



wie «EINSAM»

Emotionen-Alphabet

E wie «Einsam»

Fühlst du dich gerade ganz alleine auf der Welt? Denkst du, dass niemand deine Gefühle teilt – niemand sie versteht oder akzeptiert? Fürchtest du, anderen mit deinen Gedanken oder Anwesenheit zur Last zu fallen? Andere können nur für dich da sein, wenn du ihnen von deinen Gedanken erzählst.

Teile deine Gefühle – mit deinen Freunden, mit deiner Familie oder mit einer Fachperson!

Ehrlich sein und darüber reden

Verheimliche nicht, wenn du dich einsam fühlst. Sprich mit dir vertrauten Menschen darüber. Oder wende dich an Fachpersonen.

Entlastung suchen

Nutze Kontakte zu Freundinnen und Freunden gezielt, um dich abzulenken. Unternimm etwas Schönes, das dir Abwechslung und Spass bringt.

Einfallsreich sein

Vielleicht gibt es einen Song, der deine Gefühle passend beschreibt. Starte einen Austausch, indem du Jemandem diesen Song schickst.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch