






# 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 Wohngemeinschaft	
<a href="http://www.nebenan.de/">www.nebenan.de/</a>	<a href="http://www.gemeinsamerleben.com">www.gemeinsamerleben.com</a>	<a href="http://www.meetup.com">www.meetup.com</a>

Beschäftigung		
Tagesplan erstellen mit festen Uhrzeiten	 Handarbeiten/ Basteln	Hobbies allgemein
 Musik als Motivation/Tanzen	Alternativen finden: z.B. ein Ehrenamt	Bewegung an der Luft 

Selbstfürsorge 		
Psychotherapie	Meditieren & Achtsamkeitsübungen	Unterstützung durch Sozialverbände bei Anträgen
Gelassenheit	Humor	