



GESPRÄCHE GEGEN EINSAMKEIT

» **Philippe Goetschel**, Psychologe und Psychotherapeut FSP, Notfallpsychologe SBAP, Co-Präsident «Mein Ohr für dich-einfach mal reden!»

www.meinohrfuerdich.ch

Unter der **Telefonnummer 0800 500 400** erreicht jeder – ob jung oder alt – anonym, vertraulich und kostenfrei ein offenes Ohr für ein Gespräch. «**Mein Ohr für dich - einfach mal reden!**», das erste Alltags-telefon in der Schweiz, wurde von dem Psychologen Philippe Goetschel und seiner Frau als ein Angebot gegen Einsamkeit gegründet.

Einsamkeit nimmt in allen Altersgruppen zu. Wieso?

Einsamkeit hat durch die Pandemie, das Homeoffice, aber auch durch die Digitalisierung und Individualisierung zugenommen. Die neue Einsamkeit betrifft also auch die junge Generation. Viele haben 1000 Likes, sind mit 3000 Personen verbunden und fühlen sich trotzdem isoliert. Die echten Beziehungen verschwinden zunehmend und soziale Kompetenzen gehen verloren.

Was erwartet den Anrufer? Wer anruft, hat am anderen Ende des Telefons keinen Experten, sondern einen geschulten Freiwilligen, der wie ein guter Bekannter ein Gespräch auf Augenhöhe führt. Der zuhört, Zeit hat und vielleicht neue Perspektiven aufzeigt. Wird fachliche Unterstützung gebraucht, hat jeder Freiwillige eine Liste mit hilfreichen Adressen, die er weitergeben kann.

Was ist ein erster Schritt aus der Einsamkeit? Der Anruf allein ist schon ein erster Schritt. Einsamkeit ist ein Tabuthema, und sie sich einzugestehen, kann die Wende einleiten. Organisationen wie Pro Senectute bieten viele Aktivitäten an, von Kaffeetrinken bis Wandern, die man einfach mal ausprobieren kann.



FEUERLÖSCHER

Um entzündliche Prozesse im Körper zu bremsen, wird empfohlen, **fünf verschiedene Gemüse pro Tag zu essen. Zudem Präbiotika, die nicht nur in Joghurt, sondern auch in Apfelschalen, Artischocken oder Knoblauch stecken. Zucker sollte zudem gestrichen oder zumindest reduziert werden. Stille Entzündungen im Körper machen lange Zeit keine Symptome, werden aber mit der Entstehung vieler Krankheiten in Verbindung gebracht.**

VON WASCHLAPPEN UND NASENBLUTEN

Bei Nasenbluten aufrecht sitzen und den Kopf nach vorne neigen. Ein Tuch vor die Nase halten, durch den offenen Mund atmen und die Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger verschliessen. Dabei einen kalten, feuchten Waschlappen für gut fünf Minuten in den Nacken legen. Wieso? Durch die Kälte ziehen sich reflektorisch auch die kleinen Blutgefässe in der Nase zusammen und die Blutung stoppt.

Life

«Ich würde gerne so leben, wie ein Fluss fliesst. Getragen von der Überraschung seiner eigenen Entfaltung.»

John O'Donohue (Irischer Philosoph)

