

Gesprächskreis

Wenn Alleinsein zur Einsamkeit wird – darüber reden hilft



(Bildquelle: Zoltan Tasi - <https://unsplash.com/>)

Starttreffen

Mittwoch, 01. Juli 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Online-Meeting Raum des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit

Man fragt sich: Wie ist man dahin gekommen, wo man da gerade ist? Jeder Einsame ist aus anderen Gründen einsam – und doch ähneln sich die Gründe: Den meisten fehlt es an guten Bindungen zu nahestehenden Menschen.

Wenn Einsamkeit nicht freiwillig gesucht wird, ist Einsamkeit ein Unwohlsein. Es ist eine Realität, die über Alter, Geschlecht, Hautfarbe oder soziale Verhältnisse hinausgeht. Einsamkeit kann kommen: wenn man nicht in Harmonie mit der Umgebung ist, durch Verlust von Angehörigen, durch Familienkonflikte, durch wenig zuverlässige Beziehungen, durch Mobbing, wenn man krank ist oder ein krankes Familienmitglied pflegt, wenn man die Arbeit verliert oder wenn wichtige Aufgaben weggefallen sind.

Ziele des Gesprächskreises:

- Austausch darüber, wie wir unsere Einsamkeit erleben und wie wir uns gegenseitig darin unterstützen können, das Gefühl der Einsamkeit und Unzulänglichkeit zu überwinden
- Gemeinsam Strategien gegen die Einsamkeit und für unser Wohlbefinden entwickeln
- Vernetzungen bilden und uns in der Vernetzung gegenseitig unterstützen
- Für die Gestaltung unseres Alltags, unserer Freizeit, der Feste und Ferien Ideen sammeln
- In der Gruppe durch den Austausch mit Gleichbetroffenen das Gefühl der Anerkennung, Wertschätzung und Zusammengehörigkeit genießen
- Planen von gemeinsamen Aktivitäten

Zielgruppe:

Erwachsene, die sich einsam fühlen und sich darüber in einer Selbsthilfegruppe gemeinsam austauschen möchten.

Zeit und Ort der Treffen:

Das Starttreffen des Gesprächskreises findet am Mittwoch, 01. Juli 2020 um 19.00 Uhr im Online-Meeting Raum des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit statt.

Weitere Treffen: Vorgesehen sind 14 tägige Treffen, jeweils am 1. und 3. Mittwoch des Monats von 19.00-20.30 Uhr.

Die Gruppe startet mit Unterstützung einer freiwilligen Wegbegleiter/in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit und wird nach der Startphase als eigenständige Selbsthilfegruppe weiterarbeiten.

Die Treffen finden bis auf Weiteres unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen zu Covid 19 online statt.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Vorgespräch (telefonisch oder online) mit Irene Gibitz, Mitarbeiterin der Dienststelle für Selbsthilfegruppen
- Aktive Kamera und aktives Mikrofon am PC/Tablet/Smartphone
- Internetzugang über PC/Tablet/Smartphone über aktualisierten Browser (Google Chrome oder Mozilla Firefox) - Testlink: <https://test.bigbluebutton.org/>
- Ausreichender Akku (v.a. am Smartphone, ev. Ladekabel bereithalten)

Weitere Infos und Anmeldung zum Vorgespräch:



Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dachverband für Soziales und Gesundheit
Tel. 348 4158530 – Irene Gibitz
Email: info@selbsthilfe.bz.it - Web. www.selbsthilfe.bz.it