

Was ist und wie wirkt Einsamkeit auf uns?

Einsamkeit ist eine (schmerzhaft) wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. (Definition nach Luhmann/Peplau/Perlmann)

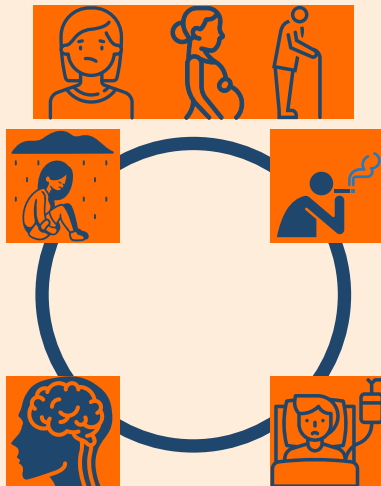
Einsamkeit kann jeden treffen. Das eigene Empfinden ist hierbei der beste Maßstab.

Auch die psychische Gesundheit ist betroffen

Einsamkeit und soziale Isolation können depressive Symptome verstärken und das Risiko einer Depression erhöhen.

Kann das Denkvermögen verschlechtern

Das Gefühl der Einsamkeit wurde mit schnellerem geistigen Abbau und schlechterer geistiger Leistung in Verbindung gebracht.



Fördert risikobehaftetes Gesundheitsverhalten

Einsame Menschen neigen eher zu Verhaltensweisen wie schlechter Ernährung, Rauchen oder unzureichender körperlicher Aktivität.

Beeinträchtigt die körperliche Gesundheit

Einsamkeit kann das Risiko für Tod, Krankheiten und Infektionen erhöhen.

Wie lässt sich Einsamkeit reduzieren?

Freiwilligendienst



Freiwilligenarbeit bietet viele Möglichkeiten, neue Leute kennenzulernen und dem eigenen Leben mehr Sinn zu geben.
Finde Dein Ehrenamt:
-> „Engagement-Finder von Aktion Mensch“

Finde neue Freunde



Der beste Weg, Einsamkeit zu reduzieren, ist, neue Freunde zu finden. Der erste Schritt dazu ist, mit neuen Menschen zu sprechen. Rede mit Fremden:
www.TalkToAStrangerWeek.de

Lerne etwas Neues



Insbesondere durch die persönliche Teilnahme an Unterrichtsstunden ergeben sich gute Gelegenheiten, neue Leute mit ähnlichen Interessen kennenzulernen. Schau mal in der Volkshochschule vorbei

Sport



Sportliche Aktivitäten insbesondere in Gesellschaft können soziale Isolation reduzieren und neue Kontakte herstellen.
Tipp: www.bewegungslandkarte.de

Wohnumfeld



Das Wohnumfeld kann ebenfalls zur Einsamkeit beitragen oder die Integration in die Nachbarschaft einen großen Unterschied machen.
Sichte die Angebote von www.Nebenan.de

Weitere Tipps



Eine Kontaktgelegenheitskarte und viele weitere Tipps sind auf der Seite www.initiative-gemeinsamkeit.de

Eine Übersicht von Angeboten zur schnelle Hilfe für akut Betroffene:
www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene

INITIATIVE

GEM

EINSAMKEIT

Wir unterstützen ...

Von Einsamkeit betroffene Menschen

Wege aus der Einsamkeit finden: Ein Einstiegsheft für Menschen in Deutschland, die einen Weg aus der Einsamkeit suchen (Heft, PDF)

Finding ways out of loneliness: An introduction for people looking to escape loneliness in Germany (Leaflet, PDF)

Kontaktgelegenheitskarte: Eine Übersichtskarte mit Orten, an denen leichter Kontakte geknüpft werden können.

Hier führen wir auch eine Linkliste mit derzeit neun weiteren Kontaktgelegenheitskarten in Deutschland – darunter zum Kompetenznetz Einsamkeit, für einzelne Bundesländer (NRW, RLP, Berlin) sowie für Hilfsorganisationen (MGH, Malteser). Zudem verlinken wir zur Bewegungslandkarte, Radeln ohne Alter und Mischttisch etc.

Ideengeber: Ein anonymer, geführter Online-Fragebogen, der nach einigen Fragen zum eigenen Einsamkeitserleben passende Lösungsvorschläge macht. (Online-Tool)

Vorbeugend handelnde Menschen - Einsamkeit vermeiden

Wege aus der Einsamkeit finden: Ein Einstiegsheft für von Einsamkeit betroffene Menschen in Deutschland (Heft, PDF).

Kontaktgelegenheitskarte: Eine Übersichtskarte mit Orten, an denen man leicht Kontakte knüpfen kann, und Linkliste - viele dieser Angebote sind nicht nur für Menschen, die bereits von Einsamkeit betroffen sind, sondern auch für die breite Bevölkerung hilfreich. (Karte)

Orte der Gemeinsamkeit: Eine Übersichtskarte von Dritten Orten/Begegnungsorte und geselligen Gemeinschaften (Karte)

Freundschaftskurs: Impulse und Denkanstöße zum Thema Freundschaft, strukturiert als sechsteiliger Kurs (Heft) (Kursinhalt basiert auf dem Buch „Freundschaft Leben/Practical Friendship“, Version des Kurses auch auf Englisch erhältlich)

Rezeptliste: Ideen, Aktivitäten und Ressourcen zur Förderung sozialer Kontakte und Beziehungen. (Heft, PDF)

Unterstützende von Betroffenen sowie vorbeugend für Kinder und Jugendliche

Wege aus der Einsamkeit zeigen: Tipps für Unterstützende, um Betroffene im Prozess zu begleiten. (Heft, PDF)

Freundschaftskurs für Kinder und Jugendliche: Ein Heft zur Selbstreflexion, auch als mögliche Unterrichtsressource. Erhältlich in zwei Versionen: für Kinder von 8-12 Jahren und für Jugendliche von 13-17 Jahren. Für Eltern und Lehrkräfte gibt es sowohl ein Kommentarheft als auch ein begleitendes Übungsheft, um die Fragen und Reflexionen selbst vorab zu erleben. (Heft, PDF, auch auf Englisch verfügbar)

Brettspiel „Schulhofpioniere“: Anleitung (Heft, PDF) und Druckmaterial (1x A3, 6x A4, PDF) für ein Brettspiel zur Erkundung und zum Erfahren sozialer Beziehungen für Kinder von 8-14 Jahren. Zusätzliches Spielmaterial ist unter www.spielmaterial.de bestellbar. Auch für den Einsatz im Spielertreff im Mehrgenerationenkontext konzipiert. (Auch auf Englisch)

Werkzeugkoffer: Übersicht über erhältliche Ressourcen zur Förderung sozialer Kontakte und Beziehungen - darunter Brettspiele, empfehlenswerte Bücher für Betroffene und Gruppendiskussionen sowie Reflexions- und Arbeitshefte. (Heft, PDF)

Anbieter und Organisatoren sozialer Kontaktangebote

Wege aus der Einsamkeit gestalten: Tipps für Interessierte am Ehrenamt in der GemEinsamkeitsarbeit. (Heft, PDF)

Leitfaden für Evaluationen: Ein Überblick über zentrale Überlegungen zur Bewertung konkreter Angebote in der GemEinsamkeitsarbeit – insbesondere zum Spannungsfeld zwischen (1) dem Informationsbedarf und den realistischen Möglichkeiten kleinerer Organisationen sowie (2) den höheren wissenschaftlichen Anforderungen an Evaluationen. (PDF)

Literaturliste: Liste an Büchern und weiteren Text-basierten Ressourcen zum Thema Einsamkeit, Freundschaft und Geselligkeit (Heft, PDF)

Netzwerkkontakte: Durch die Pflege unseres Netzwerks bringen wir Gleichgesinnte zusammen und fördern so den Austausch sowie die (Weiter-) Entwicklung neuer und bewährter Methoden.

