



**Bundesweiter Tag gegen den Schlaganfall 2021**

# Einsamkeit

## Was ist das eigentlich?

*„Einsamkeit entsteht dann, wenn es eine Diskrepanz zwischen dem persönlich Erwünschten und dem tatsächlichen Grad sozialer Eingebundenheit gibt“ (Stress-Forscher und Psychiater Mazda Adli)*

- Wer auf eigenen Wunsch alleine ist, ist nicht einsam, das Gefühl von Einsamkeit entsteht erst, wenn der Zustand nicht selbst gewählt ist.
- Auch in der eigenen Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis kann man sich alleingelassen, unverstanden und einsam fühlen.
- **Einsamkeit ist eine Herausforderung – nicht nur für die Betroffenen, sondern für die gesamte Gesellschaft.**
- **Die Zahl der einsamen Menschen wächst**



# Einsamkeit

## Zahlen, Daten Fakten

- Einsame Menschen haben ein um **32 Prozent** erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. (Quelle: National Academies of Sciences, Engineering and Medicine: Social Isolation and Loneliness in Older Adults, 2020)
- Einsamkeit erhöht das Risiko, frühzeitig zu versterben um **26 Prozent**. (Quelle: The Lancet: Cacioppo, John & Stephanie: The growing problem of loneliness, 2018)
- Mehr als **21 Prozent** der Menschen mit Schwerbehinderung geben an, keine oder nur eine enge Freundschaft zu haben. Etwa **4 von 10 Menschen mit Beeinträchtigung** stimmen dem Satz „Ich fühle mich oft einsam“ zu. (Quelle: Teilhabe und Geschlecht im frühen und mittleren Erwachsenenalter, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, 2020)
- Corona verstärkt die Einsamkeit. Mehr als **14 Prozent der 46- bis 90-Jährigen** in Deutschland fühlen sich sehr einsam – 1,5-mal so viele wie in den Jahren zuvor.



# Einsamkeit

## Was sind die Folgen von Einsamkeit

- Einsamkeit löst Stress aus. Dieser andauernde Stress fördert wiederum **chronische Erkrankungen**.
- Zu den Folgen von dauerhaftem Stress gehören unter anderem:
  - Bluthochdruck
  - Entzündungen und Magengeschwüre
  - Anfälligeres Immunsystem
  - Depressionen
  - Sucht
- Stress entsteht vor allem, wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihnen die Kontrolle über ihr Leben fehlt.
- Studien zeigen: Je besser sich Menschen in ein soziales Netzwerk integriert fühlen, desto sicherer und entspannter agieren sie in stressigen Situationen.



# Einsamkeit

## Erst krank, dann einsam

Ein Schlaganfall verändert das Leben von einer Minute auf die andere. Wer krank ist, ist oft weniger mobil. Das kann selbst bei ehemals aktiven und sozial gut vernetzten Menschen zu Einsamkeit führen.

Vielen Betroffenen machen nicht nur die körperlichen Folgen zu schaffen, sondern auch die sozialen Veränderungen:

- Die Partnerschaft scheitert
- Freunde ziehen sich zurück
- Die Rückkehr ins Arbeitsleben gelingt nicht



# Einsamkeit

## Die gute Nachricht!

**Einsamkeit ist vermeidbar – und jeder Mensch kann einen Teil dazu beitragen, dass sich andere Menschen nicht einsam fühlen!**

- Nehmen Sie Kontakt zu Ihren Mitmenschen auf und kommen Sie ins Gespräch. Regelmäßige Kontakte helfen, sich in seinem sozialen Umfeld weniger einsam zu fühlen.
- Weisen Sie anderen Menschen Möglichkeiten für neue Kontakte auf. Bieten Sie Möglichkeiten an, die Situation zu verändern – durch passende Aktivitäten vor Ort, einen Besuchsdienst oder digitale Angebote. **Wichtig: Manchmal braucht es einige Versuche und viel Unterstützung, bis sich jemand auf eine neue Erfahrung einlassen kann. Bleiben Sie geduldig.**
- Werden Sie selbst ehrenamtlich aktiv: Bei den Ehrenamtsbörsen der Städte und Gemeinden, Wohlfahrtsverbänden und Vereinen findet jeder die passende Aufgabe für sich.
- Nicht jedes Ehrenamt ist mit viel Zeit und Aufwand verbunden. Wie wäre es mit einer Brieffreundschaft mit einem Seniorenheim-Bewohner?



# Einsamkeit

## Wir sind für Sie da!

**Die Schlaganfall-Hilfe setzt sich mit verschiedenen Projekten für die Betroffenen ein. Werden auch Sie aktiv!**

- **Schlaganfall-Helfer** unterstützen die Betroffenen im Alltag, helfen beim Einkaufen oder stehen einfach für ein gutes Gespräch zur Verfügung
  - Helfer kann jeder werden, der Freude an Kontakt mit anderen Menschen hat und helfen möchte.
  - Weitere Informationen unter [www.schlaganfall-hilfe.de/helfer](http://www.schlaganfall-hilfe.de/helfer)
- **Selbsthilfegruppen:** Die Schlaganfall-Hilfe begleitet mehr als 350 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland, in denen Betroffene und Angehörige immer willkommen sind.
  - Viele Gruppen freuen sich über ehrenamtliche Unterstützung beispielsweise bei Fahrdiensten oder der Organisation von Veranstaltungen.
  - Weitere Informationen unter [www.schlaganfall-hilfe.de/selbsthilfe](http://www.schlaganfall-hilfe.de/selbsthilfe)

