

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Psychischer, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisen

**URL:** [https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein ...](https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein...)

Ihr Webbrowser (Safari 4) ist veraltet. Aktualisieren Sie Ihren Browser für mehr Sicherheit, Geschwindigkeit und den besten Komfort auf dieser Seite.

Browser aktualisieren

Ignorieren

**KLEINE ZEITUNG**

Suchbegriff...

17. Dezember 2020, 06:08 Uhr

1 °C  
GRAZ

REGION ÄNDERN

SHOP

ABO

VORTEILSCLUB

ANMELDEN

MEINE REGION

STEIERMARK

ÖSTERREICH

INTERNATIONAL

SPORT

POLITIK

WIRTSCHAFT

KULTUR

LEUTE

BESSER LEBEN

WOHNEN

KARRIERE

MOBILITÄT

SERVICE

Startseite **Besser leben**

## Einsamkeit | Experten warnen vor "Brandbeschleuniger" Pandemie

Immer mehr Menschen fühlen sich in der Pandemie alleine. Der psychische Stress steigt, kann sich in körperlichen Beschwerden manifestieren und zu einem früheren Tod führen, mahnten Experten in einer virtuellen Pressekonferenz.

05.50 Uhr, 17. Dezember 2020



Laut dem **Psychotherapeuten Günter Klug** kann **Vereinsamung lebensbedrohlicher werden als Rauchen, hoher Blutdruck oder Übergewicht. Betroffen sind alle Schichten und Altersgruppen.**

### Lockdown: Jeder Zweite einsam

Knapp jeder zweite befragte Österreicher (47 Prozent) hat in einer EU-weiten Studie des Unternehmens Kaspersky angegeben, dass er im ersten Lockdown **"zumindest gelegentlich Einsamkeit empfunden"** hat. Der EU-Schnitt lag bei 52 Prozent. Vor allem die jüngere Generation war besonders stark betroffen. **70 Prozent der Interviewten gaben an, die Digitalisierung habe geholfen, zumindest virtuell in Kontakt zu bleiben.** Nur 42 Prozent (EU: 52 Prozent) glauben, dass diese Form der Kommunikation hilft, Einsamkeit zu bekämpfen. Das Bewusstsein für die Problematik ist europaweit unterschiedlich ausgeprägt: In England wurde schon 2018 ein eigenes "Ministerium für Einsamkeit" geschaffen.



© (c) Paolese - stock.adobe.com

### MEHR ZUM THEMA

**ÖGK setzt Meilenstein | Endlich: Psychotherapie und Ergotherapie für alle**

### Psychischer Stress ist gestiegen

Studien aus dem ersten Shutdown zufolge sei der psychische Stress deutlich gestiegen, die Pandemie habe sich als "Brandbeschleuniger" eines bestehenden Problems erwiesen. Immer breiterer Bevölkerungskreise sind betroffen: Jeder Zweite fühle sich einsam, jeder Vierzehnte trifft nie Freunde, hieß es. Unterstützung für die Psyche und **"Wärme für die Seele" wären "wichtiger denn je"**.

Armut zähle zu den zentraler Risikofaktor, erläuterte Klug, Präsident von pro mente Austria. Was auch die **Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe**

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Psychischer, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisen

**URL:** [https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein ...](https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein...)

**Oberösterreich, Sonja Hörmanseder**, bestätigte. "Rund um die Weihnachtsfeiertage wird diese oft radikale Entwicklung vielen Menschen besonders schmerzhaft bewusst", sagte sie.

## TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

- **Strukturieren Sie Ihren Tag**, denn Struktur gibt Orientierung und Halt. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, damit der Tag- und Nacht-Rhythmus nicht aus dem Takt gerät. Achten Sie auch auf gesunde Ernährung.
- Planen Sie **schöne Dinge** in Ihren Tag ein, die Ihnen Freude machen.
- **Bewegen Sie sich** - am besten im Freien. Sollte das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein, dann drinnen. Bewegung bringt auch das Gemüt in Schwung.
- **Pflegen Sie Kontakte**. Überwinden Sie sich und melden Sie sich bei jenen, die Ihnen am Herzen liegen. Sie werden überrascht sein, wie groß die Freude beim Gegenüber ist.
- Treten Sie Organisationen wie Nachbarschaftshilfen bei, **engagieren Sie sich**.
- Besonders wichtig! **Sprechen Sie über Ihre Einsamkeit**, das entlastet. Suchen Sie professionelle Hilfe.
- **Hilfe anzunehmen**, ist der erste Schritt zur Selbsthilfe.

Klug ergänzte, dass sich die WHO schon 2019 besorgt geäußert habe: Immer mehr Menschen leben alleine - und verbringen auch ihre Zeit alleine. "**Sieben Prozent der Bevölkerung verbringen nie Zeit mit Freunden und Verwandten!**", so der Psychologe. Diese Entwicklung werde durch die Pandemie zusätzlich verschärft.

## Chronisch Kranke

Vor allem Personen mit chronischen Erkrankungen, psychisch belastete bzw. erkrankte Personen, Ältere und unfreiwillig Alleinlebende leiden besonders, so Hörmanseder. Neu sei der Umstand, dass nun auch deutlich breitere Kreise betroffen sind. Dazu zählen Menschen, die mitten im Leben zu stehen scheinen, verstärkt betroffen sind Alleinerzieherinnen. **Auch monatelanges Homeoffice oder Pensionierung kann das Problem drastisch verschärfen.**

**Ein Drittel der Jugendlichen und deren Eltern hatten während des Lockdowns einen deutlichen Anstieg von Stress.** Beim Nachwuchs stand dies in direktem Zusammenhang mit der Zeitdauer, die sie zu Hause verbrachten, ob sie finanzielle Probleme hatten und ob sie in der Lage waren, negative Gefühle für sich selbst zu regulieren.

## MEHR ZUM THEMA

### Interview | Die neue Einsamkeit: "Menschen schämen sich"

Einsamkeit kann nicht nur psychisch, sondern auch physisch krank machen: "Sozial isolierte Menschen haben ein zwei- bis dreifach höheres Risiko, in einem bestimmten Zeitraum zu sterben.", hieß es. **Soziale Desintegration stelle für die Verkürzung der Lebenszeit ein höheres Risiko als Übergewicht, hoher Blutdruck oder Rauchen dar, warnte der Experte.**

## Menschen brauchen Sicherheit

Betroffene bräuchten "**finanzielle, humane und soziale**" Sicherheit. Von der Regierung forderten die Experten ein "klares, verständliches und

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Psychischer, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisen

**URL:** [https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein ...](https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein...)

nachvollziehbares Vorgehen mit guten Erklärungen", eine Stabilisierung des Arbeitsmarktes, frühzeitige und effiziente Unterstützung auch bei psychischen und sozialen Problemen und konkrete Projekte gegen Einsamkeit und Stress auf breiter Ebene.

Österreich habe noch "**viele Baustellen in der psychosozialen Versorgung**", dieser Bereich müsse "dringend gestärkt" werden. Der psychosoziale Bereich dürfe auch nach der Pandemie bei Sparpaketen nicht unter die Räder kommen, appellierte Klug.

**Nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass heute die Hälfte der Bevölkerung in Städten in Einzelhaushalten oder als Alleinerzieher lebt**, geraten viele in unfreiwillige Isolation. Oft helfe ein strukturierter Tagesablauf und soziales Engagement, meist auch Vernetzung und nicht zuletzt Bewegung. Im Blog auf [www.erstehilfefuerdieseesele.at](http://www.erstehilfefuerdieseesele.at) kann man sich Tipps und Anregungen holen, mitmachen, sich austauschen und Experten- und Erfahrungsberichte abrufen.

## MEHR ZUM THEMA

**Sicher und schön | So gelingt das Weihnachtsfest im Coronajahr**

**Das 17. Türchen | Zeit für eine besinnliche "Kerzenstunde"**

**Mein Advent | Was mir fehlen wird**

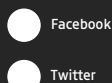
**Coronavirus | Experten-Appell: „Krebspatienten müssen so früh wie möglich geimpft werden“**

Diskutieren Sie mit - posten Sie als Erste(r) Ihre Meinung!

KOMMENTIEREN

NACH OBEN

**KLEINE ZEITUNG**



### INFORMATION

- FAQ
- Impressum, AGB & Offenlegung
- Unternehmen & Kontakt
- Hilfe
- Datenschutzinformation und Betroffenenrechte
- Cookie Einstellungen ändern

### SERVICE

- Abo-Angebote
- Abo-Self-Service
- Vorteilsclub
- Kleine Zeitung Shop
- Kinderzeitung
- Traueranzeigen
- E-Paper
- Wetter
- Jobs

### AKTUELLE THEMEN

- Podcasts
- Newsletter
- Steirer helfen Steirern
- Kärntner in Not
- Leserforum
- Murkraftwerk
- Liebe ist ...
- Gutscheine

### ANGEBOTE

- Partnersuche
- Anzeige buchen
- Tarif & Mediadaten
- Besser Leben
- Karriere
- Mobilität

### FEEDBACK

Ihre Verbesserungsvorschläge

Cookie Einstellungen ändern

© 2020, [kleinezeitung.at](http://kleinezeitung.at) | [Kleine Zeitung GmbH & Co KG](http://Kleine Zeitung GmbH & Co KG) | Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

Weitere digitale Angebote der Styria Media Group AG:

[ichkoche.at](http://ichkoche.at) | [diepresse.com](http://diepresse.com) | [sportnet.at](http://sportnet.at) | [fttr.at](http://fttr.at) | [ligaportal.at](http://ligaportal.at) | [diva-online.at](http://diva-online.at) | [willhaben.at](http://willhaben.at) | [miss.at](http://miss.at) | [gutgemacht.at](http://gutgemacht.at) | [wogibtswas.at](http://wogibtswas.at)



**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Psychischer, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisen

Hörr

**URL:** [https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein ...](https://www.kleinezeitung.at/lebensart/5912418/Ein...)