

# LICHT AN –

## damit Einsamkeit nicht krank macht!

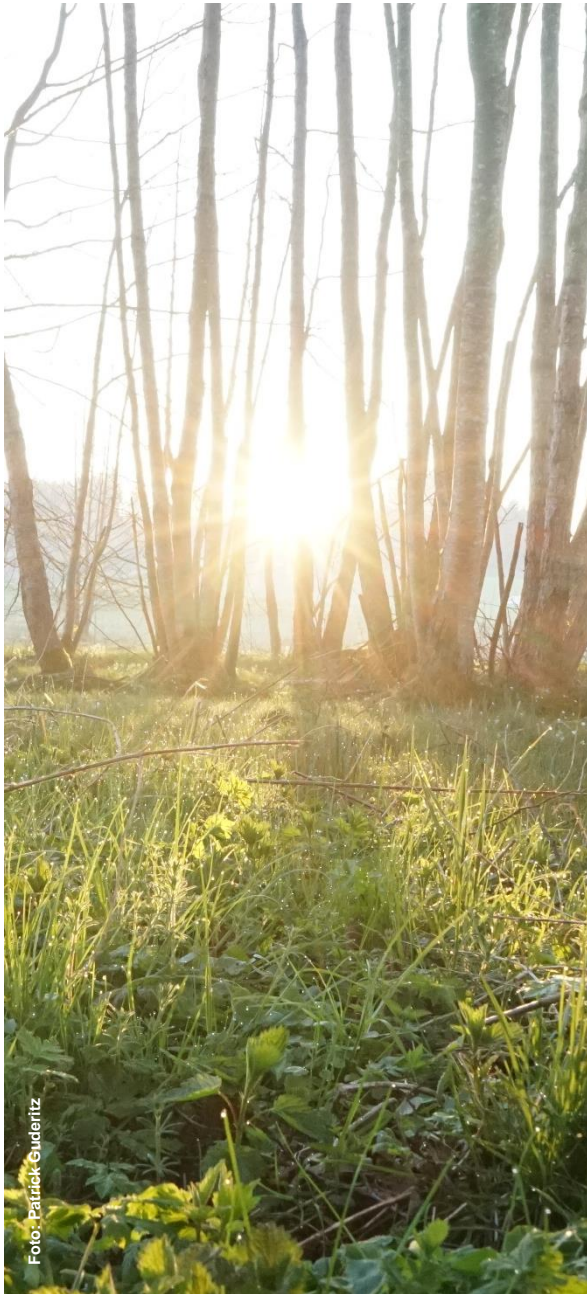


Foto: Patufek Guderitz

Das staatliche Gesundheitsamt Rosenheim in Kooperation mit der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreise Rosenheim informiert in verschiedenen Angeboten und Initiativen über Präventionsmöglichkeiten und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit.

Das Gefühl von Einsamkeit entsteht oftmals in besonderen Lebenssituationen, deren Bewältigung von uns als Herausforderung empfunden wird. Der Tod von nahen Angehörigen oder Freunden, Ereignisse wie schwere Erkrankungen oder Unfälle, aber auch der Umzug in eine neue Stadt oder die mangelnde Integration in einem sozialen Umfeld sind nur einige Beispiele hierfür.

**Fühlst Du Dich auch manchmal einsam?** Einsamkeit kann jeden treffen! Und Einsamkeit kann krank machen! Wenn Du Dich einsam fühlst, gibt es viele Möglichkeiten etwas dagegen zu tun: Versuche, aktiv zu werden und Dich sozialen Gemeinschaften anzuschließen. Wenn Du das Gefühl hast, dass die Einsamkeit Dich bereits gesundheitlich belastet, hol Dir frühzeitig ärztliche oder therapeutische Hilfe und lass Dich von einer passenden Fachstelle zu Deinen Möglichkeiten beraten!

In dieser Handlungshilfe findest Du Angebote aus der Stadt und dem Landkreis Rosenheim mit allgemeinen Ideen zur Prävention von Einsamkeit, Hilfsangebote bei gesundheitlicher Belastung durch Einsamkeit, sowie Beratungsangebote zu verschiedenen Lebenssituationen, in denen Du Dich vielleicht einsam fühlst und nach Unterstützung suchst.

## MEDIZINISCHE HILFE

### Ärztliche Versorgung

Die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen und psychischen Beschwerden ist Dein Hausarzt oder Deine Hausärztin. Vereinbare dort einen Termin in der Sprechstunde. Die nächstgelegene Hausarztpraxis findest Du hier: [www.arzt.bayern](http://www.arzt.bayern)

Wenn Du akut medizinische Hilfe benötigst, die Hausarztpraxen jedoch am Wochenende oder in der Nacht geschlossen sind, kannst Du Dich bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117** wenden.

### Bei gesundheitlichen Notfällen

Bei lebensbedrohlichen Unfällen, akuten körperlichen und psychischen Notfällen, sowie suizidalen Gedanken kannst Du unter der Notrufnummer **112** durch die Feuerwehr oder den Rettungsdienst Hilfe anfordern. Ebenso kannst Du Dich an die Notaufnahme Deines nächstliegenden Krankenhauses wenden, zum Beispiel die RoMed Kliniken in Rosenheim, Wasserburg, Prien oder Bad Aibling.

## BERATUNGSANGEBOTE IN VERSCHIEDENEN LEBENSKRISEN

### *Allgemeine Lebenskrisen*

#### Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ist ein Beratungs- und Hilfeangebot. Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige erhalten qualifizierte Beratung und Unterstützung. Die Hotline ist 24/7 unter der Telefonnummer **0800 655 3000** erreichbar. Weitere Informationen zu dem Angebot findest Du unter [www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

#### Telefonseelsorge

Du fühlst Dich belastet und suchst einen Rat zu einem akuten Problem oder einer Lebenskrise? Bei der Telefonseelsorge findest Du einen Gesprächspartner um die eigenen Gedanken zu sortieren. Ein anonymer Kontakt ist möglich. Weitere Informationen findest Du hier: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### *Schwangerschaft und frühe Elternschaft*

#### Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Hier finden Schwangere und junge Familien kostenfreie und auf Wunsch anonymisierte Beratung zu medizinischen, rechtlichen und sozialen Fragestellungen rund um die Schwangerschaft und die erste Zeit der Elternschaft. Die staatlich anerkannte Beratungsstelle des Gesundheitsamtes Rosenheim findest Du in der Wittelsbacherstraße 53 in Rosenheim. Eine Übersicht zu allen staatlich anerkannten Beratungsstellen in der Region Rosenheim, sowie deren Kontaktmöglichkeiten findest Du hier: <https://www.stmas.bayern.de/schutz-ungeborenes-leben/beratung/index.php>

### **Koordinierungsstelle Frühe Kindheit (KoKi) von Stadt und Landkreis Rosenheim**

Die Beratungsstellen der Stadt und des Landkreises Rosenheim bieten Beratung und Vernetzung für werdende Eltern und Familien mit Kindern vor dem dritten Geburtstag. Weitere Informationen zu den Angeboten findest Du hier: [www.landkreis-rosenheim.de](http://www.landkreis-rosenheim.de) und hier: [www.rosenheim.de](http://www.rosenheim.de)

### **Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Oberland/ Inntal**

Bei Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der ersten Lebenszeit bietet die Beratungsstelle individuelle, kostenfreie Einzel-, Paar- und Familiengespräche an. Betroffene Mütter, Väter und Familien aus dem Landkreis Rosenheim können Angebote der Akut- und Trauerbegleitung wie beispielsweise individuelle Bestattungsplanung, traumapädagogische Stabilisierungsgruppen, Rückbildungskurse aber auch gemeinsame Ausflüge und Kaffeenachmittage wahrnehmen. Weiter Informationen findest Du hier: [www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/sternenkinder-oberland-inntal](http://www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/sternenkinder-oberland-inntal)

### ***Kinder und Jugendliche***

#### **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**

Unter der Nummer **116 111** finden Kinder und Jugendliche anonym und kostenfreie Hilfe bei allen Fragen, Sorgen und Problemen. Weitere Informationen findest Du hier: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

#### **Der Kinderschutzbund, Orts- und Kreisverband Rosenheim**

Der Kinderschutzbund setzt sich mit verschiedenen Beratungs- und Hilfsangeboten für Kinder, Jugendliche und auch deren Eltern ein. Mit Ihren verschiedenen Angeboten fördern sie die geistige, psychische, soziale und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Weitere Informationen zu den regionalen Angeboten findest Du hier: [www.kinderschutzbund-rosenheim.de](http://www.kinderschutzbund-rosenheim.de)

### ***Senioren und Pflege***

#### **Pflegestützpunkt Rosenheim**

Hier finden Bürgerinnen und Bürger aus der Stadt und dem Landkreis Rosenheim, sowie deren Angehörige eine neutrale und kostenfreie Beratung zur individuellen Pflege- und Versorgungssituation. Weitere Informationen findest Du hier: [www.landkreis-rosenheim.de](http://www.landkreis-rosenheim.de) und hier: [www.rosenheim.de](http://www.rosenheim.de)

#### **Silbernetz**

Ist ein Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter. Silbernetz bahnt einsamen Menschen ab 60 Jahren Wege aus der Isolation und hilft dabei, passende Angebote in der eigenen Region zu finden. Weitere Informationen findest Du hier: [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

#### **Pro Senioren Rosenheim e.V.**

Ist eine Koordinierungs- & Beratungsstelle und somit Ansprechpartner für Seniorinnen und Senioren der Stadt Rosenheim zu sozialen Angeboten als auch Unterstützungsmöglichkeiten im Alter. Unter anderem bringen Sie mit Ihrem Projekt „Wohnen für Hilfe“ Menschen in verschiedenen Lebensabschnitten zusammen und bieten damit eine interessante Möglichkeit zur Prävention von Einsamkeit im Alter. Weitere Informationen findest Du hier: [www.pro-senioren-rosenheim.com](http://www.pro-senioren-rosenheim.com)

### **Gesundheitliche Lebenskrisen**

#### **Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Rosenheim**

Du brauchst Austausch oder suchst Anschluss mit Menschen, die ähnliche gesundheitliche, psychische oder soziale Belastungen erlebt haben? Hier findest Du Beratung und einen Wegweiser zu verschiedenen Selbsthilfegruppen in der Stadt und dem Landkreis Rosenheim. Weitere Informationen findest Du hier: [www.sekoro.de](http://www.sekoro.de)

### **Weitere Soziale Unterstützung**

#### **Soziale Beratungsangebote der lokalen Wohlfahrtsverbände**

Die Verbände der freien Wohlfahrtspflege bieten Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu verschiedenen Lebensthemen an. Informiere Dich über die Angebote bei den jeweiligen Verbänden, zum Beispiel bei Diakonie Rosenheim: ([www.dwro.de](http://www.dwro.de)), Caritas Rosenheim ([www.caritas-rosenheim.de](http://www.caritas-rosenheim.de)), Arbeiterwohlfahrt Rosenheim ([www.awo-rosenheim.de](http://www.awo-rosenheim.de)), Bayerisches Rotes Kreuz Rosenheim ([www.brk-rosenheim.de](http://www.brk-rosenheim.de))

### **Mehrgenerationenhäuser**

Die Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsstätten in Deiner Nachbarschaft. Die Angebote sind vielfältig, richten sich an alle Generationen und reichen von gemeinsamen Kaffee-Nachmittagen, über Freizeit- und Sportgruppen, aber auch Beratungsangebote in Lebenskrisen. In unserer Region gibt es Mehrgenerationenhäuser zum Beispiel in Wasserburg, Rosenheim oder Flintsbach. Informiere Dich in Deiner Gemeinde über die Angebote vor Ort.

### **Spirituelle Unterstützung und Seelsorge**

Die regionalen Gemeinden der großen Weltreligionen bieten oftmals ebenso spirituelle Unterstützung und Gespräche mit Seelsorgern an. Informiere Dich zum Beispiel bei der evangelischen oder katholischen Kirche in Deiner Gemeinde.

## **BEKANNTSCHAFTEN, VEREINE UND SOZIALES ENGAGEMENT**

Mitgliedschaften und soziales Engagement in Vereinen und Organisationen sind eine tolle Möglichkeit in Kontakt mit Menschen zu kommen, die ein ähnliches Interesse haben wie Du. Überlege Dir, welche Hobbys oder Tätigkeiten Dir besonders Freude bereiten und wo Du vielleicht Menschen mit ähnlichen Interessen finden kannst. Hier findest Du ein paar Beispiele zu Vereinen und Organisationen, die sich in aller Regel auch immer über neue Mitglieder und ehrenamtliches Engagement freuen.

### **Sportvereine**

Zu nahezu allen Sportarten gibt es in der Region Sportvereine, denen Du Dich anschließen kannst. Erkundige Dich in Deiner Gemeinde oder Deiner Stadt, welche Vereine bei Dir in der Nähe sind. Oftmals gibt es auch Angebote für Anfänger und Anfängerinnen und es ist ein Probetraining möglich.

### Vereine zu Themen wie Musik, Kunst und Kultur

Vielorts gibt es auch Angebote von Musikgruppen oder -vereinen, denen Du Dich anschließen kannst. Auch Kunst- oder Gartenbauvereine sind eine gute Möglichkeit, in sozialen Austausch mit anderen Menschen aus Deiner Region zu kommen und neue Freundschaften zu schließen. Besonders in unserer Region gibt es zudem auch ein vielfältiges soziales Angebot der örtlichen Gebirgstrachtenerhaltungsvereinen. Über die Angebote in Deiner Nähe bekommst Du Auskunft bei Deiner Stadt oder Deiner Gemeinde.

### Gemeinnützige Organisationen

Gemeinnützige Organisationen wie beispielsweise die Freiwilligen Feuerwehren, das Bayerische Rote Kreuz, oder das Technische Hilfswerk sind immer auf Unterstützung durch ehrenamtlich Tätige angewiesen. Viele dieser Organisationen haben auch Jugendorganisationen, die immer auf Nachwuchssuche sind. Informiere Dich bei der jeweiligen Organisation bei Dir vor Ort.

### Ehrenamtliches Engagement

Neben einem ehrenamtlichen Engagement in den verschiedenen Vereinen und Organisationen, kannst Du Dich auch in Deiner unmittelbaren Nachbarschaft ehrenamtlich engagieren und so in einen sozialen Kontakt mit Menschen aus Deiner Umgebung kommen. Erkundige Dich doch mal bei der Nachbarschaftshilfe, bei örtlichen Seniorentreffs oder in Deiner Kirchengemeinde, welche Angebote es gibt.

### Versuche offen auf Menschen zuzugehen

In aller Regel gibt es in unserer unmittelbaren Umgebung mehr einsame Menschen, als wir es vermeintlich vermuten würden. Geh offen mit Deinem Bedürfnis nach sozialem Kontakt um. Du könntest vielleicht alte Freunde oder Bekannte anrufen und fragen, ob Ihr mal wieder etwas zusammen unternehmen wollt. Vielleicht freuen sich auch Deine Verwandten, wenn Du Dir mal wieder bewusst Zeit für gemeinsame Erlebnisse nimmst. Und manchmal sind es auch die Menschen, denen wir ohnehin täglichen begegnen, aber mit denen wir noch nie so richtig in Kontakt gekommen sind: Vielleicht die Frau an der Bushaltestelle, der du täglich begegnest? Der Kollege, der mittags immer hinter Dir in der Schlange in der Kantine steht? Oder die sympathische alte Dame, die immer aus dem Fenster schaut, wenn Du Dein Kind nebenan aus der Tagesbetreuung abholst? Nicht selten ergibt sich ganz überraschend ein netter Austausch oder auch enge Freundschaften oder Partnerschaften, wenn Du den Menschen in Deiner Umgebung bewusst begegnest.

*Diese Handlungshilfe ist Teil der regionalen Initiative zum Jahresschwerpunktthema 2023 „Licht an – damit Einsamkeit nicht krank macht“ und wurde durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern gefördert. Es wird kein Anspruch auf eine vollständige Darstellung aller regional verfügbaren Angebote gestellt. Weitere Informationen zu allen Teilprojekten in der Stadt und dem Landkreis Rosenheim findest Du unter <https://www.landkreis-rosenheim.de/projekte/#tab-gesundheit-in-rosenheim>*

*Weitere Informationen zu den bayernweiten Projekten des Jahresschwerpunktthemas 2023 des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege findest Du unter [www.einsamkeit.bayern.de](http://www.einsamkeit.bayern.de)*

*Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Anbieter. Für den Inhalt der genannten Webseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.*