**Priv.-Doz. Dr. Günter Klug,** Präsident von pro mente Austria

**Einsamkeit im chronischen Stress der Corona-Pandemie**

Sehen wir den Dingen ins Auge: All die Probleme, die wir jetzt unter COVID-19 beklagen, gab es auch schon vorher. Die Pandemie verstärkt diese jedoch massiv und manche Zusammenhänge werden uns dadurch bewusster. Wir leben schon länger in einer Zeit der raschen Veränderungen und des darauf basierenden schnellen gesellschaftlichen Wandels. Faktum ist aber auch: Wir müssen damit zurechtkommen, ob wir wollen oder nicht. Das steigert jedoch den Stress in vielen Bereichen. Einer der gewichtigsten Stressfaktoren ist die zunehmende Vereinsamung. Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig: Einsamkeit gefährdet die Gesundheit massiv.

**Risikofaktor Kleinfamilie**

Es sind verschiedene Faktoren, die das „Einsamkeitsrisiko“ erhöhen. Einer davon ist die Kleinfamilie. Die durchschnittliche Familiengröße nimmt ab, ca. 50% der Menschen in Städten leben in Einzelhaushalten oder sind AlleinerzieherInnen. Das bedeutet: Sie müssen jede Entscheidung selbst tragen und sind auch für das Einkommen allein verantwortlich. Sozialkontakte fanden in der Vergangenheit oft außer Haus statt, was zurzeit durch die Corona-bedingten Schutzmaßnahmen erschwert, wenn nicht gar verunmöglicht ist. So kann es leicht dazu kommen, dass Betroffene in eine ungewollte Isolation geraten und vereinsamen.

**Virtuelle Welt schlägt persönlichen Kontakt**

Ein weiterer Risikofaktor ist die Reduktion von persönlichen Kontakten. Nicht nur Corona-bedingt, aber dadurch nochmals forciert, wird die Zeit immer kürzer, die wir im direkten persönlichen Gespräch verbringen. Dafür steigt die Verweildauer vor Bildschirmen und wir beschäftigen uns – v.a. in Sozialen Medien, in der Werbung und in der Promi-Berichterstattung – mit geschönten Stories, mit denen unser eigenes Leben im Normalfall nicht mithalten kann. Auf Facebook oder Instagram wirken alle Menschen glücklich, jede/r im Kreis ihrer/seiner Lieben, an wunderschönen Orten, bei Sport und Abenteuer oder anderen schönen Aktivitäten. Gerade in der Advent- und Weihnachtszeit, einer für die meisten bei uns ohnedies besonders emotionalen Zeit, kann dieses Vergleichen sehr schmerzlich sein.

Bereits im Vorjahr hat sich die Weltgesundheitsorganisation WHO besorgt geäußert, dass immer mehr Menschen alleine leben und auch ihre Zeit alleine verbringen. Nach einer Statistik der EU verbringen bestürzende 7% der Bevölkerung nie Zeit mit FreundInnen und Verwandten. Und das Jahr für Jahr!

**Zu viel oder zu wenig Job**

Gleichzeitig geht die soziale Schere immer weiter auf. Einige arbeiten mehr als ihnen guttut, andere verlieren ihre Jobs oder können von ihrem Einkommen nicht mehr leben. Hier zeigt sich, wie radikal sich auch der Arbeitsmarkt verändert. Neue und andere Berufsgruppen sind gefragt, andere werden nicht mehr gebraucht. Die Folgen sind Überlastung, finanzielle Nöte und Einsamkeit – in Summe verursacht dies starken, teils chronischen Stress.

**Lebensgefährliche Einsamkeit**

„Kodokushi“ ist japanisch und bedeutet „einsames Sterben“ oder „einsamer Tod“. Dieser Begriff wurde in Japan in den 1980er Jahren geprägt für jene Menschen, die in sozialer Isolation leben und vereinsamt sterben. Dies zeigt sehr deutlich, welche tragischen Konsequenzen unbeachtete und unbehandelte Einsamkeit nach sich ziehen kann.

Studien zeigen, dass auch schon vor der COVID-19-Pandemie viele Menschen vom Thema Einsamkeit betroffen waren, und zwar in allen Bevölkerungsgruppen. Wobei Jugendliche und ältere Menschen am schwersten durch Einsamkeit belastet waren. Diese Entwicklung hat sich durch die Pandemie nun nochmals verschärft. Nicht umsonst wurde in England bereits vor COVID-19 im Jahr 2018 ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen. Die damalige britische Premierministerin Theresa May wollte damit ein Zeichen setzen und der Vereinsamung der Gesellschaft entgegenwirken. May begründete die Innovation im Hinblick auf die traurige Realität, dass sich laut einer Umfrage des Roten Kreuzes mehr als neun Millionen der über 66 Millionen BritInnen immer oder häufig einsam fühlen.

**Einsamkeit ist lebensbedrohlicher als Rauchen, hoher Blutdruck oder Übergewicht**

Die derzeitigen sozialen und demografischen Trends tragen dazu bei, dass die Zahl der Menschen mit erhöhtem Einsamkeits-Risiko[[1]](#footnote-1) steigt. Sozial isolierte Menschen haben ein 2-3 fach höheres Risiko, in einem bestimmten Zeitraum zu sterben[[2]](#footnote-2). Soziale Desintegration stellt für die Verkürzung der Lebenszeit ein höheres Risiko als Übergewicht, hoher Blutdruck oder Rauchen dar[[3]](#footnote-3).

**Corona-Pandemie verschärft bestehenden psychischen Stress**

Wenn in dieser Zeit der dramatischen Veränderungen eine Pandemie dieses Ausmaßes auftritt, hat das natürlich schwerwiegende Folgen. Sie wirkt wie eine Lupe oder ein Brennglas und vergrößert jedes dieser Probleme.

Eine EU-weite Studie des Unternehmens Kaspersky zeigt, dass im ersten Lockdown ca. 47% der ÖsterreicherInnen zumindest gelegentlich Einsamkeit empfanden (EU-Schnitt 52%). Vor allem die jüngere Generation war besonders stark davon betroffen.70% glauben zwar, dass die Digitalisierung geholfen hat, mit anderen Menschen zumindest virtuell in Kontakt zu bleiben, aber nur 42% (EU 52%) glauben, dass die virtuelle Kommunikation auch dabei hilft, Einsamkeit zu bekämpfen.

Studien aus dem ersten Lockdown zeigen weiters, dass der psychische Stress deutlich gestiegen ist. Ältere Menschen wurden zu ihrem eigenen Schutz ausgegrenzt, verloren dadurch aber Kontakte und vereinsamten.

**Jugendliche stresst Pandemie besonders, Eltern aber auch**

Zirka ein Drittel der Jugendlichen, aber auch deren Eltern zeigten während des Lockdowns einen deutlichen Anstieg von Stress. Bei Jugendlichen stand die Stresszunahme in direktem Zusammenhang mit der Zeitdauer, die sie zu Hause verbrachten, ob sie finanzielle Probleme hatten und ob sie in der Lage waren, die hochkommenden Gefühle wie Einsamkeit, Enttäuschung, Wut etc. für sich selbst zu regulieren.

Besonders betroffen sind Jugendliche deshalb, weil bei ihnen Angst, weniger soziale Kontakte und Verlust der Tagesstruktur in eine Zeit der massiven neurobiologischen und psychologischen Veränderungen fallen[[4]](#footnote-4). Wie stark sich die negativen Auswirkungen dieses Stresses, egal ob durch schwierige finanzielle Rahmenbedingungen oder Einsamkeit bedingt, manifestieren, hängen vom Alter der Jugendlichen und der Dauer der Problematik ab[[5]](#footnote-5).

Bei den Eltern traf es mehr die Frauen in Städten, mit finanziellen Problemen, mit gestressten Kindern und mit der Unfähigkeit, massiv ausgedrückte Gefühle richtig und nicht persönlich interpretieren zu können.[[6]](#footnote-6)

Es zeigt sich also, dass viele Menschen – auch ohne eine vorbestehende psychische Problematik – mit der Situation in der Pandemie nicht gut zurechtgekommen sind.

**Menschen mit psychischen Problemen noch schwerer betroffen**

Die Corona-Pandemie stellt eine komplexe Belastungssituation dar. Sie geht an kaum jemand spurlos vorüber, egal ob man ein psychisch erkrankter Mensch oder ein prinzipiell psychisch gesunder Mensch ist. Die Krisensituation betrifft – wenn auch in unterschiedlichem Maße – fast jede/n. Nach neun Monaten Pandemie sind wir inzwischen alle, egal ob psychisch krank oder gesund, „gezeichnet“. Die Hoffnung auf ein rasches Ende hat sich nicht bewahrheitet, der zweite Lockdown fällt uns aufgrund von Erschöpfung und Enttäuschung viel schwerer als der erste, unsere Widerstandskraft sinkt.

Was aber bedeutet das für Menschen, die schon vorher unter einer psychischen Problemstellung litten? Ihre geschwächte psychische Abwehrkraft ist natürlich noch leichter überfordert. Zuallererst kommt es zu einer Verstärkung der ohnehin schon bestehenden Themen. In der Folge kommen dann noch Ängste, Unruhe und stressbedingte psychische Probleme bis hin zur Suizidalität dazu. Gleichzeitig sind die Krankenhäuser Pandemie-bedingt schwerer zu erreichen und der ambulante Sektor, die niedergelassenen Berufsgruppen und psychosozialen Dienste sind durch die Vorsichtsmaßnahmen behindert und daher überfordert. Eine fatale Kombination.

Je länger dieser Zustand besteht, desto schwieriger wird es für alle, stabil zu bleiben. Besonders kritisch ist dabei die Tatsache, dass die Folgen einer solchen Belastung oft nicht gleich zum Vorschein kommen, sondern es oft Wochen und Monate dauert, bis sie sichtbar werden. Daher ist es von großer Wichtigkeit, dass gerade Menschen, die schon vor der Krise an psychischen Problemen gelitten haben, weiterhin betreut werden bzw. Hilfe und Unterstützung finden.

**Verunsicherung am Arbeitsplatz**

Zusätzlich kommen neue Belastungen hinzu. Firmen beginnen von der Kurzarbeit ins „Entlassungsmanagement“ überzugehen. Sie nutzen die Zeit teilweise auch, um „sich personell neu aufzustellen“ oder, „lüften ihr Personal“, wie das mitunter euphemistisch bezeichnet wird.

Die Folgen der Verunsicherung und der finanziellen Krise treffen bereits pandemiegezeichnete Menschen naturgemäß noch schwerer. Faktum ist, dass alle Menschen noch Monate, manche Jahre brauchen werden, um die Folgen dieser Zeit aufzuarbeiten.

**Große Aufgaben für die Zukunft**

Was aber würden die Menschen nun brauchen?

* finanzielle Sicherheit: das eigene Leben gut weiterführen können (Arbeit, Einkommen, Wohnung, gesunde Ernährung etc.)
* humane Sicherheit: die Möglichkeit, eigene Fähigkeiten durch Bildung, Anregung, Kunst, Bewegung etc. entwickeln zu können
* soziale Sicherheit: Zeit und Möglichkeit, soziale Ressourcen zu pflegen, und das nicht nur zu Hause, sondern auch in einem motivierenden Umfeld[[7]](#footnote-7)

Um gut durch die Krise zu kommen, muss auch die Hoffnung auf eine stabile Zukunft ermöglicht werden. Dazu braucht es:

* ein klares, verständliches und nachvollziehbares Vorgehen der Regierung mit guten Erklärungen, das uns gut durch die Zeit der Krise führt
* eine Stabilisierung des Arbeitsmarktes
* ein frühzeitiges und effizientes Unterstützen nicht nur bei wirtschaftlichen, sondern auch bei psychischen und sozialen Problemen
* Projekte gegen Einsamkeit und Stress auf breiter Ebene, da sie Auslöser für körperliche und psychische Erkrankungen sind
* die Gewährleistung, dass die Aufnahme in stationäre Einrichtungen auch für psychisch Erkrankte selbst während der Pandemie immer problemlos möglich ist
* bereits jetzt die Erarbeitung langfristiger, realistischer Konzepte für die „Zeit danach“ hinsichtlich wirtschaftlicher, humaner und sozialer Sicherheit

Zusammenfassend ist zu sagen: Österreich hat noch viele „Baustellen“ in der psychosozialen Versorgung. Durch die zu erwartende höhere Zahl der Betroffenen über die nächsten Jahre hinweg muss dieser Bereich dringend gestärkt werden. Wenn die Corona-Pandemie vorbei ist, ist mit massiven Sparpaketen zu rechnen. Es ist von größter Wichtigkeit darauf zu achten, dass der psychosoziale Bereich bei diesen Sparpaketen nicht „unter die Räder“ kommt!

**Worte prägen das Denken**

Anzumerken ist zum Thema Einsamkeit auch, wie unser Denken durch die Begriffe beeinflusst wird: Daher wäre es im Sinne eines positiven Mind-Settings wichtig, den Begriff *Sozial Distancing* durch den Begriff *Physical Distancing* zu eretzen. Wir müssen uns zwar körperlich getrennt aufhalten, müssen aber soziale Kontakte sehr wohl auf andere Art aufrechterhalten.

**Priv.-Doz. PD. Dr. Günter Klug**

Präsident der „pro mente Austria“

Obmann der“ Psychosozialen Dienste Steiermark“

Med. Geschäftsführer der „Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH“

**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)

1. Masi et al. 2011 [↑](#footnote-ref-1)
2. House et al 1988 [↑](#footnote-ref-2)
3. Holt-Lunstad 2010 [↑](#footnote-ref-3)
4. Grant KE et al 2006 [↑](#footnote-ref-4)
5. Whitside-Mansell 97, Duncan, Brooks-Gunn 97 [↑](#footnote-ref-5)
6. .Pasche K. in press [↑](#footnote-ref-6)
7. White 82 [↑](#footnote-ref-7)