

# Einsamkeit in der Winterzeit

*Du fühlst dich ausgeschlossen, wenn du andere gemeinsam feiern siehst?  
Du bist von Menschen umgeben und fühlst dich trotzdem nicht verbunden?*

Vielleicht erlebst du **Einsamkeit**.

## Einsamkeit ≠ allein sein

Es ist ein Gefühl, kein Fakt: eine Lücke zwischen gewünschter und tatsächlicher Verbindung. Einsam unter Menschen, zufrieden allein: beides ist möglich.



1/3

**der Menschen weltweit** fühlt sich manchmal oder häufig einsam.

## Arten von Einsamkeit:

- **Emotional:** Sehnsucht nach Nähe oder Verständnis
- **Sozial:** das Gefühl, ausgeschlossen zu sein oder nirgendwo dazugehören
- **Kulturell oder existenziell:** das Gefühl, von Sinn, Zweck oder Gemeinschaft entfernt zu sein

## Was kann Einsamkeit verstärken (besonders im Winter)?

- Im Ausland wohnen oder weit weg von geliebten Menschen sein
- Sich auf Social Media mit anderen vergleichen
- Trauer, Trennungen oder belastete familiäre Beziehungen
- Finanzielle Sorgen oder Unsicherheit
- Kulturelle Unterschiede oder das Nichtfeiern von Weihnachten
- Allein leben oder weit entfernt vom Zuhause arbeiten

# & Wieder verbinden

## ... mit dir selbst

- **Wahrnehmen:** erkenne das Gefühl an; es ist ein Signal, kein Makel.
- **Mitgefühl für dich selbst:** sei freundlich zu dir, so wie du es zu einer\*m Freund\*in wärst.
- **Perspektive hinterfragen:** was du online siehst, ist nicht die ganze Geschichte.

## ... mit anderen

- **Teile es:** über Einsamkeit zu sprechen, macht sie oft leichter; viele fühlen sich ähnlich.
- **Auf jemanden zugehen:** kontaktiere eine\*n Freund\*in, Familie oder OpenUp-Expert\*innen.
- **Auf andere Weise verbinden:** mit einer unbekannten Person plaudern, Nachbar\*innen grüßen, fremde Personen anlächeln.

## Beginne noch heute:

**1** Sende eine Nachricht an eine Person, mit der du lange nicht gesprochen hast.

**2** Schreibe eine Sache auf, die dir ein Gefühl von Verbundenheit gibt – ein Ort, eine Person oder eine Aktivität.

**3** Mach eine kleine nette Geste, z.B., indem du jemandem ein ehrliches Kompliment schenkst.