

“Eigentlich fühl ich mich immer allein!”

Erleben von Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Erfahrungen und Erkenntnisse aus der psychotherapeutischen Praxis.

In diesem Panel-Kurzvortrag berichte ich, eine tiefenpsychologische Psychotherapeutin, über einige Aspekte des Phänomens “Einsamkeit” bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, wie ich sie in meiner Praxis beobachte. Diese Jugendlichen kommen meist wegen Angststörungen und Depressionen und entwickeln erst im Laufe der Therapie einen Zugang zu ihrer Innenwelt und so auch einen Zugang zu ihren chronischen Einsamkeitsgefühlen. Ich sehe hier einen Zusammenhang mit ihrer mangelhaft ausgeprägten Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Hilfsmaßnahmen sollten daher vorrangig aus Angeboten bestehen, die ihre Beziehungs- und Bindungsfähigkeit verbessern.

Mag.a Gundula Rammer

Tiefenpsychologische Psychotherapeutin (KIP) mit WB in Kinder- und Jugendlichentherapie, war Leiterin einer Familienberatungsstelle

viele Jahre in einer kinderpsychotherapeutischen Einrichtung (child guidance clinic) in Wien tätig

seit 2005 eigene Praxis in Wien, schwerpunktmäßig mit adoleszenten Mädchen und jungen Erwachsenen