

Was ist und wie wirkt Einsamkeit auf uns?

Einsamkeit ist eine (schmerzhaft) wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. 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.
-> „Engagement-Finder von Aktion Mensch“

Sport



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

Finde neue Freunde



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

Wohnumfeld



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

Lerne etwas Neues



Insbesondere durch die persönliche Teilnahme an Unterrichtsstunden ergeben sich gute Gelegenheiten, neue Leute mit ähnlichen Interessen kennenzulernen.
Tipp: Volkshochschule

Weitere Tipps



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

INITIATIVE

GEM

EINSAMKEIT

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