



MONATSTHEMA September

VOLKSKRANKHEIT EINSAMKEIT? WAS WIRKLICH DAHINTERSTECKT

Jeder war schon einmal allein, aber nicht jeder fühlte sich einsam: «Alleinsein ist ein Zustand, der durchaus positiv sein kann, da man sich in solchen Momenten auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren kann», erklärt Rahul Gupta, Ärztlicher Direktor bei den PDGR, «Einsamkeit hingegen ist ein Gefühl, das darauf hinweist, dass einem etwas im Leben fehlt.»

Einsamkeit: Die scheinbare Volkskrankheit

Rund 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung fühlen sich laut dem Bundesamt für Statistik einsam – ein vermeintlicher Beweis für eine neue Volkskrankheit? «Einsamkeit ist keine Krankheit», betont Gupta, «wir wissen jedoch, dass Einsamkeit Krankheiten begünstigen kann: Der Körper steht unter Stress, was zu hohem Blutdruck, Diabetes, Schlaganfällen, Herzinfarkt oder sogar Krebs führen kann.» Menschen brauchen soziale Kontakte, um gesund zu bleiben. Wie viele Kontakte dafür nötig sind, variiert jedoch von Person zu Person.

Die Rolle der sozialen Medien

Soziale Medien scheinen auf den ersten Blick eine Lösung gegen Einsamkeit zu bieten, aber aufgrund oberflächlicher Interaktionen, Vergleiche und Minderwertigkeitsgefühle sowie fehlender physischer

Nähe tragen sie nicht zu einer langfristigen Verbesserung bei. «Die Individualisierung der Gesellschaft spielt eine grosse Rolle», erklärt Gupta. «Wenn man sich ausschliesslich auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse konzentriert, verliert man andere Menschen aus den Augen.» Zudem werden Menschen nicht nur immer egozentrischer, sondern auch älter, und Krankheit sowie Tod können zur Vereinsamung beitragen. Einsamkeit führt also nicht nur zu Krankheit – Krankheit kann auch zu Einsamkeit führen.

Wege aus der Einsamkeit

«Wenn es um soziale Beziehungen geht, gilt ‚Qualität über Quantität‘», sagt Gupta, «wir wissen jedoch auch, dass kurzweilige und oberflächliche Kontakte teilweise helfen können, Einsamkeit zu lindern.» Begegnungszonen wie Parks oder Dorfläden spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie niederschweligen sozialen Austausch ermöglichen. Wichtig ist jedoch, dass man sich aktiv bemüht, soziale Kontakte zu suchen, etwa durch Gruppenaktivitäten oder ehrenamtliche Arbeit. «Ja, es ist ein Aufwand – soziale Interaktion ist kein Selbstläufer, es braucht immer mindestens zwei.»

pdgr.ch/monatsthema

FACHBEITRÄGE SEPTEMBER

- 4. September 2024
Ratgeber Südostschweiz / Bündner Tagblatt
- 10. – 13. September 2024
Beitragsreihe auf TV Südostschweiz
- 11. September 2024
Ratgeber Bündner Woche
- 13. September 2024
Ratgeber Davoser Zeitung
- 20. September 2024
Ratgeber Fegl Official
- 24. September 2024
Thementag Radio Südostschweiz



Dr. med. Frank Wernicke
Oberarzt



Sabine Fabienne Degiacomi
Dipl. Pflegefachfrau HF



Yvonne Babini
Leiterin Wohngruppe



Mischa Emanuel Gallati
Dipl. Sozialpädagoge HF



Cornelia Scherl
Oberpsychologin



Irene Bardill Flury
Dipl. Pflegefachfrau HF



Christian Koch
Chefarzt Alterspsychiatrie



Gianreto Conrad
Leiter ARBES



Dr. med. Nico Loh
Oberarzt



Nina Jurt-Möhr
Leiterin Patientenservice



Dr. med. Rahul Gupta
Ärztlicher Direktor