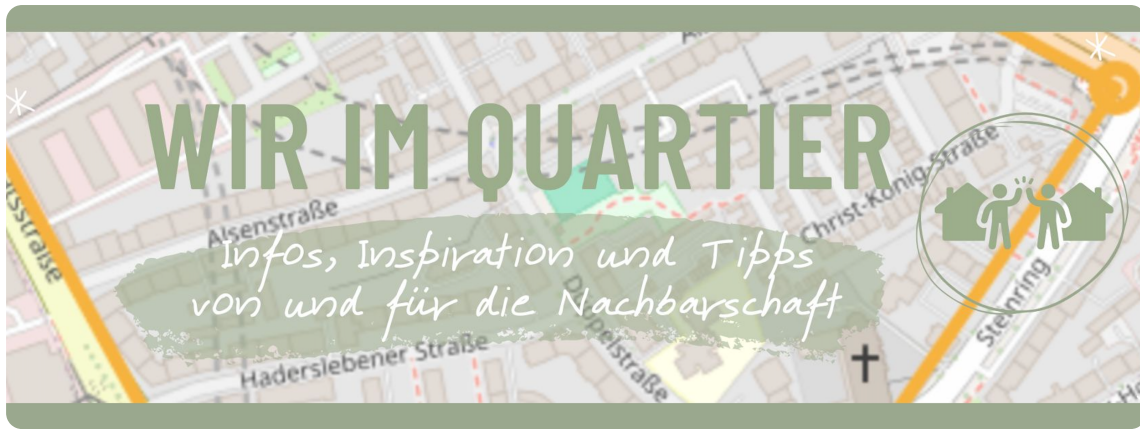




Hallo {{ contact.VORNAME }},

wie verbunden fühlst du dich?

Das Alsenquartier ist ein lebendiges Quartier mit vielen Angeboten und engagierten Menschen. Und trotzdem fühlen sich viele allein.

In meiner Umfrage im letzten Jahr hat **jede zweite** Person gesagt:

Einsamkeit ist meine größte Herausforderung im Alltag.

Das überrascht mich. Denn wir leben in einem relativ lebendigen Quartier mit vielen Angeboten.

Es zeigt: Einsamkeit kann jede und jeden treffen.

Auch wenn viele Menschen um uns herum sind.

Und oft sprechen wir nicht darüber.

Mit dieser Quartierspost möchte ich das Thema ein wenig mehr aus der Tabu-Ecke holen.

Denn Begegnung und Austausch hilft gegen Einsamkeit.

In diesem Newsletter findest du Angebote, Treffen und Ideen zum Mitmachen. Vielleicht ist etwas dabei, das dir gut tut – oder bei dem du andere kennenlernen kannst.

Viel Freude beim Lesen!

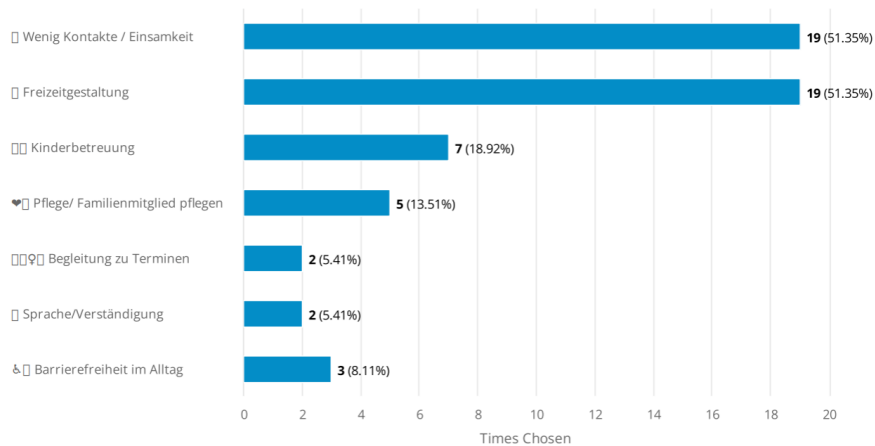


Deine Tabea

Die Quartierspost gefällt dir? Empfiehl sie gern an deine Nachbar:innen weiter – [hier](#).

12. ♀♂ Womit fühlst du dich herausgefordert in deinem Alltag?

Number of responses: 37



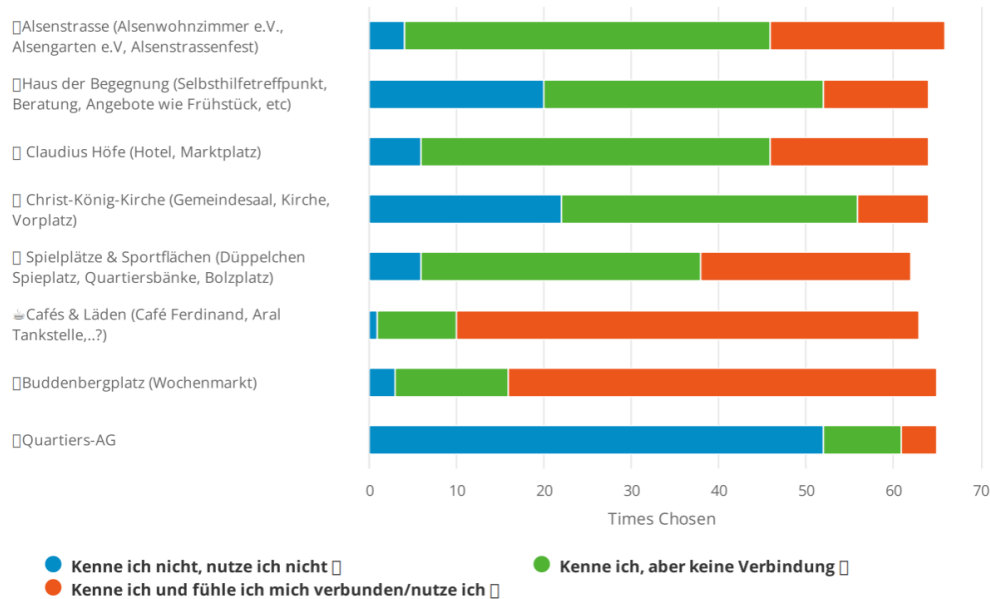
In dieser Quartierspost:

- Wo und wie fühlen sich Menschen im Quartier verbunden/zugehörig?
- Wer ist von Einsamkeit betroffen und was kann man tun?
- 1. Veranstaltung Einsam? Gemeinsam!
- 2. Nebenan.de Austauschgruppe
- 3. Alsenwohnzimmer
- Aktuelle Veranstaltungshinweise
- Kennst du schon den Zitronenhai?
- Flohmarkt im März im Haus der Begegnung
- Tabeas Quartier AHA's

Wo und wie fühlen sich Menschen im Quartier zugehörig?

9. Welche Orte oder Gruppen kennst du und wie verbunden fühlst du dich?

Number of responses: 64



Die Umfrage hat gezeigt: Viele Menschen wissen: Es gibt Gruppen und Treffen in der Nachbarschaft.

Doch sie fühlen sich nicht wirklich als Teil davon (grün). Ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit gibt es eher in Cafés, Restaurants und auf dem Wochenmarkt (rot).

Woran liegt das? Vielleicht fehlt eine persönliche Einladung?

Denkt man: „Ich würde ja hingehen, aber nicht allein.“ Oder kennt man die Gruppen – aber weiß nicht genau, wie man mitmachen kann und wo wann, was stattfindet?

Wenn du weitere Gedanken dazu hast! Melde dich gerne bei mir!

Generell: Wer ist von Einsamkeit betroffen und was kann man tun?



Einsamkeits-Personas (von links nach rechts): Schulzeit: Kinder (1), Jugendliche (2); Ausbildungszeit: Junge Erwachsene (3), Junge Erwachsene mit direktem Migrationshintergrund (4); Erwerbsleben: Erwerbstätige (5), Alleinerziehende (6), Pflegende Angehörige (7), Paar mit unerwartetem Ereignis (8); Ruhestand: Senior:innen (9), Hochaltrige (10) (www.quartier-einsamkeit.de/einsamkeits-persona/)

Das Thema ist auch in der Politik angekommen.

Es wird als wichtige Aufgabe für die ganze Gesellschaft gesehen.

Zum Beispiel durch den NRW-Aktionsplan „Du + Wir = Eins“.

Aber Einsamkeit ist nicht nur ein großes politisches Thema.

Es ist auch etwas sehr Persönliches.

Ein Gefühl, das weh tut.

Viele von uns haben dieses Gefühl schon einmal erlebt.

Warum Einsamkeit entstehen kann und was sie begünstigt,
findest du hier (klick auf das Bild).

Grafik: Petra Potz, Nils Scheffler, Einsamkeitsresilienz als Handlungsansatz, Neue Anforderungen an lebendige Quartiere

Aktionsplan Du+Wir = Eins

1. Lass begegnen!

Das neue Angebot vom Haus der Begegnung:

EINSAM?
GEMEINSAM!



Offener Gesprächs -Treff
Kontakte knüpfen
Briefe gegen Einsamkeit

Wann: Immer am **2. und 4. Dienstag um 14.30 - 16:30 Uhr**

Wo: Im Cafe im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19 a

Was: Neue Leute kennenlernen, sich unterhalten, austauschen,
ein Spiel spielen oder jemanden für einen gemeinsamen Spaziergang
finden.

2. Lass drüber sprechen!

Erfahrungen/Tipps teilen

Ich habe testweise eine Gruppe für Austausch und Vernetzung gegründet. Denn Begegnung hilft gegen Einsamkeit. Schreib doch gerne mal rein, was deine Lieblingsorte und Gemeinschaftsorte im Quartier sind.

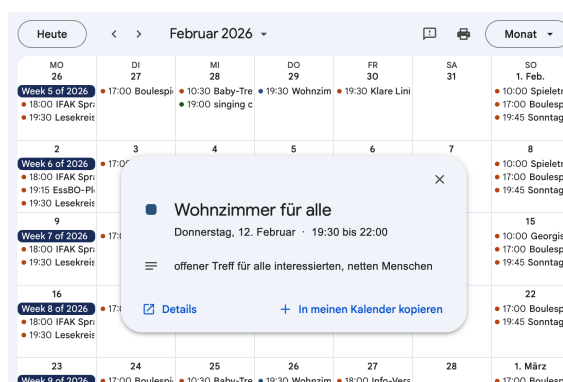
Möchtest du irgendwo hingehen – aber nicht allein?
Das ist gut verständlich. Schreib einfach in die Gruppe.

Vielleicht findet sich jemand, der mit dir etwas Neues im Quartier oder in der Stadt ausprobieren möchte. Du kennst Nebenan.de noch nicht oder brauchst Hilfe? Melde dich gern bei mir.

Gruppe beitreten

3. Lass Bestehendes stärken! Begegnungsorte kennenlernen

Kennst du das Alsenwohnzimmer? Was für ein toller Ort, für die Nachbarschaft, für Begegnung, zur Nutzung eigener Angebote und Veranstaltungen. Wenn du nichts verpassen willst, kannst du dich auch in den Email Verteiler aufnehmen lassen, anfrage über: info@alsenstrasse.com.



Eine kleine Auswahl, aktueller bestehender regelmäßiger Treffen:

- **Montag 19:30 Uhr:** Lesekreis
- **Dienstags und Donnerstags 17 Uhr:** Boulespielen
- **Mittwoch 10:30 Uhr:** Babytreff
- **Donnerstag 19:30:** Wohnzimmer für alle
- **3. Donnerstag im Monat 20 Uhr:** Plenum (Raum für Anfragen und Anliegen)

- **Sonntag 10-12 Uhr:** Spielereffs

19:45- 22 Uhr: Sonntagsausklang

Alle Angebote und Veranstaltungen hier - Zum Alsenkalender.

Aktuelle Veranstaltungshinweise:

21.02.2026 - Genossenschaftliches Wohnen im Alsenwohnzimmer

Mit Beiträgen vom Maarbrücken Verein, Hausverein Vielsam e.V. und dem Bunten Block (Wattenscheid). Es werden Referent*innen zu verschiedenen Wohnmodellen eingeladen.

25.02.2026, 19:00 Uhr - Veranstaltung des Mietervereins in der KO-Fabrik

Thema: Solidarische Nachbarschaft – Hilfen und Angebote
Programm und Informationen hier.

27.02.2026, 18:00 Uhr - Infoveranstaltung von Klare Linie gegen Rechts im Alsenwohnzimmer

Thema: 100 Tage nach den Kommunalwahlen - wo steht NRW mit der AfD?

Kennst du schon?



zitronenhai_bochum ...

Zitronenhai

4 Beiträge 193 Follower 28 Gefolgt

Kneipe mitten in Bochum
Oskar-Hoffmann-Straße 97

Das Zitronenhai - die neue Kneipe im Viertel?

Ecke Oskar-Hoffmann-Str./Unistraße, ehemals „Linie 5“ !

Öffnungszeiten: Freitag und Samstag, 18:00 – 24:00 Uhr

Mitmachmöglichkeit: Ehrenamtliche Thekenschichten

- Gesucht werden Freiwillige, die Lust haben, den Kneipenbetrieb zu unterstützen. Ziel ist es, bei ausreichend Engagierten einen weiteren festen Öffnungstag (z. B. Donnerstag) zu ermöglichen.

Bei Interesse bitte melden bei:
alsenstrasse-bochum@lists.riseup.ne

Safe the Date:

Flohmarkt im März, jetzt Tisch sichern!

Der Nachbarschaftsflohmarkt im HdB

Die Alsenquartiers AG veranstaltet wieder einen Flohmarkt! Mach gerne mit und melde deinen Tisch an gegen Kuchenspende oder Fingerfood.

**FLOHMARKT
IM SAAL DES
HAUS DER
BEGEGNUNG**

**22.3.26
VON
12 - 16 UHR**

**MIT ESSENS-
UND GETRÄNKEVERKAUF!**

STAND-TEILNAHME GEGEN KUCHEN
ODER FINGERFOOD

ANMELDUNG IM BÜRO DES HdB

ALSENSTRASSE 19a
44789 BOCHUM

mcs BOCHUM-ALTSTADT SPD GemeinschaftsGarten Bochum

Anmeldung Tisch

Ehrenamtliche Unterstützung der Quartierspost

Du kannst gut erklären und schreiben?

Du hast ein Gefühl für gute Kommunikation? Ich suche eine Person, die Lust hat, mich in der monatlichen Quartiers-Post ein wenig zu unterstützen. Vielleicht hast du auch eigene Ideen.

Ich freue mich, von dir zu hören. 🧡



Tabea's AHA Momente im Quartier

1. Einsamkeit sieht man den Menschen oft nicht an.
2. Studien zeigen besonders junge Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Mein Bild, das besonders ältere Menschen einsam sind, stimmt so direkt nicht.
3. Viele berichten, dass seit Corona, die Bereitschaft auf eine Veranstaltung zu gehen, das Haus zu verlassen, sich auf eine Teilnahme in einer Gruppe oder Event festzulegen zurück gegangen ist.
4. Der Gastrobereich ist anscheinend unterschätzt als wichtiger Begegnungsort! Wie gut dass es ein neues Cafe und eine neue Kneipe im Viertel gibt! Es bleibt spannend welches Cafe im ehemaligen Cafe Ferdinand rein kommt!

Meine Sprechstunde

Komm auf 'nen Kaffee in den Claudius Höfen vorbei!

Jeden Mittwoch, Claudius-Höfe 10,
Raum der Jesus Freaks Bochum.



Tabea Gutmann

Ein Projekt des
Evangelischen Johanneswerks &
der Matthias-Claudius-Stiftung
Gefördert von der Deutschen Fernsehloterie



Claudius-Höfe 8, Bochum,
Germany

44789, Bochum

tabea.gutmann@johanneswerk.de

0151-144 27165