

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 05.06.2024

Thema: Einsamkeit und Erwerbslosigkeit

Referentin: Christiane Smidt, Richtung wechseln!
Coaching & Mediation



Begriffliche Abgrenzung: Alleinsein – Isolation - Einsamkeit

Alleinsein

- * Objektiver und neutraler Zustand
- * kann positiv wirken
- * oft selbstbestimmt

Isolation

- * Absonderung, Getrennthaltung [von Kranken, Häftlingen, Populationen o. Ä.]
„die Isolation von Typhuskranken“
- * Vereinzelung eines Individuums innerhalb einer Gruppe = soziale Isolation:
„Als sozial isoliert gilt oft, wer weniger als einen persönlichen Kontakt in der Woche hat.“ (Achtung: kulturelle Unterschiede)

Einsamkeit

- * schmerzhaftes *Gefühl* basierend auf dem Empfinden, nicht gut mit anderen Menschen verbunden zu sein

Isolation

- * Kann objektiv bestehen auch ohne subjektives Mangelempfinden
- * Multifaktoriell bedingt
- * Faktoren wirken i.d.R auf die Teilhabemöglichkeiten

Exogene Faktoren

- * Finanzielle Probleme
- * Konflikte mit anderen Menschen
- * Ausgrenzung durch andere Menschen (z. B. durch Mobbing)
- * Verluste (z. B. Tod eines Kindes, Tod des Partners, Scheidung)
- * Umstände höherer Gewalt (z. B. Corona-Pandemie und deren Maßnahmen)
- * Verlust des Arbeitsplatzes

Endogene Faktoren

- * sehr geringes Selbstwertgefühl
- * psychische / psychiatrische Erkrankungen (z. B. Angststörungen, Sozialphobien, Depressionen)
- * Vermeidungsverhalten
- * mangelnde soziale Erfahrungen und Kommunikationsprobleme
- * negative Bewertungsspiralen

Risikogruppen

- * Personen, bei denen sich Verpflichtungen verschieben (z. B. Alleinerziehende, Studenten, Workaholics)
- * ältere Menschen, sowie Menschen mit Demenz
- * Menschen mit chronischen Erkrankungen oder geistiger / körperlicher Behinderung
- * Menschen mit Persönlichkeitsstörungen / Psychischen Erkrankungen
- * Menschen mit Migrationshintergrund
- * Menschen mit geringen finanziellen Ressourcen
- * Menschen am Rand der Gesellschaft / Minderheiten (z. B. Erwerbslose, Straftäter, Hochbegabte, LGBTQI* u.a.)

Einsamkeit

„...wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Prof. Dr. Maïke Luhmann)

* Emotionale / intime Einsamkeit: „Mir hat eine enge, intime Bindung bzw. eine Person oder ein Familienmitglied gefehlt: ein Mensch, dem ich vertrauen kann und der mich als Person bestätigt.“

* Soziale / relationale Einsamkeit: „Mir haben gute Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. ein größeres soziales Netzwerk gefehlt.“

* Kollektive Einsamkeit: „Mir hat eine Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft gefehlt.“

* Kulturelle Einsamkeit: „Mir hat mein bevorzugtes kulturelles oder sprachliches Umfeld gefehlt.“

* Physische Einsamkeit: „Mir hat körperliche Nähe gefehlt.“

Was ist der Sinn von Einsamkeit? Warum kann Einsamkeit wichtig sein?

„Als soziales Wesen braucht der Mensch die Gruppe, um zu überleben. Das Gefühl der Einsamkeit warnt vor einer Gefahr, die ihm ohne die Gruppe droht.“ (Enquete-kommission NRW)

Stellen Sie sich eine Gruppe Steinzeitmenschen vor. Existenzielle Sicherheit ist hier an funktionierende Gemeinschaft gebunden, an verlässliche Verbindungen. Der Ausschluss aus der Herde bedeutet den sicheren Tod. Das Gefühl von Einsamkeit, das Gefühl, dass die Verbindung nicht mehr verlässlich ist, verursacht puren Stress.

Einsamkeit ist nicht nur Stress, sie ist ein sozialer Schmerz...

Aufnahme eines funktionellen MRT:

Veränderungen der Gewebsdurchblutung in den Hirnregionen, die durch den Energiebedarf aktiver Nervenzellen hervorgerufen werden

Aber warum interessiert das überhaupt jemanden?

Einsamkeit kostet Geld...denn Einsamkeit kann krank machen. Hinweis auf den Stress – wenn dieser sich chronifiziert, führt dies zu Anschlusskrankheiten, ähnlich wie bei anderen Stressthemen. Aber nicht nur körperlich gefährdet Einsamkeit die Gesundheit, auch psychisch.

Wenn das doch aber alles nur im Kopf passiert – was passiert denn da?

Das Thema der negativen Kognitionen im Zusammenhang mit Einsamkeit lenkt jetzt den Blick auf die Erwerbslosigkeit.

Erwerbslosigkeit

- * komplexer Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Einsamkeit
- ➔ soziale Isolation, Identitätsverlust, Stigma, finanzielle Belastung, Mangel an Tagesstruktur, geringeres Selbstwertgefühl
- * Auswirkungen variieren je nach individueller Resilienz, sozialem Umfeld
- * das Stigma „Arbeitslosigkeit“ (aus dem Altgriechischen für Stich-, Punkt-, Wund- oder Brandmal = auffälliges, oft negativ bewertetes Merkmal bzw. Makel)
- ➔ Berufstätigkeit ist ein hoher Wert in unserer Gesellschaft: eine Studie der Bertelsmann Stiftung⁶¹ zeigt, dass zwischen 67 und 78 Prozent der Befragten auch dann lieber arbeiten würden, wenn das Arbeitslosengeld sehr hoch wäre.

Am größten ist der Anteil derjenigen, die sich selten oder nie einsam fühlen, bei denjenigen, die Teilzeit arbeiten oder im Ruhestand sind. Auffällig ist, dass nicht nur Arbeitssuchende, sondern auch Menschen in Ausbildung und Studium sich häufiger einsam fühlen als Menschen, die arbeiten oder im Ruhestand sind. Es kann also nicht an der verfügbaren Zeit liegen.

- * Studie untersuchte die Beziehung zwischen Einsamkeit und Arbeitslosigkeit bei Personen im erwerbsfähigen Alter
- * 40-prozentige Zunahme der Wahrscheinlichkeit, dass Menschen, die arbeitslos wurden, sich auch einsamer fühlen
- * umgekehrte Wirkung: Einsamkeit sagt Arbeitslosigkeit voraus.
- * Menschen, die sich einsam fühlen und bei denen sich dieses Gefühl chronifiziert, haben ein höheres Risiko – auch aufgrund von gesundheitlichen und psychischen Belastungen – in die Arbeitslosigkeit zu gehen.

Was tun?

- * In Abgrenzung zu anderen Krisensituationen kommt der Arbeitslosigkeit in unserem Gesellschaftssystem eine besondere Bedeutung zu, da allein der Fachausdruck „Teilhabe am Arbeitsmarkt“ verrät, dass nicht berufstätige Menschen hier von etwas Gemeinsamen (der sog. Teilhabe) ausgeschlossen sind. Das zahlt ein auf ein negatives

Selbstbild

- * Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wieder Anschluss zu finden und das Selbstwertgefühl zu stärken – denn darum geht es bei den Wegen raus aus der Einsamkeit
- * Die besondere Situation der Bürger:innen mit Migrationsgeschichte erfordert zudem interkulturelle Kompetenz und den Abbau von Berührungängsten auf allen Seiten
- * Für alle steht das Schaffen von Kontaktpunkten, Austauschmöglichkeiten und Vernetzungen dabei im Fokus.

Was bietet unser Sozialsystem mit Blick auf den Arbeitsmarkt?

- * SGB II - Bürgergeld, Grundsicherung für Arbeitsuchende
 - * SGB III – Arbeitsförderung
 - * SGB VIII – Jugendhilfe
 - * SGB IX - Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen
 - * SGB XII – Sozialhilfe (§34 Bildung und Teilhabe, §71 Altenhilfe etc)
- * Dahinter verbergen sich Maßnahmen, die von Dienstleistern (wie mir) angeboten werden, um Menschen, die Ihnen auffallen in der Beratung, professionell zu unterstützen.
- * Nicht nur bei der Suche nach passenden Stellen und der Erstellung optimaler Bewerbungsunterlagen, sondern im systemischen Coaching eben auch beratend mit Blick auf die „Vermittlungshemmnisse“ – und Einsamkeit kann ein Vermittlungshemmnis sein.
- * D.h. Sie haben zum einen die Möglichkeit, Beratung out zu sourcen – das setzt aber voraus, dass Sie in der Lage sind, eine entsprechende Erstbeurteilung vorzunehmen.

Woran sehen Sie, ob ein erwerbsloser Mensch, egal ob U25 oder Ü50, einsam ist und dass diese Einsamkeit auch noch ein Vermittlungshemmnis ist, bzw. nachhaltig seine Gesundheit beeinträchtigt? Und welche Maßnahme suchen Sie dann aus, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben?

Beispiel:

Jens H., 56 Jahre, vor 17 Jahren eine Umschulung zum Bürokaufmann (ehemals Maler) seitdem arbeitsuchend. Kommt ins Coaching, aus der Reha-Beratung der Agentur, ohne Aussicht auf Einstufung als Reha-Fall. Aufgrund seiner vielen unklaren körperlichen Einschränkungen (Tinnitus, Knieprobleme, Kopfschmerzen) ist für ihn seit Jahren kein Vermittlungsvorschlag passend. Der Kunde macht einen gepflegten Eindruck und erledigt alle Termine und Aufgaben gewissenhaft. Er sagt von sich, dass er gerne arbeiten möchte.

Ergebnis nach 12 Stunden Arbeit: Psychotherapie aufgrund chronifizierter Einsamkeit. Die Auslöser dafür liegen weit zurück, in dem verfestigten Gefühl, nach dem Eintritt der Arbeitslosigkeit als Maler nichts wert zu sein, von niemandem gewollt zu sein. Arbeitslosigkeit zahlt ein auf das mangelhafte Selbstbild, führt zu Vermeidungsstrategien für soziale Kontakte, führt in eine Einsamkeit, die chronisch wird.

Wie soll ein Arbeitsvermittler das in 30 Minuten Gespräch erarbeiten können, nachdem der Kunde zum 3. Mal den Ansprechpartner wechseln musste?

* Ich sage das, weil ich Sie entspannen möchte bei Ihrem Anspruch, Themen der Kunden zu erkennen.

* Sie können ganz sicher viel aus der Lebenswelt der Kunden erfahren. Hilfreich sind die Ihnen bekannten Kommunikations-Tools wie systemisches Fragen und empathisches Zuhören.

* Gespräche dieser Art sind viele Kunden nicht gewohnt und nach der ersten Überraschung erfolgt recht schnell eine Öffnung, die es Ihnen erlaubt, einen besseren Einblick zu nehmen.

* Dazu ist hilfreich, die Indikatoren der Einsamkeit abzufragen, also wie die Qualität der vorhandenen sozialen Verbindungen bewertet wird (in Anlehnung an die UCLA) und mögliche Angebote für die unterschiedlichen Eskalationsstufen der Einsamkeit bereit zu halten.

beispielhaftes Vorgehen:

* Um für Ihre Zukunft mit Ihnen zusammen gute Entscheidungen zu treffen, hilft es mir, wenn wir gemeinsam einen Blick zurückwerfen und ihre Talente, Kompetenzen und Stärken betrachten und auch die Sie stärkenden Menschen um sie herum.

* Was hat Ihnen geholfen, welche Ihrer Stärken, Herausforderungen zu meistern?

* Welche Momente in Ihrem Leben kosten Sie viel Energie?

* Welches waren/sind wichtige Menschen in Ihrem Leben und welche Unterstützung erhalten Sie dort?

* Wenn heute Nacht ein Wunder geschieht und morgen früh das Leben für Sie sonnig und erfüllt ist – was ist dann anders?

* Wenn Sie Ihre momentane Lebensenergie anschauen auf einer Skala von 1 (fast nichts mehr) bis 10 (ich bin in meiner vollen Kraft) wo stehen Sie heute?

* Wieviel davon steht für einen Neustart zur Verfügung?

* Was brauchen Sie, um einen Skalenstrich mehr Energie zu haben?

Mit solchen und ähnlichen Fragen helfen Sie Ihren Kunden nicht ins Problem zu denken, sondern in die Lösung, nicht in das Defizit, sondern in die Ressourcen. Es wird dabei deutlich, wie gut der-/diejenige sozial angebunden ist und wie groß sein/ihr Vertrauen in sich selbst ist, wie groß der Leidensdruck empfunden wird.

Und die Frage, ob man Einsamkeit sehen kann... die kann ich nur verneinen.

Der Blick auf die Indikatoren kann Wahrscheinlichkeiten erahnen lassen, aber z.B. ist Einsamkeit keine direkte Frage von Einkommen – allerdings kann geringes bis kein Einkommen die Teilhabemöglichkeiten einschränken und damit über die soziale Isolation Einsamkeit empfinden wahrscheinlicher werden lassen.

D.h. es bleibt die Aufforderung, in den Dialog zu gehen und die Menschen ein Bild

von sich und ihren sozialen Bindungen zeichnen zu lassen, wohl wissend, dass körperliche Symptome ebenfalls ein Ausdruck von Einsamkeit sein können.

Wenn Sie Verdachtsmomente haben, wenn sie bei Ihrer Beurteilung auf der Bewertungsskala noch recht weit unten sind und sie nicht schon in Maßnahmen oder Coachings weiterleiten müssen, dann suchen Sie das hilfreiche Gespräch über Einsamkeit als Motivator für eine Veränderung – denn das ist die Funktion von Einsamkeit, Menschen dazu zu bewegen, die Verbindungen zu anderen Menschen herzustellen oder wiederzubeleben.

Einsamkeit kann krank machen, aber Einsamkeit ist keine Krankheit

- * Wo sind in der Region gute Kontaktpunkte?
- * Freiwilligenportale?
- * Oder aber der Verweis an das Kompetenznetzwerk Einsamkeit mit seinen unterschiedlichen Beratungs- und Aktionsangeboten. Dort gibt eine Angebotslandkarte.

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

