

EINSAMKEIT IST MEHR ALS EIN GEMÜTSZUSTAND UND SOLLTE ERNST GENOMMEN WERDEN

Über Einsamkeit wurde zuletzt im Zusammenhang mit sozialer Isolation durch Corona-Massnahmen häufiger gesprochen. Während man Einsamkeit früher im Gesundheitssystem als bedauernswerte soziale Problematik ansah, ist man heutzutage durch Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit zunehmend sensibilisiert. Warum Einsamkeit ein Gesundheitsproblem darstellt und man als betroffene Person etwas dagegen unternehmen sollte, erklärt Dr. med. Astrid Habenstein.



Dr. med. Astrid Habenstein arbeitet als leitende Ärztin auf der Kriseninterventionsstation der Privatklinik Wyss.

Die Privatklinik ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845 ist die Privatklinik Wyss die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie Angst- und Zwangsstörungen.

Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in der Region Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 300 Mitarbeitenden.

www.privatklinik-wyss.ch

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein quälendes Gefühl, ausgelöst durch die Wahrnehmung unzureichender sozialer Verbundenheit und gegenseitiger Unterstützung. Dieses Gefühl hängt nicht zwangsläufig damit zusammen, ob tatsächlich das soziale Netz fehlt.

Wer ist von Einsamkeit betroffen?

Alle Menschen können im Rahmen ihrer Lebenssituation von chronischer Einsamkeit betroffen sein. Das höchste Risiko haben Jugendliche und ältere Menschen. Ältere Menschen rutschen häufig nach ihrer Pensionierung, dem

Tod von Bezugspersonen oder der Abnahme ihrer Mobilität in die Einsamkeit.

Was ist das Problematische an Einsamkeit?

Für uns Menschen als grundlegend soziale Wesen ist die Selbsterhaltung ohne Gruppenzugehörigkeit immer nur ein evolutionärer «Plan B», der mit verschiedenen Anpassungen im Funktionieren des Organismus verbunden ist. Diese Anpassungen zielen auf das kurzfristige Überleben in einer bedrohlichen Umgebung ab, unter anderem mithilfe höherer Stresswerte. Die mangelnde Regenerationsfähigkeit verschlechtert jedoch die Gesundheit der betroffenen Person.

Welche gesundheitlichen Folgen hat Einsamkeit?

Einsamkeit erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Angststörungen, Depressionen und an Demenzen zu leiden sowie gebrechlich zu werden. Einsamkeit erhöht die Wahrscheinlichkeit, in einem Jahr zu versterben um annähernd 30%. Eine Meta-Analyse von 148 Studien zeigt, dass sich Einsamkeit gleich negativ auf die Gesundheit auswirkt wie der Konsum von bis zu 15 Zigaretten pro Tag. Einsamkeit erwies sich weiterhin als gesundheitsschädlicher als Übergewicht. Zudem beschreiben Betroffene allgemein eine deutlich geringere Lebenszufriedenheit.

Kann man etwas gegen Einsamkeit tun?

Ja, als betroffene Person kann man etwas gegen Einsamkeit unternehmen. Der Weg aus der Einsamkeit kann jedoch zu Beginn schwierig bis unmöglich scheinen und viele Menschen benötigen zunächst psychotherapeutische Unterstützung hierbei. In der Privatklinik Wyss helfen wir nicht

nur, die Einsamkeitsspirale kurzfristig zu unterbrechen, wir tragen auch dazu bei, längerfristige individuelle Wege aus der Einsamkeit zu suchen.



Abbildung: Sommerzeit auf dem Klinikareal: Das Lärchen Haus, eines der Patientenhäuser der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee.



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845