

## Einsamkeit besiegen: Selbsthilfegruppe in Höxter setzt auf Austausch und Mut!

In Höxter wurde eine Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit gegründet, die monatlich trifft. Kontakt zum Selbsthilfe-Büro für Infos.



In Höxter wurde vor einem halben Jahr die Selbsthilfegruppe „Einsamkeit“ gegründet, die sich mit den Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit beschäftigt. Ein Mal im Monat treffen sich die Mitglieder, um von 14:00 bis 15:30 Uhr offene Gespräche zu führen. Diese Gruppe richtet sich nicht an Menschen, die lediglich Freizeitgestaltung suchen, sondern bietet einen Raum für tiefere Diskussionen und die Möglichkeit, nach dem gegenseitigen Kennenlernen gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln. **Hoexter News** berichtet über die Ziele und Erwartungen dieser Initiative.

Für Interessierte gibt es Kontaktmöglichkeiten über das Selbsthilfe-Büro Höxter. Anmeldungen sind telefonisch unter

05271 69 41 045 oder per E-Mail möglich. Das Büro hilft nicht nur bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, sondern bietet auch umfassende Informationen sowie Beratungen an. Die Website, die zusätzliche Details und Unterstützung bietet, ist unter [selbsthilfe-hoexter.de](http://selbsthilfe-hoexter.de) erreichbar.

## **Psychische und physische Gesundheit im Fokus**

Die Herausforderungen, die mit Einsamkeit einhergehen, werden in Höxter von weiteren Selbsthilfegruppen ergänzt. Eine neue Gruppe hat sich auf die Belange von Menschen mit chronischen Schmerzen spezialisiert. Diese Gruppe setzt sich mit Beschwerden auseinander, die von Erkrankungen wie Rheuma, Migräne und Arthrose verursacht werden und länger als drei Monate andauern. Die Mitglieder berichten von jahrelangen Kämpfen mit Schmerzen, mangelnden Therapieoptionen und deren Auswirkungen auf ihr Leben, bis hin zur Berufsunfähigkeit. **Westfalen Blatt** hebt hervor, wie sehr diese Probleme auch die psychische Gesundheit belastet und zu Depressionen führen können.

Ralf Diekötter, ein aktives Mitglied, beschreibt das Gefühl, „austherapiert“ und „verloren im Orbit“ zu sein. Sabine Oberhommert, Ansprechpartnerin der Gruppe, betont die Bedeutung der Interaktion mit anderen Betroffenen, um Erfahrung und Wissen auszutauschen. In den Gruppensitzungen informieren die Mitglieder über Ärzte, Therapien und Medikamente. Darüber hinaus gibt es gelegentlich externe Referenten, die zu Themen wie Hilfsangeboten und rechtlichen Ansprüchen aufklären.

## **Die globale Perspektive auf Einsamkeit**

Das Thema Einsamkeit erreicht auch eine internationale Dimension, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt. Eine neue Kommission innerhalb der WHO beschäftigt

sich mit der Förderung von Sozialkontakten als Bestandteil der Gesundheit. Laut einem Bericht der Organisation, sind Menschen ohne starke soziale Bindungen einem höheren Risiko für gesundheitliche Probleme ausgesetzt, einschließlich Schlaganfällen und Depressionen. Diese Risiken liegen sogar auf einer Ebene mit den Gefahren von Tabakkonsum und Fettleibigkeit. Die WHO plant, in den nächsten drei Jahren Strategien zu entwickeln, um soziale Kontakte weltweit zu fördern und soll dabei die Auswirkungen auf die wirtschaftliche und soziale Entwicklung von Gesellschaften berücksichtigen **Ärzteblatt**.

Die Initiative in Höxter zeigt deutlich, wie wichtig der Austausch zwischen Betroffenen ist, um Einsamkeit entgegenzuwirken und sich gegenseitig zu unterstützen. In Anbetracht der globalen Herausforderungen im Zusammenhang mit sozialer Isolation ist es ermutigend zu sehen, dass lokale Selbsthilfegruppen aktiv geworden sind und Infrastruktur für Hilfe und Unterstützung bereitstellen.

Details	
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.hoexter-news.de">www.hoexter-news.de</a></li><li>• <a href="http://www.westfalen-blatt.de">www.westfalen-blatt.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.net](http://aktuelle-nachrichten.net)**