

SimA-Kompetenztraining „Soziale Kontakte“

Inhaltsübersicht

- Begriff
- Warum wollen wir heute darüber reden?
- Warum sind soziale Kontakte so wichtig?
- Mögliche Wege, zu sozialen Kontakten zu kommen
- Welche Hilfen stehen mir auf dem Weg dahin zur Verfügung?
- Was muss ich bei der Kontaktaufnahme berücksichtigen?
- Was gewinne ich durch aktive soziale Kontakte?

.....

Soziale Kontakte

Begriff:

Sozial = frz., gesellschaftlich, gemeinnützig, die menschliche Gemeinschaft betreffend

Kontakt = lat., von contingere „berühren“

Es geht um Beziehungen innerhalb menschlicher Gemeinschaft. Hierbei dürfen wir die Kraft der Gemeinschaft „nutzen“, die für uns Menschen so lebensnotwendig ist

Das durch Kontakte entstehende Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit wirkt sich mehrfach positiv aus auf

- Dein Seelisches Wohlbefinden
- Deine Zufriedenheit
- Deine körperliche Gesundheit

.....

Warum wollen wir heute darüber reden?

- Insbesondere ältere Menschen sind oft einsam, ihr soziales Netz (Familie, Kollegen, Freunde) und die gewohnten Rollen (Beruf, Aufgaben) brechen nach und nach weg
- Darum ist es um so wichtiger, die sozialen Kontakte zu pflegen, und zwar nicht nur in der Familie. Die nachlassende Flexibilität, körperliche Einschränkungen und auch die geringe Rente und die große Entfernung zu Angehörigen und Freunden erschweren es aber oft
- Ich habe mal gelesen, für den Fortbestand eigenen Wohlbefindens seien **mindestens** 20 Kontakte (egal in welcher Form) täglich notwendig

- Meist kennt jeder von uns irgend ein Negativbeispiel von mangelndem sozialen Kontakt in seiner Umgebung. Das wird uns i.d.R. erst durch bestimmtes auffälliges Verhalten und Befindlichkeiten dieser Personen bewußt
- Ein ständiges Alleinsein kann bewirken:
 - Verhaltensauffälligkeiten
 - Eine totale Vereinsamung, bis hin zur Menschenscheuheit
 - Psychische Krankheiten und Depressionen
 - Organische Krankheiten

.....

Soziale Kontakte

(...sind im Alter besonders **wichtig, weil...**)

...ein gutes Sozialleben für das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen noch wichtiger sein soll als richtige Ernährung oder ausreichender Sport.

Zu diesem Schluss kommen Forscher aus England, den USA und Australien. Auf Grundlage mehrerer Studien zeigen sie, dass Menschen, die regelmäßigen Kontakt zu sozialen Gruppen pflegen, weniger oft von Herzinfarkt, Krebs, Demenz oder durch Immunschwäche hervorgerufene Krankheiten betroffen sind

.....

Soziale Kontakte

Mögliche Wege, zu sozialen Kontakten zu kommen

Soziale Kontakte bereichern das Leben! Manchen Menschen müssen erst die Augen für die Notwendigkeit von sozialen Kontakten geöffnet werden, bevor sie erkennen, dass sie **selbst aktiv initiativ werden** müssen, durch

- Vereinsmitgliedschaft, -tätigkeit
- Teilhabe an Interessengruppen
- Sport treiben (nicht nur in den eigenen vier Wänden)
- Alte Freundschaften wiederentdecken. Sie lassen sich oft wieder auffrischen. Man muss nur darauf achten, nicht mit einer Entschuldigung zu beginnen, sondern ganz direkt „lass uns unsere Freundschaft erneuern“ oder „ich möchte nicht, dass wieder soviel Zeit vergeht, bis wir uns wieder sprechen“ (z.B. haben sich manche alte Schulfreundschaften nach der Schule noch sehr zum Positiven verändert)

- Familienkontakte. Entdecke deine Familie i.w. Sinne: Cousins, Cousinen, ausgewanderte Familienzweige. Vorteil: man kann Kontakt aufnehmen, auch wennn man längere Zeit nichts voneinander gehört hat, oder sich noch nie begegnet ist. Das Austauschen persönlicher Erinnerungen (Großeltern, Onkel, Tanten) erleichtern den Kontakt. Außerdem erkennt man manchmal, dass weitläufige Verwandte einem näher stehen als enge Verwandte
- Anderen Unterstützung anbieten als Hilfe in Dingen, die ich kann und beherrsche (dies ist einer der leichtesten Wege, aus einer Einsamkeit herauszukommen und beschert meist eine positive Ernte)
- Anderen Menschen die Gelegenheit geben, deine „guten“ Eigenschaften kennen zu lernen, d.h., schaffe eine Gelegenheit, zu zweit miteinander reden zu können

- Übernahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit (das gibt eine positive Struktur und Zufriedenheit)
- Pflege nicht nur individueller Freundschaften, sondern aktiv verschiedenen Gruppen von Menschen angehören (hier hilft es, wenn diese mittels Post-It-Verfahren auf ein großes Blatt aufgelistet und nach „wichtig“ und „unwichtig“ eingestuft werden, und zwar nach emotionaler Verbundenheit und eigenem Identifikationsgrad mit den entsprechenden Gruppenzielen.
Dieses Blatt kann man dann jedes Jahr wieder erneut durchchecken
- Es ist wichtig, Kontakte mit allen Altersklassen zu pflegen; d. h., nicht nur mit älteren Menschen zusammen sein, sondern auch z. B. mit Kindern und auch Jugendlichen, um den Bezug zu Jüngeren nicht zu verlieren. Somit offen zu bleiben und das Verständnis nicht zu verlieren. Viele alte Menschen sehen oft nur sich selbst und ihre Probleme.

Soziale Kontakte

(Hilfen auf dem Weg dahin sind...)

- Schreibe alle deine positiven Eigenschaften auf einzelne Post-Its, klebe sie an den Badezimmerspiegel; jedesmal, wenn du dich anschaust, wirst du lächeln und dich erinnern, dass du gar nicht so ein Miesgram bist
- „Freu dich über dich selbst“ und besiege zuerst deine Einsamkeit. Denke daran, Verdruß und Hass verhindern neue Freundschaften, schrecken potentielle Bekanntschaften ab und bilden so einen Teufelskreis
- Besinne dich auf deine eigene Stärken; je besser du dich selbst fühlst, und eigentlich die Gesellschaft anderer Menschen gar nicht brauchst, um so leichter wirst du mit anderen Menschen in Kontakt kommen

- Erstelle eine Liste über Aktivitäten, die du gerne alleine tust und mache Dinge, die du als Kind geliebt, aber seit Jahrzehnten nicht gemacht hast (singen, malen, angeln, Modelle bauen, Theater und Museen besuchen)
- Bei Durchsicht dieser eigenen Liste wirst du das „Geschenk der Zeit an sich“ mehr zu schätzen wissen – und allein dadurch für andere liebenswerter und interessanter erscheinen
- Geh unter Menschen und stell dir vor, sie würden dich alle mögen

.....

Was muss ich bei der Kontaktaufnahme berücksichtigen?

- Verdruss und Hass schrecken neue Bekanntschaften ab!
- Nicht, z.B. aus der evtl. langen erotischen Einsamkeit heraus, den Eindruck entstehen lassen, man suche in jeder Begnung mit dem anderen Geschlecht einen möglichen Lebensgefährten = das belastet meist den Anderen mehr als du ahnst!

.....

Was gewinne ich durch aktive soziale Kontakte?

- Eine mit anderen geteilte Freude und dadurch mehr Freude am Leben insgesamt
- Mehr Offenheit
- Mehr Freundlichkeit
- Erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten
- Das Entstehen neuer Freundschaften. Wissenschaftler der Universität Ohio, USA, haben herausgefunden, dass ein Netzwerk stabiler Freundschaften die körperliche Fitness fördert.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit
