



Thema: Einsamkeit, Corona, Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe, Günter Klug, Pro mente austria, Psychiatrie, Einsamkeitsgefühle, Schlaganfa

URL: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/einsamkeit-die ...>

CORONA IMMO ANMELDEN JOBS
KURIER
K+ ABONNIEREN

WISSEN
GESUNDHEIT
12/16/2020

Einsamkeit: "Die Pandemie wirkt wie ein Brandbeschleuniger"

Was Einsamkeit mit Menschen macht – und was die Seele in kargen Zeiten nährt.

von Marlene Patsalidis

Florian P. ist im ersten Semester seines Studiums, seit dem Sommer lebt der Tiroler allein in einer kleinen Studentenwohnung in Wien (**Name und Details zur Anonymisierung geändert*). Die Stadt ist ihm noch nicht vertraut, Corona-bedingt hatte er bisher nicht die Möglichkeit, seine Kommilitonen kennenzulernen oder abseits vom Studium Kontakte zu knüpfen. Seit einigen Wochen schläft er nun schlecht, hat kaum Appetit und ist immer öfter gereizt.

Nadine M. ist alleinerziehende Mutter. Zusammen mit ihren beiden schulpflichtigen Kindern lebt sie in einem Haus am Land (**Name und Details zur Anonymisierung geändert*). Homeoffice und Distance Learning sind für die alleinstehende Frau inzwischen zur zermürbenden Doppelbelastung geworden, außerdem plagen die Familie Geldsorgen und Existenzängste. Normalerweise geht Frau M. nach der Arbeit zur Zerstreuung gerne einem Hobby nach: dem Tanzen. Wegen Corona ist das derzeit nicht möglich; auch die Partnersuche gestaltet sich schwierig.

"An diesen Geschichten sieht man sehr gut, dass Einsamkeit viele Gesichter hat und sich vielfältig in der Bevölkerung abbildet", sagt Sonja Hörmanseder, Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich. Die Pandemie wirke seit März "wie ein Brandbeschleuniger auf die Vereinsamungsproblematik".

Verschärfter Trend

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Einsamkeit, Corona, Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe, Günter Klug, Pro mente austria, Psychiatrie, Einsamkeitsgefühle, Schlaganfa

URL: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/einsamkeit-die ...>

"Einsamkeit ist per se nichts Neues", weiß auch Günter Klug, Präsident von Pro mente austria und Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. "Wir befinden uns schon seit einiger Zeit in einem Zustand der extremen gesellschaftlichen Veränderung, die dazu beiträgt, dass Einsamkeit um sich greift."

Starke Umbrüche seien etwa im Bereich der Kommunikation, der Arbeitswelt aber auch des Familiengefüges zu beobachten. "Das macht das Leben für viele Menschen zur Herausforderung, verursacht Überforderung und Hilflosigkeit, führt zu Kontrollverlust, was wiederum in sozialen Rückzug, Einsamkeitsgefühle und Isolation münden kann."

Langfristig kann das chronischen Stress bedingen, der den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand versetzt, der schließlich Erschöpfung auslöst. Dauerhaft Gestresste haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Innere Anspannung, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sind erste psychische Folgen von Stress.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit je nach Region zwischen zehn (etwa im skandinavischen Raum) und 60 Prozent (etwa in Osteuropa) von Einsamkeit betroffen. Österreich liegt mit rund 15 bis 20 Prozent Betroffenen im unteren Drittel. "In der Pandemie beziehungsweise im ersten Lockdown ist dieser Wert auf 47 Prozent angewachsen", sagt Klug.

WISSEN | GESUNDHEIT

SOS der Psyche: Wo Krisengebeutelte jetzt Hilfe finden

Insgesamt lastet die Pandemie schwerer auf den Schultern von psychisch vorbelasteten Menschen. Auch psychisch stabile Menschen können in eine Krise oder depressive Episoden schlittern. Inzwischen ist der Großteil der Bevölkerung aus der alltäglichen Stabilität gerutscht, die emotionalen Reserven sind vielfach aufgebraucht, die verordnete Abkapselung hat Spuren hinterlassen.

Neben älteren Menschen, die etwa keinen Familienbesuch empfangen können, erleben vor allem junge Erwachsene diese Zeit als bedrückend. "Die Kontaktbeschränkungen betreffen sie auf eine ganz andere Art", sagt Klug. So würden etwa Kinder mitten im sozialen Lernen von ihren Freunden abgeschnitten, Jugendliche in einer Phase des zwischenmenschlichen Ausprobierens gehandicapt. "Das könnte auch langfristige Folgen für den sozialen Umgang im Erwachsenenalter bedeuten.

Die Vereinsamung ziehe sich nicht nur durch alle Altersgruppen, sondern auch durch alle sozialen Schichten, sagt Hörmanseder. In ihrer Arbeit beobachtet die Sonder- und Heilpädagogin, dass viele ältere Menschen teilweise besser mit dem Ausnahmezustand zurechtkommen: "Sie verfügen häufig über eine höhere Resilienz, weil sie schon durch viele Krisen gegangen sind und auf Strategien im Umgang zurückgreifen

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Einsamkeit, Corona, Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe, Günter Klug, Pro mente austria, Psychiatrie, Einsamkeitsgefühle, Schlaganfa

URL: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/einsamkeit-die ...>

können. Sie haben üblicherweise auch etwas weniger Kontakte als jüngere Menschen, diese sind dafür tragfähiger in schlechten Zeiten."



Langfristig problematisch

Laut Klug sei eine Impfung zwar möglicherweise ein Ausweg aus der akuten Pandemie, "die psychosozialen Kollateralschäden werden aber erst Monate oder Jahre später ihre volle Wucht entfalten". Die Krise habe bestehende Baustellen in der psychosozialen Versorgung offengelegt. Von politischen Entscheidungsträgern fordert er ein verständliches Krisenmanagement, das die Basis für eine Stabilisierung des Arbeitsmarktes einerseits und nachhaltige Konzepte zur psychosozialen Versorgung andererseits legt.

"Einsamkeit sollte man nicht mit Alleinsein gleichsetzen", sagt Hörmanseder. "Es ist das Fehlen einer Vertrauensperson, zu der man eine gute Beziehung hat. Man kann auch einsam sein, wenn man in einer Partnerschaft lebt oder von vielen Menschen umgeben ist."

Für viele Jüngere sei die Einsamkeit eine neue Erfahrung, sagt Hörmanseder. Ein neuer Gemütszustand, der oft mit Scham verbunden und stigmatisiert ist. Auch Menschen, die mitten im Leben stehen, bei denen viele Dinge, die sie brauchen, um sich nicht einsam zu fühlen, weggebrochen sind, leiden.

Daraus ergebe sich auch eine Chance: "Einsamkeit ist vielen durch Corona ein Begriff geworden. Man hat erlebt, wie es sich anfühlt, sich einsam zu fühlen. Das könnte eine Chance sein, dass Einsamkeit nachvollziehbarer und ein breiteres Thema in der Gesellschaft wird. Hoffen wir, dass davon etwas überbleibt nach der Pandemie und Einsamkeit weniger aus dem öffentlichen Diskurs verdrängt wird."



- Eine Umarmung ist durch soziale Medien nicht ersetzbar. Digitale Tools können aber als Notprogramm in herausfordernden Zeiten Kontakt und Lichtblicke ermöglichen.
- Um den Antrieb nicht zu verlieren, gilt es den Tag, so gut es geht, zu strukturieren. Auch wenn man im Homeoffice arbeitet oder derzeit keiner beruflichen Tätigkeit nachgeht.
- Körperliche Betätigung im Freien hilft.
- Bestehende Kontakte sollten gepflegt, alte reaktiviert werden – das gilt vor allem rund um die Tage um Weihnachten.
- Allgemein gilt: Sich selbst und anderen Gutes tun, über Sorgen und Ängste reden, um sich zu entlasten (mit Profis oder nahe stehenden Menschen) – und Hilfe annehmen.



Psychische Spätfolgen mildern: Wie man der Corona-Krise Sinn gibt

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

Thema: Einsamkeit, Corona, Sonja Hörmanseder, Krisenhilfe, Günter Klug, Pro mente austria, Psychiatrie, Einsamkeitsgefühle, Schlaganfa

URL: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/einsamkeit-die ...>

WISSEN | GESUNDHEIT

Kein Kontakt, viele Sorgen: Die Jugend im Ausnahmezustand

POLITIK | INLAND

Corona und das Alleinsein: Wohin mit all der Einsamkeit?

Wir würden hier gerne eine Newsletter Anmeldung zeigen. Leider haben Sie uns hierfür keine Zustimmung gegeben. Wenn Sie diesen anzeigen wollen, stimmen sie bitte Piano Software Inc. zu.

COOKIE EINSTELLUNGEN

Jederzeit und überall top-informiert

Uneingeschränkter Zugang zu allen digitalen Inhalten von KURIER sichern: Plus Inhalte, ePaper, Online-Magazine und mehr. **Jetzt KURIER Digital-Abo testen.**

(kurier.at) | Stand: 12/16/2020, 13:09

ZUR STARTSEITE

[Kontakt](#) | [ANB](#) | [Netiquette](#) | [Datenschutzrichtlinie](#) | [Impressum](#) | [Werben auf kurier.at](#) | [Jobs bei kurier.at](#)