

Gemeinsam statt einsam – für mich und andere.

- Motto unserer Selbsthilfegruppen -

Newsletter Mai/ Juni/ Juli 2021

I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Da der persönliche Austausch im Moment recht schwierig ist, haben wir uns entschieden, Sie künftig mit einem Newsletter auf dem Laufenden zu halten.

Wir, das ist das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayer mit Standorten in Landshut und Deggendorf: Sonja Neudecker (Sekretariat DEG), Susanne Jaschek (scheidend), Ulrike Pleintinger (Runder Tisch), Jennifer Nagy (Sekretariat LA), Martina Laue (stv. Leitung) und Sarah Hornemann (Leitung) (v.l.)

Frau Jaschek verabschiedet sich zum 31.5.2021 aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir möchten ihr für Ihre langjährige Tätigkeit danken und wünschen ihr weiterhin viel Erfolg und von Herzen alles Gute.

Unser Newsletter wird sich immer mit einem bestimmten Thema beschäftigen und dazu Fakten, Tipps und Links liefern. Außerdem gibt's alle wichtigen Termine und Neuigkeiten rund um die Selbsthilfe-Kontaktstelle Niederbayern.

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren Newsletter.

Wir hoffen, Ihnen gefällt's und freuen uns über Rückmeldungen.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern



Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8
84034 Landshut
Telefon: 0871 / 609 114
Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel.: 0991 / 29 79 55 42
Fax: 0991 / 29 79 55 44

II. Unser Thema: Einsamkeit und Isolation

Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste.

Hans Krailsheimer (dt. Jurist und Schriftsteller 1888-1958)

Großes Thema ist bei vielen seit Beginn der Pandemie die Einsamkeit. Daher haben wir ein paar Infos und Links zusammengestellt, die hilfreich sein können. Außerdem lesen Sie im Anschluss zwei Interviews mit Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Perspektiven über Ihren Umgang mit der Einsamkeit und sozialen Isolation berichten.

Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen mit unterschiedlichsten Ursachen. Besonders in der Corona-Pandemie sind die negativen Auswirkungen mangelnder sozialer Kontakte deutlich geworden. Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys 2020 (DEAS) zeigen: Im Sommer 2020 lag der Anteil einsamer Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren bei knapp 14 Prozent und damit 1,5-mal höher als in den Befragungsjahren 2014 und 2017. (Quelle: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter>)

Nicht jeder, der allein wohnt, fühlt sich automatisch einsam. „Viele Menschen können über einen langen Zeitraum allein sein, empfinden aber keine Einsamkeit. Sie haben beispielsweise erfüllende Hobbies und sind sozial gut vernetzt. Das Gefühl von Einsamkeit tritt erst ein, wenn sich Unzufriedenheit über die geringe Zahl von sozialen Kontakten oder auch über deren Qualität breitmacht“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer. (Quelle: <https://www.barmer.de/presse/infothek/newsletter-gesundheit-im-blick/presse-newsletter-archiv/archiv-2019/einsamkeit-200408>)

◆ Fakten

- Der Begriff Einsamkeit bezeichnet im Sprachgebrauch der Gegenwart vor allem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen. Es handelt sich dabei um das subjektive Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben. Von dem Begriff Einsamkeit wird zumeist der Begriff soziale Isolation abgegrenzt, worunter man den objektiven Zustand des Alleinseins versteht. Einsamkeit und soziale Isolation sind zwar korreliert, aber nicht dasselbe: Viele Menschen sind gerne alleine, ohne darunter zu leiden. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die sich einsam fühlen, obwohl sie von außen betrachtet in ein großes soziales Netzwerk eingebunden sind. (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Einsamkeit>)
- In Großbritannien wurde 2018 weltweit das erste Ministerium für Einsamkeit errichtet. Die damalige Premierministerin May begründete den Schritt mit der "traurigen Realität des modernen Lebens", die Millionen Menschen betreffe. (Quelle: <https://www.spiegel.de/politik/ausland/grossbritannien-hat-kuenftig-ein-ministerium-fuer-einsamkeit-a-1188423.html>)
- Eine Auswertung von 140 Studien mit insgesamt über 300.000 Menschen zeigte, dass Einsamkeit der Gesundheit genauso schadet wie Alkoholmissbrauch oder auch das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. Eine andere Untersuchung fand heraus, dass Menschen, die mit dem Gefühl von Einsamkeit zu Bett gingen, am folgenden Morgen einen erhöhten Kortisolspiegel aufwiesen. Die höhere Konzentration an Stresshormonen im Blut steigert damit auch das Risiko für stressbedingte Erkrankungen.

kungen.(Quelle: <https://www.barmer.de/presse/infoteh/newsletter-gesundheit-im-blick/presse-newsletter-archiv/archiv-2019/einsamkeit-200408>)

◆ **Interview mit Frau Müller (90 Jahre) und Frau Fischer (25 Jahre):**

„Was bedeutet für Sie Einsamkeit“?

Frau M: Traurigkeit, mit dem Gefühl, dass ich in meinem Alter nicht mehr richtig ernst genommen werde. Ich erhalte auch weniger Einladungen, viele der mir nahestehenden Personen und Freunde, die ich geliebt und geehrt habe, sind mittlerweile verstorben und dadurch wird das „Loch“ der Einsamkeit immer größer. Ich empfinde es als eine andere Einsamkeit als wenn man jung ist. Ich war in meinem Leben schon immer auf mich selber gestellt. Wenn man alt ist, wird man auch anders wahrgenommen.

Frau F: Schlimme Einsamkeit habe ich Gott sei Dank noch nie richtig erlebt, denn ich habe immer Menschen um mich herum, mit denen ich meine Gefühle teilen kann. Einsam würde ich mich fühlen, wenn ich mich niemanden anvertrauen könnte, niemand meine Meinung teilen würde oder niemand sich für mich interessieren würde. Oder wenn niemand aus meinem näheren Umfeld in derselben Stadt wohnen würde.

„Bedingt durch den Lockdown ist das öffentliche Leben nur noch auf ein Minimum bzw. Notwendigste reduziert. Was vermissen Sie am meisten“?

Frau M: Die Einsamkeit ist durch Corona größer geworden. Kein Theater hat offen, keine Konzerte finden statt, gesellschaftliche und liebgewonnene Abläufe fallen weg, wie z.B. Seniorengymnastik, Karten spielen etc...

Frau F: Neben Restaurant- & Barbesuchen, die Möglichkeit auf freie Entfaltung.

„Auf einer Skala von 1-10 (10=hoch) wie stufen Sie gerade das Gefühl der Einsamkeit ein“?

Frau M: 5 und tagesformmäßig schwankend

Frau F: 3

„Was könnte Ihrer Meinung nach gegen Vereinsamung helfen“?

Frau M: Ich lese sehr gerne, liebe Gedichte und gute Musik, interessante Beiträge im Radio zu hören, aber das hilft nur teilweise über die Einsamkeit weg. Ich bin gerne in der Natur, beobachte Vögel und würde lieber unter Tieren als unter Menschen leben, dann würde ich mich wenigstens nicht so einsam fühlen.

Frau F: Viel mit Familie, Freunden, Verwandten oder anderen reden und offen darüber sein, dass man sich einsam fühlt. Sport treiben, auf Social Media Kanälen sich mit Gleichgesinnten austauschen.

„Hilft Ihnen Social Media Ganz-, Teilweise- Gar nicht-gegen Einsamkeit“?

Frau M: Ich kann damit nichts anfangen...

Frau F: Durch Social Media bekommt man das Gefühl, dass es anderen Menschen genauso geht wie einem selbst. Man fühlt sich dadurch in seinen Gefühlen bestätigt, u.a. eben darin, dass

die Gefühle total legitim sind. Allerdings hilft es mir weniger gegen Einsamkeit, da ich ja keine persönliche Verbindung zu den Menschen habe, die auf Social Media posten. Allerdings denke ich, dass die Communities, die zu einem gewissen Thema entstehen, eher dazu beitragen, sich weniger einsam zu fühlen. Denn da beschäftigen sich viele Menschen mit demselben Thema/Problem, worüber man einen gemeinsamen Nenner hat und auch Kontakte knüpfen kann.

„Eine Fee gibt Ihnen einen Wunsch frei. Welcher wäre das“?

Frau M: Mehr Respekt von der Menschheit, ein freier Mensch sein zu können und gute Freunde zu haben, in Urlaub fahren zu können... („lacht“), auch wenn das jetzt schon mehr Wünsche waren...

Frau F: Das Ermöglichen eines weitaus höheren Gehaltes für Pflegekräfte.

Wir danken Frau Müller und Frau Fischer für ihre offenen und ehrlichen Worte.

◆ **Tipps und Links:**

Virtuell gegen Einsamkeit: <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-fruehjahr-sommer-2021/virtuelle-gemeinsamkeit/>

Persönliche Strategien gegen die Einsamkeit (Klaus Schneider):

<https://www.br.de/mediathek/podcast/notizbuch-freitagforum/allein-im-lockdown-persoенliche-strategien-gegen-die-einsamkeit/1816872>

Tipps gegen Einsamkeit: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/sechs-tipps-gegen-einsamkeit-a-1188691.html>

Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern erreichen Sie kostenlos täglich von 8 – 22 Uhr (ab Mitte 2021 rund um die Uhr) unter 0800 / 655 3000

Die TelefonSeelsorge steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe zum Thema Einsamkeit gründen? Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter info@selbsthilfe-niederbayern.de oder telefonisch unter 0871/609-114

III. Termine

◆ **Geänderte Sprechzeiten in Landshut:**

Landshut: Montag bis Donnerstag 9 – 12 Uhr

Donnerstag 14 – 17 Uhr

Deggendorf bleibt wie bisher.

◆ **Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:**

21. Juni Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern

◆ **Andere interessante Termine:**

11.06. Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit der SEKO Bayern <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfefachtag-sucht-und-gesundheit/>