



Begegnungen zwischen Generationen schaffen:

Gemeinsam statt Einsam (GemsE)

Ein Pilotprojekt zur Organisation und Evaluation
von Tandems zwischen Senior:innen und Kindern
psychisch erkrankter Eltern im Raum Hamburg

Willkommen bei GemsE!

Liebe Senior:innen, Kinder, Jugendliche und Eltern,

GemsE – Gemeinsam statt Einsam verbindet Senior:innen und Kinder und Jugendliche aus Familien mit psychischen Belastungen:

- Senior:innen schenken Zeit, Aufmerksamkeit und Lebenserfahrung
- Kinder und Jugendliche finden Orientierung, Verlässlichkeit und einen sicheren Raum
- Es geht darum beide Seiten emotional, sozial und gesundheitlich zu stärken
- Uns ist ein Austausch auf Augenhöhe wichtig: Keine:r der Tandempartner:innen trägt einseitig Fürsorge, Pflege oder Verantwortung für die andere Person
- Begleitend wird wissenschaftlich untersucht, wie solche Beziehungen das Wohlbefinden und die Lebensqualität fördern



Was erwartet Sie im Projekt?

Alle Teilnehmenden werden zunächst zu einem Kennenlerngespräch eingeladen. In diesem erklären wir den Ablauf des Projekts und beantworten gerne alle Fragen.

Entscheiden Sie sich für eine Teilnahme, wird zunächst ein Fragebogen ausgefüllt, der uns bei der Tandembildung hilft. Im Anschluss erfolgt ein erstes Kennenlernen der Tandems.

Im Mittelpunkt stehen **Vertrauen, gemeinsame Erlebnisse und ein Miteinander**, von dem beide Seiten profitieren können.

Danach finden regelmäßige Treffen zwischen den Seniorinnen oder Senioren und den Kindern bzw. Jugendlichen statt. Diese Treffen finden in der Regel einmal pro Woche statt und können ganz unterschiedlich gestaltet werden – zum Beispiel mit Spielen, Lernen, Kochen oder Spaziergängen.

Nach etwa sechs Monaten, also nach Ende des Projekts, bitten wir die Teilnehmenden erneut, Fragebögen auszufüllen und an kurzen diagnostischen Interviews teilzunehmen.

Was sind Ziele des Projekts?

Das Gefühl der **Einsamkeit** verbindet **Kinder von psychisch erkrankten Eltern** und **ältere Menschen**, die sich im Alltag oft allein und unverstanden fühlen.

Mit **GemsE – Gemeinsam statt Einsam** möchten wir etwas gegen Einsamkeit tun – bei Senior:innen genauso wie bei Kindern und Jugendlichen.

Durch regelmäßige Treffen und den Aufbau von Tandems sollen neue Kontakte entstehen und gegenseitige Unterstützung möglich werden.

Im Mittelpunkt steht die Förderung des psychischen Wohlbefindens und der Lebensqualität aller Teilnehmenden. Darüber hinaus möchten wir ein Netzwerk schaffen, das den Austausch zwischen den Generationen stärkt und zu mehr Gemeinschaft und Zusammenhalt beiträgt.



Wir freuen uns über Ihr Interesse am Projekt!

Wer kann am Projekt teilnehmen?

Liebe Senior:innen,

- Sie sind über 60 Jahre alt, leben im Raum Hamburg und wünschen sich mehr Austausch und Freude im Alltag?
- In diesem Projekt können Sie als Teil eines Tandems junge Menschen begleiten, Ihr Wissen teilen und neue Begegnungen erleben.

Liebe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene,

- Du bist zwischen 12 und 21 Jahre alt, lebst in Hamburg und ein Elternteil ist psychisch erkrankt?
- Du erlebst manchmal schwierige Situationen oder fühlst dich allein mit deinen Sorgen?
- In diesem Projekt kannst du jemanden kennenlernen, der dir zuhört und dich im Alltag stärkt.

Sind Sie interessiert?

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 7410 - 53603

Fax: +49 (0) 40 7410 - 55105

Mail: gemse@uke.de

Wenn Fragen, Unsicherheiten oder Wünsche auftauchen, können Sie sich jederzeit gerne bei uns melden.



Unterstützt durch die



Impressum:
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistr. 52,
20246 Hamburg | Illustrationen: BvS | Gestaltung: SW |
Stand: 1.2026

