

28.4.2022

## Wege aus der Einsamkeit finden

LWL-Universitätsklinik Bochum lädt zum ersten Schritt in ihre Einsamkeitssprechstunde ein

**Bochum (lwl)**. Sich einzugestehen, einsam zu sein, kaum bis keine Kontakte oder Schwierigkeiten zu haben, auf andere Menschen zuzugehen, fällt Betroffenen sehr schwer. „Vor allem alleinstehende, kinderlose Menschen berichten von dem Gefühl, nicht aus ihrer Einsamkeitsspirale herauszukommen und an ihrer Einsamkeit regelrecht zu verzweifeln“, so der Ärztliche Direktor des LWL-Universitätsklinikums Bochum, Prof. Georg Juckel. „Dieses Gefühl ist derart scham- und schuldbesetzt, dass es jegliche Aktivitäten ausbremst.“ Dass dies aber nicht sein muss und es Hilfen gibt, die Einsamkeit zu bekämpfen, davon möchte das Team der LWL-Spezialsprechstunde Einsamkeit überzeugen und lädt dazu ein, den ersten Schritt aus der Einsamkeit zu wagen, darüber zu sprechen und Wege zu finden.

Die gesundheitlichen Risiken sind alarmierend. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Einsamkeit körperlich wie seelisch krank macht. Jeder bzw. jede Zehnte fühlt sich einsam. Symptome sind unter anderem Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Überforderung. Fachärztin Dr. Sie-In Lee-Grimm und Psychologin Maureen McMonagle werden in ihrer Sprechstunde zunächst im Gespräch den Gründen der Einsamkeit nachgehen, beraten, Hilfen zur Selbsthilfe und möglicherweise eine Gruppentherapie empfehlen. „Der Vorteil zum Beispiel von Gruppenarbeit liegt darin, unter professioneller Anleitung in einem geschützten Rahmen Wege aus der Isolation zu finden“, erklärt Prof. Juckel. „Eigene Bedürfnisse zu formulieren, Gemeinschaft auszuhalten, Selbstvertrauen zu entwickeln.“

Der Schritt aus der Einsamkeit ist wichtig, um auch psychischen Erkrankungen wie einer Depression, Angst- oder Suchterkrankung zuvorzukommen, aber auch körperlichen Erkrankungen wie Herzleiden oder Diabetes. Wenn Menschen ein diffuses Gefühl

verspüren, Befindlichkeitsstörungen bemerken oder negative Gedanken haben, die noch nicht in eine Krise eskalieren, dann ist der Weg in die Sprechstunde zu empfehlen.

Interessierte können sich per E-Mail anmelden:

E-Mail: [einsamkeit-bochum@lwl.org](mailto:einsamkeit-bochum@lwl.org)

Telefon: 0234 5077-4567.

**Bildzeile:**

Bieten bei Einsamkeit ein erstes Gespräch in der Psychiatrischen Institutsambulanz des LWL-Universitätsklinikums Bochum an (von links): Ambulanzärztin Dr. Sie-In Lee-Grimm sowie Psychologin Maureen McMonagle. (Bildquelle: LWL)

**Pressekontakt:**

**Rosa Sommer**

**LWL-Universitätsklinikum Bochum**

**Tel.: 0151 40635802**

**E-Mail: [rosa.sommer@lwl.org](mailto:rosa.sommer@lwl.org)**

Alexandrinenstraße 1-3

44791 Bochum

**LWL-Pressestelle**

**Tel.: 0251 591-235**

**Fax: 0251 591-4770**

**E-Mail: [presse@lwl.org](mailto:presse@lwl.org)**

Freiherr-vom-Stein-Platz 1

48133 Münster