

## Wege aus der Einsamkeit

Viele alte Menschen fühlen sich einsam.

Auch junge Menschen können einsam sein.

Einsam sein bedeutet:

Ein Mensch möchte mehr Kontakte zu anderen Menschen.

Zum Beispiel: Ein Mensch hat **keine** Freunde oder Freundinnen.



Dann fehlt etwas im Leben.

Der Mensch ist traurig.

Einsamkeit ist **nicht** das Gleiche wie Alleinsein.

Manche Menschen sind gerne eine Zeit lang allein.

Das ist eine persönliche Entscheidung.



## Einsamkeit kann krank machen

Forscher und Forscherinnen haben herausgefunden:

Einsamkeit kann krank machen.

Einsamkeit hat Folgen für den Körper und für die Seele.

Einsamkeit kann zu diesen Krankheiten oder psychischen Belastungen führen oder sie verschlimmern:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Diabetes,
- Demenz,
- Angst-Störungen,
- Depressionen,
- Sucht-Verhalten
- oder Suizid-Gedanken.

Suizid ist das Fachwort für Selbst-Tötung.



**Achtung:** Rufen Sie unbedingt Ihren Hausarzt oder den Krisendienst an,

- wenn Sie ernsthaft krank sind oder
- wenn Sie Suizid-Gedanken haben.

Rufen Sie immer die Nummer **112** an,  
wenn Sie einen dringenden Notfall haben.



## Projekt Licht an

Wir finden: Einsamkeit soll **nicht** krank machen.

Deshalb wollen wir etwas gegen die Einsamkeit tun.

Wir haben uns ein Projekt überlegt.

Das Projekt heißt: Licht an – Damit Einsamkeit nicht krank macht.

Das sind unsere Ziele:

- Wir wollen viele Menschen informieren.
- Wir wollen Hilfs-Angebote bekannt machen.



## Das können Sie gegen Einsamkeit tun

Fühlen Sie sich einsam?

Sie können etwas gegen die Einsamkeit tun!

Wir haben ein paar Tipps für Sie gesammelt.

### Tipp 1: Gehen Sie nach draußen

Kontakte knüpfen ist gar **nicht** so schwer.

Es gibt viele Gelegenheiten.

Zum Beispiel auf Ihren täglichen Wegen.

An diesen Orten treffen Sie andere Menschen:

- beim Einkaufen,
- an der Haltestelle,
- im Treppenhaus
- oder im Warte-Zimmer.



Oft reicht schon ein Gruß oder ein Nicken.

Dann kommen Sie ins Gespräch.

Wir wissen: Schon kurze Gespräche können gegen die Einsamkeit helfen.

### **Tipp 2: Ändern Sie Ihren Blickwinkel**

Denken Sie viel über Ihre Einsamkeit nach?

Dann fühlt sich die Einsamkeit oft noch schlimmer an.

Das können Sie versuchen:

Schauen Sie einmal aus einer anderen Richtung auf Ihre Situation.

Ein neuer Blickwinkel kann einen Weg aus der Einsamkeit zeigen.

### **Tipp 3: Probieren Sie etwas Neues aus**

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.



Vielleicht brauchen Sie dafür ein bisschen Mut.

Aber Ihr Mut wird belohnt,

Projekt Licht an in Leichter Sprache

denn Sie lernen neue Leute kennen.

#### **Tipp 4: Melden Sie sich bei alten Freunden und Freundinnen**

Viele Menschen kennen das:

Alte Freunde und Freundinnen melden sich **nicht** mehr.

Dann überlegt man:

Warum meldet sich die Person **nicht** bei mir?

Am besten denken Sie **nicht** zu lange darüber nach.

Das ist besser: Rufen Sie die Person selbst an.

Damit zeigen Sie der Person:

Du bist mir wichtig.



#### **Tipp 5: Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen**

Kennen Sie Ihre Nachbarn?

Wir ermutigen Sie:

Gehen Sie auf Ihre Nachbarn zu.

Zum Beispiel bei einem Spaziergang in Ihrer Umgebung.



Ein kurzes Gespräch ist einfach.

Zum Beispiel am Gartenzaun,

wenn alle draußen sind.

Wenn Nachbarn sich kennen,

dann helfen Sie einander auch gerne.

#### **Tipp 6: Nutzen Sie das Internet**

Das Internet kann persönliche Treffen **nicht** ersetzen.

Aber: Das Internet macht Kontakte einfacher.

Denn über das Internet lernen Sie neue Leute kennen.

Oder Sie finden alte Bekannte wieder.

Das können Sie tun:



- Nutzen Sie eine Such-Maschine.  
Geben Sie einen Such-Begriff ein.  
Zum Beispiel: Sport-Angebote in München.  
Sie können jeden Begriff eingeben.
- Melden Sie sich bei einer Plattform für Nachbarn an.  
Diese Plattformen gibt es für viele Orte.  
Dort können Sie sich dann mit anderen austauschen oder verabreden.
- Probieren Sie ein Video-Treffen am Computer oder Handy aus.  
Dann können Sie die andere Person auch sehen.  
Es gibt verschiedene Programme für Video-Treffen.  
Dafür brauchen Sie eine Kamera an Ihrem Computer oder Handy.

### **Tipp 7: Gehen Sie in einen Verein**

Es gibt viele Vereine.

Dort treffen sich Menschen mit gleichen Interessen.

Das Angebot ist groß.

Es gibt zum Beispiel:

- Sport-Vereine,
- Musik-Vereine,
- Tanz-Vereine,
- politische Vereine,
- Freiwillige Feuerwehr,
- und viele mehr.



Melden Sie sich in einem Verein an und nehmen Sie am Vereins-Leben teil.

Dann lernen Sie viele neue Leute kennen.

Die Vereine freuen sich über neue Mitglieder.

### **Tipp 8: Helfen Sie anderen Menschen**

Viele Menschen helfen gerne anderen Menschen.

Denn das macht ein sehr gutes Gefühl.

Viele Einrichtungen suchen ehren-amtliche Helfer und Helferinnen.

Ehren-amtlich bedeutet: Sie bekommen **kein** Geld.

Aber Sie bekommen das Gefühl:

Ich bin wertvoll und ich werde gebraucht.

Schauen Sie nach Einrichtungen in Ihrer Nähe.



### **Tipp 9: Stärken Sie Kontakte zu Ihren Kollegen und Kolleginnen**

Viele Menschen arbeiten von zuhause aus.

Das Internet macht das möglich.

Das ist praktisch,

aber es kann auch einsam machen.

Denn man trifft seine Kollegen und Kolleginnen **nicht** persönlich.

Aber: Sie können Ihre Kollegen und Kolleginnen anrufen.

Oder Sie können ein Video-Treffen machen.

Wenn Sie Ihre Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz treffen, dann verabreden Sie sich zur Mittags-Pause.

Oder nutzen Sie gemeinsam ein Sport-Angebot von Ihrer Firma.



## **Tipps 10: Schüler und Schülerinnen unterstützen**

Viele Schüler und Schülerinnen leiden unter Einsamkeit.

Das hat viele Gründe.

Zum Beispiel:

- Ein Schüler wird gemobbt.
- Eine Schülerin ist krank.



Am besten sprechen die Schüler und Schülerinnen dann mit einer Vertrauens-Person.

Das kann ein Lehrer oder eine Lehrerin sein.

Lehrer und Lehrerinnen sollen die Schüler und Schülerinnen schützen.

## **Veranstaltungen in Ihrer Nähe**

Es gibt viele Veranstaltungen gegen die Einsamkeit.

Die Veranstaltungen sind in ganz Bayern.

Bestimmt ist auch für Sie etwas dabei.

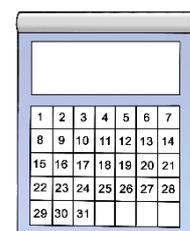
Wir haben einen Kalender gemacht.

Dort stehen alle Veranstaltungen.

Hier finden Sie den Kalender:

[Kalender ansehen](#)

Bitte klicken Sie den Link an.



## **Hier bekommen Sie schnelle Hilfe**

Belastet die Einsamkeit Sie sehr?

Möchten Sie schnell mit jemandem darüber sprechen?

Es gibt viele Hilfs-Angebote.

Hier finden Sie eine Liste mit Telefon-Nummern und Adressen.

## **Nummer gegen Kummer**

Das Angebot ist für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern.

Die Telefon-Nummer für Kinder und Jugendliche ist: **11 61 11**

Die Telefon-Nummer für Eltern ist: **08 00 11 05 50**

Der Anruf ist kostenlos.

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Hier finden Sie mehr Informationen:

[Internet-Seite der Nummer gegen Kummer](#)

Bitte klicken Sie den Link an.



## **Telefon-Seelsorge**

Die Telefon-Seelsorge ist für alle Menschen.

Sie können dort anrufen und über Ihre Sorgen sprechen.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind dafür ausgebildet.

Der Anruf ist kostenlos.

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Es gibt mehrere Telefon-Nummern.

Sie können jede Nummer anrufen.

Das sind die Nummern:

- **08 00 11 10 11 1**
- **08 00 11 10 22 2**
- **08 00 11 61 23**



Sie können auch eine E-Mail schreiben.

Und es gibt einen Chat.

Hier finden Sie mehr Informationen:

[Internet-Seite der Telefon-Seelsorge](#)



Bitte klicken Sie den Link an.

## Telefon-Engel

Die Telefon-Engel sind ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren.

Die Telefon-Engel sind Helfer und Helferinnen,  
die älteren Menschen zuhören.

Die Telefon-Nummer ist: **0 89 18 91 00 26**

Der Anruf ist kostenlos.

Sie können über alles sprechen.

Wenn Sie sich mit Ihrem Telefon-Engel gut verstehen,  
dann können Sie eine Patenschaft beginnen.

Das bedeutet: Sie telefonieren öfters miteinander.

Hier finden Sie mehr Informationen:

[Internet-Seite der Telefon-Engel](#)

Bitte klicken Sie den Link an.



## Krisendienste Bayern

Die Krisendienste Bayern kümmern sich um Menschen in psychischen  
Notlagen.

Die Krisendienste kümmern sich auch um Angehörige.

Die Krisendienste beraten Sie am Telefon.

Die Telefon-Nummer ist: **08 00 65 53 00 0**

Die Telefon-Nummer ist kostenlos.

Sie können zu jeder Uhrzeit anrufen.

Das ist auch möglich:

Ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin kommt zu Ihnen



Projekt Licht an in Leichter Sprache

an den Ort der Krise.

Der Krisendienst schlägt Ihnen weitere Hilfe-Angebote vor,  
wenn Sie das wünschen.

Hier finden Sie mehr Informationen:

Internet-Seite der Krisen-Dienste Bayern:

<https://www.krisendienste.bayern/>

Bitte klicken Sie den Link an.

### **Depressions-Hilfe**

Die Stiftung Deutsche Depressions-Hilfe macht das Angebot:  
Info-Telefon Depression.

Die Telefon-Nummer ist: **08 00 33 44 53 3**



Dort bekommen Sie Informationen über die Krankheit Depression.

Auch Angehörige von depressiven Menschen können anrufen.

Hier finden Sie mehr Informationen:

Internet-Seite der Depressions-Hilfe

Bitte klicken Sie den Link an.

### **Sozial-psychiatrische Dienste**

In den meisten bayerischen Landkreisen und Städten gibt es Sozial-  
psychiatrische Dienste.

Die Abkürzung ist SpDi.

Die SpDi sind Ihr Ansprech-Partner,  
wenn Sie eine psychische Erkrankung haben.

Menschen mit einer Sucht-Erkrankung können sich an eine Sucht-  
Beratungs-Stelle wenden.



Manche Einrichtungen kennen sich besonders gut aus mit der Behandlung von älteren Menschen.

Diese Einrichtungen heißen: Geronto-psychiatrische Dienste.



Sie finden die Adressen und Telefon-Nummern im Internet.

Jeder bayerische Bezirk hat eine eigene Internet-Seite.

Das sind die Internet-Seiten:

- [Sozial-psychiatrische Dienste Bayern](#)
- [Bezirk Oberbayern](#)
- [Bezirk Niederbayern](#)
- [Bezirk Oberpfalz](#)
- [Bezirk Oberfranken](#)
- [Bezirk Mittelfranken](#)
- [Bezirk Unterfranken](#)
- [Bezirk Schwaben](#)



Bitte klicken Sie einen Link an.

### **Postkarten gegen die Einsamkeit**

Das Gesundheits-Ministerium hat Postkarten zum Thema Einsamkeit gemacht.

Die Postkarten erinnern Sie daran:

Tun Sie etwas gegen Ihre Einsamkeit.



Sie können die Postkarten kostenlos bestellen.

Das geht hier:

[Postkarten bestellen](#)

Bitte klicken Sie den Link an.

Projekt Licht an in Leichter Sprache

**Herausgeber:**

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1  
81667 München

**Text:**

Der Original-Text vom Herausgeber wurde in Leichte Sprache übersetzt. Die Übersetzung und Prüfung ist vom Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt  
Große Ackerhofsgasse 15  
99084 Erfurt  
E-Mail: [leichte-sprache@cjd.de](mailto:leichte-sprache@cjd.de)  
Internet: [www.büro-für-leichte-sprache.de](http://www.büro-für-leichte-sprache.de)



**Die Bilder wurden gezeichnet:**

- vom Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt
- von der © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013