



## LIVE-TALK

# WEGE AUS DER EINSAMKEIT

## Wieder Kontakt und Zugehörigkeit finden

INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen

Einsamkeit kann sich ganz leise anschleichen – sie zu erkennen, ist oft schwierig. Und doch betrifft sie so viele Menschen. Einsamkeit kennt kein Alter und keine Lebenssituation. Sie kann in neuen Lebensphasen, bei Verlusten oder auch in einem vollen Alltag entstehen: Ein junger Mensch, der sich in seiner Klasse einsam fühlt, obwohl er umringt ist von Mitschüler:innen, eine Kollegin, die ihren Mann verloren hat und nun häufig alleine zuhause sitzt – das Gefühl, allein zu sein, kennen viele von uns. Dabei braucht jeder Mensch erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt. Ein Mangel an sozialen Kontakten kann sogar Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben.

Doch es gibt Wege aus der Einsamkeit heraus. In diesem Live-Talk wird es darum gehen, Einsamkeit zu verstehen und anzuerkennen, sie ernst zu nehmen. Wir schauen darauf, wie wir andere und uns selbst darin unterstützen können, wieder Kontakt und Zugehörigkeit zu finden.

Mit praktischen Impulsen und Ideen möchten wir Mut machen für mehr Begegnung und Offenheit, neue Türen zu öffnen oder Vergangenes aufleben zu lassen.

Unser Experte am 4.12.25:



**Frederik Binger**

B.A. Soziale Arbeit  
Systemischer Berater  
Traumaberater  
Berater bei INSITE

Unsere Expertin am 16.12.25:



**Sabine Kottig**

Sozialpädagogin  
(B.A.),  
Systemische  
Beraterin (DGSF),  
Beraterin bei INSITE




Fragen an unsere Expertin bzw. unseren Experten über den Chat (anonym) sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



# LIVE-TALK

## ECKDATEN

Technische Voraussetzungen	Einwahl über einen Computer oder über ein mobiles Endgerät
 Ablauf	Dauer: 60 Minuten  ON24-Veranstaltung mit vorheriger Registrierung
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p>Donnerstag, 4. Dezember 2025, Start: 11:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Dienstag, 16. Dezember 2025, Start: 16:00 Uhr <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Einwahllink per E-Mail. Die Teilnahme erfolgt anonym.</p> <p>Für diesen Live-Talk nutzen wir ON24 – eine Plattform für virtuelle Events. (siehe FAQs)</p>



## LIVE-TALK

### FAQs

- **Muss ich etwas herunterladen für die Teilnahme über ON24?**  
Nein, Teilnehmende müssen sich keine Software herunterladen und können bequem per Browser teilnehmen. Nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben, bekommen Sie per Mail einen Teilnahmelink, mit dem Sie sich zum Zeitpunkt des Live-Talks einfach einwählen.
- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von ON24?**  
Chrome oder Edge
- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**  
Nein. Unsere Live-Talks werden aufgezeichnet, um sie im Nachhinein möglichst vielen Interessierten zur Verfügung stellen zu können. ON24 ist dabei so eingestellt, dass die Teilnehmenden sich nicht per Kamera oder Ton zuschalten können.
- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**  
Alle Teilnehmenden werden automatisch vom System anonymisiert. Wichtig ist nur die Angabe einer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnahmelink zusenden können.
- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei ON24?**  
Die ON24 Plattform arbeitet auf Basis der DSGVO. Für weitere Informationen siehe [www.on24.com/gdpr](http://www.on24.com/gdpr)
- **Wann soll ich mich einloggen?**  
Unsere ON24 Plattform ist ab 15 Minuten vor dem jeweiligen Beginn für alle Teilnehmenden geöffnet.