



Neuer Podcast: Einsamkeit kann jeden treffen

Jeder Dritte in Deutschland fühlt sich einsam. Dabei ist die Dunkelziffer noch bedeutend höher. Das bedeutet: Einsamkeit kann jeden treffen und auch krank machen – egal in welchem Alter. Darauf macht die diesjährige Initiative des Staatlichen Gesundheitsamts mit Unterstützung der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Rosenheim nun auch mit einer neuen Podcastreihe aufmerksam. Die startet am kommenden Sonntag, 15. Oktober und beleuchtet wöchentlich in vier Teilen die verschiedenen Dimensionen von Einsamkeit.

Der Podcast beendet die Projektreihe, die sich in diesem Jahr mit den Folgen von Einsamkeit auseinandersetzt. Diesen Präventionsschwerpunkt setzt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege in diesem Jahr. Unter dem Motto „Licht an! Damit Einsamkeit nicht krank macht“ gab es in diesem Jahr in der Region Rosenheim bereits die Angebote unserer Pflanz-Patenschaften und eines Mental Health Cafe's. Auch eine Handlungshilfe mit lokalen Hilfsangeboten bei Einsamkeit wurde bereits veröffentlicht.

Im Rahmen der Initiative hat sich Katrin Posch, Leiterin der Gesundheitsregion^{plus}, intensiv mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt und stellt klar: „Einsam sein bedeutet nicht zwangsläufig Allein sein.“ Nicht jeder, der allein ist, ist automatisch einsam. Im Gegenteil: Einsamkeit betrifft viele, die objektiv von vielen Menschen umgeben sind. „Einsamkeit ist ein individuelles, subjektives Gefühl“, erklärt Katrin Posch den Unterschied. „Weder meine Mutter, mein Vater, mein Chef, mein Kollege oder meine Freundin kann beurteilen, ob ich einsam bin. Es ist meine ganz eigene Einschätzung. Es ist das Gefühl, wenn ich mir eigentlich einen andere Ist-Wert zu meinen sozialen Beziehungen wünsche und wenn das von der Realität abweicht. Dieses Gefühl ist individuell und jeder hat eigene Bedürfnisse. Nur ich selbst kann sagen, ob ich einsam bin.“

Im Gespräch mit Hagen Dessau auf dem regionalen Podcast „Hallo Welt, Hier Rosenheim“ geht Katrin Posch in ihrer ersten Folge auf die verschiedenen Facetten von Einsamkeit ein. So unterscheidet die Expertin emotionale, soziale und kollektive Einsamkeit: „Die emotionale Ebene ist hierbei die vermeintlich offensichtlichste: Wir wünschen uns intensivere Beziehungen, beispielsweise einen Partner oder eine Partnerin. Soziale Einsamkeit bezieht sich eher auf die Einbindung in einem sozialen Umfeld, zum Beispiel im Kreis von Kollegen oder Bekannten. Kollektive Einsamkeit betrifft hingegen eher die Bedeutung einer Person in der Gesellschaft mit ihren Werten, also dass man sich vielleicht nicht am richtigen Platz in unserer Gesellschaft fühlt. Man sieht: Es gibt viele Ebenen von Einsamkeit. Vom direkten 1:1 in der Partnerschaftsebene bis hin zum großen Ganzen in unserer Gesellschaft.“

Der Podcast soll dabei in den Gesprächen auch besonders deutlich machen: Einsamkeit kann auch krank machen! Denn wenn Einsamkeit chronisch wird, kann es sich auch gesundheitlich auswirken. Denn Einsamkeit kann sich nicht nur auf die Psyche auswirken, sondern auch auf den Körper. So steigt das Risiko an Demenz- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch an einem Diabetes zu erkranken, wenn das Gefühl von Einsamkeit zum Dauerzustand wird.

Bewegende Gespräche zum Gefühl der Einsamkeit

Wie genau Einsamkeit und Gesundheit zusammenhängen und was man selbst gegen Einsamkeit tun kann, hören Sie in der ersten Folge der Podcast-Serie „Licht an! Damit Einsamkeit nicht krank

macht“. Um klar zu machen, dass Einsamkeit jeden treffen kann, haben sich Katrin Posch und Hagen Dessau verschiedene Gesprächspartner aus unserer Region für die folgenden Podcast-Gespräche gesucht. „Wir wollten vor allem zeigen, dass Einsamkeit jeden treffen kann – egal in welchem Alter und in welcher Situation.“ – So werden Katrin Posch und Hagen Dessau in den weiteren Folgen zum Beispiel Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen in den Fokus rücken und auch hierbei Tipps für Eltern an die Hand geben. Im Weiteren führen sie bewegende Gespräche mit einer jungen Mutter, die über das Thema Einsamkeit während der Elternzeit oder auch in ihrer Rolle als Mutter spricht. Der letzte Teil beleuchtet das Thema Einsamkeit im dritten Lebensabschnitt, insbesondere nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Die Folgen werden einmal wöchentlich, immer sonntags, veröffentlicht und sind auf allen gängigen Podcast-Plattformen bei Hallo Welt Hier Rosenheim, sowie auf dem Youtube-Kanal des Landratsamtes Rosenheim zu hören. Informationen und auch Handlungsempfehlungen zum Thema Einsamkeit gibt es unter www.landkreis-rosenheim.de

Bei Fragen melden Sie sich gerne auch direkt bei Katrin Posch unter gesundheitsregionplus@lra-rosenheim.de.

Der Podcast beendet die Projektreihe, die sich in diesem Jahr mit den Folgen von Einsamkeit auseinandersetzt. Diesen Präventionsschwerpunkt setzt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege in diesem Jahr.