

Thema: pro mente Austria

Autor: k.A.



Einsamkeit zu Weihnachten

„Warum rufen Sie nicht einfach alte Freunde an?“

Einsamkeit ist kein neues Phänomen, die Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen hat die Problematik aber massiv verschärft. Darauf machten Günter Klug, Präsident von pro mente Österreich, und Sonja Hörmanseder von der Krisenhilfe Oberösterreich bei einer Online-Presskonferenz aufmerksam.

Auch Weihnachten werde für viele Österreicher, die die Feiertage allein verbringen müssen, eine schwere Zeit – und zwar unabhängig vom Alter. Ein Rat der Experten: „Aktivieren Sie ihre Kontakte“, rät Psychotherapeut Klug. „Haben Sie Mut und trauen Sie sich, alte Freunde anzurufen. Sie werden staunen, wie sehr sich die meisten über einen Anruf freuen.“ *(had)*

⊕ Erste Hilfe für die Seele: Tipps von Experten und Betroffenen gibt es auf dem „Erste Hilfe für die Seele-Blog“ www.erstehilfefuerdieseele.at/category/blog/