

# Herzlich Willkommen

zur Fachveranstaltung „Einsamkeit begegnen – in Einzelberatung, Begleitung und Gruppenbegleitung“



# Programm

## **Begrüßung**

*Oberbürgermeister Herzing / Landrat Scherf*

## **Impulsvortrag**

*Christiane Knobling, Telefonseelsorge Untermain*

## **Pause**

## **Kennenlernen und Vorstellung der Methode „World Café“**

*Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>*

## **Workshops**

1. Einsamkeit im beruflichen Kontext
2. Einsamkeit im digitalen Kontext
3. Strategien und Ansätze im (Beratungs-) Gespräch
4. Positive Aspekte der Einsamkeit
5. Handlungsmöglichkeiten zum Umgang mit Einsamkeit

## **Abschlussrunde mit Praxistipps**

*Christiane Knobling, Telefonseelsorge Untermain*

## **Verabschiedung und Ausklang**

*Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion<sup>plus</sup>*

# Einsamkeit begegnen – in Einzelberatung, Begleitung und Gruppenberatung

Referentin: Christiane Knobling

Leiterin der Ökumenischen Telefonseelsorge Untermain

## Einsamkeit und Telefonseelsorge – Statistik 2022

**Telefon:** 12 136 Anrufe – Einsamkeit 32 % aller Gespräche – Menschen zwischen 40 – über 80 Jahre

**Chat:** 374 Chatberatungen – Einsamkeit 22 % aller Chats – Userinnen zwischen 15 – 40 Jahre (79 %)

65 ehrenamtliche Mitarbeitende

Anonym, kostenfrei – wir sehen keine Verbindungsdaten

## Gliederung:

1. Was ist Einsamkeit?
2. Eckdaten zu Einsamkeit
3. Einsamkeit und gesundheitliche Folgen
4. Schutz- und Einflussfaktoren

## Top 1: Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.

([kompetenznetz-einsamkeit.de](http://kompetenznetz-einsamkeit.de))

Mehrere Arten: z.B. emotionale, soziale, kulturelle Einsamkeit.

Einsamkeit gehört zum Leben. Häufig Schamgefühl

Abgrenzung: Einsamkeit – chronische Einsamkeit.

Abgrenzung: Allein sein – sich gut fühlen

# Top 1: Was ist Einsamkeit?

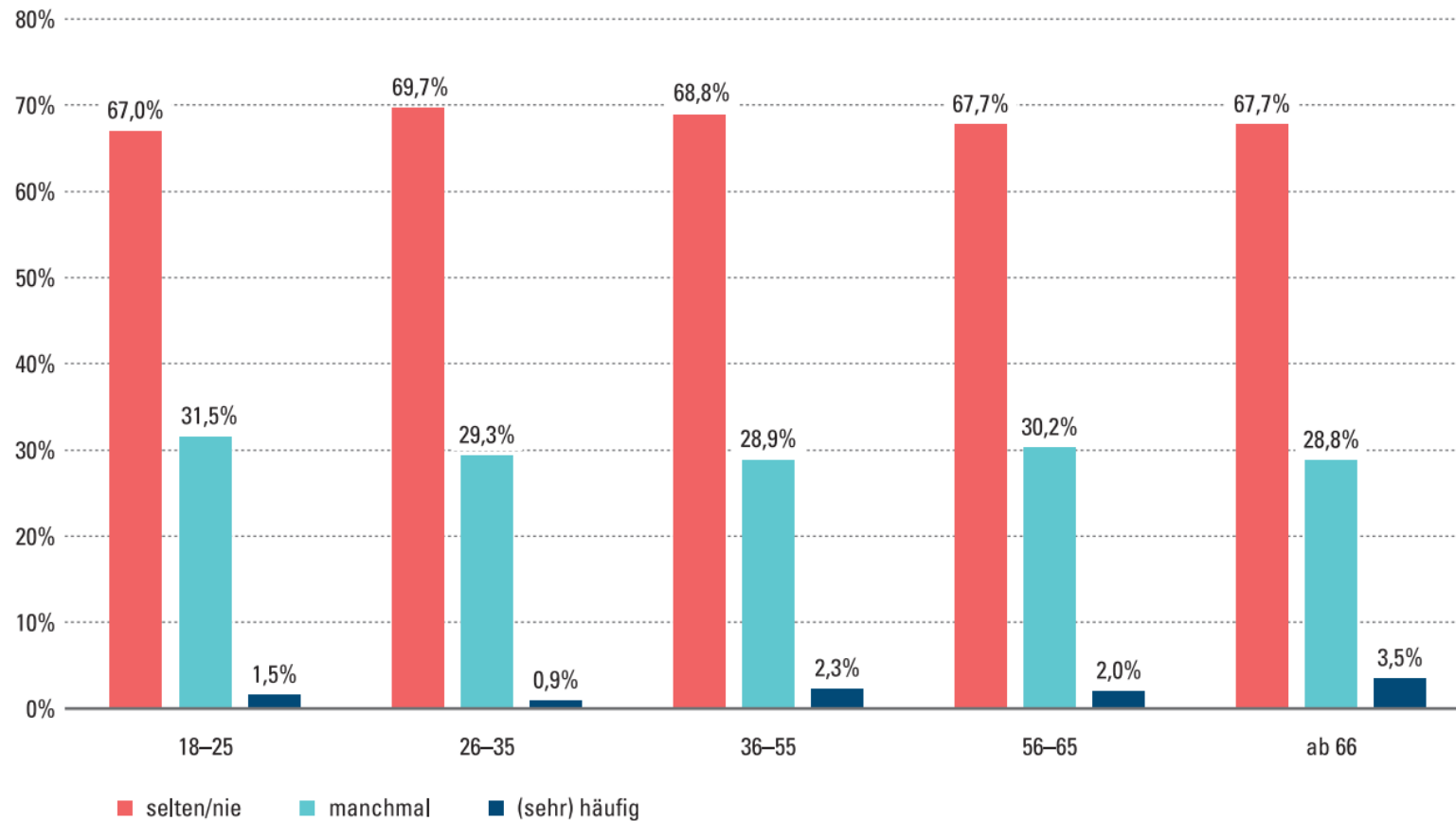
## Symptome von Einsamkeit

- Betroffene, die sich einsam fühlen, legen verschiedene Verhaltensweisen an den Tag. Neben der **seelischen Auseinandersetzung** in Gedanken und Gefühlen entstehen auch körperliche Auswirkungen. Symptome und Anzeichen von Einsamkeit können sein:
- Müdigkeit
- Nervosität und Reizbarkeit
- Rückzug
- Gefühl, leer zu sein
- Depression
- Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen
- Gedanken an den Tod
- Einsame Menschen fühlen sich auch im größten **Trubel** alleine. Ihre Gedanken kreisen um Fragen wie „Warum sind andere glücklich und ich nicht?“, „Wer will schon meine Gesellschaft?“

# Top 2: Eckdaten zu Einsamkeit

Abbildung 2: Häufigkeit von Einsamkeit in Bayern und Deutschland, Erwachsene nach Alter, 2017

## Häufigkeit von Einsamkeit, Bayern 2017

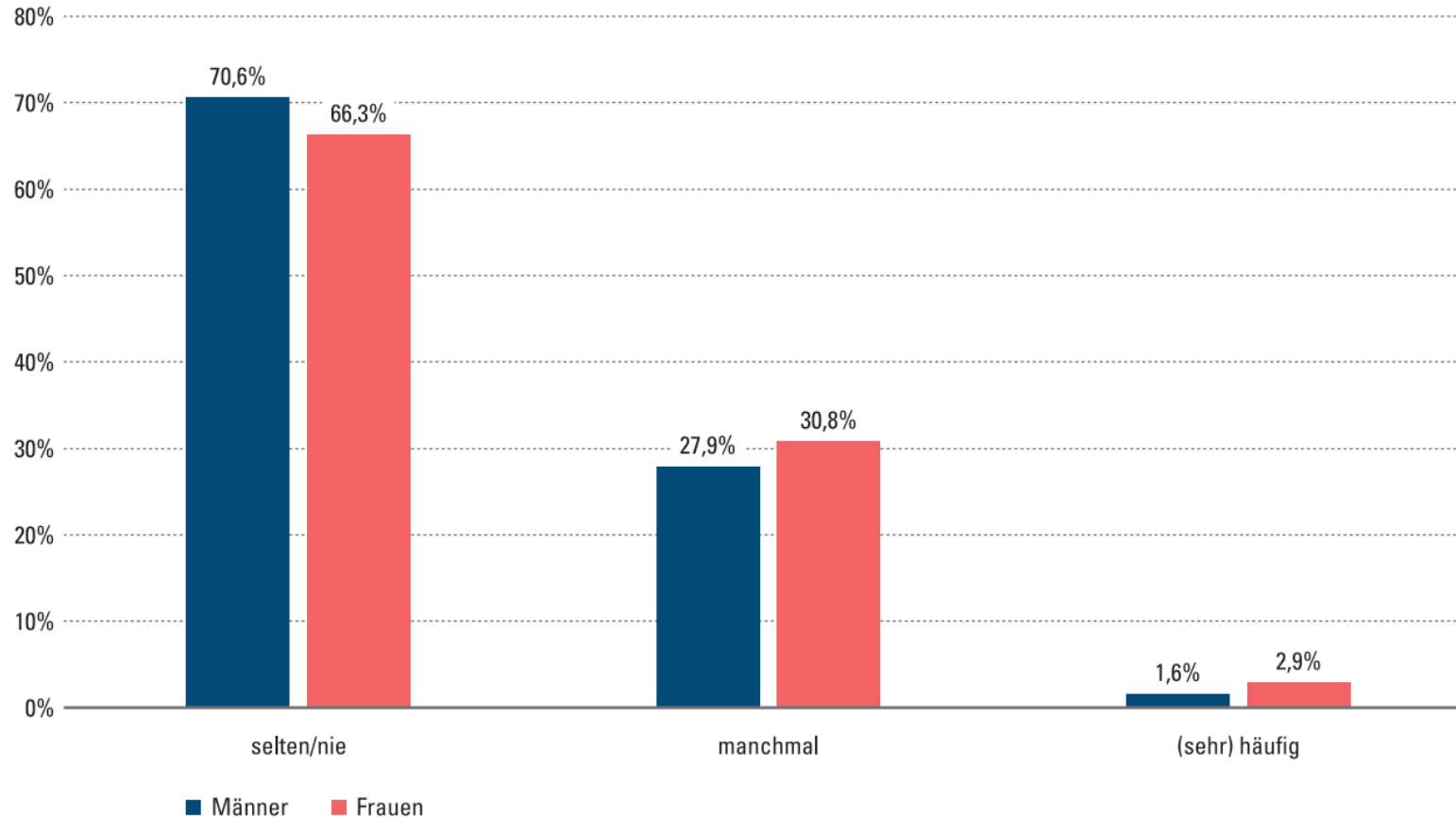


Quelle: [StMGP 2023: Wenn Einsamkeit krank macht](#)



## Top 2: Eckdaten zu Einsamkeit

Abbildung 3: Einsamkeit nach Geschlecht, Erwachsene, Bayern 2017



Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

## Top 3: Einsamkeit und gesundheitliche Folgen

### **Ursachen von Einsamkeit**

- Lebensveränderungen, -krisen
- Mangelnde soziale und emotionale Unterstützung
- Alleinlebende, -erziehende
- Gesundheitliche Einschränkungen (körperliche/psychische)
- Pflegebedürftige/r und Pflegende/r
- Armut
- Vulnerable Gruppen und Lebenslagen

## Top 3: Einsamkeit und gesundheitliche Folgen

### **Vulnerable Gruppen und Lebenslagen:**

- Arbeitslose Menschen
- Arme, armutsgefährdete Menschen
- Obdachlose Menschen
- LSBTIQ-Menschen
- Inhaftierte Menschen
- Menschen mit Behinderung
- Menschen mit Migrationshintergrund

## Top 3: Einsamkeit und gesundheitliche Folgen

### **Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit**

#### **a) Körperliche Erkrankungen**

- Erhöhtes Sterblichkeitsrisiko (Studien + 26 %)
- Erhöhtes Risiko Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöhtes Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen (koronare Herzerkrankung + 29 %, Schlaganfälle + 36 %, Herzinfarkte)
- Erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen
- Erhöhtes Risiko für Erkrankung des Bewegungsapparates, des Immunsystems und Krebserkrankungen

## Top 3: Einsamkeit und gesundheitliche Folgen

### **b) Psychische Erkrankungen**

- Vermehrt Sorgen, Ängste, Nervosität, Stress
- Depression
- Angststörungen
- Vermehrt Persönlichkeitsstörungen
- Länger anhaltende Schlafstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Suchtmittelkonsum
- Suizidalität - Suizidgedanken

## Top 3: Einsamkeit und gesundheitliche Folgen

### **Gesellschaftliche Folgen chronischer Einsamkeit**

- Erhebliche Mehrkosten im Gesundheitssystem
- Wenig politisches Interesse oder Fokussierung der Wut auf die Gesellschaft
- Erschwerte Integration in den Arbeitsmarkt
- Menschen, die einsamer sind, vertrauen weniger und haben Angst vor weiteren sozialen Kontakten – Feindseligkeit, innerer Rückzug

## Top 4: Schutz- und Einflussfaktoren

### Schutz- und Einflussfaktoren

- gute familiäre, soziale und nachbarschaftliche Beziehungen
- Heimatverbundenheit – sich zu Hause fühlen
- Ehrenamtliches Engagement
- *Gemeinsame Wohnformen*
- *Haustiere*
- Soziale Medien
- Barrierefreiheit (analog und digital)
- Berufliche Tätigkeit
- *Spiritualität/Glaube*

# Abschlussrunde mit Praxistipps

## Praxistipp 1

- Einsamkeit ansprechen und einen Raum geben – Zeit geben/begrenzen
- Einsamkeitsgefühle „normalisieren“: „jede/r kennt Einsamkeit“
- Auf Einsamkeitssignale zu achten: „alles muss ich selbst machen“, „niemand ist da...“, „immer muss ich alleine entscheiden“, „ich trinke jeden Abend“, „ich komme nicht vom Computer weg“, „ich sehe länger und häufiger Pornos als ich will“, „niemand redet mit mir“, „alle finden mich blöd“, „ich bin nur eine Last“, „ich fühle mich so leer“

Wütend sein, auf andere schimpfen, Rachefantasien entwickeln



## Abschlussrunde mit Praxistipps

### Praxistipp 2

- Schauen, was Einsame sich selbst Gutes tun können,
- ermuntern in kleinen Schritten hinaus zu gehen – es ist normal Kontakte nicht gleich gut knüpfen zu können, da verlernt
- Viele Gruppenangebote (auch in Therapie, Beratung, Seelsorge) machen
- Telefon und Onlinemedien nutzen: Termine machen, auf die man sich freuen kann
- An der Partnerschaft/Ehe arbeiten:  
<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/psyche/einsamkeit/einsam-in-beziehung-1140296>

## Abschlussrunde mit Praxistipps

### **Praxistipp 3**

- Mit Haustier leben
- Ehrenamtlich engagieren
- Gruppen suchen, mit denen man Hobbys leben kann: z.B. Wandergruppe, Malgruppen
- Selbsthilfegruppen
- In jeder Straße mehrere Bänke aufstellen
- Neue Häuser immer im Kreis bauen, so dass ein Begegnungsplatz entsteht
- Gemeinsame Mittagessen u.ä. in Quartieren anbieten

## Abschlussrunde mit Praxistipps

### **Praxistipp 4**

Als Berater/in oder Seelsorger/in  
akzeptieren,  
dass es Menschen gibt,  
die einsam bleiben

## Weitere Internetadressen zum Thema:

- <https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit>
- <https://www.einsamkeit-gesichter.ch>
- <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-koerper-1140310>

# Vielen Dank für Ihr Interesse!

