

Soziale Isolierung

Definition

*„Mit dem Begriff **soziale Isolation**, auch **soziale Isolierung**, beschreibt man in der Sozialpsychologie, Soziologie und der sozialen Arbeit die Lebenssituation von Menschen, die wenig soziale Kontakte zu anderen Menschen haben.^[1] Je nachdem, wie weit das durchschnittliche Maß an Kontakten unterschritten wird, das innerhalb der demographischen Bezugsgruppe einer Person als üblich gilt, kann soziale Isolation einen erheblichen psychischen Krankheitswert besitzen.^[2] Allerdings ist eine solche Krankheitszuschreibung nicht zwingend: Als soziologische Kategorie kann in einem konkreten Fall soziale Isolation durchaus objektiv bestehen, ohne dass die betroffene Person dies subjektiv als Mangel empfindet.“* (https://de.wikipedia.org/wiki/Soziale_Isolation)

Feststellungen der Selbsthilfegruppe

Die **Selbstbestimmung** ist der Schlüssel dafür, dass sich die soziale Isolierung nicht mehr einsam anfühlt.

Bestimmen wir, dass wir uns zur Erholung oder weil die Kontakte unangenehm sind zurückziehen, ist das eine freiwillige Isolierung, die uns hilft und guttut.

Werden wir aber unfreiwillig ausgegrenzt, haben keine sozialen Kontakte und/oder fühlen uns einsam, dann ist dies für uns eine unangenehme soziale Isolierung.

Man kann sich sozial isoliert fühlen, wenn man allein, aber auch in einer Gruppe ist und sich dort nicht integriert fühlt.

In einer Gruppe isoliert sein:

- nicht verstanden fühlen
- ausgegrenzt werden (bewusst oder unbewusst)
- nicht integriert sein
- Gruppe passt nicht zu einem

Durch Barrieren isoliert sein:

- Bauliche Barrieren, die unsere Teilhabe ausschließen, weil wir nicht hin und/oder ein kommen
- Digitale Barrieren, die es uns nicht möglich machen soziale Kontakte zu knüpfen (z.B. für Blinde, Analphabeten, Menschen mit einer Interelligenzminderung)

Was kann uns helfen

❖ Selbst aktiv werden, um die Selbstbestimmung wieder herzustellen

- ✓ Eigene Wege suchen
- ✓ Aus der Opferrolle rauskommen
- ✓ Von Gruppen und einzelnen Personen trennen, die keine Rücksicht nehmen
- ✓ lösungsorientiert denken
- ✓ kreativ sein
- ✓ Sich beschweren und z.B. Petitionen unterschreiben
- ✓ Kommunizieren was man braucht
- ✓ Auf vorhandene Kontakte zurückgreifen
- ✓ Sich Beschäftigungen, Hobbies suchen, die integrieren
- ✓ Ängste überwinden, mutig sein