

Wege aus der Einsamkeit

Lalitha Chamakalayil

Institut Kinder- und Jugendhilfe

Hochschule für Soziale Arbeit

FHNW



Prevent-Talk des Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention

Einsamkeit – ein Thema unserer Zeit?

... so schlimm wie 15 Zigaretten am Tag...

... eine Epidemie der Einsamkeit

... wachsende Vereinsamung

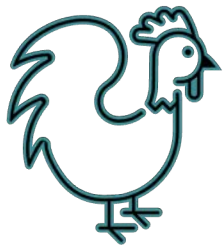
... früher war alles besser

.... Vereinsamung durch digitale Medien

A red, rounded rectangular stamp with a thick red border, tilted slightly to the right. Inside the stamp, the words "Kritischer Blick!" are written in a bold, red, sans-serif font, slanted upwards to match the stamp's angle.

Einsamkeit und Gesundheit

- JA – Gesundheit und Einsamkeit stehen in einem Zusammenhang
- Genaues Ausmass: nicht so eindeutig fassbar.



oder



- Wohlbefinden: Menschen mit guten Beziehungen sind glücklicher und zufriedener



Wachsende Einsamkeit?

- NEIN – Immer mehr Menschen leben alleine (38,1% in 2018) – auch, weil sie die Möglichkeiten und Mittel dazu haben.
- Schon seit den 50ern: «Neue Einsamkeit» wird immer wieder ausgerufen
- Die meisten Argumentationen, die wachsende Einsamkeit behaupten, beziehen sich hierauf!
- Allein sein heisst nicht unbedingt einsam sein!
- US und europäische Länder: keine steigende Einsamkeit
- Mehr jüngere Menschen als ältere Menschen fühlen sich einsam



Einsamkeit früher und heute

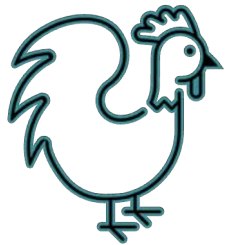
Mehr selbstverständliche
Eingebundenheit «früher»

- Einsamkeit geht auch in
Gesellschaft!
- Stärkere Sanktionierung für
diejenigen, die als «abweichend»
wahrgenommen wurden
- Weniger Freiheiten und Wahl
→ Keine Idealisierungen!



Einsamkeit und digitale Medien

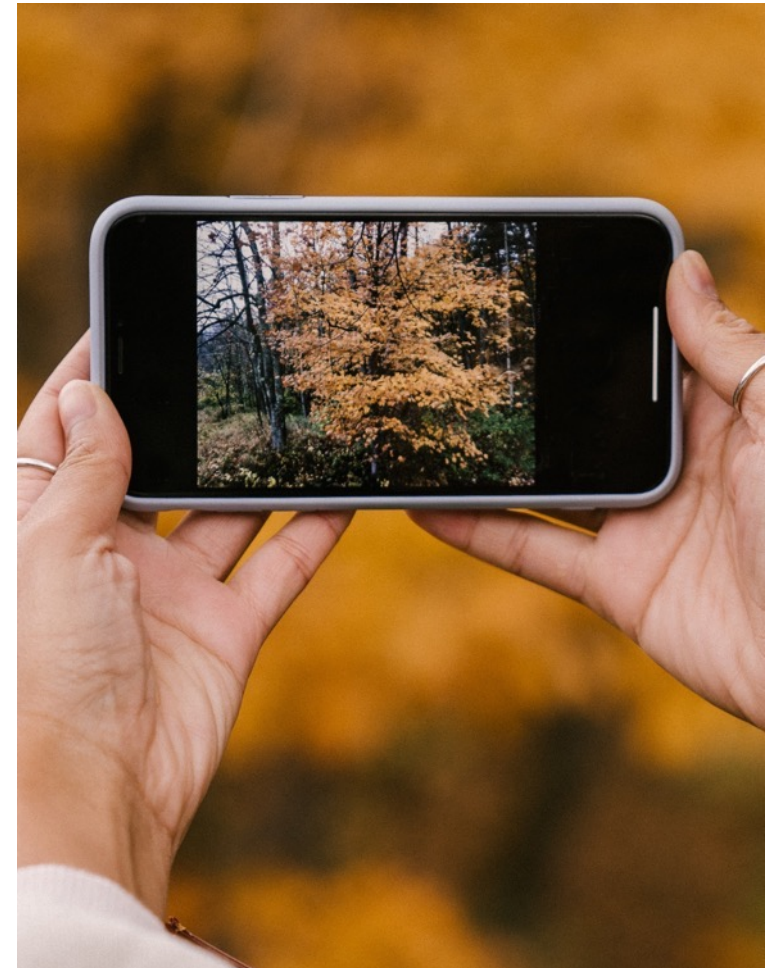
Kleiner Zusammenhang zwischen
Nutzung von sozialen Medien und
Gefühlen von Einsamkeit



oder



Mehr Möglichkeiten der
Kommunikation!



**DOCH!
Aber ohne
Dramatisierung....**

Schlussfolgerung:

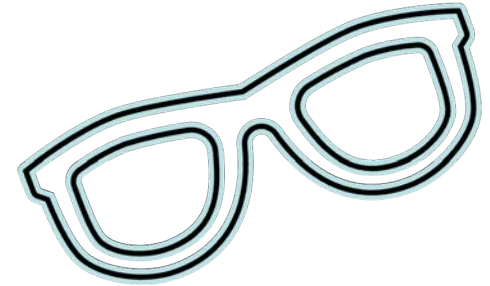
**IST EINSAMKEIT ALSO KEIN
PROBLEM?**

Einsamkeit

- Einsamkeit: Beziehungsdefizit, bezogen auf soziale Beziehungen (freundschaftliche, romantische-sexuelle, familiäre und nachbarschaftliche Beziehungen) (Schmidt & Sermat, 1983)
- Diskrepanz zwischen erwünschten und tatsächlichen sozialen Kontakten
 - Auswirkungen auf das Wohlbefinden
 - Auch Menschen in Beziehungen und Familien können einsam sein!



Theoriebrille 1:

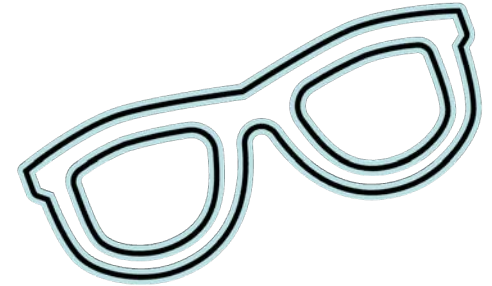


Melanie Klein, Psychoanalytikerin, 1963

Einsamkeit als Sehnsucht nach einem perfekten inneren Zustand

- Zustand des inneren Friedens das vollständige Verstehen Anderer und das vollständige Verstanden-Werden durch Andere
- Dieser Zustand ist für niemanden von uns erreichbar!
- Kleinkind: Welt und Sprechen lernen: Momente des Glücks und Erleichterung und Momente der Angst – aber nie wieder das präverbale gegenseitige Verständnis von Kleinkind und Fürsorgeperson!

Theoriebrille 2



Mark S. Granovetter 1973

Weak ties – schwache soziale Bindungen

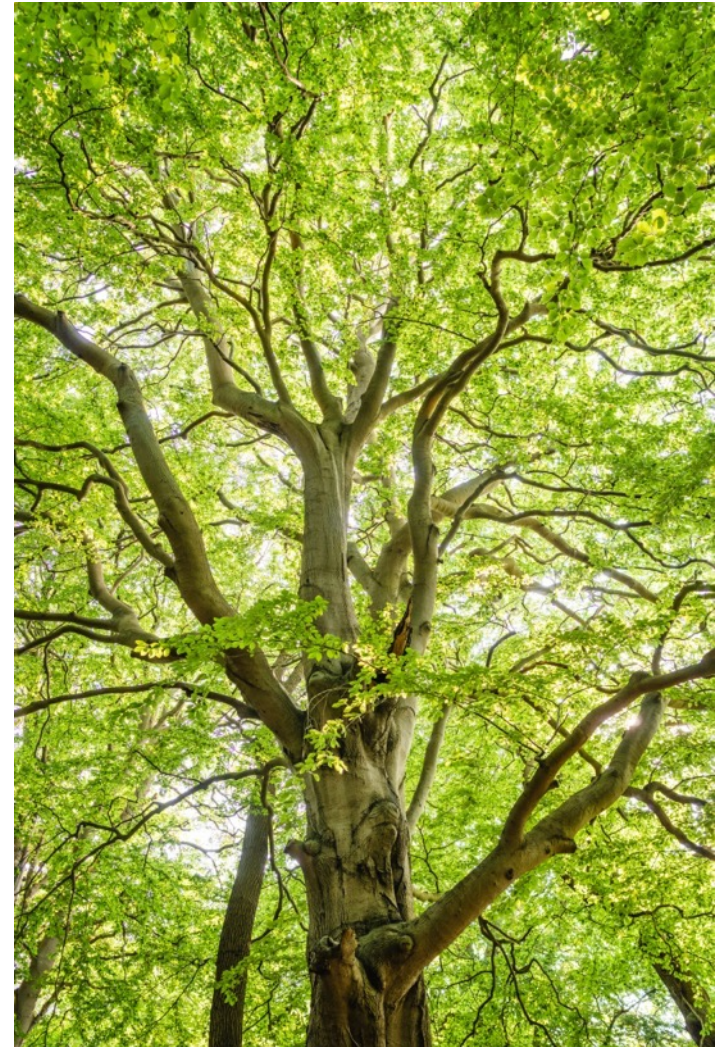
Bekannte, Nachbarn, Kolleg*innen, zufällige Begegnungen etc. – von diesen weak ties geht eine grosse Stärke aus!
«Brückenfunktion», Informationsweitergabe, Eingebunden sein, Freundlichkeit...

→ Grosser Einfluss auf unseren Alltag! Teil von Welt sein

Wege aus der Einsamkeit

Gesellschaftliche Perspektive

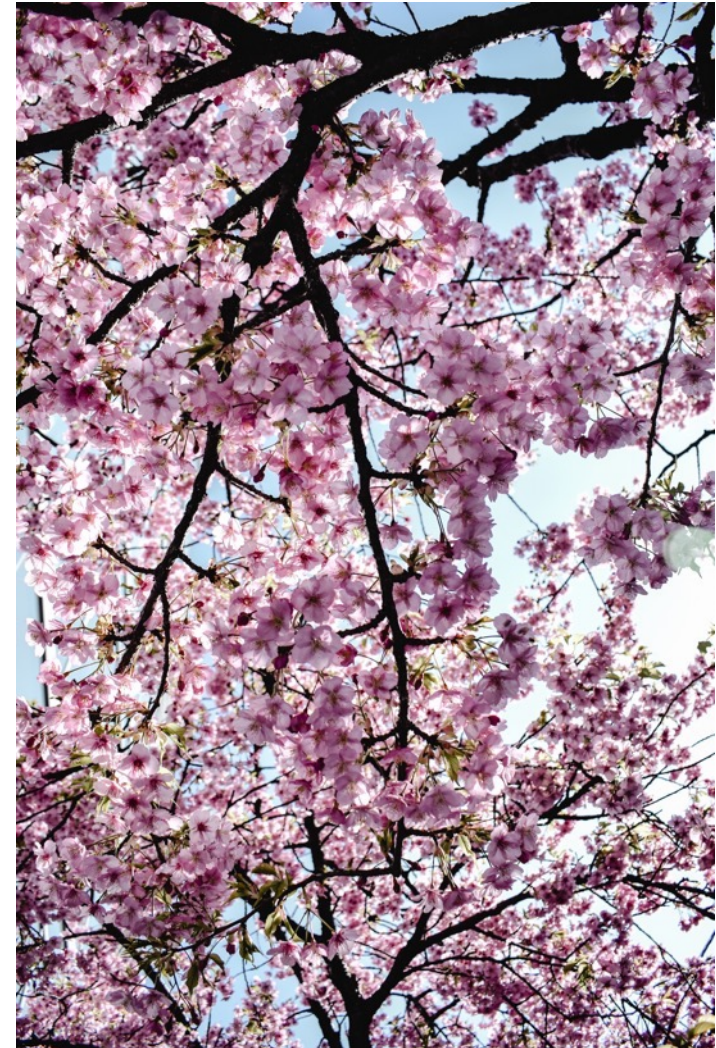
- Menschen, die von Ein- und Ausschlüssen betroffen sind
- Rassismus, Sexismus, Heteronormativität, Einkommensverhältnisse, Gesundheit/Krankheit
- Thematisierung von Leistungsgesellschaft
- Zeit und Musse im Alltag



Wege aus der Einsamkeit

Für die, die Einsamkeit spüren

- **Sehr individuell!**
- Ansprechen, zum Thema machen
- Freundschaften re-aktivieren
- Weak ties – Kontakt mit Menschen – auch in organisierter Form!
- Selbstsorge
- Psychotherapeutische Unterstützung



Wege aus der Einsamkeit

Für die «drumherum»

- Mehr Kommunikation mit Menschen im Alltag
- Mehr Kontakte – auch zu denen, die sich zurückgezogen haben
- Offen sein für neue Menschen und Kontakte
- Engagieren in der Gemeinschaft



Zum Weiterlesen:

<https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>

Daniel Schreiber (2023). Allein. Suhrkamp Verlag

Melanie Klein (1963): On the Sense of Loneliness.

Mark S. Granovetter (1973): The Strength of Weak Ties. American Journal of Sociology Jg. 78, Heft 6

Bilder: pexels.com



Übersicht Angebote Freiwilligenarbeit und Freizeitaktivitäten Basel-Stadt

Ab 2024 bietet die Stadtgärtnerei Bereiche zum gemeinschaftlichen Gärtnern an.	Stadtgärtnerei des Kantons Basel-Stadt - Gemeinschaftsgärten (bs.ch)
Anlaufstellen Einsamkeit	Anlaufstellen Einsamkeit (einsamkeit-gesichter.ch)
Auftragsvermittlung in der Nachbarschaft	QuartierJobs - die faire Auftragsermittlung in der Nachbarschaft - sozial, lokal, engagiert
Chorverband beider Basel	Chorverband beider Basel (cvbb.ch)
Ein neues Hobby finden? Hier finden Jugendliche Unterstützung	Fange Feuer für dein Hobby Catching Fire Basel Stadt (catching-fire.ch)
Engagiert im Quartier in Basel	QuartierJobs - die faire Auftragsermittlung in der Nachbarschaft - sozial, lokal, engagiert
Freiwillige beim Roten Kreuz	Freiwilligenarbeit - Helfen, ohne zu fragen wem. (srk-basel.ch)
Freiwilligenarbeit im Bereich Naturschutz	TRUZ Trinationales Umweltzentrum - Mitarbeit (truz-umweltbildung.org)
Gemeinschaftsgarten Landhof mit z.B. regelmässigen gemeinsamen Gärtnern	Gemeinschaftsgarten Landhof - Landhof Basel
Generationenprojekte	Intergeneration – Gemeinsam Generationen verbinden
GGG Benevol: Freiwilligenarbeit	GGG Benevol – Freiwillige (ggg-benevol.ch)
Koordinationsstelle Freiwillige für Flüchtlinge KOFF	fff-basel Home
Mentor oder Mentorin werden bei Rock your life	Home - ROCK YOUR LIFE! Schweiz
Patenschaft bei MUNTERwegs	Verein MUNTERwegs
Quartiervereine Basel-Stadt	Kantons- und Stadtentwicklung des Kantons Basel-Stadt - Quartierorganisationen (bs.ch)
Sportvereine Basel	Sportvereine (edubs.ch)
Umwelt Basel - Cleanupday, Abfalljäger etc.	Angebote Umwelt Basel
WWF Region Basel - Natureinsätze	Mitmachen – WWF Region Basel (wwf-bs.ch)