



Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) beleuchten viermal im Jahr ein Psychiatriethema aus unterschiedlichen Perspektiven. Bild zVg

Ratgeber Gesundheit

EINSAMKEIT

Kann sie uns krank machen?

Einsamkeit lähmt. Sie schmeckt fahl. Ein Gefühl der Leere breitet sich aus, manchmal langsam, oft unbemerkt. Die Welt dreht sich weiter, während man selbst sich immer mehr von ihr abgeschnitten fühlt.

Wie eine Person Einsamkeit wahrnimmt, kann sehr unterschiedlich sein. Denn Einsamkeit ist keine Krankheit, sondern ein individuelles Gefühl.

Einsamkeit entsteht, wenn das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen oder emotionalem Austausch nicht erfüllt ist. Hin und wieder alleine zu sein, um Zeit für sich selbst zu haben, können wir Menschen oft geniessen. Im Gegensatz dazu empfinden wir Einsamkeit aber als etwas Negatives.

Kurzfristig kein Grund zur Sorge – hält das Gefühl der Einsamkeit aber längerfristig an, kann sich eine Negativspirale in Gang setzen, die immer mehr zur Belastung wird: Die Person zieht sich zunehmend zurück und verliert an Selbstwertgefühl. Sie wird antriebslos, schämt sich, fühlt sich unsicher und verwundbar.

Dadurch können einerseits psychische Erkrankungen verstärkt werden, die bereits vorliegen. Andererseits erhöht chronische Einsamkeit das Risiko, an einer psychischen Störung wie beispielsweise Depression oder Angstzuständen zu erkranken.

Der Schlüssel ist: Einsamkeit möglichst frühzeitig wahrzunehmen.

Wer sie als solche benennen und sich eingestehen kann, hat bereits einen wichtigen Schritt getan. Danach braucht es Mut, Kraft und Durchhaltevermögen. Denn dann geht

es darum, aktiv etwas dagegen zu tun und Strategien zu finden, mit deren Hilfe man immer wieder einen Weg aus diesem Gefühl heraus findet.

Manchmal gelingt dies aus eigener Kraft, mithilfe von Reflexion und viel Disziplin. Manchmal aber braucht es professionelle Unterstützung von aussen. Wichtig zu wissen ist, dass Partner, Angehörige oder enge Freundinnen zwar eine wertvolle Stütze sein können – keinesfalls aber eine therapeutische Begleitung ersetzen können.

Die PDGR unterstützen je nach Bedarf: sowohl ambulant und stationär im Rahmen einer Therapie, als auch alltagsbegleitend in den Heimzentren.

In der Therapie spürt man gemeinsam mögliche Ursachen des negativen Gefühls auf. Diese können sowohl belastende Bindungs-Erfahrungen aus der Kindheit als auch traumatische Verluste sein, etwa der Tod eines nahen Menschen, eine schwere Krankheit, Flucht oder plötzliche Arbeitslosigkeit. Auch das Alter und die körperliche Verfassung können ein Grund sein, etwa wenn eingeschränkte Mobilität zur sozialen Isolation führt.

In den Heimzentren haben die Begleitungs-personen den Menschen in seinem vollständigen Lebenskontext im Auge: Sie kennen seine Stärken, Fähigkeiten und Interessen. Das hilft, um ein Gefühl der Einsamkeit auch von aussen wahrnehmen zu können und im Alltag unmittelbar Hilfe anzubieten. Manchmal ist das ein Spaziergang im Garten, eine Verabredung in der Cafeteria, eine Aktivität an der frischen Luft oder ein offe-

nes Gespräch. Auch kann es beispielsweise helfen, auf saubere Kleidung oder eine wohlwollende Körperpflege zu achten. Denn die Pflege im Aussen hat einen Effekt auf die Pflege der Psyche. Immer geht es darum, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Ziel ist es, die betroffene Person in ihrem Selbstwert zu stärken und emotional zu stabilisieren.

Impulse zur Selbsthilfe:

- Was ist mir persönlich in meinem Tagesablauf wichtig?
- Was bereitet mir Freude und könnte ich heute umsetzen?
- Was könnte ich mir Besonderes gönnen, weil ich es mir wert bin?
- Welche Menschen tun mir gut und wen möchte ich gerne treffen?
- Welche Tätigkeit tut mir gut und möchte ich mehr in mein Leben integrieren?
- Was belastet mich gerade und wer könnte mir bei einer Lösung helfen?

«Walk-In»-Angebot

Im Idealfall findet die betroffene Person schrittweise wieder in einen positiven Lebensfluss zurück. Für akute Krisensituationen bieten die PDGR ein neues «Walk-In»-Angebot an: In der Klinik Waldhaus Chur finden Menschen mit psychischen Leiden von Montag bis Sonntag (8 bis 20 Uhr) eine Anlaufstelle ohne vorgängige Anmeldung. Dieser besondere Service für Patientinnen und Patienten richtet sich sowohl an Direktbetroffene als auch an Angehörige, Zuweisende und Behandlungspartnerinnen und -partner (Telefon 058 225 22 00).



MISCHA GALLATI, DIPL. SOZIALPÄDAGOGE HF, KOORDINATOR HEIMZENTREN DER PDGR

WICHTIG IST SELBSTFÜRSORGE

Die PDGR ist für Sie da:
Telefon 058 225 25 25
pdgr.ch/monatsthema

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von den Psychiatrischen Diensten Graubünden zur Verfügung gestellt.