

Einsamkeit und Isolation | 26.01.2022 | Nr. 24/22

## **Andrea Tschacher: TOP 17: Einsamkeit macht krank!**

Es gilt das gesprochene Wort!

Sehr geehrter Herr Landtagspräsident,

liebe Kolleginnen und Kollegen,

Einsamkeit macht krank!

Es ist die zunehmende gesellschaftliche Erfahrung von Individualisierung, Vereinzelung, Trennung und Isolation. Legt man eine aktuelle Studie des Instituts für deutsche Wirtschaft zugrunde, so fühlen sich ca. 8 Millionen Deutsche oft oder immer einsam. Tendenz steigend. Der Trend der Einsamkeit spiegelt sich auch bei Zunahme von Ein-Personen-Haushalten wider.

Doch wie äußert sich dieses Gefühl von Einsamkeit? Wer ist von Einsamkeit betroffen und welche Folgen hat sie?

Jede und jeder kann von Einsamkeit betroffen sein. Besonders kranke Menschen und Menschen aus ärmeren Haushalten fühlen sich häufig isoliert. 148 Studien aus den USA, Europa, Asien und Australien besagen, dass drei Parameter messbare Auswirkungen auf einen vorzeitigen Tod haben. Die drei Parameter sind: Soziale Isolation, Einsamkeit und Single-Dasein. Im Übrigen sind die Auswirkungen ähnlich stark wie die Risikofaktoren Fettleibigkeit und Rauchen. Ich bin mir sicher, das wissen die wenigsten.

Nach meinem Dafürhalten ist es eine Aufgabe von Politik und Öffentlichkeit, sich dieser Herausforderung anzunehmen. Es mag überraschend sein, auch bei jungen Menschen ist Einsamkeitsempfinden ein Thema. Soziale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Aber sie beeinflussen auch die Art des Miteinanders, des persönlichen Kontakts und Umgangs miteinander. Und wenn wir mal ganz ehrlich sind, dann ist die Kommunikation über die sozialen Medien oftmals durch flüchtige, unverbindliche und oberflächliche Kontakte geprägt.

Bei den älteren Menschen spielen wiederum andere Faktoren eine Rolle. Hier wird das Einsamkeitsempfinden z.B. durch die Verkleinerung des Bekannten- und Freundeskreises und den Verlust der Partnerin oder des Partners beeinflusst. Auch der fehlende Anschluss an digitale Kommunikationsmöglichkeiten sowie eine

zunehmende Einschränkung der Beweglichkeit können das Einsamkeitsempfinden verstärken.

Wie stehen wir in Schleswig-Holstein zu dem Trend von Einsamkeit und Isolation?

Nehmen wir das Thema ernst und geben wir den betreffenden Menschen ein Gesicht. Zeigen wir Mitmenschlichkeit, zeigen wir, dass wir eine Gesellschaft der Fürsorge, des Miteinanders und des Zusammenhalts sind.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, es ist wichtig und richtig, dass wir uns im Parlament mit den vermeintlichen Randthemen wie Einsamkeit und Isolation auseinandersetzen. Wir sollten die Augen davor nicht verschließen. Diese Themen verdienen eine politische Auseinandersetzung und eine Betrachtung der Zusammenhänge.

Es freut mich sehr, dass wir auf der Basis eines Antrages des Kollegen Dirschauer vom SSW, einen gemeinsamen Antrag, zusammen mit dem SSW, Jamaika und der SPD, geeint haben. Das bekräftigt, wie wichtig uns dieses Anliegen ist.

Wir bitten daher die Landesregierung darum, darauf hinzuwirken, dass bundesweit differenzierte Daten und Informationen zu Einsamkeit und Isolation erhoben werden. Auf dieser Basis können dann eine zielorientierte Präventionsarbeit sowie eine Umsetzung niedrigschwelliger Projekte erfolgen.

Auf ein Beispiel niedrigschwelliger Projekte bin ich beim Zeitunglesen der lokalen Presse aufmerksam geworden. Die Kibis-Selbsthilfegruppe „Gemeinsam wandern – raus aus der Einsamkeit – für ein seelisches Gleichgewicht“ im Kreis Herzogtum Lauenburg ist Anlauf- und Beratungsstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten und bietet gemeinsames Wandern gegen Einsamkeit an. Frische Luft, Bewegung und ein offenes Ohr – manchmal kann es so einfach sein.

Haben wir also ein offenes Ohr für unsere Mitmenschen, vor allem diejenigen, die in Einsamkeit leben, damit auch sie sich wieder wohlfühlen können.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!