

Wie helfen Klinische Psycholog:innen bei Einsamkeit?

- **Einsamkeit verstehen und einordnen:**
Klinische Psycholog:innen helfen dabei, die Ursachen der Einsamkeit zu erkennen und belastende Lebenssituationen besser zu verstehen
- **Negative Gedankenmuster durchbrechen:**
Wer sich lange einsam fühlt, entwickelt oft negative Erwartungen wie „Niemand interessiert sich für mich“ oder „Ich gehöre nicht dazu“. Eine Behandlung kann diese Denkmuster verändern
- **Soziale Kompetenzen stärken:**
Gemeinsam werden individuelle Strategien erarbeitet, um Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen und mehr Verbundenheit im Alltag zu erleben
- **Psychische Belastungen behandeln:**
Einsamkeit kann mit Depressionen oder anderen psychischen Beschwerden einhergehen. Klinische Psycholog:innen unterstützen bei der Bewältigung
- **Krisen bewältigen:**
Verluste, Trennungen, Krankheit oder andere einschneidende Lebensereignisse – klinisch-psychologische Unterstützung hilft dabei, solche Veränderungen zu verarbeiten
- **Ressourcen und Lebensqualität:**
Klinische Psycholog:innen unterstützen dabei, persönliche Stärken und Interessen wiederzuentdecken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Einsamkeit?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n Psycholog:in in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte Psycholog:innen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**



Einsamkeit
Wege aus der Isolation



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Was versteht man unter Einsamkeit?

Einsamkeit betrifft viele Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) fühlt sich weltweit etwa **jeder sechste Mensch** einsam. Besonders betroffen sind Jugendliche und junge Erwachsene. Auch in Österreich ist Einsamkeit weit verbreitet: Rund 510.000 Menschen fühlen sich die meiste Zeit einsam und jede vierte Person wünscht sich mehr soziale Kontakte.

Doch was genau ist Einsamkeit? Einsam ist, wer sich einsam fühlt. Einsamkeit ist ein **subjektives Gefühl**, das meist als schmerzhaft und negativ empfunden wird. Dabei gibt es **drei Definitionen**:

Existenzielle Einsamkeit: Diese Form der Einsamkeit ist oft mit Angst, Isolation und Entfremdung verbunden. Sie kann nach einem schweren Verlust wie dem Tod einer nahestehenden Person entstehen und Gefühle der inneren Leere, Sehnsucht und Traurigkeit hervorrufen.

Einsamkeit als unerfülltes soziales Bedürfnis: Jeder Mensch hat das Grundbedürfnis nach sozialer Bindung und Beziehung. Wenn dieses Bedürfnis nicht ausreichend erfüllt ist, kann das schmerzhaft Gefühle auslösen, aber auch dazu anregen, aktiv Kontakte zu knüpfen, um das Bedürfnis zu stillen.

Einsamkeit als unerfüllte soziale Erwartung: Diese entsteht, wenn gewünschte und tatsächlich erlebte soziale Beziehungen in Qualität oder Quantität auseinandergehen. Wie stark dieses Empfinden ausgeprägt ist, hängt wesentlich von Alter, Persönlichkeit, Kultur und Kontext ab.

Was sind die Ursachen von Einsamkeit?

Einsamkeit kann grundsätzlich jede und jeden treffen. Fühlt man sich isoliert und nicht zugehörig, führt dies bei den meisten Menschen nach einer gewissen Zeit zu einem Gefühl der Einsamkeit.

Anhand von empirischen Studien konnten folgende **Faktoren** identifiziert werden, die mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit in Zusammenhang stehen:

- Negative Beziehungserfahrung wie soziale Ausgrenzung oder Mobbing
- Introvertierte bzw. emotional instabile Persönlichkeitsstrukturen
- Arbeitslosigkeit
- Niedriges Einkommen
- Das Leben in einem Einpersonenhaushalt
- Migrationshintergrund
- Das Fehlen einer partnerschaftlichen Beziehung
- Gesundheitliche Einschränkungen
- Wenige soziale Kontakte bzw. soziale Isolation
- Das Fehlen stabiler und unterstützender Beziehungen
- Fehlende Infrastruktur wie öffentliche Verkehrsmittel im ländlichen Raum

Dabei ist Einsamkeit ein **gesellschaftliches Tabuthema**, das häufig mit Scham-, Schuld- und Versagensgefühlen verbunden ist. Das erschwert es Betroffenen oft, sich aktiv Hilfe zu suchen. So entsteht ein Teufelskreis aus Rückzug und in weiterer Folge sozialer Isolation.

Was ist chronische Einsamkeit und welche Folgen hat sie?

Der **Leidensdruck** bei Einsamkeit variiert stark und wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass jemand einsam ist. Für das Erkennen von Einsamkeit gibt es jedoch **keine festgelegten Diagnosekriterien** wie beispielsweise bei psychischen Erkrankungen.

Von **chronischer Einsamkeit** spricht man, wenn das Gefühl der Einsamkeit über mehrere Monate bis hin zu Jahren anhält. Sie verursacht seelischen Stress, senkt die Lebensqualität und kann sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken.

Müdigkeit, Nervosität, Reizbarkeit und/oder **sozialer Rückzug** können Symptome und Anzeichen von chronischer Einsamkeit sein.

Einsamkeit geht oft mit **ungesunden Verhaltensweisen** wie Rauchen, Bewegungsmangel, schlechter Gesundheit, Schlafstörungen, Adipositas und intensivem Social-Media-Konsum einher.

Wenn sich Menschen über einen längeren Zeitraum einsam fühlen, kann dies in weiterer Folge zu **schweren psychischen Erkrankungen** wie Depressionen, Angstzuständen, Demenz oder sogar Suizid führen. Zudem steigt das **Risiko für körperliche Erkrankungen** wie Schlaganfälle, Herzinfarkte oder Diabetes.