

Besuche jemanden ...

Heute wollen wir dich einladen, jemanden zu besuchen, dem es nicht so gut geht. Vielleicht gibt es jemanden, der im Altenheim lebt oder im Krankenhaus ist. Oder ein Nachbar, eine Nachbarin fühlt sich einsam. Es gibt viele Menschen um dich herum, die sich einsam oder verlassen fühlen.



Manchmal reicht ein nettes Gespräch oder eine kleine Geste.

Wenn es dir selber nicht so gut geht, kannst du ja auch einen Brief schreiben.

Es ist wichtig, nicht nur an sich zu denken.

Überlege dir, wem du mit einem Besuch erfreuen kannst. Wir alle brauchen ab und zu einen netten Kontakt.

Also, nutze den Tag – und schau, wie du dich am Ende des Tages fühlst.

Wer nicht in der Lage ist, andere zu besuchen, kann auch gerne andere zu sich einladen. Wenn das auch nicht klappt, kann auch jemanden anrufen oder eben eine eMail schicken usw.