



# Maßnahmen gegen Einsamkeit

## Maßnahmen

### Lebensfreude wecken

**Schaffen Sie einen neuen Sinn des Lebens**, indem Sie einem Bewohner eine wichtige Aufgabe übertragen.

z.B.: das Füttern der Fische, das Gießen der Blumen, das Decken des Tisches, Spielen mit einem anderen Bewohner, einem anderen Bewohner vorlesen

**Neues Interesse wecken.**

z.B.: Stricken, Nähen, Basteln, Münzen sammeln, Gedichte schreiben, Malen

**Ein Gemeinschaftsprojekt starten.** Arbeiten in der Gruppe schweißt zusammen und geht auch mit Abstand.

z.B.: Bauen Sie eine Eisenbahn mit Landschaften, Zügen und Figuren. Basteln Sie eine Winterlandschaft aus Pappmaschee und Trockenschnee. Kreieren Sie Figuren aus Pappmaschee oder anderen Materialien. Bearbeiten Sie gemeinsam Speckstein.

**Gestalten Sie gemeinsam Wohnbereiche.**

z.B.: Blumen aufstellen, Bilder aufhängen, Wände streichen, neue Dekorationen aufstellen.

### Struktur schaffen

Viele Einrichtungen können noch nicht zur Normalität zurückkehren. Zu groß sind noch die Unsicherheiten, was Betreuungskräfte dürfen und was nicht. Für die Bewohner ist Struktur von großer Bedeutung und geht über die Essenszeiten hinaus.

Machen Sie **feste Termine** für Angebote und Besuchszeiten. Vermeiden Sie dabei häufige Kollisionen. Denn für den Bewohner ist beides wichtig: Angehörige zu sehen und in der Einrichtung eingebunden zu sein. Eine gute soziale Basis innerhalb der Institution ist in Zeiten großer Unsicherheit wichtig.

### Vertrauen schaffen

Seien Sie präsent und vermitteln Sie Sicherheit und Vertrauen.

Machen Sie kurze **Gesprächsangebote**.

Versuchen Sie, einsame Bewohner zu motivieren, mit anderen Kontakt aufzunehmen.

## Maßnahmen

---

### Kontakt zu anderen aufnehmen

## Beispiele

---

Wer länger isoliert war, hat oft Schwierigkeiten, sich wieder in die Gruppe und deren Dynamik einzufinden. Unterstützen Sie diesen Prozess behutsam.

Bilden Sie **Tandem-Partner**. Bringen Sie zwei Personen zusammen, die miteinander harmonisieren und voneinander profitieren können.

z.B.: Eine Person, die nicht mehr so gut sehen kann und eine Person, die gerne liest. Ein Bewohner, der sich gerne bewegt und ein Bewohner mit hohem Bewegungsdrang, der andere stört.

Bringen Sie besonders einsame Bewohner in einer Gruppe zusammen und sprechen Sie über Gefühle, Bedürfnisse und Ängste. Fördern Sie den gemeinsamen Austausch. Achten Sie dabei darauf, dass der Austausch auf Augenhöhe stattfindet und keine Therapiegruppe entsteht.

### Bettlägrige Bewohner nicht vergessen

Bettlägrige Bewohner sind generell einsamer als fitte Bewohner. Achten Sie darauf, dass diese Ihnen nicht untergehen.

Bieten Sie auch **regelmäßige Angebote** für diese Bewohner an.

Quelle: PRO PflegeManagement

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.