EINSAMKEIT

Definition von Einsamkeit

Im Fokus: das Gefühl, alleine zu sein

nach Sadler und Weiss (1975) wird es als

“das Gefühl, dass die eigenen sozialen Beziehungen

nicht dem individuellen Bedürfnis nach sozialer

Verbundenheit entsprechen” definiert.

Die **subjektive Wahrnehmung** ist dabei ausschlaggebend

Möglichkeit Einsamkeit zu erfassen

UCLA Loneliness Scale (1978)

- Die aktuelle Version umfasst 20 Items, wobei es aber auch Kurzformen mit etwa nur 8 Items gibt. Die Proband*innen müssen dabei angeben, inwiefern sie den vorgegebenen Aussagen zustimmen.
- Beispielltems sind: I feel left out, I do not feel alone, I feel isolated from others, I am unhappy being so withdrawn, …

Von diesen 33% sind **8%** sogar **schwer betroffen**.

Wie reagiert der Körper auf das Gefühl der Einsamkeit?

- Stresshormonen werden ausgeschüttet
- höhere Anfälligkeit für
  - eine depressive Symptomatik
  - Alkoholismus
  - Suizidgedanken
  - aggressives Verhalten
  - soziale Ängste
  - Impulsivität
- kognitiver Verfall und das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit
- Adipositas
- erhöhter Blutdruck
- Schlafprobleme
- das Immunsystem wird geschwächt
- wird sogar mit einer vorzeitigen Sterblichkeit in Verbindung gebracht

Was kann gegen das Gefühl der Einsamkeit gemacht werden?

Therapie

setzt bei der Wahrnehmung und Interpretation von Situationen an und versucht wieder hilfreichere Denkmuster zu etablieren.

Freunde helfen

Ganz wichtig ist es, selbst aktiv zu bleiben und zu versuchen, die bereits bestehenden Beziehungen mit Familie und guten Freunden wieder zu intensivieren. Falls persönlicher Kontakt durch öffentliche Einschränkungen oder räumliche Trennung nicht möglich ist, hilft es einen festen wöchentlichen Zeitpunkt auszumachen, an dem man mit seinen Liebsten telefoniert. Außerdem tut es gut sich stärker mit eigenen Leidenschaften, Hobbies und Träumen auseinanderzusetzen. Ganz wichtig ist, nicht in die Passivität und somit in den Einsamkeits-Teufelskreis abzurutschen.

sich Selbst helfen

Im besten Falle fühlt sich die einsame Person gebraucht und nützlich. Dementsprechend wird sich eine*n Freund*in, der*die mit dem Gefühl der Einsamkeit kämpft, sich wahrscheinlich besser fühlen, wenn nach ihrer Hilfe oder Meinung gefragt wird.
Zum Beispiel kann er*sie gefragt werden, wie das Rezept zu dem tollen Chili lautet, was er*sie letztens gekocht hat.

Wie bricht man Tabus?

Beispiele für einen richtigen Umgang mit dem Thema Einsamkeit

In ***Lateinamerika*** ist es relativ normal seine Einsamkeit zu klagen. Andere Personen reagieren darauf dann solidarisch und laden die oder den Einsamen dann zum Essen ein und stellen ihr neue Leute vor.

Im Weiteren wurde im Jahr 2018 ein Ministerium für Einsamkeit (loneliness) in ***Großbritannien*** geschaffen,, weil erkannt wurde, dass der (präventive) Kampf gegen die Einsamkeit immer noch billiger kommt als die Behandlung der Gesundheitsprobleme infolge fehlender Sozialkontakte.

Meditiation - Beispiel

https://www.youtube.com/watch?v=viGKTCy8bfQ

FLOWCODE
PRIVACY.FLOWCODE.COM