

➤ **MI, 28.10.2026**➤ **18:00-19:00 Uhr****ONLINE-VORTRAG**

VERBUNDENHEIT STATT ISOLATION: PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR EIN ERFÜLLTERES LEBEN

Einsamkeit unterscheidet sich vom Alleinsein: Sie beschreibt das subjektive Gefühl von Isolation trotz möglicher sozialer Kontakte. Ursachen können Lebensübergänge wie Umzüge oder der Verlust von Angehörigen sowie soziale Isolation in verschiedenen Lebensphasen sein. Sie kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, Depressionen und Angstzustände fördern und auch das Immunsystem schwächen. In diesem Vortrag lernen Sie praktische Strategien kennen, um Einsamkeit zu reduzieren – von Selbstreflexion und dem Erkennen eigener Interessen über den Aufbau sozialer Kontakte bis hin zu ehrenamtlichem Engagement. Langfristig helfen Zielsetzung, Routinen und Strategien zum Umgang mit Rückschlägen.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Ganz einfach:

- Mit Ihrem Unternehmens-Passwort im Kundenportal einloggen.
- Im Bereich Veranstaltungen den gewünschten Termin auswählen.
- Anmeldeformular ausfüllen.
- Innerhalb von zwei Werktagen senden wir Ihnen eine Bestätigung mit allen weiteren Informationen zu.

**Kundenportal**

**Anmeldeschluss:
23.10.2026**

INFOS



Myrna Ritter
Dipl.-Heilpädagogin, HP PSY,
Systemische Therapeutin (SG)



Moderation: BUK Familienservice



Information zur Durchführung:
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.
Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden. Teilnehmende untereinander sind anonym.



Fragen & Wünsche an:
veranstaltung@buk-familienservice.de