GEM EINSAM

LÖWENSTARK GEGEN EINSAMKEIT
Strategien, Strukturen, Schnittstellen

BLUEworking und 381

23.09.2025

Braunschweig
City of Lions

Programmablauf

14:00 Uhr Begrüßung und Einführung

14:30 Uhr Vortrag: Einsamkeit begegnen – Kommunale Strategie für das Miteinander vor Ort

15:15 Uhr Open Stage – Best Practice-Beispiele aus Braunschweig

Pause – Raumwechsel ins BLUEworking

16:15 Uhr Dialogforen

Pause – Raumwechsel zurück ins 381

17:15 Uhr Zusammenfassung der Dialogforen

17:30 Uhr Ausblick und Verabschiedung

Ausklang und Vernetzung

Braunschweig
City of Lions

OTTO VON GUERICKE UNIVERSITÄT MAGDEBURG

FAKULTÄT FÜR HUMANWISSENSCHAFTEN

GEM EINSAM
Strategie gegen Einsamkeit

Braunschweig City of Lions

„Einsamkeit begegnen – Kommunale Strategien für das Miteinander vor Ort“

Prof.in Dr.in Heike Ohlbrecht

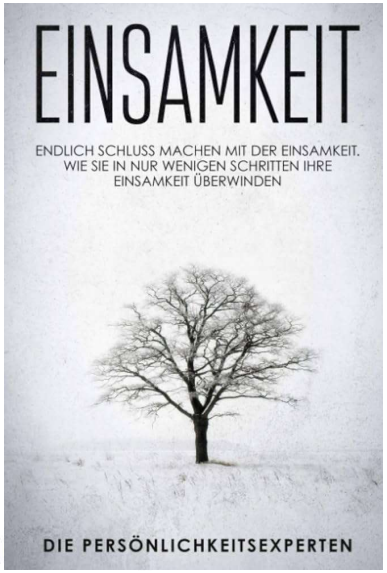
„Löwenstark gegen Einsamkeit
Strategien, Strukturen, Schnittstellen“

Braunschweig den 23.09.25

Gliederung:

- Einführung: Einsamkeit eine Begleiterscheinung moderner Gesellschaften?
- Was ist Einsamkeit?
- Formen von Einsamkeit
- Ausgewählte (empirische) Erkenntnisse der Einsamkeitsforschung
- Einsamkeit in Niedersachsen
- Prävention von Einsamkeit

Alle Augen auf Einsamkeit – Der Weg ins gesellschaftliche Problembewusstsein



Terra X - die Wissens-Kolumne

Einsamkeit - die "stille Pandemie"

von Eric Mayer 17.12.2023 |

Das Gefühl, einsam zu sein, frisst sich nicht nur zum Jahreswechsel in immer mehr Leben. Gerade unter Jüngeren greift es um sich, kann diverse Ursachen haben - und bekämpft werden.

GEM EINSAM Strategie gegen Einsamkeit

KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

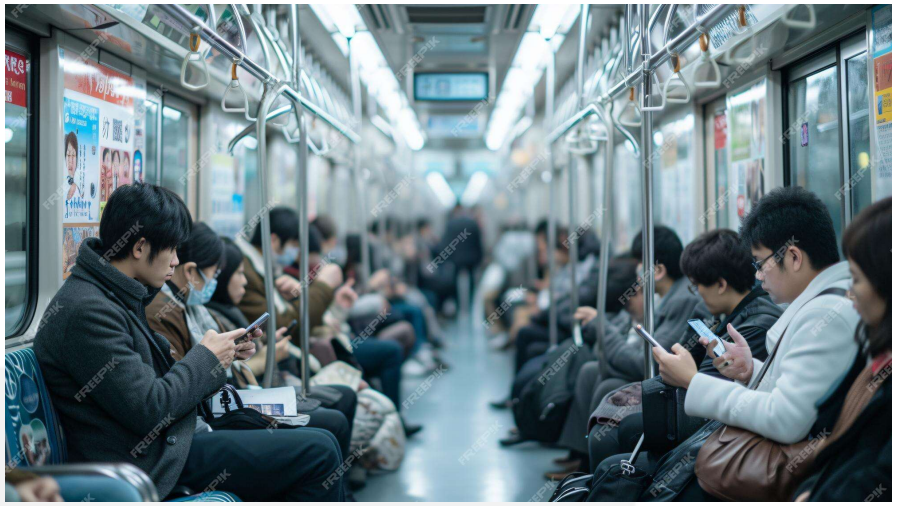
Heike Ohlbrecht

„Löwenstark gegen Einsamkeit. Strategien, Strukturen, Schnittstellen"

Diskussion von Einsamkeit als Phänomen der modernen Gesellschaft: Leben wir im Zeitalter der Einsamkeit?

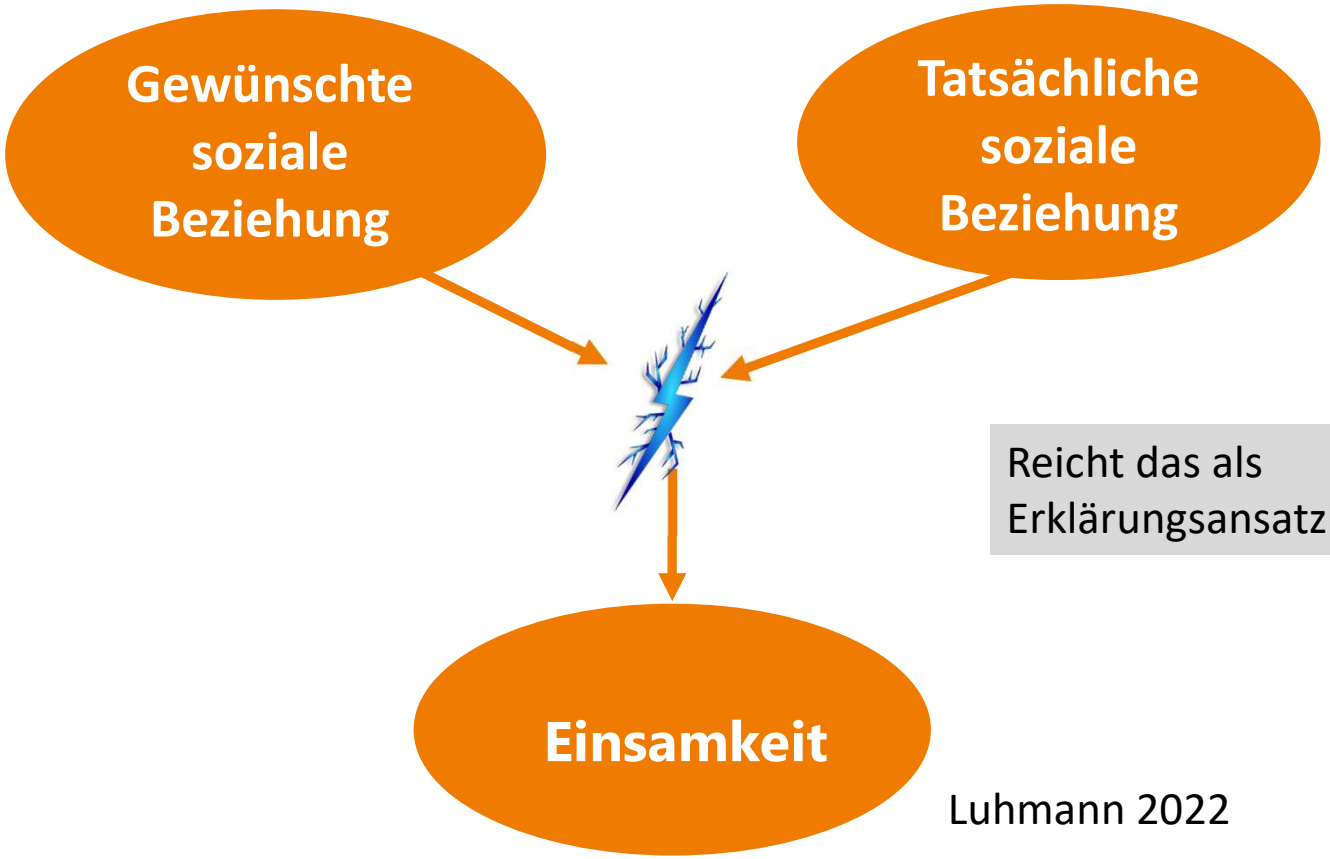
- Wissenschaften sind immer Teil der Diskurslandschaft
- Neue Einsamkeitsaufmerksamkeit
- veränderte gesellschaftliche Diskurskultur, die Einsamkeit als Thema verstärkt verhandelt.

Was ist Einsamkeit?



Einsamkeit beschreibt die „unangenehme Erfahrung, bei der die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden“ (eigene Übersetzung nach Perlman & Peplau, 1981).

Was ist Einsamkeit ?



Reicht das als Erklärungsansatz?

Luhmann 2022

Einsamkeit unter Menschen – ein Paradox

Viele Menschen fühlen sich einsam, obwohl sie täglich mit anderen in Kontakt stehen – sei es im Beruf, in der Familie oder in sozialen Netzwerken.

Das zeigt: Es geht nicht nur um die Anzahl der Kontakte, sondern um deren Qualität, Tiefe und Bedeutung.

Norbert Elias hat das eindrücklich formuliert: Er spricht von einer „gerissenen Gefühlsbrücke“ zwischen den Menschen. Also von einer Störung der emotionalen Verbindung – einem Beziehungsverlust, der nicht einfach durch ein mehr an Kommunikation, sondern durch mehr Bedeutung und Bindung überwunden werden muss.

Was ist Einsamkeit? Sprechen wir über das gleiche Phänomen?

Einsamkeit ist ein subjektiv erlebtes Gefühl sozialer Abgeschnittenheit, das nicht notwendigerweise mit der Quantität oder Qualität bestehender sozialer Beziehungen korreliert, sondern aus einer Störung der affektiven, sinnstiftenden und symbolischen Verbindung zu anderen und zur sozialen Welt insgesamt resultiert.

Sie ist Ausdruck einer „gerissenen Gefühlsbrücke“ (Elias) zwischen Individuum und Gesellschaft und verweist auf tiefere strukturelle, kulturelle und lebensgeschichtliche Bedingungen sozialer (Des-)Integration.

Hier geht es um Fragen der Zugehörigkeit zu Freundeskreisen und Nachbarschaften, Partizipation und Integration in den Arbeitsmarkt oder Vereine, sowie um die Möglichkeiten der Bewältigung selbstgesteckter Lebens- und Statusziele.

Formen von Einsamkeit (nach Beziehungsformen)

Formen der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt.
Relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe

Luhmann 2022, S. 22

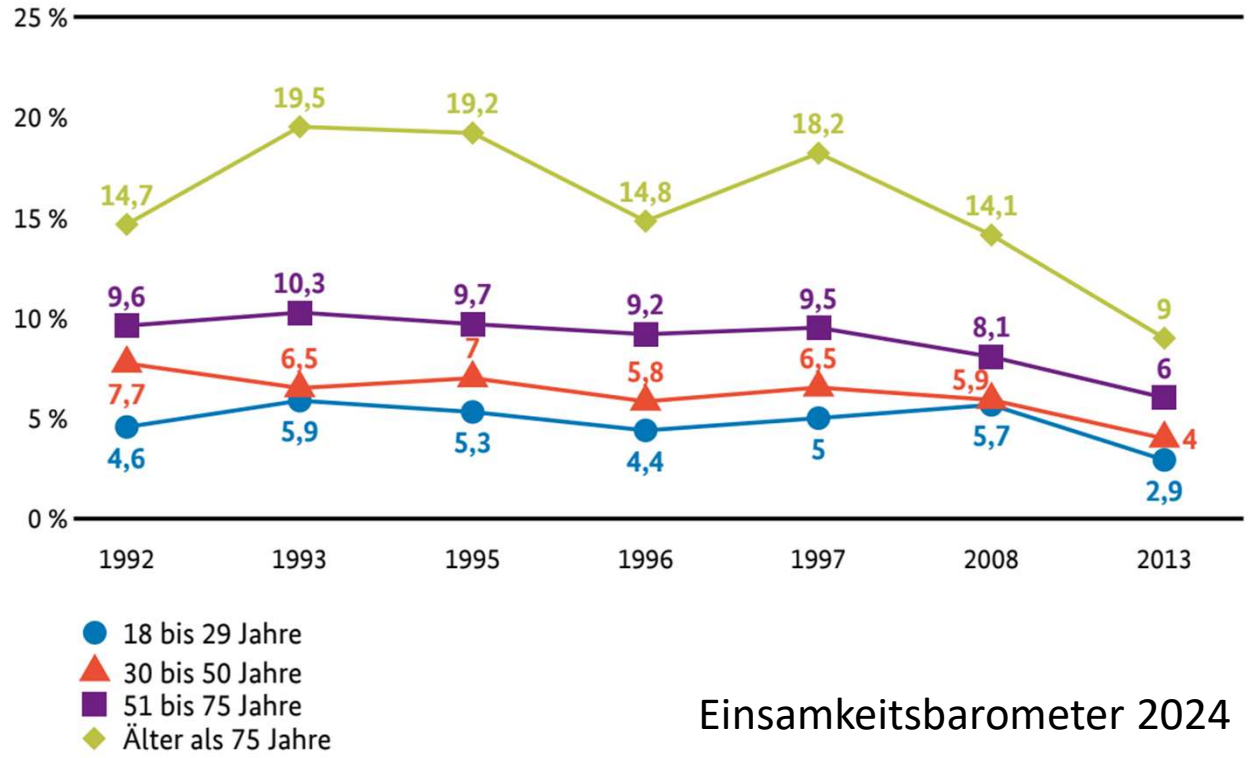
Formen von Einsamkeit (nach zeitlicher Dauer)

Formen der Einsamkeit	Beschreibung
Vorübergehende Einsamkeit	Kurze Einsamkeits-Episode
Situationale Einsamkeit	Durch Situationen und soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existierten
Chronische Einsamkeit	Über längere Zeiträume (z.B. min. 2 Jahre) anhaltende Einsamkeit

Luhmann 2022

Wie sehen die Einsamkeitsbelastungen aus?

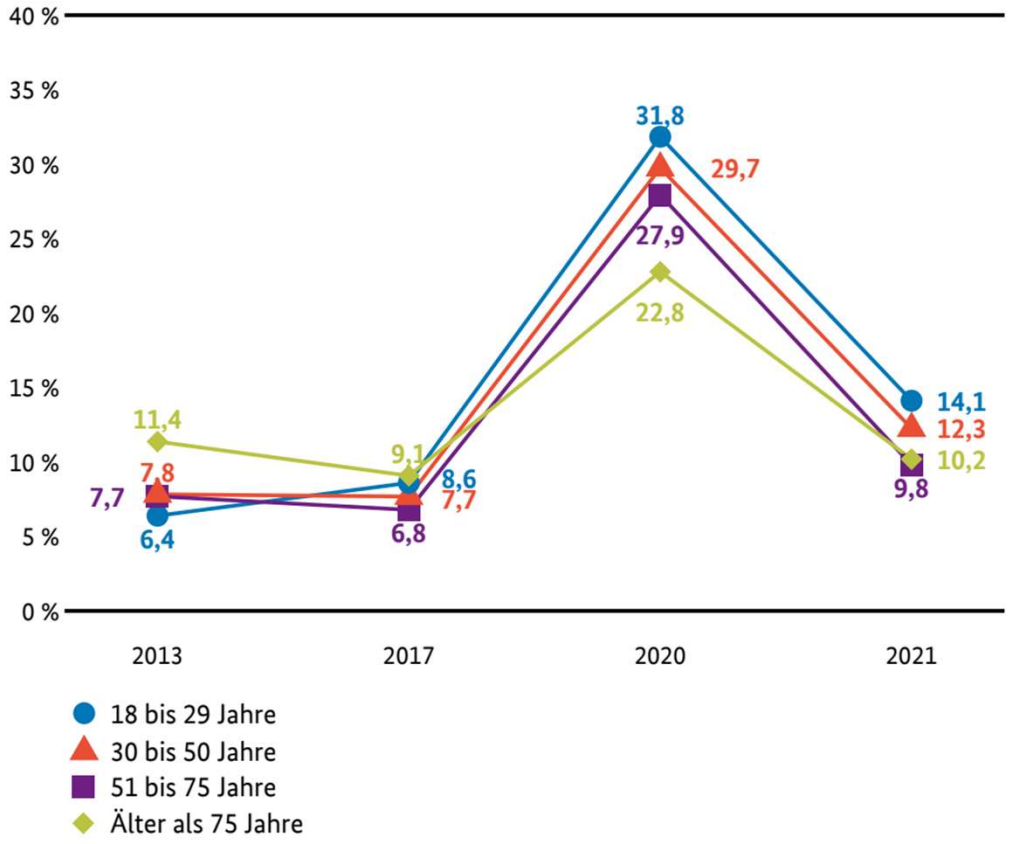
Abbildung 2.1: Einsamkeitsbelastungen bis 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: 1-Item-Instrument



Einsamkeitsbarometer 2024

Einsamkeitsbelastungen seit 2013 bis 2021

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



Herausforderungen der Einsamkeitsforschung

I auf begrifflich-konzeptioneller Ebene

- Dominanz von Differenzdefinitionen

Messen wir tatsächlich das, was wir zu messen glauben?

II auf methodischer Ebene

- Messung von Einsamkeit (Beispiel SOEP)

Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
Wie oft haben sie das Gefühl, dass sie sozial isoliert sind?

→ Keine einheitliche Messung, unklare Kriterien

III auf forschungsmethodologischer Ebene

- Quantitative Stoßrichtung der Einsamkeitsforschung, Fokus auf Häufigkeit und Verteilung von Einsamkeitsbetroffenheit

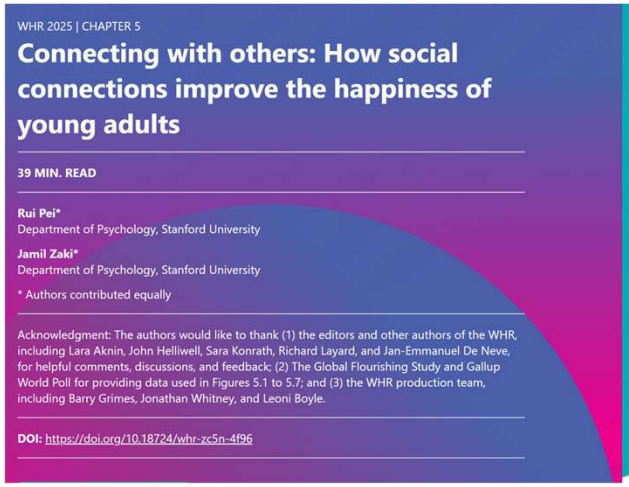
Ohlbrecht, Ewert (2024)

Einsamkeitsforschung – Ausgewählte Erkenntnisse im Überblick

- ca. 16 % der deutschen Bevölkerung sind mindestens manchmal einsam (Statistisches Bundesamt 2022)
- Corona-Pandemie als (zeitweiliger) **Einsamkeitsbooster** durch alle Lebenslagen und Altersgruppen (Buecker & Horstmann 2021; Ernst u. a. 2022)
- Aus Report zur “Epidemic of Loneliness and Isolation” des US Departments of Health and Human Services geht hervor, dass 58 % der US-amerikanischen Erwachsenen Einsamkeitserfahrungen machen (2023).
- Einsamkeit korreliert mit Einkommen, Bildungsstand, Alter, Geschlecht, politischen Einstellungen (Vertrauen in politische Institutionen)

Einsamkeitsforschung – Ausgewählte Erkenntnisse im Überblick

- Fokusverschiebung: von Hochaltrigen (Kaspar u.a. 2022) zu jungen Erwachsenen (Einsamkeitsbarometer 2024)
- Einsamkeit – die stille Epidemie unter jungen Erwachsenen?
- Besonders in westlichen Gesellschaften wächst das Problem (World Happiness Report 2025): 19 % der jungen Erwachsenen weltweit gaben 2023 an, niemanden zu haben, auf den sie sich verlassen können – ein Anstieg um 39 % seit 2006. Das ist eine ernsthafte Herausforderung für Politik und Gesellschaft.


WHR 2025 | CHAPTER 5

Connecting with others: How social connections improve the happiness of young adults

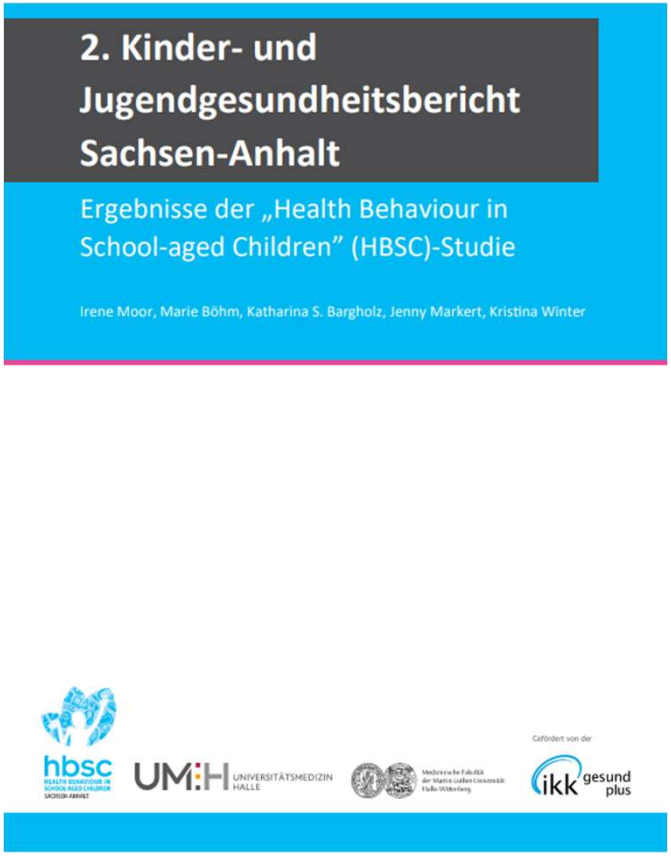
39 MIN. READ

Rui Pei*
Department of Psychology, Stanford University
Jamil Zaki*
Department of Psychology, Stanford University
* Authors contributed equally

Acknowledgment: The authors would like to thank (1) the editors and other authors of the WHR, including Lara Aknin, John Helliwell, Sara Konrath, Richard Layard, and Jan-Emmanuel De Neve, for helpful comments, discussions, and feedback; (2) The Global Flourishing Study and Gallup World Poll for providing data used in Figures 5.1 to 5.7; and (3) the WHR production team, including Barry Grimes, Jonathan Whitney, and Leoni Boyle.

DOI: https://doi.org/10.18724/whr-zc5n-4f96

Einsamkeit bei Schüler*innen

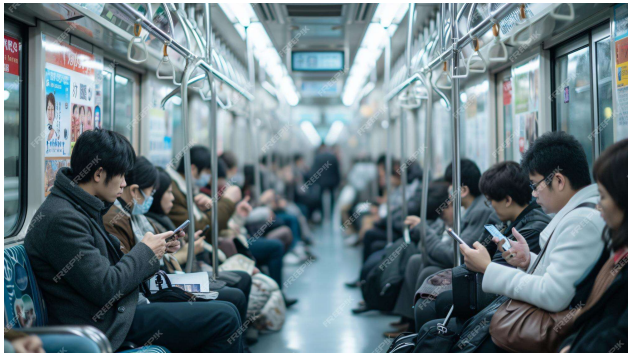


Zentrale Befunde zu Einsamkeit:

- 17,8 % der Schüler*innen fühlen sich einsam
- insbesondere genderdiverse Schüler*innen sind betroffen, aber auch deutlich mehr Mädchen als Jungen fühlen sich einsam
- mit zunehmender Jahrgangsstufe erhöht sich graduell der Anteil, der häufig Einsamkeit wahrnimmt
- Schüler*innen an Gemeinschafts-schulen gaben seltener an, sich einsam zu fühlen

Einsamkeitsforschung - Einsamkeit & Digitalisierung

- Die Forschung zeigt sowohl negative als auch positive Effekte digitaler Technologien auf das Einsamkeitsempfinden – je nach Nutzungskontext, sozialer Lage und Alter.
- Digitale Technologie als Chance & Risiko zugleich (Nowland et al. 2017)
- **Chance**, um Beziehungen trotz Distanz aufrecht zu erhalten und soziale Kontakte zu erweitern; Online Communities und Selbsthilfe sowie E-Health-Angebote…
- **Risiko**, wenn:
  - Verdrängung direkter sozialer Beziehungen
  - Scheinsozialitäten, Hate Speech, Vicitm Blaming, Ghosting auftreten
  - Vergleichsdruck und soziale Isolation
  - Digitale Exklusion älterer Menschen



Einsamkeitsforschung – Einsamkeit & Gesundheit

- Studien belegen positive Zusammenhänge von Einsamkeit und diversen psychischen (z.B. Depressionen und Angststörungen) und physischen Erkrankungen (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen).
- Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und gesundheitsschädigenden Verhalten
- Einsamkeit gilt mittlerweile als ernstzunehmender Risikofaktor, vergleichbar mit klassischen Gesundheitsrisiken wie Rauchen oder Bewegungsmangel.

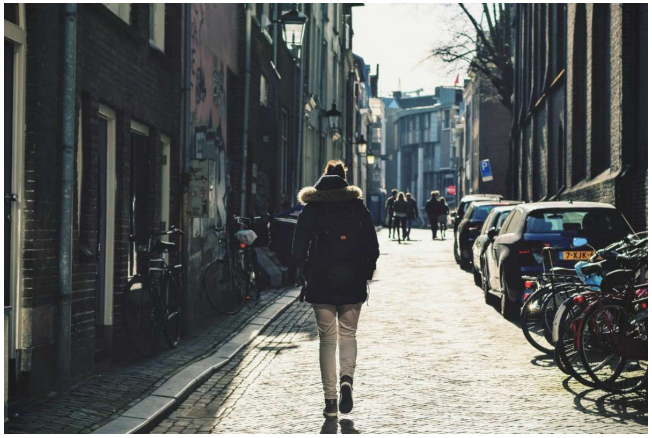
Einsamkeitsforschung - Einsamkeit & Raum

- Einsamkeit ist auch eine „räumlich produzierte“ Erfahrung. Wohnlage, Infrastruktur, Mobilität und Nachbarschaftsstruktur wirken entscheidend darauf ein, wie sozial eingebunden oder isoliert sich Menschen fühlen.

- relevante Faktoren → sozialökonomische und demografische Dynamiken + Abgelegenheit einer Region

Räumliche Faktoren, die Einfluss auf Einsamkeit haben (Potz u.a. 2024):

- Begegnungsorte/ Freizeitflächen
- Wohnortnahe Grundversorgung
- Mobilitätsangebote
- Barrierefreiheit
- Gemischte Wohnformen

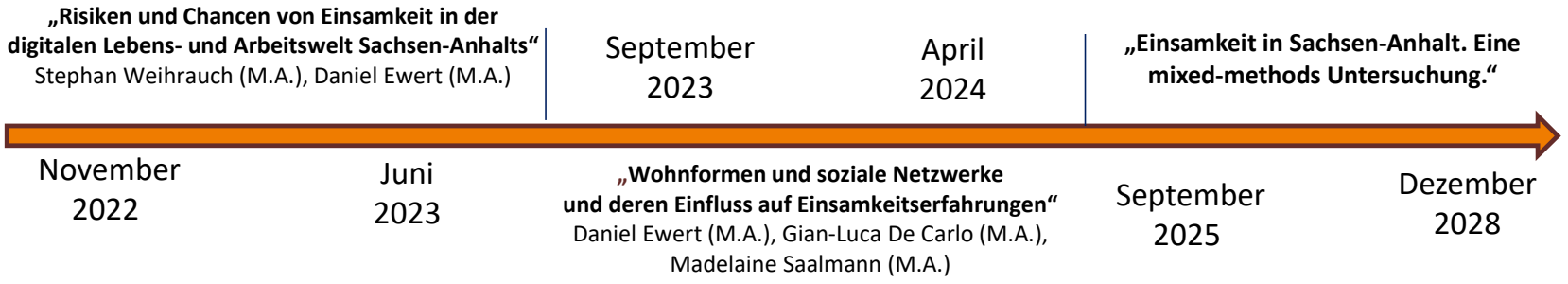


Pilotstudien zu Einsamkeit

Zwei qualitative Pilotprojekte: „Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts“ und „Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen“
sowie seit 09/2025 „ Einsamkeit in Sachsen-Anhalt. Eine mixed-methods Untersuchung “

Fördergeber

SACHSEN-ANHALT
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung



Facetten des Einsamkeitserlebens

Einsamkeit als Gefühl inneren Verlorenseins

20-26 Jahre

Einsamkeit in beruflichen (Anerkennungs)-Krisen

41-59 Jahre

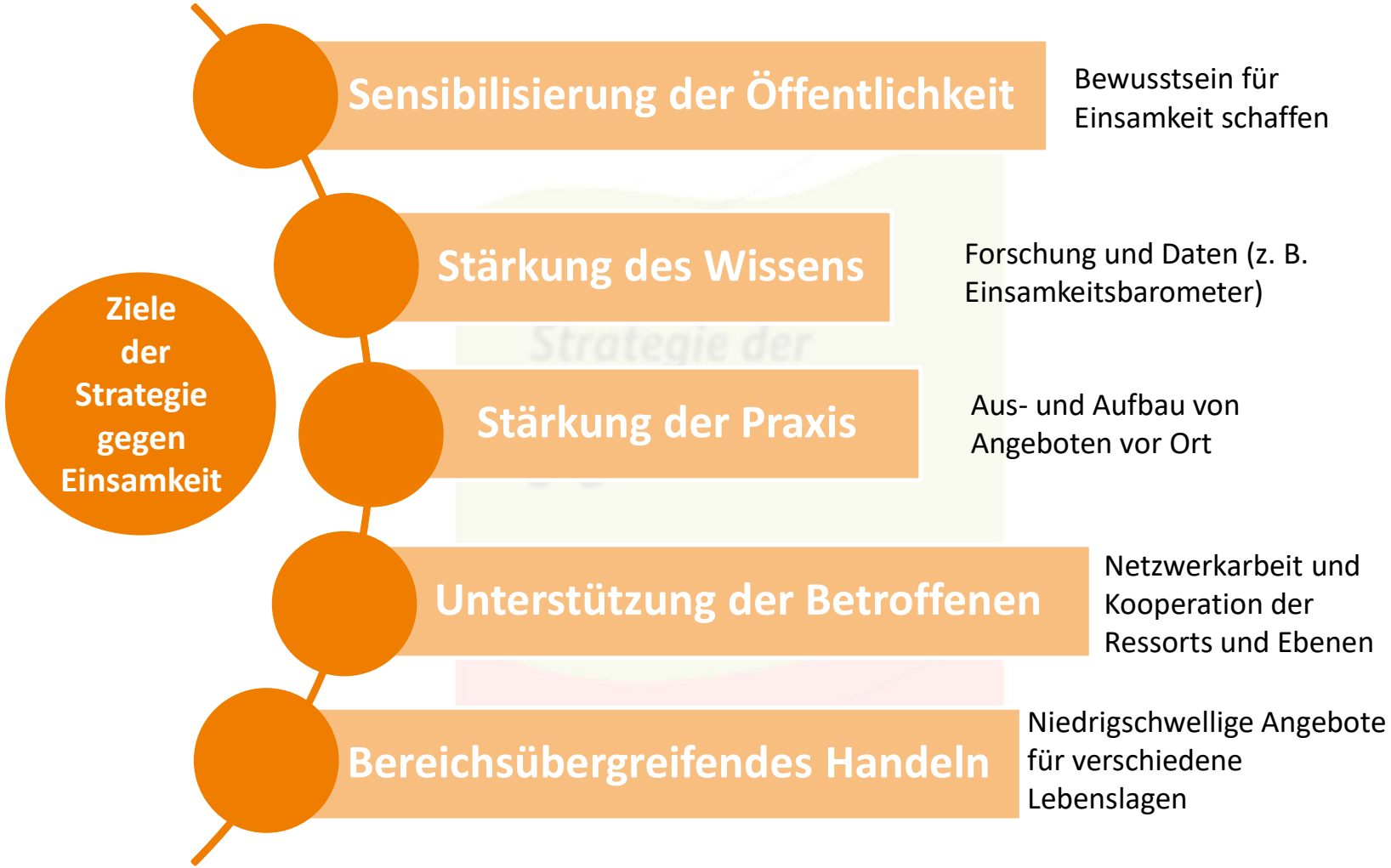
Einsamkeit durch Stigmatisierung und sozialen Ausschluss

20-39 Jahre

Freiheiten des Alters mit deren Grenzen

77-97 Jahre alt

Ohlbrecht, H.; Ewert, D. (2024)


Ziele der Strategie gegen Einsamkeit
Sensibilisierung der Öffentlichkeit
Bewusstsein für Einsamkeit schaffen
Stärkung des Wissens
Forschung und Daten (z. B. Einsamkeitsbarometer)
Stärkung der Praxis
Aus- und Aufbau von Angeboten vor Ort
Unterstützung der Betroffenen
Netzwerkarbeit und Kooperation der Ressorts und Ebenen
Bereichsübergreifendes Handeln
Niedrigschwellige Angebote für verschiedene Lebenslagen

Angebotslandkarte Einsamkeit

https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte

Maßnahmen gegen Einsamkeit in Niedersachsen

1. Stand

- Strategie: der Fokus liegt auf der Schaffung von Gelegenheitsstrukturen, um soziale Kontakte aufzubauen, und Angeboten zur Aufklärung/Beratung
- Zielgruppe: insbesondere ältere Menschen
- Maßnahmen: finden überwiegend vor Ort statt und der Fokus liegt auf niedrigschwelligen Angeboten, Beratung sowie auf der Schaffung von Begegnungsräumen

2. Was fehlt

- Angebote für jüngere Menschen
- Angebote für Menschen in Armutslagen
- Angebote mit aufsuchendem Charakter
- wissenschaftliche Evaluation
- Direkte Adressierung von Einsamkeit

Best Practice Beispiel aus Braunschweig

MÜTTERZENTRUM
MEHRGENERATIONENHAUS
Braunschweig e.V.

- **Das Mütterzentrum Braunschweig e. V.** betreibt ein MehrGenerationenHaus in Braunschweig
- Versteht sich als Begegnungsraum mit Beratungsangeboten
- Breites Spektrum an Angeboten für verschiedene Generationen

Das Mehrgenerationenhaus als Sozialer Ort:

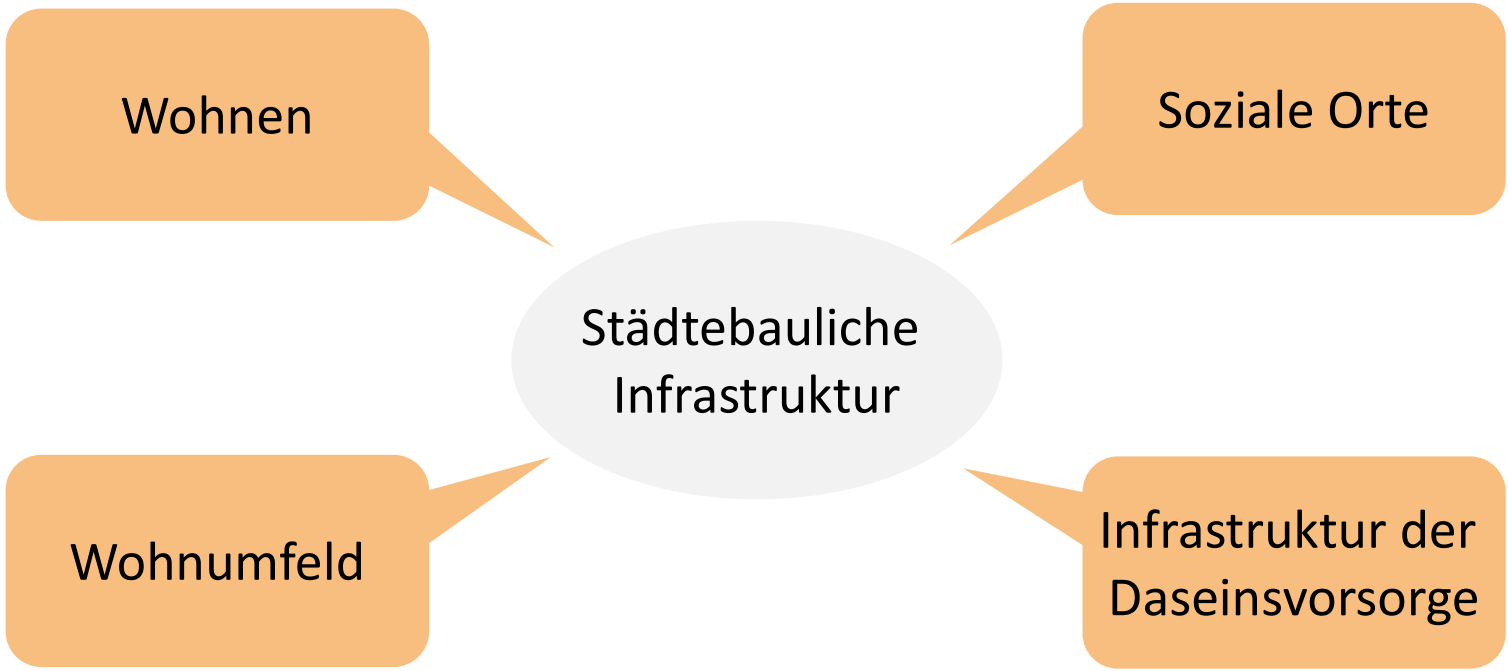
- Niedrigschwelliger Zugang
- Nicht-zweckgebundene Nutzung
- Soziale Vielfalt und Begegnung
- Partizipation und Mitgestaltung
- Soziale Zugehörigkeit
- Selbstwirksamkeit und Alltag

Wohngebiete und Quartiere beeinflussen das Einsamkeitsgefühl erheblich…. Was wir brauchen:

- Grünflächen und Erholungsorte, die sozialen Austausch und Interaktionen zwischen den Bewohner*innen ermöglichen;
- Öffentliche, soziale und kulturelle Infrastrukturen, wohnortsnahe Grundversorgung sowie Begegnungsorte und Nachbarschaftsstrukturen, wo Begegnungen gepflegt und niederschwellig aufgebaut werden können

KNE Expertise 14/2023 S. 24

Prävention von Einsamkeit



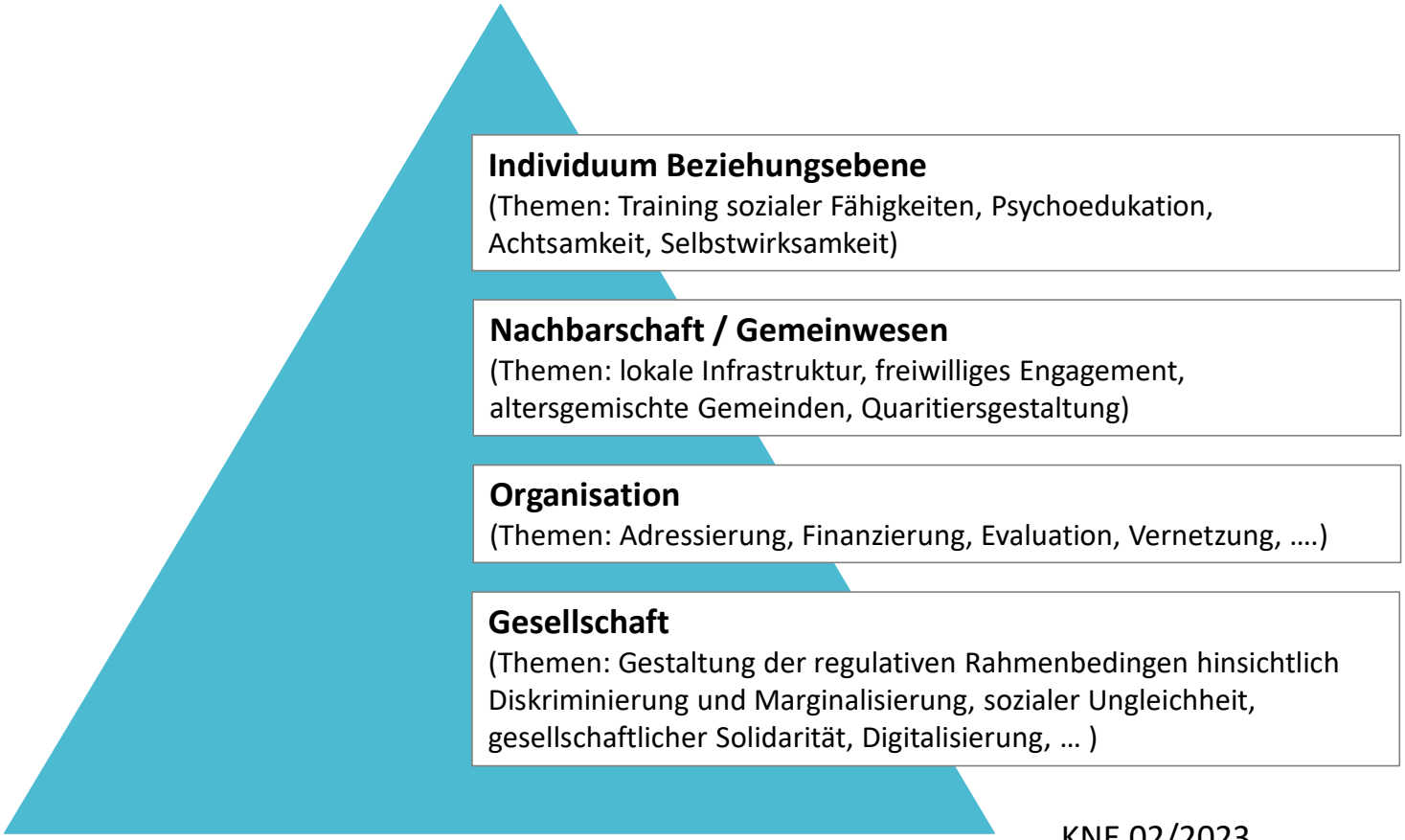
Handlungsfeld Einsamkeit

(Junge) Menschen, die unter Einsamkeit leiden, bewerten den Zusammenhalt und die sozial stabilisierenden Kräfte in ihrem Quartier schlechter als nicht-einsame Menschen (Matthews et al. 2019).

Diese Erkenntnis macht deutlich, dass Eingebundensein und gesellschaftlicher Zusammenhalt vor allem „vor Ort“ in lokalen, sozialräumlichen Lebenswelten wahrgenommen und erlebt werden.

Hier geht es um Fragen der Zugehörigkeit zu Freundeskreisen und Nachbarschaften, Partizipation und Integration in den Arbeitsmarkt oder Vereine, sowie um die Möglichkeiten der Bewältigung selbstgesteckter Lebens- und Statusziele.

Handlungsebenen für eine Prävention von Einsamkeit



KNE 02/2023

Ein differenzierter Blick auf unterschiedliche Altersgruppen, deren spezifische Lebenslagen und Lebenswelten ist notwendig und forschungsseitig bisher uneingelöst. Eine Prävention von Einsamkeit muss auf unterschiedlichen Handlungsebenen verankert werden (wobei die Kommune hier eine Schlüssel- bzw. Scharnierfunktion einnimmt).

Kontakt:
Prof. Dr. Heike Ohlbrecht

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Lehrstuhl für allgemeine Soziologie/
Mikrosoziologie
Zschokkestr. 32
39016 Magdeburg

heike.ohlbrecht@ovgu.de

Herzlichen Dank
für die Aufmerksamkeit

OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

FAKULTÄT FÜR
HUMANWISSENSCHAFTEN

Literatur

Abshire, D.; Graves, J.; Des, S. (2022): Differences in Loneliness Across the Rural-Urban Continuum Among Adults Living in Washington State. The Journal of Rural Health, Vol. 38, S. 187-193)

Baur, N. (2018): Kausalität und Interpretativität. S. 313. In Knoblau, Baur, Traue, Akremi (Hrsg.): Handbuch Interpretativ forschen. Weinheim Basel: Beltz Juventa

Bücker, S.; Ebert, T. & Götz, F. et al. (2020): In a lonely place. Investigating regional differences in lonelineness. Social Psychological and Personality Science. https://doi.org/10.1177/1948550620912881
Entringer, T. (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. KNE-Expertsise. Berlin.

Bücker, S.., & Horstmann, K.. (2021). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic: A systematic review enriched with empirical evidence from a large-scale diary study.European Psychologist, 26(4), 272–284.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023): Strategiepapier der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Berlin

Corbin, J., & Strauss, A. (1996). Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Psychologie Verlags Union.

Deremetz, A. (2022): Einsamkeitsforschung und Digitalisierung. In: Block, K.; Deremetz, A.; Henkel, A. & Rehbein, M. (2022): 10 Minuten Soziologie: Digitalisierung. Bielefeld: transcript.

Ernst, M. (2024): Einsamkeit. Ursachen, Modelle, Interventionen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Literatur

Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis.American Psychologist, 77(5), 660–677.

Gibson-Kunze, M./ Arriagada, C. (2023): Maßnahmen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. KNE-Forschung 2/2023, Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e. V., Frankfurt/Main

Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert & Hoffmann, Elke (2019): Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017. DZA-Fact Sheet. Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Jellen, J.; Ohlbrecht, H.; Winkler, T. (2018): Strategien im Umgang mit Krankheit. In: Ohlbrecht, H. & Seltrecht, A. (Hrsg.): Mediznische Soziologie trifft Madizinische Pädagogik. Wiesbaden, S. 173-193)

Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: D80+ Kurzberichte, Nr. 4. Online verfügbar unter https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80__Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf, zuletzt geprüft am 15.04.2024.

Luhmann, M. (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE-Expertise. Berlin.

Matthews, T., Odgers, C. L., Danese, A., Fisher, H. L., Newbury, J. B., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2019). Loneliness and Neighborhood Characteristics: A Multi-Informant, Nationally Representative Study of Young Adults. *Psychological Science*, *30*(5), 765-775.

Literatur

Nowland, R.; Necka, E..; Cacioppo, J.. (2017): Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? In: Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science, 13 (1), 70-87. DOI: https://doi.org/10.1177/1745691617713052.

Office of the U.S Surgeon Generel (2023): Our Epedemic of Loneliness and Isolation. Washington, D.C., S.9

Ohlbrecht, H.; Ewert, D. (2024): Über die Einsamkeit der Individuen in unseren Tagen - Eine empirische Annäherung an verschiedene Formen des Einsamkeitserlebens, in ApuZ Nr. 52/2024

Perlman & Peplau (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: R. Gilmour, & S. Duck (Hrsg.): Personal Relationships. London: Academic Press, S. 31-56.

Schobin, J.; Céline A., Céline &Gibson-Kunze, M. (2024): Einsamkeitsbarometer Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Statistisches Bundesamt (2022): Zeitverwendungserhebung.

Programmablauf

14:00 Uhr Begrüßung und Einführung

14:30 Uhr Vortrag: Einsamkeit begegnen – Kommunale Strategie für das Miteinander vor Ort

15:15 Uhr Open Stage – Best Practice-Beispiele aus Braunschweig

Pause – Raumwechsel ins BLUEworking

16:15 Uhr Dialogforen

Pause – Raumwechsel zurück ins 381

17:15 Uhr Zusammenfassung der Dialogforen

17:30 Uhr Ausblick und Verabschiedung

Ausklang und Vernetzung

Braunschweig
City of Lions

Das Gegenteil von Einsamkeit!

In einer Welt, in der digitale Kommunikation oft die persönliche ersetzt, bleibt das gemeinsame Kaffeetrinken ein wertvoller Weg, echte menschliche Nähe zu erleben.
Vielleicht ist es gerade deshalb so wirksam gegen Einsamkeit.

- soziales Ritual, das Nähe und Austausch schafft und soziale Bindungen stärkt
- Niederschwelliger Zugang und soziale Interaktion für jede Altersgruppe
- Offen ohne Anmeldung
- Café als neutraler Ort zur Begegnung
- Raum für Gemeinschaft ohne Verpflichtung
- regelmäßig 1x im Monat

KaufBar derweg La vie REHA

Partizipations- und Engagement-Plattform Sandkasten

SANDKASTEN

Gestalten. Teilen. Engagieren.
sandkasten.tu-braunschweig.de

Beispiele für Engagementprojekte

Fair Ändern!

Nordpool – Dein neuer Lieblingsort am Campus Nord

Projekte gegen Einsamkeit gewachsen aus Ideen von Studierenden

Safer Space an der TU Braunschweig

Senior*innen meets Studierendencafé

Glückslotse & Glückspunkte für Braunschweig

Bei den Maltesern ist man nie allein

Malteser
… weil Nähe zählt.

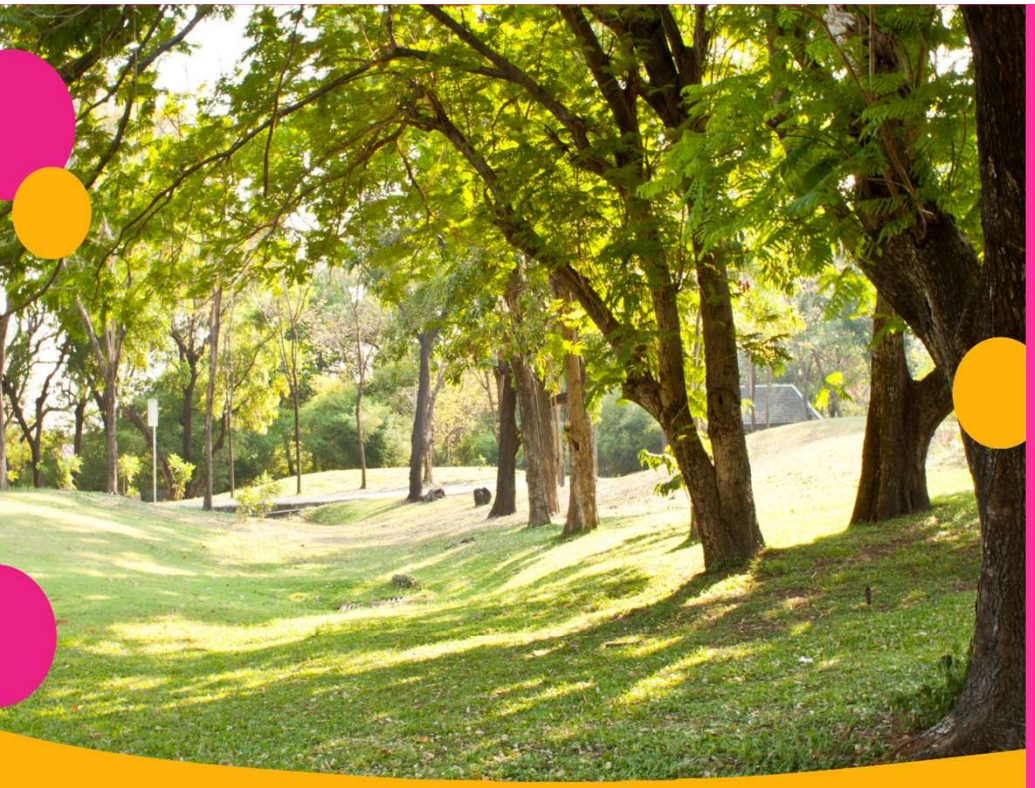
Besuchsdienst mit Hund

telefonischer „Besuchsdienst“

Versorgungsbus

Mittagstisch

mobiler Einkaufswagen



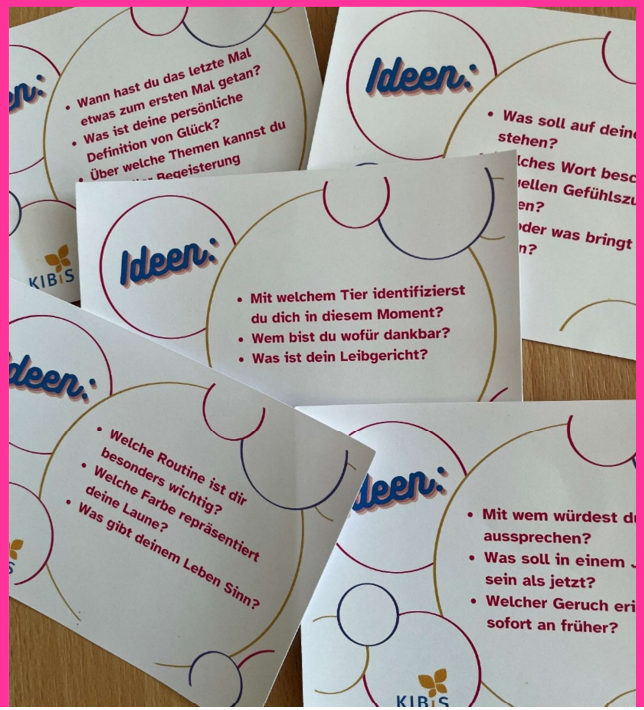
Parkgespräche im Inselwall

Wir gehen zusammen spazieren und knüpfen Kontakte, lernen neue Menschen kennen und sind in der Natur aktiv. Das kostenlose Angebot findet bei Wind und Wetter immer von 16.00 bis ca. 17.30 Uhr statt.

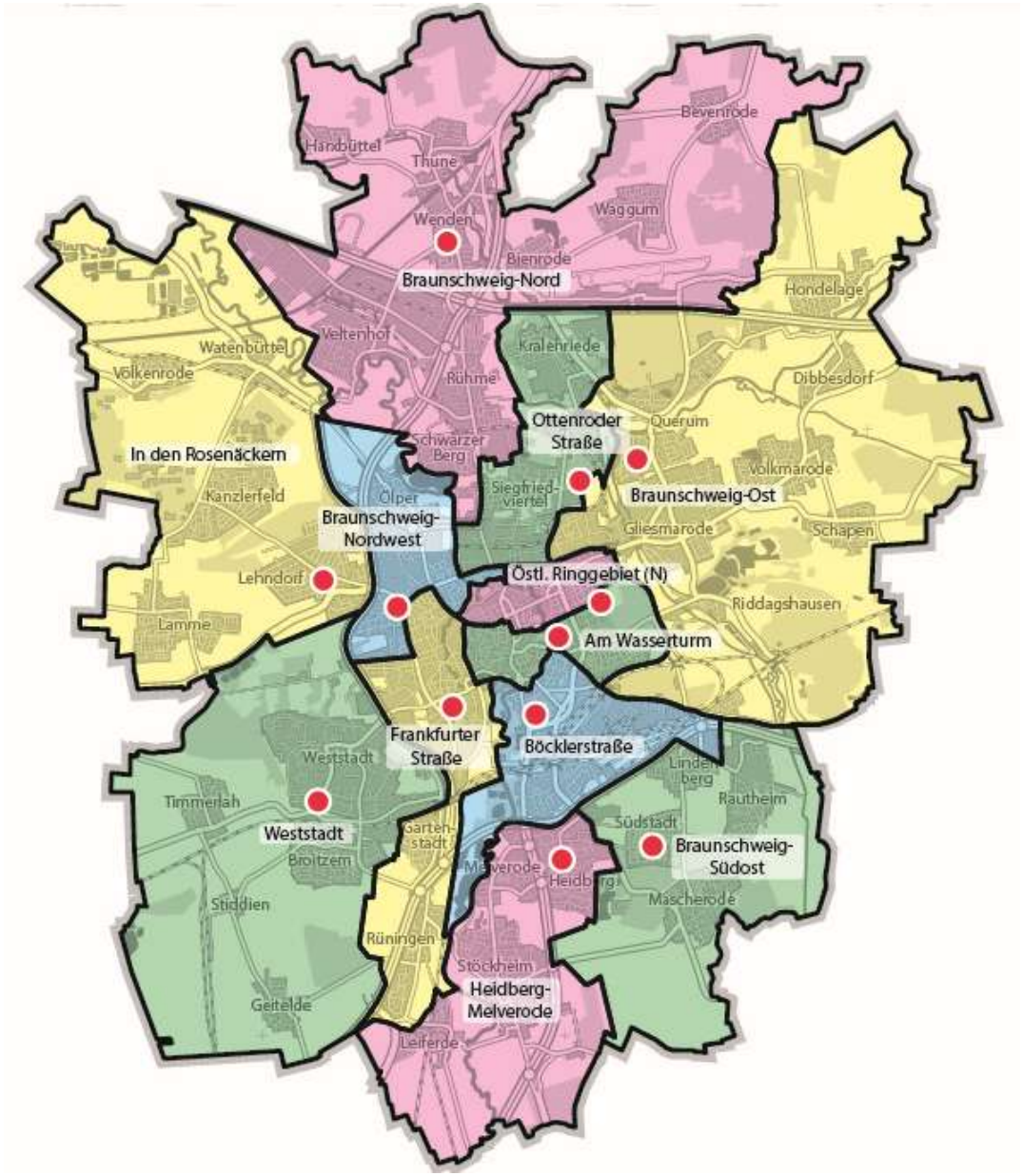
Termine: 12. April 2025 * 10. Mai 2025 * 14. Juni 2025 * 12. Juli 2025 * 9. August 2025 * 13. September 2025

Treffpunkt: Parkeingang am Inselwall, gegenüber der Berufsschule (Johannes-Selenka-Schule)

KIBiS



Nachbarschaftshilfe Braunschweig



Braunschweig
City of Lions

Angebote im Jugendbüro

Hier wird Partizipation und Demokratiebildung gelebt:

- Jugendforen und Jugendkonferenz
- Aufsuchende Beteiligungen im Stadtteil
- JuPa-Sitzungen und Ausschüsse
- Spielplatzbeteiligungen
- Auslandsberatung
- NextGen Democracy
- Braunschweig City of Learning

- Niedrigschwelliger Zugang für **alle** Jugendlichen
- Beratung für junge Menschen zu jugendrelevanten Themen
- Ort für Aufenthalt, Ideen und Anliegen zentral in der Innenstadt
- Jugend nutzt Jugendbüro, um in Braunschweig mitzubestimmen

Braunschweig
City of Lions

Stadt Braunschweig
Jugendbüro

Jugendparlament
Braunschweig

Kofinanziert von der Europäischen Union

RESILIENTE INNENSTÄDTE
IN NIEDERSACHSEN

Verein für sexuelle Emanzipation e.V.

- Queere Kneipenabende jeden Freitag ab 20:00, Onkel Emma, Echternstr. 9
- Trans*Beratung Region Braunschweig: Offene Sprechstunde dienstags 15:00–17:00, Jasperallee 85
- Diverse Gruppen und Projekte, zum Beispiel:
  - QueerCrew: Queere Jugendgruppe, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat ab 18:00 im Onkel Emma
  - Trans*Lions: SHG für trans* Menschen ab 18 Jahren, zweiwöchentlich donnerstags ab 19:00 im Onkel Emma
  - Trans*Lions Cubs: Gruppe für trans* Menschen bis 27 Jahre, mittwochs ab 18:00 im Onkel Emma
  - Pebbles Queer Poetry Slam: Schreibworkshops jeden 1. Sonntag im Monat, 13:00–16:00 in der tra*BS
  - Queer International: Vernetzungsgruppe für queere Menschen und Allies aus aller Welt, zweiwöchentlich freitags ab 18:00 im Onkel Emma
- alle weiteren Angebote sind auf onkel-emma.org zu finden.

Kontakt

Braunschweig
City of Lions

Stadt Braunschweig
Sozialreferat
Sozial- und Gesundheitsplanung

Anke Scholz
gesundheitsplanung@braunschweig.de