

## — KINDER, KINDER —

## Und noch ein Attest ...

Von Soraya Seyyedi

Nahezu täglich werde ich als Kinder- und Jugendärztin mit der Bitte konfrontiert, ein ärztliches Attest auszustellen. Nicht immer sind die Anliegen ärztlich sinnvoll oder nachvollziehbar. Nachkommen kann ich ihnen dann nicht. „Und was sage ich der Mutter jetzt?“, fragt mich dann irritiert meine Mitarbeiterin. „Dass dies nicht Sache der Krankenkasse ist“, antworte ich kopfschüttelnd.

So hatte ich jüngst ein Telefongespräch mit einer Mutter, die ein ärztliches Attest für die Kostenübernahme einer Entkalkungsanlage durch die Krankenkasse anforderte. Sie habe im Internet recherchiert und herausgefunden, dass der hohe Kalkgehalt ihres Leitungswassers einen schlechten Einfluss auf die Haut ihres Sohnes habe.

Da eine Entkalkungsanlage schließlich mehrere tausend Euro kostet, wollte sie auf diesem Wege eine Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse erwirken.

Ihren Sohn hatte sie mir bereits zuvor wegen Ekzemen der Hände vorgestellt. Wie er selbst sagte, wusch er sich sehr häufig die Hände, da er Reptilien als Haustiere hielt.

Aus ärztlicher Sicht ist natürlich eine adäquate Handpflege oder gegebenenfalls ein Umzug in ein Stadtgebiet mit besserer Wasserqualität, falls diese als besonders schlecht empfunden wird, sinnvoller als teure Umbauten mit Umlage der Kosten auf die Gemeinschaft. Ein Attest gibt es dafür nicht.

## Kündigungswunsch aus politischen Gründen

Einige Tage zuvor berichtete mir ein türkischstämmiger Vater von mir unerklärlichen, neu aufgetretenen und klinisch nicht nachvollziehbaren Rückenschmerzen bei seiner Tochter. Diese solle ich nun attestieren, damit er vorzeitig ihrem Sportverein kündigen könne. Als Begründung gab er an, mit der politischen Gesinnung des Leiters nicht einverstanden zu sein, da dieser möglicherweise der Gülen-Bewegung nahestehe und ich daher diesen Wunsch ja sicher nachvollziehen könne.

Natürlich konnte ich auch diesem Wunsch nicht nachkommen und wies ihn auf die Strafbarkeit einer Falschaussage hin.



**AUS DER PRAXIS** Die Autorin Dr. Soraya Seyyedi ist Kinderärztin in Wiesbaden und stellvertretende Obfrau des Berufsverbandes der Kinder und Jugendärzte für Wiesbaden, Rheingau Taunus und Limburg.

## ► REDAKTION

Erich-Dombrowski-Straße 2  
55127 Mainz  
E-Mail: leben-wissen@vrm.de

**Redaktion:**  
Monika Nellessen 06131-48-5916  
Neli Mihaylova 06131-48-4193  
Marwin Pfän 06131-48-4187  
Mara Pitz 06131-48-5959  
Birgit Schenk 06131-48-5958  
Sekretariat:  
Gabriele Bös 06131-48-5875  
Elenore Leja 06131-48-5865  
Fax 06131-48-5868

Von Denise Frommeyer

Da ist sie wieder. Diese Leere. Unwohlsein macht sich in der Magengegend breit. Antriebslos liegt man im Bett oder auf der Couch, will niemanden sehen. Dazu kommt Traurigkeit, ein Gefühl nicht gemocht zu werden und ausgegrenzt zu sein. Man fühlt sich isoliert von den anderen, nicht dazugehörig. „Keiner mag mich“ – ein Satz, der einsamen Menschen häufig in den Sinn kommt.

Einsam. So hat sich vermutlich jeder schon einmal gefühlt. Meist geht das Gefühl von selbst wieder weg, man lenkt sich ab, trifft sich mit Freunden, geht spazieren oder seinem Hobby nach. Doch es gibt Menschen, die dauerhaft unter Einsamkeit leiden.

In der Gesellschaft wird das tabuisiert – niemand gibt gerne zu, dass er einsam ist. Das weiß auch Professor Dr. Manfred Beutel von der Unimedizin Mainz. „Vielen ist es peinlich, die eigene Einsamkeit zugeben. Dabei ist das ein sehr wichtiges Thema, das man nicht verschweigen sollte.“

Der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie hat sich aus diesem Grund gemeinsam mit einem Forschungsteam diesem Thema gewidmet. Die Daten für ihre Studie stammen aus der Gutenberg-Gesundheitsstudie und wurden von 2007 bis 2012 erhoben.

Rund 15.000 Personen zwischen 35 und 74 Jahren wurden zu ihrer Gesundheit und ihren Lebensumständen befragt – auch zum Thema Einsamkeit. Der Aussage „Ich bin häufig allein und habe wenige soziale Kontakte“ sollten die Teilnehmer in verschiedenen Abstufungen zustimmen oder widersprechen. Aufgrund dieser Erhebung stellten die Forscher einige Auffälligkeiten fest:

1. Frauen sind einsamer als Männer und sprechen darüber auch häufiger. Insbesondere Frauen mittleren Alters sind betroffen.
2. Alleinlebende und kinderlose Personen fühlen sich am häufigsten einsam.
3. Einsamkeit scheint auch mit dem sozialen Status und einem geringen Einkommen zusammenzuhängen.
4. Einsame Menschen rauchen häufiger und gehen öfter zum Arzt.
5. Frauen im Alter zwischen 35 und 45 Jahren fühlen sich auch mit Partner oftmals einsam.
6. Chronische Einsamkeit wird häufig von Depressionen, Angstzuständen und Suizidgeanken begleitet.

Zu den Ursachen kann Beutel noch nicht viel sagen. Er vermutet, dass zum einen die sinkende Zahl von festen Partnerschaften ein Grund sei. „In den 70ern hat man das Thema schon einmal untersucht, da waren nahezu alle Probanden verheiratet. Heutzutage sind viele Singles da runter.“ Zum anderen hat sich das Freizeitverhalten der Menschen grundlegend verändert. „Laut Freizeitreport nimmt die individuelle Beschäftigung zu. Die Leute nutzen Medien oder machen Sport – oft sind das Tätigkeiten, die man allein unternimmt. Und auch die Zeit, die die Menschen für Freunde, Bekannte und den Partner aufwenden, wird immer weniger.“ Beutel vermutet, dass diese Faktoren zur Vereinsamung der Menschen führen. „Typischerweise fühlen sich auch ältere Menschen einsam, wenn ihre Partner oder Freunde sterben und sie niemanden mehr haben.“

Wird nichts gegen das Einsamkeitsgefühl unternommen oder es gar ignoriert, können Depressionen und Selbstmordgedanken die Folgen sein. „Aus anderen Studien ist bekannt, dass chronische Einsamkeit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfälle begünstigt und die Lebenserwartung generell verkürzt“, so Beutel. Verschweigen hilft also



*Mal zum Telefon greifen, sich bemerkbar machen und zeigen, dass man auch noch da ist, sind erste Schritte, um sich besser zu fühlen. Niemand ist so ganz allein.*

Univ.-Prof. Dr. med.  
Dipl.-Psych. Manfred Beutel,  
Unimedizin Mainz

## TIPPS FÜR BETROFFENE UND DEREN UMFELD

► Im Gespräch mit Freunden ist es wichtig, diese nicht zu bevormunden, sondern das Thema **behutsam und offen anzusprechen** – etwa „Mir ist aufgefallen, dass...“, oder „Kann es sein, dass...“. Blockt der andere das Gespräch ab, sollte man das akzeptieren, raten Experten. Man könne niemanden zwingen, bei Problemen genauer hinzuschauen.

► Gibt es aber die Bereitschaft, über das Alleinsein zu sprechen, ist bereits das **Gespräch für Betroffene häufig schon entlastend**. Schließlich vermittelt ein freundschaftlicher Austausch das Gefühl, aufgehoben und angenommen zu sein. Zudem dürfte es gemeinsam leichter fallen, zu überlegen, welche **Wege aus der Einsamkeitsfalle** führen könnten. Eine von vielen Möglichkeiten

wäre zum Beispiel, zu versuchen, neue Menschen kennenzulernen – etwa über einen Chor oder einen Sportverein. Freunde können dabei unterstützen und zu ersten Treffen mitgehen. Natürlich können sie den Betroffenen auch selbst zu Veranstaltungen mitnehmen – aber nur, wenn beide es wollen.

► Eins sollten Freunde sich aber klarmachen: Sie können zwar jemanden, der einsam ist, dabei unterstützen, diese Phase des Lebens gut zu durchleben. **Sie müssen es aber nicht**. Niemand habe die Aufgabe, die Bedürfnisse seiner Freunde zu erfüllen, warnen Psychotherapeuten. Im Gegenteil: Ein Stück weit müsse die Person selbst dafür Sorge tragen, dass sie sich wohlfühlt.

nicht: Beutel rät, das sensible Thema im Freundes- und Bekanntenkreis anzusprechen. „Mal zum Telefon greifen, sich bemerkbar machen und zeigen, dass man auch noch da ist, sind erste Schritte, um sich besser zu fühlen. Niemand ist ganz allein.“ Kontakte suchen, Vereinen beitreten, bestehende Beziehungen pflegen – damit sollten im Regelfall die Beschwerden verschwinden. Wenn das nicht hilft, kann

der Gang zum Arzt oder zu einer Beratungsstelle der nächste Schritt sein. „Manchmal liegen der Einsamkeit tiefergehende Probleme zugrunde. Soziale Ängste können eine Rolle spielen, aber auch Depressionen“, sagt Beutel.

Eine der möglichen Anlaufstellen ist die Lebensberatung des Caritasverbandes Mainz. Sozialpädagogin Andrea Krumm berät Menschen dort in Lebensfragen.

„Die Menschen kommen eher selten hierher, weil sie sich einsam fühlen, sondern weil sie reden möchten oder ganz andere Probleme haben. Meist ergibt sich das Thema Einsamkeit aus dem Gespräch. Es ist eher eine Begleiterscheinung“, berichtet sie. Sie hat das Gefühl, dass eher ältere Menschen unter Einsamkeit leiden.

Einsamkeit äußere sich bei jedem aber auch anders. Manchmal seien zum Beispiel Trauerprozesse im Gange, sodass die Betroffenen noch erst noch einiges verarbeiten müssen. Krumm rät, dass sich Betroffene erst einmal auf die guten Seiten ihres Lebens konzentrieren. „Was ist mir gut gelungen? Wer hat mich dabei unterstützt? Das sind Fragen, die sie sich stellen sollten.“ Auch die Frage, warum man mit manchen Menschen keinen Kontakt aufnehmen kann oder möchte, solle man sich stellen. Generell könne man sich aber beraten lassen. „Ich denke da an Beratungsstellen wie uns oder aber auch die Telefonseelsorge – bei beiden bekommt man Hilfe.“

Vor allem aber sollte Beutels Meinung nach das Thema generell mehr in den Fokus gerückt werden. „Einsamkeit sollte man auf jeden Fall sehr ernst nehmen.“

Statt sich zurückzuziehen, sollten einsame Menschen aktiv Kontakt suchen, raten Experten.



## Totgeschwiegen

PSYCHOLOGIE Viele fühlen sich einsam – nur wenige geben es zu. Es wäre gut, ehrlicher zu sein. Denn chronisches Alleinsein kann gefährlich werden.