

Einsamkeit

Was können wir aber in Zeiten von häuslicher Quarantäne und „sozialer Isolation“ machen, um nicht einsam zu werden?

- Füllen Sie Ihren **Terminkalender** so, wie sie es auch in normalen Zeiten machen würden. Machen Sie sich zum Beispiel am Sonntag einen Wochenplan, den Sie mit Aktivitäten (auch Alltägliches wie Kochen, Putzen oder Fernsehen) füllen. Dann können Sie entscheiden, für welche Tage Sie noch Programmpunkte brauchen können.
- **Sport in der Natur:** Laufen, Spazieren oder Radfahren. Planen Sie Bewegung an der frischen Luft fest in Ihren Wochenplan ein. Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind, können andere bitten mit Ihnen ein paar Meter die Straße auf und ab zu laufen.
- **Unterhalten Sie sich** durchs Fenster, über Balkone oder über Straßen hinweg mit Nachbarn, Freunden oder Großeltern. Verabreden Sie sich zu diesen Treffen auf Distanz, wie Sie sich auch zu anderen Begegnungen verabreden würden.
- Gehören Sie nicht zur Risikogruppe, aber können momentan nichts arbeiten? Dann fragen Sie in sozialen Einrichtungen, wie zum Beispiel der Tafel nach, ob **Ihre Mitarbeit** dort gebraucht werden kann. Auch Erntehelfer oder Mitarbeitende in Supermärkten werden momentan häufig gesucht.
- **Rufen Sie bei Menschen an**, mit denen Sie gerne sprechen würden. Kennen Sie niemanden, den Sie anrufen möchten, aber möchten trotzdem mit jemandem sprechen? Erkundigen Sie sich bei den Gemeinden oder Stadtverwaltungen Ihrer Region. Viele haben lokale, telefonische Gesprächsdienste.
- **Allein-Sein und Einsamkeit** sind **nicht** das gleiche. Lernen Sie das Alleine-Sein und Sich-Selbst-Genug-Sein auch etwas zu genießen. Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um.

Auch wer nicht alleine lebt kann und darf einsam sein.

Aktuell fühlen Sie viele Menschen einsam. Manche zum ersten Mal in ihrem Leben. Einsamkeit kann viele Formen haben. Sie kann auch dann auftreten, wenn man von außen betrachtet scheinbar viele Kontakte und Aufgaben hat.

Achten Sie auf sich selbst. Wie geht es Ihnen? Sich die eigenen Gefühle zuzugestehen und anzuerkennen kann helfen. Vielleicht traut man sich dann eher auf andere zuzugehen und Strategien dagegen zu entwickeln.

Achten Sie auf die Menschen in Ihrem Umfeld. Fragen Sie bei Freund*innen nach, wie es Ihnen mit der Situation geht. Viele Menschen können sich einsam fühlen, bedenken Sie sich gegenseitig, einige Beispiele:

- Ältere Menschen, Menschen in Alten- und Pflegeheimen
- Eltern, besonders alleinerziehenden Elternteilen, kann der Kontakt zu anderen Erwachsenen fehlen.
- Kindern und Jugendlichen kann der Kontakt zu Gleichaltrigen fehlen.
- Singles kann der Kontakt zu romantischen Partner*innen fehlen.
- Menschen, die normalerweise mit vielen anderen zusammenarbeiten und nun alleine arbeiten, können die Kolleg*innen fehlen.
- Pflegende Angehörige können den Kontakt zur Außenwelt vermissen, wenn sie rund um die Uhr mit der pflegebedürftigen Person zusammen sind. [„Pflegetelefon“: **030 20179131**]

