

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

Telefonpatenschaft für ältere Menschen

www.retla.org/telefon-engel

Silbernetz, 0800 4 70 80 90

Telefonisches Gesprächsangebot für Menschen ab 60

www.silbernetz.org

Weitere Angebote

Männercafé Bamberg im Stadtteilzentrum Löwenzahn

Gemeinsame Ausflüge, Vorträge, Aktionen

www.iso-ev.de/2022/12/maennercafe-bamberg

Männerschuppen Bamberg

Reparaturen und Gespräche

www.maennerschuppen.de

VAMV Bayern - Verband alleinerziehender Mütter und Väter

Beratungs- und Vernetzungsangebote für Alleinerziehende Elternteile

www.vamv-bayern.de

MiMi – Gesundheitsprojekt mit Migranten für Migranten

www.stadt.bamberg.de/mimi

Möglichkeiten sich im Ehrenamt zu engagieren

CariThek – Freiwilligenzentrum Bamberg

www.carithek.de/index.html

Anlaufstelle Ehrenamt im Landkreis Bamberg

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

Kläerwerk – Wenn alles Scheiße ist

Onlineverzeichnis zu psychischen Unterstützungsangeboten in der Region Bamberg - Für Kinder & Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige

www.klaerwerk-bamberg.de

Krisendienst Oberfranken, 0800 655 3000

Bei seelischen Notlagen oder psychischen Krisen

www.krisendienste.bayern/oberfranken

TelefonSeelsorge, 0800 111 0 111

Für alle Generationen, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr

www.telefonseelsorge.de

Nummer gegen Kummer, 116 111

Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche

www.nummergegenkummer.de

Weitere Informationen zum Thema Einsamkeit

www.kompetenznetz-einsamkeit.de | www.stmgp.bayern.de/vorsorge/einsamkeit/

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

Herausgeber: Gesundheitsregion^{plus} Bamberg

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



Gesundheitsregion^{Plus} Bamberg

Weiterführende Informationen

www.bamberg.gesundheitsregion-plus.de/jahresschwerpunktthemen/thema-2023-einsamkeit/

Generationsübergreifende Angebote

Volkshochschule Bamberg Stadt und Bamberg Land

Kurse, Vorträge, Veranstaltungen

www.vhs-bamberg.de | www.vhs-bamberg-land.de

Transition Bamberg

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

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

Café Paul

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

www.dekanat-bamberg.de/Paul

Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus Känguruh e.V.

www.mz-kaenguruh.de

Oase Begegnungsstätte/ OASEwerkstatt, SkF e.V. Bamberg

Offene Gruppenangebote

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

www.stadtteilmanagement-bamberg.de | www.iso-ev.de/freizeit/baskidhall

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/

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

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 unerkannt, 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^{Plus} 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.