

## Presseinformation

### **Keiner bleibt allein – Nachbarschaft gegen Einsamkeit**

#### **Aufruf zum AOK-Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ 2022**

*Hamburg, 17. März 2022* – **Chronische Einsamkeit zählt zu den größten Krankmachern, belegen Studien. In der Corona-Pandemie ist das Risiko zu vereinsamen deutlich angestiegen. Politik und Wissenschaft suchen verstärkt nach Gegenmitteln. Dabei bieten viele Nachbarschaften längst praktische Lösungen an, um Mitmenschen vor Vereinsamung zu schützen.**

Das Einsamkeitsrisiko ist dem aktuellen Deutschen Alterssurvey zufolge seit Beginn der Corona-Pandemie um das 1,5-fache gestiegen. Jeder Zehnte in Deutschland gibt an, unter Einsamkeit zu leiden. Dabei zeigt sich: Gut vernetzte NachbarInnen sind weniger einsam – und leben gesünder. Zahlreiche Nachbar-Initiativen und bereits prämierte Teilnehmende des AOK-Förderpreises beweisen: „Gesunde Nachbarschaft“ ist ein wirksames Zukunftsmodell zum Schutz gegen Einsamkeit.

#### **Zusammenhalt im Wohnumfeld stärken**

[Plietsch-Der Nachbarschaftsverein](#) in **Winterhude** bringt Anwohnende mit Hilfebedarf mit denen zusammen, die helfen möchten. Rund 40 Freiwillige bieten in der Jarrestadt regelmäßig Einkaufs- oder Begleitdienste und ermöglichen einen regelmäßigen persönlichen Kontakt. „Ältere Menschen wollen teilhaben an der bunten Welt vor ihrer Tür“, sagt Angelika Bester vom Nachbarschaftsverein. Das Stadtteilkulturzentrum [HausDrei](#) in **Altona**, geht einen Schritt weiter und organisiert „Herzgänge“ für NachbarInnen. Spaziergangspaare finden sich und kommen zu einem verabredeten Thema bei einer gemeinsamen Runde ins Gespräch. Anschluss und Zuspruch finden Ältere auch per Internet: Der Hamburger Verein [Wege aus der Einsamkeit](#) in **Hohenfelde** betreibt eine beliebte Zoom-Community. Täglich treffen sich dort bis zu 600 SeniorInnen zum Klönen, Knobeln und gemeinsamen Kochen – mittlerweile bundesweit. Freiwillige bieten Online-Yoga für alle an. „Digitale Verbundenheit schützt auch vor Vereinsamung“, resümiert die Vereinsvorsitzende Dagmar Hirche. Zahlreiche bewährte Wege aus der Einsamkeit beginnen im direkten Wohnumfeld.

„Nachbarschaftliches Engagement kann wirksam vor krankmachender Einsamkeit bewahren und Menschen aus der Isolation zurück in ein soziales Leben bringen“, sagt Günter Wältermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg. Nachbarschaftshilfe sei jedoch kein Ersatz für professionelle Hilfe, betont Wältermann:

„Wenn man diese Grenze nicht erkennt, überfordert man nachbarschaftliches Engagement.“

### **Förderpreis „Gesunde Nachbarschaften“ mit 10.000 Euro dotiert**

Nachbarschaftliche Initiativen zu stärken, ist das Ziel des Förderpreises „Gesunde Nachbarschaften“. Er wird von der AOK Rheinland/Hamburg zusammen mit dem bundesweiten Aktionsbündnis Netzwerk Nachbarschaft ausgelobt. Der Förderpreis ist mit insgesamt 10.000 Euro dotiert. Das Preisgeld geht an zehn nachbarschaftliche Gesundheitsprojekte, die jeweils mit 1.000 Euro gefördert werden. Bewerbungen für den Förderpreis sind möglich unter: <https://aok-foerderpreis.netzwerk-nachbarschaft.net/rh/aok-f%C3%B6rderpreis.html>

### **Bildmaterial**

1. Pressefoto [plietsch-Der Nachbarschaftsverein](#), Winterhude  
(c) Netzwerk Nachbarschaft, Foto: Angelika Bester
2. Pressefoto [HausDrei](#), Altona  
(c) Netzwerk Nachbarschaft, AdobeStock
3. Pressefoto [Wege aus der Einsamkeit](#) e.V., Hohenfelde  
(c) Netzwerk Nachbarschaft, AdobeStock

### **Pressekontakte:**

Netzwerk Nachbarschaft/AMG Hamburg  
Karin Banduhn  
Eppendorfer Landstraße 102a  
20249 Hamburg  
Telefon: 040 / 480 650 18  
E-Mail: [karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net](mailto:karin.banduhn@netzwerk-nachbarschaft.net)

AOK Rheinland/Hamburg  
Antje Kusalik  
Pappelallee 22-26  
22089 Hamburg  
Telefon: 040 2023 1401  
E-Mail: [antje.kusalik@rh.aok.de](mailto:antje.kusalik@rh.aok.de)