

Einsamkeit

emotional# dws

Chefarzt Dr. Georg Psota

Psychosoziale Dienste in Wien

9. Februar 2021

Über Einsamkeit und soziale Isolation...

Einsamkeit ?

= *subjektiv erlebtes* Defizit an sozialen Kontakten
= starke psychische Belastung

Alleinsein ?

= *objektiver* Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen
(vorübergehend)

Alleinleben ?

= *objektive* Wohnsituation des Einpersonenhaushalts

Soziale Isolation?

= *objektive* Distanz und Mangel an Kontakten (dauerhaft)



⇒ Allein oder isoliert lebende Menschen müssen nicht einsam sein
aber: Alleinsein, Alleinleben und soziale Isolation sind Risikofaktoren für Einsamkeit!

Einsamkeit und soziale Isolation haben Folgen...

- ⇒ Einsamkeit und soziale Isolation gefährden die
 - ⇒ Psychische Gesundheit (insb. Depression)
 - ⇒ Körperliche Gesundheit (insg. höheres Mortalitätsrisiko!)
- ⇒ grds. in jedem Alter, aber **insb. in höherem Lebensalter und bei Menschen mit psychischen Erkrankungen**
- ⇒ Problem: **Einsamkeit & psychische Erkrankungen nach wie vor TABUISIERT!**



LET'S TALK
LONELINESS

Einsamkeit und soziale Isolation: Risikofaktoren bei Älteren

- Psychische Erkrankungen, insb. (unbehandelte) Depression, als unabhängiger Hauptrisikofaktor (auch komorbide Angsterkrankung; Alkohol-/Medikamentenmissbrauch)
 - Körperliche Erkrankungen und chronischer Schmerz
 - insb. psychisch-körperliche Komorbidität & auch Angst vor/ zu Beginn einer schweren Erkrankung (insb. Demenz)
 - **Einsamkeit und soziale Isolation**
 - **Verlust geliebter Menschen, der gewohnten Umgebung (Umzug in ein Pflegeheim)**
 - Erleben steigender Abhängigkeit (insb. abhängige Pflegebedürftigkeit); auch keine „Last“ mehr sein wollen für Angehörige
- ⇒ Zusammenspiel mehrerer psychischer, körperlicher und sozialer Beeinträchtigungen/ Probleme bzw. Leiden

(de Monedoca Lima et al (WMHF) 2019; Conejero et al 2018; Van Orden & Deming 2018; Schaar & Schipper 2017; Wolfersdorf et al 2011; Konsensus-Statement Suizidalität 2011)

Ältere Menschen, v.a. in Wohn -/Pflegeeinrichtungen, gehören zur Risikogruppe, was die Covid-19-Ansteckungsgefahr, schwere Verläufe & **psychosoziale Folgen** der Pandemie betrifft

- Ein Teil der älteren Menschen hat eine besonders große **Angst, sich mit dem Coronavirus anzustecken und zu sterben** — zusätzlich zu den Sorgen um die häufig **vorbestehenden körperlichen und psychischen Erkrankungen** sowie um die Grund- und medizinische Versorgung. Ein anderer Teil geht auch ein **hohes Risiko** ein, um ihnen wichtigen Menschen nah sein zu können.
- Außerdem gehören ältere Menschen zu der am häufigsten von **Einsamkeit und sozialer Isolation** betroffenen Bevölkerungsgruppe. Die Sorge bzw. Angst vor den Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie **verschlimmern diese vorbestehende Einsamkeit und soziale Isolation**. Zudem **fehlt es oft an digitalen Möglichkeiten und/oder technischem Know-How** sowie an **kognitiven Voraussetzungen** (insb. bei Demenzerkrankungen) oder auch an visuellen/auditiven bzw. motorischen Voraussetzungen für Online-Kommunikation. **Diejenigen, die Angehörige haben, vermissen diese (und umgekehrt !)** und das **gegenseitige Bedürfnis nach persönlichem, physisch nahem, Kontakt wird immer stärker** — vor allem bei hochbetagten Menschen bzw. Menschen mit schweren Erkrankungen, wo unsicher ist, wieviel Lebenszeit dafür noch bleibt.

(aus: PSKS-Empfehlung 4: Ältere Menschen in Wohn - und Pflegeeinrichtungen)

Kommunikation, auf welchem Weg auch immer, sowie Schaffen einer Tagesstruktur mit Inhalt:

- **Unterstützung bei Kommunikation** (Telefonate, Videoanrufe), wo das Know-How oder die kognitiven, visuellen, auditiven, motorischen Voraussetzungen nicht gegeben sind
- **Technische Voraussetzungen** für analoge/ online -Kommunikation schaffen (insb. Geräte, WLAN)
- **Angehörige/ FreundInnen** anregen, **regelmäßig** und zu bestimmten Zeiten anzurufen (schafft auch Tagesstruktur!); Briefe zu schreiben oder Audio -/Videobotschaften zu schicken
- Bei strengem Besuchsverbot: **Einrichtung sog. Besucherboxen** (Holzbox mit Glasscheibe für persönliche Besuche von Angehörigen) bzw. „**Fenster -/Balkonbesuche**“
- (unterstütze) **Nutzung von Radio & TV** durch zielgruppengerechte (!) Programme; **Musik & Hörspiele; Lesen; Spiele/Rätsel; Bewegungseinheiten**
- Geeignete **Maßnahmen für Suizidprävention** , aber auch für **Konflikt -/Gewaltprävention** sowie für das **frühzeitige Erkennen und Behandeln von psychischen Erkrankungen**
- **Zugang zu psychosozialen Hilfen aufzeigen und bei Nutzung unterstützen**

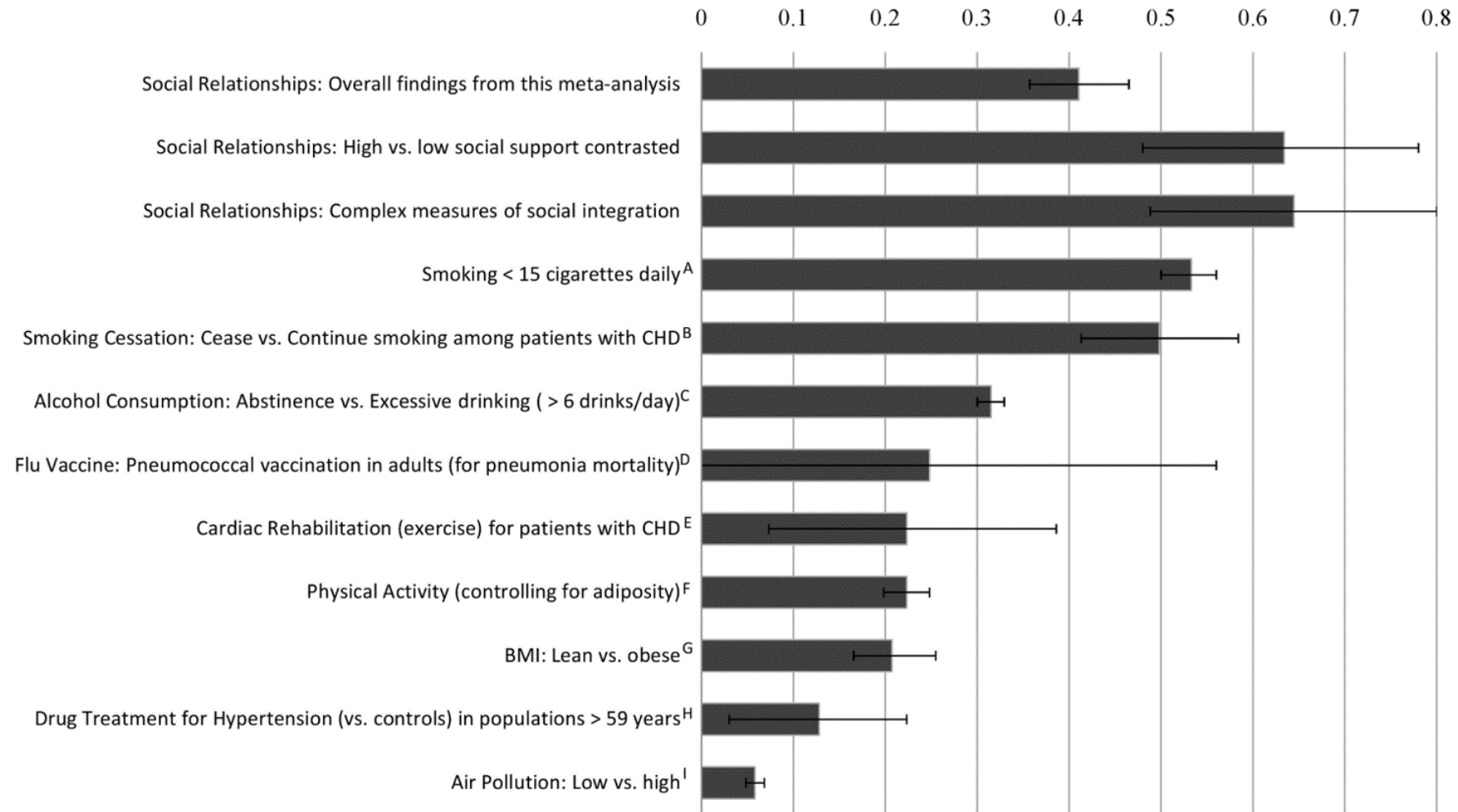
(aus: PSKS-Empfehlung 4: Ältere Menschen in Wohn - und Pflegeeinrichtungen)

Reden hilft: Corona Sorgenhotline Wien



Einsamkeit und soziale Isolation haben Folgen: „Loneliness kills...“

Comparison of odds (InOR) of decreased mortality across several conditions associated with mortality



Einsamkeit und soziale Isolation haben Folgen: denn der Mensch ist ein „soziales Wesen“

**Freundschaften sind
wichtiger als
Sport und
gesunde Ernährung**



Danke.

Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien
Modecenterstraße 14/A/2. OG
1030 Wien

Telefon +43 1/4000 -53020
Email office@psd-wien.at

www.psd-wien.at