

Workshop 3: Präventionsmassnahmen & Resilienzfaktoren psychische Gesundheit von Klient:innen stärken

Annika Rohrmoser, 25.11.25

M.Sc. Psychologin, Doktorierende und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Bio- und Medizinethik der Universität Basel, Psychotherapeutin in Ausbildung
Fachtagung Gesundheitskompetenz und Chancengleichheit 2025



Agenda

- 1 Einstieg mit Selbstreflektion
- 2 Theorien zu Massnahmen im Umgang mit Einsamkeit
- 3 Arbeit in Kleingruppen: Risiko, Schutz, Intervention
- 4 Praxistransfer & gemeinsamer Abschluss

Wie viel Erfahrung mit
Einsamkeit
haben *Sie selbst* ?

Was hat zu Ihrer
Einsamkeit
beigetragen?

Inwieweit erleben Sie
Einsamkeit
als Thema in *Ihrer
Arbeit?*

Was hilft Ihnen im
(Arbeits-)Alltag mit
Einsamkeit
umzugehen?

Agenda

- 1 Einstieg mit Selbstreflektion
 - 2 Theorien zu Massnahmen im Umgang mit Einsamkeit
 - 3 Arbeit in Kleingruppen: Risiko, Schutz, Intervention
 - 4 Praxistransfer & gemeinsamer Abschluss
-



Bindungstheorie *Bowlby*

Bedeutung früher Beziehungen & Bindungserfahrungen



Theorie sozialer Bedürfnisse *Weiss*

emotionale & soziale Einsamkeit, spezifische Beziehungen



Theorie kognitiver Diskrepanz *Perlman & Peplau*

Differenz gewünschte & existierende Beziehungen, subjektiv



Evolutionäre Theorie *Cacioppo & Hawkley*

Überlebensmechanismus, motiviert Beziehungen zu suchen



Sozio-ökologische Theorie *Bronfenbrenner*

soziales Kapital, Familiendynamiken, Gesellschaft, ...



Kulturelle Theorien

Bedeutung von Einsamkeit in Gemeinschaft, Erwartungen

Agenda

- 1 Einstieg mit Selbstreflektion

 - 2 Theorien zu Massnahmen im Umgang mit Einsamkeit

 - 3 Arbeit in Kleingruppen: Risiko, Schutz, Intervention

 - 4 Praxistransfer & gemeinsamer Abschluss
-

Gruppenarbeit an Fallbeispielen

Auseinandersetzung mit eigenen/gestellten Fallbeispielen

Überlegungen sammeln:

- Welche Faktoren tragen hier zur Einsamkeit bei?
- Welche Ressourcen sind (noch) da?
- Wie könnten Prävention & Stärkung aussehen – auf individueller und struktureller Ebene?

Austausch in der Gruppe



Agenda

- 1 Einstieg mit Selbstreflektion

- 2 Input zu Massnahmen im Umgang mit Einsamkeit

- 3 Arbeit in Kleingruppen: Risiko, Schutz, Intervention

- 4 Praxistransfer & gemeinsamer Abschluss

Praxistransfer

Was könnte ich in meinem (Arbeits-)Kontext konkret umsetzen, um Einsamkeit zu begegnen und Resilienz zu fördern?

Welche Unterstützung bräuchte ich dafür?

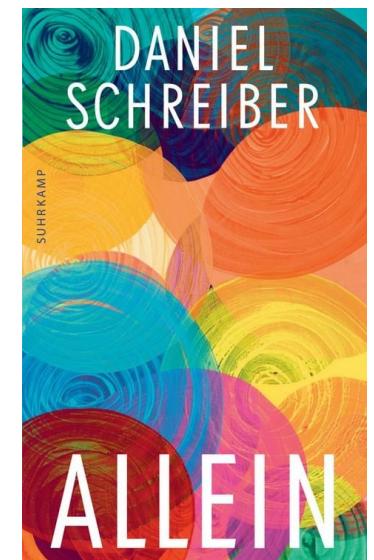


Weitere Empfehlungen

Prosetzky, D. I. (2022). *KNE Expertise 9/2022—Wechselwirkung von Einsamkeit mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.* <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-09>

Schreiber, D. (2021). *Allein*. Hanser Berlin.

Simmank, J. (2020). *Einsamkeit: Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten*. Atrium Verlag AG.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Welche Fragen sind noch offen?

Vielen Dank meinen Kolleginnen und den Menschen, die ihre Geschichten mit uns im Rahmen des INCLUDE Projekts geteilt haben!

Ich freue mich von Ihnen zu hören!
annika.rohrmoser@unibas.ch

