



Priesterseminar Graz - Fotos: Christian Brunnthaler

EINSAMKEIT – Wie erleben wir sie? Was macht sie mit uns?

Ein wissenschaftlicher und therapeutischer Blick



Fotorechte: Pixabay

Bildungsforum Mariatrost

Bürgergasse 2/3. Stock
8010 Graz
Telefon: 0316 8041-452
bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at
www.mariatrost.at



SO FINDEN SIE UNS

Unsere Veranstaltungen

Außeneingang: Diözesanmuseum (gegenüber dem Schauspielhaus),
im Erdgeschoss rechts

Zu den Büros

Eingang: gegenüber Mausoleum-Stiege, neben dem Gasthaus
Stainzerbauer



Layout: Ulrike Erler

Donnerstag, 10.10.2024, 16.30 bis 21.00 Uhr



Vortrags- & Gesprächsabend
anlässlich des Welttages zur Seelischen Gesundheit am
10. Oktober mit Dr.ⁱⁿ phil. MSc. Psych. Mareike Ernst
(Alpen-Adria-Universität Klagenfurt) und weiteren Expert:innen

Immer mehr Menschen in der Gesellschaft fühlen sich einsam. Zahlreiche Studien zeigen nun: Einsamkeit kennt keine Altersgrenzen und ist – nicht erst seit und zugleich verschärft durch die Covid-19-Pandemie – besorgniserregend weit verbreitet und dennoch stark tabuisiert: Über den häufig mit starken Belastungen verbundenen Zustand der Einsamkeit spricht man nicht; er ist mit Scham und Zurückhaltung besetzt.

Der angebotene Vortrags- und Gesprächsabend zielt darauf ab, das brisante, wachsende Thema der Einsamkeit zu enttabuisieren. Es wird der Raum geöffnet sowohl für wissenschaftliche Klärung als auch für das Gespräch über das persönliche aktuelle Erleben und mögliche gesellschaftliche und individuelle Auswirkungen. Indem konkrete unterstützende Initiativen vorgestellt werden, soll vor allem Mut gemacht werden, mit Menschen in Kontakt zu kommen, sich zu öffnen und zuversichtlich nach vorne zu blicken.

In ihrem Vortrag erläutert Dr.ⁱⁿ phil. MSc. Psych. Mareike Ernst zunächst aus wissenschaftlicher Sicht, was unter Einsamkeit konkret zu verstehen ist. Anschließend geht sie der Frage nach, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterschiedlicher Altersgruppen Einsamkeit erleben und welche Erwartungshaltung in unserer Freizeit- und Spaßgesellschaft existiert, die vom persönlichen Einsamkeitserleben immer wieder bewusst ablenkt. Auf Risikofaktoren für das Entstehen von Einsamkeit, gesellschaftliche Stigmatisierungsaspekte als auch auf psychische und physische Folgen wird Mareike Ernst ebenfalls eingehen.

Vor dem **Vortrag** haben Sie die Möglichkeit, sich an einem „**Marktplatz**“ im Barocksaal des Grazer Priesterseminars an mehreren Stationen über das Thema „**Einsamkeit**“ austauschen. Nach dem Vortrag laden wir Sie herzlich ein, zunächst mit unserer Referentin ins Gespräch zu kommen. Anschließend werden am Podium Expert:innen verschiedenster Organisationen (Gesundheitsfonds Steiermark, Telefonseelsorge Steiermark, Krankenhauseelsorge Steiermark, Go On – Suizidprävention Steiermark u.a.) die erläuterten Aspekte, v.a. hinsichtlich bestehender Unterstützungsinitiativen, vertiefen. Dabei wird es u.a. um Selbsthilfe im Sinne von Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Empathie und um ein wertschätzendes Miteinander gehen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und das gemeinsame Gespräch!

Beginn des Vortrags von Dr.ⁱⁿ Mareike Ernst: 17.30 Uhr!



REFERENTIN:

Dr.ⁱⁿ phil. MSc. Psych. Mareike Ernst:

- Tenure-Track-Laufbahnprofessorin für psychodynamisch-orientierte Psychotherapieforschung
- Lehre und Forschung an der Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
- Aktuell in fortgeschrittener Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin
- Forschungsschwerpunkte: Einsamkeit, Psychotherapieforschung und Suizidprävention
- zahlreiche Vorträge und Veröffentlichungen im In- und Ausland.

Fotorechte: Mareike Ernst

Mit Dr.ⁱⁿ phil. Mareike Ernst werden am Podium zum Thema diskutieren:

Mag.^a Sigrid Krisper – Projektleitung ‚GO-ON – Suizidprävention Steiermark‘

DDr.ⁱⁿ Susanna Krainz – Psychiatriekoordinatorin Gesundheitsfonds Steiermark

Lukas Wagner, MSc – Psychotherapeut mit dem Arbeitsschwerpunkt „Digitale Medien und Auswirkungen der Digitalisierung auf Kinder, Familien, Unternehmen und Gesellschaft“

Mag. Gerhard Hermann – Klinischer Psychologe (Gerontopsychologie) und Gesundheitspsychologe der GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH

Mag. Max Tödtling – Referent der Krankenhauseelsorge Steiermark

Daniela Bauer – TelefonSeelsorge Graz / **Moderation:** TelefonSeelsorge Graz

DIE VERANSTALTUNG IST KOSTENFREI

(gefördert aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark)

Eine Kooperationsveranstaltung der TelefonSeelsorge Graz, des Bildungsforums Mariatrost und des Katholischen Bildungswerks Steiermark. Sie ist aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert.

An der Durchführung beteiligt sind zudem ‚Go on – Suizidprävention Steiermark‘, die ‚Krankenhauseelsorge Steiermark‘, die ‚GFSG – Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH‘ und der Bereich ‚Kinder und Jugend‘ der Katholischen Kirche Steiermark.

VERANSTALTUNGSORT: Barocksaal, Bürgergasse 2, 8010 Graz

EINE ANMELDUNG IST ERFORDERLICH:

Bildungsforum Mariatrost

Tel: +43 (316) 8041-452 / E-Mail: bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at