NACHRICHTEN
Österreich

Gemeinsam gegen Einsamkeit: Der Mischtisch zu Weihnachten in Sachsen!

Görlitz initiiert "Mischtisch"-Aktion zu Weihnachten, um Einsamkeit zu lindern. Gastronomen laden einsame Gäste ein.

Görlitz, Deutschland - In der Weihnachtszeit steigt die Einsamkeit vieler Menschen erheblich. Eine aktuelle Initiative des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbands (Dehoga) in Sachsen zielt darauf ab, dieses Problem zu bekämpfen. Unter dem Motto „Teilt Tische – mischt Menschen“ sollen Einsame in Restaurants und Cafés zusammengebracht werden, um Weihnachtsfeiertage nicht alleine verbringen zu müssen. Der Einsamkeitsreport 2024 der Techniker-Krankenkasse belegt, dass 60 Prozent der Deutschen gelegentlich unter Einsamkeit leiden, mit besonders belastenden Erfahrungen zu Feiertagen, wie auf **alles-lausitz.de** berichtet.

Die Idee ist einfach: Gastronomiebetriebe bieten spezielle Tische an, an denen Fremde Platz nehmen können, um Geselligkeit und ein festliches Mahl zu teilen. Diese Aktionen könnten vielen geselligkeitshungrigen, einsamen Menschen eine wertvolle Gelegenheit bieten, neue Kontakte zu knüpfen und die festliche Zeit gemeinsam zu genießen. Allerdings gibt es auch organisatorische Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, wie die rasche Tischreservierung über die Feiertage, welche oft bereits Monate im Voraus erfolgt, und die Notwendigkeit, Gastronomiebetriebe von der Idee zu überzeugen.

Strategien gegen Einsamkeit

Experten weisen darauf hin, dass Einsamkeit auch gesundheitliche Auswirkungen hat. Mehr als 20 Prozent der Senioren ab 75 Jahren in Deutschland fühlen sich häufig einsam, so eine Studie der Universität zu Lübeck, wie **swr.de** berichtet. Strategien wie frühzeitige Planung von Aktivitäten oder die Kontaktpflege über Weihnachtskarten können helfen, Einsamkeit im Alter zu lindern. Ehrenamtliches Engagement wird ebenfalls als wertvolle Möglichkeit angesehen, soziale Kontakte zu knüpfen und anderen einsamen Menschen zu helfen.

Die kommenden Feiertage bieten somit nicht nur die Gelegenheit zur geselligen Beisammenkunft, sondern auch die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und Einsamkeit aktiv entgegenzuwirken. In der Gemeinschaft kann das Weihnachtsfest zu einem Anlass werden, an dem die Freude und Wärme des Miteinanders geteilt wird.

Details	
Vorfall	Einsamkeit
Ort	Görlitz, Deutschland
Quellen	• **nag-news.de** • **www.alles-lausitz.de** • **www.swr.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at