

Einsamkeit

Begriff:

„Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen.“

Prof. Dr. Luhmann

„Einsamkeit“ – subjektiver Zustand – wird immer negativ empfunden
„soziale Isolation“ und „Alleinsein“ – objektiver Zustand – muss nicht unbedingt als negativ empfunden werden

Tabelle 1. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach Beziehungsformen

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale/intime Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung (einer Person, der man vertrauen kann). = Qualität
Soziale/relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerks. = Quantität
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft.
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe.
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds.

Zusätzlich wird nach der Dauer und der Intensität von Einsamkeit unterschieden.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Messverfahren, die Einsamkeit erfassen. Durch unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und Fragestellungen sind die Ergebnisse jedoch sehr vielschichtig und nicht immer vergleichbar.

Sie sind abhängig vom befragten Personenkreis sowie der Frageformulierung.

„Fühlen Sie sich häufig oder hin und wieder einsam?“

„Darüber hinaus ist es empfehlenswert, Einsamkeit nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit anderen Indikatoren der sozialen Eingebundenheit zu betrachten.“

(Beller und Wagner 2018; Holt-Lunstad 2018; Schobin et al. 2021).

„Zu welchen Zeitpunkten fühlen sich die Betroffenen einsam?“

„Geht der Einsamkeit ein bestimmtes Ereignis voraus?“

Einsamkeit trifft alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten, daher muss hier auch die zu befragende Zielgruppe näher definiert werden.

Bund und Länder haben sich dem Thema Einsamkeit inzwischen angenommen:

Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

durchgeführt durch das Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. gefördert durch das BMFSFJ

Das Kompetenznetz setzt sich mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinander. „Das Projekt hat zum Ziel, das bestehende Wissen zum Thema Einsamkeit zu bündeln, Wissenslücken zu schließen und gewonnene Erkenntnisse in die politische und gesellschaftliche Praxis einfließen zu lassen.“

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Ziele des KNE bis 2025:

- „Faktoren der aktiven Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit erforschen
- Ein Einsamkeitsbarometer für Deutschland zu etablieren, das zuverlässige Aussagen über die Entwicklung von Einsamkeit in der Gesellschaft geben soll - besonders auch für die vulnerabelsten Gruppen,
- Die Geschäftsstelle zur Begleitung der Strategie gegen Einsamkeit umsetzen sowie
- Wissen zum Thema weiterverbreiten.“

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit/strategie-gegen-einsamkeit-201642>

Am Beispiel der Altersgruppe 60+ haben wir hier einige Beispiele von Orten für Gemeinsamkeit und gemeinsames Erleben sowie Angeboten im Stadtgebiet Siegburg aufgelistet:



- **ZWAR Gruppen Innenstadt und Kaldauen**
- **Digitalcafé - Erfahrungsort des Digitalpakts Alter**
der EEB in Zusammenarbeit mit der Stadt Siegburg, den aktiven Senioren der Johanniter und der Freiwilligen-Agentur
- **Tablet-Kurs ab Januar 2024**
- **Angebote der Diakonie** z.B. Repaircafé, Erzählcafé
- **Bürgergemeinschaften und Interessengemeinschaften mit versch. Angeboten im Quartier** (z.B. Nachmittage mit Kaffee und Kuchen, Seniorensport, etc.)
- **Aktive Senioren Siegburg verschiedene Angebote** (z.B. Spielenachmittag, digitale Unterstützung, Besuchsdienst, Fahrdienst, etc.)
- **Seniorenitzung, Seniorenprogramm**
- **Café 65+ der ev. Kirchengemeinde Siegburg**



- **65er Nachrichten**
- **Senioren-gymnastik, Seniorenfrühstück der ev. Kirchengemeinde Kaldauen**
- **Service-stelle am Friedensplatz**
- **Digitale Sprechstunde in der Service-stelle**
- **Seniorenkino im Cineplex**
- **Weihnachtsbesuche in den Seniorenheimen**
- **Seniorentanzcafé**
- **Taschengeldbörse**
- **SKM Senioren-einkaufsdienst**

Aufzählung beispielhaft und nicht abschließend

Ausblick

- **Mitgliedschaft in der Bundes- und Landesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS und Las)**
Vernetzung und Informationen, Hilfestellungen, Fachvorträge
- **regelmäßige Fortbildungen** der Mitarbeiter zum Thema Einsamkeit
- **Zusätzliche Sozialarbeiterin ab 2024**
hierdurch weitere Aktionen möglich – wie z.B. gezielte Ansprache hochaltriger Bürgerinnen und Bürger

Einsamkeitsprävention und Wege aus der Einsamkeit sind neben der Pflegeberatung und der Beratung in Rentenangelegenheiten ein Hauptthema in der Seniorenarbeit.

Der Fokus liegt hier auf dem Ausbau bestehender Angebote und gezielter Etablierung neuer Angebote.

Vielen Dank !



Foto Pixabay