PfiFf-Themenblatt Nr. 20a

Wege aus der Einsamkeit

Einsamkeit kann sehr belastend sein – körperlich wie seelisch. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, ihr entgegenzuwirken, auch wenn die persönlichen Lebensbedingungen schwierig sind.

Wege aus der sozialen Einsamkeit

Soziale Kontakte aktiv suchen

- Anrufe bei Familie oder Freunden – auch kurze Gespräche – können helfen
- Regelmäßig und feste Besuchs- oder Telefonzeiten vereinbaren
- Kontakte wiederbeleben, auch wenn lange Funkstille war

Sich engagieren oder mitwirken

- Ehrenamtliche Tätigkeiten (z. B. Besuchsdienst, Tierschutz, Kirche)
- Nachbarschaftshilfe oder lokale Gruppen/Vereine (z. B. Lesekreise, Reparaturcafés, Paketannahme für Nachbarn)
- Online-Engagement (z. B. Brieffreundschaften, Foren, soziale Netzwerke)

Neue Menschen kennenlernen

- Kurse oder Gruppenangebote (z. B. in der Volkshochschule oder Seniorenbegegnungsstätte)
- Hobbygruppen: Singen, Schach, Stricken, Sport – je nach Fähigkeit und Interesse
- Digitale Plattformen für soziale Kontakte

Routinen schaffen

- Plane feste Tagesstrukturen mit Aktivitäten, auch kleine (Spaziergang, Lesen, Einkaufen)
- Regelmäßige Schlaf-, Ess- und Bewegungsrhythmus

Platz für Ihre eigenen Ideen

Wege aus der inneren Einsamkeit

Gefühle zulassen

- Einsamkeit akzeptieren statt verdrängen
- Tagebuch führen, um Gedanken zu ordnen
- Selbstmitgefühl üben statt Selbstvorwürfe
- Gefühle klar benennen
- Emotionen ausdrücken durch Gespräche, Malen oder Schreiben

Achtsamkeit

- Atem- und Meditationsübungen für Ruhe im Moment
- Sich mit Spaziergängen, Musik oder kleinen Genussmomenten liebevoll behandeln
- Körperwahrnehmung stärken durch sanfte Bewegungen
- Gedanken beobachten, ohne zu bewerten
- Achtsame Pausen im Alltag für Erholung schaffen

Professionelle Hilfe

- Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreisen
- Telefon- und Online-Beratungen als niederschwellige Unterstützung
- Beratungsgespräche mit Psychologen oder Therapeuten

Platz für Ihre eigenen Ideen

Einsamkeit überwinden: Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige

Einsamkeit ist eine Herausforderung, mit der jeder konfrontiert sein kann. Aufgrund ihrer besonderen Lebensbedingungen sind pflegebedürftige Menschen und ihre pflegenden An- und Zugehörigen besonders gefährdet. Die Auswirkungen dieser Einsamkeit können tief und weitreichend sein und betreffen beide Seiten sowohl emotional als auch körperlich.

Gerade wenn soziale Kontakte fehlen, ist es umso wichtiger, Unterstützung aktiv zu suchen und anzunehmen sowie offen über Belastungen zu sprechen. Dies kann helfen, das eigene Wohlbefinden zu stärken und Einsamkeit schrittweise zu überwinden.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 20.