

(Gem)Einsamkeit?

Sehnt Du Dich nach Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung und Zuneigung? Für Einsamkeit musst Du Dich nicht schämen, dieses Gefühl kann uns alle treffen. Doch Du kannst etwas dagegen tun.

- **Eine Freude machen:** Unternimm etwas, das Dir Spaß macht, um trübe Gedanken zu vertreiben. Erzähl anderen davon. Vielleicht stößt Du so auf Gleichgesinnte.
- **Den Tag strukturieren:** Plane Deinen Tag bewusst, um Leerlauf zu vermeiden. Überlege Dir feste Zeiten für Aktivitäten, Pausen und den Kontakt zu anderen.
- **Kontakte knüpfen:** Lerne neue Menschen in Vereinen, Kursen oder bei regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen kennen. Baue in kleinen Schritten neue Beziehungen auf – Du musst nichts überstürzen.

Schränken psychische Belastungen Dich seit mehreren Wochen stark ein? Das kann auf eine Erkrankung hindeuten. Bitte zögere nicht, Dir professionelle Hilfe zu holen. Du bist nicht allein!

Den Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen erfolgreich zu meistern, dabei hilft uns unser seelisches Immunsystem. Die sogenannte Resilienz lässt sich trainieren wie ein Muskel. Mit der Kampagne „**Achte auf Dich.**“ unterstützen wir unsere Versicherten dabei, selbst aktiv etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden zu tun.

Weitere Informationen zum Thema Resilienz findest Du auf unserer Kampagnenwebsite:
wf.bkk-achteaufdich.de



Impressum

Herausgeber:

BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN

Zentrale

Bahnhofstraße 19

34212 Melsungen

Telefon: +49 561 51009 600

Telefax: +49 561 51009-610

E-Mail: info@bkk-wf.de

Redaktion und Gestaltung:

BBGK Berliner Botschaft

www.berliner-botschaft.de

Titelfoto: Jacob Lund – stock.adobe.com

Beziehungen

Hab ein offenes Ohr

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Einander Halt geben

Unser seelisches Immunsystem – die sogenannte Resilienz – hilft uns, den Alltag mit seinen Herausforderungen zu meistern. Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen sind ein zentraler Bestandteil davon. Sie geben uns Halt und Sicherheit, stärken unser Selbstvertrauen und machen uns zuversichtlich. Zu wissen, dass wir uns auf andere verlassen können, hilft besonders in stressigen Zeiten.

Diese Rückendeckung ist keine Einbahnstraße: Wir alle sehnen uns nach stabilen Beziehungen und fühlen uns durch Dank und Anerkennung respektiert. Das gilt auch für die Menschen, die uns unterstützen. Schon ein offenes Ohr, ein freundliches Wort oder eine helfende Hand können einen großen Unterschied machen. Große Gesten sind dafür nicht nötig – gegenseitige Wertschätzung zählt.

Doch genauso wichtig wie zu geben, ist es, Hilfe anzunehmen. Vielen fällt das schwer, doch es zeigt Stärke und Vertrauen. Beziehungen zu pflegen, bedeutet ein Geben und Nehmen, das unser Wohlbefinden nachhaltig stärkt.



Aufmerksamkeit schenken

Initiative ergreifen

Mach den ersten Schritt und geh auf die Menschen zu, die Dir guttun. Plane regelmäßige Treffen, melde Dich auch mal ohne bestimmten Anlass und zeig ehrliches Interesse an ihrem Leben. Bestimmt freuen sie sich über Deine Aufmerksamkeit.

Vertrauen aufbauen

Nimm Dir bewusst Zeit für tiefe Gespräche mit Menschen, die Dir wirklich wichtig sind. Sprich mit ihnen über das, was Dich bewegt: Deine Pläne, Wünsche oder Sorgen. Das schafft Verbindung und stärkt gegenseitiges Vertrauen.

Gemeinsame Erlebnisse schaffen

Verbring bewusst Zeit mit Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen. Lade sie dazu ein, mit Dir neue oder bestehende Hobbys auszuprobieren, einen Ausflug zu unternehmen oder einfach nur zusammen essen zu gehen. So lernt Ihr Euch besser kennen und schätzen.

Aufmerksamkeit schätzen

Anerkennung und Wertschätzung zeigen

Zeig den Menschen um Dich herum, dass Du Dich über ihre Einladung, das Gespräch oder die angebotene Hilfe freust. Bedanke Dich ehrlich dafür. Bei Gelegenheit kannst Du Dich durch kleine Gesten der Wertschätzung erkenntlich zeigen. Das bleibt in guter Erinnerung.

Unterstützung annehmen

Nimm Hilfe selbstbewusst an, wenn sie Dir angeboten wird. Wir haben alle unsere Schwächen oder schlechten Tage. Mit Unterstützung erledigst Du Aufgaben effizienter und Helfende fühlen sich wertgeschätzt. Solche Angebote anzunehmen, ist außerdem ein Zeichen für gegenseitigen Respekt.

Feedback geben

Sprich Positives, aber auch Negatives offen an. Kritik können die meisten Menschen gut vertragen, wenn sie ehrlich und konstruktiv ist. Durch Feedback entwickeln sich beide Seiten weiter und das gegenseitige Vertrauen wächst.

