**Mag.a Sonja Hörmanseder,** Geschäftsfeldleiterin der Krisenhilfe Oberösterreich

**Einsamkeit hat viele Gesichter**

**Jeden trifft die Pandemie anders**

Florian P. ist Student im ersten Semester und lebt seit Sommer dieses Jahres allein in einer kleinen Studentenwohnung in einer ihm noch unvertrauten Stadt. Corona-bedingt hatte er bisher keine Möglichkeiten, die Universität zu besuchen und Mit-StudentInnen kennenzulernen. Seit zwei Wochen schläft er sehr schlecht, ist gereizt.

Nadine M. ist alleinstehend und lebt mit ihren zwei schulpflichtigen Kindern auf dem Land. Homeoffice, Homeschooling und Geldsorgen belasten sie. Im Moment kann sie aufgrund der Vorsichtsmaßnahmen ihrem geliebten Hobby, dem Tanzen, nicht nachgehen. Auch die Partnersuche gestaltet sich sehr schwierig.

Yusuf O. ist seit einem Jahr Witwer, nachdem seine Frau nach schwerer Krankheit verstorben ist. Sein Sohn lebt mit seiner Familie in der Nachbarstadt, aus Angst vor Ansteckung kommt es aber kaum zu persönlichen Kontakten.

Andrea F. arbeitet Vollzeit in einer großen Werbeagentur, normalerweise mitten unter vielen KollegInnen. Eigentlich lebt sie für ihren Job und genießt den regen Kontakt zu den anderen MitarbeiterInnen. Derzeit erledigt sie ihre Aufgaben ohne Freude im Homeoffice; Kontakt zu den KollegInnen hat sie nur sporadisch, und wenn, dann telefonisch oder via Onlinebesprechungen. Sie lebt mit ihrem Mann in einem Einfamilienhaus; das Paar hat sich nach vielen Ehejahren auseinandergelebt.

**Einsamkeit ist individuell**

Eine Sache haben diese vier so unterschiedlichen Menschen gemein: Sie sind einsam. Einsamkeit hat viele Gesichter und nicht – wie viele meinen – nur alte und alleinstehende Menschen sind davon betroffen. Vereinsamung ist gegenwärtig eine gesellschaftlich weit verbreitete Entwicklung – quer durch alle Altersgruppen, quer durch alle Schichten; wobei eine angespannte finanzielle Situation das Problem häufig noch zusätzlich verschärft.

Viele alte Menschen vereinsamen aber tatsächlich massiv durch die ihrem Schutz dienende Isolation wie z.B. dem Besuchsverbot in Seniorenheimen. Zeitgleich gibt es auch einen auf den ersten Blick paradox wirkenden Effekt im Hinblick auf die vermeintlich immer gültige Trias „Corona, Alter und Einsamkeit“: Es hat sich gezeigt, dass es durchaus alte Menschen gibt, die unter der Corona-Krise nicht so dramatisch leiden wie junge. Der Grund dafür: Sie verfügen durch frühere einschneidende Erlebnisse über ein besonderes Maß an Resilienz – „man hätte schon ganz andere Krisen wie Krieg, Flucht und Hunger oder persönliche Tiefschläge bewältigt“ – die ihnen den Umgang mit der Situation erleichtert. Ältere Menschen verfügen im Regelfall ganz allgemein auch über weniger Sozialkontakte als jüngere, diese sind aber in Krisensituationen oft tragfähiger. Somit kann es durchaus sein, dass sich junge und jüngere Menschen in noch stärkerem Ausmaß von den Auswirkungen der Pandemie betroffen fühlen als manche ältere oder alte Menschen.

Einsamkeit ist kein neues gesellschaftliches Phänomen; es gab sie schon immer, doch die Corona-Krise verschärft das Problem, wirkt wie ein „Brandbeschleuniger“. Immer mehr Menschen sind in immer größerem Maße davon betroffen. Für viele eine neue Erfahrung, die neben den unmittelbaren Folgen auch noch andere Gemütszustände mit sich bringt: Einsam-Sein ist oft mit Scham verbunden und wird als Stigma empfunden: Wer einsam ist, sei auch ein Stück weit selbst schuld, denn der/demjenigen fehle es an sozialen Kompetenzen, sie/er mache irgendwas falsch ...

**Wenn niemand zum Reden da ist …**

Einsamkeit zeigt sich dann, wenn man sich jemandem anvertrauen möchte, aber keine Bezugsperson zum Reden da ist. Besonders betroffen sind gemeinhin Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychisch belastete bzw. erkrankte Menschen, ältere Menschen und unfreiwillig Alleinlebende. Neu ist, dass dieses Phänomen nun aber auch deutlich breitere Kreise trifft: Zum Beispiel Menschen, die „mitten im Leben stehen“, auch Jugendliche und junge Erwachsene, die derzeit keine Freunde treffen dürfen bzw. in der Partnersuche behindert sind. Und auch all jene, die sich bewusst dafür entschieden haben, alleine zu leben, derzeit aber nicht ihre Alltagskontakte (im Kaffeehaus, Fitnessstudio, Chor...) wahrnehmen dürfen. Verstärkt betroffen sind auch AlleinerzieherInnen, die mit ihren Belastungen noch mehr als sonst auf sich gestellt sind und sich – häufig zu Recht – im Stich gelassen fühlen. Von Einsamkeit betroffen sind auch Menschen, die sich über ihre Arbeit definieren: Ihnen ist nun im monatelangen Homeoffice eine wichtige Säule des sozialen Lebens abhanden gekommen. Ähnlich ergeht es vielen Menschen, die in Pension sind.

Selbst ein Mensch, der sich in einer Partnerschaft befindet oder oft „unter Leuten“ ist, kann einsam sein – es geht immer um das Vorhandensein oder eben um das Fehlen von Beziehung, Nähe, Verständnis und Vertrauen.

Einsamkeit und die Überforderung mit der jetzigen Situation führen häufig zu psychischen Krisen. Und für diese psychischen Krisen braucht es ein vielschichtiges System der Intervention und Hilfe. pro mente Austria trägt durch das vielfältige Angebot seiner Trägerorganisationen maßgeblich in Österreich dazu bei, Menschen in Krisensituationen aufzufangen und zu betreuen (www.promenteaustria.at).

**Kein Schaden ohne Nutzen**

Aber es gibt auch eine positive Seite, denn die aktuelle Krisensituation bietet durchaus auch eine Chance. Im Moment kann jeder das Gefühl von Isolation und Einsamkeit gut nachvollziehen, auch jene, denen dieses Gefühl vor der Corona-Pandemie noch unbekannt war. Möglicherweise trägt diese Erfahrung, die derzeit sehr viele Menschen in der einen oder anderen Weise machen, dazu bei, Einsamkeit ein Stück weit zu entstigmatisieren.

**Können digitale Medien Abhilfe schaffen?**

Telekommunikationsmittel wie Videotelefonie, Chats oder Social Media bringen nur für einen Teil der Gesellschaft Erleichterung. Einerseits ist der Umgang mit diesen Medien nicht jedermann/frau vertraut, andererseits verfügt längst nicht jeder Haushalt über die notwendigen technischen Voraussetzungen.

Soziale Medien sind grundsätzlich eine gute Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten bzw. zu bleiben, denn momentan sind die Möglichkeiten, Sozialkontakte auf einer persönlichen Ebene zu pflegen oder zu knüpfen, extrem eingeschränkt bis gar nicht vorhanden. Gleiches gilt auch für professionelle Hilfsangebote, es bleiben nur Anruf oder Online.

Fakt ist aber auch, dass ein persönliches Gespräch, ein persönlicher Kontakt eigentlich nicht ersetzbar ist. WhatsApp, Facebook, Instagram, aber auch Zoom und Co können reale Kontakte, das Bedürfnis zu einem sozialen Gefüge zu gehören, Geborgenheit, eine Umarmung, Kuscheln etc. nicht ersetzen.

**Digitaler Austausch als Notprogramm**

Digitale Medien sind nie ein vollwertiger Ersatz für das „echte Leben“, aber ein „Notprogramm“ in diesen herausfordernden Zeiten und sollten auch als solches gesehen werden. Dieses Notprogramm ist dann hilfreich und positiv zu bewerten, wenn man Familie, Freunde, Vereins- oder ArbeitskollegInnen hat und mit diesen Menschen auf digitalem Weg zumindest ein virtuelles Kontakthalten möglich wird. Auf Dauer ist es aber kein probates Mittel, um das *soziale Wesen Mensch* erfüllend mit emotionalen Impulsen zu versorgen.

Generell stellen soziale Medien kein reales Abbild des Lebens eines Menschen dar. Somit kann es natürlich zu einem Gefühl der Benachteiligung und einer Verstärkung der Einsamkeit und der eigenen Unzulänglichkeiten kommen. Was somit auch zusätzlich belastend wirken kann.

**„Wärme-Pools“ für die Psyche**

Derzeit kann man nur eingeschränkt und in reduzierter Form mit anderen Menschen in Kontakt treten – und kann somit auch die Einsamkeit nur eingeschränkt aktiv bekämpfen. Viele Tagesroutinen und Strukturen gehen in Zeiten der Pandemie verloren und auch das stellt viele einsame Menschen vor ein zusätzliches Problem. Strukturen geben uns Halt, und das ganz besonders in (psychischen) Krisensituationen. Einsamen Menschen geht oft der Antrieb verloren, sich den Tag selbst zu strukturieren und z.B. auch ganz bewusst angenehme Dinge zu planen. Ein Teufelskreis beginnt, negative Gefühle nehmen zu. Und irgendwann nehmen sie überhand, gerade in der für Viele emotional hoch aufgeladenen Advent- und Weihnachtszeit. In diesen Tagen werden Verlust und Einsamkeit besonders schmerzlich empfunden.

Was kann man Menschen – im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe – raten, die einsam sind bzw. durch die Corona-Krise in die Einsamkeit abzugleiten drohen, da die Pandemie-Maßnahmen deren soziale Isolation verstärken? Was kann man tun, um über diese schwere Zeit zu kommen und in Zeiten der Krise „seelisch fit bleiben“?

**Tipps für die psychische Gesundheit**

* **In „Bewegung bleiben“ und „Taktgeber der inneren Uhr“ nützen!** Die Möglichkeiten, die uns trotz Pandemie-bedingter Einschränkungen noch zur Verfügung stehen, wie Bewegung im Freien, intensiv nutzen. Bewegung und Tageslicht sind nämlich Faktoren, die bewiesenermaßen einer Depression entgegen- und stimmungsaufhellend wirken. Unser Körper braucht sie als „Taktgeber“ für unsere „innere Uhr“ (zirkardiane Rhythmen). Diese steuert Stoffwechsel, Hormonausschüttung, Verdauung, Körpertemperatur, den Wechsel von Schlaf-Wach-Zeiten und vieles mehr, was für unser Wohlbefinden wichtig ist.
* **„Alte Kontakte“ wieder reaktivieren!** Von wem hat man schon lange nichts mehr gehört? An wen hat man vielleicht immer wieder gedacht, ohne die Zeit zu haben, ihn zu kontaktieren? Vielleicht ist er/sie auch einsam? Und über ein „Hallo, wie geht es Dir in diesen Zeiten? Bist Du gesund?“ freut sich sicher jede/r.
* **Sich bei diversen freiwilligen Tätigkeiten/Organisationen engagieren!** Hier gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel die Nachbarschaftshilfe im Ort in Anspruch nehmen, oder, je nach persönlicher Situation, auch sich selbst zur Nachbarschaftshilfe anbieten und für andere Menschen einkaufen gehen oder andere Dinge erledigen.
* **Darüber reden!** Reden bringt Entlastung – hier sollte man auch die Möglichkeiten an professionellen Unterstützungsangeboten im Bundesland nutzen. Es ist wichtig, zu verstehen, dass einsame Menschen nicht allein sind mit ihrer Einsamkeit, dass es gerade auch während der Pandemie viele Menschen gibt, die in ähnlicher Weise betroffen sind.
* **Sich auf die eigenen Ressourcen besinnen!** Körperarbeit wie Yoga, Pilates, Sitzgymnastik oder ähnliches und Entspannendes tun bzw. erstmals entdecken. Im Internet gibt es hierzu ein großes Angebot, auch für Anfänger. Doch auch sich einfach ganz bewusst etwas Gutes tun, seine Lieblingsmusik hören, ein warmes Bad oder eine heiße Dusche nehmen, einen duftenden Tee trinken, ein gutes Buch lesen, die Katze streicheln … all das stimuliert unser Gehirn positiv.
* **Alte Hobbies wieder aufnehmen!** Und wenn diese aufgrund der Pandemie-Maßnahmen zurzeit nicht umsetzbar sind – für die Zeit danach planen und überlegen, ob man nicht etwas Neues ausprobieren möchte. Im Internet gibt es z.B. Anleitungen und kreative Ideen (z.B. auf Pinterest) zu vielen Dingen, die man auch während eines Lockdowns machen kann.
* **Hilfe annehmen!** Sich überwinden und so mutig zu sein, um jemanden um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen, ist der erste Schritt zur Selbsthilfe.
* **Den Tag strukturieren!** Strukturen geben uns Orientierung und Halt. Daher: Zur gewohnten Zeit aufstehen, zu den gewohnten Zeiten essen, wie üblich schlafen gehen. Vielleicht gibt es Beschäftigungen, zu denen man schon lange nicht mehr gekommen ist? Die Zeit dazu kann jetzt ganz bewusst genützt werden. Tages-, Wochen- und/oder Monatspläne helfen beim Strukturieren. Dabei nicht auf positive und angenehme Kleinigkeiten vergessen; überlegen, was einem Freude bereitet, und dies auch ganz bewusst einplanen. Kontakte (persönlich, z.B. im Freien bei einem Spaziergang, oder telefonisch…) gut auf die Woche verteilen und ebenfalls fix einplanen, um nicht zu lange „Durststrecken“ zu haben – das können auch Kontakte zu „Plaudertelefonen“ oder Krisenhotlines sein.

**Erste Hilfe für die Seele-Blog!** Lesen, mitmachen, sich mit anderen austauschen. Im von pro mente Austria initiierten Blog „Erste Hilfe für die Seele“ gibt es ExpertInnen-Tipps und Erfahrungsberichte von Mitmenschen. Und jeder kann selbst mitmachen. https://www.erstehilfefuerdieseele.at/category/blog/

**Kontakt**

Mag.a Sonja Hörmanseder

Krisenhilfe OÖ/ pro mente OÖ

Adresse: Scharitzerstrasse 6-8/4.OG; 4020 Linz

Email: [sonja.hoermanseder@krisenhilfeooe.at](mailto:sonja.hoermanseder@krisenhilfeooe.at)

Tel.: 0664/8224954

**Rückfragen Presse**

Urban & Schenk medical media consulting

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, [barbara.urban](mailto:barbara.urban)@medical-media-consulting.at

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)