

DIE NEUE EINSAMKEIT

Über Nähe, Vereinzelung und Gemeinschaft

Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben. Somit ist Einsamkeit mehr als Isolation, denn selbst inmitten von Menschen kann man sich einsam fühlen.

Wie viele andere Themen unserer Gesellschaft verändert sich auch das Empfinden der Einsamkeit im Laufe der Zeit. Durch die Entwicklung des technischen Fortschritts und der digitalen Möglichkeiten sind wir informiert und vernetzt wie nie zuvor. Gleichzeitig steckt hinter dieser Entwicklung aber auch die Notwendigkeit, echte und wahrhaftige Begegnungen zu pflegen, Nähe zuzulassen und tiefe Verbindungen einzugehen.

Studien bestätigen, dass Einsamkeit physische und psychische Erkrankungen auslösen kann und damit ein hohes Gesundheitsrisiko darstellt. Mit der Veranstaltungsreihe möchte das Netzwerk Frauen und Gesundheit das Thema enttabuisieren und Möglichkeiten aus der Vereinzelung aufzeigen.

Eine Zeit voller Liebe – und trotzdem einsam

Mutterschaft und einsam sein, das passt für viele erst einmal nicht zusammen. Und doch gibt es ein „Sowohl als auch“: Sowohl voller Liebe und dem Kind nah zu sein, Verantwortung zu tragen und sich zu sorgen; als auch sich einsam zu fühlen, erschöpft zu sein und sich isoliert zu fühlen. All diese Gefühle können gleichzeitig da sein.

Für Mütter, die das Thema Einsamkeit kennen – mit neugeborenem Baby oder weil sie beispielsweise alleinerziehend sind – haben Frauenhaus und Frauenberatungsstelle Oberhausen eine Liste mit Informationen erstellt. Hier wird vorgestellt, wie und wo Mütter in Oberhausen sich miteinander vernetzen oder Unterstützung finden können und welche Wege es gibt, sich mit anderen auszutauschen oder Beschäftigung zu finden.

Sie finden die Liste mit Informationen und Links unter:
www.fhf-oberhausen.de/aktuell/frauengesundheitstage

Veranstalterinnen

Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Taniş
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Ute Schroer-Wülbeck
Frauen helfen Frauen e.V. Suna Taniş und Katharina Runkler
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Barbara Deckers-Strehl
pro familia Dr. Christine Gathmann
Volkshochschule Oberhausen Astrid Schröder
Kommunales Integrationszentrum der Stadt Oberhausen Tanja Nößler
Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen Simone Pietrasch-Johimski
Lebenshilfe Oberhausen Andrea Auner

Die Veranstaltungen finden unter Berücksichtigung der dann gültigen Corona-Schutzmaßnahmen statt.

Kontakt

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen
Telefon: 0208 825-2050
gleichstellungsstelle@oberhausen.de

Gestaltung: www.gotoandstop.de

Titelfoto: 2Design/photocase.de

DIE NEUE EINSAMKEIT

Über Nähe, Vereinzelung und Gemeinschaft



FRAUENGESUNDHEITSTAGE
OBERHAUSEN

2022

07.06. Single-Kochkurs

Dienstag, 07. Juni 2022, von 19.00 bis 22.00 Uhr

Kath. Erwachsenen- und Familienbildung/ Nebenstelle Schmachtendorf
Eichendorffstraße 13 46147 Oberhausen E1661008Z

Leitung: Clemens te Pas / Kursgebühr: 21,95 Euro

Information und Anmeldung: 0208 8599640 oder www.kefb.info

Sie leben allein und möchten nicht ständig nur für sich selbst kochen? Dabei kochen Sie gerne und suchen den Kontakt zu Gleichgesinnten? Dann besuchen Sie den Single-Kochkurs und kommen aus dem alleine Kochen und Essen heraus. Genießen Sie selbst zubereitete Köstlichkeiten in gemütlicher Atmosphäre und lernen Sie neue Leute mit gutem Geschmack kennen. Vielleicht ergibt sich dann die ein oder andere „Koch“-Freundschaft!

08.06. Café Unterwegs Spezial

Gesprächsrunde mit Frauen zum Thema Einsamkeit

Mittwoch, 08. Juni 2022, 17.00 Uhr

Bert-Brecht-Haus (Raum 329)

Langemarkstraße 19-21 46045 Oberhausen

Dieser Termin findet gebührenfrei in Kooperation mit der ZIB Bildungsoffensive der Kurbel Oberhausen statt.

Einsamkeit – spätestens seit Beginn der Pandemie haben wir alle dieses Gefühl einmal kennengelernt. Jeder Mensch hat das Gefühl der Einsamkeit in sich, genauso wie die Angst. Sie ist ein Grundgefühl im Menschen. Aber was genau ist Einsamkeit? Wann fühlen wir uns nicht mehr einsam? Was ist Ihre ganz persönliche Art mit dem Gefühl der Einsamkeit umzugehen? Auf welche Ressourcen greifen Sie zurück? Lassen Sie uns im „Café Unterwegs“ diesen Fragen nachgehen und mit Frauen aus der ganzen Welt unsere Erfahrungen austauschen.

12.06. Filmmatinée in der Lichtburg

Sonntag, 12. Juni 2022

11.30 Uhr: Sektempfang / 12.30 Uhr: Film „Tanz ins Leben“

Lichtburg Filmpalast Elsässer Str. 26 46045 Oberhausen

Der Eintritt inkl. Heißgetränk und Sekt beträgt 6 Euro

Nach 35 Ehejahren entdeckt Sandra (Imelda Staunton) eine Affäre ihres Mannes (John Sessions) und zieht frustriert zu ihrer älteren Schwester (Celia Imrie), die in so ziemlich allen Belangen das Gegenteil von ihr ist. Um Sandra aus der selbst auferlegten Einsamkeit herauszulockern, nimmt ihre Schwester sie mit zum Tanzen. Mit Humor und Charme schafft es der Film aufzuzeigen, dass nach einer ungewollten Trennung nicht Einsamkeit, sondern ein Leben voller Überraschungen auf einen warten kann.

20.06. Impulsvortrag „Herr Rossi sucht das Glück

– Wie Sie mit Aspekten der Glücksforschung Ihr Wohlbefinden stärken“

Montag, 20. Juni 2022, von 17.30 bis 19.00 Uhr

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen

Zinkweißgebäude Raum 21

Schwartzstraße 73 46045 Oberhausen

Referentin: Yvonne Michel, Diplom-Sozialpädagogin

Um Anmeldung wird gebeten unter:

gleichstellungsstelle@oberhausen.de oder 0208 825-2050

Alle Menschen streben irgendwie nach Glück. Doch im beruflichen und privaten Alltag oder gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist es nicht immer ganz einfach, Glücksgefühle zu spüren.

Zufriedener und glücklicher leben, die eigenen Stärken einsetzen, stressresistenter werden: Dafür bietet die Positive Psychologie – auch Glücksforschung genannt – hilfreiche und gut erforschte Ansätze. Lernen Sie kleine, praxisnahe Impulse der Positiven Psychologie kennen, die Sie leicht für sich selbst und mit anderen im Alltag integrieren können.

Eine gebührenfreie Kooperationsveranstaltung des Bereichs Gesundheit und der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen.

21.06. „Die neue Einsamkeit – und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können“

Autorinnenveranstaltung mit Diana Kinnert

Dienstag, 21. Juni 2022

Einlass ab 17.30 Uhr / Beginn um 18.00 Uhr

Löwenzahn Erziehungshilfe e.V.

Falkensteinstr. 84 46047 Oberhausen

Um (gebührenfreie) Anmeldung wird gebeten unter:

gleichstellungsstelle@oberhausen.de oder 0208 825-2050

Diana Kinnert ist Autorin, Publizistin, Unternehmerin und Politikerin. Sie lenkt mit ihrem Buch den Blick auf eine Art von Einsamkeit, die sich durch die Zeit verändert hat. Das Gefühl verlassen zu sein und der Hang zu oberflächlichen Beziehungen betrifft alle Altersgruppen in unterschiedlichen Ausprägungen, vor allem auch die jüngere Generation. Die Vereinzelung und Zersplitterung der Gesellschaft ist der radikalste und folgenschwerste Trend dieser Zeit. Die Autorin stellt eindrucksvoll dar, welche Facetten und Folgen die neue Einsamkeit hat und was die Gesellschaft benötigt, um wieder mehr Gemeinschaft zu erleben.

25.06. Lavendelliebe

Samstag, 25. Juni 2022, von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk
Marktstr. 154 46045 Oberhausen

Gebühr: 17 Euro / Um Anmeldung wird gebeten unter: 0208 8500852

Lavendel ist viel mehr als nur eine Pflanze. Mit seinem unverkennbaren Duft betört er unsere Sinne und seine intensive Farbe lenkt unsere Fantasie in die sonnigen Felder der Provence. Lavendel verfügt über beruhigende und entspannende Eigenschaften. Ein paar Lavendelkissen oder Säckchen sind unkompliziert und einfach genäht. Wir rühren Shea-Sahne, die mit ihrem Duft und Pflegestoffen unsere Haut verwöhnt, ein wunderbares Körperpeeling ist schnell angerührt und zauberhafte Badepralinen verwöhnen die Sinne.

27.06. „Tschüss Einsamkeit“ –

Möglichkeiten der Veränderung

Montag, 27. Juni 2022, von 18.00 bis 21.00 Uhr

Bert-Brecht-Haus (Raum 404)

Langemarkstraße 19-21 46045 Oberhausen

Kursnummer: XC5000S / Gebühr: 15 Euro

Referentin: Cornelia Schwarz

Um Anmeldung wird gebeten unter:

vhs@oberhausen.de oder 0208 825-2385

Was erfüllt der/dem Einzelnen den Alltag und macht ihn sinnvoll, so dass ein Gefühl der Einsamkeit nicht so leicht Einzug erhält? Zusätzlich braucht es natürlich auch Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Resonanz und Kontakt finden beginnt immer bei den eigenen Wünschen.

29.06. Tänze, die Herzen verbinden

Mittwoch, 29. Juni 2022 von 17.00 bis 19.00 Uhr

ZIB im Kolpinghaus, Saal 1. Etage

Paul-Reusch-Straße 66 46045 Oberhausen

Leitung: Bärbel Pegels-Niesel / Information: Serap Tanış

0162 289 35 93 und Andrea Auner 0151 15 65 95 16

Eine gebührenfreie Kooperationsveranstaltung des ZIB – die kurbel und der Lebenshilfe Oberhausen.

Schritt für Schritt lernen wir muntere und besinnliche Kreistänze kennen. Wir bewegen uns zur Musik. Die gemeinsamen Bewegungen vermitteln ein Gefühl von Gemeinschaft. Die Musik berührt unsere Herzen. Die Bewegungen im Kreis von netten Menschen schenken ein Gefühl von Frieden und Erfülltsein.