

Spaziergänge gegen die Isolation

SELBSTHILFE Unter dem Herbsthimmel Bayerns wurde die bemerkenswerte Initiative „Walk&Talk“ ins Leben gerufen.

HERSBRUCKER SCHWEIZ - Insgesamt 17 Selbsthilfekontaktstellen bayernweit haben sich an der Aktion der bayerischen Koordinierungsstelle für Selbsthilfe (Seko) beteiligt. Dieses einzigartige Programm hat Menschen aus allen Lebensbereichen zusammengebracht und ihnen die Möglichkeit gegeben, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen, gemeinsam zu spazieren und soziale Verbindungen zu knüpfen.

Inmitten der malerischen Kulisse von Hersbruck kamen Teilnehmende verschiedener Altersgruppen und Hintergründe zusammen. Eine Teilnehmerin drückte ihre Eindrücke folgendermaßen aus: „Es ist beeindruckend: Hier sind so unterschiedliche Menschen zusammengekommen, die sich sonst wahrscheinlich nie unterhalten hätten. Jeder hat seine eigene Bubble, in der er lebt, und trotzdem oder gerade deshalb, finden wir gemeinsame Gesprächsthemen.“

Die erstaunliche Vielfalt der Teilnehmer unterstrich die Wirksamkeit von „Walk & Talk“. Ein berührender Moment ereignete sich, als zwei Frau-

en, die sich aus Schulzeiten kannten, sich nach über 30 Jahren wieder beim „Walk & Talk“ trafen. Dies verdeutlichte die Möglichkeit, alte Freundschaften wiederzubeleben und neue zu schließen.

Die Aktion zog nicht nur Menschen an, die wenig oder gar keine sozialen Kontakte hatten, sondern auch solche, die ihren sozialen Kreis erweitern wollten. Ebenso nahmen Personen teil, die den Verlust eines

Partners erlebt hatten, und sie fanden im „Walk & Talk“ Trost und Gesellschaft.

„Walk & Talk“ hat bewiesen, dass gemeinsame Spaziergänge und Gespräche eine bedeutende Rolle dabei spielen können, Isolation zu überwinden und starke soziale Verbindungen zu schaffen. Ziel ist es, eine ähnliche Gruppe im Frühjahr auch im südlichen Nürnberger Land ins Leben zu rufen.

Start am Hirschbrunnen

Die neue „Walk & Talk“-Selbsthilfegruppe in Hersbruck möchte betonen, dass neue Mitglieder willkommen sind. Die wöchentlichen Treffen sind für Dienstag um 17 Uhr geplant und finden am Hirschbrunnen in Hersbruck statt – bei Wind und Wetter. Interessierte können sich einfach zur genannten Zeit am genannten Ort einfinden.

vnp



Foto: privat

Menschen verschiedenen Alters und unterschiedlicher Hintergründe gehen gemeinsam spazieren und reden dabei miteinander.

INFO

Für weitere Informationen steht Kiss Nürnberger Land zur Verfügung, erreichbar unter Tel. (09151) 9084494 und nuernberger-land@kiss-mfr.de.

142 30.10.23