.

Im ersten Schritt wurde ein Suchstring definiert, der die elementaren Begriffe der Arbeit aufgreift und miteinander verknüpft. Dabei wurden Synonyme und auch wortverwandte Begriffe berücksichtigt, um die Trefferquote zu erhöhen. In der nachfolgenden Tabelle sind die exakten Suchbegriffe, der vollständige Suchstring sowie die Anzahl der Treffer zu entnehmen.

Tabelle 1: Suchvorgehen bei der Google Scholar-Suche

Suche	Schlagwörter	Ergebnisse (gerundet)
#1	"intergenerationelles Lernen" OR "Generationenlernen" OR "Generationenprojekt" OR "intergeneratives Lernen"	1.510
#2	Einsamkeit OR soziale Isolation OR soziale Exklusion	45.900
#3	Senioren OR ältere Menschen OR ältere Erwachsene	165.000
#4	#1 AND #2 AND #3	114

Quelle: Eigene Darstellung

Die Suchbegriffe in Tabelle 1 wurden in thematisch passende Kategorien unterteilt. #1 ist der Themenbereich des intergenerationellen Lernens, #2 ist der Bereich Einsamkeit und #3 bezieht sich auf die Zielgruppe der älteren Menschen. Im letzten Schritt (#4) wurden die vorher definierten Begriffskombinationen miteinander verknüpft. Zum Schluss wurden die Ergebnisse auf den Zeitraum von 2010 bis 2025 eingegrenzt, um den Fokus auf aktuelle Literatur zu legen. Diese kombinierte Suche ergab schlussendlich 114 relevante Treffer.

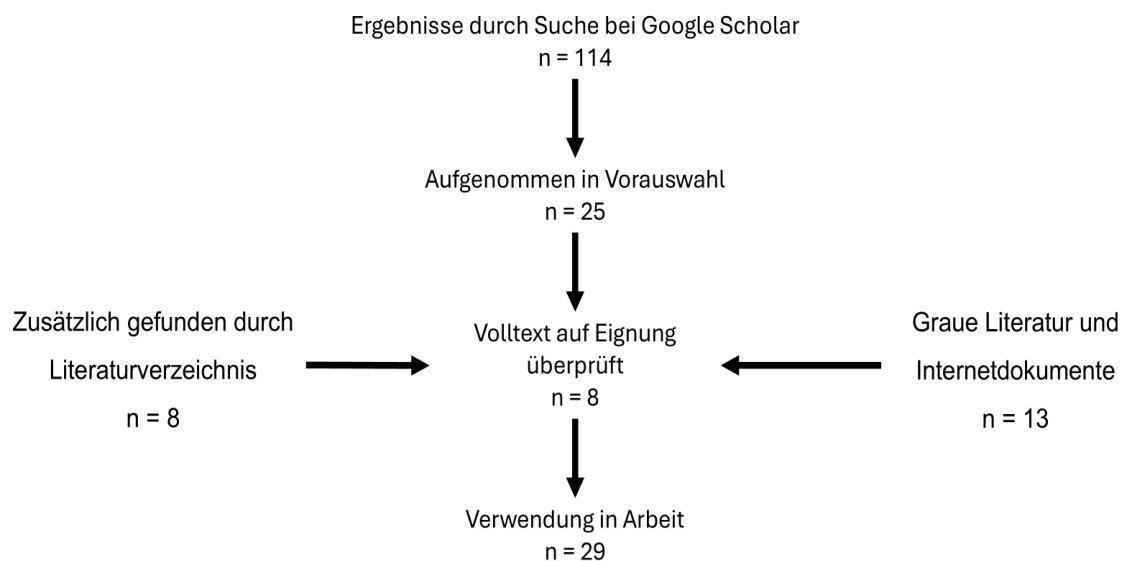
Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

Diese 114 Suchergebnisse wurden dann schrittweise gesichtet und gefiltert. Aussortiert wurden Ergebnisse, die thematisch und inhaltlich keinen relevanten Beitrag zur Beantwortung der Fragestellung leisten. Zuerst wurde eine oberflächliche Filterung auf Basis der Titel durchgeführt, daraufhin wurden die Abstracts der Fachliteratur auf ihre Relevanz gesichtet. Verbliebene Literatur, die auch inhaltlich relevant ist, wurde schlussendlich in dieser Arbeit verwendet.

Während der Verarbeitung der ausgewählten Ergebnisse wurde auch weitere Fachliteratur, die in den Literaturverzeichnissen der gesichteten Ergebnisse genannt wurden, hier verwendet. Weiterhin wurden in dieser Arbeit graue Literatur sowie Internetdokumente genutzt. Dies liegt darin begründet, dass es sich um die Analyse einer praxisnahen Projektidee handelt. Um dieses Projekt dementsprechend adäquat beschreiben, konzeptionieren und evaluieren zu können, ist graue Literatur notwendig. Diese beschäftigt sich bspw. mit Projektbeschreibungen und -analysen.

Dieser gesamte Prozess ist in der untenstehenden Abbildung grafisch beschrieben.

Abbildung 1: Auswahl der Literatur



Quelle: Eigene Darstellung

6 Einsamkeit

6.1 Einsamkeitsverteilung in Deutschland

Für Deutschland liefert das „Einsamkeitsbarometer“ des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ) die verlässlichsten und umfangreichsten Daten, in Bezug auf die Häufigkeit von Einsamkeit in der Bevölkerung. Dieser zeigt, dass die Häufigkeit von Einsamkeit unter allen Altersgruppen seit 1992 rückläufig war. Dieser Trend setzte sich bis 2017 fort. Mit der Corona-Pandemie im Jahre 2020 und dessen Maßnahmen zur Eindämmung, fand dieser Trend allerdings ein drastisches Ende. So stieg die Einsamkeitsbelastung bei allen Altersgruppen um durchschnittlich 29%. Im Folgejahr, 2021, sanken diese hohen Zahlen zwar stark ab, allerdings blieben sie auf einem höheren Niveau als noch vor Beginn der Corona-Pandemie. Aktuellere. Tatsächlich fällt auf, dass die Einsamkeitsbelastung vor der Corona-Pandemie bei den älteren Menschen am höchsten, während sie bei den jüngeren Menschen am niedrigsten war. Im Jahre 2021 hat sich dieses Verhältnis umgekehrt. So sind nun die Jüngeren diejenigen, die stärker von Einsamkeit betroffen sind als die Älteren (BMBFSFJ 2024, S.21).

6.2 Ursachen für Einsamkeit bei Senioren

Die häufigste Ursache für Einsamkeit im höheren Alter ist der starke Rückgang des sozialen Netzwerks. Dieser Rückgang wiederum liegt meist darin begründet, dass das soziale Umfeld (Familienmitglieder, Freunde und Bekannte) verstorben ist. Darüber hinaus fällt es älteren Menschen oft schwer, neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten, wenn die gesundheitlichen Einschränkungen zunehmen. Mobilitäteinschränkungen oder chronische Erkrankungen etwa, können dazu führen, dass Aktivitäten außerhalb der eigenen Wohnung weniger häufig verfolgt werden (Huxhold und Engstler 2019, S.84).

Der Lebenspartner nimmt unter den sozialen Kontakten eine besondere Stellung ein. So geht mit dessen Verlust nicht nur die wichtigste Bezugsperson des Hinterbliebenen verloren, sondern häufig auch emotionale und alltägliche Stabilität. Die Folge daraus kann nicht nur Einsamkeit sein, sondern auch weitere psychische und physische Erkrankungen, welche im nächsten Abschnitt näher erläutert werden (Petrich 2011, S.18).

6.3 Gesundheitliche Folgen

Neben dem emotional belastenden Gefühl hat Einsamkeit weitere starke Auswirkungen auf die psychische und auch physische Gesundheit. Einsamkeit ist ein Risikofaktor für

diverse Erkrankungen und wird im ICD-10 unter dem Begriff „Alleinlebende Personen“ mit dem Schlüssel Z60.2 klassifiziert (BfArM 2018).

Auf psychischer Ebene zeigen viele Studien, dass auf eine Einsamkeitsbelastung häufig depressive Symptome folgen. Diese depressiven Symptome führen dazu, dass sich Betroffene zunehmend zurückziehen und Kontakte mit anderen Menschen vermeiden. Dies führt wiederum zu einem gefährlichem Teufelskreis, dessen Ende, im schlimmsten Fall, in einem Suizid enden kann (Petrich 2011, S.15).

Auf physischer Ebene existieren ebenfalls Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen und der Einsamkeitsbelastung. Solche Symptome können Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen und Nervosität sein (Schwab 1997, S.99). Diese körperlichen Symptome können aus der Kombination von Einsamkeit und Depressionen resultieren, da in dieser Kombination somatische Beschwerden häufig auftreten.

6.4 Strategien und Konzepte zur Bewältigung

Auf politischer Ebene ist das Problem der Einsamkeit bereits erkannt worden und es wurden verschiedene Strategien zur Bekämpfung der Einsamkeit implementiert. Ein bekanntes Beispiel ist die Etablierung eines Einsamkeitsministerium in England im Jahre 2018 (Hahn 2019). In Deutschland engagiert sich insbesondere das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend dafür, Strategien und Projekte zu etablieren, um Einsamkeit zu bekämpfen. So finden sich auf ihrer Website viele verschiedene Projekte mit unterschiedlichen Zielgruppen, unter anderem Senioren (BMFSFJ). Auch auf lokaler Ebene ist das Thema Einsamkeit präsent. In vielen Städten existieren Seniorenbüros, die sich für die Bedürfnisse älterer Menschen einsetzen und unter anderem auch Projekte durchführen, die der Einsamkeit bei Senioren entgegenwirken sollen (Diakonisches Werk Bochum e.V. 2024; Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen o. D.).

7 Ähnliche Projekte

Die Recherche nach Formaten, die der hier beschriebenen Idee ähnlich sind, lieferte wenig Ergebnisse. In vielen Projekten bezieht man sich nur auf die Zielgruppe der älteren Menschen, was dann unter den Begriff des „lebenslangen Lernens“ fällt. In anderen Projekten adressiert man zwar sowohl junge als auch ältere Menschen, dabei findet das Lernen allerdings häufig von Jung zu Alt statt. Jüngere Menschen bringen älteren Menschen beispielsweise den Umgang mit digitalen Geräten wie Smartphones bei.

Um trotz dieser Tatsache eine konkrete Vorstellung über das Projekt „Generationenlernen“ zu bekommen, werden im Folgenden zwei relevante, lokale Projekte präsentiert.

7.1 Taschengeldbörse des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) Bochum

Die Taschengeldbörse Bochum des DRK-Kreisverbands Bochum e.V. verbindet die jüngere und ältere Generation miteinander. Dabei können Jugendliche im Alter von 14 bis 20 Jahren unterstützungsbedürftigen Menschen, häufig über 65 Jahre alt, im Alltag helfen. Helfer und Hilfesucher melden sich beim DRK, werden dort in einer Kartei aufgenommen und anschließend miteinander in Verbindung gebracht. Die Arbeit der Jugendlichen soll in finanzieller Form honoriert werden, indem sie mindestens sechs Euro pro Stunde bekommen. (DRK Kreisverband Bochum e.V.).

7.2 Patenschaftsprogramme (biffy Berlin, Glückskäfer Bochum)

Patenschaftsprogramme sind Projekte, die sich auf lokaler Ebene dafür einsetzen, Menschen generationenübergreifend zu vernetzen. Dabei beinhalten sie teilweise auch gewisse Bildungskomponenten.

Ein prominentes Projekt ist „biffy Berlin“ (Big Friends for Youngsters), welches auch durch die TV-Moderatorin Sandra Maischberger beworben und unterstützt wird und in Berlin agiert. Biffy vermittelt Patenschaften zwischen Ehrenamtlichen und Kindern oder Jugendlichen, insbesondere jene, die unter belastenden Umständen aufwachsen. Die Ehrenamtlichen sind nicht auf eine bestimmte Zielgruppe beschränkt, sie sollen lediglich älter als die Paten sein. Ziel des Projekts ist es, mit den jungen Menschen langfristige und verlässliche Beziehungen aufzubauen und ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen. Der Fokus liegt dabei insbesondere auf der persönlichen Entwicklung der jungen Menschen. Die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten ist zwar nicht der zentrale Fokus des Projekts, findet aber nichtsdestotrotz unter den Beteiligten statt (biffy berlin).

Einem ähnlichen Prinzip folgt das Projekt „Glückskäfer“ des Vereins „Pro Steinkuhl e.V.“ in Bochum. Dabei werden Paten gesucht, die den jungen Menschen in verschiedenen Belangen (Hilfe bei Hausaufgaben, Persönlichkeitsentwicklung, gemeinsam Sport machen etc.) helfen und unterstützen können. Die Paten sollen mindestens 18 Jahre alt sein. Die beteiligten Kinder und Jugendliche stamme häufig aus schwierigen familiären oder sozialen Verhältnissen (Pro Steinkuhl e.V.).

8 Projektidee: Generationenlernen

Die Idee des „Generationenlernens“ entstand aus einer persönlichen Erfahrung. Nachdem ich mir ein E-Piano angeschafft hatte, stellte sich die Frage nach einem Klavierlehrer. Die Kosten dafür sind jedoch hoch. Einige Tage später besuchte ich ein Seniorenheim, um Zeit mit den dort lebenden älteren Menschen zu verbringen. Einer der Senioren erzählte mir von seinen früheren Auftritten am Klavier. Da kam mir der Gedanke: „Warum kann man das nicht verbinden? Junge Leute, die lernen wollen, und ältere Menschen, die Wissen und Erfahrungen haben!“

8.1 Konzeption

Das Prinzip des Generationenlernens ähnelt dem Prinzip bereits bestehender Projekte, unterscheidet sich jedoch darin, dass hierbei ältere Menschen ihr Wissen und ihre Fähigkeiten an jüngere Menschen vermitteln. Dabei soll es auch keine Limitationen geben, welche Fähigkeiten erlernt beziehungsweise weitergegeben werden können.

Die primären Zielgruppen sind ältere Menschen über 65 Jahre und jüngere Menschen unter 25 Jahre. Bei den älteren Menschen stehen insbesondere diejenigen im Fokus, die im Ruhestand sind oder aufgrund von Erwerbsminderung aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind. Die Beteiligten haben in diesem Lebensabschnitt mehr Zeit zur Verfügung und auch viel Erfahrungswissen gesammelt. Die Akquise der Senioren soll primär in Senioreneinrichtungen stattfinden, da hier bereits etablierte Strukturen und Netzwerke bestehen. Der Zugang über Pfleger, Betreuer und soziale Dienste ist für die Senioren vertrauter als eine direkte Ansprache im Rahmen des Projekts.

Bei der Zielgruppe der jüngeren Menschen geht es vor allem um Schüler und Studenten. Diese bewegen sich insbesondere in Strukturen wie (Berufs-)Schulen oder Universitäten. Hier ist es ebenfalls sinnvoll diese bestehenden Strukturen aufzugreifen und die jungen Menschen zu akquirieren. Dabei kann das Projekt auch in bestehende Kurse und Schulfächer, wie zum Beispiel Sozialkundeunterricht oder Geschichtsunterricht, integriert werden.

In vielen Projekt- und Abschlussberichten wird hervorgehoben, dass die Akquise und die Bereitschaft zur langfristigen Teilnahme am Projekt eine große Herausforderung darstellen. Um dem entgegenzuwirken, können Anreize geschaffen werden, etwa durch die Vergabe von Teilnahmebescheinigungen oder die Anerkennung des Engagements als Ehrenamt. Dabei können die Teilnehmer beispielsweise von den Vorteilen der Ehrenamtskarte in Nordrhein-Westfalen profitieren (Landesregierung Nordrhein-Westfalen).

8.2 Finanzierung

Eine entscheidende Erfolgsfaktor für die Umsetzung dieses Projekts sind die verfügbaren finanziellen Ressourcen. Es bestehen viele verschiedene Förderprogramme auf kommunaler und nationaler Ebene, die soziale und lokale Projekte wie dieses unterstützen. Ein besonders relevantes Beispiel ist der „Bochum-Fonds“ der Stadt Bochum. Dieser hat ein Fördervolumen von 372.000 Euro und fördert Kleinprojekte mit bis zu 7.500 Euro (Bochum Marketing). Die Vertreter des Bochum-Fonds haben bereits ihre grundsätzliche Unterstützung deutlich gemacht, das Projekt als Kleinprojekt zu fördern.

Für diese Förderung wird die Zusammenarbeit mit einem festen Projektpartner, z.B. ein Seniorenbüro, ein Seniorenheim oder ein sozialer Träger vorausgesetzt. Die größten finanziellen Aufwendungen werden voraussichtlich im Bereich Marketing und im Aufbau der Plattform anfallen, über welche die Teilnehmer vermittelt werden sollen. Der organisatorische Aufwand, das umfasst unter anderem den Betrieb der Plattform und die fortlaufende Akquise von Teilnehmern, soll überwiegend aus ehrenamtlicher Unterstützung realisiert werden.

Im Hinblick auf eine Verstetigung des Projekts benötigt es eine langfristige finanzielle Unterstützung, um das Projekt langfristig umsetzen zu können. Denkbar ist neben einer externen Finanzierung die Ausweitung des Projekts um kostenpflichtige Zusatzangebote. Dabei werden Senioren mit umfassendem Wissen und Erfahrungen, etwa durch ihre Arbeit, für die professionelle Lehre geschult. Diese Kurse werden dann parallel zu der kostenlosen Netzwerkplattform angeboten, sodass die Plattform kostendeckend betrieben werden kann.

9 Analyse der Potentiale und Herausforderungen eines intergenerationalen Lernprojekts im Hinblick auf Einsamkeit

Das Projekt „Generationenlernen“ hat das Potential Einsamkeitsbelastungen bei Senioren zu reduzieren. Dieser Effekt setzt aber einige Bedingungen voraus, welche, gemeinsam mit den möglichen Herausforderungen und Risiken, im Folgenden thematisiert werden.

9.1 Potentiale

Ein zentraler positiver Aspekt des Projekts ist die Förderung von sozialen Kontakten zwischen der Generation Z und den Babyboomern sowie der Nachkriegs-Generation. Nicht nur der regelmäßige Kontakt mit jüngeren Menschen kann das psychische Wohlbefinden der Senioren fördern, sondern auch weitere Faktoren, wie zum Beispiel der Kontakt mit dem Organisationsteam, das Verlassen der eigenen Wohnung und die körperliche Bewegung, um zu den Treffen zu gelangen.

Vorteilhaft für das geistige Wohlbefinden ist außerdem der Aspekt des Wissenstransfers. Dadurch können die älteren Menschen sich gebraucht und kompetent fühlen. Sie verfügen über einen wertvollen Wissens- und Erfahrungsschatz, den sie mit der jüngeren Generation teilen können, was das Selbstwertgefühl der Senioren stärkt. Außerdem könnte das auch die Wahrnehmung der Senioren sowie der Gesellschaft positiv verändern. So werden die Senioren von Hilfsbedürftigen zu Mentoren und leisten einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft.

Die Begegnung zwischen Jung und Alt ist auch auf gesellschaftlicher Ebene vorteilhaft, da das gegenseitige Verständnis der Generationen gefördert werden kann. Gleichzeitig können bestehende Stereotype auf beiden Seiten abgebaut werden. Neben dem Wissensgewinn der jungen Generation, erhält die ältere Generation zudem neue Einblicke in die Lebenswelt der Jüngeren.

Die an dem Projekt teilnehmenden Senioren werden zu überwiegender Zahl bereits aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sein. Damit steht ihnen mehr Zeit zur Verfügung, zeitgleich geht jedoch auch Stabilität und Struktur in ihrem Alltag verloren. Indem die Senioren sich regelmäßig mit jungen Menschen treffen und ihnen Fähigkeiten beibringen, bekommt ihr Alltag eine Struktur und eine Bedeutung. Sie freuen sich auf die Treffen und bereiten sich darauf vor. Diese Begegnungen geben den älteren Menschen außerdem einen Sinn und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

9.2 Herausforderungen

Neben den positiven Aspekten eines intergenerationalen Projekts, existieren auch zahlreiche Barrieren und Risiken. Ein grundsätzliches Problem ist die niedrige Erreichbarkeit besonders einsamer Menschen. Im Kapitel „Einsamkeit“ ist deutlich geworden, dass einsame Menschen sich zurückziehen und sich ihr soziales Umfeld reduziert. In Verbindung mit depressiven Symptomen verstärkt sich diese Einsamkeit zunehmend. Um einsame Senioren für dieses Projekt zu kontaktieren, benötigt es mehr zeitliche und finanzielle Ressourcen, als für den Kontakt von nicht einsamen Senioren nötig sind.

Neben dieser Herausforderung existieren bei den Senioren auch physische Barrieren. Viele ältere Menschen sind in ihrer Mobilität stark eingeschränkt und teilweise auch auf Mobilitätshilfen (Rollator, Rollstuhl etc.) angewiesen. Auch wenn das Interesse vorhanden ist, an dem Projekt teilzunehmen, fällt es betroffenen Senioren häufig schwer an Präsenzangeboten teilzunehmen.

Um Vorurteile zwischen den Generationen abzubauen, ist es notwendig, dass die betroffenen Personen aufeinander zugehen und miteinander in einen Austausch gelangen. Diese Vorurteile können allerdings ein Hindernis sein. So ist der Abbau von Vorurteilen gar nicht erst möglich, da diese eine erste Kontaktaufnahme verhindern. Ein weiteres Hindernis ist die unterschiedliche Sozialisierung der jüngeren und älteren Generationen. Sie sind jeweils unter anderen Umständen aufgewachsen und haben auch unterschiedliche sprachliche Ausdruckformen. Das erschwert sowohl die Kontaktaufnahme als auch den bestehenden Kontakt zwischen den Teilnehmern.

Ein kritischer Aspekt ist außerdem die Nachhaltigkeit des Projekts. Bedingt durch die finanzielle und personelle Instabilität des Projekts, besteht die Gefahr, dass das Projekt zeitlich begrenzt bleibt. Kurzfristig kann die Einsamkeitsbelastung der teilnehmenden Senioren damit auch reduziert oder sogar abgebaut werden. Für einen langfristigen und weitreichenden Erfolg muss das Projekt jedoch auch langfristig bestehen. Dies setzt eine feste und planbare Finanzierung sowie engagiertes und kontinuierlich verfügbares Personal voraus.

Weitere Hürden existieren im rechtlichen Rahmen des Projekts. Damit die Teilnehmer entsprechend ihren Bedürfnissen und ihres Könnens vermittelt werden können, ist die

Erhebung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten erforderlich. Falls Unfälle geschehen, muss auch der Versicherungsschutz klar geregelt sein, damit die Teilnehmer sicher sind und das Projekt finanziell nicht gefährdet wird.

In diesem Zusammenhang ist auch eine klare Einordnung und Kommunikation dahingehend erforderlich, dass das intergenerationale Lernprojekt als gemeinnütziger Verein auftritt. Die Gefahr besteht nämlich, dass eine Schattenwirtschaft entsteht und Dienstleistungen angeboten beziehungsweise durchgeführt werden, die unter den Beteiligten un versteuert und unversichert vergütet werden.

10 Fazit

Diese Arbeit hat sich mit der Frage beschäftigt, inwiefern ein intergenerationelles Lernprojekt zur Reduktion von Einsamkeit im Alter beitragen kann. Einsamkeit ist eine enorme Herausforderung in unserer Gesellschaft, von der ältere Menschen stark betroffen sind. Die Gruppe der älteren Menschen ist gleichzeitig bereits heute eine große und stetig weiter zunehmende Gruppe in Deutschland, weshalb eine Intervention hier sinnvoll ist.

Aus den einleitenden theoretischen Grundlagen ist deutlich geworden, dass Einsamkeit nicht nur ein subjektiv empfundenes Gefühl ist, sondern vielseitige negative psychische und physische Auswirkungen haben kann. Bei Senioren ist das Risiko hoch, dass diese Symptome sich selbst verstärken, da sie häufig auch weitere Beschwerden und Einschränkungen haben, beispielsweise eine eingeschränkte Mobilität, wodurch der Kontakt mit anderen Menschen erschwert wird.

Diese Problematiken sollen mit dem Projekt „Generationenlernen“, im Rahmen eines Wissenstransfers zwischen älteren und jüngeren Menschen, aufgegriffen werden. Dabei ist besonders der Fokus auf den Transfer von Wissen der älteren Generation zu der jüngeren Generation innovativ, da dieses Wissen und die Erfahrung hierbei als eine wertvolle Ressource verstanden werden, die einen Nutzen hat.

Die Weitergabe des Wissens gibt den älteren Menschen einen bedeutenden Sinn und zeigt ihnen auf, dass sie weiterhin ein wertvolles und aktives Mitglied der Gesellschaft sind. Auch nach dem Berufsausstieg und auch während einer Pflegebedürftigkeit.

Aus der Diskussion im vorherigen Kapitel ist allerdings auch deutlich geworden, dass ein solches Projekt auch mit zahlreichen Herausforderungen und Hürden verbunden ist. Die Erreichbarkeit der Senioren ist eine solche Hürde, da nicht wenige von ihnen eingeschränkt in ihrer Mobilität sind. Die bedeutendste Herausforderung ist aber die finanzielle und organisatorische Aufstellung des Projekts. Sie ist ausschlaggebend für

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

den Erfolg beziehungsweise den Misserfolg des Projekts. Mithilfe von Förderprogrammen und der Einbindung des Projekts an bereits bestehende Strukturen (zum Beispiel Seniorenbüros) kann der Erfolg des Projekts gelingen.

Das intergenerationelle Lernen ist allerdings kein Allheilmittel zur flächendeckenden Bekämpfung von Einsamkeit bei Senioren. Es soll auf lokaler Ebene Menschen zusammenbringen, den sozialen Zusammenhalt stärken und dabei der zunehmenden Vereinsamung bei Senioren entgegenwirken. Die Senioren sollen dabei als wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft gesehen werden und den Jüngeren in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess helfen.

10.1 **Ausblick**

Momentan ist „Generationenlernen“ lediglich eine Projektidee. Verschiedene relevante Akteure, darunter die Stadt Bochum, Senioreneinrichtungen und Sozialverbände, haben bereits ihr Interesse an dem Projekt ausgedrückt. Für die konkrete Umsetzung fehlen den Organisationen allerdings häufig die personellen und zeitlichen Ressourcen.

Diese wissenschaftliche Ausarbeitung ist ein erster Schritt für die tatsächliche Realisierung und Etablierung des Projekts. Mithilfe der Ausarbeitung kann die Suche nach einem Projektpartner erfolgen. Daraufhin ist es möglich, einen Förderantrag bei der Stadt Bochum zu stellen, um die Finanzierung zu sichern

Sobald das Projekt dann finanzielle und personelle Unterstützung hat, kann eine Website erstellt werden, auf der sich die Teilnehmer informieren und vernetzen können. Der Großteil der Ressourcen wird wahrscheinlich für das Marketing aufgewendet werden müssen. Für den Erfolg des Projekts sowie einer aussagekräftigen Evaluation ist es wichtig, dass eine große Teilnehmerzahl erreicht wird. Bei einer geringen Teilnehmerzahl ist es schwierig, die Teilnehmer nach ihren Interessen und ihrem Wissen miteinander vernetzen zu können. Zusätzlich darf die Distanz zwischen den zugeteilten Partnern nicht zu groß sein, da Treffen sonst schwierig für die Senioren sein können und außerdem die Motivation für eine langfristige Teilnahme abnimmt.

„Generationenlernen“ kann, mit der richtigen Unterstützung, zu einem nachhaltigen Modell für gelebte Solidarität zwischen Jung und Alt werden, das Einsamkeit nicht nur lindert, sondern Gemeinschaft neu erlebbar macht.

11 Literaturverzeichnis

Antwerpes, Frank; Friedrich, Matthäus: Gerontologie. Hg. v. DocCheck Community GmbH. DocCheck Community GmbH. Online verfügbar unter <https://flexikon.doccheck.com/de/Gerontologie#:~:text=Ziel%20der%20Gerontologie%20ist%20wissenschaftlich,aufzukl%C3%A4ren%20und%20Wissen%20zu%20vermitteln.>, zuletzt geprüft am 27.05.2025.

BfArM (2018): ICD-10-WHO Version 2019. Online verfügbar unter <https://klassifikationen.bfarm.de/icd-10-who/kode-suche/htmlamtl2019/block-z55-z65.htm>

biffy berlin: HERZLICH WILLKOMMEN BEI BIFFY BERLIN. - Big Friends for Youngsters e.V. -. Online verfügbar unter <https://www.biffy-berlin.de/wordpress/>, zuletzt geprüft am 14.06.2025.

BMBFSFJ (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Hg. v. BMBFSFJ. Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>, zuletzt geprüft am 11.06.2025.

BMFSFJ: Strategie gegen Einsamkeit. BMFSFJ. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit>, zuletzt geprüft am 20.05.2025.

Bochum Marketing: Weitere Informationen zum Bochum-Fonds. Online verfügbar unter <https://www.bochum-fonds.de/infos/faq>, zuletzt geprüft am 15.05.2025.

Bollnow, Otto Friedrich (1962): Das hohe Alter. In: *Neue Sammlung* 2 (5), S. 385–396. Online verfügbar unter https://bollnow-gesellschaft.de/getmedia.php/_media/ofbg/201504/527v0-orig.pdf, zuletzt geprüft am 28.05.2025.

Claudia Vogel, Harald Künemund (2022): Einkommen und Armut im Alter. Hg. v. bpb. bpb (Aus Politik und Zeitgeschichte). Online verfügbar unter <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/rente-2022/508220/einkommen-und-armut-im-alter/>, zuletzt geprüft am 28.05.2025.

Diakonisches Werk Bochum e.V. (2024): Gemeinsam aus der Einsamkeit. Diakonisches Werk Bochum e.V. Online verfügbar unter <https://www.seniorenbuero->

bochum.de/nachrichten/news/gemeinsam-aus-der-einsamkeit:2034, zuletzt geprüft am 20.05.2025.

DRK Kreisverband Bochum e.V.: Die Taschengeldbörse Bochum: Ein Gewinn für Alt und Jung. Online verfügbar unter <https://www.drk-bochum.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/taschengeldboerse.html>, zuletzt geprüft am 15.05.2025.

Enste, Peter (2019): Gesundheitliche Eigenverantwortung im Kontext der Lebensspanne. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, zuletzt geprüft am 17.05.2025.

Hahn, Marten (2019): Ein Ministerium leistet Pionierarbeit. Deutschlandfunk. Online verfügbar unter <https://www.deutschlandfunk.de/grossbritannien-ein-ministerium-leistet-pionierarbeit-100.html>, zuletzt geprüft am 20.05.2025.

Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert (2019): Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Claudia Vogel, Markus Wettstein und Clemens Tesch-Römer (Hg.): Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 71–89.

Kruse, Andreas (2017): Zur Notwendigkeit eines neuen gesellschaftlichen Entwurfs des Alters: Selbst- und Weltgestaltung in ihrer Bedeutung für Teilhabe im Alter: der Beitrag der Bildung. In: *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung 2017(4): Teilhabe im Alter 2017* (4), S. 25–29, zuletzt geprüft am 28.05.2025.

Landesregierung Nordrhein-Westfalen: Ehrenamtskarte. Online verfügbar unter <https://www.engagiert-in-nrw.de/was-ist-die-ehrenamtskarte>, zuletzt geprüft am 14.05.2025.

Laslett, Peter (1995): Das dritte Alter : historische Soziologie des Alterns. Weinheim: Juventa-Verl., zuletzt geprüft am 27.05.2025.

Liegle, Ludwig; Lüscher, Kurt (2004): Das Konzept des "Generationenlernens". Zeitschrift für Pädagogik 50 (2004) 1, S. 38-55. In: *Zeitschrift für Pädagogik* 50. DOI: 10.25656/01:4796.

Mannheim, Karl (1928): Das Problem der Generationen. Kölner Vierteljahrshefte für Soziologie 7, S. 157-185, 309-330.

Marquard, Markus; Schabacker-Bock, Marlis; Stadelhofer, Carmen (2008): Alt und Jung im Lernaustausch. Eine Arbeitshilfe für intergenerationelle Lernprojekte. 1. Aufl. Weinheim u.a.: Juventa (Edition ProjektArbeit), zuletzt geprüft am 19.05.2025.

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen Einsamkeit im Alter

Meese, Andreas (2005): Lernen im Austausch der Generationen: Praxissondierung und theoretische Reflexion zu Versuchen intergenerationeller Didaktik. In: *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung* 2005(2): *Generationenwechsel* (2005(2)), S. 39–41. Online verfügbar unter <http://www.die-bonn.de/id/1276>, zuletzt geprüft am 19.05.2025.

Peplau, Letitia Anne; Perlman, Daniel (1982): *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*: John Wiley & Sons. Online verfügbar unter https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_perlman_82.pdf, zuletzt geprüft am 19.05.2025.

Petrich, Dorothea (2011): *Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft*. Hg. v. Fachbereich Sozialwesen Fachhochschule Jena. Fachhochschule Jena. Jena (6). Online verfügbar unter https://www.sw.eah-jena.de/dat/publikationen/Schriftenreihe_6_Einsamkeit_im_Alter.pdf, zuletzt geprüft am 20.05.2025.

Pro Steinkuhl e.V.: Informationen zum Glückskäfer-Patenschaftsprojekt! Online verfügbar unter <https://www.pro-steinkuhl.de/glueckskaefer/>, zuletzt geprüft am 14.06.2025.

Robert Koch-Institut (2023): Anteil ältere Menschen in Deutschland, die unter Einsamkeit leiden, nach Alter und Geschlecht im Jahr 2022. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1419771/umfrage/praevalenz-von-einsamkeit-unter-aelteren-menschen-in-deutschland/>, zuletzt geprüft am 14.05.2025.

Schwab, Reinhold (1997): *Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Bern: Huber.

Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen: Arbeitskreis Soziales. Hg. v. Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen. Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen. Online verfügbar unter <https://seniorenbeirat-recklinghausen.com/arbeitskreise/arbeitskreis-soziales/>.

Statista (2024): *Bevölkerung in Deutschland nach Generationen 2024*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1130193/umfrage/bevoelkerung-in-deutschland-nach-generationen/>

Statistisches Bundesamt (Hg.): *Ältere Menschen. Die Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen ab 65 Jahren*. Statistisches Bundesamt. Online verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Aeltere-Menschen/bevoelkerung-ab-65-j.html>, zuletzt geprüft am 28.05.2025.

Wissen verbindet Generationen – Ein intergenerationelles Lernprojekt gegen
Einsamkeit im Alter

Statistisches Bundesamt (Hg.) (2021): Fast 6 Millionen ältere Menschen leben allein.

Pressemitteilung Nr. N 057 vom 29. September 2021. Statistisches Bundesamt (N

057). Online verfügbar unter

[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21_N057_12411.ht](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21_N057_12411.html)

ml, zuletzt geprüft am 15.05.2025.

12 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Suchvorgehen bei der Google Scholar-Suche 12

Abbildung 1: Auswahl der Literatur.....13

13 Anhang

13.1 Eidesstattliche Erklärung