

---

## EINLADUNG zum Fortbildungsworkshop

Wir alle sehnen uns oft nach Entspannung, einem Rückzugsort zum Alleinsein und „Auftanken“. Vielen Menschen aber fällt dieses Alleinsein überraschend schwer. Viele leiden auch – besonders seit Beginn der Covid-Pandemie – unter Einsamkeit. Speziell jüngere Menschen klagen darüber, nach den vielen Lockdowns keinen sozialen Anschluss mehr zu finden.

### Mit Präsenz gegen die Einsamkeit: Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein!

---

**Dienstag, 23. Mai 2023, 10:30 bis 15:30 Uhr**

**Parkhotel Brunauer, Elisabethstraße 45A, 5020 Salzburg**

**Referent:** Rainer Gross (Autor, Psychiater und Psychotherapeut in freier Praxis, Wien)

**Moderation:** Martina Bauer (Bildungsbeauftragte, Bundesgeschäftsstelle Forum Katholischer Erwachsenenbildung)



---

#### Themen

Der Workshop findet, wie bereits angekündigt, in **PRÄSENZ** statt und widmet sich folgenden Fragen:

- Allein oder einsam – was sind die Unterschiede?
- Gesellschaftliche „Risikofaktoren“ für Einsamkeit
- Individuelle Risikofaktoren/Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Persönlichkeitsstruktur
- Welche Möglichkeiten gibt es zum „Ausgang“ aus der Einsamkeit, zum Wiedereinstieg in soziale Beziehungen und Freundschaften trotz Ängsten und vorangegangenen negativen Erfahrungen?
- Wie können Bildungsangebote der katholischen Erwachsenenbildung dabei unterstützen?
- Kurzdurchgang durch die Kulturgeschichte der Einsamkeit, ihre philosophische und spirituelle Komponente

---

#### Methoden

Vortrag, Lesung, Diskussion, Kleingruppenarbeit, Plenum

---

#### Anmeldung

<https://www.forumkeb.at/portal/service/termine/anmeldungenfuerveranstalt/article/3618.html>

Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl!

**Anmeldung bis spätestens 30. März 2023** unbedingt erforderlich!

Die Kosten des Workshops werden von der Bundesgeschäftsstelle übernommen. Die Reisekosten inklusive Verpflegung sind selbst zu tragen!