**Handout: “Einsamkeit“**

***1a. Einsamkeit* ist gefühltes Leiden unter Isolation**

* ***Alleinsein( soziale Isolation)* heißt nicht gleich *einsam* sein!**
* ***Einsamkeit* kann krank machen**
* ***Alleinsein* kann positive Effekte haben**
* Das Gegenteil von ***Einsamkeit*** sind ***Gemeinschaft und Zugehörigkeit***

**1b. Phasen der Einsamkeit**

1. **Momentane, vorübergehende Einsamkeit**
2. **Der langsame Rückzug**
3. **Chronische Einsamkeit**

**1c. Einsamkeit spiegelt unerfüllte Beziehungsbedürfnisse wider:**

**zentrale ( unerfüllte) Bedürfnisse, z. B.:**

* **nach Bestätigung** **und Einmaligkeit**
* **Einfluss**, **Beitragen und Selbstwirksamkeit**
* **nach Nähe und Kontakt**
* **beeinträchtigtes Selbstbild** des/ der Betroffenen als Folge bzw. als Ursache

**1d. Symptome der Einsamkeit** (körperlich / seelisch) sind möglicherweise:

* Antriebslosigkeit bis hin zu schweren **Depressionen**
* erhöhte Krankheitsanfälligkeit bis hin zu körperlichen Schmerzen

**2a. Anregungen zur Selbsthilfe:**

* Selbstreflexion
* Verhaltensänderung
* Eigeninitiative
* Hilfe suchen

**2b „Online (Gem-)einsam“**

Medienkommunikation und- Konsum bezogen auf „Einsamkeit“

***Kommunikation ist ein menschliches Grundbedürfnis mit gemeinschaftsbildender Funktion***

**Die Social Media:** fungieren als **das** moderne Kommunikationsangebot**?** befriedigendas menschliche Kontaktbedürfnisschaffen Abhilfebei Einsamkeit**?**

**3. Hilfsmöglichkeiten für andere**

**3a: Anregungen zum Umgang mit Hilfesuchenden**

**-**Offenheit, Anteilnahme**,** Ermutigung zur Selbsthilfe

**3b:„Nummern gegen Kummer“**

**4. Wie funktioniert therapeutische Hilfe?**

- Hilfe zur Selbsthilfe / Stabilisierung / Stärkung des Selbstwerts

- Verhaltenstherapeutische Maßnahmen:

- Tagestruktur entwickeln/ Verhaltensmuster erkennen und neue erlernen

- Psychiatrisch: notfalls Medikamente (gegen Depressionen)

**5. Wo und wie können wir in der Bibel / im Glauben Antworten finden?**

* z. B.: Hebräer 13:5; Jesaja 41:13; etc.
* Teilhabe an christlicher Jugendarbeit / ehrenamtliche Aufgaben in der Kirchengemeinde
* (Kirchen-)Chor / Orchester

**Vorschläge zur eigenständigen Weiterarbeit in den Gruppen:**

**Zu 3b**:

Telefon und Online –Hilfsangebote heraussuchen und Listen für die eigene Gemeinden erstellen sowie zugänglich machen (Homepage oder Aushang)

**Zu 5:**

Sammelt weitere Texte, Verse und Geschichten der Bibel, die das Thema „Einsamkeit“ aufnehmen sowie Hilfe und Trost anbieten…

**Fakultativ:**

Schreibt Verse mit **Sorgen** und **Klagen** aus der Bibel auf Kärtchen und gestaltet dazu Kärtchen mit biblischen **Trostworten.**

Die **Sorgen- Karten** kann man offen auslegen und Teilnehmende bitten, eine Karte auszuwählen, die ihn / sie anspricht. Entsprechend darf man nach einem anteilnehmenden, wertfreien Austausch- zu zweit oder dritt - eine **Trostkarte** ziehen oder wählen und dazulegen. Auch darüber sollte man sich austauschen: z.B: „Wie geht es dir damit?“

**Zu 1-5:**

Gestaltet eine Collage, malt ein Bild / macht ein Foto oder schreibt einen kurzen Text /ein Gedicht zum Thema!

Versucht damit eure Erfahrungen, Gefühle oder Vorstellungen, die ihr von einsamen Menschen habt, darzustellen!

Ihr könnt, **wenn ihr mögt**, in der Gruppe über eure Bilder etc. sprechen, damit ihr und die anderen ein besseres Verständnis entwickeln könnt…

**Eigene Ideen? Fragen?**