PRESSEMITTEILUNG
Nr.401/GP 23.12.2023

Gerlach: Einsame Menschen können sich auch an Weihnachten an Anlaufstellen wenden - Bayerns Gesundheitsministerin: Wir müssen das Thema weiter aus der Tabuzone holen

Bayerns Gesundheits-, Pflege- und Präventionsministerin Judith Gerlach hat mit Blick auf die Weihnachtsfeiertage auf Hilfsangebote hingewiesen, an die sich einsame Menschen wenden können. Die Ministerin betonte am Samstag: „Wir müssen das Thema Einsamkeit weiter aus der Tabuzone holen. Denn Stigmatisierung schadet den Betroffenen ganz erheblich."

Gerlach fügte hinzu: „Wir sind zwar technisch mehr denn je miteinander vernetzt. Aber dennoch bleibt Einsamkeit eine Herausforderung – gerade auch zur Weihnachtszeit." Um einsame Menschen an den Feiertagen örtlich zusammenzubringen, vermitteln Initiativen wie ‚KeinerBleibtAllein' oder Weihnachtsaktionen von Nachbarschaftsplattformen passende Kontakte zu anderen Menschen.

Die Ministerin fügte hinzu: „Zudem gibt es mit dem sogenannten Silbernetz eine telefonische Anlaufstelle für ältere Menschen, die sich einsam fühlen. Unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/470 8090 können Menschen auch ohne akute Krise anonym und vertraulich mit jemandem sprechen, der ihnen zuhört. Die Initiative vermittelt auch Telefon-Freundschaften und Kontakte in der Nachbarschaft. Auch die Telefonseelsorge ist bei Einsamkeit da und kann telefonisch, per E-Mail oder Chat kontaktiert werden."

Die Rufnummern der Telefonseelsorge lauten: 0800/1110111, 0800/1110222 oder 116123. In psychischen Krisen bieten die Krisendienste Bayern Menschen niedrigschwellig und fachkompetent Hilfe und Beratung und sind kostenlos, bayernweit, rund um die Uhr unter der einheitlichen Rufnummer 0800/6553000 erreichbar.

Die Ministerin erläuterte: „Einsamkeit ist nicht nur emotional belastend, sondern auch gefährlich und ein bedeutendes Risiko für die körperliche und psychische Gesundheit. Chronische Einsamkeit kann krank machen. Zahlreiche Studien haben Einsamkeit als Risikofaktor für etwa Angstzustände, Depressionen und Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Demenz identifiziert."

Gerlach unterstrich: „Wir setzen uns entschlossen gegen Einsamkeit ein. So lag

Haidenauplatz 1
81667 München

Öffentliche Verkehrsmittel:
Buslinien 54 und 100
Haidenauplatz

Telefon: +49 89 95414-5550
Telefax: +49 89 95414-9550
E-Mail: pressestelle@stmgp.bayern.de
Internet: www.stmgp.bayern.de

Pressesprecher:
Jörg Säuberlich

der Präventionsschwerpunkt des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention im Jahr 2023 auf dem Thema Einsamkeit."

Unter dem Motto „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht" wurden das ganze Jahr über verschiedene regionale und überregionale Angebote und Projekte angeboten. Darunter sind die „Ratschkasse" in einem Supermarkt in Buxheim, die Telefon-Engel-Aktion des Vereins Retla e.V. oder auch das Projekt "Habe die Ehre" zur Gesundheitsförderung in der Gemeinde Zell, die durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. gefördert werden.

Die Ministerin ergänzte: „Auch die bayerischen Gesundheitsämter, Gesundheitsregionen^{plus} und die Partner im Bündnis für Prävention unterstützten den diesjährigen Präventionsschwerpunkt."

Die Gesundheitsregion^{plus} Stadt Nürnberg lud in diesem Jahr beispielsweise zu Advents-Cafés in vier Nürnberger Stadtteilen zum geselligen Miteinander und einem gesundheitsförderlichen Rahmenprogramm ein. In der Gesundheitsregion^{plus} Fürth wurde im Rahmen der Aktion „Brot & Suppe" regelmäßig gemeinsam gekocht, gegessen und sich ausgetauscht. Im Landkreis Erding laden vier neu aufgestellte ‚Ratschbänke' zum Verweilen und Unterhalten ein. In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) wurde zudem ein Gesundheitsbericht mit aktuellen Daten und Hilfsangeboten zum Thema Einsamkeit veröffentlicht, der über die Webseite www.einsamkeit.bayern.de kostenfrei abrufbar ist.

Die Ministerin betonte: „Wir legen auch in unserem Podcast nochmal einen Schwerpunkt auf das Thema Einsamkeit." Prof. Frieder Lang von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg erklärt in der aktuellen Folge „Kompaktwissen: Einsamkeit", was diese verursacht und welche Auswirkungen sie psychisch und körperlich auf Menschen haben kann. Am 26. Dezember 2023 erscheint zudem eine Folge über die Telefonpatenschaften zwischen einsamen Seniorinnen und Senioren und den ehrenamtlichen Telefon-Engeln des Retla e. V..

Überall da, wo es Podcasts gibt und unter www.podcast.stmgp.bayern.de. Weitere Informationen zu Einsamkeit gibt es unter www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit.

Haidenauplatz 1
81667 München

Öffentliche Verkehrsmittel:
Buslinien 54 und 100
Haidenauplatz

Telefon: +49 89 95414-5550
Telefax: +49 89 95414-9550
E-Mail: pressestelle@stmgp.bayern.de
Internet: www.stmgp.bayern.de

Pressesprecher:
Jörg Säuberlich