PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Mögliche Anzeichen von Einsamkeit

Wenn jemand…

- …sich zurückzieht und nicht auffallen möchte.
- …sich oft müde fühlt und keine Energie hat.
- …traurig ist.
- …wenig spricht oder abweisend ist. Oder umgekehrt: Manchmal auch sehr anhänglich ist oder viel redet.
- …Mühe hat zu lächeln oder Kontakt mit anderen aufzunehmen.
- …wenig Vertrauen in sich selbst hat und anderen misstraut.
- …sein Verhalten ändert, z.B. bei Essen, Schlafen, Pflege, Haushalt oder in der Freizeit.
- …Alkohol trinkt oder raucht. Oder Medikamente gegen Schmerzen, zur Beruhigung und zum Schlafen nimmt. Oder häufig das Internet nutzt oder viel TV schaut.
- …wütend, aggressiv, ängstlich, unruhig, nervös oder hoffnungslos ist.
- …das Gefühl hat, nichts verändern zu können.

Quellen: In Anlehnung an "Gemeinsam statt einsam" (Stadt Zürich, 2007), Rezepte gegen Einsamkeit (Stadt Bern 2014), Gesundheitsförderung Schweiz (2014/2020), Praxiswissen der Referentinnen

Autorinnen

Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Gesundheitsförderung Pro Senectute Kanton Bern, dipl. Pflegefachfrau / MAS Gesundheitsförderung und Prävention

Sibylle Vogt, Psychologin lic. phil., MAS in Managing Diversity