

**Retla e.V. – Telefonengel, 089 189 100 26**

Telefonpatenschaft für ältere Menschen

[www.retla.org/telefon-engel](http://www.retla.org/telefon-engel)

**Silbernetz, 0800 4 70 80 90**

Telefonisches Gesprächsangebot für Menschen ab 60

[www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

### Weitere Angebote

**Männercafé Bamberg im Stadtteilzentrum Löwenzahn**

Gemeinsame Ausflüge, Vorträge, Aktionen

[www.iso-ev.de/2022/12/maennercafe-bamberg](http://www.iso-ev.de/2022/12/maennercafe-bamberg)

**Männerschuppen Bamberg**

Reparaturen und Gespräche

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

**VAMV Bayern - Verband alleinerziehender Mütter und Väter**

Beratungs- und Vernetzungsangebote für Alleinerziehende Elternteile

[www.vamv-bayern.de](http://www.vamv-bayern.de)

**MiMi – Gesundheitsprojekt mit Migranten für Migranten**

[www.stadt.bamberg.de/mimi](http://www.stadt.bamberg.de/mimi)

### Möglichkeiten sich im Ehrenamt zu engagieren

**CariThek – Freiwilligenzentrum Bamberg**

[www.carithek.de/index.html](http://www.carithek.de/index.html)

**Anlaufstelle Ehrenamt im Landkreis Bamberg**

[www.landkreis-bamberg.de/Leben/Ehrenamt/Anlaufstelle-Ehrenamt](http://www.landkreis-bamberg.de/Leben/Ehrenamt/Anlaufstelle-Ehrenamt)

### Hilfe und Beratung

**Psychosozialer Beratungsführer Bamberg-Forchheim**

Umfassendes Onlineverzeichnis mit regionalen Beratungsangeboten

[www.psb-f-bamberg.de](http://www.psb-f-bamberg.de)

**Klärwerk – Wenn alles Scheiße ist**

Onlineverzeichnis zu psychischen Unterstützungsangeboten in der Region

Bamberg - Für Kinder & Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige

[www.klaerwerk-bamberg.de](http://www.klaerwerk-bamberg.de)

**Krisendienst Oberfranken, 0800 655 3000**

Bei seelischen Notlagen oder psychischen Krisen

[www.krisendienste.bayern/oberfranken](http://www.krisendienste.bayern/oberfranken)

**TelefonSeelsorge, 0800 111 0 111**

Für alle Generationen, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr

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

**Nummer gegen Kummer, 116 111**

Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche

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

### Weitere Informationen zum Thema Einsamkeit

[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de) | [www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/](http://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/)

Hinweis: Die aufgeführten Angebote erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Bei einigen Angeboten können Kosten anfallen.

Herausgeber: Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Bamberg

[www.bamberg.gesundheitsregion-plus.de](http://www.bamberg.gesundheitsregion-plus.de), 09/2023



# LICHT AN!

Damit Einsamkeit nicht krank macht.



## Onlineportale

### Familienportal Bamberg

Onlineportal für alle Altersgruppen. Hier können Sie sich zu Veranstaltungshinweisen, Begegnungsstätten und Anlaufstellen in Stadt und im Landkreis Bamberg informieren.

[www.familienportal-bamberg.de](http://www.familienportal-bamberg.de)



### Gesundheitsregion<sup>Plus</sup> Bamberg

Weiterführende Informationen

[www.bamberg.gesundheitsregion-plus.de/jahresschwerpunktthemen/thema-2023-einsamkeit/](http://www.bamberg.gesundheitsregion-plus.de/jahresschwerpunktthemen/thema-2023-einsamkeit/)

## Generationsübergreifende Angebote

### Volkshochschule Bamberg Stadt und Bamberg Land

Kurse, Vorträge, Veranstaltungen

[www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de) | [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

### Transition Bamberg

Verschiedene Projekte zum Mitmachen: Repaircafés, Gärtnern u.v.m.

[www.transition-bamberg.de/gruppen.html](http://www.transition-bamberg.de/gruppen.html)

### Kirchenbank

Möglichkeit für Gespräche mit Seelsorgern, Mo-Fr 16-17 Uhr, BA, Friedhof (Stand 2023)

[www.dekanat-bamberg.de/kirchenbank-2023-geht-den-start](http://www.dekanat-bamberg.de/kirchenbank-2023-geht-den-start)

### Café Paul

Mobiles Café, das in verschiedene Stadtteile kommt & Möglichkeit für Gespräche bietet

[www.dekanat-bamberg.de/Paul](http://www.dekanat-bamberg.de/Paul)

### Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus Känguruh e.V.

[www.mz-kaenguruh.de](http://www.mz-kaenguruh.de)

### Oase Begegnungsstätte/ OASEwerkstatt, SkF e.V. Bamberg

Offene Gruppenangebote

[www.skf-bamberg.de/de/einrichtungen/hilfe-besonderen-lebenslagen/oase-begegnungsstaette](http://www.skf-bamberg.de/de/einrichtungen/hilfe-besonderen-lebenslagen/oase-begegnungsstaette)

### Quartiers- und Stadtteilbüros in Bamberg

Veranstaltungen und Aktivitäten in der Nachbarschaft

[www.sozialstiftung-bamberg.de/quartiersbueros](http://www.sozialstiftung-bamberg.de/quartiersbueros)

[www.stadtteilmanagement-bamberg.de](http://www.stadtteilmanagement-bamberg.de) | [www.iso-ev.de/freizeit/baskidhall](http://www.iso-ev.de/freizeit/baskidhall)

[www.stadtteilbuero-suedwest.de/aktuelles](http://www.stadtteilbuero-suedwest.de/aktuelles)

## Aktivitäten in Vereinen

In der Region Bamberg gibt es eine Vielzahl an Vereinen. Fragen Sie in der Stadt oder im Landratsamt Bamberg nach.

## Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

### Jugendarbeit in Stadt und Landkreis Bamberg

[www.familienportal-bamberg.de/themen/kinder-jugendliche/jugendarbeit/](http://www.familienportal-bamberg.de/themen/kinder-jugendliche/jugendarbeit/)

### Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

[www.caritas-bamberg-forchheim.de/kinder--jugend-/erziehungsberatung-ba/](http://www.caritas-bamberg-forchheim.de/kinder--jugend-/erziehungsberatung-ba/)

## Angebote für ältere Menschen

Informationen zu Angeboten für Senioren und Seniorinnen in Stadt und Landkreis Bamberg

<https://familienportal-bamberg.de/themen/seniorinnen/>

## Gemeinschaft und soziale Verbundenheit sind wesentliche Bestandteile eines erfüllten Lebens.

Dennoch kennen wir alle Momente, in denen wir einsam sind. Ob wir allein, mit Familie und Freunden oder inmitten einer Feier sind: Das Gefühl der Einsamkeit kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter aufkommen. Einsamkeit ist nicht bewusste soziale Isolation oder Alleinleben. Einsamkeit ist das Gefühl, nicht ausreichend tiefe soziale Beziehungen zu haben, wie man sie für ein zufriedenes Leben braucht.

Wie sich Einsamkeit anfühlt und was sie auslöst, ist von Mensch zu Mensch anders. Starke und lang anhaltende Einsamkeit kann zu einer Verschlechterung der körperlichen und psychischen Gesundheit führen.

Viele Menschen sind, von außen oft unerkant, von Einsamkeit betroffen und doch trauen sich die wenigsten darüber zu sprechen. Jeder von uns kann hier eine wichtige Rolle spielen, indem wir uns mit einer offenen Haltung auf persönliche Kontakte einlassen, zuhören und ehrliche Gespräche führen.

Mit dem Jahresschwerpunktthema des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege „*Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.*“, möchten wir als Gesundheitsregion<sup>Plus</sup> Bamberg einen praktischen Beitrag leisten, das Thema Einsamkeit mehr in die Öffentlichkeit zu holen.

In diesem Flyer stellen wir Ihnen verschiedene **regionale und überregionale Angebote** vor, die dazu beitragen können, einen Umgang mit Einsamkeit zu finden. Die Angebote zeigen u.a. Möglichkeiten, sich mit anderen zu vernetzen, gemeinsam Interessen nachzugehen oder Gespräche zu führen.

Im Flyer finden Sie außerdem verschiedene **Veranstaltungen und Anlaufstellen**, wo Sie sich mehr zum Thema Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit informieren können.