

Aktionswoche Einsamkeit

Psychologischer Dienst
Klinikum Stadt Soest



„Einsamkeit ist keine Sackgasse – sie ist ein Signal“

Vom 26.05. – 01.06.2025 hat die bundesweite „Aktionswoche Einsamkeit“ des Kompetenznetztes Einsamkeit (KNE) stattgefunden. In diesem Handout findet ihr eine Zusammenfassung der Themen: Was steckt hinter Einsamkeit? Wer ist besonders betroffen? Was gibt es für Angebote in Deutschland und auch in der Region für ältere und jüngere Personen?

Einsamkeit betrifft nicht nur Menschen, die allein leben oder alt sind, sie kann jeden von uns treffen – unabhängig von Alter, Beruf oder Lebenssituation. Aufgrund des engen Zusammenspiels von Körper und Psyche begegnet uns Einsamkeit in unserem Alltag häufiger, als wir vielleicht annehmen.

Fühlt man sich einsam, geht das häufig mit negativen Konsequenzen für das Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit einher. Es fühlt sich nicht nur schlecht an, sondern kann auch Folgen wie **Demenz, Depressionen, eingeschränkte Immunfunktionen, chronische Krankheiten und erhöhte Sterblichkeit** begünstigen. Einsamkeit ist also ein Signal, auf welches wir, sowohl beruflich hier im Krankenhaus als auch privat, aufmerksam achten sollten.

Häufig wird Einsamkeit mit Alleinsein gleichgesetzt, doch was heißt es eigentlich genau „einsam“ zu sein? Prof. Dr. Luhmann, eine der führenden Einsamkeitsforscherinnen, drückt es als „wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen“ aus. Es handelt sich also um ein unangenehm wahrgenommenes Gefühl. Man kann sich also auch einsam fühlen, wenn man unter Leuten ist und andersherum sehr wohl fühlen, obwohl man alleine ist. Psychologisch gesehen entsteht Einsamkeit also, wenn unsere sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt sind: Wenn Nähe fehlt, echte Gespräche oder das Gefühl gebraucht und verstanden zu werden.

Einsamkeit kann viele Gesichter haben. Sie kann uns treffen, wenn sich etwas in unserem Leben verändert, wenn wir krank sind oder wenn wir den Anschluss verlieren. Oft wirken verschiedene Faktoren zusammen. **Wichtig:** Sich zwischenzeitlich einsam zu fühlen, gehört zum Leben dazu. Das anhaltende Gefühl von Einsamkeit ist kein persönliches „Versagen“, sondern oft die Konsequenz vieler Umstände. Umso wichtiger ist es, dass wir hinsehen und mal nachfragen – bei uns selbst und bei anderen!

So individuell, wie die Ursachen und Umstände von jedem sind, so individuell können die Lösungen sein. Hierbei ist Hilfe oft nur einen Klick oder ein Telefonat entfernt (*Angebote und Ansprechpartner auf den letzten Slides*).

Wen das Thema noch weiter interessiert, der kann mal in der ARD-Mediathek vorbeischauchen. Dort gibt es ein paar Filme und Beiträge zu dem Thema. Ganz aktuell vom 09.05.2025 unter diesem Link zu finden: [Y-Kollektiv: Ich bin einsam – und jetzt? - hier anschauen](#)

Euer Psychologischer Dienst!

Einsamkeit
≠
Einsamkeit



Biopsychosoziales Modell



Risiko - & Schutzfaktoren

Was begünstigt Einsamkeit und
wie kann man sich schützen?



Risiko- & Schutzfaktoren

Risiko

- Lebensumstände wie Arbeitslosigkeit, Armut
- Migrationshintergrund
- Gesundheitliche Einschränkungen, körperlich und psychisch
- Soziale Isolation durch Trennung, Verlust oder generell wenige soziale Kontakte
- Individualisierung bzw. individualistische Gesellschaften
- Modernisierung/Technik als Risikofaktor v.a. für ältere Menschen

Schutz

- Reine Erweiterung des Netzwerks reicht oft nicht, eher qualitativer Aspekt wichtig
- Intimität, emotionale Unterstützung und Geborgenheit als entscheidende Voraussetzungen
- Positives Selbstbild und Selbstwirksamkeit: was erwarte ich von mir selbst und wie sehe ich mich
- Optimismus und der Glauben an die eigene Gestaltungs- und Veränderungskraft (Nathalie Schnoor)
- Hinterfragen von Erwartungen an soziale Beziehungen
- Offenheit für neue Kontakte und Erfahrungen
- Ehrenamtliches Engagement
- Gemeinsame sportliche Aktivitäten

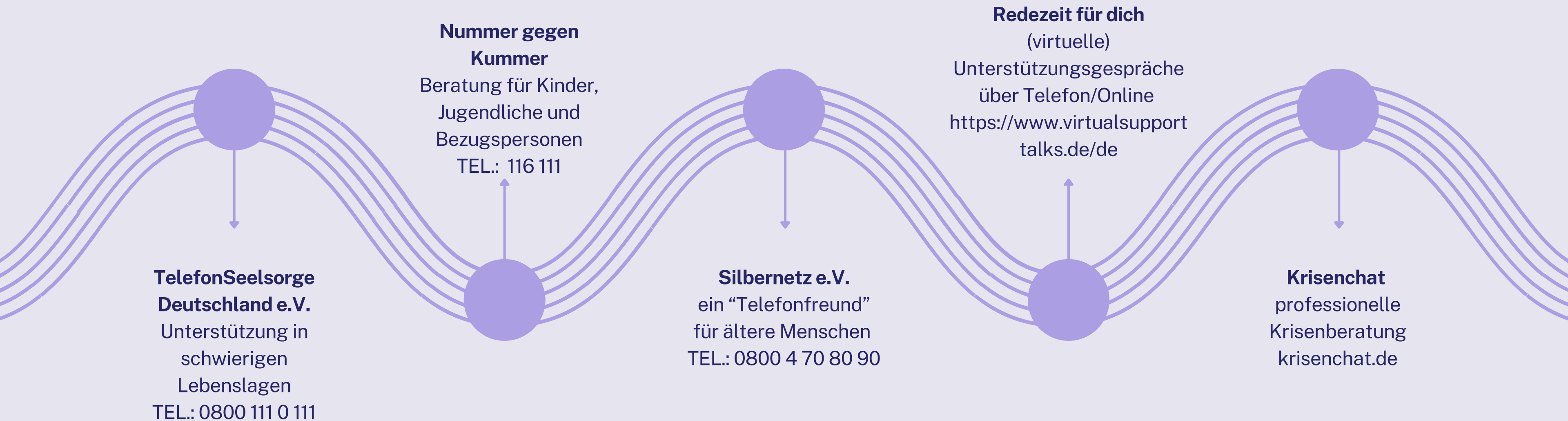
Weitere Infos auf:

<https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf>

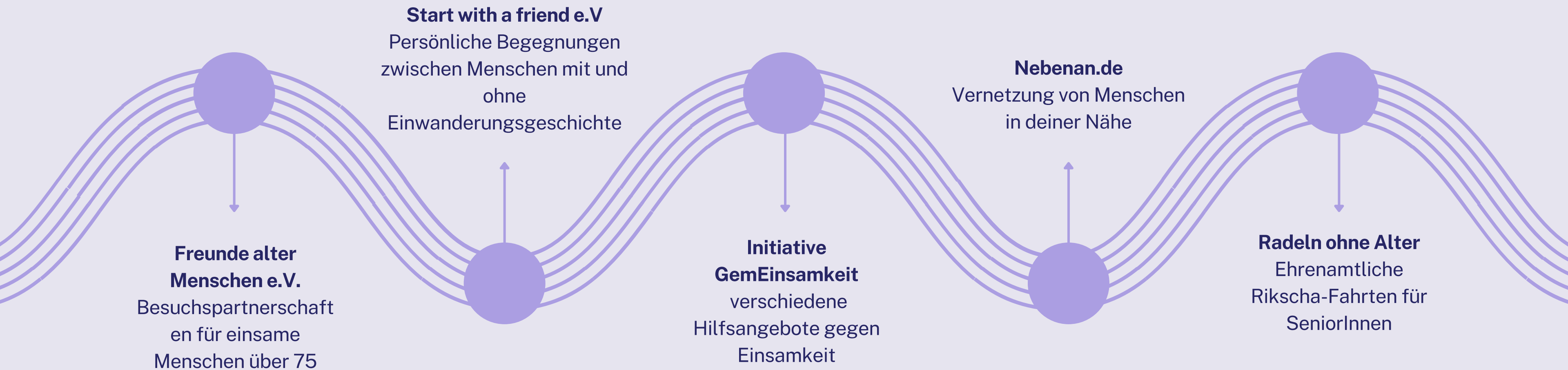
Überregionale Angebote gegen Einsamkeit



Telefonische und digitale Angebote



Deutschlandweite Projekte gegen Einsamkeit



Lokale Angebote gegen Einsamkeit



Angebote ältere Menschen

Erste Anlaufstellen

“MitMenschen -
Netzwerk für
Gemeinschaft”

Seniorenbüro

Wohnen

Seniorenwohngemeinschaft
Viva am Markt Soest

Altengerechte
Quartiersentwicklung
Rhynern

Mehrgenerationenhaus Bad
Sassendorf

Treffpunkte

Alleinlebentreff
Beckum

Treffpunkt Leben im
Alter e.V. Werl

Weiteres

7 gegen Einsamkeit
Paderborn

Angebote des
Freizeithauses
Neubeckum

Spaziergänge

Spaziergänge gegen
Einsamkeit der
Altengerechten
Quartiersentwicklung Hamm

Soest Girls Talking &
Walking

Latschen und
Tratschen

Angebote jüngere Menschen

Erste Anlaufstellen

“MitMenschen -
Netzwerk für
Gemeinschaft”

KIJU Soest App/
Kreis Soest Jugendapp

Kinder- & Jugendzentren

Treffpunkt Süd

Wiesentreff

AWO Bewohnerzentrum

Jugendtreff Drehscheibe

Treffpunkte

Begegnungsstätte
Bergenthalpark

Alter Schlachthof -
Kulturhaus

Weiteres

Kolping-Bilungswerk

7 gegen Einsamkeit
Paderborn

Angebote des
Freizeithauses
Neubeckum

“Menschen stärken
Menschen”

Spaziergänge

Soest Girls Talking &
Walking