

GEMEINSAM STATT EINSAM



**HO
FER
LA
ND** EINZIGARTIG.
SO WIE DU.

Ihr regionaler Ratgeber
zum Thema Einsamkeit

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Einsamkeit ist ein Gefühl, das schwer auf der Seele lasten kann. Jeder empfindet Einsamkeit anders, jeden kann sie treffen. Die gesundheitlichen Folgen können weitreichend sein: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein geschwächtes Immunsystem oder Depressionen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Booklet Unterstützung an die Hand geben. Sie finden auf den folgenden Seiten nicht nur wertvolle Informationen, sondern vor allem auch zahlreiche Ansprechpartner, die ein offenes Ohr haben und bei denen Sie Hilfe finden können.

Unser vorrangiges Ziel ist es, dass Sie sich in Ihrer Heimat wohlfühlen und die Gewissheit haben, dass Sie nicht allein sind. Gemeinschaft und zwischenmenschliche Beziehungen sind entscheidend, um Einsamkeit zu überwinden. Wir ermutigen Sie, sich mit den in diesem Booklet aufgeführten Ansprechpartnern in Verbindung zu setzen, um Unterstützung zu finden und gemeinsam mit anderen die Einsamkeit zu überwinden.

GEMEINSAM STATT EINSAM – das ist unser Motto. Wir stehen an Ihrer Seite und möchten, dass Sie sich in unserer Gemeinschaft aufgehoben fühlen. Bitte zögern Sie nicht, die Hilfe anzunehmen, die Ihnen angeboten wird.



Dr. Oliver Bär
Landrat des Landkreises Hof



Eva Döhla
Oberbürgermeisterin der Stadt Hof

Inhalt

Vorwort der Gesundheitsregion Plus Hofer Land	S. 4
Das Wichtigste in Kürze	S. 5
Was ist Einsamkeit?	S. 6
Wie unterscheidet sich Einsamkeit von Alleinsein?	S. 10
Wann wird Einsamkeit zum Problem?	S. 13
Welche Folgen hat Einsamkeit für die Gesundheit?	S. 15
Wie kann ich Einsamkeit vorbeugen?	S. 18
Wie kann ich aktiv werden, um meine eigene Einsamkeit zu reduzieren?	S. 20
Wie kann ich helfen, wenn eine Person in meinem Umfeld von Einsamkeit betroffen ist?	S. 24
Wie beeinflussen Tiere das Wohlbefinden von einsamen Menschen?	S. 25
Aktivitäten und Ehrenamt	S. 27
Ansprechpartner und Institutionen im Hofer Land	S. 29
Auf einen Blick	S. 31
Kontaktdaten	S. 32
Impressum	S. 35

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir als Gesundheitsregion Plus Hofer Land behandeln im Rahmen unserer Präventionsarbeit das Thema Einsamkeit, welches auch vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege priorisiert wird. Unser kompakter Ratgeber bietet grundlegende Informationen und einen Überblick über Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen im Hofer Land, die direkt oder indirekt von Einsamkeit betroffen sind.

Wir danken unseren regionalen Experten, Alexandra Pape (Diakonie Hochfranken Erwachsenenhilfe gGmbH, Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter - Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken), Tanja Rakowitz (Rummelsberger Diakonie - Fachstelle für pflegende Angehörige), Andreas Buheitel (Erziehungsberatung / Jugendhilfeambulanz der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken), Holger Fiedler (Katholische Pfarrei Bernhard Lichtenberg) sowie Anne Browa (VHS Hofer Land e.V.), die ihr Wissen für die Erstellung dieses Ratgebers zur Verfügung gestellt haben. Die Ergebnisse ihrer Interviews bilden die Grundlage dieses Ratgebers und tragen dazu bei, ein besseres Verständnis für das Thema Einsamkeit zu fördern.

Schon kleine Gesten der Verbundenheit können einen großen Unterschied machen. Ein freundliches Lächeln, ein aufmunterndes Wort oder ein Gespräch mit einem Nachbarn – all das kann dazu beitragen, Einsamkeit zu mildern. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, die Isolation zu durchbrechen.

Herzliche Grüße und viel Spaß beim Lesen,
Ihr Team der Gesundheitsregion Plus Hofer Land

Dieses Booklet ist für Sie auch in englischer Sprache erhältlich. Eine digitale Version, sowie weitere Informationen zu unseren Projekten finden Sie unter: www.gesundheitsregion.plus



Wichtig Das Wichtigste in Kürze:

- Einsamkeit ist keine Krankheit, sondern ein subjektives, negatives und nicht selbst gewähltes Gefühl. Es unterscheidet sich vom bewussten Alleinsein.
- Dieses Gefühl kann entstehen, wenn die Beziehungen, die wir uns wünschen nicht mit den tatsächlichen Beziehungen übereinstimmen.
- Die Gründe für Einsamkeit können dabei verschiedene Ursachen haben, z.B. durch ein Verlustereignis nahestehender Personen, ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl im sozialen Umfeld oder mangelnde Freundschaften.
- Das Gefühl von Einsamkeit kann uns über einen kurzen oder längeren Zeitraum begleiten. Durch langanhaltende Einsamkeit erhöht sich das Risiko für krankheitsbedingte Folgen.
- Das Hofer Land bietet vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, um Betroffenen auf ihren Wegen aus der Einsamkeit zu begleiten.



Quelle: „Wenn Einsamkeit krank macht - Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“, Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit und Pflege, (2023), München

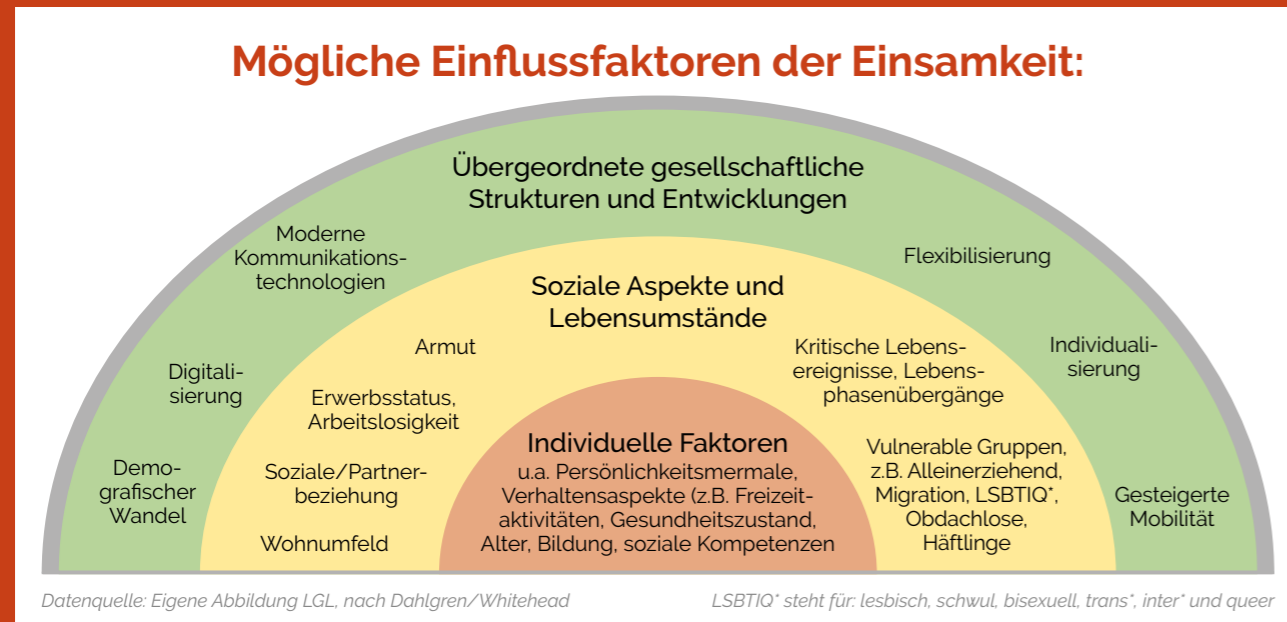
Definition

Was ist Einsamkeit?

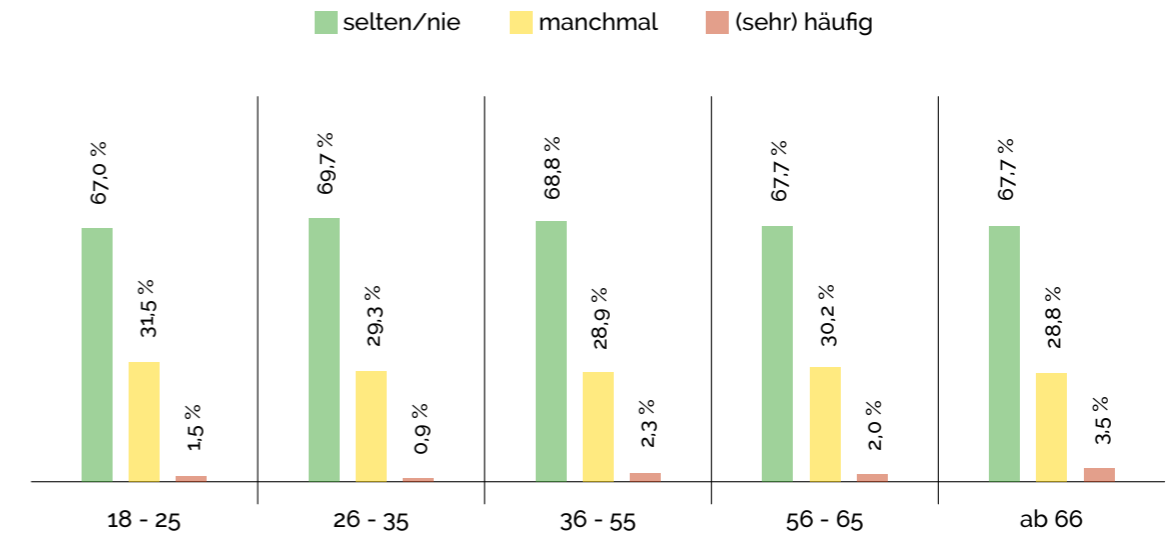
Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns allein fühlen – manchmal nur einen kurzen Moment, manchmal aber auch über einen längeren Zeitraum. Einsamkeit ist hingegen mehr als nur das Fehlen von Gesellschaft. Sie ist ein subjektives und negatives Gefühl der Isolation, das mit negativen Emotionen einhergeht.

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Menschen sich einsam fühlen können. Dazu zählen unter anderem ein Wohnortwechsel, berufliche Veränderungen und der Eintritt in den Ruhestand. Auch die Entfernung von Familie und Freunden, das Schrumpfen des sozialen Netzwerks, finanzielle Sorgen oder Sprachbarrieren können eine tragende Rolle spielen. Zusätzlich erhöhen Faktoren wie ein hohes Lebensalter, Arbeitslosigkeit oder ein geringes Einkommen das Risiko für Einsamkeit.

Quelle: „Wenn Einsamkeit krank macht - Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“, Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit und Pflege, (2023), München



Häufigkeit von Einsamkeit in Bayern und Deutschland Erwachsene nach Alter, 2017



Einsamkeit kann jeden treffen – unabhängig von Alter und Geschlecht. Besonders häufig tritt sie bei Übergängen in neue Lebensphasen auf. Die genaue Häufigkeit von Einsamkeit in Deutschland ist schwer zu bestimmen, da Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist und dafür keine standardisierten Messmethoden existieren. Experten gehen davon aus, dass etwa 2,3 % der bayerischen Bevölkerung (sehr) häufig von sehr starken Einsamkeitsgefühlen betroffen sind. Zusätzlich gaben ca. 30 % der Bevölkerung an, manchmal an sehr starken Einsamkeitsgefühlen zu leiden. Die Ergebnisse haben zusätzlich gezeigt, dass Frauen etwas häufiger als Männer betroffen sind, Alleinlebende und Partnerlose häufiger unter Einsamkeit leiden und eine besonders hohe Betroffenheitsquote bei arbeitslosen Personen und armen Menschen zu finden ist.

Quelle: „Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit. Informationen zum Präventionsthema 2023 des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege“, (2023), München

Wer ist betroffen?

Hat Einsamkeit generell zugenommen und wen betrifft es besonders?

Diese Fragen stellten wir unseren Experten des Hofer Landes, um tiefer in die Thematik einzutauchen. Ist Einsamkeit in der heutigen Gesellschaft auf dem Vormarsch, und wenn ja, welche Bevölkerungsgruppen sind davon besonders betroffen?

Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken sieht eine Zunahme von Problemen mit Einsamkeit seit Beginn der Corona-Pandemie gegeben. Manchen Kindern und Jugendlichen würde es schwerfallen, an frühere Kontakte und Freundschaften anzuknüpfen. Als besonders betroffen sieht er „junge Menschen, die in Armut leben oder in ihrem Umfeld wenig Unterstützung zur Kontaktpflege finden. Auch Kinder, die von chronischen Krankheiten oder einer Behinderung betroffen sind, haben es schwer Kontakte zu pflegen.“ Zusätzlich weist er auf schwierige Lebensereignisse hin, zum Beispiel die Trennung der Eltern oder der Verlust einer geliebten Person, die zu einem Rückzug führen können. Auch Alleinerziehende führt er an, die sich einsam fühlen können, „weil Sie die Verantwortung für ihre Kinder größtenteils alleine tragen, und ihr Alltag aus vielen Pflichten und Aufgaben besteht.“

Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. weist darauf hin, dass Einsamkeit altersunabhängig auftritt. Sie sei darüber hinaus schwer messbar, weil sich diese Menschen weniger häufig eigeninitiativ Hilfe suchen. Zu den besonders Betroffenen meint sie: „Besondere Lebensumstände begünstigen Einsamkeit: Tod eines Partners, Auszug von Kindern, Krankheit.“



Bei der Frage nach einer Zunahme der Einsamkeit verweist Alexandra Pape (Diakonie Hochfranken) auf eine große Unterschiedlichkeit der Datenlage. Vor der Corona-Pandemie ging man davon aus, dass 5 - 10 % der Erwachsenen in Deutschland sehr häufig an Einsamkeit leiden. Hierbei wurden Unterschiede bei den Altersgruppen nachgewiesen: „In einer Studie aus dem Jahr 2013 wurde festgestellt, dass die durchschnittlich empfundene Intensität der Einsamkeit im hohen Alter, ab etwa 80 Jahren, besonders stark ansteigt und zwischen 65 und 75 Jahren am geringsten ausgeprägt ist. Außerdem waren Erwachsene in den 30er Jahren und in den 50er Jahren stärker betroffen.“ Auch Frau Pape sieht ersten Studien zufolge eine Zunahme der Einsamkeit durch die Corona-Pandemie bei allen Altersgruppen, insbesondere aber bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, bei Eltern kleiner Kinder und bei Alleinlebenden.

Pfarrer Fiedler ergänzt weitere Zielgruppen, die er als besonders von Einsamkeit gefährdet sieht: Menschen, bei denen die Familie weit weg wohnt, Partner oder Freunde bereits verstorben sind oder Bezugspersonen weggebrochen sind. Er ergänzt: „Es gibt aber auch sehr schwierige Menschen, mit denen ein Zusammenleben nicht gut möglich ist, die gemieden werden; ich denke, dass besonders diese Form der Einsamkeit zugenommen hat.“



Alleinsein

Wie unterscheidet sich Einsamkeit von Alleinsein?

Einsamkeit oder Alleinsein – was ist der genaue Unterschied? Zwei Begriffe, die oft miteinander verwechselt werden. Doch sind sie immer von negativer Bedeutung, oder können sie auch positive Aspekte aufweisen? Wir haben unsere Experten des Hofer Landes gefragt, um die Unterschiede zwischen diesen Zuständen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Zu dieser Frage äußert sich Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken wie folgt: „Alleinsein kann - je nach innerer Einstellung - als wohltuend oder auch als bestrafend empfunden werden, dagegen ist Einsamkeit immer ein unangenehmes, bedrückendes Gefühl. Alleinsein ist ein objektiver, körperlicher Zustand und bedeutet die Abwesenheit anderer Personen. Aber Menschen können sich auch einsam fühlen, wenn sie objektiv gesehen über viele soziale Kontakte verfügen, ihnen darin jedoch emotionale Tiefe und Verständnis fehlen. Erst wenn wir das Gefühl haben, keine Kontrolle über die Qualität und die Häufigkeit der sozialen Kontakte zu haben, entsteht Einsamkeit.“

Pfarrer Fiedler erklärt, dass beide Begriffe nach seinem Verständnis zunächst durchaus positiv besetzt sein können. „Es braucht im Leben Zeiten, in denen ich die Einsamkeit suche, um nachdenken oder beten zu können. Auch Phasen des Allein-Sein-Wollens kennt jeder Mensch; da stört ein anderer Mensch, wenn ich z. B. in Ruhe etwas schreiben oder eine Aufgabe lösen will. Alleinsein und Einsamkeit, wenn sie selbst gewählt sind, können gelingende Lebensformen sein.“

Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. weist auf den wichtigen Unterschied hin, ob eine Person freiwillig alleine sein möchte oder nicht: „Alleinsein kann selbstgewählt sein und die dadurch entstehende Einsamkeit hat dann eine eher positive Wirkung. Diese Situation ist zeitlich begrenzt und kann der seelischen Hygiene dienen. Einsamkeit – nicht selbst gewählt – kann zum Problem werden, wenn die Person keinen Weg zu anderen Menschen findet. Dieses Gefühl kann auch in einer Gruppe entstehen. Als Beispiel dazu kann der oder die Einzelgänger*in in der Schulklasse genannt werden. Manche fühlen sich auch bei Familienfeiern nicht dazugehörig – also einsam inmitten von vertrauten Menschen.“



Ebenfalls verdeutlicht Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken anhand von Beispielen den wichtigen Unterschied, ob Alleinsein selbst gewählt wurde oder nicht: „Kinder und Jugendliche haben das Bedürfnis, alleine zu sein, sich mit sich selbst zu beschäftigen und eigenen Interessen nachzugehen, z.B. beim Spielen, Musik hören usw. Gleichzeitig besteht der Wunsch, mit anderen Kindern und Jugendlichen etwas gemeinsam zu tun, Interessen, Spaß, Freude, aber auch Traurigkeit zu teilen. Können junge Menschen das Bedürfnis nach Gesellschaft nicht ausreichend stillen oder werden zwischenmenschliche Kontakte als nicht erfüllend erlebt, dann besteht die Gefahr, sich einsam zu fühlen, also ungewollt dauerhaft alleine zu sein.“

Merkmale von Alleinsein und Einsamkeit

Alleinsein

- Kann bewusst gewählt sein
- Kann von einigen Personen als inspirierend empfunden werden
- Bezieht sich auf die physische Abwesenheit anderer Menschen

Einsamkeit

- Unfreiwillig
- Subjektives Empfinden und Erleben eines Individuums
- Ist ein negatives und emotionales Gefühl der Isolation
- Unabhängig davon, ob man in Gesellschaft oder alleine ist

Quelle: Prof. Dr. Maike Luhmann, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V., Kompetenznetz Einsamkeit, (2022), „Definition und Formen der Einsamkeit“, Berlin

Wie erkenne ich, dass ich einsam bin?

Alexandra Pape (Diakonie Hochfranken) macht deutlich, dass Einsamkeit weder diagnostiziert noch genau gemessen werden kann. „Das Wesentliche an Einsamkeit ist jedoch die mangelnde emotionale Verbundenheit mit anderen Menschen und wird individuell und subjektiv eingeschätzt. Die meisten Menschen kennen das Gefühl der Einsamkeit: insbesondere Teenager, junge Erwachsene und ältere Menschen leiden öfter unter länger anhaltenden Phasen von Einsamkeit. Das liegt u.a. an den Herausforderungen, die diese Lebensphasen mit sich bringen.“ Sie zählt Risikofaktoren auf, die chronische Einsamkeit mitbedingen können: „Introvertiertheit und emotionale Instabilität, Arbeitslosigkeit, Armut, Migrationshintergrund, Partnerlosigkeit, gesundheitliche Einschränkungen, soziale Isolation und schlechte soziale Beziehungen. Für mögliche Anzeichen chronischer Einsamkeit weist Alexandra Pape auf: „fehlende emotionale Verbundenheit zu anderen Menschen, ein Mangel an Selbstwertgefühl, ein Gefühl der Wertlosigkeit, Unsicherheit in sozialen Situationen, sozialer Rückzug, Vernachlässigung des Aussehens und der Selbstfürsorge, ungesunde Ernährung, Veränderungen in der Routine, z.B. veränderte Schlafzeiten“ hin.

Reflexion

Pfarrer Fiedler beschreibt das Erkennen für ihn wie folgt: „Einsamkeit erkenne ich daran, dass ich mich nach Gesprächen sehne, die ich nicht führen kann; dass niemand da ist, der mich besucht, anruft oder kontaktiert; dass ich schlichtweg von Anderen vergessen werde und mich alleingelassen fühle.“

Die Anzeichen von Einsamkeit, so Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V., sind durch ein beständiges Gefühl der Traurigkeit auch im geselligen Umfeld geprägt, begleitet von dem Empfinden „nicht dazu zu gehören“. Dieses emotionale Erleben mündet häufig in einer mangelnden Motivation, an geselligen Veranstaltungen teilzunehmen.



Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken macht das Erkennen von Einsamkeit am Beispiel von Kindern und Jugendlichen deutlich: „Einsamkeit geht mit Gefühlen der Traurigkeit, möglicherweise auch Wut einher und versteckt sich hinter verschiedenen Verhaltensauffälligkeiten. Kinder und Jugendliche ziehen sich zurück, verbringen ungewöhnlich viel Zeit alleine, und fühlen sich von ihren Bezugspersonen nicht verstanden. Sie sprechen weniger mit den Eltern, wirken in sich gekehrt, lustlos und ohne Energie. Das Denken ist häufig geprägt von negativen Gedanken und Ideen.“

Reflektieren Sie regelmäßig Ihre individuelle Situation. Wenn Sie Anzeichen von emotionaler Belastung durch Einsamkeit bemerken, suchen Sie das Gespräch mit einer Vertrauensperson oder nutzen Sie frühzeitig die Unterstützungsmöglichkeiten des Hofer Landes.



Wann wird Einsamkeit zum Problem?

Wann wird Einsamkeit zur Herausforderung, die unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität beeinträchtigt? Pfarrer Fiedler begründet das Problem der Einsamkeit darin, „wo sie unfreiwillig und von langer Dauer ist. Ein Mensch, der über einen langen Zeitraum hinweg allein ist, Freude und Leid mit niemandem teilen kann, wird mit der Zeit einsam.“

Anne Browa (VHS Hofer Land e.V.) beschreibt problematische Einsamkeit als einen Dauerzustand, in dem es keine Möglichkeit gibt, darüber zu sprechen. Zudem fehlt es häufig an eigener Initiative, um auf andere Menschen zuzugehen, was letztendlich zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Für Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken sind Einsamkeitsgefühle zunächst funktional, als Warnzeichen des Körpers, wie Hunger und Durst. „Einsamkeit wird erst dann zum Problem, wenn sie nicht nur von kurzer Dauer ist, sondern beginnt, sich zu manifestieren: wenn Menschen sich zurückziehen, ihr Selbstvertrauen und das Vertrauen in andere verlieren, sowie die Fähigkeit, Kontakt zu anderen aufzunehmen. Von chronischer Einsamkeit spricht man schließlich, wenn Einsamkeitsgefühle über mehrere Monate und Jahre anhalten und ein Teufelskreis aus negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen entsteht, die uns im alltäglichen Leben einschränken. Diese chronische Einsamkeit kann schließlich schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.“

Andreas Buheitel (Diakonie Hochfranken) weist darauf hin, dass Einsamkeit zu einem ernsthaften Problem wird, wenn es mit anhaltenden Gefühlen der Traurigkeit und Leere verbunden ist. Fehlt der Kontakt, der Austausch mit anderen oder gemeinsame Aktivitäten, kann das zum Verlust der Lebensfreude führen und in der Folge fühlen sich junge Menschen dann verlassen.

Problematik

Warum ist es so schwer aus der Einsamkeit herauszukommen?

Pfarrer Fiedler äußert sich dazu folgendermaßen: „Zweisamkeit lässt sich nicht herstellen, Freundschaft kann nicht erzwungen werden, Familienbande können nicht einfach so wiederhergestellt werden. Gerade die Menschen, die nicht mehr unter Leute gehen wollen oder können, tun sich schwer, aus ihrer Einsamkeit und Isolation herauszukommen.“

Alexandra Pape (Diakonie Hochfranken) erklärt diesen Sachverhalt wie folgt: „Betroffene finden irgendwann nicht mehr aus eigener Kraft aus der beschriebenen Abwärtsspirale und benötigen professionelle psychologische Unterstützung, wie bspw. in Form einer Psychotherapie oder Beratung. Andererseits sind chronisch einsame Menschen oftmals aufgrund ihres sozialen Rückzugs für ihr Umfeld kaum noch nach außen hin sichtbar. Die entwickelten negativen Gedankenmuster und sozialen Fehlinterpretationen machen ihnen die Kontaktaufnahme zu anderen, auch zu Hilfesystemen, sehr schwer. Hinzu kommen oft auch noch körperliche Beschwerden oder mangelnde Mobilität, um vorhandene Hilfsangebote wahrzunehmen.“

Die zu Grunde liegende Problematik fasst Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken so zusammen: „Gefühle der Einsamkeit sind oft mit Schamgefühlen verbunden. Warum klappt es bei anderen, bei mir aber nicht? Warum mag mich niemand? Diese inneren Fragen oder inneren Dialoge beeinflussen das Selbstwertgefühl negativ und blockieren die Erfüllung des natürlichen Bedürfnisses nach Kontakt. Bei anhaltender Traurigkeit fehlt oft die Energie, in Kontakt mit anderen zu treten, so dass sich Kinder und Jugendliche noch mehr zurückziehen. Leider entsteht so eine Art Problemspirale, die in zunehmenden Rückzug führt.“

Laut Anne Browa (VHS Hofer Land e.V.) wird die Umkehr einer negativen Situation durch Einsamkeit umso schwieriger, je länger sie anhält. Mangelnde Eigeninitiative und fehlende Angebote sind Gründe der dauerhaften Situation.



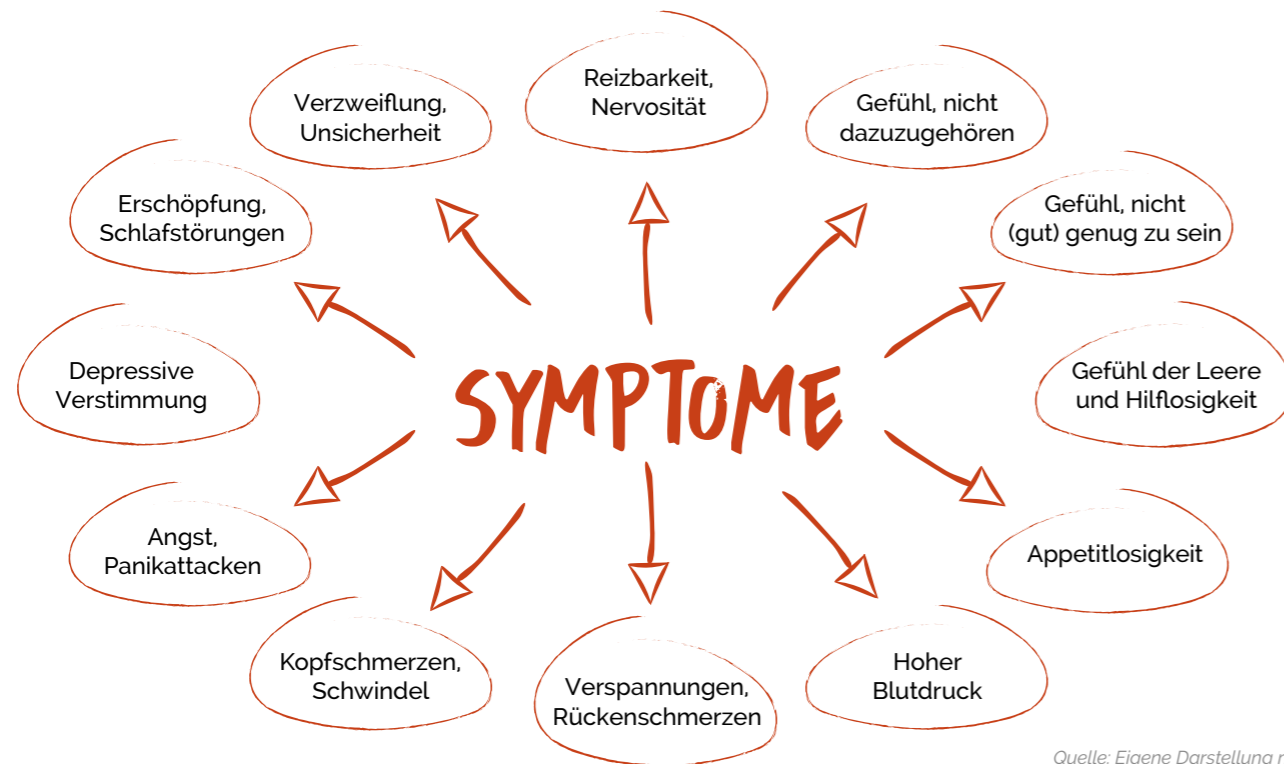
Welche Folgen hat Einsamkeit für die Gesundheit?

In unserer Gesellschaft wird das Thema Einsamkeit auch als eine Folge der Corona-Pandemie zunehmend präsenter. Die Auswirkungen der sozialen Isolation sind dabei sehr vielschichtig und individuell. Einsamkeit kann sowohl als Folge einer vorangegangenen Erkrankung auftreten, als auch – wie unsere Experten erläutern – selbst das Risiko für körperliche und psychische gesundheitliche Konsequenzen erhöhen, wenn sie chronisch wird. Welche körperlichen und emotionalen Folgen sind besonders bedeutsam? Wie äußert sich Einsamkeit bei unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen?

Unsere regionalen Experten aus verschiedenen Bereichen betonen unterschiedliche Folgen von Einsamkeit für die Gesundheit. Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken beschreibt körperliche wie auch kognitive Folgen. Sie führt dazu an: „eine Schwächung des Immunsystems, Angstzustände, Alkoholmissbrauch, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kognitive Beeinträchtigungen bis hin zur Demenz, verringerte Lebenserwartung, Depressionen (wechselseitiger Effekt) und Suizidalität“ können der Symptomatik zugerechnet werden. Zusätzlich berichtet sie von einem erhöhten Risiko, in eine Abwärtsspirale zu geraten, da soziale Kontakte oft verzerrt wahrgenommen und fehlinterpretiert werden, was die Aufmerksamkeit für soziale Bedrohung erhöht. „Soziale Situationen, die also von anderen Menschen als nicht weiter beachtenswert eingeschätzt werden, interpretieren chronisch Einsame häufiger als bedrohlich und negativ. Als Folge reagieren sie bspw. mit Feindseligkeit oder sozialem Rückzug, was wiederum dazu führen kann, dass sich das soziale Umfeld von ihnen abwendet.“

Sowohl Pfarrer Fiedler als auch Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. möchten dazu keine konkreten Aussagen treffen, da sie keine Mediziner sind. Herr Fiedler ergänzt dazu seine Beobachtungen, „dass Einsamkeit oft zu großer Traurigkeit, Lustlosigkeit und dem Gefühl der Überforderung führt.“

Andreas Buheitel sieht in seiner Funktion bei der Diakonie Hochfranken die folgenden Auswirkungen von Einsamkeit: „Der innere Stress der Kinder steigt, was sich durch körperliche Beschwerden oder durch die Entwicklung einer psychischen Erkrankung zeigen kann. Andauernde Gefühle der Einsamkeit können zu psychosomatischen Beschwerden führen, z.B. zu Kopf- oder Bauchschmerzen. Nicht selten leiden die Betroffenen unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen, unter Konzentrationsstörungen oder Antriebs- und Interessenlosigkeit. Auch der Verlust der Lebensfreude muss für Bezugspersonen ein Alarmsignal sein. Kinder und Jugendliche ziehen sich dann vermehrt zurück, meiden soziale Situationen oder entwickeln Ängste.“



Quelle: Eigene Darstellung n. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-koerper-1140310>

Erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen:

- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Bluthochdruck
- Muskelskeletterkrankungen
- Erkrankungen des Immunsystems
- Krebserkrankungen

Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen bzw. Befindlichkeitsstörungen:

- Angststörungen und Depressionen
- Negative Emotionen wie Sorgen, Schuldgefühle, Stress und Nervosität
- Demenzerkrankungen
- Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität

Quelle: „Wenn Einsamkeit krank macht - Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“, Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit und Pflege, (2023), München

Die Anzeichen und Symptome von Einsamkeit können von Person zu Person sehr unterschiedlich und gleichzeitig unspezifisch sein. Umso wichtiger ist es, sich selbst regelmäßig zu reflektieren, die persönliche Situation zu bewerten und bei Bedarf Maßnahmen zu ergreifen, um negativen Gefühlen und Gedanken frühzeitig entgegenzuwirken. Folgende Fragen können Ihnen helfen, Ihre eigene Situation zu reflektieren und herauszufinden, ob Sie von Einsamkeit betroffen sind. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich einsam fühlen, ist es wichtig, darüber zu sprechen und Unterstützung zu suchen, sei es durch Freunde, Familie oder professionelle Hilfe.

- Wie oft verbringen Sie Zeit alleine, ohne sich dabei einsam zu fühlen?
- Können Sie diese Zeit genießen oder empfinden Sie die Zeit als belastend?
- Haben Sie enge Beziehungen zu Freunden oder Familie, bei denen Sie sich geöffnet und verstanden fühlen?
- Fällt es Ihnen schwer, soziale Kontakte zu knüpfen oder aufrechtzuerhalten?
- Fühlen Sie sich unbehaglich in Gesellschaft, selbst wenn Sie mit anderen zusammen sind?
- Wie oft denken Sie darüber nach, wie einsam Sie sich fühlen, und beeinflusst dieses Gefühl Ihre Stimmung oder Ihr Wohlbefinden?
- Welche Aktivitäten oder Interessen verfolgen Sie in Ihrer Freizeit?
- Gibt es Möglichkeiten, in denen Sie sich mit Gleichgesinnten treffen können, um gemeinsame Interessen zu teilen und soziale Verbindungen zu knüpfen?



Prävention

Wie kann ich Einsamkeit vorbeugen?

Die Frage, wie man Einsamkeit vorbeugen kann, ist von zentraler Bedeutung, insbesondere in einer Zeit, in der soziale Verbindungen oft herausfordernder sind. Wie sollten wir mit kurzfristigen Einsamkeitsgefühlen umgehen und wie können wir chronische Einsamkeit aktiv vorbeugen? Unsere regionalen Experten haben unterschiedliche Perspektiven und hilfreiche Ratschläge zu diesem Thema aufgezeigt.

Alexandra Pape, Expertin von der Diakonie Hochfranken, weist zunächst darauf hin, dass kurzfristige Einsamkeitsgefühle auch sinnvoll sein können. Sie sollen wahrgenommen, angenommen und nicht geleugnet oder verdrängt werden. Vorbeugend rät sie dazu, „die eigene Situation zu hinterfragen und bspw. neue Kontakte zu knüpfen oder bestehende Beziehungen zu intensivieren, zu verändern oder auch zu beenden.“ Zusätzlich rät sie dazu, sich in jeder Lebensphase um ein gutes und tragfähiges soziales Netz zu kümmern, bestehende Beziehungen aktiv zu pflegen, aber auch neue Kontakte zuzulassen. Sie meint abschließend: „Wichtig ist, unsere Fähigkeit zu zwischenmenschlicher Interaktion aufrecht zu erhalten sowie das Gefühl der emotionalen Verbundenheit zu anderen Menschen zu wahren. Dabei ist weniger entscheidend, wie viele Kontakte ich habe, sondern wie gut die Qualität der Beziehungen ist.“

Pfarrer Fiedler sieht vorbeugend den Zusammenhalt der Familie, das Pflegen von tragfähigen Freundschaften sowie die Mitarbeit in Vereinen, Gruppen oder der Kirchgemeinde. Um nicht einsam zu werden, hat Anne Browa (VHS Hofer Land e.V.) die folgenden Vorschläge: „Gleichgesinnte suchen: z.B. beim Sport, Politik, Glaubensgemeinschaften, Angebote von örtlichen Vereinen nutzen, Wandergruppen anschließen, sich regelmäßig an bestimmten Orten z.B. Gaststätten aufhalten und Augen offenhalten, wer sich als geeignete*r Gesprächspartner*in anbietet oder selber Angebote in Vereinen oder als VHS Dozent anbieten – eigene Kompetenzen einbringen.“

Aus Sicht von Kindern und Jugendlichen schildert Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken diese vorbeugenden Möglichkeiten: „Schon im Baby- und Kleinkindalter ist es wichtig, dass Eltern oder die bedeutsamen Bezugspersonen eine sichere Bindung aufbauen. Dadurch können sich Kinder geliebt und angenommen fühlen und von dieser sicheren Basis aus den Weg in die Welt finden. Kinder erwerben in der Familie frühzeitig soziale Kompetenzen, zum Beispiel beim gemeinsamen Spiel, bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten, beim Streiten und beim sich wieder vertragen. Junge Menschen brauchen die Unterstützung der Erwachsenen, Freundschaften aufzunehmen und zu pflegen, und auch die Ermutigung, Konflikte in peer groups zu lösen und sich nicht vorschnell zurückzuziehen.“

Wahrnehmung

Achtsamkeit & Resilienz

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen haben positive Effekte auf die Gesundheit:

- Förderung der mentalen Widerstandskraft
- Entschleunigung, Entspannung und bessere Selbstfürsorge
- Linderung depressiver Zustände
- Verbesserte Emotionsregulation
- Stärkung des Immunsystems
- Blutdrucksenkung

Unsere regionalen Experten haben verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um Einsamkeit frühzeitig vorzubeugen. Zusätzlich kann die Stärkung der persönlichen Resilienz äußerst hilfreich sein. Resilienz beschreibt die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber ungünstigen Lebensumständen und kritischen Lebensereignissen. Diese kann durch verschiedene Achtsamkeitsübungen gefördert werden.

Achtsamkeit beinhaltet die bewusste Wahrnehmung und Beobachtung eines Augenblicks, ohne diesen zu beurteilen. Übungen können Sie dabei unterstützen ein bewussteres Verständnis für Ihre Emotionen und Gefühle zu erlangen. Dies kann Ihnen helfen, festzustellen, wann Sie Unterstützung benötigen. Es ermöglicht Ihnen zudem, offener über Ihre Gefühle mit anderen zu sprechen. Achtsamkeit kann auch das Gefühl der Einsamkeit mindern, da Sie eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufbauen.

Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/>



Meditation

Eine Möglichkeit, Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren, ist beispielsweise die Gehmeditation. Diese hat viele Ähnlichkeiten mit der klassischen Sitzmeditation. Der wichtigste Teil der Gehmeditation besteht darin, alles, was man riecht, fühlt und sieht, bewusst wahrzunehmen, als wäre es ein kleines Wunder. Dabei kann man sich selbst wiederholend die Fragen stellen: „Wie gehe ich eigentlich? Wie bewegen sich meine Füße? Wie lang ist mein Atemzug bei einem Schritt? Welche Gefühle nehme ich wahr? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?“ Dabei ist das Ziel keine Bewertungen der Wahrnehmungen vorzunehmen, sondern stets zu beobachten und im Hier und Jetzt zu verweilen. Die Dauer der Übung können Sie dabei selbst festlegen.

Quelle: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gehmeditation-achtsamkeitsuebung-fuer-mehr-entspannung/>

Es existieren vielfältige Achtsamkeitsübungen und Meditationsformen. Wir empfehlen, Ihre Auswahl auf Grundlage Ihrer individuellen Bedürfnisse zu treffen und Übungen entsprechend Ihren persönlichen Vorlieben auszuwählen.

Perspektiven

Wie kann ich aktiv werden, um meine eigene Einsamkeit zu reduzieren?

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes und doch oft tabuisiertes Problem, das viele Menschen in ihrem Leben betrifft. Besonders chronische Einsamkeit kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Daher stellen sich die wichtigen Fragen: Was kann man selbst unternehmen, um Einsamkeit zu überwinden? Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung, um gemeinsam mit anderen aus dieser emotionalen Isolation herauszukommen? Unsere Experten des Hofer Landes zeigen verschiedene Strategien und Maßnahmen auf.

Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken schlägt dazu die folgenden Impulse vor: „Je nach individueller Situation sollte man überlegen, wie man neue Kontakte aufnehmen (z.B. durch den Besuch einer Sportgruppe, Übernahme eines Ehrenamtes, Einrichten eines Besuchsdienstes) oder bestehende intensivieren könnte. In schädlichen oder sehr einseitigen Beziehungen könnten sie versuchen, dies anzusprechen oder diese auch zu beenden. Wenn die eigenen sozialen Fähigkeiten nachlassen, kann man die sogenannte „3-F-Regel“ anwenden, um diese wieder zu trainieren: das bedeutet, einmal am Tag mit der Familie, mit Freunden und einem Fremden in Kontakt zu treten. Sei es durch einen Anruf, ein persönliches Gespräch oder eine Textnachricht. Man kann die eigenen Einstellungen kritisch hinterfragen und überlegen, ob bestimmte Haltungen und Glaubenssätze uns in unserem Verhalten behindern.“ Sollte aus eigener Kraft keine Möglichkeit bestehen, aus der Einsamkeit zu kommen, rät Frau Pape dazu: „Manchmal fehlt Betroffenen auch ein Lebens-Sinn. Dann wäre die Frage: was gibt mir wieder Kraft und wohin geht meine Motivation? Schafft man es nicht mehr aus eigener Kraft, aus der Abwärtsspirale herauszukommen ist es sehr wichtig, Hilfe von außen anzunehmen. Das kann anfänglich durch das Sich-Anvertrauen an einen nahestehenden Menschen geschehen, oder auch das Nutzen von Beratungsangeboten. Bei starken Einsamkeitsgefühlen mit depressiven Zügen ist die psychologische Psychotherapie die erfolgversprechendste Maßnahme.“

Anne Browa (VHS Hofer Land e.V.) gibt hierzu diese Tipps an die Hand: „Ziel- oder Wunschcollage erstellen und damit die eigenen Bedürfnisse visualisieren. Entsprechende Aktionen starten, um diese zu befriedigen. Reise buchen für Alleinreisende, z.B. Busfahrten, Wandergruppe beitreten.“ Tanja Rakowitz, Mitarbeiterin der Rummelsberger Diakonie, ergänzt dazu: „Ehrenamtliches Engagement kann eine Möglichkeit sein, um aus der Einsamkeit herauszukommen.“

Andreas Buheitel, Experte der Diakonie Hochfranken, beantwortet die Frage so: „Der erste wichtige Schritt ist, sich einem anderen Menschen anzuvertrauen, nicht alleine zu bleiben mit den Gefühlen der Einsamkeit und der Traurigkeit. Gerade deshalb brauchen Kinder und Jugendliche fürsorgliche Erwachsene, die ein offenes Ohr für die Not der jungen Menschen haben. Weiterhin gilt es, ganz konkrete Wege zu finden, mit andere wieder mehr in Kontakt zu kommen: Welche Menschen in meiner peer-group kann ich für welche gemeinsame Aktivitäten gewinnen? Welche Vereine gibt es, in denen ich mich wohlfühlen würde? Wie und wo kann ich meine Fähigkeiten ausprobieren und üben, mit mir unbekanntem Menschen zu kommunizieren?“



Wege finden

Mögliche Wege aus der Einsamkeit finden

Entdecken Sie achtsam die Welt um sich herum: Oftmals sind wir so in unsere Gedanken und Sorgen vertieft, dass wir die Möglichkeiten, die uns umgeben, übersehen. Indem Sie bewusst auf Ihre Umgebung achten, können Sie nicht nur die kleinen Freuden des Alltags wahrnehmen, sondern auch Gelegenheiten erkennen, um mit anderen in Kontakt zu treten. Dies kann beispielsweise bereits durch ein freundliches Lächeln oder eine nette Geste zu einem Fremden in der Warteschlange an der Kasse gelingen.

Verändern Sie Ihren Blickwinkel: Reflektieren Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist und welche individuellen Bedürfnisse Sie haben. Versuchen Sie Ihre Situation aus einer anderen Perspektive neu zu bewerten. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson darüber oder wenden sich dafür an öffentliche Hilfsangebote. Ein Gespräch kann Sie dabei unterstützen neue Wege aus der Einsamkeit zu finden.

Seien Sie mutig etwas Neues auszuprobieren: Entdecken Sie neue Freizeitaktivitäten, probieren eine neue Sportart aus oder verreisen Sie. Durch gemeinsame Aktivitäten kommen Sie mit bekannten oder neuen Mitmenschen in Kontakt.

Beleben Sie frühere Beziehungen: Oft vernachlässigen wir Freundschaften oder Kontakte im Laufe der Zeit, aber die können eine wertvolle Quelle für soziale Beziehungen sein. Rufen Sie alte Freunde an, verabreden Sie sich nach Möglichkeit zu einem persönlichen Treffen oder halten durch andere Wege Kontakt. Das Wiedererwecken dieser Verbindungen kann dazu beitragen, die Einsamkeit zu reduzieren und das Gefühl der Zugehörigkeit zu stärken.

Hegen Sie Ihre Beziehungen in der Nachbarschaft und im direkten Umfeld: Manchmal übersehen wir die wertvollen Kontakte, die direkt vor unserer Haustür liegen. Ein freundliches Gespräch mit dem Nachbarn, ein Hilfsangebot oder die Teilnahme an lokalen Veranstaltungen können dazu beitragen, ein unterstützendes Netzwerk in Ihrer unmittelbaren Umgebung aufzubauen. Diese kleinen Gesten der Nähe und Solidarität können Einsamkeit reduzieren und ein Gefühl der Gemeinschaft fördern.

Machen Sie Gebrauch von den Möglichkeiten der Digitalisierung: In der heutigen vernetzten Welt bieten digitale Plattformen und soziale Medien die Chance, Menschen aus der Ferne zu erreichen und in Kontakt zu bleiben. Nutzen Sie Videoanrufe, soziale Netzwerke und Online-Communities, um mit Freunden und Familie in Verbindung zu bleiben, neue Bekanntschaften zu schließen und Interessen zu teilen. Beachten Sie jedoch, dass digitale Beziehungen echte und persönliche Begegnungen nicht ersetzen können.



Treten Sie einem Verein bei: Gleich ob es sich um einen Sportverein, einen Kulturverein oder eine Wohltätigkeitsorganisation handelt, die Mitgliedschaft in einem Verein bietet die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen und gemeinsame Interessen zu teilen. Es ist eine großartige Möglichkeit, soziale Isolation zu überwinden und sich in einer Gemeinschaft willkommen zu fühlen. Ein Verein kann nicht nur Ihre Leidenschaften fördern, sondern auch neue Freundschaften und ein erweitertes soziales Netzwerk ermöglichen.

Unterstützen Sie Mitmenschen: Unterstützen Sie Mitmenschen, um Ihre eigene Einsamkeit zu lindern und gleichzeitig Gutes zu bewirken. Oftmals hilft es, sich auf andere zu konzentrieren, sei es durch ehrenamtliche Tätigkeiten, das Anbieten von Hilfe in der Nachbarschaft oder das Hören auf die Sorgen und Bedürfnisse von Freunden und Familie. Durch das Geben und Teilen können Sie nicht nur die Lebensqualität anderer verbessern, sondern auch ein erfüllteres Sozialleben für sich selbst schaffen. Die Unterstützung von Mitmenschen schafft Verbindungen und ermutigt zu einem Gefühl der Gemeinschaft, das der Einsamkeit entgegenwirkt.

Vertiefen Sie Ihre Verbindungen zu Kollegen: Wir verbringen einen Großteil unserer Zeit mit unseren Arbeitskollegen, daher ist es wichtig, auch diese Beziehungen zu pflegen und zu stärken. Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche, Teamaktivitäten oder gemeinsame Pausen, um Ihre Kollegen besser kennenzulernen. Diese Verbindungen können nicht nur die berufliche Zusammenarbeit verbessern, sondern auch ein Gefühl der Zugehörigkeit am Arbeitsplatz schaffen.

Quelle: <https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/>

Unterstützung

Wie kann ich helfen, wenn eine Person in meinem Umfeld von Einsamkeit betroffen ist?

Wenn wir sehen, dass jemand in unserem Umfeld von Gefühlen der Einsamkeit betroffen ist, möchten wir oft helfen und Unterstützung bieten. Wie können wir helfen, wenn wir den Verdacht haben, dass eine Person einsam ist? Wie können wir konkret zur Linderung der Einsamkeit beitragen? Unsere Experten zeigen uns folgend verschiedene Möglichkeiten auf.

Bei vorliegenden Anzeichen einer Person wie etwa zunehmende Distanzierung, Rückzug, Unsicherheit, Abwehr oder ein ungepflegtes Erscheinungsbild rät Alexandra Pape (Diakonie Hochfranken) zunächst zu einem Gespräch unter vier Augen, bei der Besorgnis zum Ausdruck gebracht und Hilfe angeboten wird. Des Weiteren meint sie: „Dabei gilt es einerseits aufrichtiges Interesse und Anteilnahme an der Person zu zeigen, andererseits aber auch sensibel für Grenzen zu sein, die durch sie aufgezeigt werden. Nach einer ersten Ablehnung kann man ggf. einige Zeit später erneut behutsam nachfragen. Wenn ein guter Kontakt zur betroffenen Person besteht, kann man diese ermutigen, erste Schritte zu gehen und auf bestehende Hilfsangebote hinweisen, eventuell auch zu einem ersten Termin begleiten.“



Der Rat von Pfarrer Fiedler dazu lautet: „Am besten auf den Menschen zugehen und ins Gespräch kommen, ein aufrichtiger Gesprächspartner sein. Da hängt viel von der eignen Intuition und Empathie ab.“ Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. gibt folgende Möglichkeiten der Hilfe mit auf den Weg: „Einladung zu „einem Kaffee“ aussprechen. Interessen ausloten und entsprechende Angebote recherchieren. Wenn eine Vertrauensbasis da ist, kann ein „mitziehen“ entstehen. WICHTIG: Die Person darf nicht überfordert werden, damit nicht genau das Gegenteil von dem passiert, was man der Person wünscht. Woran erkenne ich, dass jemand einsam ist? Veränderungen im persönlichen Umfeld von Personen, Rückzug aus der Öffentlichkeit oder wenn die Person offen darüber spricht.“

Andreas Buheitel von der Diakonie Hochfranken erklärt bezüglich Minderjähriger: „Erwachsene, Eltern, aber auch Erzieher:innen in der Kita oder Lehrer:innen können das Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen suchen und Unterstützungsangebote machen. Hilfreich ist es, den jungen Menschen mit seinen Gefühlen zu verstehen und nicht vorschnell Angebote überzustülpen. Fühlen sich Kinder und Jugendliche verstanden, trägt das zur Entspannung bei und lässt möglicherweise eigene Ideen entstehen, die gefördert werden können.“

Tanja Rakowitz von der Rummelsberger Diakonie ergänzt dazu den Aspekt der Pflegebedürftigkeit: „Wenn eine Person aufgrund von Pflegebedürftigkeit einsam ist, besteht z.B. die Möglichkeit Unterstützung durch Ehrenamtliche zu beantragen oder sich besonderen Gruppen, z.B. Betreuungsgruppen, anzuschließen. Zuständig dafür ist die Fachstelle für pflegende Angehörige.“

Tiere Wie beeinflussen Tiere das Wohlbefinden von einsamen Menschen?



Welche besondere Wirkung hat der Kontakt zu Tieren für Menschen, die einsam sind? Verleiht der Kontakt zu Tieren besonderen Trost und Verbundenheit? Welche Grenzen und Möglichkeiten bestehen durch Tier-Mensch-Beziehungen, um Einsamkeit zu lindern? Unsere Experten teilten zu diesen spannenden Fragen ihre wertvollen Erkenntnisse mit.



Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken sieht mehrere positive Aspekte: „Der Kontakt zu Haustieren kann wesentliche Bedürfnisse des Menschen erfüllen, vor allem das Bedürfnis nach Nähe, Zuwendung, Geborgenheit und Trost. Sich um ein Tier zu kümmern kann einem Menschen Sinn geben. Insofern erleben Menschen, die Haustiere haben, weniger Einsamkeit. Haustiere üben direkt messbare physiologische Effekte auf ihre Halter aus.“ Frau Pape sieht Haustiere nicht als Allheilmittel. Auch die artgerechte Versorgung sei sicherzustellen. Sie empfiehlt, sich dem Thema durch die praktische Unterstützung von Tierheimen langsam zu nähern. Zuletzt führt Frau Pape den Aspekt an, dass Haustiere generell für mehr Sozialkontakte sorgen können, da man über das Tier oft leicht miteinander ins Gespräch kommt.

Pfarrer Fiedler weist hierzu auf das Folgende hin: „Tiere können eine Leere im Leben füllen, sind aber in der Regel kein Ersatz für echte menschliche Begegnungen“

Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. nennt die folgenden Beispiele, wie Tiere hilfreich bei Einsamkeit sein können: „Das Projekt „Erinnerungstiere“ vom Hofer Kleintierzoo kommt richtig gut an. Offensichtlich sind Tiere ein guter Motivator. Hundebesitzer treffen sich beim „Gassigehen“ zu regelmäßigen Zeiten und haben oft auch Zeit für ein kurzes Gespräch. Viele Menschen sprechen mit ihren Tieren und behandeln diese wie eine*n Partner*in oder Kind. Die Verpflichtung einem Tier gegenüber kann Menschen aus der Einsamkeit herausbringen (Tierarzt, Erfahrungsaustausch bei Problemen).“

Andreas Buheitel (Diakonie Hochfranken) führt dazu an: „Kinder und Jugendliche haben oft intensive Kontakte zu Tieren. Sie fühlen sich verstanden, weil ein Tier ohne Vorbehalte auf die liebevolle Zuwendung der jungen Menschen reagiert. Eine 15-jährige Jugendliche sagte mir: „Meinem Hund ist es egal, wie ich aussehe – ob ich zu dick bin oder hässlich. Der sieht meine guten Seiten.“ Das Streicheln der Tiere und der Körperkontakt wirken sich entspannend auf Körper, Geist und Seele aus.“

Ehrenamt

Aktivitäten und Ehrenamt

Die Erfahrung von Einsamkeit kann für viele Menschen eine schwierige Herausforderung darstellen. Doch es gibt Wege, um diese Isolation zu überwinden. Soziale Aktivitäten und ehrenamtliches Engagement in der Gemeinschaft kann dazu beitragen, soziale Bindungen zu knüpfen und Einsamkeit zu überwinden. Laut dem Freiwilligensurvey 2019 sind in Bayern etwa 41 % der Bürger ab 14 Jahren ehrenamtlich engagiert, was in etwa 4,7 Millionen Menschen entspricht. Eine große Gemeinschaft, die nicht nur die Möglichkeit bietet, anderen zu helfen, sondern auch für einen selbst eine großartige Chance darstellt, neue Freundschaften und soziale Beziehungen zu knüpfen.

Das Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement (KoBE) im Landkreis Hof ist eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um das Ehrenamt und Partner und unterstützt Sie bei der Suche und Umsetzung von konkreten Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.kobe-lkr-hof.de. Auch die Plattform FlexHero kann bei der Vermittlung von verschiedenen ehrenamtlichen Projekten und Tätigkeiten unterstützen. Über die App können Sie unter www.flexhero.de mehr erfahren.

Eine weitere Möglichkeit, die Ihnen bei der Überwindung der Einsamkeit helfen kann, ist die Angebotslandkarte des Kompetenznetzwerks Einsamkeit. Auf der Internetseite www.kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte finden Sie Aktivitäten zu Veranstaltungen in Ihrer Region, die darauf abzielen, soziale Verbindungen zu fördern und Einsamkeit zu reduzieren.

Darüber hinaus bieten die Veranstaltungen und Kurse der Volkshochschule Hofer Land e.V. eine tolle Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und Menschen mit ähnlichen Interessen zu treffen. Das Förderprojekt „Wege miteinander“ der VHS Hofer Land e.V. schafft ein vielfältiges Angebot zu unterschiedlichen Themen für verschiedene Altersgruppen. Weitere Informationen zum Projekt und zu den Kursen finden Sie unter www.vhshoferland.de.

Eine Kulturpatenschaft im Landkreis Hof ist eine wunderbare Gelegenheit, Senioren bei Kultur- und Alltagsveranstaltungen zu begleiten, damit sie nicht einsam sein müssen. Bei diesem herzlichen Programm bilden Sie als geschulter Kulturpate gemeinsam mit einem Kulturgast ein festes Tandem, entdecken die kulturelle Vielfalt der Region und können so gemeinsam eine bereichernde Erfahrung für beide Seiten schaffen. Weitere Informationen erhalten Sie von der Seniorenkoordinationsstelle des Landratsamts Hof unter der Telefonnummer 09281/57-424 oder unter www.landkreis-hof.de/unsere-themen/senioren-inklusion/.

Gemeinschaft

Andrea Pape von der Diakonie Hochfranken zeigt verschiedene Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten im Hofer Land auf. So können Gesundheitskurse, die von Krankenkasse angeboten werden, nicht nur förderlich für Ihr körperliches Wohlbefinden sein, sondern bieten auch die Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung über regionale Möglichkeiten. Zudem bietet der sozial-psychiatrische Dienst Hof Gruppenangebote, die auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft zugeschnitten sind. Auch die Kirchengemeinden in der Region veranstalten Treffs und Gruppenaktivitäten, die ein Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung bieten.

Die Mehrgenerationshäuser im Landkreis Hof und in der Stadt Hof fördern den Austausch zwischen verschiedenen Altersgruppen und schaffen eine lebendige Gemeinschaft.

Jugend- und Seniorentreffs, die von verschiedenen Organisationen wie der Hospitalstiftung Hof und Kirchengemeinden organisiert werden, sind hervorragende Orte, um in Gesellschaft zu sein und Zeit miteinander zu verbringen. Nicht zuletzt bieten Vereinsangebote in Tierheimen, Sport-, Musik oder Kulturvereinen die Möglichkeit, gemeinsame Interessen zu teilen und neue Freunde zu finden.

Machen Sie sich Ihre Wünsche und Bedürfnisse bewusst und nutzen Sie aktiv die vielfältigen Angebote der Region. Sie sind nicht allein auf dem Weg heraus aus der Einsamkeit. Die Gemeinschaft im Hofer Land bietet zahlreiche Wege, um Verbundenheit und Freundschaften zu erleben.



Hofer Land Ansprechpartner und Institutionen im Hofer Land

Wie in vielen Bereichen des Lebens gehen Menschen auf unterschiedliche Weise auch mit Einsamkeit um. Die Bewältigung kann auf vielfältige Weisen geschehen. Umso wichtiger ist es zu wissen, an welche Stellen und Institutionen ich mich im Hofer Land bei Einsamkeit wenden und wo ich konkrete Hilfe erfahren kann. Unsere Experten geben folgend einen Überblick über verschiedene regionale Unterstützungsmöglichkeiten.

Anne Browa von der VHS Hofer Land e.V. führt die folgenden Anlaufstellen an: „Kirchliche Einrichtungen, Seniorenbeauftragte der Kommunen, Beratungsstellen der Diakonie, Beratungsstellen der Caritas, WEGE miteinander – Förderprojekt der VHS Hofer Land e.V.“. Pfarrer Fiedler ergänzt aus Sicht der katholischen Kirche: „Wer sich einsam fühlt, kann die in unserem Seelsorgebereich hauptamtlichen Seelsorgerinnen und Seelsorger kontaktieren sowie die Mitarbeitenden des Caritasverbandes.“

Andreas Buheitel beschreibt die Angebote seiner Institution so: „Die Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie Hochfranken bietet Hilfe an. Im Gespräch mit erfahrenen Berater:innen wird nach Lösungsmöglichkeiten und Wegen aus der Einsamkeit gesucht. Auch die Online-Beratung unserer Stelle ist hier eine Möglichkeit, oder die Online-Beratung der BKE (Bundskonferenz für Erziehungsberatung): www.bke-jugendberatung.de. Hier kann man andere Jugendliche mit ähnlichen Schwierigkeiten virtuell treffen oder sich individuell mit einer Beraterin/einem Berater austauschen.“

Tanja Rakowitz von der Rummelsberger Diakonie erinnert daran, dass die Fachstelle für pflegende Angehörige Ehrenamtliche vermittelt und beispielsweise Betreuungsgruppen anbietet.



Sprechen Sie mit Freunden, Familie oder einem Experten über Ihre Gefühle. Finden Sie Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden. Fragen Sie sich, was Ihnen besonders guttun würde. Werden Sie selbst aktiv und nehmen Kontakt mit Anlaufstellen auf. Diese können Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen.

Alexandra Pape von der Diakonie Hochfranken weist darauf hin: „Die Gründe für zunehmende Einsamkeitsgefühle sind sehr individuell und vielfältig, [...] Aus diesem Grund können auch die passenden Maßnahmen sehr unterschiedlich sein. Je nachdem, was zur Einsamkeit eines Menschen geführt hat, können unterschiedliche Stellen, Institutionen und Aktivitäten hilfreich sein.“ Sie listet die folgende Auswahl an Angeboten auf:

Psychologische Psychotherapeuten

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich bei chronischer Einsamkeit eine Überweisung zur Psychotherapie ausstellen, fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Liste niedergelassener Therapeuten

Beratungsstellen der Diakonie Hochfranken:

Arbeitslosenberatung, Ehe-, Partner- und Lebensberatung, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB), Erziehungs- und Familienberatung, Frauennotruf, Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA), Migrationsberatung, Pflege-Servicestelle, Schuldner- und Insolvenzberatung, Schwangerschafts(konflikt)-beratung, Selbsthilfekontaktstelle, Sozialpsychiatrischer Dienst (mit Gerontopsychiatrischer Beratung und Gerontopsychiatrischer Fachkoordination Oberfranken), Suchtberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung

Beratungsstellen der Caritas Stadt und Landkreis Hof:

Allgemeine Soziale Beratung, Bahnhofsmision, Fachstelle für pflegende Angehörige, Flüchtlings- und Integrationsberatung, Jugendmigrationsdienst, Kur- und Erholungsfürsorge, Seniorenberatung

Leitstelle Pflege:

Fachstelle Demenz- und Pflege Oberfranken, Fachstellen für pflegende Angehörige, Netzwerk Pflege Stadt und Landkreis Hof, Pflegestützpunkt, Seniorenkoordination/ Seniorenbeauftragte, unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle (upB), Wohnberatung

Auf einen Blick:



Quelle: <https://www.anjariese.com/graphic-recording/kompetenznetz-einsamkeit/>

Weitere Informationen zum Thema Einsamkeit finden Sie auch auf den Seiten des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege unter www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/ oder des Kompetenznetz Einsamkeit unter www.kompetenznetz-einsamkeit.de/.

Regionale Kontaktdaten:

Bezirksklinik Rehau – Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Fohrenreuther Straße 48 • 95111 Rehau
Telefon: 09283/599-0
E-Mail: rehau@gebo-med.de
www.gebo-med.de

Caritasverband Stadt- und Landkreis Hof e.V.
Allgemeine Soziale Beratung
Marienstraße 56 • 95028 Hof
Telefon: 09281/140 17-14
E-Mail: v.lehmann@caritas-hof.de
www.caritas-hof.de/einrichtungen/

Caritasverband Stadt- und Landkreis Hof e.V.
Seniorenberatung
Marienstraße 56 • 95028 Hof
Telefon: 0176/18108489
E-Mail: c.grimm@caritas-hof.de
www.caritas-hof.de/einrichtungen/seniorenberatung

Diakonie Hochfranken – Erziehungs-,
Jugend- und Familienberatung gGmbH
Schellenbergweg 20 • 95028 Hof
Telefon: 09281/160 710 200
E-Mail: beratungsstelle@diakonie-hochfranken.de
www.diakonie-hochfranken.de/kinder-und-jugendliche/beratung-und-familienhilfe/erziehungs-und-familienberatung

Diakonie Hochfranken
Selbsthilfekontaktstelle Hof gGmbH
Sophienstraße 18a • 95028 Hof
Telefon: 09281/540 390 590
E-Mail: selbsthilfe-kontakt@diakonie-hochfranken.de
www.diakonie-hochfranken.de/beratung-hilfe/selbsthilfekontaktstelle/

Diakonie Hochfranken Erwachsenenhilfe gGmbH -
Sozialpsychiatrischer Dienst Hof
Luitpoldstraße 18 • 95028 Hof
Telefon: 09281/837-530
E-Mail:
sozialpsychiatrischerdienst@diakonie-hochfranken.de
www.diakonie-hochfranken.de/erwachsene/sozialpsychiatrie/sozialpsychiatrischer-dienst

Leitstelle Pflege Hofer Land
Berliner Platz 3 • 95030 Hof
Telefon: 09281/54 69 949
E-Mail: info@leitstelle-pflege.de
www.leitstelle-pflege.de

Katholischer Seelsorgebereich Hofer Land
Nailaer Straße 7 • 95030 Hof
Telefon: 09281/7067-0
E-Mail: ssb.hofer-land@erzbistum-bamberg.de
www.ssb-hoferland.de/ansprechpartner/pastorales-personal/

Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches
Engagement (KoBE): Landratsamt Hof
Zimmer 105/107 – 1. Stock
Schaumbergstraße 14 • 95032 Hof
Telefon: 09281/57-335
E-Mail: heinrich.wolf@landkreis-hof.de
www.kobe-lkr-hof.de

Die Rummelsberger Dienste
für Menschen im Alter gGmbH
Fachstelle für pflegende Angehörige
Gartenstraße 12-14 • 95111 Rehau
Telefon: 09283/59 70 93
E-Mail: diakoniestation-rehau@rummelsberger.net
www.rummelsberger-diakonie.de/fs-rehau

Seniorenkoordination Landkreis Hof
(Kulturpatenschaften)
Schaumbergstraße 14 • 95032 Hof
Telefon: 09281/57-424
E-Mail: lisa-maria.moritz@landkreis-hof.de

Seelsorgetelefon Evangelisches Dekanat Hof
Telefon: 0152/07 07 22 11
www.dekanat-hof.de/arbeitsbereiche/seelsorge

Volkshochschule Hofer Land
Ludwigstraße 7 • 95028 Hof
Telefon: 09281/7145-0
E-Mail: info@vhshoferland.de
www.vhshoferland.de

Überregionale Kontaktdaten:

Krisendienste Bayern
Telefon: 0800/655 3000
www.krisendienste.bayern

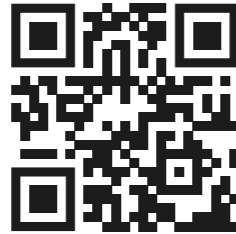
Krisenchat für Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene
www.krisenchat.de

Nummer gegen Kummer
Für Kinder und Jugendliche
Telefon: 116 111
Für Eltern Telefon: 0800/1110 550
www.nummergegenkummer.de

Silbernetz e.V.
Für Personen ab 60 Jahren
Telefon: 0800/470 80 90
E-Mail: kontakt@silbernetz.de
www.silbernetz.org

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.
Telefon: 0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123
www.telefonseelsorge.de

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich zwei Minuten Zeit nehmen,
um uns Ihr Feedback zum Booklet mitzuteilen:
<https://t1p.de/3cxq7>



Herzlichen Dank!

Eine digitale Version des Booklets zum Thema Einsamkeit ist sowohl in deutscher
als auch in englischer Sprache auf www.gesundheitsregion.plus verfügbar.



Impressum

Booklet Einsamkeit

Herausgeber: Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Schaumbergstraße 14, 95032 Hof

Telefon: 09281 / 57-167 Telefax: 09281 / 57-11-167

Mail: gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Texte: Gesundheitsregion Plus Hofer Land

Layout: Kristiane Rubner Design

Druck: Pauli Offsetdruck e.K., Oberkotzau

1. Auflage

Erscheinungsjahr 2023



HO
FER
LA
ND *EINZIGARTIG.
SO WIE DU.*



Gesund. Leben. Bayern.

