

Video-Selbsthilfegruppe im Aufbau

# Einsamkeit

## Aus der Einsamkeit in die Verbundenheit

(für Erwachsene aus der ganzen Schweiz in jedem Alter)

Wir kommen allein auf die Welt und gehen wieder allein von dieser Welt. Dazwischen haben wir mit verschiedenen Menschen zu tun. Mit Eltern, Geschwistern, Verwandten und Freunden, die ein Stück mit uns gehen. Es wäre schön, in der Gemeinschaft einen Teil der eigenen Einsamkeit zu überwinden, aber nicht immer gelingt uns das.

Fühlst du dich oft einsam, wenn du allein bist? Oder fühlst du dich auch einsam unter Menschen? Bist du bereit dich mit diesem Gefühl auseinanderzusetzen?



### Dann bist du bei uns richtig!

Wir möchten uns besser kennenlernen, indem wir offen und ehrlich über unsere Einsamkeit und andere schwierige Themen sprechen.

Wir möchten uns gemeinsam den seelischen Herausforderungen des Lebens stellen und daran wachsen.

Offenheit und gegenseitiges Vertrauen sind die Grundlage des Austauschs in unserer Gruppe. Wir geben uns keine Ratschläge, sondern erzählen von unseren Erfahrungen. Wir treffen uns regelmässig per Video und ab und zu persönlich.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**

**041 210 34 44**

**mail@selbsthilfeluzern.ch**

**www.selbsthilfeluzern.ch**

