



Vom 17. bis 23. Juni 2024 hat die Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ stattgefunden. Diese Aktionswoche sollte für das Thema Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe sensibilisieren und bestehende Unterstützungsangebote sichtbar machen. Doch was genau versteht man überhaupt unter „Einsamkeit“ und wie viele Menschen sind von diesem Gefühl betroffen?

In der psychologischen Literatur wird Einsamkeit als „empfundene Kluft zwischen den persönlichen sozialen Bedürfnissen und den tatsächlichen persönlichen Beziehungen, sowohl was die Menge als auch die Qualität der Beziehungen betrifft“ beschrieben. Einsamkeit ist somit ein subjektives Empfinden. Deshalb können sich Menschen trotz eines großen sozialen Netzwerks einsam fühlen, und umgekehrt müssen sich objektiv sozial isolierte Personen nicht zwangsläufig einsam fühlen. Zahlreiche Studien belegen, dass Einsamkeit mit Gesundheitsgefährdungen einhergehen kann: So konnten beispielsweise Zusammenhänge von Einsamkeit und einem höheren Risiko für Depressionen, kardiovaskuläre Erkrankungen, kognitive Beeinträchtigungen und Alzheimer-Demenz nachgewiesen werden.

Knapp 9% der Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahren fühlen sich laut dem Deutschen Alterssurvey einsam. Entgegen allgemein geltender Stereotype fällt das Einsamkeitsrisiko in den meisten höheren Altersgruppen jedoch nicht höher aus als im mittleren Erwachsenenalter - auf ein höheres Einsamkeitsrisiko weisen aber die Daten von Heimbewohnerinnen und -bewohnern hin.

Es lässt sich also schlussfolgern, dass das Thema Einsamkeit nicht nur ältere Menschen betrifft. Eine aktuell publizierte Studie der Bertelsmann-Stiftung konnte sogar nachweisen, dass Einsamkeit unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet ist: Fast die Hälfte der 16- bis 30-Jährigen (46 Prozent) gab dabei an, moderat oder stark einsam zu sein. Je nach Geschlecht und Altersgruppe schwankten demnach die Werte zwischen 33 Prozent und 51 Prozent; junge Frauen hatten demnach das höchste Risiko, von Einsamkeit betroffen zu sein.

Es gibt also aktuell viele Menschen, die vom Gefühl der Einsamkeit betroffen sind. Doch egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau: Jeder Einzelne kann aktiv etwas gegen Einsamkeit tun, für sich selbst und für andere:

- Fühlen Sie sich einsam, ist der erste wichtige Schritt, dieses Gefühl anzunehmen. Dies mag zunächst wie ein persönliches Versagen oder eine Niederlage erscheinen, aber Einsamkeit ist in unserer digitalen und oft anonym geprägten Gesellschaft weit verbreitet und betrifft sehr viele Menschen. Falls Sie neben der Einsamkeit unter einer starken Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit leiden, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen. Diese können feststellen, ob Sie zum Beispiel psychotherapeutische Unterstützung benötigen.
- Pflegen Sie die Kontakte zu Familie und Freunden, ob bei Treffen vor Ort oder virtuell. Chat-Nachrichten und Telefonate sind zwar nicht dasselbe wie reale Verabredungen, ermöglichen aber ebenfalls soziale Bindung. Wenn Ihnen keine direkten Gesprächspartner zur Verfügung stehen, kann ein Anruf bei der

Telefon-Seelsorge helfen: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 (rund um die Uhr besetzt, kostenfrei und anonym).

- **Gemeinsam gegen einsam:** Rund 600.000 Vereine zu allen erdenklichen Sportarten und Interessensbereichen gibt es in Deutschland. Vereine und andere organisierte Zusammenkünfte sind sehr gut geeignet, um Menschen mit denselben Interessen kennenzulernen, über die verbindende Leidenschaft zu sprechen und Hobbies gemeinsam auszuüben. Durch die Regelmäßigkeit -beispielsweise wöchentliche Treffen- können sich neue Freundschaften entwickeln. Regelmäßige körperliche Aktivität kann zudem Stress und Anspannung abbauen sowie die psychische Gesundheit positiv beeinflussen.
- **Vernetzen Sie sich lokal:** Oft liegt das Gute ganz nah, nämlich in der direkten Nachbarschaft. Eine geeignete Anlaufstelle sind Gemeinde- oder Stadtteilzentren. Auch im Internet gibt es Angebote, über die sich Nachbarn vernetzen und gemeinsame Projekte starten können.
- **Engagiert im Ehrenamt:** Kindern vorlesen, die Lebensmittelausgabe der Tafel unterstützen oder Jugendliche im Sportverein trainieren: Eine ehrenamtliche Tätigkeit erfordert zwar etwas Zeit und Energie, doch es kommt viel zurück. Studien konnten sogar nachweisen, dass soziales Engagement die Verbindung der Ehrenamtlichen zu anderen Personen gestärkt sowie ihrem Leben mehr Sinn gegeben und gleichzeitig Einsamkeitsgefühle reduziert hat.

Zusätzlich zu den bereits aufgeführten Tipps haben wir für Sie eine kleine Auswahl an Angeboten aufgelistet, die Sie wahrnehmen können, wenn Sie sich einsam fühlen.

Das Schwätzje Mobil im Regionalverband Saarbrücken

Mit einem umgebauten Bus, dem Schwätzje Mobil, bietet der Caritasverband Saarbrücken und Umgebung e. V. eine niedrighschwellige Kontaktmöglichkeit für Seniorinnen und Senioren in den ländlichen Regionen im Regionalverband Saarbrücken. Die Junggebliebenen werden mit allerlei Informationen rund um alltagsrelevante Themen wie wohnortnahe Beratungs- und Freizeitangebote, Gesundheitsvorsorge, ehrenamtliches Engagement, Digitalisierungshilfen etc. versorgt.

<https://www.caritas-saarbruecken.de/hilfe-und-beratung/senioren/schwaetzjemobil/schwaetzjemobil>

Stadtteilcafés - Orte der Begegnung und der Kommunikation

Stadtteilcafés (z. B. ZBB oder AWO) bieten eine Begegnungsstätte für Menschen in der Nachbarschaft, gleich welchen Alters oder welcher Herkunft. Hier hat man die Möglichkeit, günstig ein paar schöne Stunden zu verbringen und sich auszutauschen. Wichtig dabei ist, dass in den Cafés kein Konsumzwang besteht. Man kann dementsprechend auch ganz unverbindlich nur auf ein „Schwätzchen“ vorbeikommen.

<https://fraueninfo-josefine.de/>

<https://www.zbb-saar.de/index.php/weitere-projekte/teilhabe-plus-fuer-aeltere>

Mehrgenerationenhäuser

Interessante Angebote für alle Generationen unter einem Dach, mit der Möglichkeit, zusammen zu treffen – das ist der Grundgedanke der Mehrgenerationenhäuser. Alle Gäste, egal welches Lebensalter, können teilhaben oder aktiv mitwirken.

https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/fileadmin/Daten/02_Haeuser_In_Ihrer_Naehe/24-06-03_Standortliste_MGH.pdf

Silbernetz - Einfach mal reden

Ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen können sich telefonisch an die bundesweite Initiative Silbernetz des gemeinnützigen Vereins Silbernetz wenden. Hier kann man einfach mal bei Bedarf nur Reden oder sogar mit einem/r Silbernetz-Freund*in eine feste, regelmäßige Telefonzeit vereinbaren und sich über Angebote für ältere Menschen informieren lassen.

<https://silbernetz.org/>

Kompetenznetz Einsamkeit

Das Kompetenznetz Einsamkeit bündelt das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit, versucht Wissenslücken zu schließen und lässt die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis einfließen. Neben dem wissenschaftlichen Aspekt kann man über den Internetauftritt auch nach Angeboten vor Ort suchen.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>

Neben den exemplarisch aufgelisteten Angeboten, können auch die lokalen Seniorenbüros eine gute Anlaufstelle sein und verschiedene Angebote vor Ort vermitteln.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de.



Quellen:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2021): Einsamkeit im Alter. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter>

Henninger M. (2016) Resilienz. In: Frey D. (eds) Psychologie der Werte. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4_14

Steffens, K.; Weller, D.: Einsamkeit überwinden: 10 Tipps, die helfen können. <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-ueberwinden-10-tipps-die-helfen-koennen-1140298>

Steinmayr, R.; Schmitz, M.; Luhmann, M. (2024) : Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage. Gütersloh: Bertelsmann-Stiftung. https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/GenNow_Einsamkeit_Daten_06lay.pdf

Wurm, S. et. al. (2023): Verbreitung von Einsamkeit bei älteren Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 5352 0(2). Berlin: Robert-Koch-Institut.

Bilder:



<https://pixabay.com/de/photos/m%c3%a4dchen-sitzung-steg-docks-1822702/>



<https://depositphotos.com/photos/einsamkeit.html?filter=all&qview=386238428>