

Einsamkeit in der Weihnachtszeit

Liebe Eltern,

selten war die Adventszeit so still wie in diesem Jahr für Alleinstehende. Viele Menschen kämpfen in dieser Zeit mit der Einsamkeit. Wo viel Trubel und Stimmung in den Familien ist und Eltern nicht wissen, was Sie als erstes erledigen sollen, Hilfe beim Homeschooling, Abwasch, Streit der Geschwister schlichten oder Homeoffice?! Geht es anderen Menschen ganz anders, sie kämpfen mit dem Alleinsein. Wer allein lebt, egal ob jung oder alt, für den ist die Weihnachtszeit dieses Jahr eine Herausforderung. Um diesen Menschen eine große Stütze zu sein, erhalten Sie Anregungen, wie Sie den Menschen mit kleinen Aufmerksamkeiten ein Lächeln auf die Lippen zaubern können, egal ob es der Nachbar, die Freundin, der Arbeitskollege und jemand völlig Unbekanntes ist.

Hier ein paar Ideen, für kostenlose Freude schenken:

1. **Lächeln:** Lächle freundlich Menschen an, egal ob Bekannte oder Fremde, die dir entgegenkommen. Manch einem versüßt du durch ein simples Lächeln den Tag.
2. **Dinge weitergeben:** Bevor Du etwas wegschmeißt, überleg dir bei allen Kleidungsstücken, Büchern, CDs und Dingen, die du nicht mehr brauchst, wem du damit eine Freude machen könntest?
3. **Weitersagen:** Wenn dir ein interessanter Podcast, einen spannender Film oder ein lustiges Buch begegnet ist, gib den Tipp einfach weiter.
4. **Gruß vor der Tür stellen:** Stell einem Menschen, von dem du weißt, dass er einsam ist, ein paar Plätzchen oder einen kleinen Blumengruß mit ein paar persönlichen Worten vor die Tür.
5. **Erzähl von dir:** Erzähle anderen von deinen ganz persönlichen Gedanken und frag dann dein Gegenüber, wie es ihm oder ihr selbst geht. Oft fällt es so leichter, über Probleme und Ängste zu sprechen.

6. **Komplimente machen glücklich:** Mach den Menschen, denen du beim Weg zur Mülltonne oder beim Bäcker begegnest, ein ganz spontanes Kompliment.
7. **Bilder der Vergangenheit:** Wenn Eltern, Großeltern oder Freunde in Quarantäne sitzen, kann man ein kleines Fotoalbum erstellen mit gemeinsamen Erinnerungen. Die Freude wird sicher riesig sein.
8. **Grüße per Post:** Es muss gar nicht immer der lange, handgeschriebene Brief sein, auch ein Gruß per Postkarte ist ein schönes Zeichen, dass jemand an einen denkt.
9. **Gespräche tun gut:** Ruf jemanden an, bei dem du dich schon lange mal wieder melden wolltest. Und zwar übers gute alte Telefon. Das ist oft entspannter, weil man nicht die ganze Zeit nebenbei kontrolliert, ob die Frisur sitzt und das Licht stimmt.
10. **Fremden helfen:** Hilfe der schwangeren Nachbarin die Einkaufstüten hochzutragen oder halte jemanden die Tür auf.

Viel Freude bei der Umsetzung!

Haben Sie Fragen? Brauchen Sie Unterstützung oder Suchen Sie Rat oder Hilfe?

Dann rufen Sie uns an oder wenden sich per E-Mail an uns:

KINDERLAND-Sachsen e.V.

Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland

03586 - 78 90 78

jhz.eibau@kinderland-sachsen.de

Mit besten weihnachtlichen Grüßen

Carolin Fischer