

# «Einsamkeit kann jeden von uns treffen»

EINSAMKEIT IN SEMPACH FINDET ENDE JUNI EINE VERANSTALTUNG ZU VEREINSAMUNG STATT

In der Schweiz sind viel mehr Menschen von Einsamkeit betroffen, als man vermuten würde. Ob alt oder jung, alleinstehend oder gut vernetzt: Jeder von uns kann sich mal einsam fühlen. Auch viele Jugendliche fühlen sich manchmal einsam, dies erklärt der Sozialepidemiologe Oliver Hämmig im Interview.

**Oliver Hämmig, lässt sich Einsamkeit überhaupt definieren oder ist das ein individuelles Gefühl? Gibt es eine wissenschaftliche Definition?**

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keine allgemein anerkannte Definition, aber sicher ist, dass Einsamkeit zwei Dimensionen hat, eine subjektive und eine objektive. Die subjektive Dimension beschreibt ein Gefühl des Alleinseins und ein Vermissten von Vertrauenspersonen, also eine gewisse wahrgenommene Isolation. Die objektive Dimension beinhaltet einen Mangel an sozialen Kontakten und eine vergleichsweise geringe Anzahl von Sozialbeziehungen, also ein fehlendes oder ausgedünntes Beziehungsnetz. Die beiden Dimensionen gehören zusammen, sind aber nicht völlig deckungsgleich. Man kann sich durchaus einsam fühlen, ohne objektiv gesehen auch wirklich isoliert zu sein. Und man kann vergleichsweise isoliert sein und sich dennoch nicht einsam fühlen. Beim wissenschaftlichen Arbeiten sollten beide Dimensionen berücksichtigt werden.

**Wie lässt sich das Gefühl von Einsamkeit denn beschreiben?**

Nun, in erster Linie ist es ein negatives Gefühl. Einsam zu sein bedeutet für viele, dass ihnen etwas fehlt im Leben und sie sich wenig unterstützt und anderen zugehörig fühlen.

**Gibt es denn einen Unterschied zwischen allein sein und einsam sein?**

Allein zu sein bedeutet nicht zwangsläufig, einsam zu sein. Das Alleinsein kann auch ein gutes Gefühl sein. Manchmal brauchen wir einen Rückzugsort, beispielsweise in der Natur, wo wir für einen Moment auch mal gerne allein sind. Einsamkeit ist der negative Aspekt, wenn wir das Alleinsein nicht bewusst suchen und wenn wir uns dessen schmerzlich bewusst werden.

**Welche Auswirkungen hat Einsamkeit auf die physische und mentale Gesundheit?**

Einsamkeit steht oft auch in Bezug mit psychischen Erkrankungen wie Depression. Einsamkeit und soziale Isolation manifestieren sich zuerst psychisch und später auch physisch. Ein Beispiel: Einsame Menschen ziehen sich gerne sozial zurück, gehen erst recht weniger



Einsamkeit lässt sich als negatives Gefühl beschreiben.

FOTO UNSPLASH/CHRISTOPHE DUTOUR

unter Leute und sind beispielsweise seltener Mitglied in einem Sportclub. Dadurch bewegen sie sich auch weniger, verhalten sich generell gesundheitlich ungünstiger, weil sie auch weniger unter sozialer «Kontrolle» im positiven Sinne sind, was mittel- bis langfristig schliesslich zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Es kann aber auch umgekehrt sein, dass ein übergewichtiger Mensch beginnt, sich einsam zu fühlen, weil er sich schämt, sich deswegen sozial zurückzieht und in einem Sportclub nicht wohl fühlt.

**Viele verbinden Einsamkeit mit dem hohen Alter. Werden bei diesem Thema die Jugendlichen vergessen?** Absolut. Jugendliche fühlen sich ähnlich häufig einsam wie ältere Menschen. Es ist ein Klischee, dass sich nur betagte Menschen einsam fühlen. Jugendliche brauchen oft mehr engere Beziehungen als ältere Menschen. Das bedeutet, dass man als junger Mensch einen grossen Bekanntenkreis haben kann, aber sich trotzdem einsam fühlt, weil ihnen die Intensität und der Vertrautheitsgrad ihrer Sozialbeziehungen nicht genügt. Enge Vertrauensbeziehungen und ihre Rolle in der Gruppe der Gleichaltrigen sind bei jungen Leuten sehr wichtig. Das Problem der Einsamkeit wird bei Jugendlichen unterschätzt.

**Sind in diesem Fall soziale Medien eine Chance? Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf die Einsamkeit der Menschen?**

Grundsätzlich bergen alle Modernisierungsprozesse gewisse Risiken. Das zeigt sich beispielsweise mit der Urbanisierung: Die Leute ziehen vom Land in die Stadt, wo alles viel anonym ist. Auch der Familienzusammenhalt ist vielleicht nicht mehr so stark wie vor 100 Jahren, als noch vier Generationen unter einem Dach zusammenlebten. All diese Entwicklungen sind mit einem Risiko verbunden, weil die Menschen dadurch isolierter leben. Was die sozialen Medien betrifft: Meiner Meinung nach haben diese gerade für Jugendliche einen positiven Aspekt. Dies zeigte sich auch während der Corona-Pandemie. So ist ein virtueller Kontakt möglich, auch wenn dieser die physischen Kontakte nicht vollständig ersetzen kann. Für Jugendliche, die sonst wirklich isoliert und einsam wären, sind soziale Medien meiner Meinung nach eine echte Chance.

**Was müssen wir als Gesellschaft tun, um Einsamen helfen zu können?**

Es ist wichtig, dass wir erkennen und akzeptieren, dass dies ein gesellschaftliches Problem ist, und nicht jeder Einsame selbst dafür verantwortlich ist. Oftmals wird es von der Gesellschaft verursacht, dass sich jemand einsam fühlt, und wenn wir dabei nach Lösungen suchen, können diese wohl nur im gesellschaftlichen Bereich zu finden sein. Bei Auffälligkeiten sehen wir heutzutage oft die Person als Verursacher, dabei ist die bestehende gesellschaftliche Situation das Problem. In gewissen Phasen unse-

res Lebens kann Einsamkeit jeden von uns mal treffen. Deshalb ist es wichtig, dass wir das Thema enttabuisieren. Wenn wir als Gesellschaft über Einsamkeit sprechen, dann fällt es vielleicht jedem einzelnen auch leichter, auf der persönlichen Ebene mit jemandem darüber zu sprechen.

**Wäre die Einsamkeit nicht ein gesundheitspolitisches Thema, das man angehen müsste?**

Doch, das ist ein Thema, das man unbedingt mehr thematisieren muss. Mit meiner Studie von 2016 ging es darum, die Bevölkerung auf das Thema aufmerksam zu machen. Wir leben in den letzten Jahren in Zeiten der Krisen, ob das nun eine Pandemie oder ein Krieg ist. Gesellschaftliche Krisen wie diese können den sozialen Zusammenhalt stärken, aber auch zu mehr sozialer Isolation und Einsamkeit führen, etwa indem kollektive und kulturelle Werte und Normen und damit sozial akzeptierte Selbstverständlichkeiten plötzlich infrage gestellt werden und es zu massiven Verhaltensänderungen kommt. Deshalb ist es wichtig, dass dieses Thema mehr thematisiert wird und wir darüber sprechen können. FRANZISKA HAAS

«Gemeinsam weniger einsam»: Donnerstag, 29. Juni 2023, um 19 Uhr in der Tüchlaube im Rathaus Sempach. Inputreferat der Psychologin Asha-Naima Ferrante von der Organisation Soli Bern und Informationen von Ermi Krieger von Benevol Luzern zur Plattform [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch).

«Wir haben eine Verantwortung»

**VERANSTALTUNG** Am Donnerstag, 29. Juni, findet eine von der Freiwilligenarbeit Sempach organisierte öffentliche Veranstaltung zum Thema Einsamkeit statt.

«Einsamkeit ist primär ein gesellschaftliches Problem», sagt Stadtrat Hanspeter Achermann. Mit der Präventionsveranstaltung im Rathaus Sempach möchte der Sozialvorsteher auf das Tabuthema aufmerksam machen und sensibilisieren. Durch seine beruflichen Erfahrungen in seiner früheren Tätigkeit und als Sozialvorsteher wurde er immer wieder mit diesem Thema konfrontiert und musste auch feststellen, dass die Einsamkeit nicht nur ältere Menschen betrifft. Es sei wichtig, dass man als sorgende Gemeinde achtsam und wachsam den Mitmenschen begegne und sich für ihr Wohlbefinden interessiere. Mit der Veranstaltung in Sempach geht es auch darum, den Institutionen und Organisationen, welche auf freiwillige Helferinnen und Helfer angewiesen sind, eine Plattform zu geben, um sich zu präsentieren. FH

Zur Person

**PROF. DR. OLIVER HÄMMIG** studierte Sozial-, Politik- und Wirtschaftswissenschaften an der Universität Zürich, wo er anschliessend auch promovierte. Später absolvierte er



zudem ein Nachdiplomstudium in Public Health und habilitierte an der ETH Zürich, wo er seither als Privatdozent lehrt. Seit 2014 ist er Leiter des Bereichs Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsmonitoring am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention an der Universität Zürich, 2020 wurde er zum Titularprofessor an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich ernannt. FH