

Anmeldung

Wenn Sie an unserem Angebot interessiert sind, dann vereinbaren Sie mit uns gerne einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch.

Im Rahmen dieses Gesprächs werden wir mit Ihnen Ihr Anliegen besprechen und die weitere Vorgehensweise planen.

Spezialsprechstunde Einsamkeit

Telefon: 0234 5077-4567

E-Mail: einsamkeit-bochum@lwl.org

LWL-Universitätsklinikum Bochum
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Spezialsprechstunde Einsamkeit

LWL-Universitätsklinikum Bochum **der Ruhr-Universität Bochum**

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Adresse: Alexandrinenstraße 1-3
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-0

Fax: 0234 5077-1719

E-Mail: lwl-uk-bochum@lwl.org

Internet: www.lwl-uk-bochum.de



LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Nicht das Alleinsein macht einsam, sondern das Gefühl, alleine zu sein.

Menschen sind soziale Wesen, leben in Gemeinschaften, in einer Partnerschaft oder Familie, umgeben von Nachbarn und Freunden. Aber immer mehr Menschen leben alleine oder fühlen sich alleine.

Gerade in der heutigen Zeit nehmen Vereinzelung, Isolation und Kontaktabbrüche zu – insbesondere im zunehmenden Alter. Partner:innen, Freund:innen und Bekannte werden weniger. Familienmitglieder ziehen sich zurück. Die Gründe sind vielfältig: Schwierigkeiten im Berufsleben, Brüche in der Familie oder Zunahme von Krankheiten bis hin zum Pflegefall.

Auch andere Faktoren wie die dunkle Jahreszeit, Feiertage, Jahresende oder Geburtstage können Gründe sein, sich in bestimmten Zeiten sehr einsam zu fühlen.

Jede:r Zehnte in Deutschland fühlt sich einsam. Mit welchen Folgen?

„Social Distancing“ – auf (körperliche) Distanz zu anderen Menschen gehen, weil zum Beispiel eine Pandemie wie Corona dies erforderlich macht – kann zu Isolation und Vereinsamung führen, ohne dass wir es wollen. Wir haben negative Gedanken, sind antriebslos und mit kleinsten Dingen überfordert. Wir fühlen uns einfach nicht mehr gebraucht.

Einsamkeit kann zu einer verzerrten Wahrnehmung führen. Wir fühlen uns ausgegrenzt und zurückgewiesen anstatt auf Andere offen zuzugehen. Wir ziehen uns noch mehr zurück und befinden uns plötzlich in einem Teufelskreis. Dies verstärkt die Einsamkeit.

Vielleicht treffen diese Gründe auf Sie nicht zu. Trotzdem fühlen Sie sich alleine. Sie bemerken an sich körperliche Symptome wie Müdigkeit, innere Unruhe, Schlafstörung oder Appetitlosigkeit.

Einsamkeit kann in eine seelische Krise führen oder auch eine psychische Erkrankung wie z.B. eine Depression, Angst- oder Suchterkrankung auslösen. Auch schwere körperliche Erkrankungen wie Herzerkrankungen oder Diabetes können Folgen sein.

Unser Angebot

In unserer Spezialsprechstunde „Einsamkeit“ steht ein Team aus Fachärzt:innen, Psycholog:innen und Sozialarbeiter:innen an Ihrer Seite.

Wir können Ihnen anbieten:

- ein eingehendes ärztliches/psychologisches Gespräch, das helfen soll, das Gefühl der Einsamkeit besser einzuordnen
- Kontroll-/Verlaufsuntersuchungen
- medizinische und psychologische Diagnostik und Beratung
- individuelle medikamentöse Behandlung
- Hilfestellung zur Selbsthilfe und gegebenenfalls Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Gruppentherapie

