

## Yalnızlık

### Evde karantina ve "sosyal izolasyon" dönemlerinde yalnız olmamak için ne yapabiliriz ki?

- **Takviminizi** normal zamanlarda da yaptığınız gibi doldurun. Örneğin pazar günü bir haftalık program yapın ve bu programı etkinliklerle (örneğin yemek yapmak, ev temizlemek veya televizyon seyretmek gibi günlük etkinlikler de dahil olmak üzere) doldurun. Sonrasında da hangi günler için hala bir programa ihtiyacınız olduğuna karar verebilirsiniz.
- **Doğada spor:** Koşmak, yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek. Haftalık planınıza hiç bozulmayacak şekilde açık havada hareket etkinlikleri de koyun. Yürüyüşken pek hoşlanmayanlar başkalarından kendileriyle sokakta birkaç metre ileri geri yürümelerini rica edebilir.
- Pencerelerden veya balkonlardan veya sokakta komşularınız, arkadaşlarınız veya büyüklerinizle **sohbet edin**. Diğer buluşmalarınızda olduğu gibi bu buluşmalarınız için de mesafeli bir araya gelmek üzere sözleşin.
- Bir risk grubuna dahil değilsiniz ve fakat halihazırda çalışmıyor musunuz? **Dann fragen Sie in sozialen aEinrichtungen, wie zum Beispiel der Tafel nach, ob Ihre Mitarbeit dort gebraucht werden kann.** Bu sıralar hasat işçileri veya market çalışanına da çok sık ihtiyaç duyuluyor.
- Kendileriyle konuşmaktan keyif alacağınız **kişileri arayın**. Arayacak kimseyi tanımıyor ve fakat gene de birileriyle konuşmak mı istiyorsunuz? İkamet ettiğiniz belediyeye veya yerel yönetimle irtibat kurun. Bunların birçoğunda telefonla iletişim hizmeti vardır.
- **Tek başına olmak ve yalnızlık aynı şey değildir.** Tek başına olmanın ve kendi kendine yetmenin tadını çıkarmaya bakın. Kendinizle baş başa kaldığınız anları keyifle yaşayın.

### Tek başına yaşamayan da yalnız kalabilir ve yalnız kalmayı tercih edebilir.

Bugünlerde birçok kişi kendisini yalnız hissediyor. Hatta bazılarımız hayatında ilk kez yalnız kalıyor. Yalnızlığın bir çok şekli olabilir. Dışarıdan bakıldığında birçok tanıdığı ve yapacak işi olanlar için de yalnızlık mümkündür.

Kendinize dikkat edin. Nasılsınız? Duygularınızı itiraf etmek ve kabullenmek yardımcı olabilir. Beki de bu durumda başkalarıyla ilgilenme ve buna karşı stratejiler geliştirme cesaretini gösterebilirsiniz.

Çevrenizdeki insanlara dikkat edin. Bu durumla nasıl başa çıktıklarını arkadaşlarınıza sorun. Birçok kişi kendisini yalnız hissedebilir; birbirinizi düşünün. Bazı örnekler:

- Sizden yaşlılar, huzurevlerindeki ve bakımevlerindeki kişiler.
- Özellikle bekar olanlar başta olmak üzere ebeveynlerin diğer yetişkinlerle irtibatı olmayabilir.
- Çocukların ve gençlerin kendi yaşlıları olanlarla irtibatı olmayabilir.
- Bekarların romantik ilişkileri bulunmayabilir.
- Normal şartlarda birçok kişiyle birlikte çalışanlar ve fakat şimdi tek başlarına çalışanların meslektaşları olmayabilir.
- Ailedeki bakıma muhtaç bir kişiye bakanların eğer günün yirmi dört saati bu kişiyle birliktelerse dış dünyayla irtibatları olmayabilir. [„Bakıcı Telefonu“: **030 20179131**]

