

# EINSAMKEIT – WAS TUN?

Einsamkeit ist ein stilles, aber starkes Gefühl; jeder kennt es. Viele Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen fühlen sich einsam. Das kann viele Ursachen haben: Innere Faktoren spielen eine Rolle, zum Beispiel wie man in seinem Leben Situationen der Einsamkeit erlebt und aufgelöst hat. Auch äußere Faktoren wie die Lebenssituation und das eigene soziale Netzwerk haben großen Einfluss. Mit diesem Worksheet wollen wir Dich dabei unterstützen, Wege aus der Einsamkeit zu finden.



**Schritt 1:** Hier findest Du ein paar Strategien und Hilfsangebote gegen Einsamkeit.

## STRATEGIEN GEGEN EINSAMKEIT

- Sich Freunden und Kollegen anvertrauen
- Regelmäßige Treffen mit Freunden
- Neue Kontakte knüpfen
- Angehörigen- oder Selbsthilfegruppen besuchen
- Ein Coaching machen
- Sich auf Social Media mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen
- Einsamkeit wahrnehmen und anerkennen
- Auf bewährte Strategien besinnen: Was hat mir früher bei Einsamkeit geholfen?
- Lernen mit sich alleine zu sein – ohne das Gefühl von Mangel: Momente von Alleinsein genießen und ein Ritual daraus machen; sich bewusst mit sich selber verabreden

## ANLAUFSTELLEN BEI EINSAMKEIT

### • **Telefon-Engel der Retla-Stiftung**

Senioren können sich unter der Telefonnummer 089/18 91 00 26 bei den „Telefon-Engeln“ anmelden. Freiwillige Helfer, die Gespräche gegen die Einsamkeit führen, rufen dann zurück.  
<https://retla.org/telefonengel/>

### **Verein Silbernetz**

Bei Silbernetz e.V. können Senioren, die sich einsam fühlen, unter der Telefonnummer 0800-470 80 90 anonym, vertraulich und kostenlos anrufen. Außerdem gibt es "Silberfreunde" für regelmäßige Telefonate sowie Infos zu Angeboten in der Nachbarschaft.  
<https://www.silbernetz.org>

### • **Alzheimer Gesellschaft**

Die Alzheimer Gesellschaft unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien, unter anderem auch in Form von regionalen Angehörigengruppen.  
<https://www.deutsche-alzheimer.de>

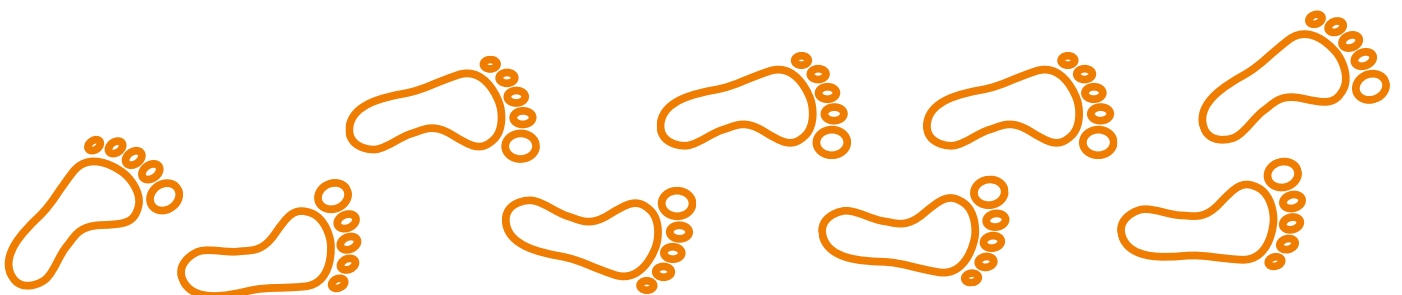
### • **EduKation Demenz**

Die EduKation Demenz-Seminare von Desideria Care (online und vor Ort) bieten Wissen zu Demenz und Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen. Im Anschluss an die Seminare wird eine Angehörigengruppe angeboten.  
<https://omsorg.de/seminare>

### • **Telefonseelsorge**

Die Telefonseelsorge hilft in akuten psychischen Krisen unter den Telefonnummern 0800-111 01 11 oder 0800-111 02 22.  
<https://www.telefonseelsorge.de>

**Schritt 2:** Überlege, was Dir aus der Einsamkeit helfen könnte. Schreibe Deine Wege aus der Einsamkeit in die Fußabdrücke. Und dann kannst Du schon den ersten Schritt machen...



**Leben, Lieben, Pflegen - Der Podcast zu Demenz und Familie**

[www.lebenliebenpflegen.de](http://www.lebenliebenpflegen.de)

Autoren: Isabel Hartmann, Anja Kälin, Peggy Elfmann

Konzeption, Design und Umsetzung Worksheets: Isabel Hartmann

