



Mach es wie die Sonnenblume,

Wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung

---

## Einsamkeit

Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Es gibt Menschen, die haben andere Menschen um sich rum und fühlen sich trotzdem einsam, sie fühlen sich nicht verbunden mit ihren Mitmenschen. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Menschen, die sind oft alleine und fühlen sich trotzdem nicht einsam, im Gegenteil sie schöpfen daraus Kraft. Es gibt aber auch die Menschen, die wirklich keine sozialen Kontakte mehr haben und darunter sehr leiden.

Doch wer fühlt sich einsam? Es betrifft Menschen in allen Generationen, doch vor allem viele ältere Menschen und auch immer mehr Jugendliche. Wer einsam ist, zieht sich zurück, wird leise und unsichtbar. Es ist wichtig, dass wir hinschauen.

Einsamkeit kann krank machen, psychisch wie auch körperlich. Einsamkeit kann eine Depression verstärken oder kann Rückenschmerzen verstärken und zu Schlaflosigkeit führen.

Bereits ein Drittel der Schweizer Bevölkerung gibt an unter Einsamkeitsgefühlen zu leiden. Es ist wichtig, dass wir den Mut finden, solche Menschen darauf anzusprechen. Vielleicht einen Kaffee trinken gehen mit ihnen oder ein Spaziergang machen und nachfragen, ob sie vielleicht darüber sprechen möchten, sagen, dass sie einen traurigen Eindruck machen. Aber keine Ratschläge erteilen, besser einfach zuhören.

In immer mehr Ortschaften in der Schweiz gibt es Erzählcafés, in solch einer Gruppe kann/darf jeder etwas über sich erzählen zu einem bestimmten Thema, es wird wertschätzend zugehört und nichts kommentiert oder bewertet. Jeder bekommt so den Raum, seine Geschichte zu erzählen oder auch nur zuzuhören.

Lasst uns gemeinsam gegen Einsamkeit kämpfen, indem wir einander unterstützen, zuhören und füreinander da sind. Niemand soll sich mehr alleine fühlen.

Manuela Gredig

Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung