

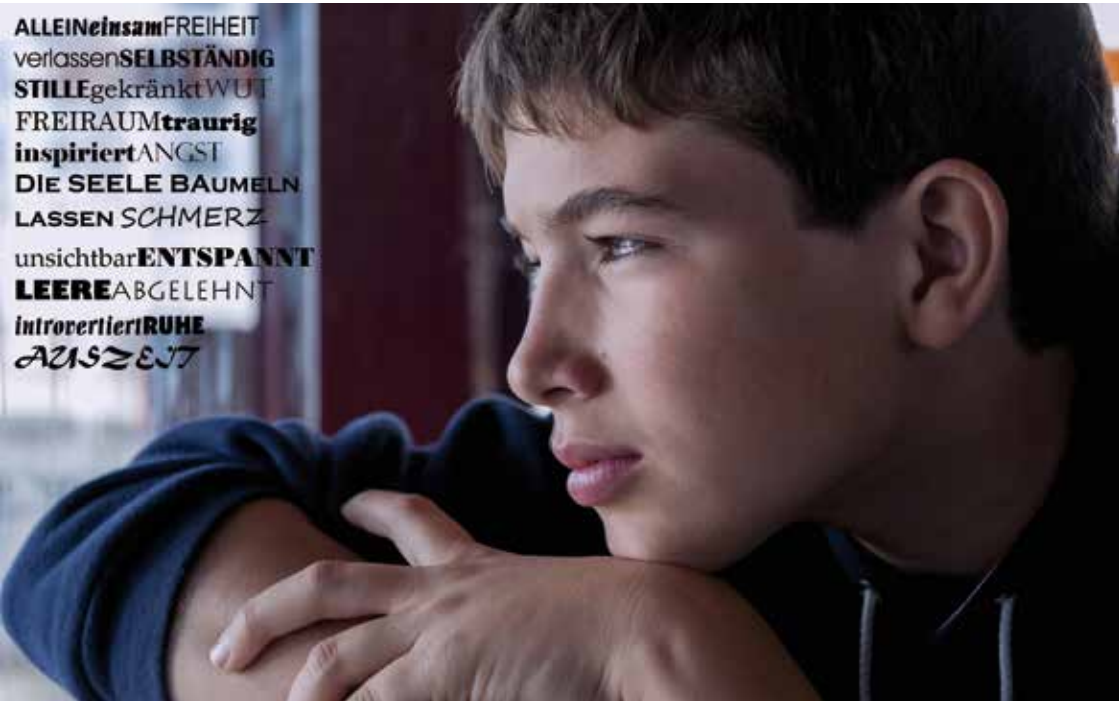
## 17. Abensberger Fachtagung

# „Einsam oder allein – isoliert oder selbstbestimmt?“

Ein unterschätztes Spannungsfeld  
im Leben junger Menschen

31. März 2020

**ALLEIN** *einsam* **FREIHEIT**  
verlassen **SELBSTÄNDIG**  
**STILLE** *gekränkt* **WUT**  
**FREIRAUM** *traurig*  
*inspiriert* **ANGST**  
**DIE SEELE BAUMELN**  
**LASSEN** *SCHMERZ*  
unsichtbar **ENTSPANNT**  
**LEERE** *ABGELEHNT*  
*introvertiert* **RUHE**  
*AUSZUSETZ*



# Unser Thema

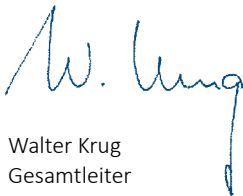
**„Es ist schon eigenartig, wie wir es genießen, wenn wir alleine sein können, aber daran verzweifeln, wenn wir alleine sein müssen.“**

Einsamkeit betrifft oft gerade junge Menschen. Dabei kann dieses Phänomen sehr vielschichtig auftreten. Subjektiv gefühlte Einsamkeit und tatsächliche soziale Isolation sind nicht immer deckungsgleich. Gleichzeitig stellt sich - vor allem vor dem Hintergrund pädagogischer Förderziele - die Frage, ob selbst-gewähltes Alleinsein nicht auch von einer anderen Seite betrachtet werden sollte, als Freiraum für Erholung und Inspiration, aber manchmal auch als notwendiger Raum zum Rückzug.

Die Bedeutung beider Phänomene ist gerade für die jungen Menschen hoch relevant, die sich im System der beruflichen Rehabilitation und/oder Jugendhilfe befinden. Junge Menschen mit psychischen Behinderungen und Beeinträchtigungen werden grundsätzlich von ihrem sozialen Umfeld als „andersartig“ wahrgenommen. Insofern liegt auf der Hand, dass gerade die jungen Menschen, die uns in der Zusammenarbeit anvertraut sind, in besonderem Maße von Ausgrenzungserfahrungen vielfältiger Natur und fortlaufenden Kränkungen bedroht sind. Somit erhöht sich auch das Risiko sozialer Isolation und Vereinsamung. Nicht nur Manfred Spitzer (2018) sieht in der Vereinsamung einen der grundlegendsten Risikofaktoren für die Entstehung psychischer Erkrankungen. Aber es gilt auch, die andere Seite zu betrachten: Junge Menschen, die ihren Alltag im Trubel unserer Einrichtungen verbringen, brauchen manchmal „ihre Ruhe“. Wie weit können wir ihnen dies ermöglichen? Gleichzeitig ist diese „Ruhe“, das „Alleinsein“ nicht nur Raum für Erholung! Die Stille ist ein Ort des Wachstums, sie gibt uns Raum, uns fernab von „dringenden“ alltäglichen Anforderungen uns mit uns selbst auseinander zu setzen. Michael Slaby beschreibt dies sehr passend: „Ein ganzer Wald wächst leise, nur ein Baum, der fällt, ist laut.“ Selbst erwachsenen Personen fällt es manchmal schwer, diese Inspiration zuzulassen. Umso mehr sind wir gefordert, unsere Teilnehmer mit den besonderen Chancen des „Alleinseins“ vertraut zu machen.

Im Rahmen unserer 17. Abensberger Fachtagung möchten wir uns mit den vielen Facetten von Alleinsein und Einsamkeit im Leben junger Menschen befassen.

Wir freuen uns auf Sie!



Walter Krug  
Gesamtleiter  
B.B.W. St. Franziskus Abensberg

# Tagungsprogramm

9:00 Uhr **Stehkaffee**

9:30 Uhr **Grußwort**

**Michael Eibl** | Direktor Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

## **Fachvorträge**

### **ALLEINSAMKEIT – Die beiden Seiten des „Für-Sich-Seins“**

**Walter Krug** | Gesamtleiter B.B.W. St. Franziskus Abensberg

### **Entwicklung von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen**

**Univ.-Prof. Dr. Peter Zimmermann** | Universität Wuppertal,  
Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie

### **Introversion und selbstgewähltes Alleinsein als Chance**

**Dr. Sylvia Löhken** | Expertin für intro- und extrovertierte Kommunikation,  
Coach, Moderatorin und Buchautorin

## **Mittagspause**

### **„Alleinsein und Einsamkeit im BW“ –**

#### **Praktische Notwendigkeiten, Chancen und Herausforderungen**

**Stefani Hasenöhr** | Abteilungsleitung „Gesundheits- und Förderdienste“,  
B.B.W. St. Franziskus Abensberg

**Katharina Lache** | Casemanagerin, B.B.W. St. Franziskus Abensberg

## **Workshops**

### **W1: Allein sein: Was heißt das? Möglichkeiten in Rehabilitation und Jugendhilfe**

**Dr. Sylvia Löhken** | Expertin für intro- und extrovertierte Kommunikation

### **W2: „Gemeinsam einsam?“ – Sozialräume in der digitalen Welt**

**Max Seeberger** | Medienpädagoge, Skill Trees e.V.

### **W3: Sozialkontakt als Herausforderung – Die Bedeutung von Einsamkeit und Alleinsein für Menschen aus dem autistischen Spektrum**

**Gisela Waltl-Kraus, Maria Horvat** | Fachdienst Autismus,  
B.B.W. St. Franziskus Abensberg

### **W4: Die Kraft der Stille – Raum für Inspiration, Achtsamkeit, Dynamik**

**Thomas Beringer** | Religiöser Dienst, B.B.W. St. Franziskus Abensberg

### **W5: Berufliche Inklusion – soziale Vereinsamung? Möglichkeiten und Grenzen des IFD im Rahmen der Unterstützten Beschäftigung**

**Verena Ninding** | Bereichsleitung „Unterstützte Beschäftigung“, IFD Oberpfalz

## **Gemeinsamer Abschluss im Plenum**

16:30 Uhr Veranstaltungsende

**Veranstalter:**

B.B.W. St. Franziskus Abensberg  
Regensburger Straße 60  
93326 Abensberg



**Anmeldung:**

Unser Anmeldeformular  
finden Sie unter  
[https://www.bbw-abensberg.de/  
fachtagungen](https://www.bbw-abensberg.de/fachtagungen)  
oder mit beigefügtem QR-Code



**Tagungsbeitrag:**

80,- € incl. Verpflegung

**Kontakt:**

Abensberger Reha-Akademie  
Telefon: 0 94 43 709-378  
Telefax: 0 94 43 709-379  
E-Mail: [fachtagung@bbw-abensberg.de](mailto:fachtagung@bbw-abensberg.de)  
Internet: [www.bbw-abensberg.de](http://www.bbw-abensberg.de)

**Anreise:**

A93 (München-Regensburg-München)  
Ausfahrt Abensberg  
B16 (Ingolstadt-Regensburg)



Träger:  
Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.