

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/aktuelles/meldung-detail/news/soziale-einbindung-unterstuetzen-tipps-gegen-soziale-isolation-und-einsamkeit/>

## Soziale Einbindung unterstützen Tipps gegen soziale Isolation und Einsamkeit

05.05.2021 – Arbeitshilfen und Informationsmaterial

Soziale Einbindung bedeutet: regelmäßig sozialen Kontakt zu anderen Menschen haben und am sozialen Leben teilhaben. Soziale Einbindung fördert die Gesundheit und kann zudem dazu beitragen, Krankheit und Pflegebedürftigkeit besser zu bewältigen.

In welchem Umfang und in welcher Weise soziale Kontakte gesundheitsförderlich sind, hängt mit den individuellen Bedürfnissen zusammen. Manche Menschen brauchen täglich sozialen Kontakt, damit es ihnen gut geht. Andere sind gerne viel allein. Allgemein gilt: Wer ungewollt sozial isoliert lebt, also wenige positive soziale Kontakte hat, und wer sich einsam fühlt, hat ein erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen.

Mit gezielten Angeboten können Sie pflegebedürftige Menschen unterstützen, sozial eingebunden zu sein – und Einsamkeitsgefühlen entgegenwirken.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat auf seiner Website spezielle Tipps, wie man pflegebedürftige Menschen während der Corona-Pandemie unterstützen können, zusammengestellt.

[Tipps gegen Einsamkeit](#)

[<< zurück zur Liste](#)