

Herzlich willkommen zu Kurz & Knapp – Gesundheitsgespräche am Mittag – 25.10.2023

„Einsamkeit begegnen – aber wie?“

Anregungen und Impulse für ein besseres Mit- und Füreinander



Das nächste Kurz & Knapp – Gesundheitsgespräch am Mittag

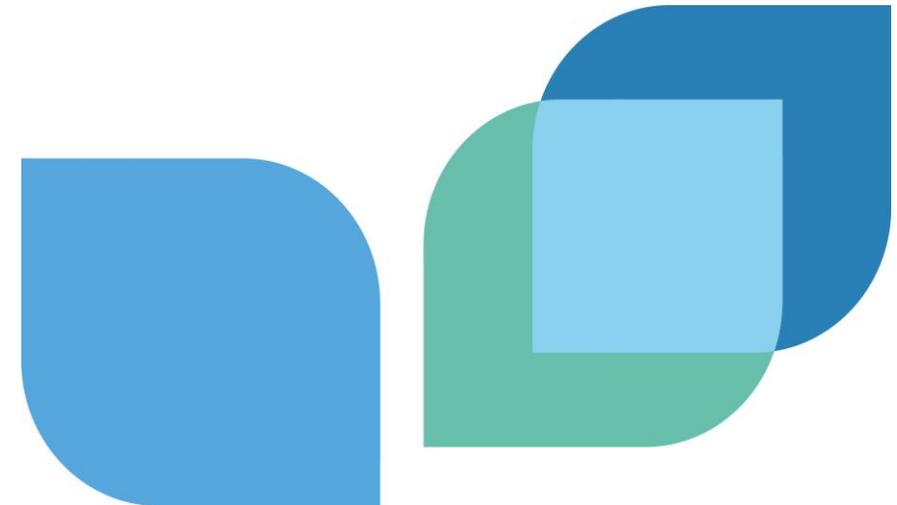
finden statt am **Mittwoch, 29.11.2023** von **12-13:30 Uhr**
haben das Schwerpunktthema: **Ernährung und Armut**

Anmelden können Sie sich unter:

[Digitale Veranstaltungsreihe Kurz & Knapp](#)

Wir planen weitere Termine in 2024

am 31. Januar
am 28. Februar



Referent:innen

- **Karin Haist | Demografieexpertin**

Körper-Stiftung Hamburg

- **Daniela Fink-Knodel | Sozialarbeiterin M.A.**

Nachbarschaftsheim St. Pauli e.V. | Senior:innen-Treffpunkt

- **Florian Schleinig | Coach**

REDEZEIT FÜR DICH

Kurz & Knapp - Kernaussagen

- Einsamkeit ist ein Gefühl, das Menschen unabhängig von Alter, Umfeld oder sozialem Status erleben können.
- Einsamkeitserleben kann zu Krankheit führen: Als gemeinschaftliche Aufgabe können wir durch Hinschauen, Menschlichkeit und Mitgefühl Einsamkeit in den verschiedenen Lebensabschnitten begegnen; beispielsweise durch Gespräche – 20 Minuten am Tag verändern das gefühlte Einsamkeitserleben bereits.
- Gute Ansätze erreichen Menschen, indem sie deren Bedürfnisse adressieren – ohne Stigmatisierung, an Orten, an denen sie leben und sich begegnen sowie zu Themen, die sie berühren (Beispiel guter Praxis: [Nachbarschaftsheim St. Pauli e.V. - Senior:innen-Treffpunkt](#))

Basiswissen zu Vorbeugung gegen Einsamkeit

- Aktionsbündnis seelische Gesundheit [Umfangreiche Informationen zum Aktionsbündnis](#)
- Welttag psychische/seelische/geistige Gesundheit „World Mental Health Day“ 10. Oktober 2023
- Woche der seelischen Gesundheit
10. bis 20. Oktober 2023 [Vorträge, Podcasts und Veranstaltungsdokumentation](#)
- Kompetenznetzwerk Einsamkeit [Angebotslandkarte des Kompetenznetzwerks Einsamkeit \(KNE\)](#)
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC), Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), DER PARITÄTISCHE
[Themenblatt 1/2023 Einsamkeit](#)
- Körber-Stiftung [Broschürensammlung der Reihe Spotlight Demografie](#)

Anlaufstellen und Informationen

- Telefonseelsorge Hamburg: 116117 oder 040 228022
- Telefonseelsorge bundesweit: 0800/1110111
[Diverse Telefonnummern und Link für Seelsorge per E-Mail](#)
- Krisentelefon: 040 42811 3000
[Aufgabe Krisentelefon](#)
[Flyer Krisentelefon bei akuten psychischen Krisen](#)
- Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
[Informationen zu Beratungsstellen für alle Altersgruppen](#)
- Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ der HAG 2021
[Dokumentation inkl. umfangreicher Anlaufstellen](#)
Beispiele KuKuK-TV, Machbarschafts e.V., Hamburger Hausbesuch

Anlaufstellen und Informationen

- Offene Treffs in Mehrgenerationenhäusern: [Informationen zu Mehrgenerationenhäusern](#)
- Nachbarschaftstreffs: [Beispiel Café Horst und Friends](#)
[Beispiel Pestalozzi-Hamburg](#)
- Offene Angebote: [Beispiel aus England Chatty Cafe Scheme](#)
- Orte der Begegnung
(generationenübergreifend): [DIALOGE & BEGEGNUNGEN gemeinnützige Stiftung Hamburg](#)

Schön, dass Sie da waren.

Bei Fragen oder Anmerkungen melden Sie sich gerne

Silke Prüßner

Koordination des Projektes GESUNDHEIT:Wissen.Weitergeben.Wirken.

silke.pruessner@hag-gesundheit.de

040 2880364-24

