

Gemeinsam durchs Leben gehen

HERSBRUCK - Einsamkeit ist ein vielschichtiges Gefühl, das Menschen auf unterschiedliche Weise erfahren können. Sie kann sich sowohl inmitten einer Menschenmenge als auch in der Abgeschlossenheit manifestieren. Ihre Auswirkungen können emotional, mental und sogar körperlich spürbar sein.

Entgegen der verbreiteten Annahme, sind jedoch nicht nur ältere Menschen von Einsamkeit betroffen. Zunehmend betrifft dieses Thema auch junge Menschen.

Einsamkeit kann aus verschiedenen Gründen entstehen, darunter zählen fehlende

soziale Kontakte, das Fehlen enger Beziehungen, geografische Entfernung von Freunden und Familie, soziale Isolation aufgrund von Umständen wie Krankheit oder Arbeitsbelastung sowie das Fehlen gemeinsamer Interessen und Aktivitäten. Die Vielfalt der Einsamkeit verdeutlicht die Bedeutung von sozialen Verbindungen und gemeinsamen Aktivitäten.

In 17 bayerischen Städten

Der Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern“ hat sich etwas ganz Besonderes für den Start in den Herbst überlegt: In 17 bayerischen Städten werden

zeitgleich „Walk & Talk“-Treffen angeboten. Frei übersetzt steht „Walk & Talk“ für „Spazieren gehen und sprechen“. So können sich ab der dritten Septemberwoche Menschen bei einem Spaziergang begegnen, um neue Kontakte zu knüpfen und um interessante Gespräche zu führen.

Begleitet wird der Treff die ersten Male von der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle, um anschließend selbstorganisiert weiterzulaufen.

Eingeladen sind alle, die offen für neue Menschen sind und sich mehr als nur Smalltalk wünschen. Der Spaziergang dauert maximal einein-

halb Stunden und wird so gemütlich gestaltet, dass alle mithalten können. Er findet bei jedem Wetter statt, frei nach dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“.

Das Angebot ist kostenfrei und eine Anmeldung bei der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberger Land ist erwünscht. Ab dem 25. September finden wöchentlich am Montag um 17 Uhr die Treffen statt. Startpunkt der Spaziergänge ist der Brunnen am Marktplatz in Hersbruck. Kiss Nürnberger Land, Tel 09151/908 4494, nuernberger@kiss-mfr.de"

WIP 9.9.23