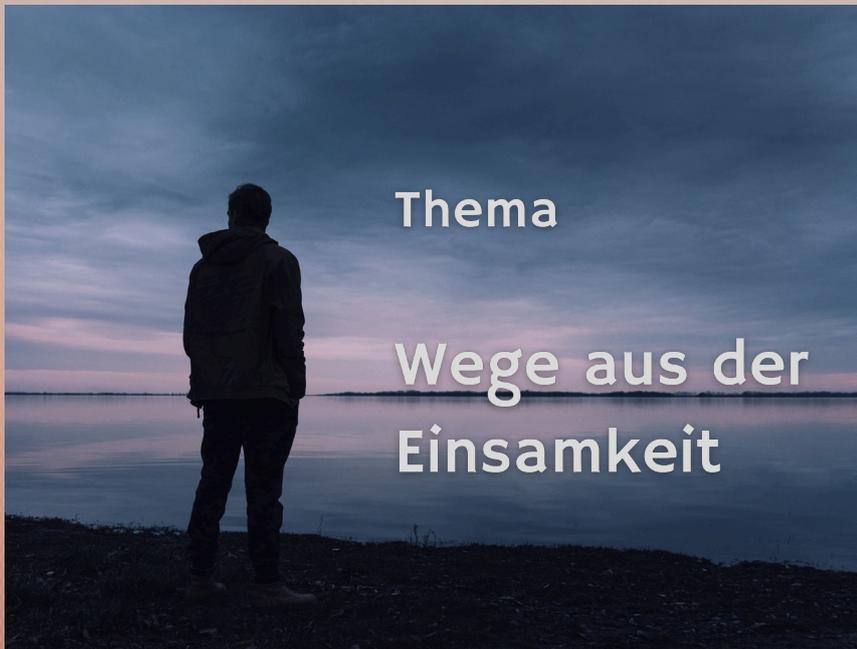




IMPULSE der PSKB

JULI 2024

AUSGABE 25



Thema

Wege aus der Einsamkeit

Unsere Themen/News

Wege aus der
Einsamkeit

Facetten der
Einsamkeit

Tipps / Übungen

Unsere Angebote gegen
Einsamkeit

News

Die Einsamkeit als Gefühl des Vermissens und Sehns, das uns das Herz schwer werden lässt, ist seit Ewigkeiten ein Thema von Menschen und ein Thema von Medizinern und Psychologen und deshalb auch immer wieder ein Thema in unserer Beratungsstelle.

Bedenklich ist der Anstieg der Zahl jener Menschen, die sich in unserer Gesellschaft einsam fühlen. Das ist ebenso auch der Grund für diesen Newsletter.

Es ist schon paradox, dass sich trotz Globalisierung und Social Media so viele Menschen einsam fühlen. Vielen Betroffenen fällt es unheimlich schwer, über ihre Situation zu sprechen, geschweige denn, sich Hilfe zu suchen.



Einsamkeit ist keine Krankheit

Denn Einsamkeit ist keine Krankheit für die es eine Diagnose gibt, es ist doch „bloß“ ein Gefühl. Dadurch wird es für Betroffene doppelt schwer: Sie schotten innerlich sich ab und sperren andere aus.



Diese Abwärtsspirale lässt den Einsamen immer mehr in die emotionale Isolation sinken. Erst wenn gesundheitliche Folgen wie Depressionen oder Essstörungen den Weg zum Arzt unumgänglich machen, kann im fortgeschrittenen Stadium geholfen werden.

Facetten der Einsamkeit

Die schleichende Einsamkeit

Zuerst bemerkt man die Einsamkeit gar nicht, man hat viele Follower auf seinem Kanal, trifft sich online zum Spielen und ist in den Sozialen Medien aktiv. Man ist so sehr beschäftigt mit Schule und Ausbildung und verliert sich in der Freizeit im World Wide Web. Aber man hat kaum echte Freunde oder Menschen, die einem nahestehen und denen man sich anvertrauen kann. Besonders Jugendliche sind von dieser schleichenden Einsamkeit betroffen.

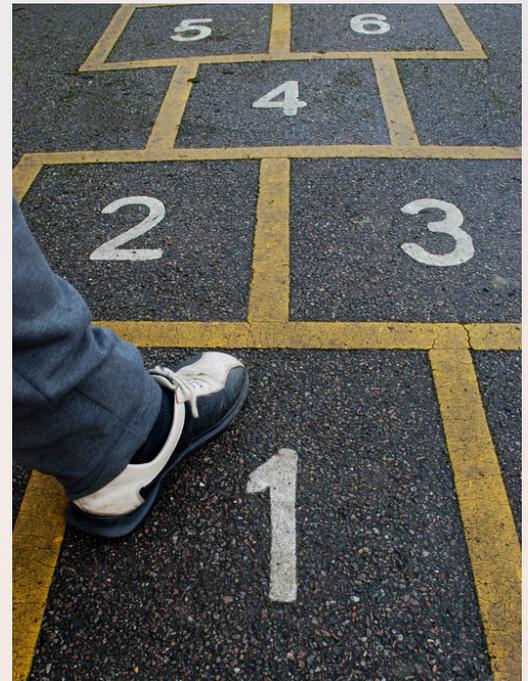
Erzwungene Einsamkeit

Es gibt die erzwungene Einsamkeit, die meist außerhalb unserer Einflussmöglichkeiten liegt. Auslöser sind oft emotional schmerzvolle oder persönlich einschneidende Ereignisse wie Trennung oder Verlust eines nahestehenden Menschen, die einen Verlust von Vertrautheit und Zuwendung zur Folge hatten. Die Gefahr einer erzwungenen Einsamkeit ist hier sehr groß. Ebenso können Umzug, Krankheit oder Behinderung, hohes Alter oder berufliche Veränderungen ungewollte Einsamkeit zur Folge haben.

Machen Sie den ersten Schritt

Haben Sie den Mut, aus dem Teufelskreis ausubrechen. Seien Sie derjenige, der einen „verschollenen“ Kontakt wieder aktiviert oder der nach einem Streit wieder den Kontakt sucht, telefonisch oder persönlich.

Melden Sie sich bei einem Kurs an. Fragen Sie sich, was mache ich gerne, was wollte ich immer schon mal tun, welches Hobby interessiert mich. Treffen Sie Gleichgesinnte. Stöbern Sie doch einmal in Online-Foren. Seien Sie mutig und tun den ersten Schritt.



Sollten die Wurzeln Ihrer Einsamkeit so tief liegen, dass Sie es nicht schaffen, aktiv Ihrer Einsamkeit entgegenzuwirken, dann raten wir, professionelle Hilfe, wie unsere Beratungsstelle, in Anspruch zu nehmen.

Unsere Angebote gegen Einsamkeit:

Gespräche, in denen wir Sie dabei unterstützen können, Wege aus der Einsamkeit zu finden und unsere Gruppenangebote.



Freizeitgruppe



Frühstückstreff



Café-Treff

Nähere Informationen zu unseren Gruppenangeboten finden Sie auf unserer Webseite: www.diebruecke-badhersfeld.de

News:

Spiele im Kurpark - nächster Termin ist der 10. Juli

Café-Treff - nächster Termin ist der 24. Juli.

Gemeinsame Café-Treff-Wanderung am 17. Juli.

Wir laden ein zur Wandertour!

Länge: 7 km
Leichte Strecke für alle Fitnesslevel

"Mach mit!"

Mi, 17. Juli, 11:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Kurhaus

Mit Picknick

Essen und Getränke bitte mitbringen

- Anmeldung nicht erforderlich - Bei Dauerregen findet die Veranstaltung nicht statt.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
die Brücke
06621-918602
-918603

Ihr **Café-treff** Team lädt ein:

15. Mai | 12. Juni | 10. Juli
07. August | 04. September 2024

Neue Termine!

Mittwochs 14:30 bis 16:30 Uhr

Federball, Boccia & Spiele im Kurpark
(Treffpunkt Haupteingang Kurhaus)

die Brücke
Rufen Sie uns an!
06621-918602

regen kann die Veranstaltung leider nicht stattfinden.

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20 **14:30 - 17:00 Uhr**

14-tägig jeden Mittwoch

03. April	17. April	15. Mai
29. Mai	12. Juni	26. Juni
10. Juli	24. Juli	07. August

An diesen Terminen finden bei gutem Wetter unsere "Spiele im Park" statt
(Treffpunkt: Haupteingang Kurhaus)

die Brücke

In diesem Sinne:

Treffen Sie sich mal wieder.

Es grüßt Sie herzlichst:

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

