

## Erst einsam, dann krank – nicht mit uns!

Schlaganfall-Betroffene sind besonders von Einsamkeit bedroht. Der Verlust von Mobilität und Sprachstörungen führen oft dazu, dass sie sich zurückziehen. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe setzt sich für die Betroffenen ein. Sie hilft mit ihren Angeboten, Einsamkeit zu verhindern und somit das Risiko für Folgeschlaganfälle zu reduzieren.

### Ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer:

In vielen Regionen Deutschlands bietet die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe eine Ausbildung für ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer an. Lokale Kooperationspartner organisieren die Schulungen und vermitteln Helfer und Betroffene. Auch online können Sie die Ausbildung absolvieren. Die Helfer unterstützen die Betroffenen in ihrem Alltag, gehen mit ihnen zum Beispiel spazieren, helfen beim Einkaufen oder absolvieren Gedächtnisübungen. Helfer kann jeder werden, der Freude an Kontakt mit anderen Menschen hat.

**Internet:** [schlaganfall-hilfe.de/helfer](http://schlaganfall-hilfe.de/helfer)

**E-Mail:** [schlaganfallhelfer@schlaganfall-hilfe.de](mailto:schlaganfallhelfer@schlaganfall-hilfe.de)

### Selbsthilfegruppen:

Die Stiftung begleitet mehr als 350 Selbsthilfe-Gruppen in ganz Deutschland. Dort sind überwiegend Betroffene und Angehörige aktiv – aber nicht nur. Viele Gruppen freuen sich über Ehrenamtliche, die Fahrdienste übernehmen oder bei der Organisation von Veranstaltungen unterstützen. Fragen Sie mal nach – vielleicht wird auch in Ihrer Nähe eine helfende Hand benötigt.

**Internet:** [schlaganfall-hilfe.de/adressen](http://schlaganfall-hilfe.de/adressen)

**E-Mail:** [stefan.stricker@schlaganfall-hilfe.de](mailto:stefan.stricker@schlaganfall-hilfe.de)

**Telefon:** 05241 9770-0

### Professionelle Schlaganfall-Lotsen:

Sie begleiten Patienten ein Jahr lang nach dem Schlaganfall. Verbreiten Sie unsere Idee in Ihrem Netzwerk und über soziale Medien, damit Patienten ein Recht auf Begleitung erhalten.

**Internet:** [schlaganfall-hilfe.de/lotsen](http://schlaganfall-hilfe.de/lotsen)

## Erst einsam, dann krank –



Stand: April 2021

Kümmern schützt vor Schlaganfall!

### TelefonSeelsorge®

Internet: [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de) (Auch als Online-Chat möglich.)

Telefon: 0800 111 0 111

Telefon: 0800 111 0 222



### Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

### Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

[facebook.com/schlaganfallhilfe](https://facebook.com/schlaganfallhilfe)

[twitter.com/schlaganfall\\_dt](https://twitter.com/schlaganfall_dt)

[instagram.com/SchlaganfallHilfe](https://instagram.com/SchlaganfallHilfe)

### Spendenkonto

Sparkasse Gütersloh-Rietberg

IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50

BIC: WELADED1GTL



## Erst einsam, dann krank –



Kümmern schützt vor Schlaganfall!

[schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

## Was ist Einsamkeit?

„Einsamkeit entsteht dann, wenn es eine Diskrepanz zwischen dem persönlich erwünschten und dem tatsächlichen Grad sozialer Eingebundenheit gibt.“

**So definiert Stressforscher und Psychiater Mazda Adli Einsamkeit.**

Wer auf eigenen Wunsch kurz- oder längerfristig allein ist, ist also nicht einsam. Dieses Gefühl entsteht erst, wenn dieser Zustand nicht selbst gewählt und nicht gewünscht ist. Und: Auch inmitten der eigenen Familie oder anderer Menschen kann man sich alleingelassen, unverstanden und einsam fühlen.

Einsamkeit ist eine Herausforderung – nicht nur für die Betroffenen, sondern für die gesamte Gesellschaft. Die Zahl der einsamen Menschen wächst. Die gute Nachricht: Jeder Einzelne kann sich gegen die Einsamkeit einsetzen. Gegen seine eigene, aber auch gegen die Einsamkeit seiner Mitmenschen.

## Wer kann einsam werden?

Einsamkeit kann jeden treffen. Kinder, die von ihren Eltern vernachlässigt werden. Jugendliche, die sich von Gleichaltrigen ausgeschlossen fühlen. Erwachsene, die umziehen oder eine Trennung durchleben. Ältere Menschen, deren Freunde versterben. Menschen mit Behinderung, die weniger mobil sind. Es gibt viele Gründe für Einsamkeit.

## Warum macht Einsamkeit krank?

**Einsamkeit löst Stress aus, Stress fördert wiederum chronische Erkrankungen. Diese Zusammenhänge sind wissenschaftlich belegt.**

Akuter, kurzfristiger Stress löst im Körper Reaktionen aus, die einem im Notfall das Leben retten können. Andauernder Stress bewirkt das Gegenteil: Die Hormone – vor allem das Stresshormon Cortisol – spielen verrückt, der Blutzuckerspiegel steigt. Dies kann unzählige Folgen haben, zum Beispiel:

- Bluthochdruck
- unterdrückte Verdauung und Magengeschwüre
- Abnahme der Knochendichte
- anfälliges Immunsystem
- Entzündungen
- erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen
- Depressionen
- Sucht



Stress entsteht vor allem, wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihnen die Kontrolle über ihr Leben fehlt. Wer sich langfristig äußeren Umständen ohnmächtig ausgesetzt sieht, erlebt dauerhaften Stress. Studien zeigen: Je besser sich Probanden in ein soziales Netzwerk integriert fühlen, desto sicherer und entspannter agieren sie in stressigen Situationen – und produzieren weniger Cortisol.

## Erst einsam, dann krank – das muss nicht sein!

**Die gute Nachricht ist: Einsamkeit ist vermeidbar – und jeder Mensch kann einen Teil dazu beitragen, dass sich andere Menschen nicht einsam fühlen.**

### **Nehmen Sie Kontakt zu Ihren Mitmenschen auf.**

Viele Menschen kennen selbst ihre Nachbarn kaum. Vielleicht würde sich die ältere Dame nebenan über eine Einladung zum Kaffee freuen? Oder der neu zugezogene Mann sucht einen Jogging-Partner? Kommen Sie ins Gespräch. Regelmäßige Kontakte helfen, sich in seinem sozialen Umfeld weniger einsam zu fühlen.

### **Zeigen Sie anderen Menschen Möglichkeiten für neue Kontakte.**

Beispiel: Ihre Mutter ist verwitwet und lebt in einer anderen Stadt. Sie wissen, dass sie oft einsam ist, können sie aber nur selten besuchen. Bieten Sie von Einsamkeit betroffenen oder bedrohten Personen Möglichkeiten an, die Situation zu verändern – durch passende Aktivitäten vor Ort, einen Besuchsdienst oder auch virtuelle Angebote. **Übrigens:** Manchmal braucht es einige Versuche und viel Unterstützung, bis sich jemand auf eine neue Erfahrung einlassen kann. Bleiben Sie geduldig.

### **Werden Sie selbst ehrenamtlich aktiv:**

Es gibt unzählige Möglichkeiten, ehrenamtlich zu arbeiten. Bei den Ehrenamtsbörsen der Städte und Gemeinden, Wohlfahrtsverbänden, Vereinen und Initiativen findet jeder die passende Aufgabe für sich. **Und:** Nicht jedes Ehrenamt ist mit viel Zeit und Aufwand verbunden. Wie wäre es mit einer Brieffreundschaft mit einem Seniorenheim-Bewohner?