

Einsamkeit in Zeiten der Corona-Pandemie

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Wege aus dem Alleinsein

Einsamkeit ist ein Gefühl, welches vielen Menschen bekannt ist. Durch die Coronapandemie ist dieses Gefühl jedoch deutlich präsenter geworden. Nicht nur ältere, sondern auch immer mehr jüngere Menschen sind betroffen. In der psychologischen Forschung wird Einsamkeit als ein unangenehmes Gefühl definiert, welches Menschen erleben, wenn sie ihre sozialen Beziehungen als qualitativ oder quantitativ unzureichend empfinden. Dabei spielt die Qualität der sozialen Beziehungen, das heißt die Bindung und das Vertrauen zu Mitmenschen eine größere Rolle als die Quantität, also der Anzahl an gemeinsamen Treffen oder Unternehmungen.

Laut des aktuellen DEAS (Deutscher Alterssurvey) des Deutschen Zentrums für Altersfragen, lag der Anteil der einsamen Menschen, welche sich in ihrer zweiten Lebenshälfte befinden, zwischen 2014 und 2017 bei etwa neun Prozent. Im Sommer 2020 stieg diese Zahl bereits auf rund 14 Prozent an. Der Grund: Zur Bekämpfung der Corona-Pandemie waren zum Teil strenge Maßnahmen der Kontaktbeschränkung notwendig. Allgemein verringerten sich folglich die Kontakte aller Bürgerinnen und Bürger erheblich; Einschränkungen gibt es bis zum heutigen Tag. Neben

dem Tragen einer Maske und dem Einhalten von Abstandsregelungen sollen persönliche Kontakte möglichst nur zu einem kleinen Personenkreis gepflegt werden, um mögliche Infektionen zu vermeiden. Weitere Kontakte sind auf Telefon- und Internet-Kommunikation beschränkt. Gemeinschaftliche Aktivitäten wie der Besuch von Kinos, Restaurants oder Kneipen, sowie Mannschaftssport sind nur teilweise möglich.

Aufgrund der größeren Gefährdung, eine schwere Covid-19-Erkrankung zu erleiden, ist die Altersgruppe 60 plus teilweise von noch strengeren Auflagen und Einschränkungen betroffen. Selbst alltägliche Dinge, wie Einkaufen gehen oder der Arztbesuch wurden immer problematischer. Die Folge: Isolation.

Doch wie bereits erwähnt, sind nicht nur ältere Menschen von Einsamkeit betroffen. In den Monaten April bis Juli 2020 vervierfachte sich laut einer Studie der EU-Kommission der Anteil der 18- bis 25-Jährigen in Europa, die von sich selbst behaupten, sich lange Zeit einsam zu fühlen. Betroffen sind somit rund 36 Prozent dieser Altersgruppe. Junge Erwachsene oder Menschen im mittleren Erwachsenenalter nehmen, unter normalen Umständen, vergleichsweise mehr am gesellschaftlichen Leben teil und sind stärker in soziale Aktivitäten eingebunden. Aber nicht nur in der Freizeit, sondern auch in Bildungseinrichtungen haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Regel viele Kontakte. All das brach für eine gewisse Zeit weg und beeinflusste unter anderem die Entwicklung der jungen Menschen.

Doch egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, ein höherer oder niedrigerer Bildungsstand: dies hat oft nichts damit zu tun, wie gut ein Mensch mit Ausnahmesituationen





umgehen kann. Einer der Faktoren ist die Resilienz, also die innere Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen. Eine Resilienz-Forschung zur Coronapandemie zeigte, dass Personen, die mental vorbelastet sind, beispielsweise aufgrund einer Depression oder dem Hang zur Nervosität, leichter reizbar und im Vergleich auch unsicherer sind. Im Gegensatz dazu schaffen es Menschen mit einer stabilen mentalen Gesundheit und einem positiven Mindset, die Situation leichter handzuhaben. Sie finden einen Weg, etwas Positives in der Sache zu finden, wie zum Beispiel die Chance, mehr Zeit für sich selbst zu haben.

Dennoch gibt es nach zwei Jahren Pandemie Lichtblicke. Trotz der hohen Fallzahlen bleiben Schulen mittlerweile weitestgehend geöffnet. Die Entwicklung eines Impfstoffs ermöglicht des Weiteren wieder mehr Freiheiten zu genießen und vermeidet in den meisten Fällen einen schweren Krankheitsverlauf.

Unsere Tipps gegen Einsamkeit in der Corona-Pandemie:

- Pflegen Sie auch weiterhin die Kontakte zu Familie und Freunden. Seien Sie offen für kostenlos verfügbare Online-Dienste, Messengers oder Apps, um Ihre Liebsten -wenn auch zunächst nur digital- sehen zu können.
- Mit dem bevorstehenden Frühling sind auch Verabredungen im Freien wieder möglich und sorgen für gute Laune. So können Sie sich zum Beispiel draußen mit Freunden zum Sport oder einem Spaziergang verabreden. Sie können dann mit eigenen Kindern, Enkeln oder weiteren Familienangehörigen auf den Spielplatz gehen. Vielleicht freut sich auch der Nachbarshund an der frischen Luft über eine extra Gassi-Runde.
- Sie können sich aktuell auch in geschlossenen Räumen wieder in Kleingruppen treffen. Verabreden Sie sich für einen Spiele- oder Film-Treff in kleiner Runde - oder nutzen Sie die freie Zeit, um gemeinsam neue Rezep-

te auszuprobieren. Zur eigenen Sicherheit sollten Sie sich, bevor Sie andere Personen treffen, immer vorab noch einmal testen oder testen lassen.

- Auch das Internet bietet heutzutage viele weitere Möglichkeiten, um aktiv zu bleiben. So können zum Beispiel online Spiele gemeinsam gespielt werden, oder Sie können sich in online Foren mit Gleichgesinnten zu Ihren bevorzugten Hobbies, Aktivitäten oder Interessen austauschen.
- Eine weitere Möglichkeit ist das bewusste Zurückdenken an vergangene Ereignisse. Wie wäre es beispielsweise mit einem Blick in alte Fotoalben oder Videos, um die eigenen Erinnerungen aufzufrischen. Werden Sie kreativ und gestalten Sie neues Fotoalbum - auch hier gibt es viele Möglichkeiten. Genauso viel Freude kann es bereiten, seine Erinnerungen mit anderen zu teilen, z.B. indem Fotos oder Alben an die jeweiligen Freunde oder Familienmitglieder weitergegeben werden.
- Das Wichtigste zum Schluss: Kümmern Sie sich um Ihre Mitmenschen und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Übernehmen Sie zum Beispiel Einkäufe für ältere Menschen oder Hilfsbedürftige aus Ihrer Nachbarschaft. Somit tun Sie selbst aktiv etwas für die Gemeinschaft.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.