

# Gegen Einsamkeit und Angst

22.03.2020 20:00

Reduzierte Sozialkontakte belasten den Menschen. Um sich davor zu schützen, um besser mit der Einsamkeit und möglicher Angst umzugehen oder damit Ihnen zu Hause die Decke nicht auf den Kopf fällt, gibt Dr. Zenon Szelest, Leiter der Psychosozialen Notfallvorsorge (PSNV-Team) und des Kriseninterventionsteams der Malteser in Köln, folgende Tipps:

1. Bleiben Sie gut informiert.
2. Nehmen Sie Ihre Gefühle an!
3. Sprechen Sie darüber!
4. Nehmen Sie aktiv Kontakt auf!
5. Setzen Sie sich Ziele!
6. Lenken Sie sich ab!
7. Bleiben Sie aktiv!
8. Treiben Sie Sport!
9. Halten Sie einen geregelten Tagesablauf ein!
10. Schöpfen Sie zusätzliche Kraft!
11. Machen Sie Witze!
12. Beten Sie mal wieder!

Näher erläutert werden diese zwölf Tipps [hier](#).