



## Tipps gegen Einsamkeit an den Feiertagen

---

### Digitale Kontakte pflegen

- Freund:innen oder Familienmitglieder, die nicht am selben Ort sind, frühzeitig kontaktieren und einen Termin zum Telefonieren/online Film schauen/online etwas spielen vereinbaren

### Neue Kontakte knüpfen

- **Buddy-Programm** des Studierendenwerks Mainz (Anmeldung bis 15.12.24):  
<https://www.studierendenwerk-mainz.de/freizeit/studis-werden-freunde>
- Internet-Plattform „**KeinerBleibtAllein**“ (deutschlandweites Matching):  
<https://keinerbleibtallein.net/>
- **Apps**, wie z. B. Bumble For Friends nutzen
- Sich **ehrenamtlich** engagieren

### Kirchliche Angebote, z. B.:

- Weihnachtsfeier für Alleinstehende mit ökumenischer Andacht: 24.12. 12:30 Uhr  
Ratsherrenweg 5, 55252 Wiesbaden (Mainz-Kastel)
- „Heiligabend nicht alleine sein“: 24.12. 16:00-21:00 Uhr  
Kath. Pfarrzentrum St. Nikolaus, Dammstr. 52, 55128 Ingelheim

### Weitere Angebote und Informationen rund um das Thema Einsamkeit

- Finde Aktionen in deiner Nähe oder veranstalte selbst etwas:  
<https://www.wirweihnachten.de/>
- Kompetenznetz Einsamkeit:  
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote-gegen-einsamkeit-an-den-feiertagen-2024>

### Telefonseelsorge (rund um die Uhr erreichbar)

- 0800 1110111 oder 0800 1110222, <https://www.telefonseelsorge.de/>

### Krisenchat (rund um die Uhr erreichbar)

- <https://krisenchat.de/>

### Für Notfälle

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