

Thema: Einsamkeit, Psychologen, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, Studie, Studien, einsam, Psyche, pro mente Austria, Krise

URL: [https://www.medinlive.at/gesellschaft/einsamkeit-p ...](https://www.medinlive.at/gesellschaft/einsamkeit-p...)



GESUNDHEITSPOLITIK WISSENSCHAFT GESELLSCHAFT **TERMINE**

Mittwoch, 16.12.2020, 14:08

Coronavirus
Einsamkeit: Psychologen 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 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.

red/Agenturen

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.

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.

Sieben Prozent der Bevölkerung kontaktlos

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

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

Thema: Einsamkeit, Psychologen, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, Studie, Studien, einsam, Psyche, pro mente Austria, Krise

URL: <https://www.medinlive.at/gesellschaft/einsamkeit-p...>

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 macht auch physisch krank

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.

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.erstehilfueerdieseesele.at kann man sich Tipps und Anregungen holen, mitmachen, sich austauschen und Experten- und Erfahrungsberichte abrufen.

Details unter www.promenteaustria.at oder im Corona-Blog: <https://www.erstehilfueerdieseesele.at/category/blog> bzw. www.medical-media-consulting.at/pressroom. Der Dachverband pro mente Austria ist ein Zusammenschluss von 24 gemeinnützigen Organisationen, die in Österreich im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Bereich tätig sind. Ziel ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken. Das Angebot ist breit gefächert: Mit 4.000 Mitarbeitern werden jährlich rund 80.000 Menschen mit psychischen oder psychiatrischen Problemen bzw. Erkrankungen betreut.

Coronavirus

Coronavirus-Folgen

WEITERLESEN:

Donnerstag, 10.12.2020, 15:58

[Im November Fünftel der Verstorbenen mit Covid-Infektion](#)

Donnerstag, 10.12.2020, 15:45

[Warum die Pandemie in Europa mehr Lebensjahre kosten könnte](#)

Dienstag, 24.11.2020, 08:41

[Pandemie brachte mehr Ordnung in Österreichs Wohnungen](#)





Thema: Einsamkeit, Psychologen, psychische, Psychotherapeuten, Günter Klug, Studie, Studien, einsam, Psyche, pro mente Austria, Krise

URL: [https://www.medinlive.at/gesellschaft/einsamkeit-p ...](https://www.medinlive.at/gesellschaft/einsamkeit-p...)

The screenshot shows the top navigation bar of the website. It includes the logo for 'ÄRZTEKAMMER FÜR WIEN' in the top right corner. Below the logo is a horizontal menu with the following items: 'KONTAKT', 'IMPRESSUM', 'DATENSCHUTZ', 'PRAXISPLAN', and 'ANMELDEN'. To the right of the menu are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. Below the menu is a dark grey banner with a cookie consent message: 'Durch die weitere Nutzung der Seite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu. Weitere Informationen: [Datenschutz](#)'. A red button labeled 'Gelesen' is positioned to the right of the message.

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag