

Du bist nicht allein- Wege aus der Einsamkeit

Festveranstaltung am 01.10.2018

zum „Internationalen Tag der älteren Menschen

Begriffsbestimmung Einsamkeit

- **Einsamkeit** ist ein subjektiv erfahrenes Phänomen
- **Alleinsein** bezeichnet einen objektiven Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen

Emotionale Einsamkeit liegt beim Fehlen einer engen Bindung (Intimpartner, Freund) vor und ist vor allem mit Angst verbunden

Soziale Einsamkeit entsteht beim Fehlen eines sozialen Netzwerkes (Freunde, Bekannte, Nachbarn) und beinhaltet vor allem Gefühle der Langeweile und Depression

Erscheinungsformen der Einsamkeit

- 1. Phase** Momentane und vorübergehende Einsamkeit
- 2. Phase** Situationale Einsamkeit als Reaktion auf bestimmte Ereignisse
- 3. Phase** Chronische Einsamkeit, bei der ein Mensch unter Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist.

Nach Doris Wolf (2003)

Was kann ich gegen Einsamkeit tun

- TIPP 1: Behandeln Sie sich liebevoll wie einen guten Freund

- TIPP 2: Nehmen Sie Kontakt zu anderen Menschen auf

- TIPP 3: Stellen Sie an Ihre Umwelt keine allzu hohen
Erwartungen

- TIPP 4 Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn

- TIPP 5 Lernen Sie, sich selbst mehr anzunehmen

Dr. Doris Wolf

Angebote für Seniorinnen und Senioren

- **Kurz und gut: Engagement für Leute mit wenig Zeit**
Stundenweise ehrenamtlich unterstützen
Kontakt: huber@diakonie-hamburg.de
- **AKTIVOLI – Landesnetzwerk – Gemeinsames Engagement für Hamburg stärken**
Informationen über freiwilliges Engagement in Hamburg
Kontakt: www.aktivoli.de
- **Telefonseelsorge Hamburg**
Menschen in Krisen finden hier ausgebildete Gesprächspartner/innen, die zuhören, begleiten und beraten.
Kontakt: Telefonnummer: 0800 / 111 0 111
oder auch per Chat oder Webmail: www.online.telefonseelsorge.de

Angebote für Seniorinnen und Senioren

- **Kirchengemeinden**

Seniorenarbeit der Kirchengemeinden

Kontakt: www.kirche-hamburg.de

- **Seniorentreffs in Hamburg**

Zwanglose Treffpunkte, die allen Hamburger Senioren offenstehen. Neben Unterhaltung und Geselligkeit gibt es hier Beratung, Information, Weiterbildung und sportliche Betätigung

Kontakt: www.hamburg.de/seniorentreffs

- **SeniorPartner Diakonie**

Ein Besuchs- und Begleitdienst, bei dem geschulte Freiwillige regelmäßig Menschen zu Hause besuchen.