

Impuls-Werkstatt zum Thema Einsamkeit der Caritas BGL und der Gesundheitsregion plus

Einsamkeit ist eine versteckte Krankheit und in unserer Gesellschaft einer stark stigmatisiert. Betroffene trauen sich nicht, ihre schmerzlichen Einsamkeitsgefühle zu zeigen. "Licht an - damit Einsamkeit nicht krank macht" – so lautet das diesjährige Präventionsschwerpunktthema des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege. Passend zu diesem Motto veranstalteten am 26.10.2023 die Gesundheitsregion plus und die Caritas Berchtesgadener Land in Kooperation mit weiteren Netzwerkpartnern die Impulsworkstatt *gemeinsam gegen einsam*.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Dr. Franziska Fritz, Kreisgeschäftsführerin der Caritas Berchtesgadener Land, und Lena Gruber für die Gesundheitsregion plus vertieften drei Fachreferenten in ihren Impuls-Vorträgen das Wissen über die Entstehung, Verbreitung und Herausforderungen von Einsamkeit. Dr. Anton A. Bucher von der Paris-Lodron-Universität Salzburg zeigte mit seinem Thema Einsamkeit - Qual oder Segen sowohl die schmerzhaften als auch wohlthuenden Seiten auf. Dr. Thomas Michael Haug von der Fachhochschule Salzburg ging der Frage nach, ob Einsamkeit eine unweigerliche Folge unserer modernen Gesellschaft ist. Johannes Häberlein vom Hospizverein Berchtesgadener Land gab Einblicke in seine intensiven Erfahrungen als Therapeut mit dem Thema Einsamkeit.

Einsamkeit geht uns alle an. Die Moderatorin Gabriella Squarra führte durch die Impuls-Werkstatt und lud die Teilnehmenden ein, das Thema Einsamkeit in all seinen Facetten aktiv zu beleuchten. Was führt zu krankmachender Einsamkeit? Welche Rolle spielt unser moderner Lebens- und Arbeitsstil? Verstärken technischer Fortschritt, Digitalisierung und permanente Effizienzsteigerung die Einsamkeit oder sind die ständige Beschleunigung unseres Lebens, der Zwang zur Selbstoptimierung und die Sehnsucht nach unerfüllbaren Wünschen die Hauptursachen? Die moderne Befreiung des Individuums aus festgefahrenen Traditionen kann zu persönlichen Identitätskrisen, Entwurzelung, Verlust von Zugehörigkeit und Isolation führen. Wo hat das Miteinander in unserer Gesellschaft noch Raum zur Entfaltung? Wie können Wertschätzung, Respekt und Verbundenheit aktiviert werden?

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Einsamkeit. Einsamkeit und Alleinsein sind ein wesentlicher Teil unserer persönlichen Entwicklung. Einsamkeit ist ein individuelles Gefühl, das jeder Mensch anders erlebt. Einsam ist, wer sich einsam fühlt. Einsamkeit und Gesundheit können sich gegenseitig beeinflussen. Wenn die Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen Beziehungen zu groß wird, kann sie zu einer schmerzhaften Krankheit werden. Je schmerzhafter sie ist, je hilfloser sich die betroffene Person ihr ausgeliefert fühlt, desto stärker sind die gesundheitlichen Folgen.

Krankmachend ist die chronische Einsamkeit: Sie führt zu körperlichen und psychischen Störungen, begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Diabetes mellitus Typ 2, schwächt das Immunsystem und die geistige Leistungsfähigkeit. Einsamkeit ist ein Türöffner für verschiedene Formen von Sucht, verstärkt Ängste und Depressionen. Toxische Einsamkeit nimmt die Lebensqualität und den Lebensmut.

Die Teilnehmer:innen – darunter Therapeutinnen, Psychologen, Ärztinnen, Sozialarbeiter, Vertreter von Wohlfahrtsverbänden und Betroffene – berichteten von ihren Erfahrungen und wie unterschiedlich sich die schmerzhaft Einsamkeit in ihrem Arbeitsalltag zeigt: Rückzug, Sprachlosigkeit, Frust, Wut, und Trauer. Bei Schulkindern äußert sie sich unter anderem durch freiwilliges Nachsitzen, bei Erwachsenen nicht nur durch Isolation, sondern auch durch innere Einsamkeit in der Gesellschaft. Einsamkeit kann alle Altersgruppen betreffen.

Einsamkeit ist individuell und vielfältig – Hilfen, Veränderungen und Lösungen ebenso. Wichtig ist ein wertschätzender und offener Blick auf unsere Mitmenschen und der Mut, in Beziehung zu treten. Tragfähige Beziehungen entstehen durch echtes Interesse und regelmäßigen Austausch. Darüber hinaus müssen Betroffene in die Entwicklung von Präventionsangeboten einbezogen werden, da diese, wenn sie ausschließlich von Fachleuten konzipiert werden, die Zielgruppe möglicherweise nicht

erreichen. Gesamtgesellschaftlich muss die Prävention von Einsamkeit einen höheren Stellenwert erhalten und Betroffene ermutigt werden, sich trotz Scham Hilfe zu holen. Ein wichtiger Schritt ist die Initiative „Licht an“ des Bayerischen Gesundheitsministeriums mit dem Ziel, Einsamkeit nicht als individuelles Stigma des Einzelnen, sondern als Gemeinschaftsaufgabe zu begreifen.

Welche Schutzfaktoren gibt es? Entscheidend ist die Qualität der Beziehungen, nicht die Quantität. Es kommt darauf an, erfüllende Beziehungen zu sich selbst und zu anderen zu leben. Trotz der Veränderungen in unserer Gesellschaft besteht die Freiheit und Möglichkeit, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten und individuell handhabbare Lösungen zu finden.

Was kann helfen? Die eigenen Gefühle anerkennen und Hilfe suchen - siehe Infokasten.

Infokasten: Miteinander-Angebote im Landkreis

- Tagesstätte Bad Reichenhall
- Tagesstätte Freilassing
- Radl-Werkstatt für Kinder und Jugendliche in Freilassing
- Moizeit im Caritas-Haus Berchtesgaden
- Werk 34 Berchtesgaden
- Exkursionen der Biosphärenregion in die Natur
- Café der Begegnung Bad Reichenhall
- Haus der Kulturen Laufen
- Telefonseelsorge
- Café Elternzeit und Näh-Treff
- Offene Hilfe der Lebenshilfe
- Zuverdienst-Werkstatt in Bad Reichenhall und in Freilassing
- Seniorencafés in Laufen, Surheim, Anger, Freilassing und Bad Reichenhall
- Pfarrgemeinden und Vereine

Weitere Informationen zu möglichen Wegen aus der Einsamkeit sowie zu weiterführenden Angeboten sind unter www.einsamkeit.bayern.de zusammengestellt.

Im Rahmen der Netzwerkarbeit der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft und der Gesundheitsregion plus wurde kürzlich ein Flyer mit regionalen Anlaufstellen zum Thema „Hilfe in psychischen Krisensituationen“ zusammengestellt. Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist beispielsweise rund um die Uhr unter der Nummer 0800 655 3000 erreichbar und bietet professionelle Hilfe bei seelischen Krisen. Das Angebot beinhaltet telefonische und persönliche Krisenintervention, ambulante Krisentermine sowie Vermittlung in weiterführende Hilfen. Der gesamte Flyer ist [hier](#) abrufbar.



Bildunterschrift von links nach rechts: Lena Gruber (Gesundheitsregion plus), Dr. Thomas M. Haug (Referent), Dr. Franziska Fritz (Caritas BGL), Gabriella Squarra (Moderation), Prof. Dr. Anton Bucher (Referent), Diakon Johannes Häberlein (Referent)