

EINSAMKEIT

Wenn das Alleinsein krank macht

Menschen, die unter Einsamkeit leiden, gefährden ihre psychische und körperliche Gesundheit. Nadia Pernollet von Pro Mente Sana sagt, wer zurzeit besonders betroffen ist und wie man helfen kann.



Gesund durch den Winter kommen: Soziale Kontakte helfen dabei.



Nadia Pernollet ist psychosoziale Beraterin bei Pro Mente Sana.

Nadia Pernollet, zurzeit begegnet uns öfters der Begriff «neue Einsamkeit». Was ist damit gemeint?

Einsamkeit war im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen immer ein Thema. Neu ist, dass es durch die Pandemie ein neues Gewicht erhalten hat. Es sind Menschen betroffen, die vorher kaum unter Einsamkeit gelitten haben. Bei anderen hat sich das Problem verschärft.

Es gibt medizinische Studien, wonach Einsamkeit gleich gesundheitsschädigend sein soll, wie wenn jemand 15 Zigaretten am Tag raucht. Das kann man kaum glauben. Aber es ist leider so. Einsamkeit verstärkt nicht nur psychisches Leiden wie zum Beispiel Depressionen, sondern beeinflusst auch die körper-

liche Gesundheit. Folgen sind zum Beispiel Rückenschmerzen oder Schlafstörung. Aufgrund ihrer Beschwerden gehen Einsame öfters zum Arzt. Deshalb muss es nicht nur ethisch-moralisch, sondern auch wirtschaftlich das Ziel sein, die Einsamkeit zu bekämpfen. In Grossbritannien hat der Staat das Problem erkannt: Es gibt ein Einsamkeitsministerium. Gemeinschaft wird dort ärztlich verschrieben.

In der Schweiz gibt ein Drittel der Bevölkerung an, unter Einsamkeitsgefühlen zu leiden.

Wer ist besonders gefährdet?

Jugendliche und ältere Menschen. Beiden fehlt zurzeit die Freiheit, sich zu treffen. Ihr soziales Leben ist eingeschränkt. Gefährdet sind auch Migrantinnen und Migranten, die wenig integriert sind und weit weg von ihren Familien leben. Betonen möchte ich: Einsamkeit kennen alle, trotzdem ist es ein Tabuthema. Nur Verlierer fühlen sich einsam, so die gängige Meinung.

Viele spüren, wenn es jemandem in seinem Umfeld psychisch nicht gut geht, aber die Hemmschwelle, darüber zu reden, ist gross.

Was raten Sie?

Dass man den Mut fasst und auf den anderen zugeht. Zum Beispiel zusammen einen Kaffee trinkt und dabei herauszufinden versucht, ob die Person darüber sprechen möchte oder nicht. Wichtig ist, dass man keinen Druck macht, sondern Angebote. Zum Beispiel: «Mir ist aufgefallen, dass du nicht mehr so viel rausgehst.» Oder: «Du machst einen traurigen Eindruck auf mich. Möchtest du darüber sprechen?»

Mit Angeboten meinen Sie auch, dass man sich mit guten Ratschlägen zurückhalten sollte.

Genau. Ratschläge sind auch Schläge, sage ich gern. Tipps sind natürlich meist ein Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit, man will dem Gegenüber helfen. Trotzdem sollte man nicht in Aktivismus verfallen, sondern der anderen Person Zeit und Raum geben. Ihr aufrichtig zuhören, ihre Gefühle anerkennen und nicht von den eigenen Problemen zu sprechen beginnen.

Zurzeit sollen wir wieder unsere Kontakte reduzieren. Wie kommen wir trotzdem psychisch gut durch den Winter?

Indem wir körperliche Distanz nicht mit sozialer Distanz verwechseln. Am Wort Social Distancing habe ich mich immer gestört. Man kann sich auch ohne körperliche Nähe um andere kümmern. Gespräche sind wichtiger denn je. Treffen sind ja weiterhin möglich. Bei allen, die alleine zu Hause arbeiten müssen, helfen klare Strukturen. Zeiten für eine Joggingrunde oder einen Spaziergang reservieren und sich belohnen, wenn es geklappt hat. **BARBARA HALTER**

check.

EINSAMKEIT

Ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz leidet unter Einsamkeitsgefühlen. Zurzeit besonders betroffen sind Jugendliche, ältere Menschen und Migrantinnen und Migranten.

RICHTIG ZUHÖREN

Das Gespräch mit Betroffenen suchen. Dabei nicht ungefragt Ratschläge erteilen, sondern Angebote machen: «Du machst einen traurigen Eindruck auf mich. Möchtest du darüber sprechen?»

PROFESSIONELLE HILFE

Ein neutraler Blick von aussen hilft, Probleme zu lösen und die eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Kostenlose psychologische Hilfe per Telefon oder E-Beratung bietet etwa die Organisation Pro Mente Sana.

Wie wird aus deiner Berufung ein Beruf?

Die Freiheit, zu fragen.

Ringier Journalistenschule

Lehrgang 2022-2024
Hier anmelden

