

## **Theoretische Aspekte:**

Bei einer Analyse von Faktoren, die zu „Sozialer Distanz“ führen, wird die Bedeutung verschiedener „Ressourcen“ deutlich. Beispielsweise soziale Ressourcen nehmen eine wichtige Rolle in unserem täglichen Leben ein. Soziale Ressourcen lassen sich in verschiedene Dimensionen gliedern. Für die Gesundheit von Menschen von Bedeutung sind soziale Teilhabe, soziale Netze und soziale Unterstützung. Soziale Teilhabe beschreibt das Involviert-Sein einer Person in eine Gemeinschaft, also ihre soziale Integration. Sie beinhaltet auch die Mitgestaltung dieser Gemeinschaft und ermöglicht somit Partizipation...

Unter Gemeinschaft wird ein Netz aus sozialen Beziehungen verstanden. Es umfasst Familie, Freundschaften, Nachbarschaft, Schule, aber auch das Leben in Städten oder Dörfern und die Gesellschaft als Ganzes: Soziale Teilhabe findet im Alltag und in der konkreten Lebenswelt statt. Sie ist Voraussetzung für die Entstehung sozialer Netze: Soziale Netze beschreiben die Struktur und Eigenschaften von Beziehungen zwischen Personen. Anzahl, Art und Qualität von Beziehungen sind wichtige Eigenschaften eines sozialen Netzes.

Unter sozialer Unterstützung versteht man eine Funktion des sozialen Netzes, nämlich die Vermittlung von Hilfe zwischen den Mitgliedern des Netzes. Bereits in den 1940er Jahren forschte der amerikanische Psychologe A. Maslow im Bereich von sozialen Ressourcen und skizzierte Bedürfnisse in diesem Bereich. Aktuelle Studien greifen diesen Ansatz auf und zeigen, dass Menschen mit hoher sozialer Teilhabe z.B. einen besseren Gesundheitszustand aufweisen.

Leider sind nicht allen Menschen diese Ressourcen zu gleichen Teilen zugänglich. Unterschiede treten u.a. beim Alter, der Herkunft oder auch dem Wohnort auf. Eine der Folgen dieser ungleichen Erreichbarkeit ist social distancing, welches sich immer stärker im urbanen Raum ausbildet. Im Rahmen von pandemiebedingten Maßnahmen, die ebenfalls zu dem Phänomen der Distanzierung führten, stiegen u.a. psychische Belastungen von Betroffenen drastisch an.

Moderne Gesundheitsförderung greift diese Daten auf und rückt das Ziel, die soziale Teilhabe möglichst vieler Menschen zu stärken, immer mehr in den Fokus. Deshalb scheint eine Analyse dieser sozialen Strukturen an den verschiedenen Standorten sinnvoll.

Die Verfügbarkeit sozialer Ressourcen sollte überprüft werden. Außerdem sollten die beteiligten Partner Beispiele für soziale Gesellschaftsarrangements (Jugendzentren, Seniorencafes, bestimmte kulturelle Aktivitäten usw.) recherchieren und in geeigneter Weise dokumentieren. Dadurch soll in den beteiligten Einrichtungen ein Prozess des Wahrnehmens und des Begreifens dieser sozialen Ressourcen eingeleitet werden.

Soziale Distanz führt zu einer immer stärker werdenden Einsamkeit. Dies gilt sowohl für junge wie auch für ältere Menschen. Neben Herkunft und Alter entscheidet auch der Wohnort in einem hohen Maß darüber, ob man an sozialen Ressourcen stärker oder schwächer teilnehmen kann. In urbanen Ballungsgebieten sind weak ties in einem weitaus höheren Maße die vorherrschende soziale Ressource als beispielsweise im ländlich geprägten Raum.

**Menschen, die gut vernetzt sind, die in ein System des Gebens und Nehmens eingebunden sind, erwarten und erfahren, dass ihnen in einer schwierigen Lage geholfen wird. Sie haben nachweislich bessere Gesundheitschancen, leben länger, fühlen sich gesünder, führen ein glücklicheres, für sie sinnhafteres Leben und leiden deutlich seltener unter Depressionen. Im Umkehrschluss bedeutet dies aber auch: Menschen, die schlecht vernetzt sind, die unter Einsamkeitsgefühlen leiden, wenig Hilfe erwarten und erhalten, haben deutlich geringere Chancen auf eine gute Gesundheit und eine hohe Lebensqualität. Einsamkeit macht langfristig psychisch und physisch krank.**