

## **NEUE Selbsthilfegruppe zum Thema:**

# **„Einsamkeit“**

**„Nie fand ich den Gesellschafter, der so gesellig war wie die Einsamkeit“** – dieses Zitat von Henry D. Thoreau ist heute aktueller denn je.

Einsamkeit hat viele Gesichter und der Grund ist so vielschichtig, wie das Gefühl selbst. Der Mensch ist ein Herdentier und unsere Vorfahren waren auf die Gruppe angewiesen, um zu überleben. Demografischer Wandel, das Verschwinden der traditionellen Familie, stark zunehmende Single-Haushalte sowie Facebook u. Co. rauben immer mehr die „echten“ menschlichen Kontakte. Nicht nur Ältere sind von dieser „Volkskrankheit“ betroffen, sondern auch immer mehr jüngere Erwachsene klagen über Einsamkeit.

Ob alleine oder gemeinsam einsam, dieses Symptom richtet sich nach keiner bestimmten Lebenssituation und wirkt sich auf Dauer meist bedrückend und schmerzhaft aus, auch wenn jede(r) für sich das subjektive Empfinden der Einsamkeit unterschiedlich wahrnimmt. Oft kann längere Einsamkeit auch zu Depressionen führen, ein weiterer Aspekt, diese Phase möglichst frühzeitig zu „behandeln“.

**Das Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es, durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten einen Weg aus der Einsamkeit zu finden. Darüber hinaus entwickeln sich möglicherweise auch so manche Freundschaften, was wiederum für den Weg aus der Einsamkeit nur förderlich wäre.**

**Von Einsamkeit Betroffene sollten sich nicht scheuen, den Schritt in unsere Selbsthilfegruppe zu machen. Jede(r) ist herzlich willkommen!**

### **Wann & wo?**

Das erste Treffen findet voraussichtlich ab Mai 2020 jeweils am 1. Dienstag im Monat statt:  
**5. Mai 2020 um 18:00 Uhr im ÖGK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1 a im 2. Stock.**

### **Nähere Informationen und Anmeldung:**

Telefonisch über die Selbsthilfe OÖ: 0732 797666  
oder per E-Mail: office@selbsthilfe-ooe.at