

Themenheft 03 | 2019

## Einsamkeit – Alleinsein oder Isolation?



### »» Vereinsamung oder wohltuende Stille

Einsamkeit – ein unterschätztes  
Phänomen

### »» Raum für Erfahrungen

Vertrauensvoller Beistand in  
Krisensituationen

### »» Leben im Alter

Das innovative  
Unterstützungsmodell  
QplusAlter



TITELTHEMA

# EINSAMKEIT kann krank machen

Menschen, die sich einsam fühlen, haben ein **größeres Risiko für psychische und körperliche Krankheiten**. Deshalb spielen Therapieangebote, durch die der Kontakt zwischen den Patienten gefördert wird, eine große Rolle auf den psychiatrischen Stationen. Fragen an Prof. Sönke Arlt, den Chefarzt der Psychiatrie im Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf.

Text: Johannes Wendland, Fotos: Axel Nordmeier, Bertram Solcher

## Wodurch unterscheidet sich Alleinsein von Einsamkeit?

**Sönke Arlt:** Alleinsein ist, für eine kürzere oder längere Zeit für sich zu sein – allein zu Hause zu sein, allein zu reisen oder allein zu leben. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Wer allein ist, kann sich auch einsam fühlen, aber nicht jeder, der allein ist, fühlt sich

einsam. Das Einsamkeitsgefühl hat mit dem Vermissen eines Gegenübers zu tun und kann ein schmerzhaftes Gefühl des Mangels und der Isolation sein. Es fehlen sozialer Austausch, Kontakte, Nähe. Auch Menschen, die nicht allein sind, können sich einsam fühlen – man kann sich auch in einer Beziehung einsam fühlen.

## Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wie kommt es, dass er trotzdem einsam werden kann?

Wir sind als Menschen abhängig von den sozialen Rahmenbedingungen. Besonders in den Städten sind mit der zunehmenden Individualisierung, den vielen Entfaltungsmöglichkeiten

und der Vielfalt an Lebensformen die klassischen sozialen und familiären Strukturen lockerer geworden. Die Lebensentwürfe werden flexibler, das Zusammenleben wird neu gestaltet. Das gilt auch für die Frage, wer sich um die älteren Menschen kümmert. Ehen werden häufiger geschieden und die Zahl der

Soziale Kontakte sind für Prof. Sönke Arlt der Schlüssel, um aus der Einsamkeit herauszukommen



Singlehaushalte steigt. Alle diese Tendenzen können auch zu Vereinsamung führen.

### **Kann Einsamkeit krank machen?**

Ja, durch Einsamkeit steigt das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen. Aber auch das Risiko für körperliche Beschwerden wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann steigen, weil Menschen, die einsam sind, vielleicht nicht mehr so gut für sich sorgen, sich schlechter ernähren, rauchen, Alkohol konsumieren. Einsamkeit kann also auch die Lebenserwartung verringern. Andererseits können psychische und körperliche Erkrankungen häufig einsam machen. Gerade im Alter ist das Risiko für körperliche Krankheiten erhöht, was zu einer reduzierten Mobilität führt. Je mehr man an seine Wohnung gebunden ist, desto höher ist das Risiko, einsam zu werden, wenn das soziale Umfeld nicht gemanagt wird.

### **Ist in der Medizin Einsamkeit als Faktor ausreichend erkannt – oder werden zumeist vor allem die Symptome wahrgenommen und behandelt?**

Ich glaube, dass sie noch zu wenig beachtet wird. Nehmen Sie einen Patienten, der selbstständig den Hausarzt aufsucht und auch nicht auffällig psychisch erkrankt ist oder unglücklich wirkt. Ob diese Person sich vielleicht einsam fühlt, wird medizinisch noch zu wenig berücksichtigt. Das gilt aber weniger für die Psychologie, Psychiatrie oder Psychoanalyse, wo eine höhere Sensibilität dafür besteht, wie das soziale Umfeld zur psychischen Gesundheit und Stabilität beiträgt.

### **Wie kann man dieses Problem bei den therapeutischen Angeboten fassen?**

Wir fragen immer nach dem sozialen Umfeld und nach wichtigen Bezugspersonen, vor allem wenn im Alltag ein Hilfebedarf besteht. Dabei fällt auf, wenn es einen solchen Freundes- und Bekanntenkreis nicht gibt. Wenn die Patienten ins Krankenhaus oder in die Tagesklinik kommen, erleben sie häufig, dass sie in dieser Umgebung wieder Kontakt zu anderen Menschen aufbauen und nicht mehr so einsam sind. Die Unterstützung durch die Mitpatienten ist für viele Patienten ganz besonders wichtig – das Gefühl, dass es auch anderen Menschen so geht wie einem selbst, oder

## **Wir ermutigen in der Therapie, wieder Kontakte aufzunehmen**

die Gespräche, die einem Mut machen können. Wir versuchen dann zu thematisieren, wie die Patienten diese Erfahrung in den Alltag übertragen können. Wir ermutigen in der Therapie, wieder Kontakte aufzunehmen, Freundschaften wieder aufleben zu lassen oder regelmäßige Treffen zu besuchen.

### **Welche Hemmnisse müssen Menschen mit Einsamkeitsgefühlen überwinden, um wieder Kontakte aufzunehmen?**

Es gibt Hemmnisse, die in den psychischen Erkrankungen selbst begründet sind, aber die auch in der eigenen sozialen Situation bedingt sein können, wie zum Beispiel Scham. Das

Gefühl, nicht zur Last fallen oder sich aufdrängen zu wollen, nichts zu einem Gespräch beitragen zu können. Solche negativen Selbstzuschreibungen treten oft bei Depressionen auf.

### **Was bieten Sie da an?**

In der Psychiatrie führen wir unter anderem ein sogenanntes Soziales Kompetenztraining durch, wo die Patienten soziale Situationen üben können, etwa wie man Small Talk macht, Kontakte aufnimmt oder sich auch abgrenzen oder durchsetzen kann. Schon kleine menschliche Kontakte wie ein kurzes Gespräch beim Bäcker können das Einsamkeitsgefühl verringern. In Rollenspielen in der Gruppe üben wir solche Interaktionen ein. Dabei kann es um ganz praktische Dinge gehen: Wie sage ich meinem Arbeitgeber, dass ich noch vier Wochen krankgeschrieben bin, oder wie beginne ich ein Gespräch und halte es aufrecht.

### **Wie erfolgreich sind solche Angebote?**

Den allermeisten unserer Patienten geht es nach einem stationären Aufenthalt deutlich besser. Damit geht einher, dass auch der Mut, Kontakte wieder aufzunehmen und sich um seinen Freundeskreis zu kümmern, wieder stärker wird. Was leider noch zu wenig angeboten wird und meiner Meinung nach langfristig am wirksamsten ist, sind ambulante Gruppentherapien. In ihnen können die Teilnehmer einerseits die Hemmnisse abbauen, über sich zu sprechen und anderen zuzuhören, andererseits aber auch soziale Unterstützung durch die Gruppe bekommen. Solche Gruppentherapien sind durch den sozialen Zusammenhalt mindestens genauso effektiv wie Einzeltherapien.

### **Wie lang können solche Gruppentherapien dauern?**

Es gibt Langzeittherapien, die zwei bis drei Jahre dauern. Es gibt aber auch kurzzeitigere Gruppen, die häufig verhaltenstherapeutisch ausgelegt sind und in denen man ein bestimmtes Ziel erreichen möchte. Daneben gibt es aber eine Vielzahl an weiteren Angeboten, um an Gruppen teilzunehmen, zum Beispiel in der ambulanten Sozialpsychiatrie. In diesen Gruppen geht es vor allem darum, die soziale Teilhabe der betroffenen Menschen zu fördern. Das können ganz niedrigschwellige Frühstücksgruppen, Freizeitgruppen oder Spielgruppen sein. Die Teilnahme stabilisiert und wirkt der Einsamkeit entgegen. Oft müssen bei den Patienten aber erst Hemmnisse oder Ängste abgebaut werden, bevor sie sich darauf einlassen. Dazu zu ermutigen und die Patienten dazu zu befähigen, das gehört zu unserer täglichen Arbeit. <<<

### **»»Info**

Kontakt: Fachbereich Psychiatrie und Psychotherapie des EKA  
Telefon: 0 40.50 77 39 78  
E-Mail: [sandra.schlichting@eka.alsterdorf.de](mailto:sandra.schlichting@eka.alsterdorf.de)