

VORTRAG

GemEinsam?!

Achtsames Alleinsein vs. Belastende Einsamkeit



© dresden - stock.adobe.com

Donnerstag
5. Juni 2025
19.00 Uhr

Bruck
Schulzentrum
Ausstellungsraum

Eintritt frei

Dr. Andreas Kurt Kaiser MSc

Leiter des Instituts für Klinische
Psychologie der Universitätsklinik
für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Im Alter erleben viele Menschen Phasen des Alleinseins, die unterschiedliche Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden haben können. Im Vortrag wird zwischen zwei zentralen Aspekten des Alleinseins unterschieden: dem bewussten Alleinsein im Sinne von Achtsamkeit und der Einsamkeit, die oft als schmerzhaft empfunden wird. Zunächst wird der Begriff des „bewussten Alleinseins“ thematisiert. Hierbei geht es um Momente des Alleinseins, die von den Betroffenen aktiv gestaltet und wertgeschätzt werden. Im Gegensatz dazu steht die „Einsamkeit“, die im Alter zunehmend als belastend wahrgenommen werden kann. Es werden sowohl präventive Maßnahmen als auch Möglichkeiten zur Unterstützung durch soziales Umfeld und Gesellschaft thematisiert. Ziel ist es, aufzuzeigen, wie man einen gesunden Umgang mit beiden Aspekten finden kann.

Mag. Josef Neudorfer Bildungswerkleiter

Bgm. Barbara Huber Vorsitzende