



---

### **Neue Podcast-Folge: Einsamkeit in Mutterschaft und Elternschaft**

Das Thema Einsamkeit macht kann auch Eltern und besonders Mütter in Elternzeit treffen. Mit diesem Schwerpunkt beschäftigt sich die dritte Folge der Podcast-Serie auf Initiative des Staatlichen Gesundheitsamts mit Unterstützung der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Rosenheim zum Thema Einsamkeit. Sie erscheint am Sonntag, 29. Oktober 2024.

In der dritten Folge der vierteiligen Podcast-Serie ist eine Mutter zu Gast. Sie hat zwei Kinder, eines an ihrer Hand und ein Sternkind. Sie erzählt von ihren Erfahrungen in dieser teils sehr schweren Zeit und von ihrem Umgang mit Einsamkeit rund um das Thema Mutterschaft und Elternschaft.

Im Gespräch mit Katrin Posch von der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im Landkreis Rosenheim und Hagen Dessau von „Hallo Welt – Hier Rosenheim“ beschreibt Bea ihre Erfahrung mit Einsamkeit während ihrer ersten Elternzeit, bei der sie nach dem Umzug mit ihrer Familie nur wenig Unterstützung von Freunden und Familie in ihrer unmittelbaren Nähe bekommen konnte. Auf eine besondere Situation in ihrer Mutterschaft geht Bea im zweiten Teil des Gespräches ein: Nachdem ihr zweites Kind kurz vor der Geburt verstorben ist, erfährt Bea in ihrer Rolle als Mutter Einsamkeit auf verschiedenen Ebenen. Wie sie damit umgegangen ist und welchen Weg Bea aus der Einsamkeit für sich heute gefunden hat, berichtet sie ausführlich in dieser Folge.

Die aktuelle Folge ist ab Sonntag zu hören, die weiteren Folgen werden einmal wöchentlich, immer sonntags, veröffentlicht und 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](http://www.landkreis-rosenheim.de)

Bei Fragen melden Sie sich gerne auch direkt bei Katrin Posch unter [gesundheitsregionplus@ira-rosenheim.de](mailto:gesundheitsregionplus@ira-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.