Einsamkeit

Der verletzliche Mensch

Ittinger Fachtagung 2022

Sara Müller, Pflegefachfrau HF

krebsliga thurgau

Einsamkeitsgefühl in der Schweiz

38% der Bevölkerung fühlt sich einsam

Einsamkeit vs. soziale Isolation

Soziale Isolation: Häufigkeit der Sozialen Kontakte und Einbindung in ein Netzwerk

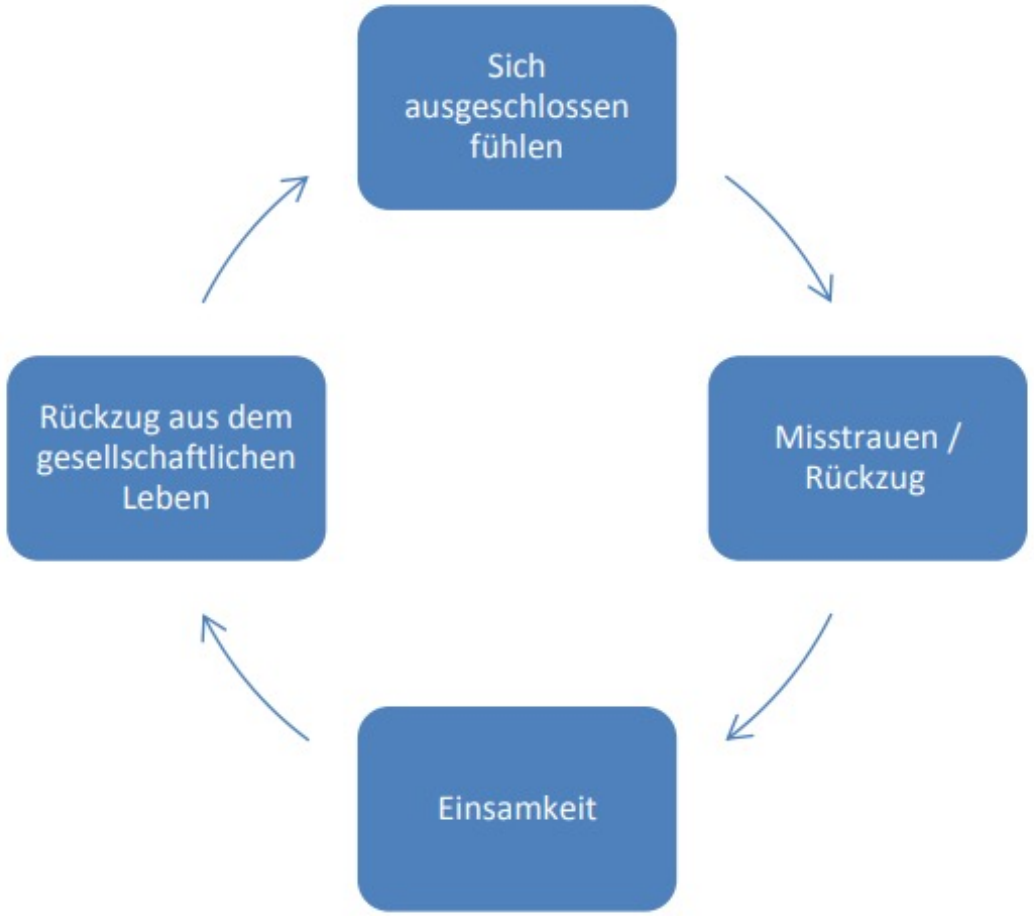
Einsamkeit: Das subjektive Gefühl eines Mangels an sozialen Ressourcen oder Bedürfnis nach zusätzlichen oder anderweitigen Kontakten

Einsamkeit ist der Wunsch nach

Verbundenheit

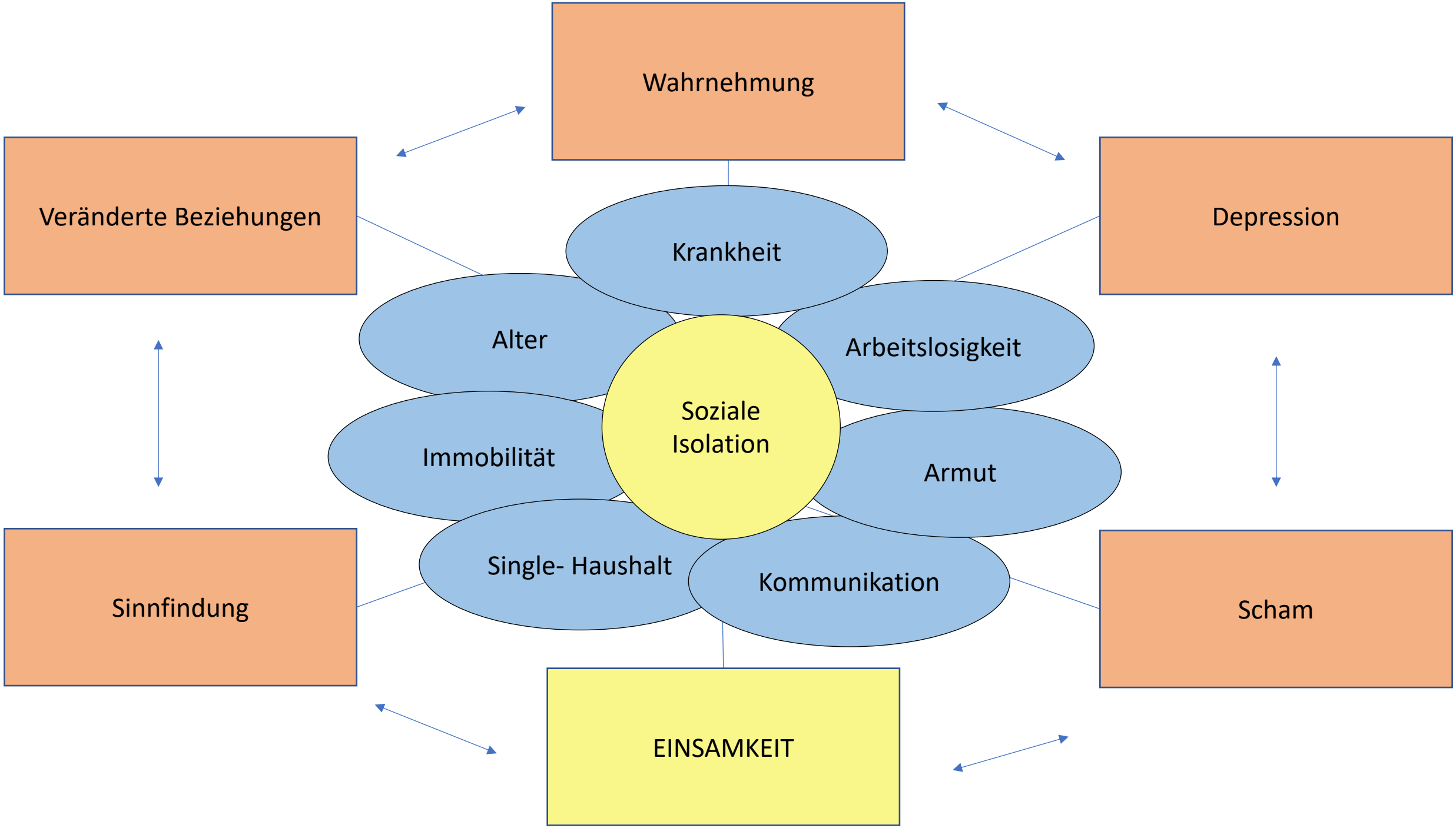
mit anderen Menschen

Veränderte Wahrnehmung



Institut Neumünster

Fallbeispiel Herr A.


Wahrnehmung
Veränderte Beziehungen
Depression
Krankheit
Alter
Arbeitslosigkeit
Soziale Isolation
Immobilität
Armut
Single- Haushalt
Kommunikation
Sinnfindung
Scham
EINSAMKEIT

Schutzfaktoren Einsamkeit

Beziehungsnetzwerk

Positive Situationsdeutung

Selbstwirksamkeit

Netzwerke

Primäres Netzwerk:	Engste Angehörige
Sekundäres Netzwerk:	Arbeit, Freizeit
Tertiäres Netzwerk:	Professionelles Helfernetz

Alle Netzwerke haben den gleichen Wert!

«Vernetzt sein» ist nicht «verbunden sein»

Verbundenheit entsteht durch:

- Lächeln
- Verletzlichkeit
- Aufmerksamkeit
- Finden von Gemeinsamkeiten
- Dankbarkeit
- Wertschätzung
- Hilfsbereitschaft
- Mitgefühl
- In Beziehung gehen
- Aufrichtiges Interesse / Neugierde
- Begeisterung
- Austauschen von Wünschen

Unterstützung (Möchte der Klient Unterstützung?)

Änderungen negativer sozialer Wahrnehmung und Kognition

- Psychologische Begleitung
- Spirituelle Begleitung

Angebote für soziale Kontakte steigern

- Wohnsituation
- Freiwilligenarbeit
- Freizeitaktivitäten
- Zuhörbänkli
- Dienstleister (Coiffure, Fusspflege etc.)
- Tagesklinik
- Hospizdienst

Stärkung sozialer Kompetenzen und Umfeld

- Sozialpädagogische/psychosoziale/psychologische Begleitung
- Aufklärung Angehörige/Umfeld
- Selbsthilfegruppe
- Tagesklinik

Soziale Begleitung

- Beratungsstellen
- Spitex
- Unterstützung in der Kommunikation
- Mobilität
- Hilfsmittel (z.B. Kommunikation digital, Telefon)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

krebsliga thurgau

Quellenverzeichnis

- Bundesamt für Statistik https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html
- https://soulsweet.de/beziehungen-verbessern/
- Pflege Zeitschrift, Pflegephänomen Einsamkeit: https://www.ncbi.nlm.nih.gov
- Stiftung ZQP Tips gegen soziale Isolation und Einsamkeit: https://www.pflege-prävention.de/tipps/soziale-isolation-einsamkeit-pflegebeduerftige/
- Swissinfo, Einsamkeit in der Schweiz: https://www.stories.swissinfo.ch/einsamkeit-in-der-schweiz
- Soziale Einsamkeit im Alter Erkennen, vorbeugen und lindern, Institut Neumünster: https://www.walder-stiftung.ch/wp-content/uploads/2020/08/2007_resultat-projekt-soziale-einsamkeit_abschlussbericht_azh_2019-2020_mit-anhang.pdf
- Uni Bern: https://www.uniaktuell.unibe.ch/2021/wider_die_einsamkeit/index_ger.html