



Tipps für die mentale Gesundheit in der Weihnachtszeit

Pläne schmieden: Vorbereitung ist die halbe Miete

- Einen geregelten Tagesablauf haben, um nicht „in der Luft zu hängen“
- Soziale Kontakte frühzeitig kontaktieren für (digitale) Verabredungen
- Positive Aktivitäten planen: (Alte) Hobbies pflegen oder etwas Neues ausprobieren

Ideen, um die Zeit für sich alleine zu gestalten

- Das eigene Lieblingsessen kochen oder ein neues Rezept ausprobieren
- Sport treiben
- Musik, ein Hörbuch oder einen Podcast hören
- Den (Lieblings-)Film oder -Serie schauen
- Ein Puzzle, ein Kreuzworträtsel oder Sudoku machen
- Ein Buch lesen
- Etwas basteln/malen/stricken oder ein Fotoalbum erstellen
- Ein (Video-)Spiel spielen
- Spazierengehen
- Einen Weihnachtsmarkt besuchen
- Eine Fremdsprache lernen
- Ein DIY-Projekt machen, etwas reparieren oder das eigene Zimmer umgestalten
- Sich ehrenamtlich engagieren
- Telefonieren, Chatten oder einen Brief schreiben

Gut für sich sorgen

- Ausreichend, gesund und lecker essen und trinken
- Sich (an der frischen Luft) bewegen
- Ausreichend (aber nicht zu viel) schlafen



Die eigene Sichtweise verändern

- Die eigenen Erwartungen an die Weihnachtszeit kritisch prüfen (und vielleicht auch die von Angehörigen)
- Ggf. Veränderungen anstoßen (z. B. einen Besuch verkürzen oder absagen, sich Unterstützung suchen, mit Freund:innen statt mit Familie feiern)
- Negative Gedanken hinterfragen: Hilft mir diese Sichtweise? Ist das wirklich so?
- Beispiel:

Negativer Gedanke	Hinterfragen	Alternativer Gedanke
„Ich bin alleine. Deshalb wird Weihnachten furchtbar. Alleine werde ich keinen Spaß haben.“	Hilft mir diese Sichtweise? Ist das wirklich so? → Nein!	„Ich bin heute zwar alleine, aber ich werde mir trotzdem etwas Gutes tun. Viele Menschen sind heute allein.“

- Alternative Gedanken entwickeln und einüben: Aufschreiben, an den Spiegel hängen, als Handy-Hintergrund einstellen, vor dem Schlafengehen lesen, ...
- Einen Mut-Mach-Satz finden, z. B. „Ich bin mir selbst ein guter Freund/eine gute Freundin und kümmere mich gut um mich selbst.“

Den Blick bewusst auf Positives richten

- Wofür bin ich dankbar? Was läuft gerade gut? Was tut mir gerade gut? Wann ging es mir heute (etwas) besser?
- Ein Dankbarkeitstagebuch führen

Hilfsangebote (über die Feiertage erreichbar)

- Telefonseelsorge (rund um die Uhr erreichbar): 0800 1110111 oder 0800 1110222, <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Krisenchat (rund um die Uhr erreichbar): <https://krisenchat.de/>

In Notfällen

- Örtliche psychiatrische Klinik, z. B. für Mainz: Telefon: 06131 172920, Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz
- 112