



# FAKTENBLATT



Damit Einsamkeit nicht krank macht.

## Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit

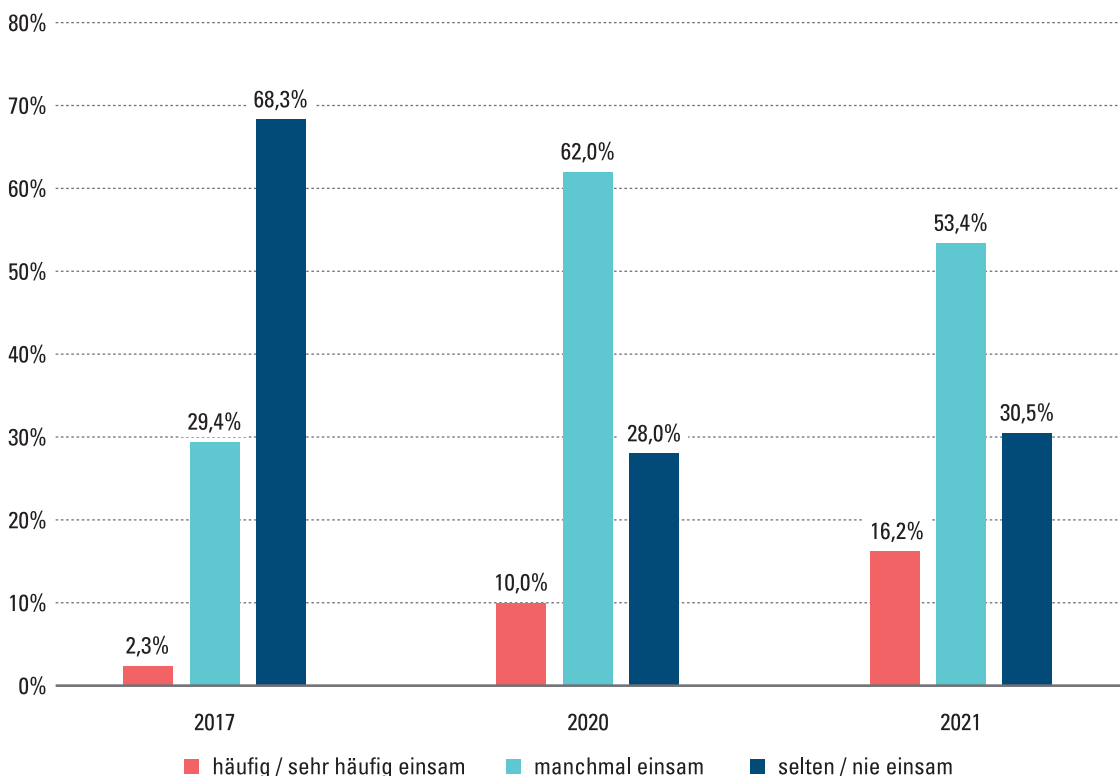
### Worum geht es?

Der Begriff „**Einsamkeit**“ bezeichnet das subjektiv empfundene, negative Gefühl der Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen.

Internationale Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit ein bedeutsames Gesundheitsrisiko für die körperliche und seelische Gesundheit darstellt. Am besten untersucht sind bisher die Zusammenhänge von Einsamkeit mit der Sterblichkeit sowie der kardiovaskulären und psychischen Gesundheit. Das Ausmaß der gesundheitlichen Konsequenzen der Einsamkeit wird dabei oft mit Folgen von Adipositas, körperlicher Inaktivität oder Rauchen verglichen.

Die Beschränkungsmaßnahmen, die aus Gründen des Gesundheitsschutzes während der Corona-Pandemie zeitweise getroffen wurden, hatten kurzfristig deutliche Zunahmen des Einsamkeitsempfindens in allen Altersgruppen zur Folge. Dieses muss jedoch nicht notwendigerweise fortbestehen, sondern kann in dem Maße zurückgehen, wie das gewohnte gesellschaftliche Leben wieder möglich ist. Welche Gesundheitsfolgen kurzfristige (nicht-chronische) Einsamkeit verursacht, ist derzeit noch unklar.

Abbildung: Häufigkeit einsamer Menschen in Bayern



Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

## Welche gesundheitlichen Folgen verursacht chronische Einsamkeit?

Einsamkeit kann sowohl das Risiko für viele Erkrankungen erhöhen als auch die Folge von Erkrankungen sein. In der folgenden Tabelle wird auf die gesundheitlichen Risiken eingegangen, die mit chronischer Einsamkeit einhergehen.

Tabelle: Gesundheitliche Risiken chronischer Einsamkeit

Körperliche Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2</li> <li>■ Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Bluthochdruck</li> <li>■ Bei schwächerer Evidenz: ggf. erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Bewegungsapparats, des Immunsystems und Krebserkrankungen</li> </ul>
Psychische Erkrankungen bzw. Befindlichkeitsstörungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erhöhtes Risiko für Angststörungen und Depressionen</li> <li>■ Erhöhtes Risiko für negative Emotionen wie Sorgen, Schuldgefühle, Stress und Nervosität</li> <li>■ Erhöhtes Demenzrisiko</li> <li>■ Erhöhtes Risiko für selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität</li> </ul>
Gesundheitsschädliches Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erhöhtes Risiko für einen ungesunden Lebensstil</li> <li>■ Erhöhter Suchtmittelkonsum</li> <li>■ Erhöhter Medienkonsum</li> </ul>
Vorzeitige Sterblichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erhöhtes Sterberisiko</li> </ul>

# Wie kann (chronischer) Einsamkeit vorgebeugt werden?

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Die Bekämpfung von Einsamkeit und deren Folgen berührt viele verschiedene Politikfelder wie die Arbeits-, Sozial- und Infrastrukturpolitik, Familien-, Bildungs-, Integrations- und Gesundheitspolitik („Health in all Policies“) und benötigt auch zivilgesellschaftliches Engagement. Um die teils schwerwiegenden Gesundheitsfolgen chronischer Einsamkeit zu vermeiden, bedarf es zielgruppenspezifischer Prävention, die an den individuellen Lebenslagen der betroffenen Menschen ansetzt, sei es in Umbruchphasen wie dem Übergang von der Ausbildung in das Arbeitsleben sowie dem Renteneintritt oder in belastenden Phasen wie bei der Pflege von Angehörigen oder Mobbingverfahren in Schule oder Betrieb.

Mit dem Präventionsschwerpunkt „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“ fokussiert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) auf die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit.

Ziel ist es, Einsamkeit zu entstigmatisieren, ein größeres Bewusstsein in der Bevölkerung für das Thema zu schaffen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Einsamkeit vermieden oder überwunden werden kann. Im Rahmen eines Bündnisforums im Mai 2023 wird es dazu eine Podiumsdiskussion mit Herrn Staatsminister Holetschek und Experten sowie Fachvorträge für Multiplikatoren geben. Zudem wird der Bericht „Wenn Einsamkeit krank macht“ des StMGP zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit, auch mit Blick auf die Corona-Pandemie, sowie Best-Practice-Beispielen und Hilfsangeboten online veröffentlicht. Darüber hinaus fördert das StMGP verschiedene Projekte, die der Vermeidung oder Überwindung von Einsamkeit dienen. Dazu zählen z. B. die Telefon-Engel-Aktion des Vereins Retla ([retla.org/telefon-engel](http://retla.org/telefon-engel)), das Projekt „Habe die Ehre“ in der Gemeinde Zell ([www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir-in-den-laendern/bayern/habe-die-ehre](http://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir-in-den-laendern/bayern/habe-die-ehre)) sowie weitere Projekte der **Gesundheitsregionen<sup>plus</sup>**.

## Projekte und Initiativen in Bayern

In Bayern gibt es zahlreiche **Selbsthilfegruppen** zu Einsamkeit und den psychischen und körperlichen Belastungen, die aus Einsamkeit resultieren können. Informationen zur Selbsthilfe in Bayern gibt die Selbsthilfekoordination Bayern. Tel.: 0931/20781640

Weitere Informationen unter: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**Angebote zur Unterstützung im Alltag** tragen zur Entlastung von Pflegepersonen bei und helfen Menschen mit Pflegebedarf, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig bewältigen zu können. Zu den Angeboten zur Unterstützung im Alltag zählen Betreuungsangebote, Angebote zur Entlastung im Alltag und Angebote zur Entlastung von Pflegenden. Aktuell gibt es bayernweit über 2.000 anerkannte Angebote von Trägern und selbstständig tätigen Einzelpersonen. Zudem unterstützen über 3.000 ehrenamtlich tätige Einzelhelfende Menschen mit Pflegebedarf sowie deren Angehörige im Alltag.

Weitere Informationen unter: [www.stmgrp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag](http://www.stmgrp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/angebote-zur-unterstuetzung-im-alltag) sowie [www.lfp.bayern.de/aua](http://www.lfp.bayern.de/aua)

Das interkulturelle Gesundheitsprojekt **„MiMi Bayern – Mit Migranten für Migranten“** ist ein Best-Practice-Programm für Integration und interkulturelle Gesundheitsförderung des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. Dabei werden gut integrierte Migrantinnen und Migranten zu interkulturellen Gesundheitsmediatoren ausgebil-

det, die auf muttersprachlichen Veranstaltungen ihre in Deutschland lebenden Landsleute über verschiedene Gesundheitsthemen informieren. Auch die Schwerpunktthemen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege werden von MiMi regelmäßig aufgegriffen. Bayernweit gibt es derzeit 20 MiMi-Standorte. Das Projekt wird seit 2008 durch die Initiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.

Weitere Informationen unter: [www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

Die **Krisendienste Bayern** bieten jederzeit und bayernweit niedrigschwellige Hilfe und Unterstützung in psychischen Notlagen, bei Bedarf mobile Einsätze am Ort der Krise, Abklärung der Krisensituation und qualifizierte Beratung von Betroffenen und Bezugspersonen sowie die Wegweisung und Vermittlung an weiterführende Hilfeangebote. Die Krisendienste sind täglich und rund um die Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/6553000 erreichbar.

Weitere Informationen unter:

[www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)

**Die Telefonseelsorge** ist bundesweit tätig, mit rund 8.000 umfassend ausgebildeten ehrenamtlichen Mitarbeitern in 104 Telefon-Seelsorgestellen vor Ort. Zusätzliche Angebote neben der telefonischen Beratung sind Mail-, Chat- und Vor-Ort-Beratungen. Eine Liste der beteiligten Stellen vor Ort ist auf der Internetseite abrufbar. Telefon: 0800-1110111, 0800-1110222 oder 0800-116123 oder per Mail und Chat unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Die gemeinnützige Stiftung **Deutsche Depressionshilfe** bietet das „Info-Telefon Depression“ unter der Telefonnummer 0800/3344533 an. Sowohl Betroffene als auch Angehörige können sich hier über die Erkrankung Depression informieren.

Weitere Informationen unter:

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

---

**Sozialpsychiatrische Dienste** und **Psychosoziale Suchtberatungsstellen** gibt es in nahezu jeder Region Bayerns. Die Dienste sind häufig auf der Ebene der Landkreise und kreisfreien Städte organisiert. In einigen

Regionen gibt es zudem eigenständige gerontopsychiatrische Dienste. Die Adresse und Telefonnummer des nächsten Dienstes sind über die bayerischen Bezirke erhältlich.

Weitere Informationen unter:

[www.bezirk-oberbayern.de](http://www.bezirk-oberbayern.de)

[www.bezirk-niederbayern.de](http://www.bezirk-niederbayern.de)

[www.bezirk-oberpfalz.de](http://www.bezirk-oberpfalz.de)

[www.bezirk-oberfranken.de](http://www.bezirk-oberfranken.de)

[www.bezirk-mittelfranken.de](http://www.bezirk-mittelfranken.de)

[www.bezirk-unterfranken.de](http://www.bezirk-unterfranken.de)

[www.bezirk-schwaben.de](http://www.bezirk-schwaben.de)

### **Literatur sowie weitere Daten und Projekte:**

StMGP (Hrsg.) (2023): „Wenn Einsamkeit krank macht: Bericht zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit in Bayern“. München. [www.einsamkeit.bayern.de](http://www.einsamkeit.bayern.de)