

Gemeinsam geht es sich leichter

HERSBRUCKER SCHWEIZ - Einsamkeit ist ein vielschichtiges Gefühl, das Menschen auf unterschiedliche Weise erfahren können. Sie kann sich sowohl inmitten einer Menschenmenge als auch in der Abgeschiedenheit 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 tangiert dieses Thema auch junge Menschen, weiß Ermina Kadic von Kiss Nürnberger Land.

„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“, erklärt sie. Die Vielfalt der Einsamkeit verdeutliche die Bedeutung von sozialen Verbindungen und gemeinsamen Aktivitäten.

Reden und spazieren

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 - hier also von den Mitarbeitern in Hersbruck, um anschließend selbstorganisiert weiterzulau- fen, gibt Kadic einen Einblick ins Prozedere.

„Eingeladen sind alle, die offen für neue Menschen sind und sich mehr als nur Smalltalk wünschen“, sagt sie. Der Spaziergang dauert maximal eineinhalb 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. vnp

INFO

Ab kommenden Montag, 25. September, finden wöchentlich am Montag um 17 Uhr die Treffen statt. Startpunkt der Spaziergänge ist der Brunnen am Marktplatz in Hersbruck. Anmeldung und Infos bei Kiss Nürnberger Land, Tel. (09151) 0984404.

H2 23.09.23