





Allein auf weiter Flur?! – Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit

Ideen und Tipps aus dem ZNS-Online-Treff für Betroffene

| Kontakte | | |
|---|-------------------------------|---|
| Leute treffen mit ähnlichen Erfahrungen | Begegnungsstätten besuchen | alte Kontakte wieder aufnehmen |
| Whatsapp-/ Facebook-Gruppen, Blogs | Briefe oder E-Mails schreiben | Vereine, Selbsthilfegruppen etc. |
| Telefonieren/ Textnachrichten | Wohngemeinschaft |  |

| Beschäftigung | | |
|--|---|--|
| Tagesplan erstellen mit festen Uhrzeiten |  Handarbeiten/ Basteln | Hobbies allgemein |
|  Musik als Motivation/ Tanzen | Alternativen finden | Bewegung an der Luft  |

| Selbstfürsorge  | | |
|---|----------------------------------|---|
| Psychotherapie | Meditieren & Achtsamkeitsübungen | Unterstützung durch Sozialverbände bei Anträgen |