

Soziale Kontakte



Soziale Kontakte sind wichtig. Manche Menschen brauchen mehr davon und manche weniger. Keine soziale Kontakte sind auf Dauer jedoch ungesund und können psychische Erkrankungen sogar verstärken.

Diese Kontakte möchte ich pflegen / wieder aufleben lassen:











Vielleicht kannst du auch neue Kontakte knüpfen. Mögliche Orten könnten sein:

- Selbsthilfegruppe besuchen oder eigene gründen
- Stadtbibliothek (manche haben dort Aushänge von verschiedenen Angeboten)
- Sportverein (vielleicht probierst du etwas neues aus, beispielsweise einen Selbstverteidigungskurs oder Yoga)
- Hobby-Club (Schachclub, Aquariums-Club, Hundesport, Minigolf-Club, etc.)
- Ehrenamtliche Tätigkeit (soziale Tätigkeiten sind zudem Sinnstiftend und wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit aus)
- Aktivismus in einer Peer-Gruppe, beispielsweise in einem Verein für Betroffene von Depressionen, Psychosen, Borderline, ADHS, etc.
- Religiöse Tätigkeiten (die jeweiligen Gemeinschaften bieten teilweise Aktivitäten an)

Hier möchte ich neue Kontakte knüpfen:











