

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja H...

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

VORARLBERG ONLINE

VN LÄNDLESHOP ESSEN HIGHSPPEED WEBMAIL VOLMOBIL JOB IMMO AUTO ANZEIGER | ANMELDEN

**VOL.AT**

Home Gemeinde News COVID-19 Sport Service Freizeit

ÖSTERREICH

## Einsamkeit kann lebensbedrohlicher werden als Rauchen.

0 KOMMENTARE

16.12.2020 14:43 (Akt. 16.12.2020 14:43)



Vereinsamung kann lebensbedrohlicher als Rauchen werden. ©APA/ROLAND SCHLAGER

### In der Pandemie fühlen sich immer mehr Menschen alleine. Vereinsamung kann gravierende Folgen haben, es kann etwa lebensbedrohlicher als Rauchen werden.

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 am Mittwoch in einer virtuellen Pressekonferenz. Laut dem Psychotherapeuten Günter Klug kann Vereinsamung lebensbedrohlicher werden als Rauchen, hoher Blutdruck oder Übergewicht. Betroffen sind alle Schichten und Altersgruppen.

### 47 Prozent fühlten sich im ersten Lockdown gelegentlich 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.

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja Hörmanseder, Ps

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

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

## Immer mehr Menschen leben und sind allein

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 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.

## Einsamkeit kann psychisch und physisch krank machen

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.

## Bereich der psychosozialen Versorgung müsse "dringend gestärkt" werden

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.erstehilfueurdieseele.at](http://www.erstehilfueurdieseele.at) kann man sich Tipps und Anregungen holen, mitmachen, sich austauschen und Experten- und Erfahrungsberichte abrufen.

[>> Aktuelle News zur Coronakrise](#)

(APA/Red)

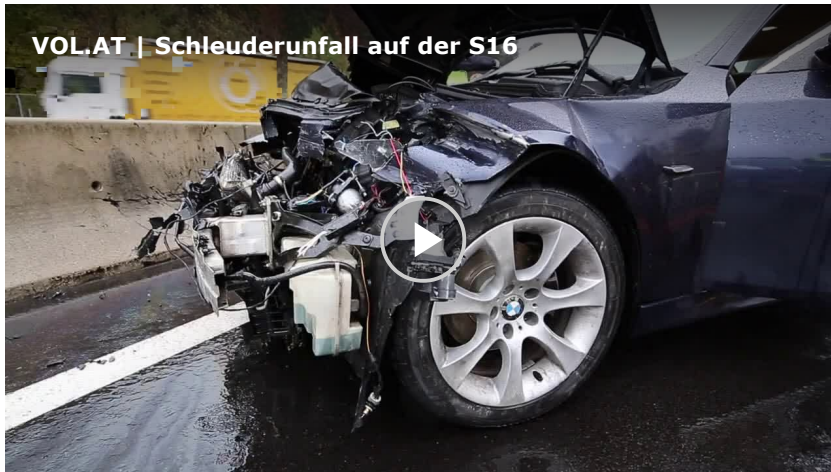
**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja H

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

VOL.AT > Österreich > Einsamkeit kann lebensbedrohlicher werden als Rauchen



Teile diesen Artikel mit Deinen Freunden!



## AUCH INTERESSANT

EMPFOHLEN VON **Outbrain** | ▶

ANZEIGE

### NUTRIVIA

**Arzt deckt auf, wie Sie  
Ihren Darm richtig  
entleeren**

### CORONAVIRUS

**Stimmung kippt ins  
Negative - Bevölkerung  
unzufrieden**

### DEUTSCHLAND

**Corona-Zahlen steigen:  
In Lindau schließen die  
Schulen**

ANZEIGE

### POLITIK

**Dreijähriges  
Flüchtlingskind auf  
Lesbos mutmaßlich  
vergewaltigt**

### WELT

**Zeitgleicher  
Coronavirus-  
Impfkampagnenstart in  
allen EU-Ländern**

### XXXLUTZ

**Küchenplanung: Diese 7  
Fehler machen fast alle**

## Kommentare

Bitte schreibe einen Kommentar.

**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja H

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

Noch 1000 Zeichen

Benachrichtigung bei neuen Antworten auf meinen Kommentar

**ABSCHICKEN**

Mit dem Absenden dieses Formulars erkläre ich mich mit der zweckgebundenen Speicherung der angegebenen Daten einverstanden.

[Datenschutzerklärung und Widerrufshinweise](#)

**Um Kommentare lesen zu können, melde dich bitte an.**

**ZUR ANMELDUNG**

## Top Immobilien



KAUFOBJEKT  
FELDKIRCH

**552.726 €**



KAUFOBJEKT  
BREGENZ

**359.000 €**



KAUFOBJEKT  
DORNBIRN

**272.000 €**

**ALLE IMMOBILIEN**

**ländleimmo.at**

**ANZEIGE**

**JUPITER LABORATORIES**

**Orthopäden: Einfache Methode zur Bekämpfung von Gelenkschmerzen und Arthritis**


**VORARLBERG**

**109 Neuinfektionen und fünf weitere Todesfälle**



**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja H...

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

<b>GEMEINDE</b> <b>Eislaufplatz startet in neue Saison</b>		<b>VORARLBERG</b> <b>"Der Schweizer tickt schon ein wenig anders"</b>			
<b>ANZEIGE</b>		<b>ANZEIGE</b>			
<b>XXXLUTZ</b> <b>5 typische Planungsfehler im Bad</b>	<b>POLITIK</b> <b>Erneut Afroamerikaner bei Polizeieinsatz in den USA getötet</b>	<b>PERFEKTERKOERPER.COM</b> <b>Haben Sie es gewusst: "Die Hauptursache für Falten ist nicht das Altern?"</b>			
	<b>ANZEIGE</b>				
<b>VORARLBERG</b> <b>Weihnachtsbeleuchtung in Höchst lockt Besucher aus ganz Vorarlberg an</b>	<b>XXXLUTZ</b> <b>Das sind die coolsten Küchentrends 2020</b>	<b>POLITIK</b> <b>Kopftuchverbot: Neuregelung für Grüne ausgeschlossen</b>			
<p> <i>sponsored by maxLQ</i> Wessinhages 17 Wunderübungen</p> <table border="1"><tr><td><b>Gratis: 17 einfache 3-Minuten-Sport-Übungen mit</b></td><td><b>Schmerzen lindern, Muskeln stärken, Blockaden lösen!</b></td><td><b>Schmerzen lindern, Blockaden lösen!</b></td></tr></table>			<b>Gratis: 17 einfache 3-Minuten-Sport-Übungen mit</b>	<b>Schmerzen lindern, Muskeln stärken, Blockaden lösen!</b>	<b>Schmerzen lindern, Blockaden lösen!</b>
<b>Gratis: 17 einfache 3-Minuten-Sport-Übungen mit</b>	<b>Schmerzen lindern, Muskeln stärken, Blockaden lösen!</b>	<b>Schmerzen lindern, Blockaden lösen!</b>			

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



**Thema:** Einsamkeit, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, einsam, Studie, Studien, Psyche, pro mente Austria, Krisenhilfe, Sonja H...

**URL:** [https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic ...](https://www.vol.at/einsamkeit-kann-lebensbedrohlic...)

Welt	Wetter	Spiele	Werbung direkt buchen	Ländleanzeiger
Politik	Kino	Ländlejass	Service & Support	Ländleauto
Wirtschaft	Restaurantführer		Impressum	Ländleimmo
Sport	Reise		AGB	Ländlejob
Kultur	Wohin		Netiquette	Zukunftsjobs.at
Stars	Bezirke Vorarlberg		Datenschutz	VIENNA.AT
Kurioses				austria.com/plus
				Russmedia Digital
				Interactive West Konferenz

**VOLAT ©2020**