

\*English version below\*

## Tipps gegen Einsamkeit

### Den Tag strukturieren

Geben Sie sich einen Tagesablauf vor: aufstehen, arbeiten, zu bestimmten Zeiten essen, sich bewegen, telefonieren. Gewohnte Routinen geben Halt und Sinn und verhindern, dass einem die Decke auf den Kopf fällt.

### Sich selbst reflektieren

Tägliches Tagebuchschreiben ist eine gute Möglichkeit, um die eigenen Gedanken sichtbar zu machen. Was möchten Sie am kommenden Tag erreichen und wofür sind Sie, trotz der aktuellen Situation, dankbar?

### Gutes für sich tun

Machen Sie bewusst Dinge, die Ihnen guttun. Tolle Musik hören, eine Gesichtsmaske, entspanntes Bad, Meditation uvm.

### In Kontakt bleiben

Um nicht zu vereinsamen, ist es ratsam sich aktiv für Videos-Calls zu verabreden: Wie wäre es mit einem After-Work-Drink mit den Kollegen via Zoom oder einem Spieleabend mit Freunden über Skype? Natürlich kann ein Videoanruf keinen richtigen Besuch ersetzen, trotzdem vermittelt er ein wohlig-warmes Gefühl der Verbundenheit.

### Reden, reden, reden

Auch, wenn wir uns gerade alleine fühlen: Wir sind es nicht! Über die Sorgen und Ängste offen zu reden, kann helfen, den Kummer loszuwerden und sich gegenseitig Mut zu machen. Wer dabei lieber anonym bleiben möchte, kann auch eine Telefonseelsorge in Anspruch nehmen.

### Entdecke neue Seiten

Jetzt ist die perfekte Gelegenheit für ein neues Hobby oder um Dinge auszuprobieren, die man schon immer einmal ausprobieren wollte: Beispielsweise ein Instrument oder eine andere Sprache lernen, stricken, mehr lesen oder neue Rezepte nachkochen.

### In Bewegung bleiben

Neben einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft kann auch Sport in den eigenen vier Wänden helfen, um Dampf abzulassen. Bereits moderate Bewegungen, wie beim Yoga, können das eigene Wohlbefinden deutlich steigern.

### Gute Taten

Wer anderen hilft empfängt Liebe und Dankbarkeit. Vielleicht benötigt die Suppenküche nebenan oder das Tierheim Hilfe? Rufen Sie am besten vorher an und informieren Sie sich, ob Hilfe gebraucht wird.

\*English version \*

## **Tips against loneliness**

### **Structure the day**

Give yourself a daily routine: get up, work, eat at certain times, move around, make a phone call. Familiar routines provide stability and meaning and prevent the ceiling from falling on your head.

### **Reflect on yourself**

Daily journaling is a great way to visualize your thoughts. What would you like to achieve in the coming day and what are you grateful for, despite the current situation?

Doing good for yourself

Consciously do things that are good for you. Listening to great music, a face mask, relaxing bath, meditation and much more.

### **Keep in touch**

In order not to get lonely, it is advisable to actively arrange to meet up for video calls: How about an after-work drink with colleagues via Zoom or a game evening with friends via Skype? Of course, a video call cannot replace a real visit, but it still conveys a cozy, warm feeling of connectedness.

### **Talk, talk, talk**

Even if we feel alone at the moment: we are not! Talking openly about your worries and fears can help get rid of your grief and reassure one another. Those who prefer to remain anonymous can also take advantage of telephone counseling.

### **Discover new sites**

Now is the perfect opportunity for a new hobby or to try out things that you've always wanted to try: for example, learning an instrument or another language, knitting, reading more or cooking up new recipes.

### **To keep moving**

In addition to a long walk in the fresh air, exercising within your own four walls can also help to let off steam. Even moderate movements, like in yoga, can significantly increase your own well-being.

### **Good deeds**

Those who help others receive love and gratitude. Maybe the soup kitchen next door or the animal shelter needs help? It is best to call ahead and find out if help is needed.