

# SICH BETEILIGEN MENSCHEN BRAUCHEN EINE GEMEINSCHAFT

Verbundenheit und Zusammenhalt in einer Gruppe zu erleben gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben. Es tut gut, zu einer Gemeinschaft dazuzugehören und Dinge gemeinsam zu tun. Ich kann meine Wünsche, Interessen, Fähigkeiten, aber auch Ängste oder Hoffnungen mit anderen teilen. Wenn wir uns gemeinsam für etwas einsetzen, das uns wichtig ist, können wir oft mehr erreichen als jeder für sich allein.

**In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?**

**In welcher Gemeinschaft, beispielsweise einem Verein, wäre ich gerne dabei?**

**Wie mache ich den ersten Schritt, um zu einer Gruppe dazuzugehören?**

**Gibt es eine Gruppe, mit der ich ein gemeinsames Interesse teile?**

**Gibt es etwas, für das ich mich gemeinsam mit anderen engagieren möchte?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)