

Ich gehöre nicht dazu!?

Sozialforum Einsamkeit

Markt Feucht. Einsamkeit rückt seit der Pandemie verstärkt in den Fokus der Aufmerksamkeit. Zunehmendes Einsamkeitserleben ist in allen Altersgruppen zu finden. Einsamkeit gefährdet die körperliche und seelische Gesundheit und kann sehr viele Ursachen haben.

Einsamkeit ist ein stark subjektives Gefühl und bedeutet, dass wir weniger soziale Kontakte haben als wir uns wünschen, oder die Qualität der Kontakte nicht unseren Erwartungen entspricht. Menschen können allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Dagegen kann man sich auch trotz vieler sozialer Kontakte einsam fühlen. Die Rolle, die online Kontakte (die reale Nähe nicht wirklich ersetzen können) hier spielen können, ist noch nicht abschließend geklärt.

Bei Menschen mit Depressionen verstärkt sich in depressiven Phasen das Gefühl der Einsamkeit, 80 % geben in dieser Zeit an, sich einsam zu fühlen.

Das Bündnis gegen Depression im Nürnberger Land will mit dem Sozialforum in Feucht eine mehrschichtige Annäherung an dieses Thema ermöglichen. Mut machen für mehr Vernetzung und kreative neue Ideen.

Der Markt der Möglichkeiten (Infostände) bietet die Gelegenheit sich über diverse Angebote im Landkreis zu informieren. Das Impulsreferat von Jella Kroll, Beratungsstelle für seelische Gesundheit, führt in das Thema Einsamkeit ein. Michael Roth, Psychologischer Psychotherapeut spricht anschließend zum Thema „Depression – Therapie mit Tieren (Hunden)“.

Der Film „Ich gehöre nicht dazu“ zeigt am Beispiel von vier, unterschiedlich alten Protagonisten, verschiedene Facetten des Themas. Daneben gibt es einen Workshop für Fragen rund um das Thema Depression mit Ernst Höfler, Oberarzt in der Frankenalb-Klinik. In einem weiteren Workshop geht es um konkrete Überlegungen und Ideen, was sich in Feucht durch unterstütztes Eigenengagement von Bürgern entwickeln könnte, um der Einsamkeit entgegen zu wirken. Die Moderation übernimmt Ermina Kadic, von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberger Land.

Die Veranstaltung findet am **Donnerstag, den 27. März 2025 von 16:30 – 20 Uhr im katholischen Pfarrsaal in Feucht** statt. Wir heißen alle Interessierten

herzlich willkommen. Die Veranstaltung soll dazu beitragen den schwierigen ersten Schritt zu tun und sich aus seinem Schneckenhaus hinaus zu wagen.

Weitere Informationen:

[www.buendnisgegendepression-nbgland.de](http://www.buendnisgegendepression-nbgland.de)