

# Information der Beratung für Schwerhörige und Gehörlose BFSUG

## Einsamkeit - ein Tabuthema auch unter Schwerhörigen und Gehörlosen?

Das Coronavirus hat es uns in den letzten Monaten schwer gemacht, den Kontakt zu anderen Menschen zu halten und zu pflegen. Vieles, was wir früher mit der Familie, mit Freunden oder in Vereinen gemacht haben, konnten wir nicht mehr tun. Viele von uns arbeiten von daheim aus, viele Restaurants und Treffpunkte waren seit langer Zeit geschlossen.

Wegen den Einschränkungen fühlen sich viele Menschen einsam. Neben der Langeweile sind es vor allem Gefühle der inneren Leere, der Verlorenheit und Sinnlosigkeit. Sie machen den Umgang mit der Einsamkeit doppelt schwer.

Einsamkeit ist ein Tabuthema. Das heisst, dass viele Betroffene nicht offen darüber sprechen. Dabei gibt es auch viele Schwerhörige und Gehörlose, die sich einsam fühlen.

Silvio Zraggen ist selbst schwerhörig und diplomierter Psychologe. Er ist in Zug in einer Gemeinschaftspraxis tätig. Die Beratungsstelle für Schwerhörige und Gehörlose BFSUG führte mit Herrn Zraggen ein Interview zum Thema «Einsamkeit» durch.

### Warum ist die Einsamkeit ein Tabuthema?

Sie ist ein Thema, das uns sprach- und hilflos macht. Die Betroffenen selbst wie auch das Umfeld haben Mühe, Einsamkeit offen anzusprechen. Wenn jemand doch darüber spricht, wird das Thema schnell abgewehrt. Dann entsteht das «Tabu». Denn wer will in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz schon gerne Problemfall sein?

Es wird viel zu wenig über Einsamkeit gesprochen. Die Dunkelziffer der Einsamen ist hoch. Die Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum geht von 10 bis 15 Prozent Betroffenen aus, je nach Altersstufe. Aber nur wenige Menschen sprechen darüber. Man meint, dass es vor allem alte und unbeliebte Menschen trifft. Dem ist aber gar nicht so. Das Gefühl kennen fast alle Menschen und es sind viele, die darunter leiden.

Ich stelle in meiner therapeutischen Arbeit immer mehr fest, dass insbesondere bei jüngeren Menschen die sozialen Medien das Gefühl Einsamkeit befeuern können. Facebook, Instagram und Co. geben den Anschein, dass alle anderen Menschen Spass haben, erfolgreich sind und spannende Sachen erleben. Nur ich scheine daheim zu sein. Schnell kann ich dann ein Gefühl bekommen, nicht



*Silvio Zraggen in seiner Praxis*

Die Einsamkeit kann jeden Menschen treffen, egal ob schwerhörig, gehörlos oder hörend, Frau oder Mann, jung oder alt. Fühlen Sie sich einsam? Es ist wichtig, dass Sie etwas dagegen tun. Hier sind die Adressen, bei denen sich die Schwerhörigen und Gehörlosen melden können.

### Psychotherapie in Laut- und/oder Gebärdensprache

Herr Silvio Zraggen, Zug – [www.gewahrsign.ch](http://www.gewahrsign.ch)

### Beratung für Schwerhörige und Gehörlose, [www.bfsug.ch](http://www.bfsug.ch)

Auch mit den Themen «Einsamkeit», «Traurigkeit», usw. können Sie sich bei der BFSUG melden.

Bei Bedarf unterstützt die Beratungsstelle Sie bei der Suche nach einer Fachperson (z. B. Therapeut\*in, Psychiater\*in) oder hilft, Freizeitangebote zu suchen.

### Freizeitangebote für Schwerhörige und Gehörlose im Kanton Bern

Auf der Internetseite [www.iggh.ch](http://www.iggh.ch) unter Agenda, finden Sie Angebote für Schwerhörige und Gehörlose, die von Vereinen, Institutionen oder Gruppen im Kanton Bern organisiert werden.

mithalten zu können oder ausgeschlossen zu sein. Das kann meine Selbstzweifel und das Gefühl der inneren Leere verstärken.

### **Woher kommt die Einsamkeit?**

Das ist nur schwer zu beantworten und es gibt viele Theorien dazu. Zumal Einsamkeit sich nicht messen lässt und einer sehr persönlichen Bewertung entspringt. Es ist aber wahrscheinlich, dass es Faktoren gibt, die ein Gefühl von Einsamkeit hervorrufen können: Das können Erfahrungen in Kindheit und Schule sein, ein fremdes Land, eine fremde Kultur. Ein abgelegener Wohnort, häufiges Umziehen, das Wechseln von Arbeitsstellen sind ebenfalls Risikofaktoren, die dazu führen können, dass manche Menschen nirgendwo so «richtig ankommen». Zudem können aber auch gesellschaftliche Veränderungen eine Rolle spielen wie die Corona-Pandemie jetzt, welche so viele soziale Aktivitäten eingeschränkt hat. All das kann Einsamkeitsgefühle verstärken.

Bei Schwerhörigen und Gehörlosen ist die Kommunikation ein wichtiges Thema. Bei einer stärkeren Hörbehinderung oder auch bei der Kommunikation mit der Gebärdensprache kann schnell ein Gefühl von Einsamkeit entstehen, wenn meine Gesprächspartner z. B. nur wenig Rücksicht auf mich nehmen. Auch dann fühlen sich viele Hörbehinderte schnell ausgeschlossen oder verlassen.

### **Was empfehlen Sie gegen Einsamkeit?**

Da gibt es verschiedene Ansätze. Das hängt von meiner Persönlichkeit, meinen bisherigen Versuchen, meiner Umgebung, von meinem Hörstatus und auch von der Entwicklung der Pandemie ab. Wenn mich die Einsamkeit belastet und ich über Energie verfüge, dann kann es helfen, alte Bekannte und Freunde zu kontaktieren. Oder ich informiere mich, welche Möglichkeiten und Veranstaltungen es noch gibt. Vielleicht lässt sich auch ein altes Hobby oder ein altes Interesse wieder aufnehmen? Auch ehrenamtliche Tätigkeiten bieten Möglichkeiten für Begegnungen mit anderen Menschen. In jedem Fall hilft es sehr, Kontakte zu knüpfen. Dann stehen die Chancen gut, sich wieder verbunden und zugehörig zu fühlen.

Darüber hinaus kann ich empfehlen, nicht zu viel Zeit mit den digitalen Medien zu verbringen. Studien zeigen immer wieder, dass diese zu Unzufriedenheit, Versagensgefühlen und Einsamkeit beitragen. Das stetige Vergleichen und der nicht endende Strom von Eindrücken verhindern häufig Zeit und Müsse mit sich selbst.

Dauert die Einsamkeit schon lange und sind Symptomatik und Folgeerkrankungen aufgetreten, wie gedrückte Stimmung, Schlaflosigkeit, Unruhe, kreisenden Gedanken, ist der Gang zum Hausarzt, einem Psychologen/Psychiater oder einer Beratungsstelle wie die BFSUG dringend empfohlen. Diese können weitere Hilfeleistungen veranlassen.

### **Warum ist es wichtig, dass sich eine Person, die sich einsam fühlt, bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer Fachperson meldet?**

Es ist wichtig, sich bei länger anhaltender Einsamkeit fachliche Hilfe zu suchen. Eine Anlaufstelle können der Hausarzt oder die BFSUG sein. Der Arzt kann beraten und bei komplexeren Problemstellungen medizinische Abklärungen oder Massnahmen veranlassen. Oder er empfiehlt die Kontaktaufnahme mit einem Psychotherapeuten oder Psychiater.

Die BFSUG kann auch einen wichtigen Beitrag leisten: Sie kann bspw. mit den Betroffenen Lösungen entwickeln, über passende Angebote informieren oder den Kontakt zu Gleichbetroffenen vermitteln.

Ziel ist es in jedem Fall, die persönliche Problematik Schritt für Schritt zu entschärfen und wieder Lebensfreude zu erfahren!

### **Die BFSUG dankt Silvio Zraggen für das interessante Interview zum wichtigen und aktuellen Thema.**

*Interview: Miriam Münger,  
Beratung für Schwerhörige und Gehörlose BFSUG Bern*