



Neue Podcast-Folge: Einsamkeit im dritten Lebensabschnitt

Das Thema Einsamkeit macht kann auch Eltern und besonders Mütter in Elternzeit treffen. Mit diesem Schwerpunkt beschäftigt sich die vierte und letzte Folge der Podcast-Serie auf Initiative des Staatlichen Gesundheitsamts mit Unterstützung der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Rosenheim zum Thema Einsamkeit. Sie erscheint am Sonntag, 5. November 2024.

In der letzten Folge der vierteiligen Podcast-Serie ist Tom zu Gast. Tom spricht über Einsamkeit nach einem Schicksalsschlag in seiner Familie und der Perspektive von Einsamkeit im bevorstehenden Rentenalter.

Nach vielen Jahren einer intensiven Beziehung und nur wenige Jahre vor seinem Renteneintritt verstirbt Toms Frau. Dank der Unterstützung vieler Freunde und auch seiner verbliebenen Familie ist Tom fast nie alleine und trotzdem irgendwie einsam. Nach einer ersten Zeit der Trauer beschließt er, dass er in seinem dritten Lebensabschnitt nicht einsam bleiben möchte und geht mutig auf die Suche nach einer Partnerin. In Gespräch mit Katrin Posch von der Gesundheitsregion^{plus} und Hagen Dessau berichtet er über diesen Weg, seine Sehnsucht nach Beziehung und die Lust am Leben.

Die aktuelle Folge ist ab Sonntag zu hören, die weiteren Folgen we sind auf allen gängigen Podcast-Plattformen bei „Hallo Welt – Hier Rosenheim“, sowie auf dem Youtube-Kanal des Landratsamtes Rosenheim zu hören. Informationen und auch Handlungsempfehlungen zum Thema Einsamkeit gibt es unter www.landkreis-rosenheim.de

Bei Fragen melden Sie sich gerne auch direkt bei Katrin Posch unter gesundheitsregionplus@lra-rosenheim.de.

Der Podcast beendet die Projektreihe, die sich in diesem Jahr mit den Folgen von Einsamkeit auseinandersetzt. Diesen Präventionsschwerpunkt setzt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege in diesem Jahr. Unter dem Motto „Licht an! Damit Einsamkeit nicht krank macht“ gab es in diesem Jahr in der Region Rosenheim bereits die Angebote unserer Pflanz-Patenschaften und eines Mental Health Cafés. Auch eine Handlungshilfe mit lokalen Hilfsangeboten bei Einsamkeit wurde bereits veröffentlicht.