

## **Selbsthilfegruppe: Einsam? – Nicht mit uns!**

Die SHG „Einsam? – Nicht mit uns!“ hat das Ziel, die Einsamkeit der teilnehmenden Menschen zu lindern und so die Lebensqualität wieder zu steigern. Sie soll sich an Personen richten, die ca. 20 bis 40 Jahre alt sind.

Solltest du außerhalb dieser Altersgrenze liegen, kannst du dich trotzdem gerne mit mir in Kontakt setzen und man kann gemeinsam überlegen, ob man noch einen Ableger dieser Gruppe gründet.



### **Was ist Einsamkeit?**

Einsamkeit wird definiert als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen und ist ein subjektiver Zustand, der von Betroffenen als schmerzhaft wahrgenommen wird. Auch unterscheidet man zwischen einer emotionalen und einer sozialen Einsamkeit.

### **Mögliche Gründe für Einsamkeit**

Es gibt sicherlich eine Vielzahl von Gründen, die uns in die Hände der Einsamkeit treiben können. Vielleicht ist ein Umzug in eine neue Stadt, sozialen Medien, die uns scheinbar wieder weiter auseinandergebracht haben, beruflicher Stress, der uns unsere Energie beraubt hat, das Abweichen von gesellschaftliche Normen, psychische Erkrankungen, Schicksalsschläge und noch viele mehr.

### **Welche Auswirkungen hat Einsamkeit?**

Einsamkeit wirkt sich extrem negativ auf die Lebensqualität aus und bringt oft gesundheitliche Folgen mit sich. Das Gefühl der Einsamkeit führt, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen, auf der körperlichen Ebene zu Stress und wirkt daher als ein wesentlicher Risikofaktor für körperliche und psychische Erkrankungen.

### **Erfahrung und Vorstellung**

Einsamkeit wird scheinbar zu einem immer größer werdenden Problem und aus eigener Erfahrung weiß ich, wie leidvoll sich Einsamkeit anfühlt und wohin sie führen kann. Daher möchte ich mit dieser Selbsthilfegruppe anderen und mir helfen dieses Problem zu lindern oder gar wieder komplett loszuwerden. Da es wie oben beschrieben viele Gründe für die Einsamkeit gibt und nahezu jede Bevölkerungsgruppe betroffen sein kann, ist ein tolerantes und respektvolles Verhalten gegenüber anderen Teilnehmern ein unablässiger Bestandteil dieser Gruppe.

Solltest du dich angesprochen fühlen und würdest gerne was an deiner Situation verändern wollen kannst du dich gerne mit mir in Kontakt setzen. Trau dich. Ich freue mich auf dich.

**Kontakt Michael Glanz**    Tel: 0176/98476752  
E-Mail: [michaelglanz@gmx.de](mailto:michaelglanz@gmx.de)

**Kontakt IKOS**                    Tel.: 03641/8741161  
E-Mail: [ikos@awo-mittewest-thueringen.de](mailto:ikos@awo-mittewest-thueringen.de)