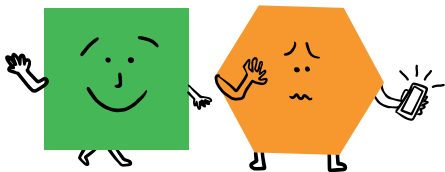


לאמיר רעדן איבער איינזאמקייט

איינזאמקייט איז די געפיל פון ווערן פארקוקט,
נישט געשעצט אדער אנגעזען.

פילע מענטשן פילן איינזאם, אבער ווייניג
רעדן דערוועגן. רעדן איבער איינזאמקייט
און איבערן זיין געזעלשאפטליך איזולירט
קען ברענגען געפילן פון שעמעוודיגקייט
אדער בושה, דערפאר פארמיידן דאס
מענטשן אפט, אבער דאס איז נישט געראטן.

פרעגן פריינט, פאמיליע מיטגלידער, קאלעגן
און שכנים איבער די געפילן קענען פארמערן
אויפמערקזאמקייט איבער איינזאמקייט,
פארמינערן סטיגמעס (נעגאטיווע און אפט
אומיושר'דיגע גלויבונגען איבער עפעס
אדער איינעם) און העלפן אונז אלע פילן
מער פארבינדן.



וואס צו וויסן

- עס עקזיסטירט נישט איין איינציגער "ריכטיגער וועג" צו רעדן איבער איינזאמקייט, און איר דארפט נישט קיין ספעציעלע טרענירונג.
- איינזאמקייט קען זיין אומזעהבאר. אפילו מענטשן וועלכע קוקן אויס פרייליך קענען זיין איינזאם. איינזאמקייט קען אויסקוקן ווי דעפרעסיע, סטרעס אדער ווי אן אנדערע געזונטהייט פראבלעם.
- עס איז קיינמאל נישט קיין שלעכטע צייט צו פרעגן איבער איינזאמקייט ווייל סיי ווער קען דאס אריבערגיין אין סיי וועלכע צייט.

עצות פאר א שמועס

- **מאכט די אטמאספערע פארויכערט**
דורכן מיטטיילן אייערע אייגענע ערפארונגען מיט איינזאמקייט. דאס העלפט דעם מענטש פארשטיין אז זייערע געפילן זענען נארמאל. פרובירט צו זאגן די פאלגנדע:
"איך האב געהאט אסאך מאל אין לעבן ווען איך האב געפילט איינזאם. איך מיין אז רוב מענטשן האבן, און דאס רעדן צו איינעם דעריבער האט מיר געהאלפן".

- **נעמט די צייט זיך צו צוהערן.** מענטשן וועלכע זענען איינזאם פילן אפט אז זיי ווערן נישט אויסגעהערט אדער פארשטאנען דורך אנדערע. איר קענט העלפן דורכן צוהערן אקטיווערהייט: גיבט דעם מענטש אייער פולע אויפמערקזאמקייט, לייגט אוועק אייער טעלעפאן און טוט נישט נאך זאכן בשעת מעשה. אויב איר זענט נישט זיכער וואס צו זאגן, ענטפערן מיט "דערצייל מיר מער דערוועגן" קען העלפן דעם מענטש פילן אז איר הערט זיי אויס. קליינע שריט, ווי צושאקלען אייער קאפ אין הסכמה, ווייזן דעם מענטש אז איר הערט זיי אויס.

- **רעדט מיט מיטגעפיל.** עס קען זיין גרינג צו גיבן עצות ("גיי פשוט מער ארויס!") אדער צו פארזיכערן ("עס זענען דא פילע וועגן וויאזוי צו טרעפן נייע מענטשן!"), אבער די מעטאדן זענען נישט זייער ווירקזאם, באזונדערס פאר מענטשן וועלכע פילן צוקלאפט. אנשטאט דעם פרובירט זיך אריינצולייגן אין דעם אנדערעם מענטשן'ס שייך. זייט נישט זיכער אז איר ווייסט פארוואס איינער פילט איינזאם — פרעגט.

• **פרעגט אפענע פראגן און נישט יא-ניין**

פראגן. פרעגט אייערע פראגן אויף אן אופן וואס פארלאנגט אן ענטפער וואס באשטייט פון מער פון איין ווארט. דאס וועט ערמוטיגן אנדערע צו מיטטיילן מער. צום ביישפיל:

- "וויאזוי גייט עס ביי דיר? איך האב נישט געהערט פון דיר צופיל לעצטנס."
- "דו קוקסט אויס אביסל טרויעריג לעצטנס. וויאזוי פילסטו?"
- "איך ווייס אז דו ביסט לעצטנס אריבער אסאך טוישונגען. דאס איז זיכער נישט גרינג. דו פילסט איינזאם אדער אליין?"

• **פרעגט איבער שטרויכלונגען ביים**

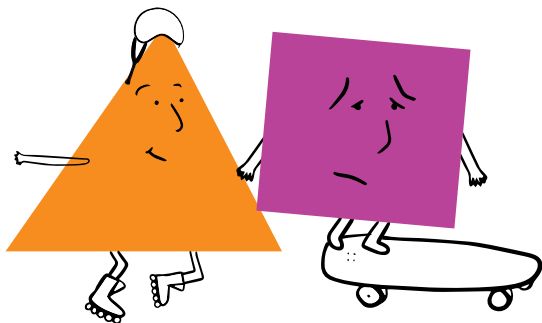
מאכן קשרים. צום ביישפיל:

- "וואס זענען טייל פון די זאכן וואס מאכן דאס שווערער פאר דיר צו בויען קשרים מיט אנדערע?"
- "צו קען איך טוהן סיי וואס דיך צו העלפן פילן ווייניגער איינזאם?"

דער מענטש גייט מעגליך אריבער
א פיזישע שטרויכלונג, צום ביישפיל
פארלוסט פון הערן אדער ווייניג צוטריט
צו טעכנאלאגיע, אדער א שטרויכלונג
מיט באציאונגען, ווי למשל טראכטן אז
קיינער פארשטייט זיי נישט. טרעפן און
רעדן איבער שטרויכלונגען קען העלפן
זיך אפצוגעבן מיט זיי.

יעדער איינער איז אנדערש.

איר זאלט פירן אייער שמועס לויט וואס
איר ווייסט איבער דעם אנדערן מענטשן'ס
אייגנארטיגע באדערפענישן, זארגן און
גלויבונגען.



זיך אויסמשל'נדיג א מער האפנונגספולע צוקונפט

פילן איינזאם קען מיינען פילן האפנונגסלאז
און "געשטעקט". צו העלפן דעם מענטש זיך
אויסמשל'ן א מער האפנונגספולע צוקונפט
מיטן זיין פארבינדן מיט אנדערע און פילן
ווי זיי באלאנגען ערגעץ, פרובירט פרעגן די
פאלגנדע פראגן:

- "וויאזוי וואלסטו געוואלט אז זאכן זאלן
זיין אנדערש?"
- "וואס העלפט דיר פילן אז דו באלאנגסט
ערגעץ און פארבינדן מיט אנדערע?"
- "צו זענען דא אקטיוויטעטן וואס דו האסט
הנאה צו טוהן וואס דו וואלסט געקענט
טוהן מיט אנדערע מענטשן?"

דורכאויס אייער שמועס, העלפט דעם
מענטש אוועקשטעלן א רעאליסטישע
ציהל מיט טערמינען, כדי איר זאלט קענען
נאכפאלגן זייער פארשריט.
צום ביישפיל:

- "איך גיי זאגן העלאו פאר דריי שכנים
דעם וואך ווען איך גיי זיי אריבער אין
די קארידאר".

- "איך גיי זוכן א נייע עלטערן שטיצע גרופע וואו זיך אנצושליסן".
- "קומענדיגע וואך גיי איך אויספרובירן איינע פון די קלאסן אין מיין לייברערי".

נאך איר שטעלט אוועק א ציהל, פאלגט נאך מיט דעם מענטש. פרעגט, "צו קען איך ווייטער נאכפאלגן מיט דיר צו זעהן וויאזוי עס איז געגאנגען?" דאס ווייזט פאר דעם מענטש אז עס גייט אייך אן וועגן זיי. מאכט אייך א דערמאנונג, און מאכט זיכער צו נאכפאלגן אין די קומענדיגע צוויי וואכן. פרעגט "וויאזוי איז געווען? וויאזוי האסטו געפילט?"

געדענקט אז אייערע שריט קענען טוישן וויאזוי אנדערע פילן. ווען אנדערע פילן איינזאם, קען דאס הערן פון אייך מאכן א גרויסע חילוק. עס קען אייך אויך מאכן פילן מער פארבינדן. צוזאמען קענען מיר בויען א שטערקערע און ווארעמערע קאמיוניטי.

אויב איר פילט אייביג **איינזאם**, דארפט איר מעגליך באזונדערע שטיצע.

פאר מער שטיצע און צו רעדן מיט
א קאָנסלער (מדריך) 24/7, רופט
888-692-9355 אדער באזוכט
[nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell). די סערוויסעס
זענען אומזיסט און געהיים, און
איבערזעצונג ווערט צוגעשטעלט
אין איבער 200 שפראכן.

