



Engagiert gegen Einsamkeit

Projekte & Ideen

ZUHÖREN.DRAUSSEN
Silbernetz e.V.
Nightline Bielefeld e.V.

Montag, 04.03.2024, 17:00–18:30 Uhr



Agenda

- Begrüßung
- Vorstellung „Silbernetz e.V.“ (Elke Schilling)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Vorstellung „ZUHÖREN.DRAUSSEN“ (Christine von Fragstein)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Vorstellung „Nightline Bielefeld e.V.“ (Alexandra Lüüs & Ines Bülhoff)
 - anschließend: Moderierte Fragerunde
- Podiumsdiskussion
- Feedback und Abschied

Zwei Fragen zum Start

- Was ist das beste Zaubermittel gegen Einsamkeit?
- Planst du ein eigenes Projekt gegen Einsamkeit?

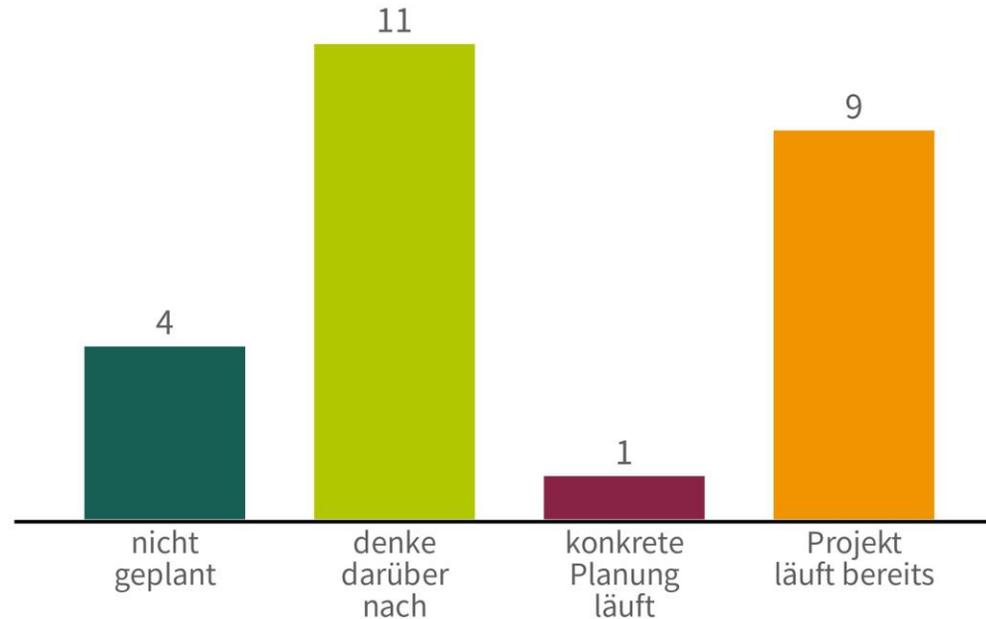


Was ist das beste Zaubermittel gegen Einsamkeit?

70 antworten



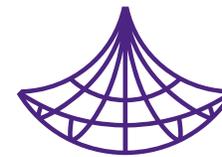
Planst du ein eigenes Projekt gegen Einsamkeit?





Vorstellung: Silbernetz e.V.

Elke Schilling
Gründerin & 1. Vorsitzende
<https://silbernetz.org/>



Silbernetz





Vorstellung: ZUHÖREN.DRAUSSEN

Christine von Fragstein
Initiatorin, Strategie & Kooperationen
<https://zuhoeren-draussen.de/>

ZUHÖREN.
DRAUSSEN.
DÜSSELDORF.

ZUHÖREN.
DRAUSSEN.



ZUHÖREN.DRAUSSEN



ZUHÖR.Bank



**Gemeinsam gegen
Einsamkeit und
Spaltung**

Christine von Fragstein



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee

- Zunehmenden Verrohung der Gesprächskultur
- Meinungs- und Stimmenvielfalt leidet
- Soziale Kontakte litten in Pandemie
- Diskussionskultur ist konfliktbelastet
- Dissonanzen, Ausgrenzungen, Spaltungen
- Hohe Vertrauensverluste - auch in die Politik
- Individualisierte Gesellschaft, über 50 % Single-Haushalte
- Alle Generationen leiden unter Einsamkeitssymptomen
- Empörungskultur, verstärkt durch Anonymität des Internets und Social Media
- Auswirkungen auf die Errungenschaften der Demokratie

Ich höre
DIR
zu!

ZUHÖREN.
DRAUßEN.
DÜSSELDORF.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Organisation

- Ehrenamtliche, gemeinnützige Bürgerinitiative.
- Nur Zuhören. Ohne zeitliches Limit.
- Keine Bewertung, keine Ratschläge. Wertfrei.
- Wir garantieren einen vertraulichen Rahmen. Wir geben keine Informationen über Erzähltes, Namen, Herkunft, Zusammenhänge an Dritte weiter.
- Nicht-konfessionell - keine Seelsorge.
- Überparteilich - wir sind politisch mit offenem Visier unterwegs. Wir kooperieren mit allen, die offen sind.



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee



Einsamkeit, Ausgrenzung und Spaltung entgegenwirken - aus unseren Blasen rauskommen, Verbindung schaffen

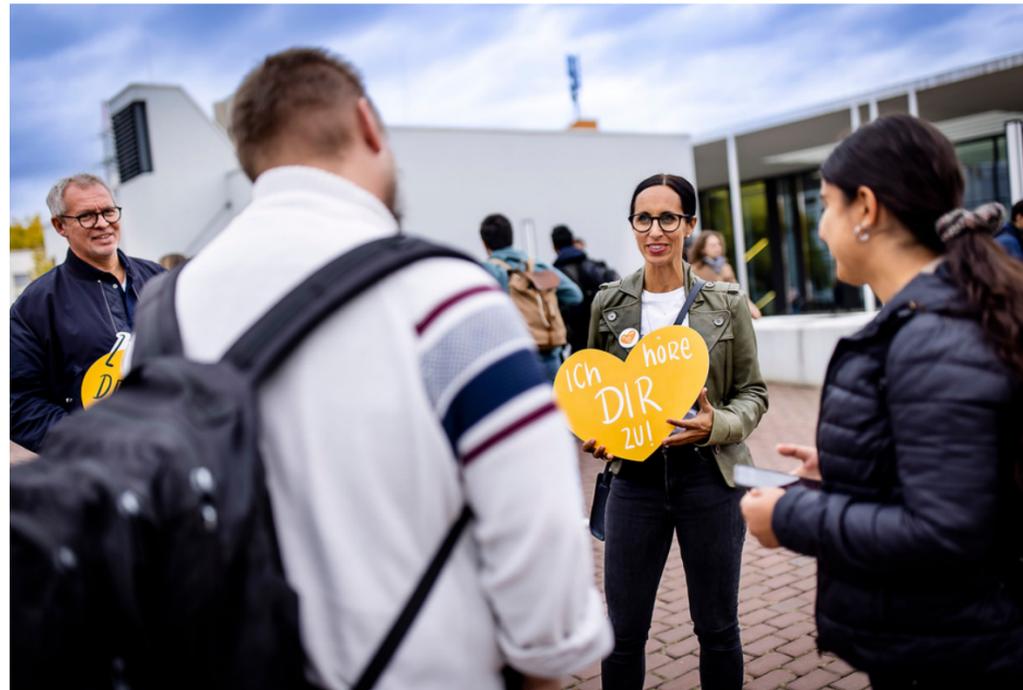


ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee



- Für mehr Achtsamkeit und Respekt im Austausch mit anderen
- unabhängig von Alter, sozialer Hintergrund, Bildungsgrad



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee



Stimmen- und Meinungsvielfalt als demokratische Grundlage



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee



**Vertrauen in Politik, Medien und
Gesellschaft schaffen**



Ich höre
DIR
zu!

ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Gründung und Idee



- Gemeinsam eine Kultur des Zuhörens entwickeln
- Weitere Initiativen anregen u.a. "Plauderbänke" in Remscheid und "Erzähl mir was" in Warendorf



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Kooperationen



- Stadtbüchereien
- Zentren Plus, Seniorenzentren
- Universitäten
- Bürgerhäuser
- Vereine zur Integration
- Konfessionelle Institutionen wie die Diakonie, Caritas, AWO, DRK, u.v.m.

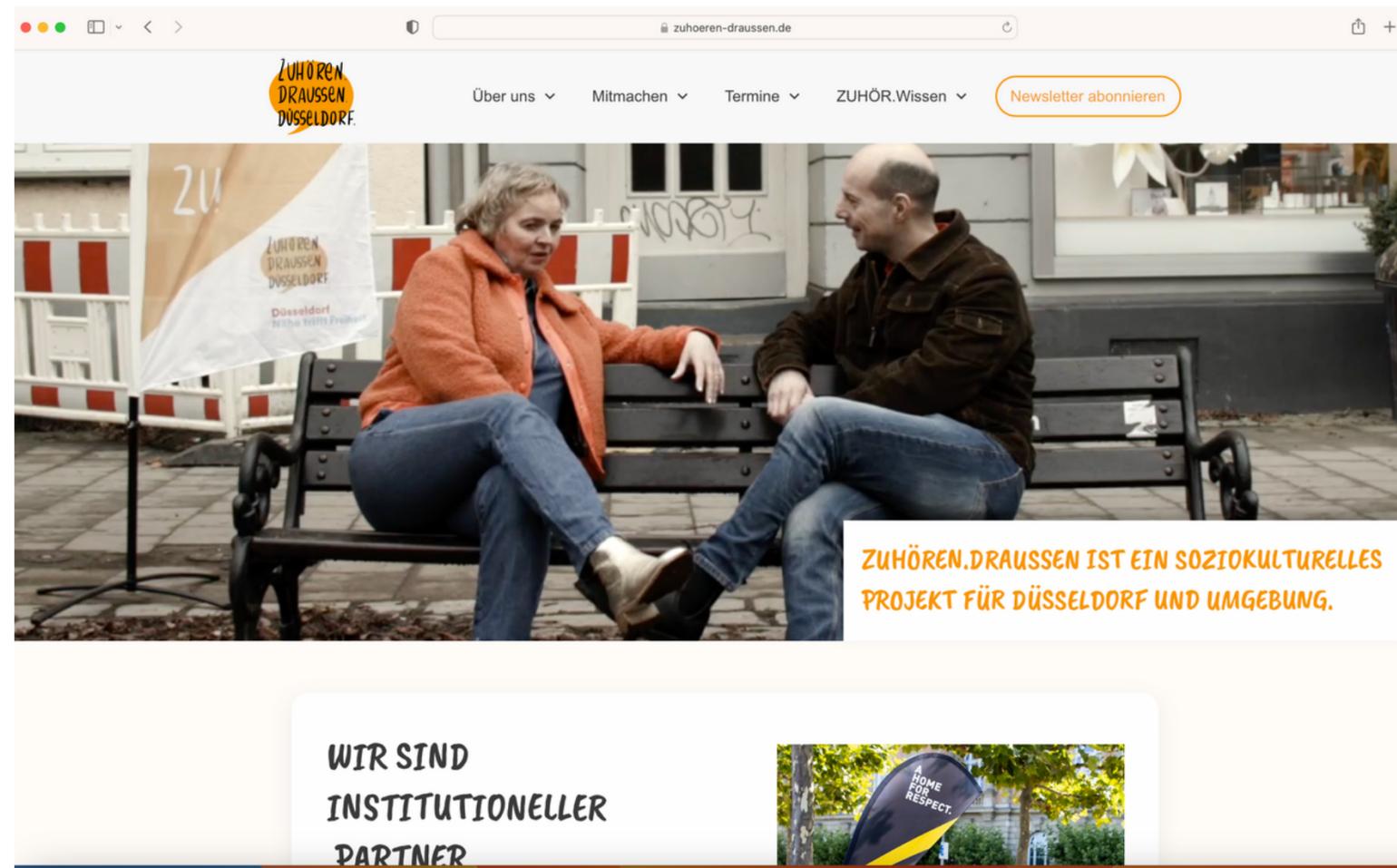


ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Informationen



Alle Informationen unter
<https://zuhoeren-draussen.de/> und im
Newsletter



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

ZUHÖREN.Der Podcast



Über uns ▾ Mitmachen ▾ Termine ▾ ZUHÖR.Wissen ▾ Newsletter abonnieren

ZUHÖREN. Der Podcast.



ZUHÖREN.DRAUSSEN IST EIN SOZIOK
PROJEKT FÜR DÜSSELDORF UND UMG

ZUHÖREN. DER PODCAST. Startseite Alle Episoden Abonnieren

ZUHÖREN. Der Podcast.

Ohren spitzen! 2023 startet ZUHÖREN. Der Podcast rund um gutes Zuhören und gehört werden. Ein Podcast für alle, die sich für bessere Verständigung und Dialogkultur interessieren. Wer dahinter steckt? Die Bürgerinitiative ZUHÖREN.DRAUSSEN. Ziel unseres Podcasts: Wir vermitteln Zuhör-Kompetenzen, geben Menschen eine Bühne, die sonst kein Gehör finden und wir tauschen uns mit Initiativen aus, die sich dem Zuhören widmen. Denn: Zuhören ist für uns die Eintrittspforte für ein besseres Miteinander, Toleranz und Vertrauensbildung. Und die Super-Kraft gegen Spaltung, Ausgrenzung und die Eskalation von Konflikten. Unser Host Gudrun Höpker – Radio-Moderatorin, Schauspielerin und Kabarettistin – begrüßt zum Thema Zuhören Gäste im Studio. Wem hörst Du zu? Was brauchst Du, um gut zuhören zu können? Was Du in Zukunft hören möchtest? Unseren Podcast, versprochen! ZUHÖREN. Der Podcast ist eine Gemeinschaftsproduktion von ZUHÖREN.DRAUSSEN und Professional Podcast.

Aktuelle Episode abspielen Podcast abonnieren



ZUHÖREN.
DRAUSSEN.

eee

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Wirkung

- Brücken bauen
- Vertrauen schaffen
- Einsamkeit und Spaltung
gemeinsam überwinden
- Neue Eindrücke sammeln
- Austausch und Teilhabe im
gesellschaftlichen Raum





ZUHÖREN.
DRAUSSEN.
DÜSSELDORF.

WIR HÖREN IHNEN ZU!

**MIT EHRENAMTLICHEN AUF 12 ZUHÖR-
BÄNKEN IN GANZ DÜSSELDORF.**

WO UND WANN? WWW.ZUHOEREN-DRAUSSEN.DE



Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit





ZUHÖREN.
DRAUSSEN.
DÜSSELDORF.

WIR HÖREN IHNEN ZU!

**MIT EHRENAMTLICHEN AUF 12 ZUHÖR-
BÄNKEN IN GANZ DÜSSELDORF.**

WO UND WANN? WWW.ZUHOEREN-DRAUSSEN.DE



Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit





WIR HÖREN IHNEN ZU!

MIT EHRENAMTLICHEN AUF 12 ZUHÖR-
BÄNKEN IN GANZ DÜSSELDORF.

WO UND WANN? WWW.ZUHOEREN-DRAUSSEN.DE



Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

ZUHÖREN.
DRAUSSEN.
DÜSSELDORF.



ZUHÖREN.DRAUSSEN

Kontakt

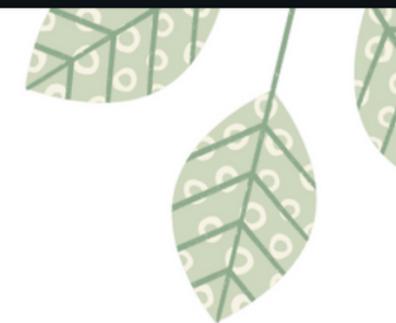
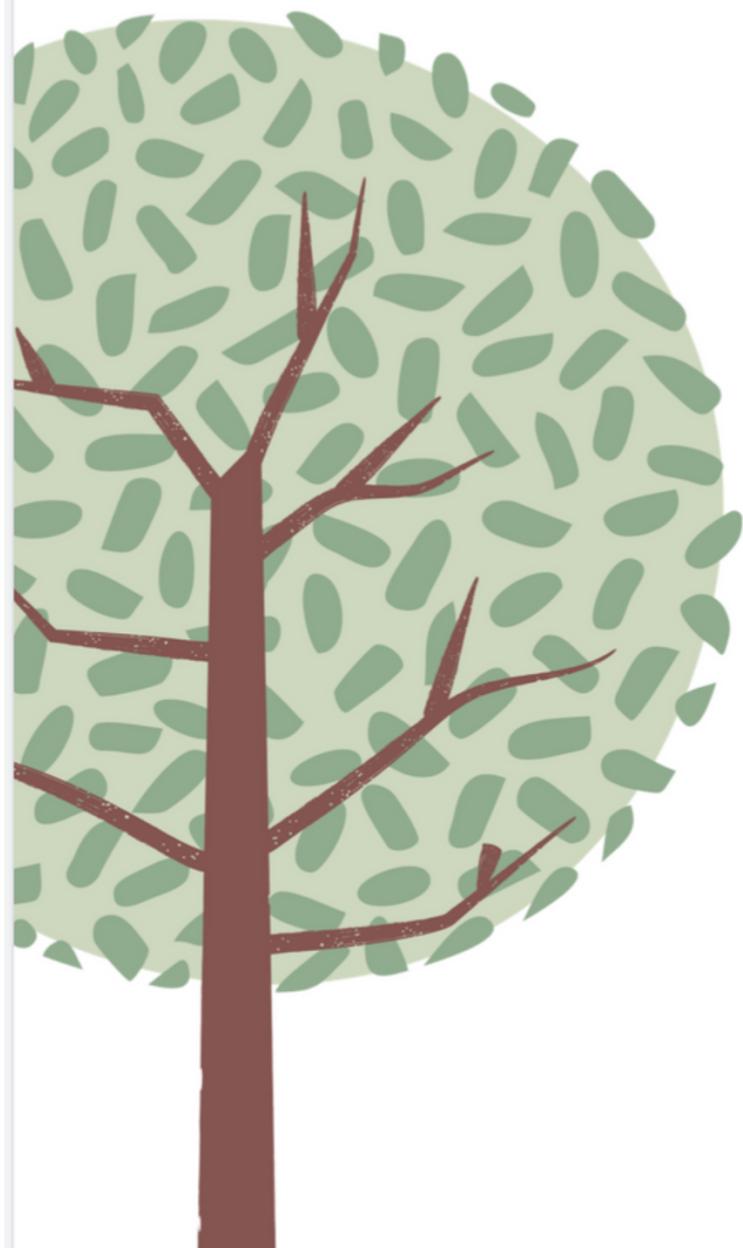
Dialog.Kultur.Dialog gUG

Katharina van Betteray, Christine von Fragstein

team@zuhoeren-draussen.de

www.zuhoeren-draussen.de

Folgen Sie uns auf: Instagram, Facebook, LinkedIn



Vorstellung: Nightline Bielefeld e.V.

Alexandra Lüüs

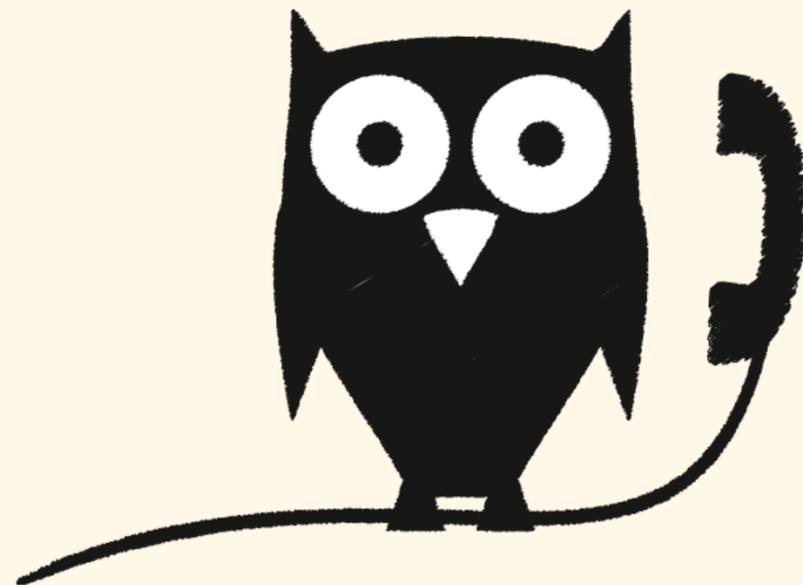
Ines Bülhoff

<https://nightlinebielefeld.com/>

Nightline
Bielefeld e.V.

Nightline Bielefeld e.V.

Engagiert gegen Einsamkeit



Ablauf

- Was ist die Nightline?
- Die Basis
- Unsere Arbeit
- Was können wir leisten?
- Professionalität & Selbstschutz

ÜBER UNS



Die Nightline ist ein Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende

Ziel ist es, eine erste Anlaufstelle für Kommiliton*innen zu sein, die sich jemanden wünschen, der ihnen vorurteilsfrei zuhört und gegebenenfalls an professionelle Beratungsstellen verweist.

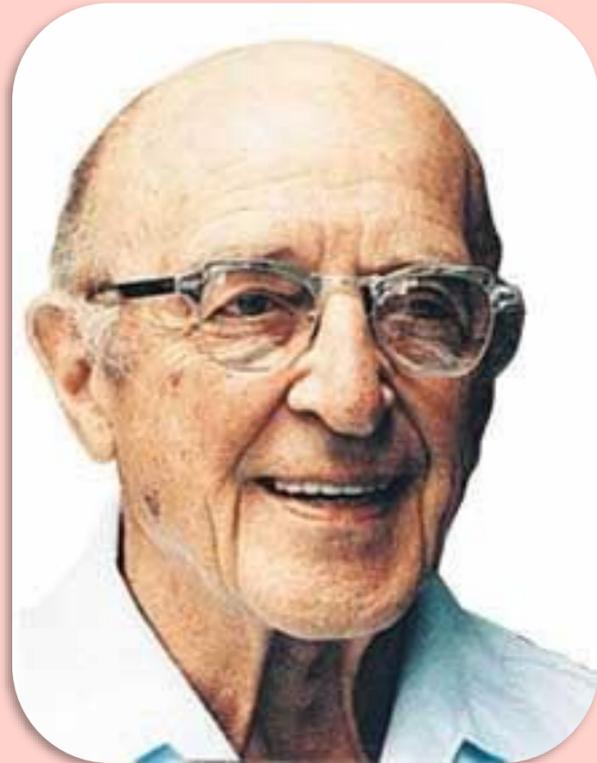
Die Idee studentischer Nightlines stammt aus dem Vereinigten Königreich und ist dort weit verbreitet

Erste Nightline Gründung: University of Essex, 1997

Erste Gründung Deutschland: Heidelberg, 1994

Nightline Bielefeld: 2012

Die eigene Grundhaltung



„Jedem Menschen ist ein Wachstumspotential zu eigen, das in der Beziehung zu einer Einzelperson (...) freigesetzt werden kann“

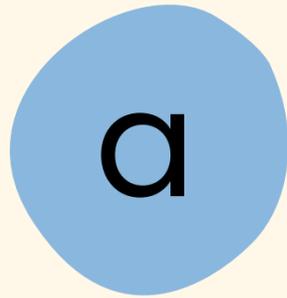
Carl R. Rogers

Die eigene Grundhaltung

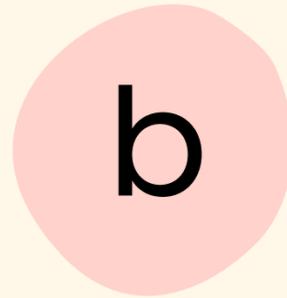
(in der klientenzentrierten
Gesprächspsychotherapie)

1. Einführendes Verstehen
(Empathie)
2. Bedingungsfreie Wertschätzung
(Akzeptanz)
3. Echtheit
(Kongruenz)

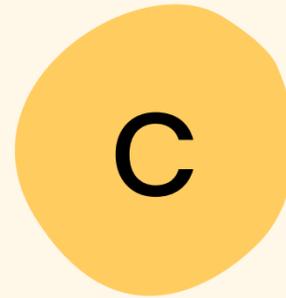
TECHNIKEN AM TELEFON



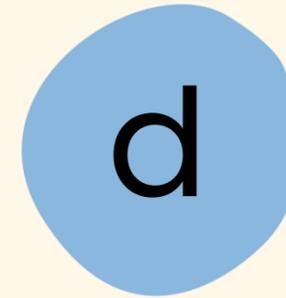
Aktives
Zuhören



Praphrasieren



Offene
Fragen



Verbalisieren

WAS GEHT IN DEINEM KOPF UMHER?



MAGST DU DRÜBER REDEN?

Wir sind da So.Di.Do
20.30 bis 23.30 Uhr



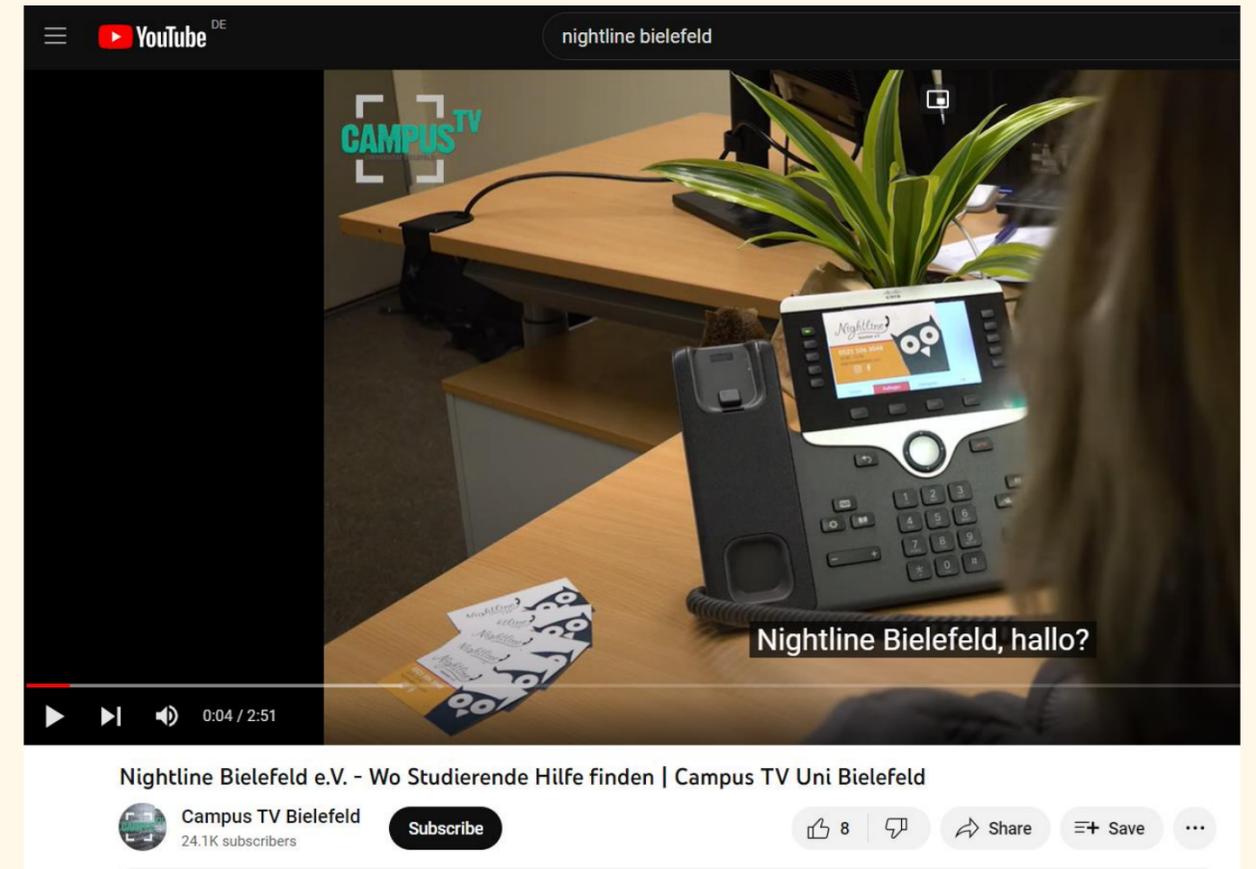
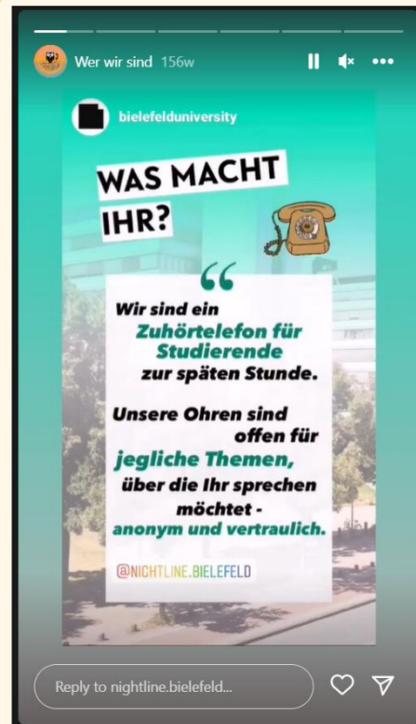
0521 106-3048
anonym und vorurteilsfrei

Nightline
Bielefeld e.V.

0521 106 3048

20:30 - 23:30

NightlineBielefeld.com



Unsere Arbeit



3x die Woche von 20:30-23:30
Von Studierenden für Studierende

Mögliche Themen:

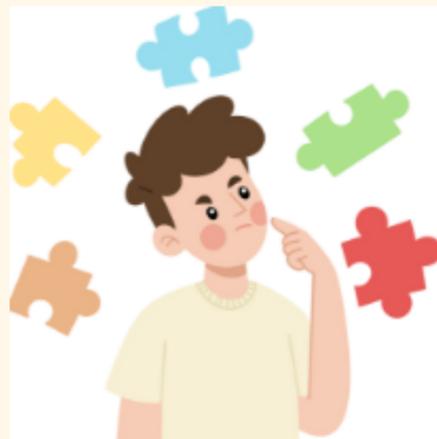
- Einsamkeit
- Prüfungsängste
- Lebenskrisen
- Ängste
- Positive Neuigkeiten/Themen

Wir hören zu 

anonym, vertraulich, vorurteilsfrei

Was können wir leisten?

- niedrigschwellige Anlaufstelle
- absolute Anonymität
- **keine** Handlungsanweisungen oder gut gemeinte Ratschläge
- **keine** Telefonberatung



Wir können weiter verweisen!

Alle Themen sind erlaubt!

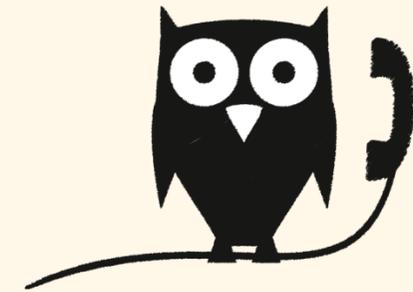
Professionalität & Selbstschutz

- Supervision & Intervention
- Fortbildungen

Die Situation kann jederzeit verlassen werden

Offene Fragen?





**Vielen Dank, für die
Aufmerksamkeit!**

Weiterführende Informationen

- Themenreihe Einsamkeit: <https://veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de/category/einsamkeit/>
- ZUHÖREN.DRAUSSEN: <https://zuhoeren-draussen.de/>
- Silbernetz e.V.: <https://silbernetz.org/>
- Nightline Bielefeld e.V.: <https://nightlinebielefeld.com/>
- Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit (Übersicht mit Suchfunktion): <https://www.land.nrw/einsamkeit>
- Eigenes Projekt eintragen: <https://www.land.nrw/einsamkeit/formular>

Eine Frage zum Schluss

Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Veranstaltung?



Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Veranstaltung?

38 antworten



Nächste Veranstaltungen

Themenreihe „Engagiert gegen Einsamkeit“

- „Mögliche Umsetzung und Rechtsformen“
Dienstag, 12.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Akteurinnen, Akteure und Handlungsansätze“
Dienstag, 19.03.2024, 17:00–18.30 Uhr
- „Im Sportverein“
Mittwoch, 10.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Gemeinsam ein Projekt entwickeln“
Dienstag, 16.04.2024, 17:00–19:00 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Nächste Veranstaltungen

Neue Reihe „Engagement voranbringen“

- „Antisemitismus im Ehrenamt: Wie erkennen wir ihn?“
Donnerstag, 11.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Zeitgemäß kommunizieren – wesentliche Kanäle für Vereine“
Donnerstag, 18.04.2024, 17:00–18.30 Uhr
- „E-Mail war gestern! Kommunikation und Organisation via digitale Plattformen“
Donnerstag, 25.04.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „Antisemitismus im Ehrenamt: Was können wir dagegen tun?“
Donnerstag, 02.05.2024, 17:00–18:30 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Nächste Veranstaltungen

Fördermittel im Fokus

- „Kommunale Partnerschaften – Town Twinning (CERV)“
Dienstag, 05.03.2024, 17:00–18.15 Uhr

Stark fürs Ehrenamt

- „Entdecke und nutze deine Superkräfte“
Montag, 11.03.2024, 17:00–18:30 Uhr
- „EfA – Ehrenamt für Alle. Hilfeempfangende werden zu Hilfegebenden“
Montag, 18.03.2024, 17:00–18.15 Uhr
- „Konflikte konstruktiv nutzen!“
Montag, 08.04.2024, 17:00–18.30 Uhr

Mahlzeit! Recht & Regeln am Mittag

- „Gemeinnützigkeit in der Praxis“
Mittwoch, 13.03.2024, 12:15–12:50 Uhr
- „Zusammenarbeit mit dem Finanzamt als gemeinnützige Organisation“
Mittwoch, 17.04.2024, 12:15–12:50 Uhr



www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Vielen Dank!

Aufzeichnung der Veranstaltung
und weitere Informationen zum Thema in Kürze auf:

www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Ihr findet uns auch in den sozialen Medien:

Facebook: <https://www.facebook.com/engagiertinnrw>

Instagram: https://www.instagram.com/engagiert_in_nrw/

