

# Raus aus der Einsamkeit

## *Gemeinsam neue Wege finden*



Selbsterfahrungsgruppe mit 6 – 10  
Teilnehmenden im Alter ab 50 Jahren

- Von der Einsamkeit zur Verbundenheit
- Ursachen und Muster der Einsamkeit
- Bedürfnisse und Sehnsüchte
- Kommunikation und Kontakt aufnehmen
- Neue Wege wagen
- Rückblick und Ausblick, wie es weiter geht

Fühlen Sie sich oft allein oder isoliert – auch unter Menschen?

Möchten Sie lernen, wie Sie wieder **mehr Nähe, Verbindung und Kontakt** in Ihr Leben bringen können?

In unserer **therapeutisch angeleiteten Selbsterfahrungsgruppe** stellen wir uns gemeinsam dem Thema der Einsamkeit und entdecken und erproben neue Wege zu mehr Verbundenheit und Miteinander.

Die **Basis bilden sechs Abende**, danach sind Einzelcoachings möglich sowie eine Fortgeschrittenengruppe.

## INFOS UND ANMELDUNG

### WO

**Beratungsstelle**

**Grindelallee 95, II.OG**  
20146 Hamburg

### WANN

**dienstags 19-20.30**

**6 Abende**, Termine  
werden abgesprochen

### KOSTEN

**250 €** für 6 Termine  
nur Gesamtbuchung mgl.  
ermäßigt 190,- €

### ANMELDUNG/INFO

Tel: (040) 41 75 04

Mail:  
[beratung@efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)  
[www.efb-hamburg.de](http://www.efb-hamburg.de)

### LEITUNG

**Claudia Guhl**

*(Dipl. Päd., Gestalt- und Paartherapeutin)*

### VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)  
Grindelallee 95, 20146 Hamburg | Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg  
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH | Rübenkamp 310, 22337 HH  
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber