

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
Warngau, 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](http://www.krisendienste.bayern)

.....  
Drogen und Sucht  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

.....  
Telefonseelsorge  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

.....  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

.....  
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)

.....  
Kompetenznetz gegen Einsamkeit  
[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://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?

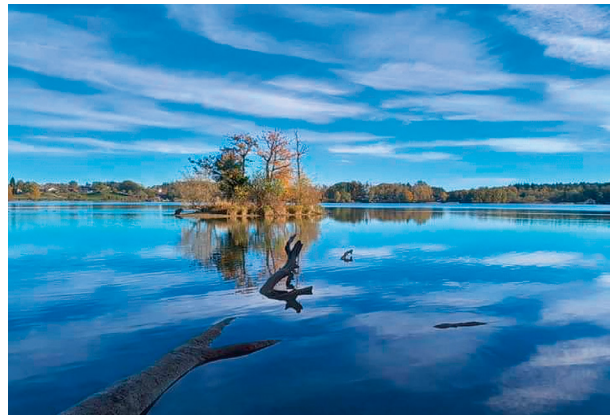
Dass Einsamkeit manchmal zu Traurigkeit oder depressiven Verstimmungen führen kann, ist schon länger bekannt. Aber auch Panikattacken und Angstzustände sind vorstellbar.

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

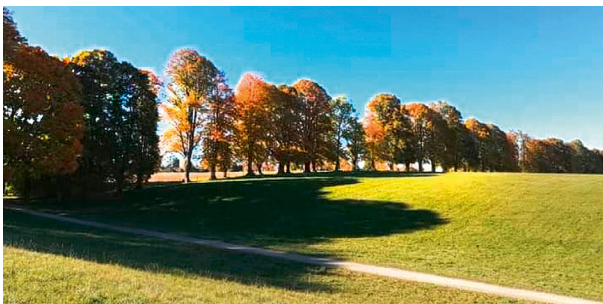
**Seniorenbeauftragte:**

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

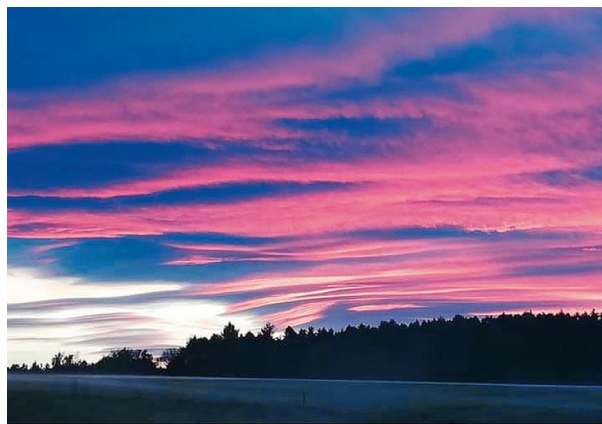
**Stadt Miesbach:** 08025 2830

**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](mailto: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

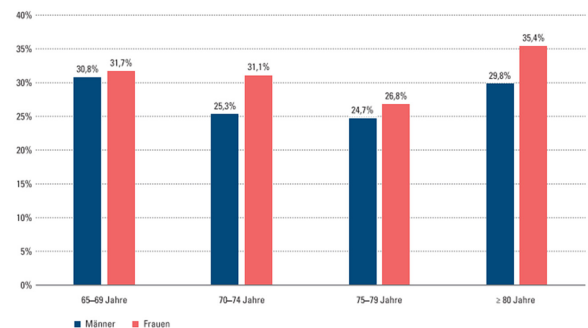
Das Einsamkeitserleben älterer Mitbürger\*innen ist sehr oft an den Verlust nahestehender Menschen gekoppelt. Altersgemäß verschlechtert sich in aller Regel auch der allgemeine Gesundheitszustand, der zunächst zur Isolation führt und später in chronische Einsamkeit mündet.

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](http://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](http://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

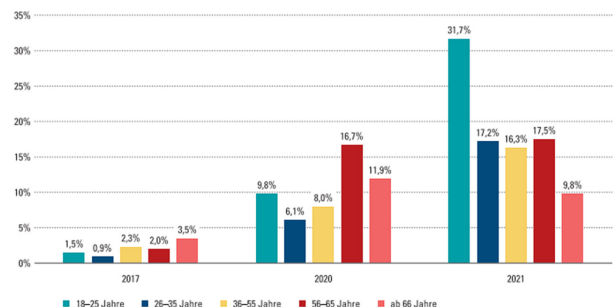
## JUNGE MENSCHEN – EINSAM?

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](http://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](http://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

