

Vereinsamung: Lockdown wirkt wie ein Brandbeschleuniger

Seelische Gesundheit. pro mente Austria warnt vor den Folgen der Isolation immer breiterer Bevölkerungskreise. Die Entwicklung wurde schon in den vergangenen Jahren deutlich, durch den monatelangen Lockdown wurde sie allerdings verschärft. Der macht uns ungewollt zu Einsiedlern, und selbst kontaktfreudige Menschen haben damit zu kämpfen.

STS. Das Gefühl, von der Welt abgeschieden überdauern zu müssen, ist nicht schön. Wenn in der aktuellen Lage finanzielle Probleme durch Kurzarbeit oder Jobverlust dazukommen und vielleicht auch eine vorbestehende Erkrankung Sorge bereitet, kann diese erzwungene Form der Einsamkeit ernsthaft belasten. Diese Isolation kann krank machen. Davor warnen zwei Experten von Pro Mente Austria.

„Die Einsamkeit nimmt zu“, sagt PD Dr. Günter Klug, Präsident von *pro mente Austria*. Das hängt auch mit der Wohnsituation zusammen. Besonders in Städten leben bereits 50 Prozent in Einzelhaushalten oder alleinerziehend mit Kind. Wenn diese Menschen abends zu Hause sind, gibt es keine Unterhaltung mit anderen – außer man wird selbst aktiv und greift zum Telefonhörer. Diese Person ist auch für das Einkommen alleine verantwortlich, was den Druck erhöht.

Klug: „Ein weiterer Faktor ist die Überflutung mit Informationen, die durch die sozialen Medien passiert, und das Gefühl eines Kontrollverlustes verstärkt. Der Alltag der anderen wird oft als schöner wahrgenommen, als der eigene. Dazu kommen Veränderungen in der Arbeitswelt zum Tragen, wie das Homeoffice, bei dem man die sonst üblichen sozialen Kontakte zu den Arbeitskollegen verliert. So kommt es zu einer immer weiteren Reduktion von persönlichen Kontakten.“

WHO warnt vor Vereinsamung

Bereits im Vorjahr hat sich die Weltgesundheitsorganisation WHO besorgt gezeigt, dass immer mehr Menschen alleine leben und auch ihre Zeit alleine verbringen. Die Coronapandemie wirkt nun wie ein „Brandbeschleuniger“, sagt Mag. Sonja Hörmanseder, Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich. Noch nie habe eine Erkrankung das Leben so vieler Menschen weltweit so radikal verändert wie die Corona-Pandemie. Noch nie hat sich der Umgang der Menschen miteinander in so kurzer Zeit so massiv geändert. Viele selbstverständliche Formen des zwischenmenschlichen Kontaktes seien stark eingeschränkt oder der Pandemie gänzlich zum



Einsamkeit ist kein bekanntes gesellschaftliches Phänomen; es gab sie schon immer, doch die Krise verschärft das Problem ungemein. Für viele Menschen ist die Isolation allerdings eine neue Erfahrung, die mit Scham verbunden sein kann.

© petrunjela / Getty Images / iStock

de treffen dürfen oder in der Partnersuche eingeschränkt sind. Und auch all jene, die sich bewusst dafür entschieden haben, alleine zu leben, derzeit aber ihre Alltagskontakte nicht wahrnehmen dürfen. Verstärkt betroffen sind auch Alleinerziehenden, die mit ihren Belastungen noch mehr als sonst auf sich gestellt sind und Menschen, denen im monatelangen Homeoffice eine wichtige Säule des sozialen Lebens, nämlich der Kontakt mit den Arbeitskollegen, abhandengekommen ist. Ähnlich ergeht es oft Menschen, die in Pension sind.“

Einsamkeit ist lebensbedrohlich

Wie gefährlich Einsamkeit sein kann, erläutert Klug: „Die sozialen und demografischen Trends tragen dazu bei, dass die Zahl der Menschen mit Einsamkeits-Risiko steigt. Sozial isolierte Menschen haben ein zwei- bis dreifach höheres Risiko, in einem bestimmten Zeitraum zu sterben, denn soziale Desintegration stellt für die Verkürzung der Lebenszeit ein höheres Risiko als Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen dar.“

Aufgaben für die Zukunft

Was aber würden Menschen brauchen, damit es ihnen wieder besser geht? Neben finanzieller Sicherheit, um das eigene Leben gut weiterführen können, sind auch die humane und die soziale Sicherheit wichtige Themen.

Die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten durch Bildung, Kunst und Bewegung entwickeln zu können ist da ebenso entscheidend wie soziale Ressourcen zu pflegen, und das nicht nur zu Hause, sondern auch im Umfeld. Um gut durch die Krise zu kommen, muss auch die Hoffnung auf eine stabile Zukunft ermöglicht werden.

Notwendig seien daher folgende Maßnahmen:

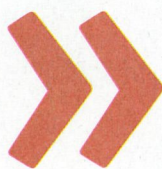
- ein klares und nachvollziehbares Vorgehen der Regierung mit guten Erklärungen, die uns gut durch die Zeit der Krise führen
- eine Stabilisierung des Arbeitsmarktes
- ein frühzeitige Unterstützung, nicht nur bei wirtschaftlichen, sondern auch bei psychischen und sozialen Problemen
- Projekte gegen Einsamkeit, da sie Auslöser für körperliche und psychische Erkrankungen ist
- die Gewährleistung, dass die Aufnahme in stationäre Einrichtungen für psychisch Erkrankte während der Pandemie problemlos möglich ist
- die Erarbeitung langfristiger Konzepte für die „Zeit danach“ hinsichtlich wirtschaftlicher, humaner und sozialer Sicherheit.

Klugs Resümee: „Österreich hat noch viele Baustellen in der psychosozialen Versorgung. Durch die zu erwartende höhere Zahl der Betroffenen muss dieser Bereich dringend gestärkt werden. Es ist von großer Wichtigkeit darauf zu achten, dass der psychosoziale Bereich bei Sparpaketen nach der Pandemie nicht unter die Räder kommt!“

Quelle: Pressekonferenz „Einsamkeit im chronischen Stress der Corona-Pandemie“ von pro mente Austria am 16.12.2020



© Thomas Hackl



Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie ist eine gesellschaftlich verbreitete Entwicklung, quer durch alle Altersgruppen, quer durch alle Schichten.

Mag. Sonja Hörmanseder
Geschäftsfeldleiterin der
Krisenhilfe Oberösterreich

Opfer gefallen. Vereinsamung und Einsamkeit seien zu einem Massenphänomen geworden, sagt sie. Hörmanseder sagt, dass die Pandemie jeden anders trifft und die daraus resultierende Einsamkeit viele Gesichter hat. Vereinsamung finde quer durch alle Altersgruppen, quer durch alle sozialen Schichten statt, wobei eine angespannte finanzielle Situation das Problem häufig noch zusätzlich verschärfe.

Jeder Zweite fühlt sich verlassen

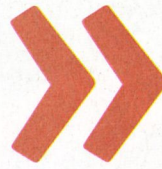
Eine EU-weite Studie zeigt, dass im ersten Lockdown etwa 47 Prozent der Österreicher zumindest gelegentlich Einsamkeit empfanden (EU-Schnitt 52 %). Vor allem die jüngere Generation war besonders stark davon betroffen. 70 Prozent glauben zwar, dass die Digitalisierung geholfen hat, mit anderen Menschen zumindest virtuell in Kontakt zu bleiben, aber nur 42 Prozent (EU 52 %) glauben, dass die virtuelle Kommunikation auch dabei hilft, Einsamkeit zu bekämpfen.

Bezugspersonen fehlen

Untersuchungen aus dem ersten Lockdown belegen, dass der psychische Stress deutlich gestiegen ist. Einsamkeit zeigt sich dann, wenn man sich jemandem anvertrauen möchte, aber keine geeignete Bezugsperson zum Reden da ist. Besonders betroffen sind meist Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychisch belastete und erkrankte Menschen, ältere Menschen und unfreiwillig Alleinlebende. Hörmanseder erläuterte den Einfluss der Pandemie auf bisher nicht gekannte Entwicklungen: „Neu ist, dass dieses Phänomen nun aber auch deutlich breitere Kreise trifft: Zum Beispiel Menschen, die „mitten im Leben stehen“, auch Jugendliche und junge Erwachsene, die derzeit keine Freun-



© Carina Ott / pro mente austria



All die Probleme, die wir jetzt unter COVID-19 beklagen, gab es auch schon vorher. Die Pandemie verstärkt diese jedoch massiv.

PD Dr. Günter Klug
Präsident von pro mente Austria

Vereinsamung: Lockdown wirkt wie ein Brandbeschleuniger

Seelische Gesundheit. pro mente Austria warnt vor den Folgen der Isolation immer breiterer Bevölkerungskreise. Die Entwicklung wurde schon in den vergangenen Jahren deutlich, durch den monatelangen Lockdown wurde sie allerdings verschärft. Der macht uns ungewollt zu Einsiedlern, und selbst kontaktfreudige Menschen haben damit zu kämpfen.

STS. Das Gefühl, von der Welt abgeschieden überdauern zu müssen, ist nicht schön. Wenn in der aktuellen Lage finanzielle Probleme durch Kurzarbeit oder Jobverlust dazu kommen und vielleicht auch eine vorbestehende Erkrankung Sorge bereitet, kann diese erzwungene Form der Einsamkeit ernsthaft belasten. Diese Isolation kann krank machen. Davor warnen zwei Experten von Pro Mente Austria.

„Die Einsamkeit nimmt zu“, sagt PD Dr. Günter Klug, Präsident von *pro mente Austria*. Das hängt auch mit der Wohnsituation zusammen. Besonders in Städten leben bereits 50 Prozent in Einzelhaushalten oder alleinerziehend mit Kind. Wenn diese Menschen abends zu Hause sind, gibt es keine Unterhaltung mit anderen – außer man wird selbst aktiv und greift zum Telefonhörer. Diese Person ist auch für das Einkommen alleine verantwortlich, was den Druck erhöht.

Klug: „Ein weiterer Faktor ist die Überflutung mit Informationen, die durch die sozialen Medien passiert, und das Gefühl eines Kontrollverlustes verstärkt. Der Alltag der anderen wird oft als schöner wahrgenommen, als der eigene. Dazu kommen Veränderungen in der Arbeitswelt zum Tragen, wie das Homeoffice, bei dem man die sonst üblichen sozialen Kontakte zu den Arbeitskollegen verliert. So kommt es zu einer immer weiteren Reduktion von persönlichen Kontakten.“

WHO warnt vor Vereinsamung

Bereits im Vorjahr hat sich die Weltgesundheitsorganisation WHO besorgt gezeigt, dass immer mehr Menschen alleine leben und auch ihre Zeit alleine verbringen. Die Coronapandemie wirkt nun wie ein „Brandbeschleuniger“, sagt Mag. Sonja Hörmanseder, Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich. Noch nie habe eine Erkrankung das Leben so vieler Menschen weltweit so radikal verändert wie die Corona-Pandemie. Noch nie hat sich der Umgang der Menschen miteinander in so kurzer Zeit so massiv geändert. Viele selbstverständliche Formen des zwischenmenschlichen Kontaktes seien stark eingeschränkt oder der Pandemie gänzlich



Einsamkeit ist kein bekanntes gesellschaftliches Phänomen; es gab sie schon immer, doch die Krise verschärft das Problem ungemein. Für viele Menschen ist die Isolation allerdings eine neue Erfahrung, die mit Scham verbunden sein kann.
© petrungiea / Getty Images / iStock



© Thomas Hackl



Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie ist eine gesellschaftlich verbreitete Entwicklung, quer durch alle Altersgruppen, quer durch alle Schichten.

Mag. Sonja Hörmanseder
Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich

Opfer gefallen. Vereinsamung und Einsamkeit seien zu einem Massenphänomen geworden, sagt sie. Hörmanseder sagt, dass die Pandemie jeden anders trifft und die daraus resultierende Einsamkeit viele Gesichter hat. Vereinsamung finde quer durch alle Altersgruppen, quer durch alle sozialen Schichten statt, wobei eine angespannte finanzielle Situation das Problem häufig noch zusätzlich verschärfe.

Jeder Zweite fühlt sich verlassen

Eine EU-weite Studie zeigt, dass im ersten Lockdown etwa 47 Prozent der Österreicher zumindest gelegentlich Einsamkeit empfanden (EU-Schnitt 52 %). Vor allem die jüngere Generation war besonders stark davon betroffen. 70 Prozent glauben zwar, dass die Digitalisierung geholfen hat, mit anderen Menschen zumindest virtuell in Kontakt zu bleiben, aber nur 42 Prozent (EU 52 %) glauben, dass die virtuelle Kommunikation auch dabei hilft, Einsamkeit zu bekämpfen.

Bezugspersonen fehlen

Untersuchungen aus dem ersten Lockdown belegen, dass der psychische Stress deutlich gestiegen ist. Einsamkeit zeigt sich dann, wenn man sich jemandem anvertrauen möchte, aber keine geeignete Bezugsperson zum Reden da ist. Besonders betroffen sind meist Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychisch belastete und erkrankte Menschen, ältere Menschen und unfreiwillig Alleinlebende. Hörmanseder erläuterte den Einfluss der Pandemie auf bisher nicht gekannte Entwicklungen: „Neu ist, dass dieses Phänomen nun aber auch deutlich breitere Kreise trifft: Zum Beispiel Menschen, die „mitten im Leben stehen“, auch Jugendliche und junge Erwachsene, die derzeit keine Freun-



© Carina Ott / pro mente austria



All die Probleme, die wir jetzt unter COVID-19 beklagen, gab es auch schon vorher. Die Pandemie verstärkt diese jedoch massiv.

PD Dr. Günter Klug
Präsident von pro mente Austria

de treffen dürfen oder in der Partnersuche eingeschränkt sind. Und auch all jene, die sich bewusst dafür entschieden haben, alleine zu leben, derzeit aber ihre Alltagskontakte nicht wahrnehmen dürfen. Verstärkt betroffen sind auch Alleinerziehenden, die mit ihren Belastungen noch mehr als sonst auf sich gestellt sind und Menschen, denen im monatelangen Homeoffice eine wichtige Säule des sozialen Lebens, nämlich der Kontakt mit den Arbeitskollegen, abhandengekommen ist. Ähnlich ergeht es oft Menschen, die in Pension sind.“

Einsamkeit ist lebensbedrohlich

Wie gefährlich Einsamkeit sein kann, erläutert Klug: „Die sozialen und demografischen Trends tragen dazu bei, dass die Zahl der Menschen mit Einsamkeits-Risiko steigt. Sozial isolierte Menschen haben ein zwei- bis dreifach höheres Risiko, in einem bestimmten Zeitraum zu sterben, denn soziale Desintegration stellt für die Verkürzung der Lebenszeit ein höheres Risiko als Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen dar.“

Aufgaben für die Zukunft

Was aber würden Menschen brauchen, damit es ihnen wieder besser geht? Neben finanzieller Sicherheit, um das eigene Leben gut weiterführen können, sind auch die humane und die soziale Sicherheit wichtige Themen.

Die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten durch Bildung, Kunst und Bewegung entwickeln zu können ist da ebenso entscheidend wie soziale Ressourcen zu pflegen, und das nicht nur zu Hause, sondern auch im Umfeld. Um gut durch die Krise zu kommen, muss auch die Hoffnung auf eine stabile Zukunft ermöglicht werden.

Notwendig seien daher folgende Maßnahmen:

- ein klares und nachvollziehbares Vorgehen der Regierung mit guten Erklärungen, die uns gut durch die Zeit der Krise führen
- eine Stabilisierung des Arbeitsmarktes
- ein frühzeitige Unterstützung, nicht nur bei wirtschaftlichen, sondern auch bei psychischen und sozialen Problemen
- Projekte gegen Einsamkeit, da sie Auslöser für körperliche und psychische Erkrankungen ist
- die Gewährleistung, dass die Aufnahme in stationäre Einrichtungen für psychisch Erkrankte während der Pandemie problemlos möglich ist
- die Erarbeitung langfristiger Konzepte für die „Zeit danach“ hinsichtlich wirtschaftlicher, humaner und sozialer Sicherheit.

Klugs Resümee: „Österreich hat noch viele Bausteine in der psychosozialen Versorgung. Durch die zu erwartende höhere Zahl der Betroffenen muss dieser Bereich dringend gestärkt werden. Es ist von großer Wichtigkeit darauf zu achten, dass der psychosoziale Bereich bei Sparpaketen nach der Pandemie nicht unter die Räder kommt!“

Quelle: Pressekonferenz „Einsamkeit im chronischen Stress der Corona-Pandemie“ von pro mente Austria am 16.12.2020