



Landkreis München

Landkreis *aktuell*

Landratsamt
München
Pressestelle
Mariahilfplatz 17
81541 München

München, 05.12.2025

Weihnachten allein? Aufsuchende Seniorenberatung des Landkreises bietet Unterstützung

Ein Beratungsangebot für ältere Menschen und Angehörige im Landkreis München

Weihnachten gilt für viele als das emotionalste Fest des Jahres – ein Moment des Innehaltens, des Zusammenseins mit der Familie, voller Erinnerungen, vertrauter Rituale und festlicher Stimmung. Doch nicht für alle ist diese Zeit unbeschwert. Gerade ältere Menschen erleben die Feiertage mitunter als besonders herausfordernd, insbesondere dann, wenn Familienangehörige fehlen oder der Kontakt abgebrochen ist.

Wenn die Stille zu laut wird

Die dunkle Jahreszeit und die besondere Bedeutung des Weihnachtsfests können Gefühle von Einsamkeit und Isolation verstärken. Der Landkreis München weist deshalb gezielt auf das Angebot der Aufsuchenden Seniorenberatung hin. Ältere Bürgerinnen und Bürger, die sich allein fühlen oder den Kontakt zu anderen Menschen suchen, finden hier eine vertrauliche Anlaufstelle.

„Gerade zu Weihnachten erleben wir immer wieder, wie sehr die Einsamkeit schmerzt – besonders, wenn sonst niemand mehr da ist“, so Thomas Schlotterbeck, Leiter der Aufsuchenden Seniorenberatung im Landratsamt München. „Wir möchten den Menschen zeigen, dass sie nicht allein sind und dass es Wege gibt, in Verbindung zu bleiben oder wieder Kontakte aufzubauen.“

Hilfe, wo sie gebraucht wird

Die Aufsuchende Seniorenberatung des Landratsamts München richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren im Landkreis. Sie berät telefonisch oder bei einem Hausbesuch – individuell, kostenlos, neutral und vertraulich. Neben der Frage, wie Einsamkeit im Alter begegnet werden kann, stehen auch Themen wie barrierefreies Wohnen, Haushaltsorganisation, Pflege, Vorsorge oder Schwerbehinderung im Fokus.

Auch wer sich in einer schwierigen Lebensphase befindet oder Informationen über lokale Unterstützungsangebote sucht, erhält hier konkrete Hilfe. Die Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit, hören zu und vermitteln, wenn gewünscht, auch den Kontakt zu passenden Einrichtungen, Gruppen oder Angeboten in der Nähe.

Kontakt zur Aufsuchenden Seniorenberatung

Wer Unterstützung oder einfach das Gespräch sucht, erreicht die Aufsuchende Seniorenberatung zu den Öffnungszeiten des Landratsamts telefonisch unter 089 / 6221-2840 oder per E-Mail unter senioren@lra-m.bayern.de.

E-Mail:
pressestelle@lra-m.bayern.de

Internet:
www.landkreis-muenchen.de