



Die Welt ist digital. Und ich? – Woche der Familie und Gesundheit

STRATEGIEN GEGEN DIE EINSAMKEIT IM HOMEOFFICE UND DIGITALEN STUDIUM

21.01.2021 Beatrix Stark

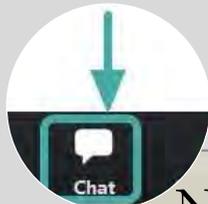
Technische Hinweise



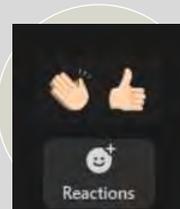
Zeig dich!



Schalte das Mikro aus! (vor dem Sprechen einschalten ;)



Nutze den Chat!



Gib Feedback!

Offenheit & Wertschätzung

Offenheit & Wertschätzung

Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. 12 Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen



Vorstellen: Beatrix Stark



- Master of Science Psychologie (Studium an der Fernuni begonnen [digitales Studium])
- Psychosoziale Beraterin der StudierendenRäte der HTWK (seit 2019) und Universität Leipzig (seit 2014)
[Onlineberatung / Telefonat / Spaziergang]

beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de

- Praxis für Psychotherapie (seit 2006)
- Selbstständige Kursleiterin und Dozentin, Entspannungstherapeutin [Homeoffice]
 - Podcast „Ein.Blick“ der Bürgerrecht.Akademie der VHS Leipzig
- 2 Kinder – [Babybetreuung und Homeschooling]



Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. 12 Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen



Eintauchen in das Thema

Denn es geht hier um dich!

Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. 12 Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen



Eintauchen in das Thema

Was wünschst du dir?

Was erwartest du?

Nutze gern den Chat

Definition Einsamkeit - WHO

"Gesundheit ist ein **Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens** und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (...)

Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der **Grundrechte** jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung."

Definition Einsamkeit – klinisch ICD 10

Z55-Z65 (Zusatzkodierung) **Personen mit potentiellen Gesundheitsrisiken aufgrund sozioökonomischer oder psychosozialer Umstände**

Z60

Kontaktanlässe mit Bezug auf die soziale Umgebung

Inkl.:

Alleinlebende Person

Anpassungsprobleme an die
Übergangsphasen im Lebenszyklus

Atypische familiäre Situation

Empty nest syndrome

Schwierigkeiten bei der kulturellen

Eingewöhnung

Soziale Ausgrenzung oder Ablehnung

Zielscheibe feindlicher Diskriminierung und
Verfolgung

Definition Einsamkeit - Wikipedia

Der Begriff Einsamkeit bezeichnet im Sprachgebrauch der Gegenwart vor allem eine **wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen** eines Menschen.

Es handelt sich dabei um das **subjektive** Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben.

Definition Einsamkeit - Fazit

Einsamkeit vs. Allein sein

Subjektive Empfindung vs. Objektive Realität

Bewusst vs. Ungewollt

Gesund vs. Krank

Arten der Einsamkeit

- **emotionalen Einsamkeit**

- Mangel enger, intimer Beziehungen

- **sozialen Einsamkeit**

- Mangel an Freundschaften und weiteren persönlichen Beziehungen der kollektiven Einsamkeit,
- Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft

Arten der Einsamkeit – Bedeutung Staat und Gesellschaft

- **Einsamkeit der Isolation** (aufgezwungen)
 - Bspw. Strafgefangene, Heimbewohner, in Pandemiezeiten mit monatelangen rigorosen Besuchseinschränkungen, in Quarantäne Gehaltene usw.

Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. 12 Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen

Einsamkeit – Daten und Fakten



- 17 % der Deutschen fühlen sich **häufig einsam**
- **Objektiv:** Risiko sozialer Isolation steigt vom 40. – 90. LJ. von 4 % auf 22 %
- **Subjektiv:** Einsamkeitserleben hat zwischen 40. – 90. LJ. einen U-förmigen Verlauf
- Großbritannien: seit 2018 Regierungsposten zur Bekämpfung der Einsamkeit eingerichtet
- Beruf: Kuschler

Quelle: Huxhold Oliver und Heribert Engstler

Einsamkeit – Risikogruppen

- 22 % der Millennials (geb. 1980er und 1990er)
- Anfang 20 – oft neuer Lebensabschnitt (Studium, neuer Lebensort, neue Herausforderungen, neues soziales Netz)
- Mitte 40 – Kinder werden selbstständig / verlassen Haus / Familien- und Partnerschaftsstrukturen ändern sich
- Seniorenalter (ab 65)



Einsamkeit – besondere Herausforderungen **

- kalte und dunkle Jahreszeit
- „Ermüdungseffekt“ der Pandemie
- digitale Einführungswochen, digitale Lehre, geschlossene Mensen, geschlossene Gebäude, geschlossene Bibliotheken, (weniger Unterstützung – höhere Selbstständigkeit)
- Homeoffice (weniger Unterstützung – höhere Selbstständigkeit)
- Kinderbetreuung, Homeschooling
- finanzielle Probleme, Existenzprobleme, Umzugsprobleme/Wohnsituation,
- Beschränkungen von außen (kein Erleben von Selbstwirksamkeit)
- Medienüberschuss / Informationsflut
- Sonstiges (familiäre Probleme, Ängste und Sorgen, Trauerfälle, gesundheitliche Probleme, Internetprobleme...)

Einsamkeit – Symptome

Gefühle:

- Ablehnung, Minderwertigkeit, Ausgrenzung, Ausgeschlossenheit, Unwichtigkeit, Angst vor Ablehnung, Enttäuschung, Verletzung
- Gefühl, es fehle etwas oder sei etwas verkehrt an einem selbst

Körper:

- Anspannung, Nervosität, Unsicherheit, Herzrasen, Beklemmung, Schwindel, Schlafstörungen, Panik.

Gedanken:

- "Ich bin nicht liebenswert ...", "Keiner interessiert sich für mich ...", „Niemand würde merken, dass ich nicht da bin“

Folgen - Verhalten

- Binge Watching
- ungesunde Ernährung
- erhöhte Suizidalität
- erhöhter Genussmittelkonsum
- niedrigere Lebensqualität
- erhöhte Sterblichkeit
- erhöhter Stress / chronischer Stress
- stärkeres Risikoverhalten
- weniger körperlich aktiv
- sozialer Rückzug

Folgen - Psychisch

- 1/3 der Student_innen sind einsam
- Schlafstörung (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Angststörung
- Scham
- Glaubenssätze (versuch eine Erklärung zu finden: „Ich bin nicht liebenswert. Ich bin anders. Ich bin nicht gut genug...“.)
- reduziertes Erleben positiver Emotionen
- geringere Resilienz
- geringerer Selbstwert
- geringere Selbstwirksamkeitserfahrung
- geringeres Soziales Netz

Folgen - Körperlich

- höhere Wahrscheinlichkeit kognitiven Abbaus (Demenz)
- Risiko Erkrankung Herz-Kreislauf-System
- stärkeres Risikoverhalten
- weniger körperlich aktiv
- geschwächtes Immunsystem
- erhöhtes Risiko chronischer Krankheiten

Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. 12 Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen

Strategien gegen die Einsamkeit

Zettel und Stift raus!



1. Strategie: Schaffe Struktur!

- Mach dir einen Plan!
- Setze dir Ziele – Meilensteine / Tagesziele / Wochenziele / Monatsziele / Jahresziele
- Schaffe Routinen



Tipp: „Zen To Done - Das ultimativ einfache Produktivitätssystem“ von Leo Babauta
https://www.foerderland.de/fileadmin/downloads/zen_to_done.pdf

„Das Café am Rande der Welt“ von John Streckly

„Das Café am Rande der Welt“ von John Streckly

2. Strategie: Bleib körperlich aktiv!

- Körperliche Gesundheit schafft Wohlbefinden!
- Wechsle deine Position /Sitzposition!
- Bewegte Pause!
- Probiere etwas Neues!



Tipp: Hochschulsport, Und du so? – Hochschulgesundheitsmanagement,
<https://www.youtube.com/channel/UCGZCz4I2UYeGPPeRDU7xckA>
<https://sport.htwk-leipzig.de/sportangebote>

3. Strategie: Ernähre dich gesund!

- Vitaminmangel hat Folgen!
- Probiere neue Rezepte!
- Koche mit Freunden! (virtuell, virtueller Kochkurs?)
- Iss frisch!
- Tausche dich über Rezepte aus! (alte Kindheitsrezepte?)

Tipp: Hochschulsport, Gesundheitssportzentrum

Tipp: Hochschulsport, Gesundheitssportzentrum

4. Strategie: Pflege Kontakte!

Übung: Soziales Netz

Übung: Soziales Netz

- Notiere alle Personen die eine Stütze sind, Kraft geben, dein Leben veränderten, dich auffangen, dich antreiben...



4. Strategie: Pflege Kontakte!

- Schreibe Briefe!
- Schreibe Postkarten!
- Sende Pakete!
- Mach Überraschungen! (Adventskalender)
- Setze Zeichen! (kleine Aufmerksamkeiten)
- **Schenke anderen ein Lächeln!** (bspw. Postboten, Spaziergängern)
- Nenne andere beim Namen! (bpsw. An der Kasse)
- Triff dich im Videochat
- Spiele gemeinsam!
- Geh gemeinsam spazieren!
- Telefoniere regelmäßig!
- Chatte mit anderen!
- **Qualität ist wichtig!**



Tipp: AB the work

4. Strategie: Pflege Kontakte!

- Engagiere dich!
 - Ehrenamtlich
 - Nachbarschaftshilfe
 - biete Hilfe an
- Werde Selbstwirksam! (Hilfe anbieten, unterstützen, engagieren)
- Geh zu offenen Treffen (Diakonie, städtische Angebote...)
- Kümmere dich um Tiere, fühle dich gebraucht

4. Strategie: Pflege Kontakte Studium

- Engagiere dich für andere Studierende! (Fachschaftsrat, Stura, Hochschulspot...)
- Zeige dich digital! (Bild an in Vorlesungen!)
- Nutze digitale Angebote! – gern gemeinsam zum Sport
- Pflege eine Lerngruppe!
- Hilf anderen! (Teile Informationen)
- Tritt Gruppen bei! (Telegram, facebook...)
- Geh Mensen / Halte dich am Campus / in der BIB auf ... Orte wo andere Studierende sind!
- Frage und Höre zu!

4. Strategie: Pflege Kontakte Homeoffice

- Mach feste Termine mit Kolleg_innen!
- Mach feste Termine mit Chef_in!
- Starte gemeinsame Projekte!
- Macht gemeinsame Pausen! (Spaziergang, virtuell, telefonisch, „digitaler Pausenraum“)
- Geht zusammen in einen Sportkurs / Kurs!
- Frage und Höre zu!

5. Strategie: Teile Ängste und Sorgen!

- Besuche Foren und bring dich ein! / Sei „Experte in eigener Sache“
- Sprich mit anderen!
- Schreib Tagebuch / Glückstagebuch!
- Schreib einen Blog!
- Erstelle einen Podcast!
- Besuche Selbsthilfegruppen / Angebote!

Tipp: Telefonseelsorge, Nightline, Selbsthilfegruppen, geist:reicht,

11611: Telefonseelsorge, Nightline, Selbsthilfegruppen, geist:reicht,

6. Strategie: Probiere etwas Neues!

- Ein langfristiges Projekt?
- Neue Spazierwege – entdecke neue Orte?
- Ein neues Gericht?
- Yoga, Pilates, Meditation, Zen-Meditation?
- Neue Kompetenzen lernen (Nähen, Schach,...)
- Sei handarbeiterisch kreativ – komm ins Tun!

Tipp: ZenLab Leipzig, ab April: „gemeinsam schultern“ ein Nähprojekt für Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung,

9. Strategie: Sei achtsam!

- Stell dir die Frage: „Was brauche ich heute?“
- „Wie geht es mir?“
- „Auf was darf ich mich heute freuen?“
- Übung: Kaffeebohnen, BodyScan, Anker setzen,
- Meditation / Entspannung
- Dankbarkeitsübungen
- Lass den Tag Revue passieren!
- Sammle positive Emotionen!
- Genieße die kleinen Dinge!
- Höre zu!
- Beobachte!

Tipp: „Die 7 Geheimnisse der Schildkröte: Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken“ von Aljoscha A. Long und Ronald Schweppe

entdecken“ von Aljoscha A. Long und Ronald Schweppe

Tipp: „Die 7 Geheimnisse der Schildkröte: Den Alltag entschleunigen, das Leben

Achtsamkeits-Regeln



IM HIER UND JETZT



AKZEPTANZ



OHNE WERTUNG



OHNE ABSICHT



OHNE
ÄNDERUNGSWUNSCH

7. Strategie: Atme durch!

- Mach Pausen!
- Atme gute Luft!
- Plane Pausen
- Plane Zeit für dich – jeden Tag
- Atme und bewege dich achtsam! (bewegte Pause)

Tipp: „Zen To Done - Das ultimativ einfache Produktivitätssystem“ von Leo Babauta
Übung: Schiffchen segeln lassen, Entspannungübungen,

Übung: Schiffchen segeln lassen, Entspannungübungen

Tipp: „Zen To Done - Das ultimativ einfache Produktivitätssystem“, von Leo Babauta

8. Strategie: Mach es dir zu Hause schön!

- Gemütliches Licht
- Halte Ordnung!
- Schaffe Platz!
- Gönn dir etwas Schönes!
- Zünde eine Kerze an (zum Feierabend)

Übung: Phantasiereise
Erinnere dich an Situationen, in denen du dich geborgen, anderen Menschen ganz nahe, und von ihnen geliebt gefühlt hast. Rufe dir möglichst lebendig in Erinnerung, wo und wie du diese Nähe gespürt hast. Was hat dir gutgetan? Die Berührung durch dein Gegenüber, sein Einfühlungsvermögen und Verständnis, seine lieben Worte, sein Blick?

Verständnis, seine lieben Worte, sein Blick?
dein Gegenüber, sein Einfühlungsvermögen und
hast. Was hat dir gutgetan? Die Berührung durch
Erinnerung, wo und wie du diese Nähe gespürt
gefühlt hast. Wie dir möglichst lebendig in

9. Strategie: Sei dein bester Freund!

- Sei nicht so streng zu dir!
- „Was würdest du einem Freund / einer Freundin raten?“
- Ein Plan ist nur ein Plan!
- Umarme und verwöhne dich! Liebe dich!
- Lache und tanze!
- Hab Selbstmitgefühl!
- Übe positive Selbstwahrnehmung! (Was sind meine Stärken? Was sagen andere über mich?)
- Übernimm Verantwortung! (Was habe ich in anderen schwierigen Situationen getan? Was war hilfreich?)
- Vertrau dir und deinen Kompetenzen! (positive Selbstwirksamkeitserwartung)
- Sammle Komplimente von anderen! (bspw im Schrank)

Tipp: Übung im Spiegel anlächeln, Übung selbst umarmen, AB the work,

9. Strategie: Sei dein bester Freund!

- Du musst dich nicht ständig anstrengen! ► Manchmal darf der Weg einfach leicht sein 😊
- Du musst nicht perfekt sein! ► 80 % reichen, sei mutig 😊
- Du musst es nicht immer anderen recht machen! ► Höre auf deine Bedürfnisse 😊
- Du musst dich nicht ständig beeilen! ► Übe dich in Ruhe und Gelassenheit 😊
- Du musst nicht stark sein! ► Du darfst Hilfe annehmen und dich mitteilen 😊

- Erlaube dir mehr Leichtigkeit!

Tipp: TK Mentalstrategien (HochschulKolleg)

Tipp: TK Mentalstrategien (HochschulKolleg)

Übung: facial feedback



Lächeln!

1 Min

10. Strategie: Gönn dir was!

- Gönn dir täglich etwas! Und genieße es!
- Genuss ist nicht von Leistung abhängig!
- Belohnung ist nicht vom Ergebnis abhängig!

Die sieben goldenen Genussregeln

- *Genuss braucht Zeit*
- *Genuss und Genießen muss erlaubt sein*
- *Genuss geht nicht nebenbei*
- *Weniger ist mehr*
- *Aussuchen, was einem gut tut*
- *Ohne Erfahrung kein Genuss*
- *Genuss ist alltäglich*



© BOSI, 2015



Tipp: AB Genuss

Tipp: AB Genuss

11. Strategie: Akzeptiere die Situation

- Steck deine Energie nicht in Dinge, die du nicht ändern kannst!
- Sieh die Chance! „Was kannst du aus der Situation für dich mitnehmen?“
- Was hat die Situation Positives für dich?
- Hinterfrage deine Gedanken!

("Worte sind nur die Noten. Die Gedanken sind es, welche die Melodie formen." - Irvin D. Yalom -)

Tipp: AB the work

Tipp: AB the work

12. Strategie: Suche Rat!

Rat im Studium

- Fachschaftsrat / Stura
- Vertrauensdozent_innen / Studiendekan
- feste Lerngruppen und Bezugsgruppen
- Kommilitonen: Gruppen beitreten (Telegram, facebook)



Rat im Studium

- Allgemeine Studienberatung
- [Studierendensekretariat](#)
- Gesundheitscoaching Andy Schönbeck
- Gleichstellungsbeauftragte
- Psychosoziale Beratung des StuRa 😊

- Extern:
- KOWA – Plan B
- Studentenwerk Leipzig



Rat im Homeoffice

- Kolleg_innen
- Chef_in
- Qualitätsmanagement
- IT
- Dezernat Personal / Personalrat
- Psychosoziale Beratung des StuRa 😊



Tipp: Intranet, <https://www.htwk-leipzig.de/de/hochschule/organisation-struktur/beauftragte/>

Tipp: Intranet, <https://www.htwk-leipzig.de/de/hochschule/organisation-struktur/beauftragte/>

Kursgliederung

1. Wer?

Vorstellung

2. Aktiv werden

2 Umfragen

3. Was?

Definition(en)

Arten

4. Wieso?

Risikogruppen

Symptome

Folgen

5. Strategien

Tipps und Denkanstöße

5. Wo?

Anlaufstellen

Anlaufstellen



- Hochschulsport
- Gesundheitssport
- HochschulKOLLEG (Mentalstrategien - Gelassen durchs Studium , gewaltfreie Kommunikation, Und Du So? Podcast! - Ein Podcast für eure Gesundheit)
- Und du so – Hochschulgesundheitsmanagement (Blog, Veranstaltungen, Sport – youtube-Kanal, Podcast [2 ECTS]: digitale Psychohygiene <https://www.htwk-leipzig.de/index.php?id=25302>)

Anlaufstellen Engagement

- Nachbarschaftshilfe und Altenhilfe (<http://www.gemeinsam-statt-einsam-leipzig.de/>)
- Ehrenamt? www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse

Anlaufstellen

- Nightline Mo – Fr 21 – 0 Uhr (0341 / 97 3 7777)
- Sorgentelefon Telefon: 0800/111 0 111, 0800/111 0 222, 0 116 123
- Selbsthilfegruppe: geist:reicht <http://www.geistreich.de/>
- www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe
- Hausarzt
- Psychotherapie
- Krankenkasse
- Studentenwerk Leipzig
- Psychosoziale Beratung des Stura ☺



Mehr von mir und mit mir



- 14-tägiger Podcast „Ein.Blick“ der Bürgerrecht.Akademie der Volkshochschule Leipzig
<https://www.buergerrecht-akademie.de/podcast>
- “gemeinsam schulter” ein Nähkurs für Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung (ab April)
- Kurse Gesundheitssportzentrum
- „Stark im Studium: Entspannt gegen den Stress“
<https://www.amazon.de/Stark-Studium-Entspannt-Stress-German/dp/1706482345>
- Interesse künftige Kurse / workshops / VL
- Mail an: beatrix@stark-im-studium.net

Quellen

- Theresa Eyerund & Anja Katrin Orth: *Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge*. IW-Report, №22. Institut der deutschen Wirtschaft (IW), Köln 2019
- Heinrich, Liesl M. und Eleonora Gullone, 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. In: *Clinical Psychology Review* [online]. 26(6), S. 695–718 [Zugriff am: 13.08.2020]. ISSN 0272-7358. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Huxhold Oliver und Heribert Engstler, 2019. Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Claudia Vogel, Markus Wettstein und Clemens Tesch-Römer, Hrsg. *Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte: Älterwerden im sozialen Wandel*. Band 1. Wiesbaden: Springer VS, S. 71–89. ISBN 978-3-658-25079-9
- Russell D., Peplau L. A. & Cutrona C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 472-480
- Richard Sennett: *Von der Freundschaft als Lebensweise*. Michel Foucault im Gespräch. 1984, S. 27 f., zitiert nach: Eckart Goebel: *Der engagierte Solitär. Die Gewinnung des Begriffs Einsamkeit aus der Phänomenologie der Liebe im Frühwerk Jean Paul Sartres*. Akademie-Verlag, 2001, S. 9.
- Maïke Luhmann / Susanne Bücken: *Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Projektbericht*. Ruhr-Universität Bochum. 17. Januar 2019. S. 4, abgerufen am 18. Juni 2020
- Victor, Christina R. und Keming Yang, 2012. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. In: *The Journal of psychology* [online]. 146(1-2), S. 85–104 [Zugriff am: 13.08.2020]. ISSN 0022-3980. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Britische Regierung London, Prime Ministers Office/Office for Civil Society, 2018. *PM commits to government-wide drive to tackle loneliness* [online]. Kew, Richmond: The National Archives, 17.01.2018 [Zugriff am: 18.06.2020]. Verfügbar unter: <https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Einsamkeit>. 13.01.2021



VIELEN DANK!
UND BLEIB DRAN!

17:00 - 17:30 Uhr | Sport für Eltern und Kinder

Beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de