

Die soziale Funktion von echten Beziehungen zu Menschen – warum reale Kontakte wichtig sind?

Tipps gegen Einsamkeit von Frauen

Einsamkeit wird oft als Volkskrankheit in modernen Gesellschaften bezeichnet. Sie ist häufig noch ein Tabuthema und es wird nicht offen darüber gesprochen. Oft aber denken wir schnell dabei nur an Menschen im Rentenalter, deren Partner*innen und Freunde*innen gestorben sind und deren Familie nicht mehr vor Ort ist.

Dabei spielt Einsamkeit bei jungen Menschen ebenso eine Rolle – manche Studien gehen davon aus, dass jede/r fünfte junge Erwachsene zwischen 18 – 29 sich ständig oder häufig einsam fühlt, nur jeder Zehnte kennt das Gefühl gar nicht. Und im Zusammenspiel mit hohen Anforderungen in Familie und Beruf kennen auch Frauen der mittleren Generation dieses Gefühl oft nur zu gut.

Gründe dafür gibt es viele: In einer modernen, hoch technologisierten und auf Effizienz ausgerichteten Gesellschaft finden Begegnungen zwischen Menschen häufig oberflächlich, unter Zeitdruck und nicht mehr im realen Leben statt, sondern immer häufiger im virtuellen. Familiäre Wurzeln werden getrennt und die traditionellen Zusammengehörigkeitsmechanismen greifen immer weniger. Insbesondere Frauen fühlen sich einsam, wenn sie ihre tiefsten Gedanken und Gefühle mit engen Bezugspersonen nicht teilen können.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie man der Spirale der Einsamkeit entkommt, erleben Sie entlastenden Austausch und werden Sie aktiv.

Referentin:

Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Metaplanwand, Moderationskoffer, Vortrag in Reihenbestuhlung und Workshops im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

100 km