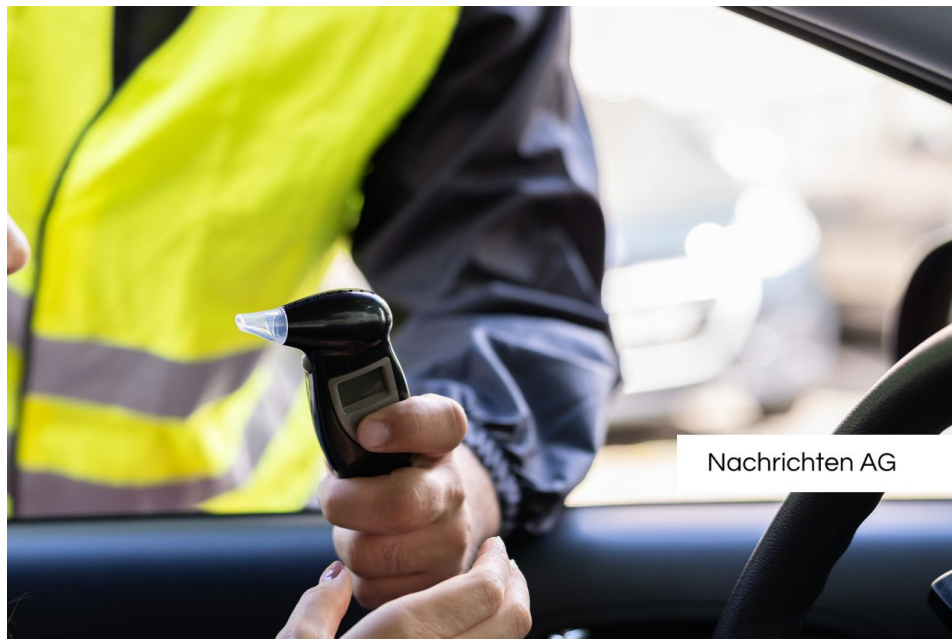


Einsamkeit im Alter: So überwinden Sie die stille Isolation!

Einsamkeit in der (Vor-)Weihnachtszeit: Tipps von Experten zur Bekämpfung und Unterstützung Betroffener in Österreich.



Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Die Einsamkeit im Alter wird in der (Vor-)Weihnachtszeit besonders drängend, wie Experten warnen. Sabine Maunz, klinische Psychologin und Leiterin des Fachbereichs Pflege im Hilfswerk Österreich, hebt hervor, dass das Gefühl der Einsamkeit nicht nur schmerzhaft ist, sondern auch zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann. Dies schließt Depressionen, Angststörungen, Demenz und sogar Herzkrankheiten ein. Besonders ältere Menschen, die oft durch den Verlust von Angehörigen, Trennungen oder große räumliche Entfernungen zu Familie und Freunden isoliert sind, sind hiervon betroffen. Die Bedeutung von sozialen Kontakten wird damit umso deutlicher, denn ein kurzer Besuch oder Gespräche über

den Alltag können Wunder bewirken, um das Gefühl der inneren Leere zu vertreiben, wie **hilfswerk.at** berichtet.

Einsamkeit als Krankmacher

Langanhaltende Einsamkeit zeigt unangenehme Folgen: Schlaflosigkeit, Stress und die Gefahr, sich Alkohol oder Schlaftabletten zuzuwenden, sind einige der Risiken. Um der Negativspirale der Einsamkeit zu entkommen, ist es entscheidend, zu handeln. Abhilfe schaffen kann eine Mitgliedschaft in einer Gruppe, ehrenamtliche Tätigkeiten oder die Integration eines Haustieres, welche nicht nur Gesellschaft leistet, sondern auch die körperliche Fitness unterstützt, wie **ots.at** betont. Für diejenigen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, bieten betreute Wohneinrichtungen die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und aktiv zu bleiben, was für ihre geistige und körperliche Gesundheit von immensem Wert sein kann.

In akuten Situationen, in denen die Einsamkeit überwältigend erscheint, können Beratungsstellen eine wichtige Anlaufstelle sein. Diese bieten nicht nur Unterstützung in der Krise, sondern helfen auch dabei, den Dialog über psychische Probleme, der oft ein Tabuthema darstellt, zu entfalten. Dies trägt dazu bei, die Scham über die eigene Situation abzubauen und erste Schritte in Richtung Besserung zu gehen. Das gesamte Hilfswerk Österreich, inklusive ihrer Servicehotlines, steht für Rat und Hilfe zur Verfügung und ermutigt die Betroffenen, die Initiative zu ergreifen und um Unterstützung zu bitten.

Details	
Vorfall	Einsamkeit
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.hilfswerk.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at