

Viele Gründe für Einsamkeit

Der **VIDEO-TALK** von Kiss Mittelfranken dient als Austausch und Ideenratgeber.

LANDKREIS ROTH – Einsamkeit macht traurig. Langfristig kann sie auch dazu führen, dass sich Schlafprobleme einstellen, sich der Blutdruck verändert und im schlimmsten Fall Depressionen auftreten. Zunehmend ist auch die jüngere Bevölkerung im Alter von 18 bis 37 Jahren davon betroffen – und Corona verstärkt diese Situation zusätzlich. Kiss Mittelfranken bietet deswegen regelmäßig Video-Talks zum Thema Einsamkeit an.

Die Gründe für das Gefühl von Einsamkeit sind vielfältig. Besonders häufige Gründe sind beispielsweise neue Situationen wegen Veränderun-

gen oder Umwälzungen im eigenen Leben, die Inaktivitätsfalle, d.h. die Vermeidung und Isolierung von anderen Menschen wegen niedrigerer schlagener Stimmung.

Der Gedanke an die schiere Quantität von Kontakten, dabei jedoch deren mangelnde Qualität zu erleben, kann genauso frustrierend sein und einen weiteren Grund für Einsamkeit darstellen: 500 Freunde bei Facebook, aber keinen mit dem wirklich zu reden ist...

Aber auch wenn jemand nicht gerne auf Partys geht – oder aktuell: keine digitalen Austauschrunden mag – alle um ihn herum Partys oder diese

Runden lieben, kann das Gefühl von Distanziertheit und Einsamkeit verstärkt werden. Und das sind nur einige der wenigen Ursachen.

Wie viele Gründe es auch gibt: Wichtig ist, dass niemand alleine mit traurigen und einsamen Gefühlen sein muss. Der Video-Talk von Kiss Mittelfranken dient Menschen mit Einsamkeitsgefühlen und -erfahrungen als Austausch und Ideenratgeber. Er wird von Mitarbeitern des Vereins begleitet.

INFO

Der nächste Austausch findet am 10. März um 19 Uhr über Kiss.On Video statt.

RKV 6. März 2021