



## Einsamkeit

« ... Mein Alltag wird stiller, es passiert nicht mehr so viel wie früher. Ich würde mich freuen, mehr gebraucht zu werden oder mehr mit anderen Menschen unterwegs zu sein. Es gibt Tage, da spreche ich laut vor mich hin oder schreibe auf, was ich mit anderen Menschen unternehmen könnte. Alleine ist es einfach nicht dasselbe. Es wäre schön, ein kleines soziales Gefüge zu haben, um Freundschaften zu pflegen, füreinander zu kochen, ein Spiel zu spielen und ab und zu herzlich zu lachen. Ebenso würde es mich manchmal sehr erleichtern, jemandem erzählen zu können, was mir durch den Kopf geht. Wo finde ich Menschen, die zu mir passen und die gleichen Anliegen und Bedürfnisse haben ? »

Bekanntschaften und Beziehungen zu pflegen oder neue aufzubauen, ist wichtig für die psychische Gesundheit. Der Umgang und die Kommunikation mit anderen Menschen sind anregend und halten geistig fit. Einsamkeit ist eine häufige Ursache für eine Depression. Der erste Schritt zu einer Verbesserung der Situation ist die Öffnung und das Gespräch darüber. Einen weiteren Schritt dazu kann ein Besuchsdienst leisten. Dabei bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch und Sie können miteinander plaudern, spazieren gehen oder gemeinsam einen Ausflug unternehmen.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?  
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90  
oder [moa@aarau.ch](mailto:moa@aarau.ch)

