



# Presseinformation

## **Einsamkeit überwinden , neue“SHG getrennt leben – plötzlich alleine,,**

Viele Menschen haben große Angst davor, nach einer Trennung wieder Single zu sein. Wenn alle anderen sich mit dem Partner treffen oder aber lustige Pärchenabende veranstalten, sitzt man alleine in der Wohnung .Insbesondere die Urlaubszeit oder die Wochenenden bereiten gerade „frisch gebackenen Singles“ Bauchschmerzen ,die totale Konfrontation mit dem Alleinsein – bzw. damit, ohne Partner zu sein, bringt manche an den Rand der Verzweiflung.

All by myself, don't wanna be all by myself“ – diese Hymne der Einsamkeit spricht nicht nur Bridget Jones, sondern vielen aus der Seele, wenn sie am Morgen nach einer Trennung aufwachen und plötzlich merken: Ich bin allein.

Das Wichtigste vorweg: diese Angst davor, Single zu sein, ist völlig normal, denn unbekannte Situationen können uns ängstigen. Es kommt jetzt darauf an, sich langsam damit anzufreunden Single zu sein und dem auch immer mehr positive Seiten abzugewinnen.

Hilfreich kann dazu sein, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen. Dieser Erfahrungsaustausch, das Gefühl nicht alleine zu sein, kann ein wichtiger Teil dazu sein, die Trennungssituation zu verarbeiten.

Wir treffen uns :

Am 28.09.2017 um 18 Uhr und danach im 14 tägigen Rhythmus , jeweils immer Donnerstags.

Infos hierzu : Selbsthilfekontaktstelle des Deutschen Roten Kreuz

Tel : 0151 19523941 oder: 02761 2643

E-Mail: weinbrenner.dorff@kv-olpe.drk.de

**DRK-Kreisverband  
Olpe e.V.  
Haus der  
Begegnung**

Löherweg 9  
57462 Olpe  
Tel. 0 27 61 26 43  
Fax 0 27 61 96 48 30  
www.kv-olpe.drk.de  
HausderBegegnung@kv-  
olpe.drk.de

**Ansprechpartner**  
DRK-Pressestelle

Selbsthilfekontaktstelle  
Ulrike Bell  
Petra Weinbrenner-Dorff

Bürozeiten  
Mo: 10.00 – 17.00 Uhr  
Di: 12.00 – 17.00 Uhr  
Mi: 10.00 – 14.00 Uhr  
Do: 12.00 – 18.00 Uhr  
Jeden 1. Samstag im  
Monat: 10.00 – 12.00 Uhr

**Die sieben Grundsätze  
der Rotkreuz- und  
Rothalbmondbewegung**

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität