



HOCHSCHULE  
NEUBRANDENBURG  
University of Applied Sciences

# **Engagement von allen und für alle Generationen – was brauche ich für ein erfülltes Leben?**

Prof. Dr. Claudia Vogel

14. September 2023

Altes Gemeindehaus Strasburg

# Einführung

Gute Nachrichten:

- hohe Lebenserwartung – längere Lebenszeiten als unsere Vorgängergenerationen
- aktive Altersbilder – Mitmachen und Mitgestalten statt Rückzug
- Für die Lebensqualität ist zunehmend bedeutsam, (in welchen Lebensphasen) wir welche Aufgaben übernehmen
- Aufgaben und Tätigkeiten können bezahlt oder unbezahlt sein (Erwerbsarbeit oder ehrenamtliches Engagement)

# Einführung

- Frage der materiellen Sicherung im Alter
- Suche nach Sinnerfüllung gewinnt durch die Verlängerung des Ruhestands noch mehr an Gewicht
- Die Frage, wie wir unser Leben gestalten wollen, betrifft uns alle

# Übersicht

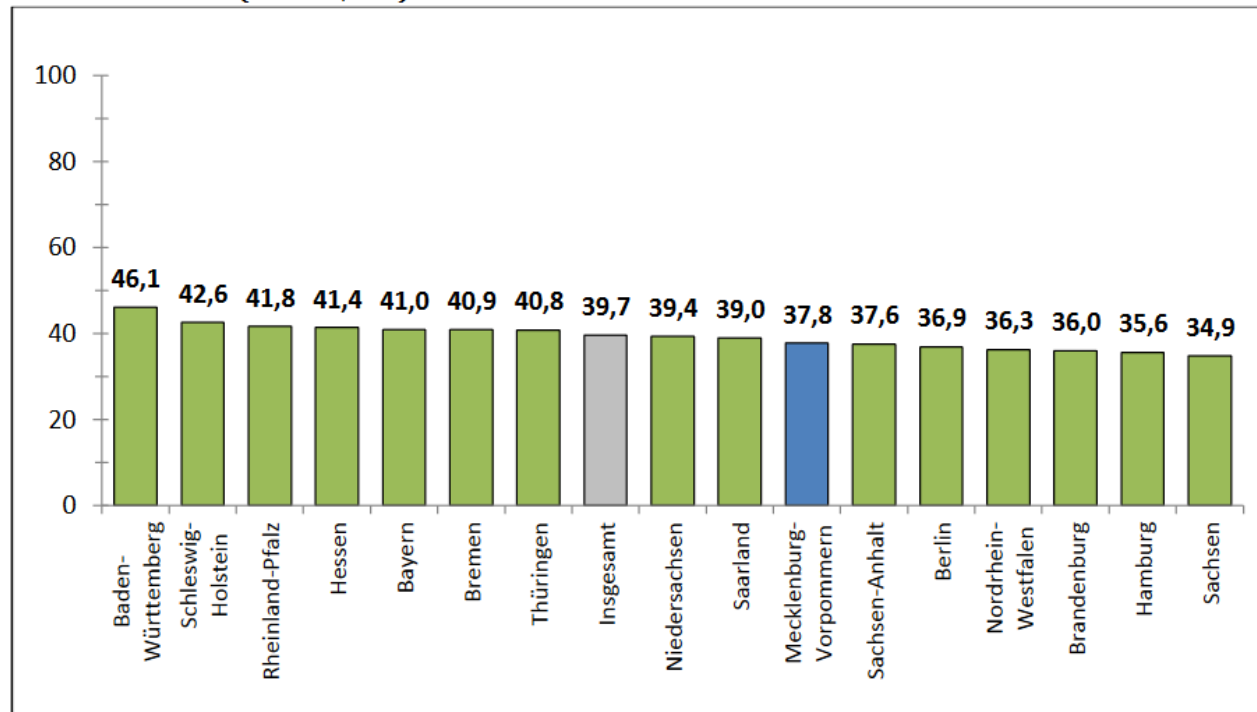
1. Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement
2. Ehrenamtsmonitor Mecklenburg-Vorpommern
3. Einsamkeit nicht entstehen lassen
4. Best Practice: Soziale Arbeit, Beratung, Soziale Landwirtschaft
5. Fazit

# Freiwilliges Engagement: Definitionen

- Freiwillig, keine Dienstpflicht
- Unentgeltlich, nicht auf materiellen Gewinn gerichtet, ehrenamtlich
- Öffentlich/im öffentlichen Raum, nicht privat
- Gemeinwohlorientiert
- Gemeinschaftlich und kooperativ ausgeübt

# Freiwilliges Engagement in MV

Abb. 106 Freiwilliges Engagement: Mecklenburg-Vorpommern im Vergleich der Bundesländer in Prozent ( $\eta^2 = 0,005$ )

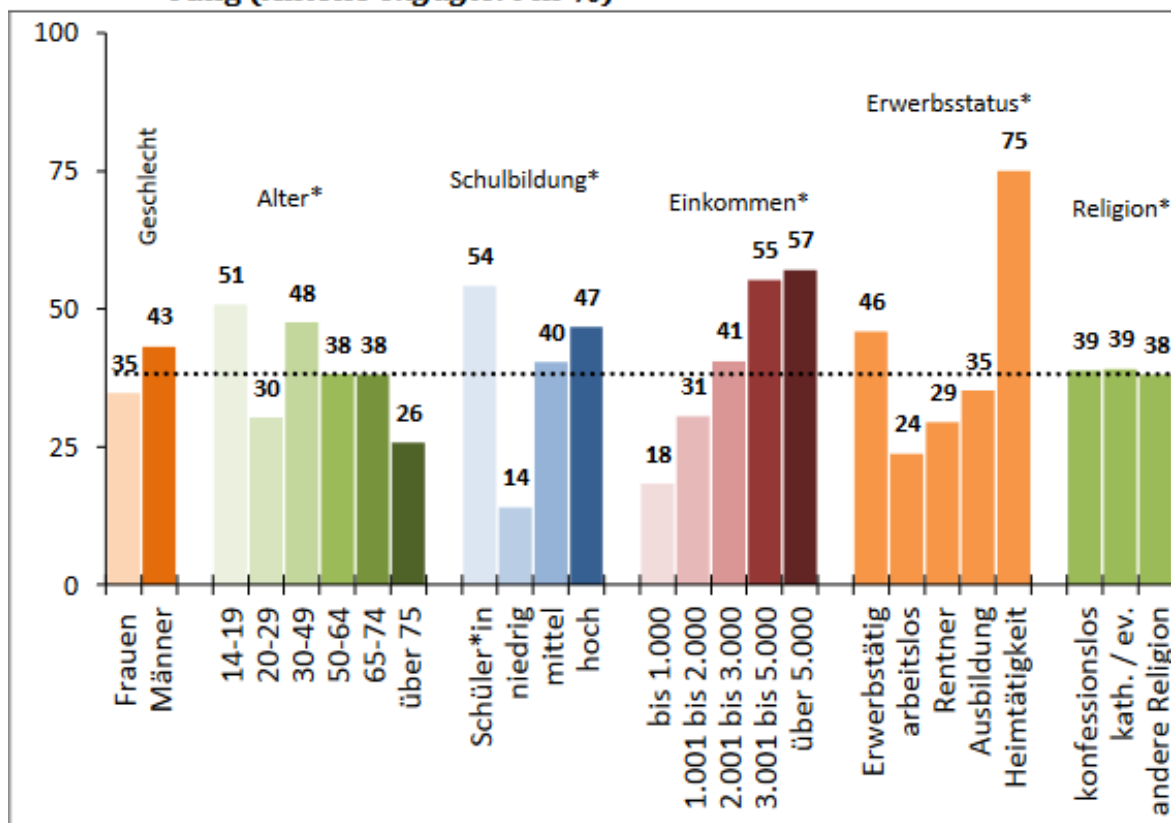


Quelle: Eigene Berechnungen, Grundlage: FWS-Datensatz 2019, Länderunterschiede sind auf einem Niveau von  $\leq 1\%$  signifikant.

Quelle: Holtmann, Jaeck, Wohlleben (2022) Länderbericht zum Deutschen Freiwilligensurvey, Halle.

<https://www.regierung-mv.de/serviceassistent/download?id=1649412>

**Abb. 109 Wer ist in Mecklenburg-Vorpommern ehrenamtlich engagiert? – Struktur (Anteile engagiert in %)**



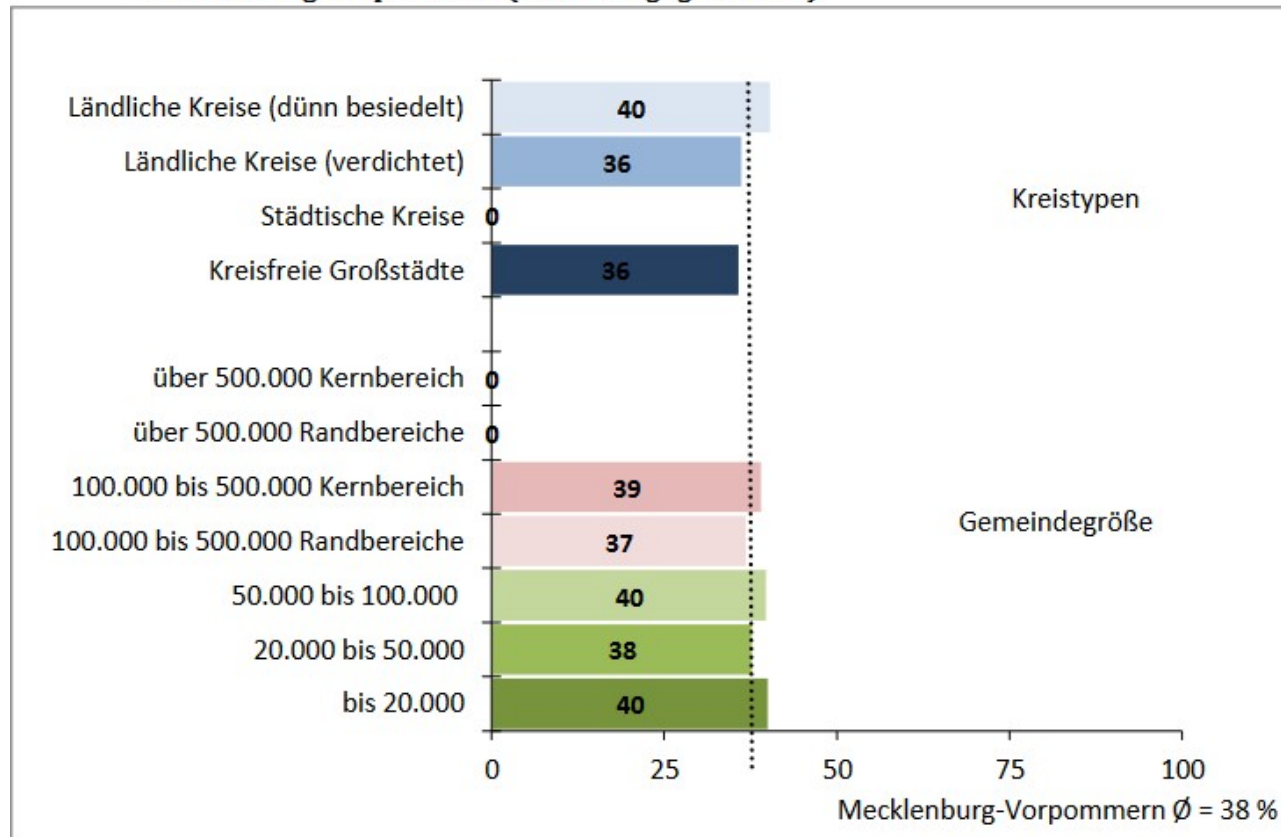
\* Unterschiede sind auf einem Niveau von  $\leq 5\%$  signifikant.

Quelle: Eigene Berechnungen, Grundlage: FWS-Datensatz 2019.

Quelle: Holtmann, Jaeck, Wohlleben (2022) Länderbericht zum Deutschen Freiwilligensurvey, Halle.

<https://www.regierung-mv.de/serviceassistent/download?id=1649412>

**Abb. 110 Wo ist man ehrenamtlich engagiert? – Standarddifferenzierung (Kontext) für Mecklenburg-Vorpommern (Anteile engagiert in %)**



\* Unterschiede sind auf einem Niveau von  $\leq 5\%$  signifikant.

Quelle: Holtmann, Jaeck, Wohlleben (2022) Länderbericht zum Deutschen Freiwilligensurvey, Halle.

<https://www.regierung-mv.de/serviceassistent/download?id=1649412>



## **VielfALT - Fotowettbewerb zum Leben im Alter**

<https://www.bagso.de/fotowettbewerb>

# Übersicht

1. Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement
- 2. Ehrenamtsmonitor Mecklenburg-Vorpommern**
3. Einsamkeit nicht entstehen lassen
4. Best Practice: Soziale Arbeit, Beratung, Soziale Landwirtschaft
5. Fazit

# 1. Studie: Ehrenamtsmonitor MV

Erkenntnisziel 1: Wie ist die Situation des Ehrenamts aktuell in MV?

Erkenntnisziel 2: Welche engagementfördernden Strukturen gibt es in MV?

Erkenntnisziel 3: Was sind die Spezifika von Engagement in ländlich geprägten Räumen?

Gegenstand: Vereine und andere steuerbegünstigte Organisationen in MV,  
Abgrenzung zu anderen Formen des Engagements

# 1. Studie: Ehrenamtsmonitor MV

## Quantitative Teilstudie

Ehrenamt in Mecklenburg-Vorpommern  
2022 (Online-Befragung Vorstände, n=563)

1. Angaben zur Organisation
2. Ehrenamt in der Corona-Pandemie
3. Angebote zivilgesellschaftlicher Akteure
4. Aktuelle Herausforderungen
5. Angaben zur Person, die den Fragebogen für die Organisation ausgefüllt hat

## Qualitative Teilstudie

Fallstudie "Ehrenamt im ländlichen Raum"

1. Sozialstrukturanalyse
2. Problemzentrierte Interviews mit Ehrenamtlichen

Engagementförderung

3. Strukturhebung Engagementförderung MV
4. Gruppendiskussion mit Expert:innen

Quelle: Hochschule Neubrandenburg, eigene Darstellung.

## 2. Studie: Ehrenamtsmonitor MV

Größe	der Organisation		
	1 bis 10 Mitglieder	7,3	40
	11 bis 20 Mitglieder	13,2	72
	21 bis 50 Mitglieder	28,4	155
	51 bis 100 Mitglieder	16,1	88
	101 bis 200 Mitglieder	11,9	65
	201 bis 500 Mitglieder	9,7	53
	mehr als 500 Mitglieder	10,4	57
			546

Quelle: Online-Befragung „Ehrenamt in Mecklenburg-Vorpommern“, März 2022, Hochschule Neubrandenburg.

## 2. Zentrale Ergebnisse – Engagement in ländlichen Räumen

- Das Ehrenamt in MV ist immer geprägt von den Möglichkeiten der Mobilität (insbesondere für jüngere und ältere Menschen).
- Es gibt Probleme mit dem Generationenwechsel in den Vereinen (Nachwuchs fehlt bzw. sucht andere Formen des Engagements). Da die Hälfte der Vereine in den letzten 30 Jahren gegründet wurden, steht dieser nun bei Vielen an.
- Zentrale Rolle des Ehrenamts im ländlichen Raum für die Daseinsvorsorge anerkennen: ohne Ehrenamt geht es nicht.
- Die Digitalisierung gibt keine Antwort auf das Bedürfnis vieler Engagierter nach Begegnung, das häufig auch Motivation für ein Engagement ist.

### 3. Generationenwechsel als Herausforderung

- Schwierigkeit (jüngere/ältere) Menschen für ein Ehrenamt zu finden und langfristig zu halten

„Und auch viele gar nicht mehr bereit sind, so längerfristig sich zu einer bestimmten Sache zu engagieren. Also es sind dabei zwei Monate, drei Monate, dann möchten sie aber auch etwas anderes machen, weil ihnen dann langweilig geworden ist, also es ist nicht mehr so, wie bei meinen Großeltern, die irgendwie dreißig, vierzig Jahren in dem gleichen Verein gewesen sind, den in- und auswendig konnten, dann unfassbares Gefühl dafür entwickelt haben, dass das ist so zu ihrem Familienkreis gehört, das haben wir hier auch tatsächlich so fast gar nicht mehr.“

(Expert:innenrunde)

### 3. Zentrale Ergebnisse – Engagement während Corona

- vielfältige Auswirkungen auf Ehrenamt mit mittel- und langfristigen Folgen
- Engagement in zahlreichen Organisationen wurde reduziert bzw. Angebote konnten nicht stattfinden. Es gibt eine Zurückhaltung in der Planung neuer Aktivitäten.
- „kreativer“ Umgang in vielen Vereinen, Anpassung von Angeboten
- Die Auswirkungen der Pandemie sind insbesondere für kleinere Vereine nachteilig. Manche Problemlagen wurden durch die Pandemie weiter verstärkt, z.B. Mitgliederverlust.
- Vereine benötigen Unterstützung, um die Folgen der Corona-Pandemie zu bewältigen, vor allem auch finanzielle Unterstützung.



## 4. Zentrale Ergebnisse – Engagementfördernde Strukturen

Ehrenamtsfördernde Strukturen (Landkreise und Orte)



Quelle: Strukturhebung Engagementförderung MV, März 2022, Hochschule Neubrandenburg.

## 4. Zentrale Ergebnisse – Engagementfördernde Strukturen

- Die engagementfördernden Strukturen werden von Hauptamtlichen als unübersichtlich bewertet.
- Die vielfältige Ehrenamtslandschaft sollte erhalten werden.
- Eine Engagementstrategie in MV wird als eine Möglichkeit gesehen, Angebote zu bündeln und Angebotsstrukturen für alle Engagierten zu verbessern.
- Eine Engagementstrategie muss – unter Berücksichtigung des demographischen Wandels und wahlperiodenübergreifend – Zukunftsperspektiven für die Region entwickeln.
- Darüber hinaus ist eine weitere Verbesserung der statistischen Informationen über die Ehrenamtslandschaft in MV wünschenswert.

# Zum Weiterlesen

- **Ehrenamtsstiftung**
- <https://www.ehrenamtsstiftung-mv.de/engagementmonitor-mv/>
- <https://www.ehrenamtsstiftung-mv.de/export/sites/ehrenamtsstiftung/downloads/Broschuere-Ehrenamtsstiftung-V15-final.pdf>

# Übersicht

1. Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement
2. Ehrenamtsmonitor Mecklenburg-Vorpommern
- 3. Einsamkeit nicht entstehen lassen**
4. Best Practice: Soziale Arbeit, Beratung, Soziale Landwirtschaft
5. Fazit

# Der Mensch ist ein soziales Wesen

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse:

- Manche Menschen brauchen nur wenige enge soziale Beziehungen
- Manche Menschen brauchen einen großen Freundeskreis

# Einsamkeit ...

- ... beschreibt die **Diskrepanz** zwischen individuell gewünschten und tatsächlich gelebten sozialen Beziehungen
  - Menschen fühlen sich einsam, wenn sie mit **weniger Menschen** in Kontakt sind, als sie es sich wünschen
  - oder wenn ihre sozialen **Beziehungen weniger intensiv** sind, als sie es sich wünschen
- ... ist abzugrenzen vom Alleinsein
  - Menschen, die alleine leben, fühlen sich häufiger einsam als Menschen in Partnerschaften
  - aber **auch Menschen**, die z.B. gemeinsam **mit einem Partner/einer Partnerin** leben, können sich einsam fühlen

# Verschiedene Formen der Einsamkeit

- **emotionale** Einsamkeit (innere Leere, Verlorensein, keinen Sinn erleben, nicht dazugehören oder sich nicht zugehörig fühlen)
- **soziale** Einsamkeit (soziale Isolation, kaum Kontakte zu anderen Menschen, nicht sozial integriert)
- unterschiedlich stark ausgeprägte Einsamkeit, z.B. eine **existenzielle** Einsamkeit, die mit grundlegenden Ängsten einhergeht, eine **chronische** Einsamkeit, die von langer Dauer ist vs. kurze Phasen von Einsamkeit, die (fast) jeder kennt

# Einsatz gegen Einsamkeit, weil ...

- Einsamkeit ist ein **individuelles Problem**, das sich durch unangenehme und negative Gefühle (z.B. Trauer, Wut, Scham) und erlebtes Leid auszeichnet (fehlende Geborgenheit, fehlende Zugehörigkeit, )
  - > Hilfe für Betroffene
- Einsamkeit ist ein **gesellschaftliches Problem**, auch weil mit Einsamkeit anderen negative Phänomene einhergehen: z.B. schlechtere Gesundheit (Depression und Suchterkrankungen, geringere Lebenszufriedenheit), weniger sozialer Zusammenhalt, weniger Solidarität, Rückzug und mangelnde Teilhabe (fehlendes Engagement für andere)
  - > Hilfe für das Gemeinwesen, für die Demokratie



# Einsamkeit ...

- als Herausforderung für die Gesellschaft wird durch Krisen verstärkt: Corona, Krieg, Inflation ...
- Wie hoch ist der Anteil einsamer Menschen in der Bevölkerung?

Keine Epidemie,  
aber ein ernsthaftes Problem

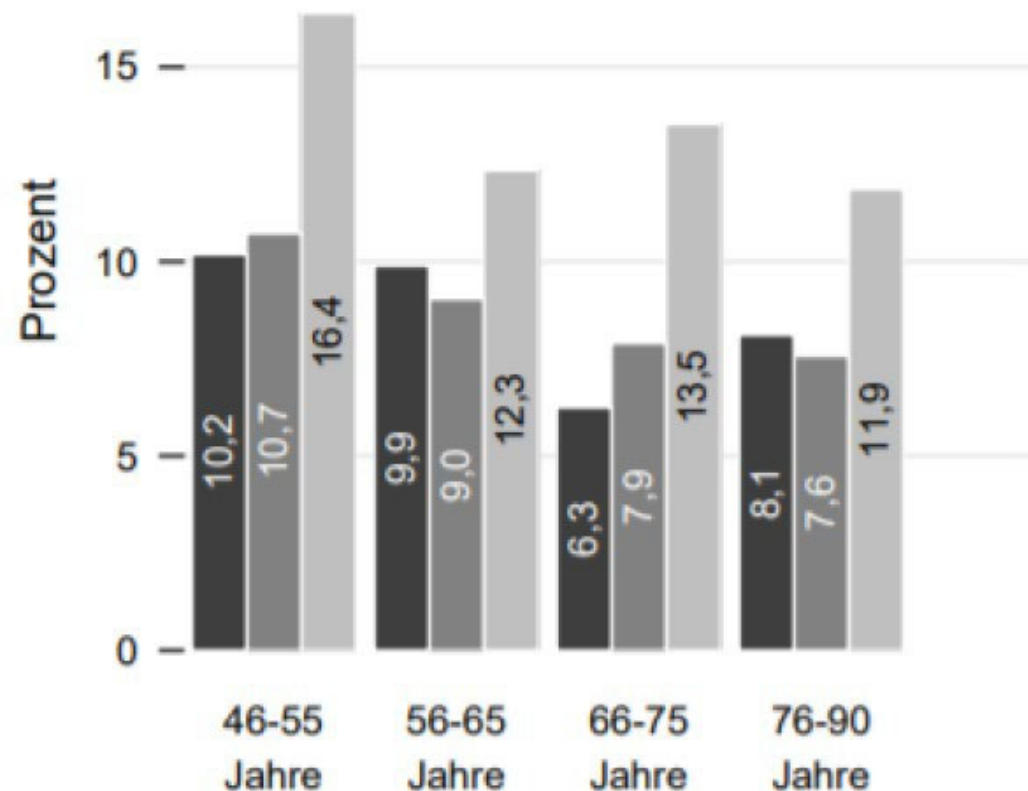
# Verbreitung von Einsamkeit 2014, 2017, 2020

Kaum Veränderung zwischen  
2014 und 2017

Starker Anstieg im Jahr 2020  
(Coronapandemie)

Quelle:

Huxhold, O., & Tesch-Römer, C. (2021): Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. DZA Aktuell 4/2021



# Ursachen von Einsamkeit

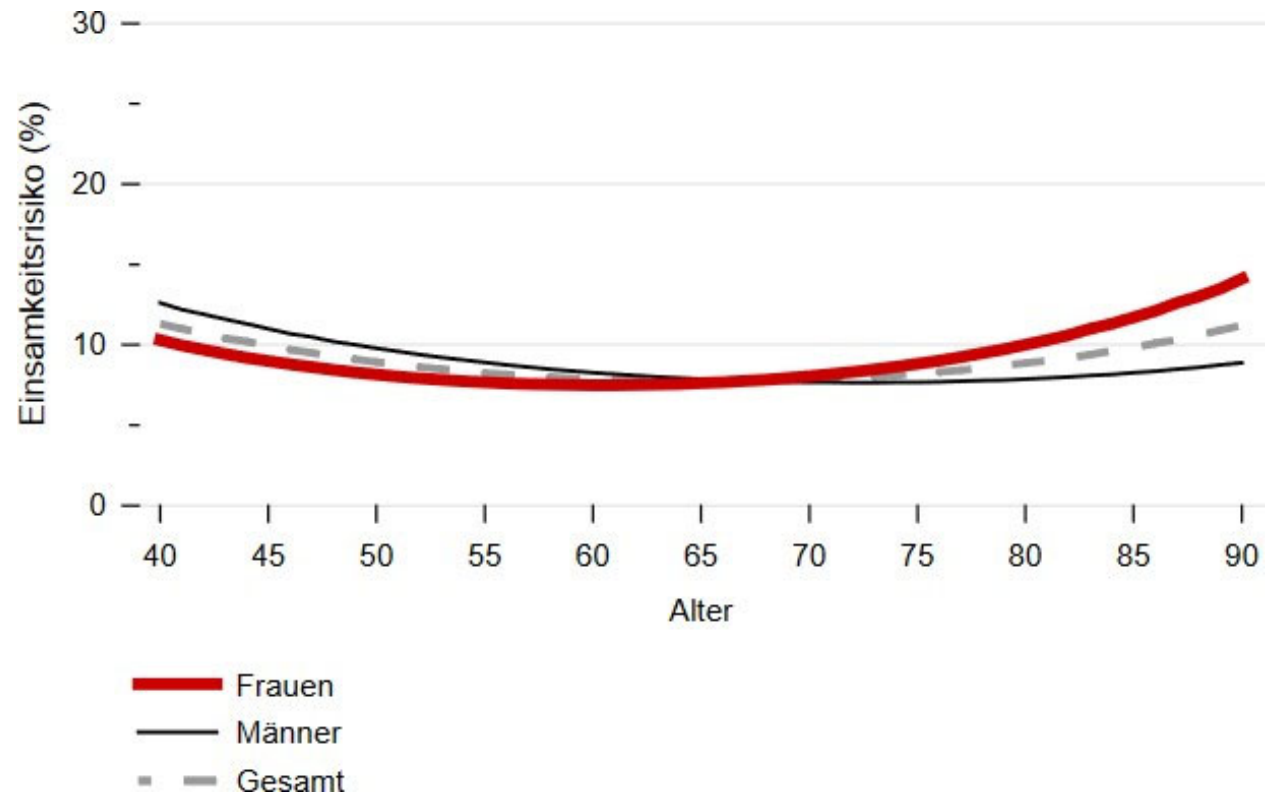
1. Obwohl sozial isoliert sein (d.h. keine oder nur wenige soziale Kontakte haben) zu unterscheiden ist davon, sich einsam zu fühlen, stellt die soziale Isolation einen Risikofaktor für Einsamkeit dar
2. Besonders Veränderungen in den sozialen Kontakten können Einsamkeit befördern, etwa
  - der Verlust des Lebenspartners,
  - der Auszug erwachsener Kinder aus dem gemeinsamen Haushalt,
  - oder der Verlust von Kontakten zu Arbeitskollegen beim Übergang in den Ruhestand
3. Menschen im hohen Alter leben häufiger in Ein-Personen-Haushalten als Menschen im mittleren Alter, besonders Frauen

# Sind Frauen häufiger einsam als Männer?

Im Schnitt lässt sich sagen:

- Frauen pflegen ihre sozialen Kontakte in der Familie und in der Nachbarschaft besser -> geringere Einsamkeitsbetroffenheit?
- Frauen überleben ihre Ehemänner in der Regel aufgrund der etwas höheren Lebenserwartung, es gibt viel mehr Witwen als Witwer -> höhere Einsamkeitsbetroffenheit?

# Sind Frauen häufiger einsam als Männer?



## Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

### Der Teufelskreis der Einsamkeit

**Lange Phasen von Einsamkeit** können dazu führen, dass...

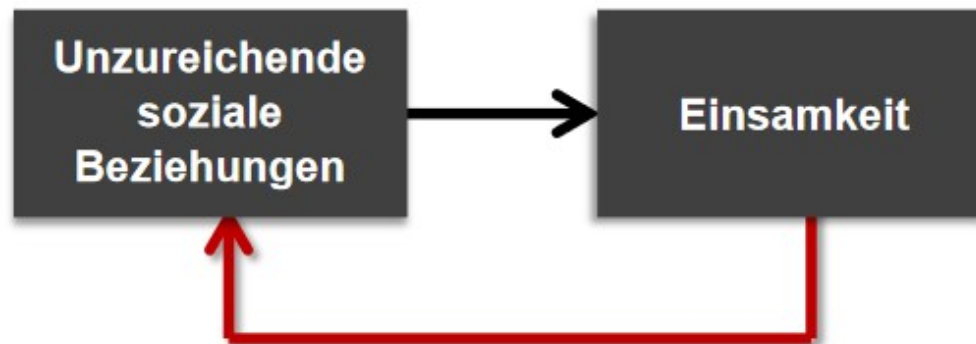
...sich der Selbstwert verringert.

...die soziale Umwelt als feindselig wahrgenommen wird.

...abweisendes Verhalten zunimmt.

→ weiterer sozialer Rückzug

→ verstärktes Einsamkeitserleben



# Wie chronisch ist das Einsamkeitserleben?

- Je länger Menschen einsam sind, desto schwieriger wird es, aus eigener Kraft wieder soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
  - Je älter einsame Menschen sind, desto wahrscheinlicher erleben sie diese Einsamkeit schon über einen längeren Zeitraum
- > besonders in der Lebensphase Alter ist Unterstützung von außen notwendig
- > schon im mittleren Lebensalter Einsamkeit vorbeugen

# Messung von Einsamkeit in Befragungen

## Beispiel Deutscher Alterssurvey (DEAS)

- Anhand von Ablehnung/Zustimmung zu Aussagen wie:
  - Ich vermisse Leute, bei denen ich mich wohl fühle.
  - Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe.
  - Ich fühle mich häufig im Stich gelassen.
  - Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann.
  - Ich vermisse Geborgenheit und Wärme.
  - Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle.
- Wichtig: das Wort Einsamkeit kommt nicht vor, da es als Tabu/Stigma gilt



# Lösungsansätze

- Positive Benennung von Projekten statt Problem Einsamkeit in den Mittelpunkt stellen: „Für ein gutes Leben im Alter“
- soziale Beziehungen in ländlichen Regionen stärken, und zwar sowohl durch sozialstaatliche Angebote als auch durch zivilgesellschaftliche Angebote wie Vereinsstrukturen (Engagementförderung als Einsamkeitsprävention)
- Beratung, Begleitung: Aufgabe der Sozialen Arbeit, Menschen bei der Bewältigung zu helfen – mehr qualifizierte Personen (mehr Mittel, mehr Stellen)

# Lösungsansätze

- Mehr Sensibilisierung, auch im Ehrenamt – „bei uns darf jeder mitmachen“ funktioniert nicht, weil einsame Menschen nicht erreicht werden (stattdessen erreicht man Mehrfachengagierte)
- Sichtbarmachen der Situation älterer Menschen in prekären Lagen, um sozialem Rückzug und Scham entgegenzuwirken
- Interventionsforschung in der Praxis, insbesondere für ländliche Räume, Best Practice

# Übersicht

1. Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement
2. Ehrenamtsmonitor Mecklenburg-Vorpommern
3. Einsamkeit nicht entstehen lassen
4. **Best Practice: Soziale Arbeit, Beratung, Soziale Landwirtschaft**
5. Fazit

## MARGINALISIERTE GRUPPEN IM ENGAGEMENT

**Engagementförderung für Menschen  
mit erschwerten Zugängen**

Christine Krüger; Claudia Vogel;  
Alberto Lozano Alcántara; Franziska Rămănen

- Viele Menschen sind bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren, können das aber ohne Unterstützung nicht umsetzen.
- Engagementförderung für Menschen mit erschwerten Zugängen erfordert Ressourcen, z.B. Fachkräfte, finanzielle oder zeitliche Ressourcen
- Unterstützung und Begleitung bei der Aufnahme der ehrenamtlichen Tätigkeit, aber auch für ein längerfristiges Engagement.

## MARGINALISIERTE GRUPPEN IM ENGAGEMENT

**Engagementförderung für Menschen  
mit erschwerten Zugängen**

Christine Krüger; Claudia Vogel;  
Alberto Lozano Alcántara; Franziska Rămănen

- Viele Menschen trauen sich nicht, weil sie nicht wissen, ob sie geeignet sind für die Tätigkeit, oder weil sie Angst vor Ablehnung haben
- Transparenz und klare Zuständigkeiten sind wichtig mit Blick auf Erwartungen, Herausforderungen sowie Kosten: was gehört zu der ehrenamtlichen Tätigkeit dazu, welche Verpflichtungen, Aufgaben und Kosten kommen auf mich zu?

## MARGINALISIERTE GRUPPEN IM ENGAGEMENT

**Engagementförderung für Menschen  
mit erschwerten Zugängen**

Christine Krüger; Claudia Vogel;  
Alberto Lozano Alcántara; Franziska Rămănen

- Download kostenfrei möglich unter:
- [https://www.hs-nb.de/storages/hs-neubrandenburg/ppages/Krueger/Krueger\\_Vogel\\_Marginalisierung-im-Ehrenamt.pdf](https://www.hs-nb.de/storages/hs-neubrandenburg/ppages/Krueger/Krueger_Vogel_Marginalisierung-im-Ehrenamt.pdf)

# Soziale Landwirtschaft



- [www.zukunft-pflegebauernhof.de](http://www.zukunft-pflegebauernhof.de)

## Die Bauernhof-WG

das Schulungszentrum für uns

Die Menschen, die in eine Bauernhof-WG einziehen sind ein wahrer Schatz an Lebenserfahrung. Alle bringen aber auch eigene und ganz präzise Vorstellungen mit, was sie vom Leben erwarten – und auch von uns. Unser Konzept ist also nicht aus der Theorie heraus entstanden. Es ist das Ergebnis des Unterrichts von so vielen Lehrerinnen und Lehrern, die schon mit uns in der Bauernhof Familie gelebt haben.

### Markenzeichen:

Immer wieder in der Lage eine funktionierende Gemeinschaft zu bilden. Alle helfen sich heraus aus der Einsamkeit

### Motto:

Ich bin dann bei den Hühnern...

---

# Rente ... und was nun?

Das **Projekt Netzwerk 60 Plus** wendet sich als zentrale Anlaufstelle an alle Bürger im Übergang zum Rentenalter.

Es berät kostenlos und unabhängig bei der Entwicklung weiterer Perspektiven und engagiert sich stadtweit für die Stärkung der Teilhabe älterer Menschen an der Stadtgesellschaft.

Kontakt: Laura Witt & Fanny Walter

Friedrich-Engels-Ring 38, 17033 Neubrandenburg

0395 35173720 / [netzwerk60plus@asbmse.de](mailto:netzwerk60plus@asbmse.de)

| EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT VON:





# Übersicht

1. Freiwilliges, ehrenamtliches Engagement
2. Ehrenamtsmonitor Mecklenburg-Vorpommern
3. Einsamkeit nicht entstehen lassen
4. Best Practice: Soziale Arbeit, Beratung, Soziale Landwirtschaft
5. **Fazit**

# Fazit

- Die Mehrheit der älteren Menschen erlebt soziale Beziehungen im gewünschten Maß, eine Minderheit erlebt zu wenig soziale Kontakte
- Gelegenheiten für soziale Kontakte lassen sich generationenübergreifend ermöglichen, Einsamkeit nicht entstehen lassen:
  - Ehrenamt und Vereine; Nachbarschaft; Wohnen
  - Weiterbildung/Lebenslanges Lernen/Sozialpädagogik (Geragogik)
  - Altenhilfe und sozialtherapeutische Angebote
  - Krisendienste und Hilfseinrichtungen wie Telefonseelsorge
  - Digitalisierung

# Fazit

- Sich für eine gute Sache, einen guten Zweck, für andere einsetzen, gebraucht werden, einen Beitrag leisten können macht zufrieden

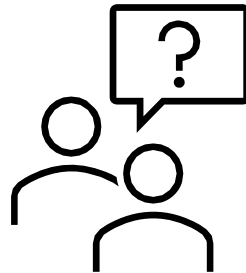
Was brauchen wir für ein erfülltes Leben?

Ari Plikat: Einer geht noch

Quelle:  
<https://www.programmaltersbilder.de//programm/karikaturen-wettbewerb-zum-alter-schluss-mit-lustig/praemiert.html>



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Prof. Dr. Claudia Vogel

Hochschule Neubrandenburg: [cvogel@hs-nb.de](mailto:cvogel@hs-nb.de)

<https://www.hs-nb.de/fachbereich-soziale-arbeit-bildung-und-erziehung/ppages/claudia-vogel/>