

Gemeinsam statt einsam

Tipps gegen Einsamkeit im Corona-Alltag

Das Coronavirus beschäftigt uns nunmehr seit etwa einem Jahr. Da mit zunehmendem Alter die Zahl der Alleinstehenden steigt, sind gerade viele ältere Menschen bei der anhaltenden sozialen Isolation von Vereinsamung bedroht. Die seelischen Belastungen sind ein schwerwiegendes Problem und können massive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Was Sie dagegen tun können und welche Hilfestellungen es für diejenigen gibt, die selbst nicht mehr mit der psychisch massiv herausfordernden Zeit zu recht kommen, wollen wir von Dr. Daniel Hermelink wissen, Chefarzt der Klinik Mengerschwaige.



Wenn das Gefühl der Einsamkeit gehäuft auftritt, hilft das Gespräch mit Freunden und Fachleuten.

Einsamkeit und Isolation schadet der Gesundheit

In der Corona-Krise sind die Belastungen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte hoch. Da sie aufgrund des Alters und von Vorerkrankungen zur Risikogruppe gehören, kämpfen viele besonders stark mit Ängsten – um sich selbst oder um Angehörige. Dazu kommt: Um eine Ansteckung nach Möglichkeit zu verhindern, verzichten gerade ältere Personen noch mehr als andere auf persönliche Kontakte. Leben die eigenen Kinder dann noch nicht in der Nähe, schlägt die Einsamkeit besonders oft zu. Alles, was normalerweise Energie, Freude und Verbundenheit bringt, etwa der wöchentliche Sportkurs oder ein Kinobesuch mit Freunden, fällt nun weg. Die Folge: Durch die vermehrte oder ausschließliche Allein-Zeit fangen die Gedanken an, zu kreisen, Trübsal stellt

sich ein, Ängste, innerlicher Rückzug und im schlimmsten Fall Depressionen. Gerade diejenigen, die bereits vor der Krise mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten, leiden nun besonders an den Einschränkungen und Belastungen der Pandemie. „Erschöpfungssymptome, eine gefühlte Entfremdung anderen gegenüber, Selbstzweifel und Niedergeschlagenheit sind Warnzeichen, die Betroffene in jedem Fall ernst nehmen sollten“, rät Dr. Hermelink. „Wichtig ist es jetzt, aus dieser Ohnmacht und der gefühlten Opfer-Rolle herauszutreten und aktiv zu werden.“

Tipps für seelische Gesundheit trotz Corona

„Wahren Sie zum Beispiel eine feste Tagesstruktur“, empfiehlt der Chefarzt der Klinik Mengerschwaige. Rituale beizubehalten oder neue zu schaffen, hilft dabei, aktiv zu bleiben. Auch frische Luft und Bewegung tun der Gesundheit gut, etwa Spaziergänge zu fest geplanten Uhrzeiten. „Damit können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihr Immunsystem stärken“, rät Dr. Hermelink und hat noch einen weiteren Tipp: „Lassen Sie Hobbies, wie Handarbeiten oder Malen, wieder aufleben. Das sorgt für Ablenkung und tut gut. Außerdem ist es wichtig, sich

bewusst zu machen, dass die derzeitige Situation zeitlich begrenzt ist. Sie wird eines Tages vorüber sein. Sich an schwierige Situationen zu erinnern, die man bereits früher im Leben gemeistert hat, lässt ebenfalls Kraft und Zuversicht schöpfen.

Körperliche Distanz: Ja! Soziale Distanz: Nein!

Auch wenn der sonntägliche Brunch mit der ganzen Familie oder der Kaffeeklatsch mit Freunden ausfallen müssen, ist es wichtig, trotz räumlicher Trennung mit seinen Lieben emotional und sozial in regelmäßigem Kontakt zu bleiben. „Feste Telefontermine schaffen Vorfreude und helfen dabei, sich weniger einsam zu fühlen“, weiß Dr. Hermelink. „Auch online lassen sich viele Angebote finden, um mit anderen in Kontakt zu treten. Binden Sie Ihre Hobbys mit ein. Aktionen wie gemeinsames Kochen oder altersgerechte Sportkurse machen Spaß und man findet Gleichgesinnte.“ Es muss aber nicht immer digital sein: Auch Briefe schreiben verbindet. Eine klassische Brieffreundschaft oder selbstgemalte Bilder von den Enkeln im Postkasten heben die Laune und man kann sich auf den nächsten Brief freuen.

Hilfestellung finden

Bei manchen Betroffenen ist der Leidensdruck bereits sehr groß. Dann hilft das Gespräch mit Fachleuten, um gemeinsam Lösungsmöglichkeiten aus der Angst zu finden. In der Klinik Mengerschwaige erhalten Menschen in seelischer Not eine Zuflucht: „Wenn Sie sich einsam und isoliert fühlen, wenn Sie die physische Distanzierung kaum mehr aushalten oder Ängste haben, dann sind wir für Sie da“, so Dr. Hermelink. „Betroffene sollten nicht zögern und jederzeit einen Termin in unserer Ambulanz vereinbaren. Sie können auch unsere Kurzzeittherapie in Anspruch nehmen. Und auch bei einem längerfristigen Aufenthalt haben wir unsere Therapieangebote auf die derzeitigen Bedürfnisse angepasst. Das gesamte Team der Klinik Mengerschwaige steht für Sie bereit. In der Klinik erhalten Sie einen individuellen Therapieplan mit Einzel- und gruppentherapeutischen Gesprächen, aber auch das weitgefächerte Angebot an kreativierenden Gestaltungstherapien, an Bewegungs- und Sporttherapien kann helfen, aus der quälenden Einsamkeit wieder herauszukommen, wieder Kontakte zu spüren, einen Platz in der Gruppe und in der therapeutischen Gemeinschaft zu finden.“

Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Angststörungen
- Anpassungsstörungen
- Burnout
- Depressionen
- Essstörungen
- Probleme mit Krankheitsverarbeitung
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychiatrische Störungen wie z.B. Psychosen
- Selbstschädigendes Verhalten
- Traumatische Erfahrungen



Dr. med. Dipl. Psych. Daniel Hermelink,
Chefarzt der Klinik Mengerschwaige



Holen Sie Hilfe, wenn Sie selbst oder bei anderen Personen erste Anzeichen von Depressionen, Angst oder anderen Störungen bemerken:

Beratung zur Aufnahme und für individuelle Terminwünsche:

Sie erreichen unsere Aufnahmemanagerin **Frau Stadler** von 9.00–13.30 Uhr

Tel. 0 89/64 27 23-34

Klinik Mengerschwaige

Geiseltagestraße 203

81545 München

Tel. 0 89/64 27 23-0

www.klinik-menterschwaige.de