



Die junge Frau bei einem Ausflug zum Gelmersee: Spaziergänge draussen in der Natur können helfen, akute Einsamkeitsgefühle zu lindern. Foto: zvg

# Bernerin gründet Selbsthilfegruppe für Junge, die einsam sind

**Berner Ideen (22)** Corona verschärft ein Problem, das viele Junge beschäftigt: Sie haben zwar zahlreiche Onlinekontakte, aber wenig echte Nähe. Eine Bernerin erzählt.

## Mirjam Comtesse

Nach zehn Tagen in Isolation hielt es die 31-jährige Bernerin nicht mehr aus. Schon vorher hatte sie in ihrem Leben immer wieder mal unter Einsamkeit gelitten. Die Perspektive, dass es auch nach ausgestandener Covid-19-Erkrankung ähnlich weitergehen würde, fand sie inakzeptabel. «Ich habe gemerkt, dass sich etwas ändern muss.»

Das war im vergangenen November. Die junge Frau begann zu recherchieren, zu telefonieren und rief schliesslich das Projekt «Soli» ins Leben. Dabei handelt es sich um eine Selbsthilfegruppe für Bernerinnen und Berner, die sich einsam fühlen. Der Zirkel richtet sich explizit an Menschen zwischen 25 und 40 Jahren. Junge Erwachsene, die eigentlich eingebunden sind, aber denen es an Vertrautheit mit anderen fehlt, sollen einen Ort erhalten, um sich auszutauschen. Geplant sind monatliche Treffen und vielleicht sogar gemeinsame Aktivitäten. Am 25. Februar findet der erste digitale Anlass statt.

## Berner Ideen

In unserer losen Reihe «Berner Ideen» porträtieren wir Menschen, die mit Optimismus und der Überzeugung vorangehen, die Zukunft ein klein wenig besser zu machen. Anregungen für weitere «Berner Ideen» können gerne geschickt werden an: [kultur@bernerzeitung.ch](mailto:kultur@bernerzeitung.ch)

Zum Gespräch auf der Grosse Schanze nimmt die junge Frau ihren Hund mit. Ihre Fröhlichkeit täuscht darüber hinweg, dass sie schwierige Zeiten erlebt hat. Im Gespräch erzählt sie, dass sie zwar viele Kontakte auf ihrem Smartphone gespeichert habe, sich aber trotzdem allein fühle. Weil das ein Tabu ist in einer Gesellschaft, die Beliebtheit mit Erfolg gleichsetzt, möchte sie anonym bleiben.

«Meine Freundschaften sind alle so unverbindlich», erklärt sie. Wenn sie sich zum Beispiel mit einem Kollegen auf einen Kaffee verabrede, sei es gut möglich, dass dieser im letzten Moment einen Rückzieher mache. Oder die ehemalige Studienkollegin antwortet tagelang nicht auf eine Anfrage, um dann abzusagen. Die Einschränkungen wegen Corona spitzen ihre Situation zu. Die 31-jährige lebt allein. Sie ist zwar in einer Beziehung, aber ihr Partner wohnt im Mittelmeerraum. Arbeiten tut sie als Wissenschaftlerin, gegenwärtig im Homeoffice.

Ihre offene Art lässt auf den ersten Blick nicht vermuten, dass sie Mühe hat, enge Kontakte zu knüpfen. Es sind ausgerechnet die sozialen Medien, die ihr schon einige Male zum Verhängnis wurden: «Früher kommunizierte ich sehr viel über Facebook und Whatsapp. So habe ich manche Freunde verloren.» Denn mehrmals kam es bei Onlinedebatten zu Missverständnissen, die damit endeten, dass sie oder ihr Gegenüber den Kontakt des

anderen sperrten. «Es ist schade, wenn Beziehungen so abrupt enden», sagt die Bernerin.

Vieles, was sie erzählt, kommt einem bekannt vor: Die meisten dürften schon Phasen erlebt haben – zum Beispiel nach dem Umzug in eine neue Stadt, nach dem Ende einer Beziehung oder jetzt gerade in der aktuellen Pandemie –, in denen sie sich vom sozialen Leben ausgeschlossen fühlten. Das sind die Zeiten im Leben, in denen sich die Tage endlos ausdehnen und die Wochenenden mit ihrer Leere bedrohlich wirken.

Doch dabei handelt es sich in aller Regel um temporäre Durststrecken, die sich nicht längerfristig auf das Wohlbefinden auswirken. Anders ist es, wenn Einsamkeit schon vorher ein latentes Problem war. «Dann besteht die Gefahr, dass die Betroffenen verbittern», sagt Martin Steiner. Er ist bei der Dargebotenen Hand in Bern verantwortlich für die Ausbildung und Begleitung der freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Viele Anruferinnen und Anrufer meldeten sich zuerst mit anderen Themen bei ihnen. «Mit familiären, finanziellen, psychischen Problemen», sagt Martin Steiner, «aber dahinter steckt oft ein Gefühl von Einsamkeit.» Auch wer mitten im Leben steht, könne davon betroffen sein. Gerade bei jungen Leuten sei das Phänomen viel verbreiteter seit Beginn der Corona-Pandemie. «Besonders auffällig ist, dass die Anrufe von 18- bis 40-jährigen

**«Mit meinem Projekt möchte ich Einsamen eine Stimme geben.»**

Die Gründerin einer Selbsthilfegruppe

Männern 2020 im Vergleich zum Vorjahr um die Hälfte zugenommen haben.»

Bei der Beratung sei es wichtig, dass der Hilfesuchende zuerst einmal über seine Erfahrungen reden könne und spüre, dass jemand wirklich zuhört. Tipps wie «Du musst halt mehr auf Leute zugehen» seien fehl am Platz, weil sie kaum nützten. In einem zweiten Schritt gehe es darum, mit dem oder der Betroffenen herauszufinden, was helfen könnte. Das kann beispielsweise ein Anruf bei einer Person sein, mit der man schon lange nicht mehr gesprochen hat, ein Spaziergang draussen in der Natur, ein Buch oder ein Film, durch

die man anderen Lebensschicksalen begegnet. Haustiere seien ebenfalls eine Möglichkeit, «den emotionalen Bezug wieder zu wecken».

Die junge Frau lächelt auf die Frage, ob ihr Hund ihr helfe. «Ja, natürlich habe ich ihn auch, damit ich mich nicht so allein fühle und regelmässig nach draussen komme.» Mit ihrer Selbsthilfegruppe will sie aber noch mehr erreichen. Sie möchte dazu beitragen, dass Einsamkeit kein Tabu mehr ist. Sie sagt: «Mit meinem Projekt möchte ich Einsamen eine Stimme geben.»

Weitere Infos und Anmeldung: [www.soli-be.ch](http://www.soli-be.ch)



Die 31-Jährige plant eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen, die sich einsam fühlen. Foto: Nicole Philipp