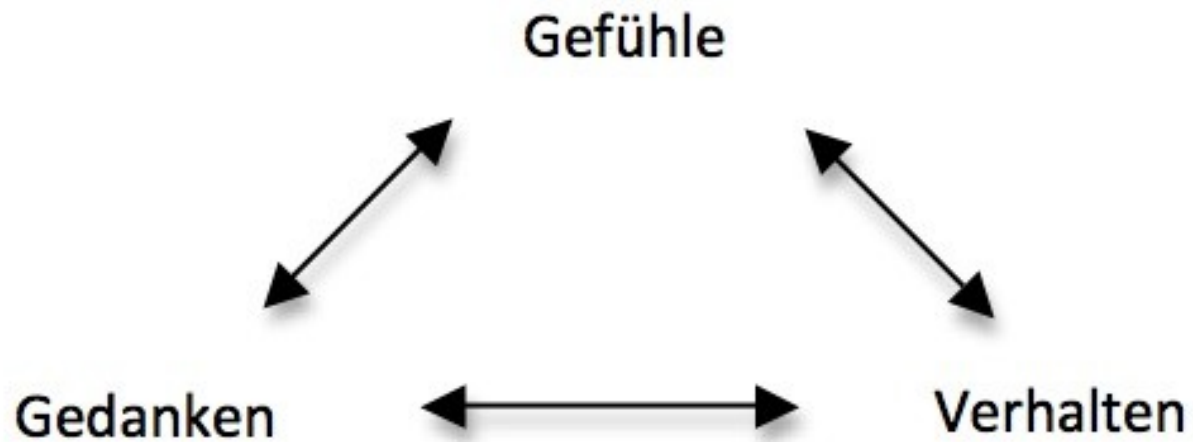
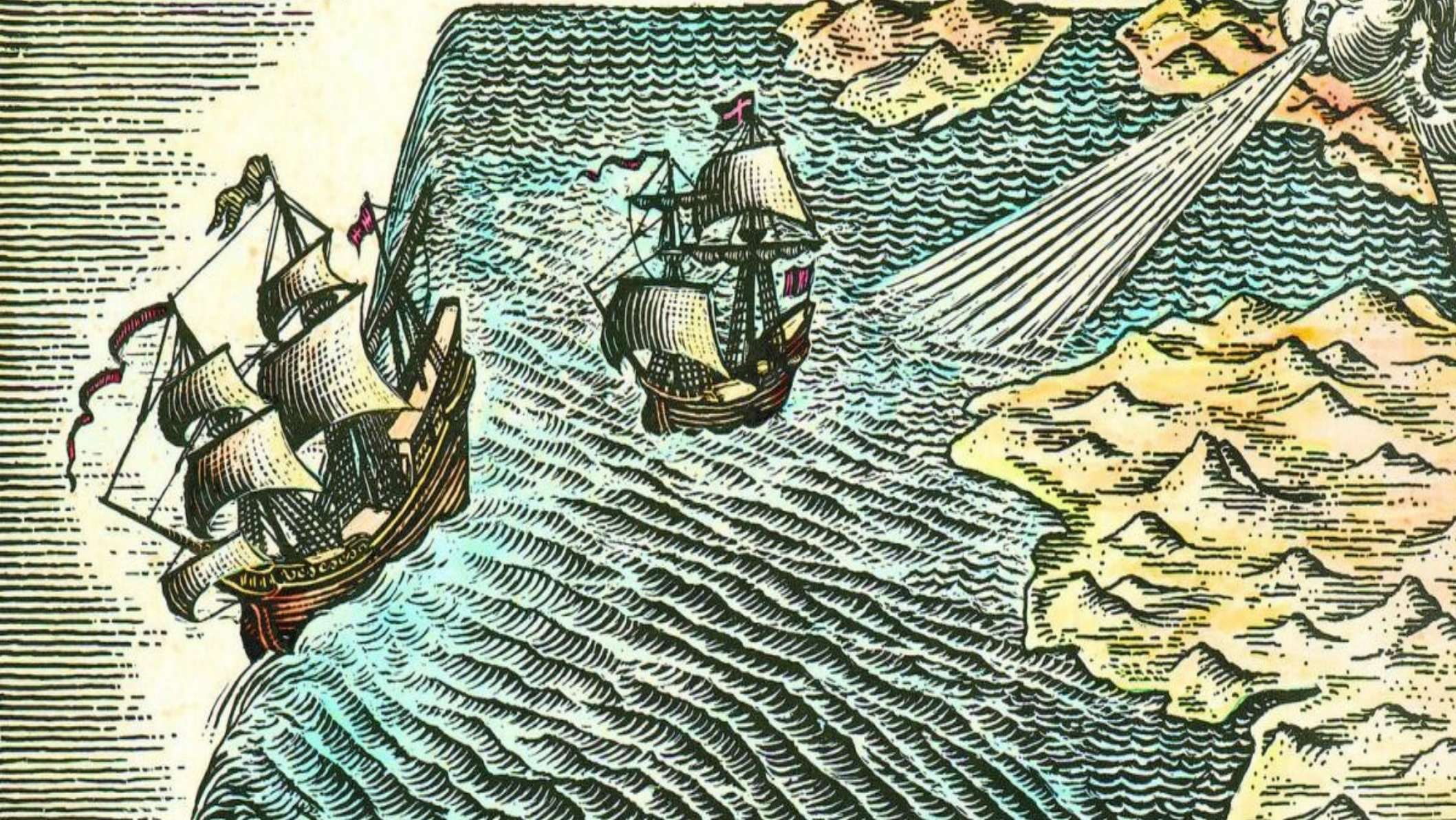


# Einsamkeit !?



# Bewegung und Depression



















# Eigenschaften einer guten Person

- gütig
- empathisch
- kümmert sich um andere
- selbstlos
- Altruismus



- David Sloan Wilson
- Evolutionsbiologe

# Eigenschaften einer bösen Person

- gierig
- egozentrisch
- Vorteil auf Kosten anderer
- Sind wir so gebaut!?



- David Sloan Wilson
- Evolutionsbiologe

# Biomarker



# Einsamkeit



- Umzug
- Trennung

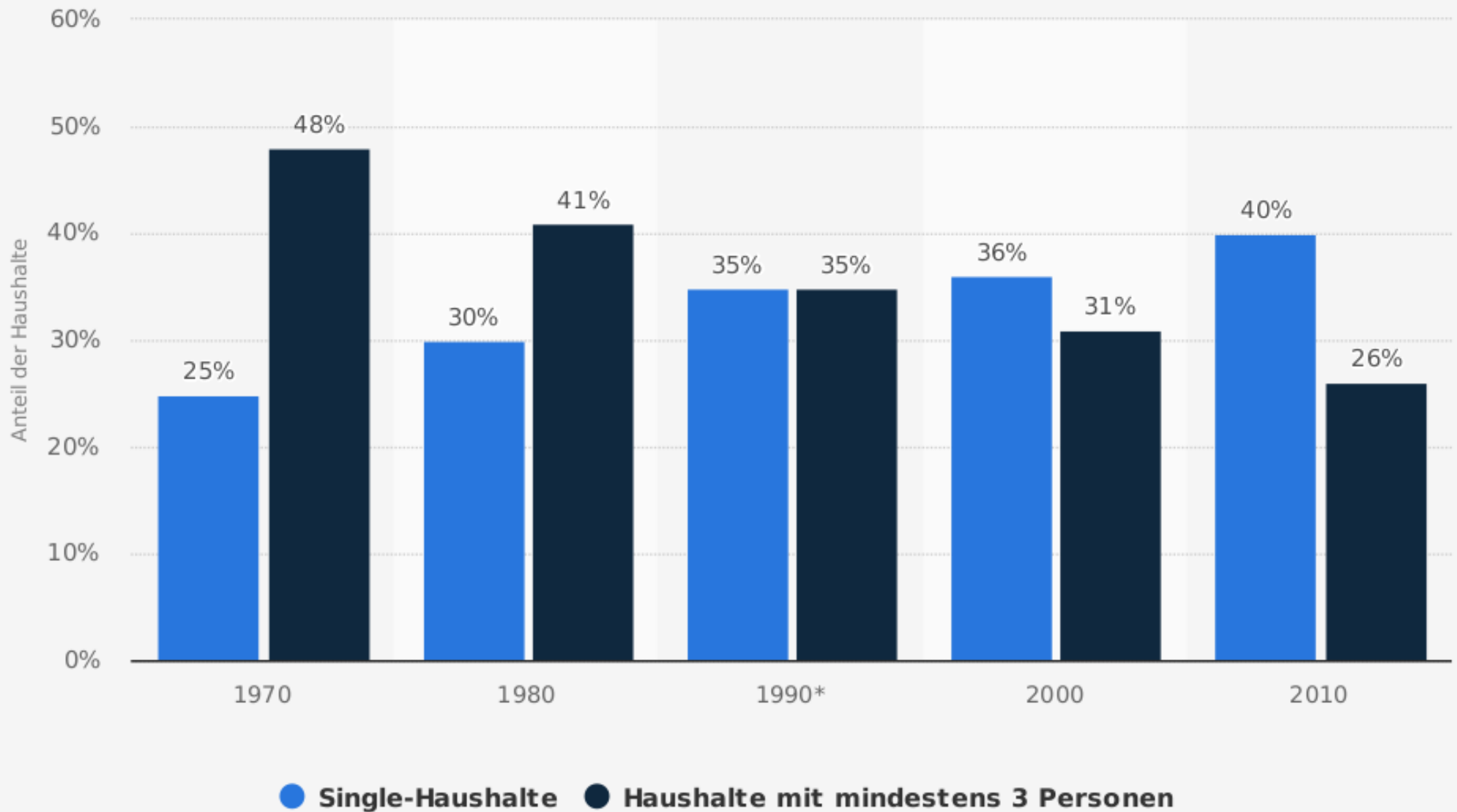
- Keine Zeit am Wochenende
- Heimweh

# John Carcioppo



- Speichelproben bei Einsamkeit: Erhöhte Cortisolwerte wie bei einem Angriff
- Herzfrequenz erhöht
- Kampf / Flucht – System ist aktiviert
- Entzündungsfördernd
- Wie in Gefahr zu schlafen

# Anteil von Singlehaushalten im Vergleich zu Haushalten mit mindestens drei Personen in Deutschland von 1970 bis 2010

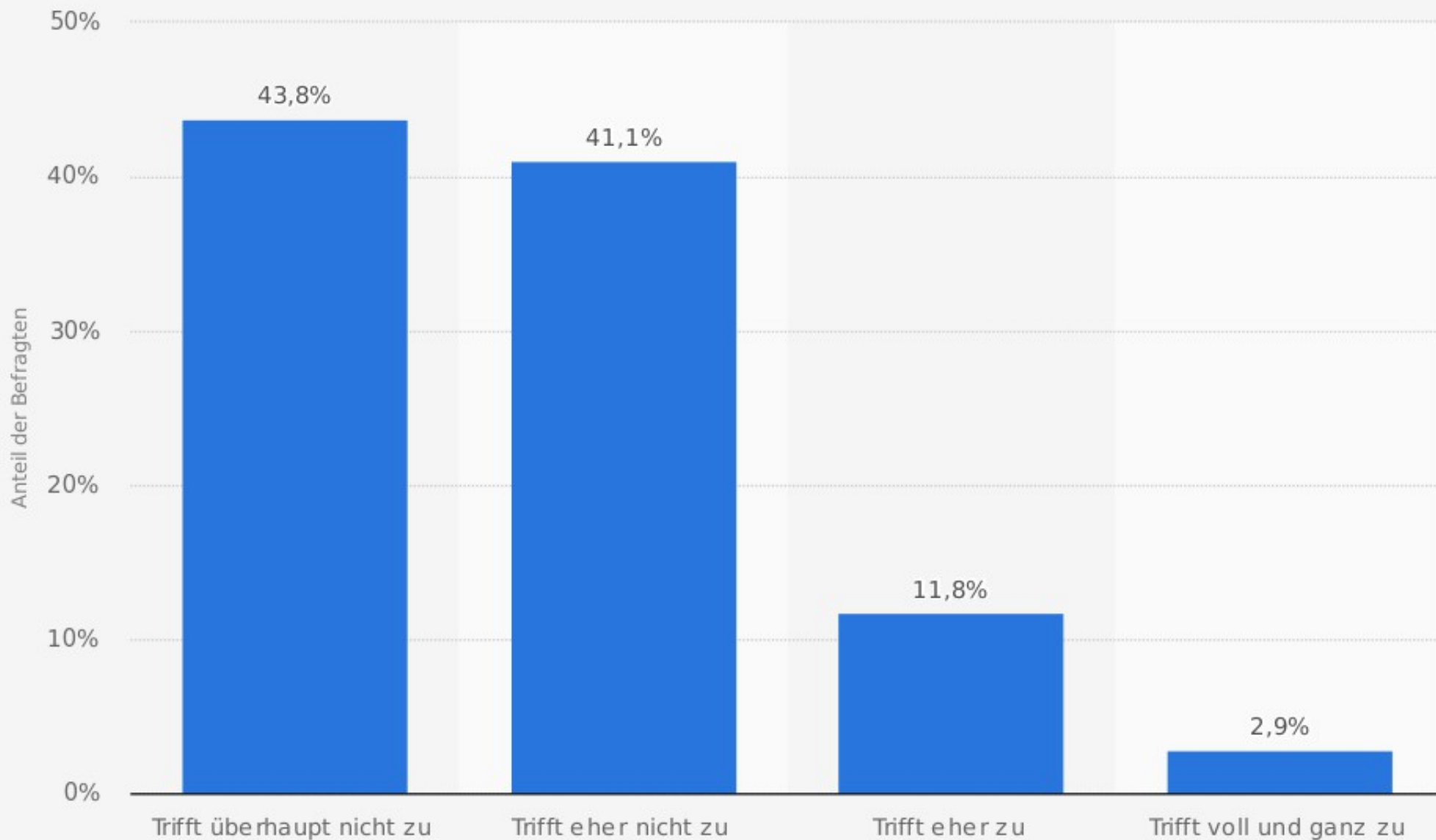


# Statistik 2

- Mehr als 50% sehen Einsamkeit als Problem
- Von 1985 bis 2011 in USA von 3 auf 2 Freunde
- Einsamkeit:
  - 46% USA
  - 36% GB
  - D: 40% (1980:20%)



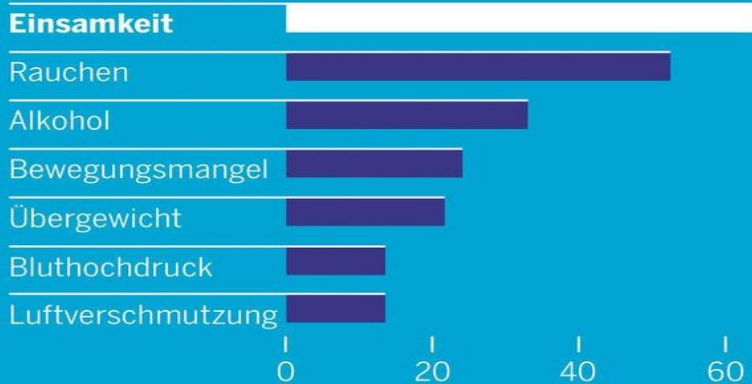
## Sind Sie jemand, der sich oft einsam fühlt?





## Sterbewahrscheinlichkeit

Keine Gesundheitsbelastung ist so gravierend wie die Einsamkeit, hat der Vergleich von 148 Studien zum Thema ergeben (309 000 Probanden). Dargestellt wird, wie sehr sich die Wahrscheinlichkeit zu sterben je nach Belastungsfaktor erhöht. Dieselbe Metaanalyse zeigt umgekehrt, dass starke soziale Beziehungen mit einer um 50 Prozent erhöhten Überlebenschance einhergehen.



- 29% erhöhtes Risiko einer Herzkrankheit
- 32% erhöhtes Risiko für Schlaganfall
- Verdoppelung Risiko Demenzerkrankung

Was sagen unsere Politiker:

„Bisher wurde die Zahl der Krankheiten, die durch Einsamkeit ausgelöst werden, unterschätzt.

Neuste Forschungsergebnisse beweisen, dass diese häufig psychische Leiden wie

Depressionen, Angststörungen, aber auch starke Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder

Demenz auslöst“, sagt Karl Lauterbach, gesundheitspolitischer Sprecher der SPD.

# Mobbing/Stigma



- Einsamkeit ist stigmatisiert
- Loser / schwach



- Ausgegrenzt:  
**LEBENSGEFAHR!**

# Einsamkeit in unserer Gesellschaft

Manfred Poser

## #fomo

Fear of Missing Out



Die Angst,  
etwas zu verpassen

 Crotona





# Einsamkeit ...

- Keine tieferen Gespräche mehr
- 60% der Verheirateten fühlen sich einsam
- ... verzerrt unsere Wahrnehmung
- ... lässt uns kälter fühlen
- ... lässt unseren Körper unter Angriff fühlen
- ... erhöht Risiko für Herzkrankheiten
- ... schwächt unser Immunsystem

# Chronische Einsamkeit

- Wir isolieren uns sozial weiter
- Wir bewerten neutrale Situationen negativ
- Teufelskreislauf – Selbstentwertung
- „Ich bin es sowieso nicht wert“
- konstanter „Flucht oder Kampf“ Modus
- entzündungsfördernd
- schlechter Schlaf – keine Regeneration
- Ängste – Depression – Panikattacken





# Was tun gegen die Einsamkeit?

- Was tun gegen die Einsamkeit?

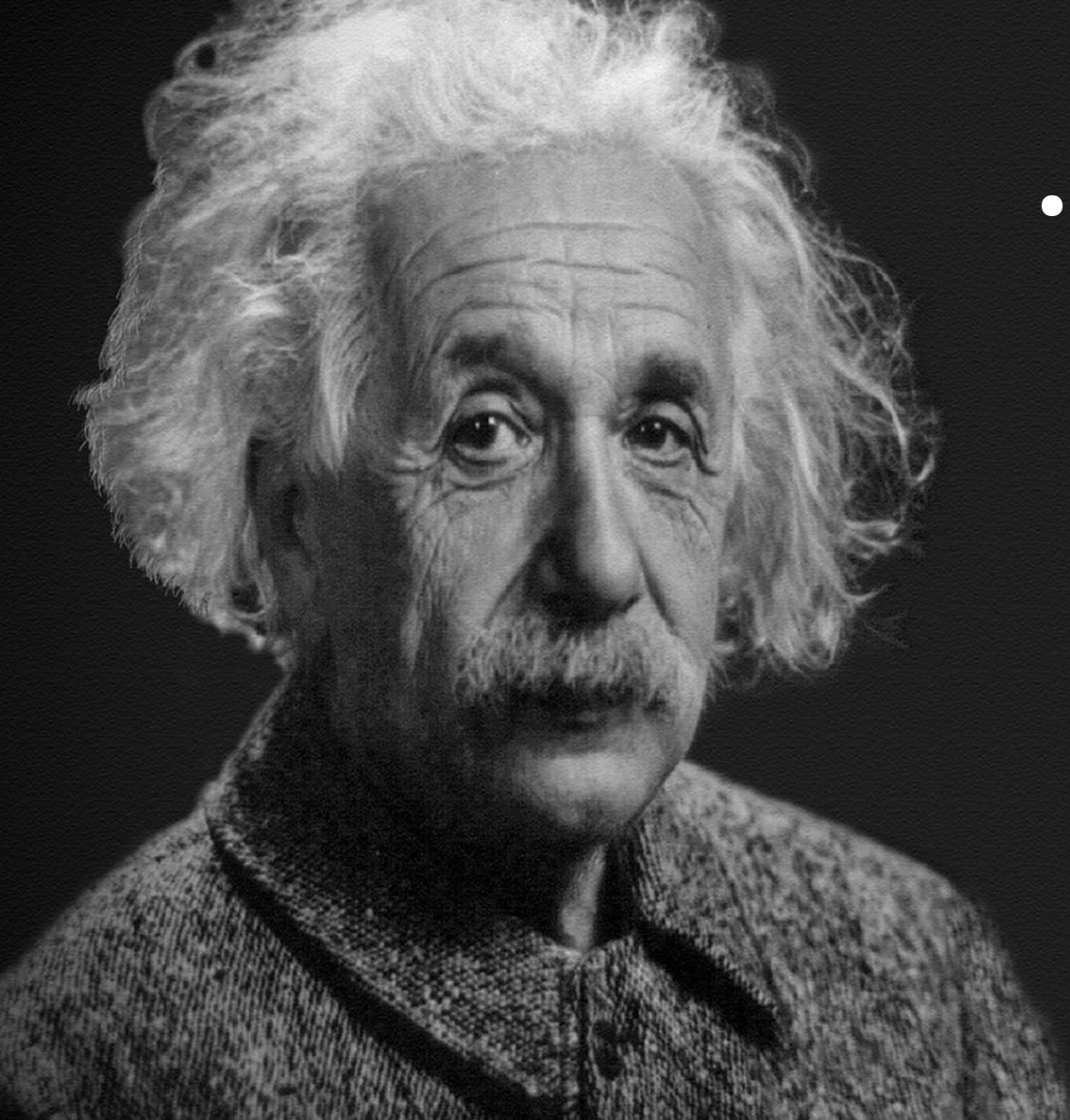
# Positivbeispiel Ogimi

- Lebenserwartung  
Frauen 87J. Männer  
80J.
- Lebenssinn
- Gemeinschaft
- Sportfest, gesellige  
Nachmittage,  
Veranstaltungen
- 30% älter als 65 J.



# Erste Schritte

- Einsamkeit registrieren, Signal registrieren
- Nicht bagatellisieren. „Das darf sein“
- Bedeutung erkennen
- Bewusst machen, was es ist, was bedrückt
- Situation neu bewerten (War es wirklich so?)
- Sich öffnen, auch mit der Angst verletzt zu werden
- **VERBINDUNG HERSTELLEN !!!**



- „Unsere wichtigste Entscheidung ist, ob wir das Universum für einen freundlichen oder feindlichen Ort halten.“

# Vorübergehende Einsamkeit

- Menschen kontaktieren
- Online-Medien nach Umzug nutzen
- Schnupperstunden im Verein vereinbaren
- Nachbarn kontaktieren, Willkommensgeschenk
- Weihnachten für Geschenke nutzen
- Echte Begegnung schaffen, sich öffnen

# Ministeramt gegen Einsamkeit UK

staatliche Hilfe in UK. Ministeramt für Einsamkeit

#LetsTalkLoneliness

20 Millionen Pfund zur Verfügung. Das Geld geht an über 120 Projekte im ganzen Land, deren Ziel es ist, Einsamkeit zu lindern.

# Chronische Einsamkeit

- Zusammenhang mit Schüchternheit
- Höhere Ängstlichkeit
- Begegnungszentrum hilft nur bedingt
- Verzerrte Denkstrukturen
- Sozialer Rückzug – soziale Phobie !?
- Depression und Ängste vorhanden
- Ambulante oder stationäre Psychotherapie empfohlen



# Weitere Lösungen

- Freunde, Familien Aktivitäten: Spieleabend, wandern
- Interessengruppen finden, alte Gruppen
- Inaktive Freunde identifizieren
- Ehrenamt, Verlässlichkeit, Verantwortung
- Selbst Seelsorgeausbildung o.ä. machen
- Soziales Engagement (Ahrtal)
- Schlafhygiene !!!

# Weitere professionelle Hilfe

- Selbsthilfegruppe Soziale Phobie
- VHS, Sportvereine, Seniorenstützpunkte

<https://www.karlsruhe.de/b3/> (Lebendiges Miteinander)

<https://www.karlsruhe.de/b4/> (Ehrenamt)

<https://www.eeb-karlsruhe.de/> (Evangelische Erwachsenenbildung)

<https://www.caritas-karlsruhe.de> (Club Pinguin)

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222

[telefonseelsorge-karlsruhe.de](https://telefonseelsorge-karlsruhe.de)

