



LICHT AN

**Licht an. Damit Einsamkeit
nicht krank macht.**



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Einsamkeit kann jeden treffen, sie kann schmerzhaft sein, kann aber auch krank machen. Gemeinsam können wir gegen die Einsamkeit angehen. Dazu habe ich verschiedene gesundheitsfördernde Projekte ins Leben gerufen und einen Gesundheitsbericht mit aktuellen Datenanalysen und Hilfsangeboten erstellen lassen. Der Weg aus der Einsamkeit beginnt mit einem ersten Schritt. Die nachfolgenden Tipps sollen helfen, ihn zu gehen.

Ihr



Klaus Holetschek MdL
Staatsminister



Es gibt viele Wege aus der Einsamkeit.

Zahlreiche Studien haben chronische Einsamkeit als Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten identifiziert. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Demenz oder für psychische Erkrankungen ist erhöht.

Mit dem Präventionsschwerpunkt **„Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“** will das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege Einsamkeit entstigmatisieren, ein größeres Bewusstsein für die Problematik schaffen und Hilfsangebote aufzeigen.

Wenn Sie selbst das Gefühl von Einsamkeit kennen, dann sind Sie damit nicht allein. Wichtig ist – werden Sie aktiv und gehen Sie den ersten Schritt.



Damit Einsamkeit nicht krank macht.

Mehr unter
einsamkeit.bayern.de



Hilfreiche Tipps gegen Einsamkeit.

1 Gehen Sie nach draußen und seien Sie aufmerksam.

Nutzen Sie alltägliche Wege, um mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Oft reicht bereits ein kleiner Gruß, eine kleine Bemerkung und Sie haben den ersten Kontakt aufgenommen.

Selbst kurze oberflächliche Unterhaltungen bereichern und schenken Ihnen das Gefühl von Gemeinsamkeit.



2 Verändern Sie Ihren Blickwinkel.

Es kann hilfreich sein, Situationen von einer anderen Seite aus zu betrachten und den Blickwinkel auf Ihre Einsamkeit zu verändern. Das hilft, die eigene Situation besser einzuschätzen. So können Sie sich Wege und Handlungsmöglichkeiten aus der Einsamkeit eröffnen.

3

Probieren Sie etwas Neues aus.

Seien Sie mutig und beginnen Sie etwas Neues. Das kann alles Mögliche sein: ein neues Hobby, ein neuer Sport, eine Reise, eine neue Sprache oder ein Besuch im Museum. Lernen Sie ein Instrument, singen Sie im Chor, gehen Sie neue Wege.

Sie treffen dabei Menschen und können mit ihnen ins Gespräch kommen.



4

Erneuern Sie alte Kontakte.

Machen Sie den ersten Schritt hin zu Freunden, von denen Sie lange nichts mehr gehört haben, anstatt sich zu fragen, weshalb sich niemand bei Ihnen meldet. Oft bestehen weiterhin Gemeinsamkeiten, die es erleichtern, wieder Kontakt aufzunehmen.

5

Pflegen Sie nachbarschaftliche Beziehungen.

Kennen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung? Ihre Nachbarn einige Häuser oder Straßen weiter? Bei kleinen kurzen Spaziergängen können Sie sie kennenlernen. Wagen Sie es einfach, auf andere zuzugehen. Beginnen Sie ein Gespräch, und wenn man einander ein wenig kennt, wird man sich eher umeinander kümmern.



7 Nutzen Sie das Internet und die Vorteile der Digitalisierung.

Über Anfragen bei den großen Suchmaschinen können Sie sich innerhalb von Sekunden mit anderen vernetzen.

Spezielle Nachbarschaftsplattformen vernetzen Neuhinzugezogene und etliche Videokonferenz-Systeme ermöglichen es Ihnen, andere zu sehen, auch wenn sie weit weg sind.

6 Werden Sie Mitglied in einem Verein.

In Ihrer Nähe sind etliche Vereine, über die Sie sich im Internet oder mit einem Anruf informieren können. Das Angebot ist weit gefächert.

Werden Sie Mitglied und nehmen Sie an den Aktivitäten dort teil. Sie tun damit etwas für sich selbst – und gleichzeitig unterstützen Sie die wichtige Vereinsarbeit.

8 Helfen Sie anderen.

Für andere Menschen da zu sein und ihnen zu helfen, kann ein sehr erfüllendes Gefühl sein. Die Freude, die Sie damit schenken, finden Sie in sich selbst wieder. Ihre Hilfe, Ihr Wissen oder Ihre Zeit kann anderen sehr gut tun.

Sehen Sie sich nach Institutionen und Anlaufstellen für ehrenamtliches Engagement um.



9 Stärken Sie Kontakte mit Kollegen.

Durch Homeoffice kann es zur Vereinsamung zu Hause kommen. Nutzen Sie digitale Medien deshalb auch zum Austausch, ersetzen Sie die fehlenden Begegnungen durch Telefonate oder Online-Gespräche mit Ihren Kolleginnen und Kollegen und führen Sie gemeinsame Präsenztage ein.



10 In der Schule nicht allein bleiben.

Immer wieder leiden Schülerinnen und Schüler unter Einsamkeit, Gründe sind oft Mobbing, Versagensängste, Probleme oder psychische und physische Erkrankungen. Hier ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen.

Die Schulpausen sollten Betroffene möglichst nicht alleine verbringen.



