



RTS

Titel: Immer mehr Betroffene jeden Alters: Aktionswoche "Gemeinsam aus der Einsamkeit"
Länge: 0'57" **Autor/Sprecher:** Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Hand aufs Herz: Wann haben Sie sich das letzte Mal einsam gefühlt? Vielleicht an einem verregneten Sonntag, nach einem Jobwechsel oder weil die Freunde nur noch selten anrufen? Damit sind Sie nicht allein. Fast jeder kennt dieses flaue Gefühl im Bauch. Kritisch wird es, wenn es länger anhält. Aber es gibt Wege heraus, wie die Aktionswoche gegen Einsamkeit unter dem Motto. "Gemeinsam was bewegen" aufzeigen will. Ein Beitrag von Andreas Suckel:

<Sprecher:>

Einsamkeit betrifft Millionen Menschen in Deutschland, vom Teenager bis zur Rentnerin. Doch was macht sie mit uns und was kann man tun? Dazu Dr. Martin Gibson-Kunze vom Kompetenznetz Einsamkeit:

<O-Ton Dr. Martin Gibson-Kunze:>

20"

Einsamkeit entsteht, wenn unsere sozialen Beziehungen nicht so sind, wie wir sie brauchen. Das kann tatsächlich jeden treffen, problematisch ist es, wenn dieses Gefühl länger anhält – das kann nämlich dann unsere körperliche und auch unsere psychische Gesundheit stark belasten. Die gute Nachricht ist: Man kann etwas dagegen tun. Oft helfen auch schon kleine Schritte wie ein spontanes Gespräch im Alltag.

<Sprecher:>

Entscheidend ist es, das Schweigen zu brechen und Hilfe anzunehmen:

<O-Ton Dr. Martin Gibson-Kunze:>

18"

Das Bundesfamilienministerium veranstaltet vom 22. bis zum 28. Juni die Aktionswoche "Gemeinsam was bewegen". Überall in Deutschland laden Straßenfeste, Plauderbänke oder Spaziergänge dazu ein, die 'soziale Fitness' zu trainieren. Nutzen Sie diese Woche, um wieder mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

<Sprecher:>

Alle Infos unter kompetenznetz-einsamkeit.de.