

## Gemeinsam gegen die Einsamkeit

**WEISSENBURG** - Getreu dem Motto „Allein. Und?! – Gemeinsam unterwegs!“ bieten die Selbsthilfekontaktstellen Kiss Weißenburg-Gunzenhausen und Kiss Roth-Schwabach mehrere Veranstaltungen an. „Dabei ist es uns ein Anliegen, verschiedene Facetten des Alleinseins miteinzubeziehen – von subjektiv empfundenen Gefühlen wie Auszeit für mich, Kraft tanken und Ruhe haben bis hin zu Einsamkeit und Sehnsucht nach Kontakten“, erzählt Daniela Schmidt, Leiterin der Kiss Roth-Schwabach.

Am Montag, 21. März, geht es, gutes Wetter vorausgesetzt, um 10 Uhr los mit einem Frühjahrsspaziergang inklusive Brunch um den Igelsbachsee. Dabei können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nebst schönen Natureindrücken, Bewegung und Gesprächen auf überraschende Aktionen zum „All-Eins-Sein“ freuen. Eine kleine Spende ist erwünscht.

### Spiele und Gespräche

Für Lockerheit, Freude oder Unterhaltsames sorgen die beiden nachfolgenden Veranstaltungen: ein gemütlicher Spieleabend am Montag, 4. April, um 19 Uhr mit Gesellschaftsspielen bei Kiss Roth-Schwabach und ein Gesprächscafé mit Impulstexten rund um das Alleinsein bei Kaffee und Kuchen in den Räumen der Kiss in Weißenburg am Dienstag, 26. April, von 15 bis 17 Uhr.

Zum Nachdenken soll am Montag, 2. Mai, von 19 bis 21 Uhr der Online-Austauschabend mit Filmsequenzen aus „Ich gehöre nicht dazu. Wenn Einsamkeit krank macht“ auf Kiss.On anregen: Vier Menschen berichten in dieser Dokumentation eindrucksvoll über ihre ungewollte Einsamkeit.

„Der Film macht klar, dass Einsamkeit ein Phänomen ist, dessen Dimension oft unterschätzt wird. Menschen, die unter ihrer Einsamkeit leiden, gab es schon vor der Pandemie, durch Social Distancing während dieser Zeit rückte das Thema mehr in den Vordergrund“, sagt Tanja Günther, Leiterin der Kiss Weißenburg-Gunzenhausen. **wt**

### INFO

Informationen und Anmeldung bei der Kiss Weißenburg-Gunzenhausen unter 09141/9762172 oder bei der Kiss Roth-Schwabach unter 09171/9897370.