



## **Inhalt**

Einsam oder allein?

Wo gibt es Angebote zum Mitmachen?

## **Einsam oder allein?**

Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe. Wenn man allein ist, kann das eine bewusste Entscheidung sein, um Zeit für sich selbst zu haben und sich zu erholen. Es bedeutet, dass man die Stille genießt und sich selbst Gutes tut. Einsamkeit dagegen fühlt sich unangenehm an, weil man das Bedürfnis nach Gesellschaft spürt, aber niemand da ist. Während das Alleinsein erholsam und positiv sein kann, ist Einsamkeit oft von negativen Gefühlen begleitet und kann sogar krank machen.

Einsamkeit kann in jedem Alter und in jeder Lebensphase auftreten. Und: Menschen können in verschiedenen Pflegesituationen einsam werden. Pflegebedürftige fühlen sich oft isoliert, wenn sie ihre Unabhängigkeit verlieren und weniger sozialen Kontakt haben, etwa durch eingeschränkte Mobilität oder den Umzug in ein Pflegeheim. Auch pflegende Angehörige können einsam werden, da die Pflege viel Zeit und Energie kostet, wodurch Freundschaften und Freizeit oft vernachlässigt werden. Zudem können sich ältere Menschen in der häuslichen Pflege einsam fühlen, wenn sie nur wenig Besuch erhalten oder ihre sozialen Kreise schrumpfen.

Wer sich einsam fühlt, vermisst gute, soziale Beziehungen zu anderen Menschen. Hier setzen viele Angebote zur Bekämpfung der Einsamkeit an.

## **Wo gibt es Angebote zum Mitmachen?**

Silbernetz e.V.

Mit dem **Silbertelefon** bekämpft der **Verein Silbernetz e.V. [externer Link]** die Einsamkeit von Senior:innen im Alter.

Unter der Tel.-Nr. **0800 - 470 80 90** können Menschen über 60 dort **täglich** in der Zeit von **08:00 bis 22:00 Uhr** jemanden zum Sprechen finden - auch anonym.

Sie können auch eine sogenannte **Silbernetz-Freundschaft** schließen. Damit ist gemeint, dass Sie regelmäßig mit einer bestimmten Person telefonieren. Dies geht dann allerdings nicht mehr anonym.

Veranstaltungen der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Auf der gemeinsamen Internetseite der **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz [externer Link]** finden Sie vielfältige Informationen zum Thema Einsamkeit.

Neben konkreten **Veranstaltungsangeboten** für gemeinsame Aktivitäten in den Regionen ist auch eine ausführliche **Broschüre zum Thema** zu diesem Thema verfügbar.

Angebots-Datenbank des Landes NRW

Unter dem Motto „**DU + WIR = EINS**“ setzt sich das **Land Nordrhein-Westfalen** für die Bekämpfung von Einsamkeit ein.

In einer **Datenbank des Landes [externer Link]** sind mehr als 460 regionale Angebote und Initiativen zu finden. Geben Sie zur Suche nach Angeboten vor Ort Ihre Postleitzahl oder Ihren Wohnort ein. Sie können aber auch über Suchbegriffe wie *Senioren, Kinder* oder *Pflege* thematische Angebote finden.

Selbsthilfenetz NRW

Das Selbsthilfenetz NRW wird vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband NRW, betrieben.

Unter dem Stichwort **Einsamkeit [externer Link]** finden Sie regionale Gruppen in NRW, die vor Ort Aktivitäten initiieren. Das können Spieletreffs, Gesprächskreise, Sportgruppen oder auch Trauerbegleitung sein. Natürlich bieten auch alle sonstigen Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, an gemeinsamen Aktivitäten und Ausflügen teilzunehmen.

Ausgewählte Angebote für Sie!

Für Sie recherchieren wir **lokale oder landesweite Angebote aus NRW** und stellen Ihnen diese etwas ausführlicher vor. Angebote für mehr soziale Kontakte, für mehr Mobilität, für Entlastung und Zugehörigkeit - und damit gegen Einsamkeit.

---

**Ein Service des Pflegewegweiser NRW – [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)**