Serie Einsamkeit Teil 3

SERIE EINSAMKEIT: TEIL 3

Gemeinsam gegen einsam

Unser Flussdiagramm zeigt Ihnen viele Wege, wie Sie Menschen aus der Einsamkeit helfen können! Ein Konzept von Sabrina Gerkens

FÜHLEN SIE SICH EINSAM?

JA → Schauen Sie in die **Frühlingsausgabe der „bei uns“** oder auf unsere Website: **Wir zeigen Ihnen Wege aus der Einsamkeit!**

NEIN → **Haben Sie den Eindruck, dass Nachbarn, Freunde oder Familienmitglieder einsam sind?**

JA → Menschen, die sich einsam fühlen, sind oft sozialen Kontakt nicht mehr gewöhnt.

Fangen Sie mit kleinen Schritten an und grüßen Sie. Bleiben Sie unaufdringlich. Es braucht Zeit und Geduld, Kontakt aufzubauen.

Reagiert Ihr Gegenüber?

JA → Reden Sie über Alltägliches. Falls es sich ergibt und passt, bieten Sie Ihre Hilfe an.

NEIN → Es gibt Menschen, die gern zurückgezogen leben und sich dabei nicht einsam fühlen. Sie müssen manchmal auch akzeptieren, dass jeder für sich selbst entscheidet, wie viel Kontakt gewünscht ist.

Grüßen Sie weiterhin: Dadurch zeigen Sie, dass Sie da sind.

NEIN → **Wollen Sie anderen Menschen helfen?**

NEIN → **Nein, das Thema ist gerade nicht relevant für mich.**

Kein Problem. Melden Sie sich gerne später, wenn Sie Fragen haben.

JA →

Informieren Sie sich über **lokale Vereine** und **Initiativen** in Ihrer Nachbarschaft:

Bietet der **Bürgerverein** ein Angebot?

Gibt es einen **Freizeit-, Jugend- oder Seniorentreff?**

Veranstaltet die **Kirchengemeinde** Konzerte?

Fragen Sie nach, ob auch Sie sich engagieren können, oder informieren Sie andere über die Angebote!

Werden Sie Kulturbegleiter: **www.hamburger-kulturschluessel.de** oder Medienbotin: **www.buecherhalle.de/medienboten**

Verschicken Sie Postkarten: **www.postmitherz.org** oder werden Sie Teil des Vereins **Freunde alter Menschen e.V. www.famev.de**

Noch mehr Aktionen finden Sie **auf unserer Website über den „Info-Wegweiser“.**

Lassen Sie sich in Ihrer **Freiwilligenagentur** beraten. Lesen Sie dazu unser Interview auf der nächsten Seite.

Bieten Sie Angebote in Ihrer Nachbarschaft an: Laden Sie zum Beispiel zum Kaffeetrinken, zu Spaziergängen oder Dingen ein, die Ihnen Spaß machen. Dadurch ermöglichen Sie erste Kontakte. In einigen Wohnanlagen stehen Ihnen dafür Räume zur Verfügung.

Sie brauchen Unterstützung? Rufen Sie uns an!

Frau Viola L’Hommedieu unterstützt Sie bei **Ihren Ideen** und **vermittelt Kontakte** zu Engagierten, unseren Quartiersentwicklern und Freiwilligenagenturen **040/63 80 01 67**