

GEMeinsam

Welche seelischen und körperlichen Symptome mit Einsamkeit zusammenhängen und wie Sie erfolgreich erste Schritte aus der Einsamkeit gehen können.

Alleinsein ist nichts Schlimmes. Menschen haben von Zeit zu Zeit das Bedürfnis nach Rückzug, die einen mehr, die anderen weniger. Ganz bei sich sein kann sogar produktiv und wohltuend wirken. Doch generell haben Menschen das natürliche Bedürfnis, anderen Personen nahe zu sein, das Leben miteinander zu teilen und gute Beziehungen zu führen. Vermehrte Isolation und Einsamkeit bedeuten folglich Stress, weiß Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie: „Lange Zeit war Isolationshaft eine Strafe, was schon zeigt, dass Kontaktlosigkeit eines der schlimmsten Dinge ist, die wir anderen antun können.“

ALLEIN UND EINSAM

Während der Corona-Pandemie haben plötzlich viele unter dem Fehlen menschlicher Wärme im Alltag gelitten. Andere fühlten sich alleingelassen. Das Thema Einsamkeit ist dadurch in den Fokus

gerückt. Einsamkeit ist eine normale menschliche Erfahrung, die jedoch zeitlich begrenzt sein sollte, sagt Gutiérrez-Lobos, „wenn man sich einsam fühlt, sollte man wieder mit anderen Menschen in Kontakt kommen.“ Problematisch wird es laut der Fachärztin, wenn die Einsamkeit chronisch wird, also über viele Monate andauert und wenn die Quantität der Beziehungen nicht stimmt. Doch den Weg aus der Einsamkeit zu finden, ist oft nicht



„Wir wollen Menschen zeigen, dass sie mit Einsamkeit nicht allein sind – und dass es Wege gibt, wieder Teil einer Gemeinschaft zu werden.“

Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Mitgründerin der Plattform gegen Einsamkeit

so leicht. „Je länger die chronische Einsamkeit andauert, desto schwieriger ist es. Menschen werden misstrauischer gegenüber sozialen Kontakten und empfinden soziale Interaktionen oft als belastend“, sagt die Expertin.

GESUNDHEITSRISIKO

Einsamkeit betrifft viele Menschen in Österreich. Sie kann in allen Lebensphasen auftreten und viele Gründe haben. Häufige Risikofaktoren sind sozioökonomische Bedingungen wie Armut, lebensverändernde Umstände wie Migration oder das Alleinerziehen, aber auch chronische Erkrankungen. Auch der Verlust enger Bezugspersonen, soziale Isolation im Alltag oder ein fehlendes Netzwerk können dazu führen, dass Menschen dauerhaft einsam sind.

Wie jede Emotion ist Einsamkeit ein wichtiges Signal. Wird dieses Signal über längere Zeit ignoriert, können die Folgen gravierend sein. Das Risiko für Depressionen, Nervosität, Unsicherheit und Angst bis hin zu Panikattacken steigt. Der psychische Dauerstress wirkt sich auch körperlich aus, weiß Gutiérrez-Lobos: „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, um 30 Prozent. Auch das Immunsystem wird geschwächt, was bedeutet, dass man etwa häufiger unter Entzündungen leidet. Und chronische Einsamkeit beeinflusst auch das Verhalten: Einsame Menschen bewegen sich oft weniger, ernähren sich schlechter, greifen öfter zu Alkohol und Zigaretten. Die Risikofaktoren für körperliche Auswirkungen potenzieren sich daher.“

Diese Aussagen zeigen deutlich: Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko – und muss als solches wahrgenommen werden, mahnt die Fachärztin: „Suchen Sie Kontakt nach außen und zögern Sie nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie vermuten, dass professionelle Unterstützung Sie auf dem Weg der Besserung unterstützen könnte.“

IN KONTAKT KOMMEN

Das Thema ist Karin Gutiérrez-Lobos ein großes Anliegen, daher hat sie im Jahr 2021 die Plattform gegen Einsamkeit mitbegründet, die vom Gesundheits- und Sozialministerium unterstützt wird und als nationale Koordinations- und Kompetenzstelle fungiert. „Wir wollen Menschen zeigen, dass sie mit Einsamkeit nicht allein sind – und dass es Wege gibt, wieder Teil einer Gemeinschaft zu werden.“ Der Grundgedanke dahinter: „Es gibt viele Initiativen gegen Einsamkeit, aber kaum jemand weiß davon. Unsere Plattform ermöglicht Betroffenen den Zugang zu passenden Angeboten. Wir bieten unter anderem Mitmach-Formate in Nachbarschaften und unterstützen Betroffene dabei,

Plattform gegen Einsamkeit

Die Plattform gegen Einsamkeit wurde 2021 durch den gemeinnützigen Verein Social City Wien ins Leben gerufen. Als Anlauf- und Kompetenzstelle bietet sie eine Vielzahl von Informationen und Ressourcen zur Hilfe bei Einsamkeit für Interessierte und Organisationen an.

In allen Bundesländern gibt es unterschiedliche Ansätze, die zeigen und inspirieren, wie neue Kontaktmöglichkeiten geschaffen werden können, um soziale Isolation und Einsamkeit zu bekämpfen. Die Plattform bietet zwei zentrale Wege, um Hilfe und Anschluss zu finden:

- 1 Sie suchen online nach Angeboten, wie etwa Freizeitgruppen, Vereinen und gemeinschaftliche Treffen, Hotlines, Beratungsstellen und Plaudermöglichkeiten, Angebote für Gespräche und sozialen Austausch, speziell zugeschnitten auf unterschiedliche Altersgruppen.
www.plattform-gegen-einsamkeit.at
- 2 Wenn Sie nicht wissen, welches Angebot das richtige für Sie ist oder wenn Sie Unterstützung für einen Angehörigen suchen, dann **kontaktieren Sie die Telefonnummer 0676/41 823 35 oder mailen Sie an: hallo@socialcity.at**

Chronische Einsamkeit kann krank machen. Lassen Sie es nicht soweit kommen.



den ersten Schritt aus der Einsamkeit zu machen.“ Niedrigschwellige Initiativen sollen es den Menschen erleichtern, wieder soziale Kontakte zu knüpfen – angefangen von gemeinsamen Spaziergängen oder lokalen Aktivitäten wie Plaudertischerl oder Erzählcafé bis hin zu ehrenamtlichen Tätigkeiten (siehe Infokasten).

Die gute Nachricht: Auch wenn Einsamkeit eine große Belastung darstellt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ihr entgegenzuwirken. Damit aus „einsam“ wieder „gemeinsam“ werden kann.

KARIN SCHRAMMEL ■