

LANDRATSAMT MIESBACH

FACHBEREICH GESUNDHEIT



Damit Einsamkeit nicht krank macht.



Sehr geehrte Damen und Herren,

wer von uns hat sich nicht schon einmal zum Auftanken neuer Lebensenergie, als Ausgleich zum hektischen Alltag, als Quelle für Inspiration oder zum Ausüben seiner Religion ganz bewusst zurückgezogen, um „Einsamkeit“ und Ruhe zu genießen. Das ist in unserem wunderschönen Landkreis Miesbach mit seinen Bergen, Wiesen, Wäldern, seinen Seen und den vielfältigen Beschäftigungsmöglichkeiten auch nicht schwer. In diesen genannten Beispielen steht „Einsamkeit“ für den selbst gewählten, bewussten Rückzug aus der Welt und wird zumeist als positiv empfunden.

Wenn Menschen unfreiwillig isoliert leben und das Bedürfnis nach sozialen Bindungen unbefriedigt bleibt, wird „die Einsamkeit“ als negativ und schmerzhaft empfunden, wie bei einem Menschen, der sein Bedürfnis nach Nahrung nicht erfüllen kann und Hunger empfindet. Diese „Einsamkeit“ wird als unerträgliche Leere und Traurigkeit wahrgenommen und kann nicht nur seelisch krank machen, sondern auch körperlich.

Der Fachbereich Gesundheit am Landratsamt Miesbach möchte Ihnen mit der vorliegenden Broschüre Anlaufstellen näher bringen, die Sie vor krankmachender „Einsamkeit“ schützen, Ihnen helfen können, mit netten Menschen Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft zu genießen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Landrat

Olaf von Löwis of Menar



INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt	Seite
Grußwort des Landrates	3
Inhaltsverzeichnis	4
Das Gesundheitsamt Miesbach	5
Notrufnummern / Links	6
Ärztlicher Kreisverband	7
Bad Wiessee, Bayrischzell, Fischbachau	8
Wie krank macht Einsamkeit?	9
Gmund, Hausham, Holzkirchen	10
Irschenberg, Kreuth, Miesbach	11
Otterfing, Rottach-Egern	12
Einsamkeit im Alter	13
Schliersee, Tegernsee	14
Valley, Waakirchen	15
Wargau, Weyarn	16
Junge Menschen – einsam?	17
Weitere Beratungsstellen	18
Impressum	19

DAS GESUNDHEITSAMT MIESBACH

Gesundheit ist in besonderer Weise zu schützen, denn sie ist das höchste Gut, das wir haben. Zudem ist Gesundheit nicht einfach, wie ein Auto zu reparieren. Natürlich können wir nicht jede Krankheit verhindern, manche trifft uns schicksalhaft und ohne Vorankündigung. Gesundheitsförderung und Prävention eröffnen wichtige Chancen und Möglichkeiten, das Eintreten einzelner Beeinträchtigungen zu verhindern oder zumindest zu verzögern.

Nah am Menschen berät das Gesundheitsamt die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises zu den Themen Infektionsschutz, Hygiene und Umweltmedizin, von Trinkwasser- und Badeseen-Qualität, zum Schutz vor gesundheitsgefährdenden Umweltbelastungen sowie allgemeinen Medizinalaufsicht, bis hin zu Prävention und Gesundheitsförderung.

Ihr Gesundheitsamt am Landratsamt Miesbach setzt sich intensiv für den Schutz der Bevölkerung und den Erhalt Ihrer Gesundheit ein. Für Prävention und Gesundheitsförderung spielen folgende Ziele die wichtigste Rolle:

- Gesundes Aufwachsen in Familie, Kindertageseinrichtungen, in Schulen sowie Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe
- Gesundheitskompetenz in der Arbeitswelt und der betrieblichen Prävention
- Gesundes Altern im selbstbestimmten Lebensumfeld
- Gesundheitliche Chancengleichheit



NOTRUFNUMMERN

Polizei	110
Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Psychiatrischer Krisendienst	0800 6553000
Telefonseelsorge	0800 1110111
	0800 1110222
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	08000 116016
Nummer gegen Kummer	
Für Eltern	0800 1110550
Für Kinder und Jugendliche	116111

HILFSANGEBOTE IM INTERNET

Krisendienst Psychiatrie

www.krisendienste.bayern

.....

Drogen und Sucht

www.drugcom.de

.....

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

.....

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.bmfsfj.de

.....

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

www.stmgp.de

.....

Kompetenznetz gegen Einsamkeit

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

ÄRZTLICHER KREISVERBAND



Dr. med. Thomas Straßmüller

Vorsitzender des ärztlichen
Kreisverbandes

In ähnlichem Maße wie ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum oder mangelnde Bewegung, macht auch Einsamkeit krank.

Die Ärzteschaft im Landkreis Miesbach bietet vielfältige Möglichkeiten, den Risikofaktor Einsamkeit frühzeitig zu erkennen und therapeutisch einzugreifen. Die Hausärztinnen und Hausärzte sind zugleich Anlaufstelle und Wegweiser bei körperlichen und seelischen Beschwerden. Sie kennen die therapeutischen Einrichtungen und Angebote im Landkreis und können helfen, Wege heraus aus der Einsamkeit zu finden.

Denn Einsamkeit ist kein unabänderlicher Zustand und ist keinesfalls mit dem Alleinsein gleichzusetzen.

Gerade unser Landkreis mit vielen intakten dörflichen Strukturen, Vereinen, kirchlichen und weltlichen Begegnungsstätten und sozialen Einrichtungen bietet hervorragende Voraussetzungen, keine Einsamkeit zu erleben.

In Fällen, in denen Einsamkeit zu körperlichen oder psychischen Erkrankungen geführt hat, ist die Ärzteschaft für Sie da. In schweren Fällen auch im stationären Bereich **des Krankenhauses** Agatharied, das baulich mit der psychiatrischen Lech Mangfall Klinik verbunden ist, wie ein gesunder Körper mit einem gesunden Geist.

Zögern Sie nicht, sich an unsere Kolleginnen und Kollegen im Landkreis zu wenden!

Die Gemeinden unseres Landkreises haben aktive Arbeitskreise, Seniorenbeauftragte und Nachbarschaftshilfen. Diese bieten Wanderungen, Veranstaltungen, Beratungen und Hilfen an. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Ansprechpartner*innen.

BAD WIESSEE

Gemeinde Bad Wiessee: 08022 86020

Seniorenbeauftragte:
Frau Höppner 08022 9153037

Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal:
Frau Parzhuber 08022 706563
info@nachbarschaftshilfe-tegernseertal.de

BAYRISCHZELL

Gemeinde Bayrischzell: 08023 90760

Seniorenbeauftragter:
Herr Limbrunner 08023 819898

Nachbarschaftshilfe:
Frau Geiß 0172 8511733

FISCHBACHAU

Gemeinde Fischbachau: 08028 90660

Seniorenbeauftragte:
Frau Estner 08028 2586

Nachbarschaftshilfe:
Frau Mariutti 08028 2649

WIE KRANK MACHT EINSAMKEIT?

Dass Einsamkeit manchmal zu Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen führen kann, ist schon länger bekannt. Aber auch Panikattacken und Angstzustände sind vorstellbar.

Allerdings kann soziale Isolation langfristig auch ernsthafte körperliche Symptome hervorrufen:

- Schlechter Schlaf
- Magen- und Darmbeschwerden
- Kopfschmerzen und Verspannungen
- Bluthochdruck und Herzinfarkt
- Erhöhtes Risiko für Alzheimer Demenz
- Reduzierte Lebenserwartung

Die Symptome gleichen oft den Symptomen von Stress. Einsamkeit kann also ebenso zu einem Anstieg des Stresslevels und den damit einhergehenden Problemen führen.

Jeder Mensch empfindet Einsamkeit individuell.



Fazit: Einsamkeit ist eine individuelle Empfindung, die krank macht, doch es gibt Wege heraus! Wichtig ist es, mit sich selbst Geduld zu haben, sich neuen Herausforderungen zu stellen und aktiv zu werden.

GMUND AM TEGERNSEE

Gemeinde Gmund: 08022 75050

Seniorenbeauftragte:

Frau Ettstaller 08022 97676

Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal:

Frau Parzhuber 08022 706563

HAUSHAM

Gemeinde Hausham: 08026 39090

Seniorenbeauftragte:

Frau Stiller 08026 9225660

Hinweis: Die Seniorenbeauftragte sucht Interessenten für den Aufbau einer Nachbarschaftshilfe.

HOLZKIRCHEN

Markt Holzkirchen: 08024 6420

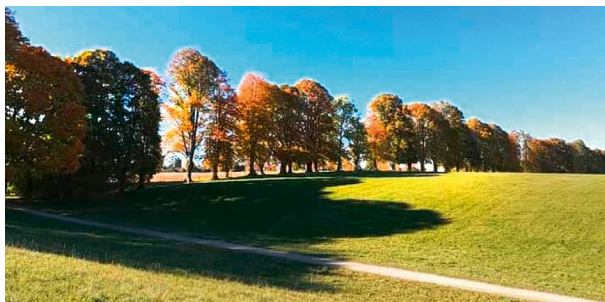
Seniorenbeauftragte:

Herr Kapfer-Huber 08021 901979

Frau Thompson 0170 9380744

Nachbarschaftshilfe:

Frau Bader-Kowalski, Frau Pflieger
08024 9029471



IRSCHENBERG

Gemeinde Irschenberg: 08062 70390

Seniorenbeauftragte:

Herr und Frau Matschiner 08025 992704

KREUTH

Gemeinde Kreuth: 08029 180

Seniorenbeauftragte:

Frau Sauer 08022 24235

Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal:

Frau Parzhuber 08022 706563

MIESBACH

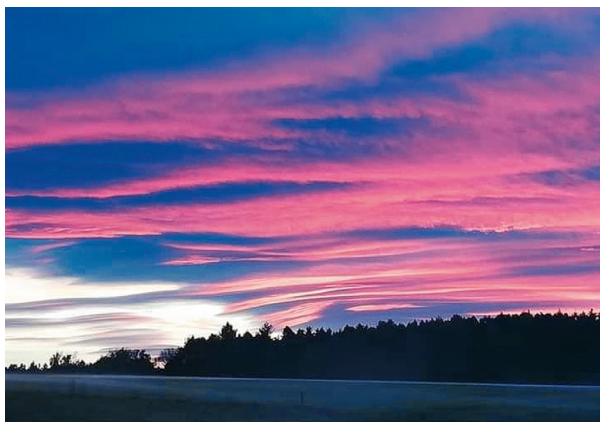
Stadt Miesbach: 08025 2830

Seniorenbeauftragte:

Frau Priller 0171 9534796

Nachbarschaftshilfe:

Frau Besel 0160 7233065



OTTERFING

Gemeinde Otterfing: 08024 90630

Seniorenbeauftragter:
Herr Tübcke 08024 4742827

Bürgerforum Otterfing:
Hotline: 08024 489961
E-Mail: soziales@buergerforum-otterfing.de
www.buergerforum-otterfing.de

Nachbarschaftshilfe Otterfing e.V.:
Frau Dümlein 08024 92426

Quartiersmanagerin der Gemeinde:
Frau Speer 08024 9063116



ROTTACH-EGERN

Gemeinde Rottach-Egern: 08022 67130

Seniorenbeauftragte:
Frau Tipolt 08022 24839

Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal:
Frau Parzhuber 08022 706563

EINSAMKEIT IM ALTER

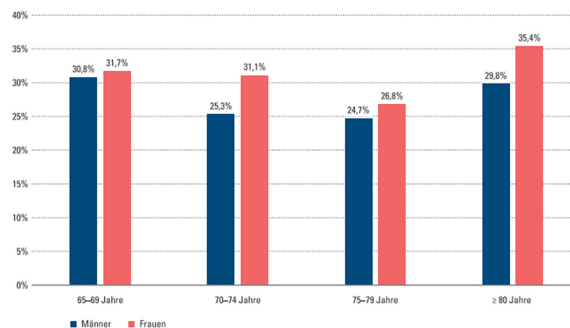
Das Einsamkeitserleben älterer Mitbürger*innen ist sehr oft an den Verlust nahestehender Menschen gekoppelt. Altersgemäß verschlechtert sich in aller Regel auch der allgemeine Gesundheitszustand, der zunächst zur Isolation führt und später in chronische Einsamkeit mündet.

Der erhöhte Pflegebedarf führt nicht selten zum Auszug aus dem gewohnten häuslichen Umfeld in eine Pflegeeinrichtung, was auch zum Verlust von langjährigen, nachbarschaftlichen Kontakten führt.

Der Verlust oder die beginnende Einschränkung der geistigen und körperlichen Mobilität kann schnell zu einer Zunahme von Einsamkeit führen. Die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie haben diese Entwicklung deutlich beschleunigt, je älter die Befragten (siehe Abbildung) waren.

Besuchsprogramme für Pflegeeinrichtungen, Treffen mit Nachbarn, regelmäßige Gruppenangebote, die Teilnahme an Wanderungen und geführten Spaziergängen, können der Vereinsamung vorbeugen. Diese werden in fast allen Gemeinden im Landkreis angeboten.

Abbildung 2: Anteil der Personen ab 65 Jahren, die sich seit Beginn der Corona-Pandemie einsamer fühlten als zuvor, Bayern 2022



Datenquelle: IGES 2022

SCHLIERSEE

Gemeinde Schliersee: 08026 60090

Seniorenbeauftragte:
Frau Faltermeier 08026 6145

Nachbarschaftshilfe Schliersee e.V.:
Frau Wolf 08026 9292339
www.nbh-schliersee.de

TEGERNSEE

Stadt Tegernsee: 08022 18010

Seniorenbeauftragte:
Frau Hiller 08022 3074

Nachbarschaftshilfe Tegernseer Tal:
Frau Parzhuber 08022 706563
www.nachbarschaftshilfe-tegernseertal.de



VALLEY

Gemeinde Valley: 08024 477340

Seniorenbeauftragte:
Frau Ransberger 08020 1285

Nachbarschaftshilfe:
Frau Weindl 08020 6082999

VdK Ortsverband Valley:
Herr Humer 08020 1424



WAAKIRCHEN

Gemeinde Waakirchen: 08021 90280

Seniorenbeauftragte:
Frau Hölscher 08021 8090

Nachbarschaftshilfe Schaftlach/Waakirchen e.V.:
Pfarrbüro St. Martin 08021 246

WARNGAU

Gemeinde Warngau: 08021 90150

Seniorenbeauftragte:

Frau Bichler 08021 8295

Nachbarschaftshilfe:

Nachbarschaftshilfe Warngau e.V.
Herr Kiessler (Einsatzleitung) 0171 8656856

ZAM – Zentrum für alle Menschen:

Frau Schönknecht 0178 8971374
www.zam-warngau.de



WEYARN

Gemeinde Weyarn: 08020 18870

Seniorenbeauftragte:

Frau Mehrer 08020 295

Nachbarschaftshilfe:

Frau Mehrer 08020 188725

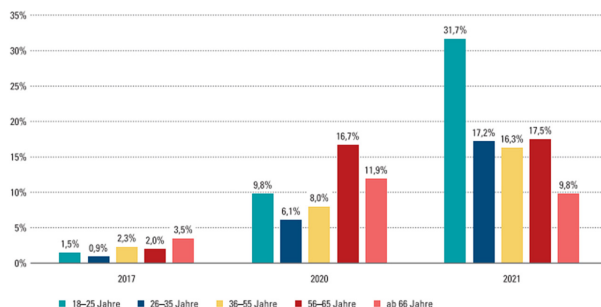
JUNGE MENSCHEN – EINSAM?

Das Leben verändert sich im Kindes- und Jugendalter besonders oft und besonders schnell. Vor allem in den Phasen der Übergänge sind Kinder und Jugendliche oft überfordert. Nach der Elternzeit erleben Kinder die Furcht, dass Mama und Papa sie in der KiTa vergessen könnten. Nach der KiTa findet der Wechsel in die Grundschule statt, der neue Anforderungen an die Heranwachsenden stellt. Der Übertritt in die weiterführenden Schulen ist nicht nur mit Leistungsdruck, sondern auch mit dem Verlust von Freunden verbunden. Immer wieder werden haltgebende Kontakte auf diesem Weg aufgegeben, müssen neue Kontakte geknüpft und aufgebaut werden, was mal mehr, mal weniger gut gelingt.

Aber auch das Erleben von sogenannten Mikrokontakten in sozialen Netzwerken und Online-Spielen, die zwar oft zahlreich aber meist nicht qualitativ hochwertig sind, führen zur Vereinsamung. Ebenso verhält es sich auch beim Erleben von Mobbing und Ausgrenzung. Diese führen zu Isolation und nicht selten zum Griff zu berauschenden Mitteln.

Es ist unsere Aufgabe als Erwachsene, Kindern Sicherheit zu geben und sie zu befähigen, tragfähige Kontakte zu knüpfen sowie gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Abbildung: Anteil sehr häufig oder häufig einsamer Menschen in Bayern nach Alter



Datenquelle: SOEP, Berechnungen: INIFES, gewichtete Daten

WEITERE BERATUNGSSTELLEN

Anthojo-Lounge
Kontakt- und Begegnungsstätte
Tagesstrukturierende Maßnahme für sucht- und
psychisch kranke Menschen
Münchner Str. 32
83607 Holzkirchen
Telefon 08024 9016630

.....
BRK-Kreisverband Miesbach
Wendelsteinstraße 9
83714 Miesbach
Telefon 08025 2825-0

.....
Caritaszentrum Miesbach
Allgemeine Soziale Beratung Miesbach
Franz-und-Johann-Wallach-Str. 12
83714 Miesbach
Telefon 08025 280620

.....
Caritas Mehrgenerationenhaus Rottach-Egern
Leo-Slezak-Straße 8
83700 Rottach-Egern
Telefon 08022 24949
www.caritas-mehrgenerationenhaus-rottach-egern.de

.....
Diakonie Oberland
Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)
Frau Hagen 08041 76127339

Diakoniebeauftragter:
Herr Helwig 08024 3150

.....
Pfarrverband Miesbach
Pfarrer Herr Mannhardt 08025 7019-0
www.pfarrverband-miesbach.de

IMPRESSUM

Landratsamt Miesbach
Fachbereich Gesundheit
Wendelsteinstraße 1
83714 Miesbach
08025 704-4300

Fotos: Freigegeben durch Landratsamt Miesbach
Dr. med. Thomas Strassmüller
Jessica Kreiser

Statistische Abbildungen:
Quelle: Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Faktenblätter des LGL Bayern:
Ältere Menschen und Einsamkeit
Junge Menschen und Einsamkeit

Herausgegeben: Januar 2024



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

