



Wege aus der Einsamkeit

In der aktuellen Mitgliederzeitschrift „Mobil“ der Rheuma-Liga vom Oktober/November 2023 ist „Einsamkeit“ das Schwerpunktthema, ein Thema das in der dunklen Jahreszeit regelmäßig eine Rolle spielt. Die Tage werden kürzer, das Wetter schlechter, Menschen machen es sich zu Hause gemütlich, zufällige Begegnungen werden weniger.

Ich habe mir die Liste „Raus aus dem Haus! – Ideen, wie und wo man andere Menschen kennenlernt“ angesehen und auf Gehrden angepasst. Vielleicht finden Sie ja Anregungen, wie Sie Ihre Kontakte auch in der dunklen Jahreszeit in einem guten Maß halten können und so der Einsamkeit entgegenwirken.

1. Kommen Sie ganz unverbindlich zum Offenen Treff ins MGT, montags 15-17h, mittwochs 10 – 12h
2. Nehmen Sie ein Ehrenamt an – das MGT vermittelt z.B. Wunschgroßeltern und freut sich auch sonst über tatkräftige Unterstützung im Offenen Treff oder beim Reparatur-Café.
3. Werden Sie Mitglied in einem Verein – ganz nach persönlichen Vorlieben. Eine Liste der Gehrdenere Vereine finden Sie hier: <https://www.gehrden.de/kultur-freizeit/freizeit/vereine-und-verbaende/>
4. Ausstellungseröffnungen (Vernissage) besuchen, alle zwei Monate im MGT (<https://mgt-gehrden.de/category/kunst-im-treff>), vom Kunstverein Gehrden (<https://www.kunstverein-gehrden.de>) oder im Kunstraum Bentherr Berg (<https://kunstraum-bentherr-berg.de>).
5. Ins Kino gehen, z.B. alle 2 Monate im MGT
6. Einen Kurs an der Volkshochschule buchen (<https://www.vhs-cl.de>)
7. Einen Tanzkurs besuchen.
8. Eine Urlaubsreise mit einer Gruppe buchen (Singlereisen, Busreisen) oder RE!SE-Geschichten im MGT hören (<https://mgt-gehrden.de/category/reise-geschichten>)
9. Einen Gesundheitskurs buchen (bei der Krankenkasse nach Zuschüssen fragen)
10. Immer dieselbe Runde zur selben Zeit walken, dann trifft man häufig auf dieselben Menschen. Aus einem Hallo kann nach und nach mehr werden.
11. Lesepate werden, zum Beispiel in Grundschulen oder Kitas ehrenamtlich vorlesen. Oder als Leselernhelfer bei Mentor aktiv sein: <https://www.mentor-hannover.de/>
12. Einfach mal einen Nachbarn/eine Nachbarin auf einen Kaffee einladen – irgendjemand muss den Anfang machen.
13. An einem zeitlich befristeten Projekt teilnehmen, z.B. Projektchor.
14. Sie haben Fertigkeiten, die Sie Schülerinnen und Schülern vermitteln möchten? Dann bieten Sie eine Aktivität im Rahmen des Ferienpasses an. Der MGT steht zur Verfügung in Absprache mit den Jugendpflegern des JUPA (<https://jupa.gehrden.de/>).
15. Sind Sie gläubig? Dann besuchen Sie doch mal wieder einen Gottesdienst oder nehmen Kontakt mit ihrer Kirchengemeinde auf.
16. Sie möchten nicht alleine Sport treiben? Vielleicht ist eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio oder in einem Sportverein (z.B. beim <https://www.svgehrden.de>) das Richtige. Ab und zu gibt es auch Fitness im MGT.
17. Sie spielen gerne Karten oder Brettspiele? Immer dienstags ab 19h im MGT oder schauen Sie mal die Angebote des DRK im Vierständerhaus an (<https://www.drk-hannover.de/ehrenamt/ortsvereine/gehrden/gehrden-1>)

Im MGT in Gehrden ist viel los. Abonnieren Sie den Newsletter auf der Website <https://mgt-gehrden.de>. Schreiben Sie uns eine E-Mail, wenn Sie Fragen oder Wünsche haben an info@mgt-gehrden.de.

Elisabeth Steffens