GEMEINSAM STATT EINSAM – IDEEN FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

WAS MIR HALT GIBT

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kälter werden, verbringen viele Menschen mehr Zeit zu Hause. Gerade dann sind gemeinsame Erlebnisse, Gespräche und kleine Aktivitäten besonders wertvoll. **Denn gemeinsam ist der Winter wärmer, niemand muss allein durch den Winter gehen!**

WAS GEGEN EINSAMKEIT HILFT

- **Aktiv werden:** Schon eine kleine Verabredung kann den Tag bereichern.
- **Kontakte pflegen, wiederbeleben und neue knüpfen:** Regelmäßige Gespräche schaffen Nähe und Verbundenheit.
- **Neues ausprobieren:** Ein Kurs oder ein Treff bietet die Chance, Menschen kennenzulernen.
- **Hilfe annehmen:** Es ist keine Schwäche, sich Gesellschaft oder Unterstützung zu wünschen.
- **Die eigenen Stärken würdigen!**

VERBUNDENHEIT WIRKT SICH POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT AUS

Einsamkeit ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sondern kann bei längerer Dauer zu einem **relevanten Gesundheitsrisiko** werden. Die WHO zählt soziale Verbundenheit inzwischen ausdrücklich zu wichtigsten Einflussfaktoren auf die körperliche und psychische Gesundheit.

Verbundenheit entsteht durch kleine Begegnungen im Alltag. Ein Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang, ein Anruf, ein Verein oder eine regelmäßige Gruppe können Möglichkeiten schaffen, mit anderen in Kontakt zu kommen. Wichtig ist dabei nicht die Anzahl der Kontakte, sondern dass wir uns **gesehen, gehört und zugehörig fühlen**.



Bildquelle: Unsplash, „Seniors enjoying coffee and a puzzle together“, Unsplash License, https://unsplash.com/photos/seniors-enjoying-coffee-and-a-puzzle-together-EvOvokXGUCg

FAZIT

Geben & Nehmen:
Schon ein kleines Zeichen der Aufmerksamkeit kann viel bewirken.
Ein freundliches Wort, ein Anruf oder eine Einladung zeigen:
Du bist nicht allein. Du bist wichtig.