

Text in leichter Sprache

52. OPEN OHR Festival



Mach mit

Mach mit.

Feiert und redet miteinander.

Wo?

In der Zitadelle Mainz.

Wann?

Vom 22. bis 25. Mai 2026.

Beim Open Ohr Festival gibt es zum Beispiel:

- Filme
- Kurse
- Theater

Wir sprechen jedes Jahr über ein anderes Thema.

Dieses Jahr ist das Thema:

Alleinsam

Das ist ein Kunst-Wort.

Es besteht aus 2 Wörtern:

Alleinsein und **gemeinsam**.

Denn wir wollen gemeinsam über ein Problem sprechen:
Einsamkeit.

Was ist Einsamkeit genau?

Einsamkeit heißt:

Du hast wenig Freunde und Freundinnen.

Ihr trefft euch selten.

Ihr redet wenig miteinander.

Aber du möchtest die Freunde öfter treffen.

Einsamkeit ist ein schlechtes Gefühl.

Niemand ist freiwillig einsam.

Alleinsein ist anders:

Vielleicht hast du manchmal gern deine Ruhe.

Dann bist du freiwillig allein.

Aber du fühlst dich **nicht** einsam.

Einsamkeit kann krank machen.

Einsame Menschen können seelische Probleme bekommen.

Und körperliche Probleme,
zum Beispiel Herz-Krankheiten.

Sehr viele Menschen sind einsam.

Die meisten sprechen **nicht** gern über Einsamkeit.

Das wollen wir ändern:

Wir sprechen beim Open Ohr Festival über Einsamkeit.

Niemand soll sich einsam fühlen.





Was machen die Politiker und Politikerinnen?

Politiker und Politikerinnen haben im Jahr 2023

Ideen aufgeschrieben:

Was können wir gegen Einsamkeit tun?

Zum Beispiel:

- Infos über Einsamkeit verbreiten

- Betreuung von Kindern stärken.

Die Kinder treffen sich nach der Schule.

- Wohngruppen fördern.

Junge und alte Menschen wohnen zusammen.

Die Menschen unterstützen sich gegenseitig.

Einige Menschen sagen:

Die Ideen helfen **nicht**.

Wir müssen mehr gegen Einsamkeit tun.

Die Politiker und Politikerinnen haben die Ideen
vor 3 Jahren aufgeschrieben.

Wir überlegen:

Hat sich etwas verbessert?

Die Politiker und Politikerinnen haben erkannt:

Einsamkeit gibt es im ganzen Land.

Nicht nur in einer Familie oder in einer Stadt.

Alle sind verantwortlich.

Viele Menschen sind einsam.

Aber: Die Politik tut **nicht** genug gegen Einsamkeit.
Es gibt viele Gründe für Einsamkeit.

Arme Menschen sind oft einsam

Du kannst viele Menschen treffen:

- In der Bar
- Im Kino
- Am Badensee

Aber meistens musst du Eintritt bezahlen.
Oder Getränke kaufen.

Das ist ein Problem für arme Menschen.
Sie können oft **nicht** teilhaben.

Wir wissen:

Einsamkeit ist ein Problem in Städten,
wo sehr arme und sehr reiche Menschen leben.



Die Politik hat oft Vorurteile gegen

- Menschen, die Sozial-Hilfe bekommen
- oder Flüchtlinge

Die Politiker und Politikerinnen sagen zum Beispiel:

Die Menschen **wollen nicht** arbeiten.

Aber in Wahrheit haben arme Menschen viele Probleme.

Vielleicht wird ihre Miete teurer.

Oder Flüchtlinge müssen viele Formulare ausfüllen.

Und lange auf Entscheidungen warten.



Arbeit schützt nicht vor Einsamkeit

Auch Arbeiter und Arbeiterinnen können einsam sein.
Denn das Arbeitsleben ändert sich.

Viele Menschen arbeiten mittlerweile
von zu Hause aus.

Sie treffen **keine** Kollegen und Kolleginnen.

Viele Menschen arbeiten sehr viel.

Der Bundeskanzler sagt:

Alle sollen fleißig sein.

Aber viele Menschen haben Stress auf der Arbeit.

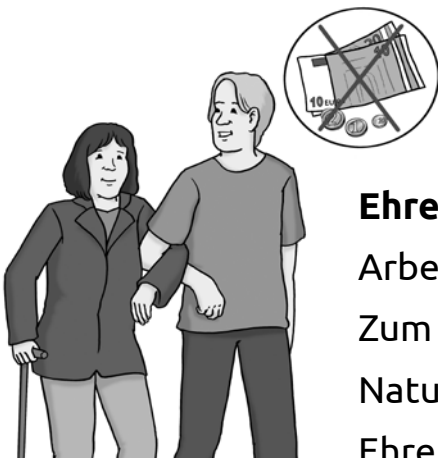
Familie und Freunde helfen gegen Stress.

Aber wir haben wenig Zeit für Familie und Freunde.

Wir brauchen genug Freizeit.

Wer mehr Zeit hat,

möchte vielleicht im Ehrenamt arbeiten.



Ehrenamt heißt:

Arbeiten ohne Geld verdienen.

Zum Beispiel in einem Verein, für arme Menschen oder
Natur-Schutz.

Ehrenamt kann auch gegen Einsamkeit helfen.

Einsame Menschen werden ausgenutzt

Manche Geschäftsleute verdienen Geld mit Einsamkeit.

Sie erzählen einsamen Menschen:

Einkaufen macht dich glücklich.

Aber man ist nur kurz glücklich.

Oder es gibt Angebote im Internet.

Du kannst dich mit einem Chatbot unterhalten.

Chatbot ist Englisch.

Man spricht es:

Tschät Bott.

Ein Chatbot ist wie ein Roboter.

Der Chatbot antwortet auf deine Fragen.

Aber in Wirklichkeit sammelt der Chatbot Infos über dich.

Die Geschäftsleute verdienen mit den Infos Geld.

Das muss aufhören.



Einsamkeit macht krank

Erinnerst du dich an Corona?

Wir durften uns **nicht** mit anderen Menschen treffen.

Damit wir uns **nicht** anstecken.

Viele Menschen waren einsam.

Es gab gute Ideen:

Nachbarn haben sich geholfen.

Es gab Gruppen bei WhatsApp.

Was ist aus den Ideen geworden?

Was haben wir aus Corona gelernt?

Viele Menschen leiden bis heute unter der Corona-Zeit.

Klar ist:

Einsamkeit macht krank.

Die Politiker und Politikerinnen müssen Einsamkeit ernstnehmen.

Sie müssen das Gesundheits-Wesen stärken.

Zum **Gesundheits-Wesen** gehört alles,
was mit Gesundheit zu tun hat:

- Ärzte und Ärztinnen
- Krankenhäuser
- Krankenkassen und Gesundheits-Ämter
- Apotheken

Wir wollen mit euch über Gesundheit sprechen:

Woran erkennt man Einsamkeit?

Was können wir gegen Einsamkeit tun?



Einsamkeit kann die Demokratie schädigen

Demokratie heißt:

Das Volk hat die Macht.

Alle haben die gleichen Rechte.

Wir leben in einer Demokratie.

Wir wählen Politiker und Politikerinnen.

Oft ist es so:

Einsame Menschen glauben Politikern und Politikerinnen

nicht mehr.

Sie glauben erfundene Geschichten.

Sie glauben populistischen Reden.

Populismus heißt:

Jemand hat einfache Lösungen für Probleme.

Aber die Wirklichkeit ist viel komplizierter.

Darum müssen Politiker und Politikerinnen
gegen Einsamkeit kämpfen.

Handeln statt Hoffen

Wir wissen jetzt:

- Was die Gründe für Einsamkeit sind
- Was die Folgen von Einsamkeit sind
- Welche Verantwortung die Politik hat

Wir müssen jetzt überlegen:

Was können wir tun?

Auf dem Open Ohr Festival gibt es:

- Filme und Theater
- Konzerte
- Kurse und Gespräche

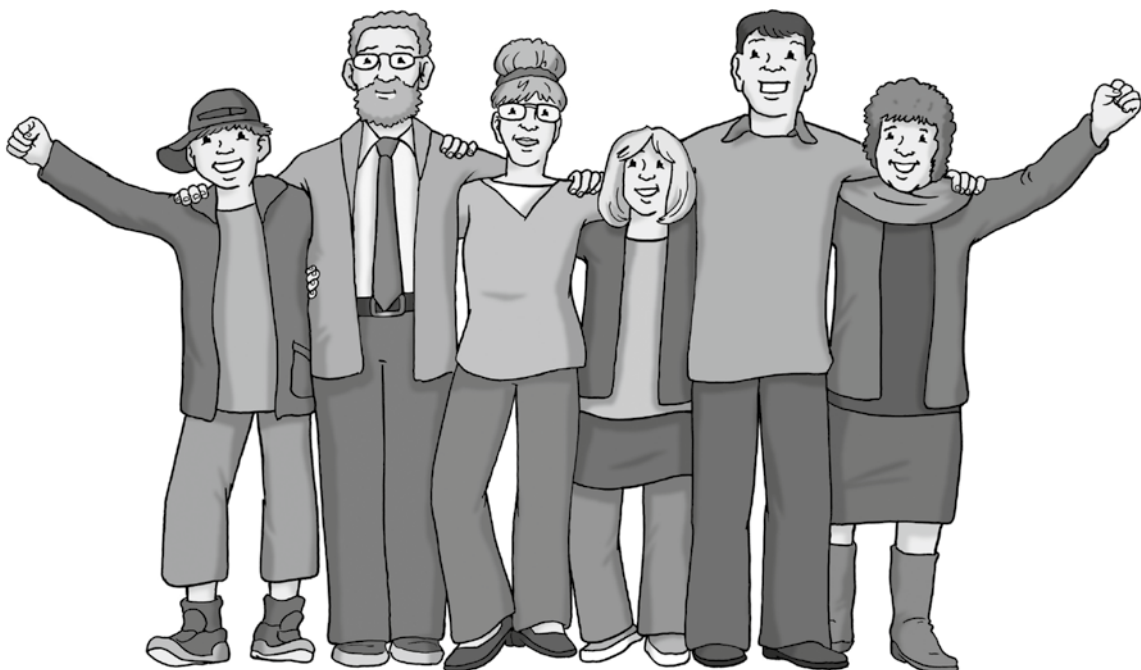


Wir wollen über Einsamkeit nachdenken.
Und über die eigene Einsamkeit sprechen.
Denn alle kennen das Gefühl.

Niemand muss sich deshalb schämen.

Komm zur Zitadelle in Mainz.
Bring deine Freunde und Freundinnen mit.
Oder lern neue Leute kennen.

Ihr könnt miteinander sprechen und feiern.
Ihr könnt allein sein.
Aber ihr müsst **nicht** einsam sein.



©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers