


Thema: psychische, Studie, Einsamkeit, pro mente Austria, Studien, einsam, Psyche, Krisenhilfe, Sonja Hörmanseder, Psychologe, psychis

URL: <https://science.orf.at/stories/3203587/>

Fernsehen TVthek Radiothek Debatte Österreich Wetter Sport News ORF.at im Überblick

science ORF.at

Aktuell
Forscher/innen schreiben
Radio & TV
Kontakt



EINSAMKEIT

## Pandemie als „Brandbeschleuniger“

**Immer mehr Menschen fühlen sich in der Pandemie allein. Der psychische Stress steigt, kann sich in körperlichen Beschwerden manifestieren und zu einem früheren Tod führen, mahnen Experten. Vereinsamung könne lebensbedrohlicher werden als Rauchen, hoher Blutdruck oder Übergewicht.**

Online seit heute, 15.42 Uhr


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. Das berichten Experten bei einer virtuellen Presskonferenz von **pro mente Austria**. 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.

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“.

### Einsamkeit nimmt zu

Armut zähle zu den zentraler Risikofaktor, erläuterte Klug, Präsident von pro mente Austria. Was auch die Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich, Sonja Hörmanseder, bestätigte. „Rund um die Weihnachtsfeiertage wird diese oft radikale Entwicklung vielen Menschen besonders schmerzhaft bewusst“, sagte sie. 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.

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



DAS LE

ORF WIE WIR.

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

APA/dpa/Karl-Josef Hildenbrand

Internetclipping erstellt am 16.12.2020 für Österreichische Gesellschaft für Pneumologie zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

© CLIP Mediaservice 2020 - www.clip.at



**Thema:** psychische, Studie, Einsamkeit, pro mente Austria, Studien, einsam, Psyche, Krisenhilfe, Sonja Hörmanseder, Psychologe, psychis

**URL:** <https://science.orf.at/stories/3203587/>

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.

**Höheres Krankheitsrisiko**

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.

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

**Lücken bei der Versorgung**

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 [Erste Hilfe für die Seele-Blog](#) kann man sich Tipps und Anregungen holen, mitmachen, sich austauschen und Experten- und Erfahrungsberichte abrufen.

red, [science.ORF.at/Agenturen](https://science.ORF.at/Agenturen)

**Mehr zum Thema**

- [Soziale Isolation führt zu Entzug](#)
- [Psychische Belastungen kommen verzögert](#)
- [Einsamkeit gefährdet massiv die Gesundheit](#)

Aktuell in science ORF.at

BEFRAGUNG

AUSZEICHNUNGEN

LICHTGESCH

**Informationen zu Cookies im ORF.at Netzwerk**

Diese Seite verwendet Cookies. Diese dienen dazu, die Funktionalität dieser Website zu gewährleisten sowie die Nutzung der Website zu analysieren. Weiters verwenden wir optionale Cookies, um unsere Werbeaktivitäten zu unterstützen. Nähere Informationen finden Sie [in unseren Datenschutzbestimmungen](#).

[Cookie-Präferenzen](#)

**Alle Cookies akzeptieren**

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag