

GEM EINSAM

Schwerpunktthema des Gesundheitsministeriums 2023

Mit der jährlichen Wahl des Schwerpunktthemas legt das Gesundheitsministerium die öffentliche Aufmerksamkeit auf dringliche Themen der Prävention. 2023 wird dabei das Thema „**gesundheitliche Folgen von Einsamkeit**“ in den Fokus genommen.

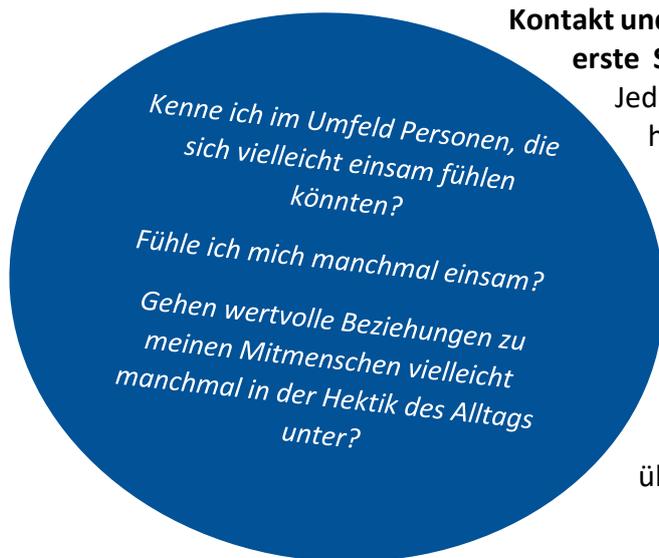
Ob allein, mit Familie oder Freundeskreis: Das Gefühl der Einsamkeit kann in jeder Lebenssituation und in jedem Alter aufkommen. Wie sich Einsamkeit anfühlt und was sie auslöst, ist von Mensch zu Mensch anders. Belegt ist: Wer über eine längere Zeit einsam ist, hat ein höheres Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen.



www.strategie-gegen-einsamkeit.de

In Deutschland sind Millionen Menschen von Einsamkeit betroffen und doch trauen sich die wenigsten, darüber zu sprechen. **Dabei sind persönlicher Kontakt und ein ehrliches Gespräch der erste Schritt aus der Einsamkeit.**

Jede und jeder von uns kann helfen und Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit schenken.



Mit dem neuen Präventionsschwerpunkt 2023 soll demnach für das Thema sensibilisiert werden, denn leider ist ungewollte Einsamkeit oft noch ein Tabu, über das keiner sprechen möchte.

GEM EINSAM Strategie gegen Einsamkeit

Hier gibt es Hilfe und Beratung:

Für alle Generationen: 0800 111 0 111
www.online.telefonseelsorge.de



Für Kinder und Jugendliche: 116 111 www.nummergegenkummer.de/onlineberatung
Für Eltern: 0800 1110 550 **NummergegenKummer**

Für ältere Menschen: 0800 4 70 80 90
www.silbernetz.de

