



's gelbe Bankerl unterwegs

Das Team der Sozialen Beratung im Gesundheitsamt war mit seinem gelben Bankerl zum Tabuthema „Einsamkeit“ unterwegs

Unter dem Motto „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht“ greift das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege in diesem Jahr ein Tabuthema auf, das alle Menschen – unabhängig vom Alter – betreffen kann. Gefühle von Einsamkeit haben gerade während der Corona-Pandemie in weiten Teilen der Bevölkerung nachweisbar zugenommen. Da chronische Einsamkeit als ein Risikofaktor für körperliche und psychische Erkrankungen gilt, hat das Team der Sozialen Beratung des Gesundheitsamtes das Thema aufgegriffen, um Bürgerinnen und Bürger bezüglich der Problematik zu informieren und zu sensibilisieren.

Nachdem die bisher geplanten Termine für „'s gelbe Bankerl unterwegs“ zum Thema Einsamkeit buchstäblich ins Wasser gefallen waren, sind Christine Neuner und Klaus Müller von der Sozialen Beratung nun spontan mit dem gelben Bankerl unterwegs gewesen. Dankenswerterweise fand sich dabei eine gute Stelle vor der Enzian-Apotheke am Rathausplatz in Garmisch-Partenkirchen. Hier konnten in zwei Stunden rund 40 Passanten informiert und bezüglich gesundheitlicher Gefahren von Einsamkeit sensibilisiert werden.

In den Gesprächen zeigte sich die Problematik recht unmittelbar: Die meisten Menschen kennen jemanden aus dem persönlichen Umfeld, von dem sie vermuten, dass er oder sie sich einsam fühlen könnte. Doch wie das Tabuthema „Einsamkeit“ ansprechen? Es bestehen viele Unsicherheiten und Zweifel. Will der- oder diejenige überhaupt angesprochen werden? Was kann ich tun, dass mein Gegenüber das Gespräch nicht sofort abbricht? Welche konkreten Möglichkeiten der Unterstützung gibt es?

Hilfreich erscheint es, nicht gleich mit der Tür ins Haus zu fallen, sondern seinem Gegenüber Raum und vor allem Zeit für seine Anliegen einzuräumen, also nicht auf eine sofortige Problemlösung hinzuarbeiten. Bei einsamen Menschen ist viel Vertrauen verloren gegangen – Vertrauen in andere Menschen, aber oft auch Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen. Manchmal helfen eine kleine Geste oder ein Lächeln, dass sich die betroffene Person nicht mehr ganz so einsam fühlt. Doch braucht es auch ein gewisses Maß an Eigeninitiative den ersten Schritt zu gehen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe könnte so ein erster, niederschwelliger Schritt sein – sich professionelle Hilfe zu suchen gegebenenfalls ein weiterer.

Dementsprechend gab es am gelben Bankerl neben vielen guten Gesprächen über das Tabuthema „Einsamkeit“ auch Informationen zu Anlauf- und Beratungsstellen im Landkreis, Selbsthilfe-Flyer und den Psychosozialen Wegweiser, der auch auf der Internetseite des Landratsamtes unter www.lra-gap.de/de/psychosozialer-wegweiser-selbsthilfe-flyer.html zu finden ist. Bei weitergehenden Fragen können sich Bürgerinnen und Bürger gerne auch telefonisch unter 08821 / 751-523 an die Soziale Beratung im Gesundheitsamt wenden.

Also Augen auf und „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“ Weitere Aktionstage mit dem gelben Bankerl sind in Planung.