

# Einsamkeit

aus der Sicht eines Telefonseelorgers



# Aufmerksamkeit für Einsamkeit

- Ihre Anfrage – auf das Thema kommt ja jemand
- IFOTES – Kongress der Telefonseelsorge 2019 in Udine
- Seit diesem Jahr gibt es in England ein Ministerium für Einsamkeit
- Leitartikel im Publik Forum
- PNP Seite 3 vom 26.5.2018 Petra Grond
- Manfred Spitzer
- Rotes Kreuz: Epidemie im Verborgenen

# Einige Fakten zur Einsamkeit

## **Tabelle: Bevölkerung und Haushalte**

In absoluten Zahlen, 1970 bis 2030

\* *Westdeutschland*

\*\* *Ergebnisse der Haushaltsvorausberechnung 2010*

	<b>1970*</b>	<b>1991</b>	<b>2011</b>	<b>2020**</b>	<b>2030**</b>
	<b>in Tsd.</b>				
<b>Privathaushalte</b>	21.991	35.256	40.439	41.044	41.020
<b>Bevölkerung</b>	60.176	80.151	81.720	79.929	77.220
	<b>Personen je Haushalt</b>				
<b>durchschnittliche Haushaltsgröße</b>	2,74	2,27	2,02	1,95	1,88

- Z. B. in Udine 100 000 Einwohner in 50 000 Haushalten
- Die Entwicklung hin zu kleineren Haushalten vollzieht sich in sämtlichen Bundesländern.
- In den Flächenländern Westdeutschlands wird die durchschnittliche Haushaltsgröße bis 2030 voraussichtlich auf 1,92 sinken.
- In Ostdeutschland wird sie 2030 bei 1,84 und in den Stadtstaaten Berlin, Hamburg und Bremen bei durchschnittlich 1,67 Personen liegen.

# Ursachen - Gründe

- Mobilität
- Individualisierung
- Freiheitsvorstellung
- Wohnsituation
- Veralterung
- Medienwelt
- V
- V

# Maßnahmen

- Veränderter Städtebau
- Förderung gemeinschaftsfördernder Wohnprojekte
- Förderung lokaler Initiativen
- Angebote für ältere Menschen

➤ ?

➤ ?

➤ ?

# Bisherige Phänomene, die die Einsamkeit von Menschen bedingen

aus der Erfahrungswelt der Telefonseelsorge

- Innere Konflikte werden mit anderen ausagiert und man macht sich permanent unbeliebt. Was sagen Sie zum Hl. Geist?
- Eigentümliche Lösungsmuster für innere Konflikte, die von der Mehrheit der Mitmenschen abgelehnt werden. Z.B.: esoterische Ideen, die ins Psychotische gehen. Eindringen eines Strahls aus dem Universum ins Herz – Chakra
- Festgefahrene und chronifizierte Konflikte, die den aufmerksamen Kontakt zum anderen verhindern. Nicht verarbeitete Traumata. „Was soll ich tun?“

- Alle anderen haben Schuld. Dauerndes Gefühl, ungerecht behandelt zu werden. Geld – Wohnen – pflegerische Unterstützung – Ämter
- Große Diskrepanz von Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- Aber auch: Übereinstimmung von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die anderen wollen/können mich nicht mehr anhören. Trauerprozesse

# Erste Ideen aus meiner Perspektive

- Einsamkeit als Gesprächsanlass wahrnehmen
  - unsere Einstellung zu unseren Erwartungen hinterfragen
    - Wollen wir nur bei „ernsten Problemen“ ansprechbar sein?
    - Einstellungsmodulation bei den Beratern.
    - In der Supervision neuen Blick gewinnen, vermitteln und Erfahrungen auswerten.
  - Ausstieg aus dem Problemerkzähl – Zwang
    - Hin zu mehr Authentizität. „Anrufer muss kein Thema erfinden“ um gehört zu werden.
    - Banales und Alltägliches besprechen kann heilsam sein.
- Kontaktmöglichkeiten besprechen
  - Aktive Beraterrolle einnehmen und Motivationsgespräche führen lernen

- Wo könnte ich in meiner Arbeit, wenn ich die Brille der Einsamkeit aufsetze, einen neuen Blick gewinnen?
- Bzw. was sehe ich bezüglich Einsamkeit schon in meiner Arbeit?