

Kraftbrief 1

Gemeinsam durch die Zeit



**Trotz Abstand
wir bleiben vereint!**

Mit diesem Brief, erstellt von dem Team der Kontakt- und Beratungsstelle Emsland, möchten wir Sie erfreuen und möglichst ein wenig von den eigenen Sorgen ablenken!

Dabei wird es hier nicht um journalistische Professionalität gehen, sondern darum mit uns in Verbindung zu bleiben.

Schön wäre es daher auch, wenn Sie uns eigene Beiträge senden.

Gedichte, Bilder, Fotos, Geschichten, die wir hier gerne - wenn diese zu unseren Inhalten passen, veröffentlichen werden.

Erzählen Sie uns aus ihrem Alltag. Was hilft Ihnen in dieser Krise?

Falls Sie anonym bleiben möchten, können Sie uns einfach Ihren Beitrag senden und wir veröffentlichen auf Wunsch ohne, dass Sie Ihren Namen nennen müssen.

Wenn wir die KoBS in Lingen, Papenburg und das Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum in der Bahnhofstrasse in Meppen dann hoffentlich bald wieder eröffnen können, werden wir die eingegangenen Medien, mit Ihrer Erlaubnis, auch gerne ausstellen.

*Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und Freude beim Lesen unseres ersten **Kraftbriefes**.*

Ihr KoBS Team



P.S.: Die Gruppen und auch unsere persönlichen Beratungen finden zwar momentan nicht statt, wir sind jedoch per Mail oder auch telefonisch wie folgt für Sie erreichbar:

Meppen - Tel.: 05931/14000

dienstags von 12.00 bis 16.00 Uhr

mittwochs von 10.00 bis 14.00 Uhr

donnerstags von 10.00 bis 14.00 Uhr

Papenburg - Tel.: 04961/9821814

mittwochs und donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr

Inhalt Kraftbrief 1

1. Singen ist gesund
2. Tipps gegen Langeweile
3. Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone
4. Gedicht für die Seele
5. Adressen
6. Nützliche Verweise auf andere Webseiten
7. Humor

Warum singen der Seele gut tut?

Singen in Corona Zeiten



Musik als Mittel in stressigen Zeiten wurde schon lange vor der Ausbreitung des Coronavirus empfohlen.

Jetzt sehen wir in den Medien und vielleicht sogar auch in der Nachbarschaft immer mehr Menschen, die von ihren Balkonen aus Musik machen und damit auch für den Zusammenhalt der Menschen und gegen Ängste singen.

Regelmäßiges Singen unterstützt u.a.

- die Atemtätigkeit
- das Herz
- die Selbstheilungskräfte
- die Ausgeglichenheit
- die Konzentrationsfähigkeit
- das Selbstbewusstsein

Daher empfehlen auch wir das Singen - gemeinsam, zu zweit, alleine, leise, laut, schief, schräg, ganz egal! Hauptsache es wird gesungen.

Hier dazu auch ein Text von Christian Hüser, Kinderliedermacher und als Leiter des Freiwilligenzentrums auch unser Kollege.

„Warum Singen auch und gerade in Corona-Zeiten das Leben versüßt?

Zu Großmutter's Zeiten gehörte das gemeinsame Singen und das Geschichtenerzählen zum Tagesablauf wie das gemeinsame Essen. Auf engstem Raum mit vielen Menschen, wusste man intuitiv, was nötig war, um ein friedliches Miteinander zu leben. Diese schönen Gewohnheiten sind heute eher selten geworden.

Gerade in „beengten Corona-Zeiten“ entsteht schnell ein Gefühl der Langeweile. Singen, Musizieren und Bewegung heben die Stimmung, wirken eine Weile nach und machen den Kopf wieder frei.

Es braucht keinen Konzertsaal und keine hochmoderne HiFi-Anlage, um sich zu begeistern und in Bewegung zu geraten. Singen oder pfeifen Sie mehrmals am Tag ein kleines Lied. Körperinstrumente, Frühstückstisch-Trommeln, leichte Löffelschläge gegen ein Glas und noch viel mehr, können ihre Wohnung zu einem kleinen Konzertevent machen.

Neben den Effekten „Gemeinsamkeit“ und „sinnvolle Beschäftigung“ öffnen Sie beim Experimentieren mit der eigenen Stimme ein Fenster zu einer erhöhten Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, weshalb sich singende Menschen wohl und frei fühlen. Klar, das auch gemeinsames Singen mit der ganzen Familie den Zusammenhalt stärkt und auf spielerische Weise den Kopf wieder freipustet.

Das vielleicht Wichtigste, gerade in „beengten Corona-Zeiten“ ist: Wer singt, kann sich nicht gleichzeitig ärgern oder Trübsal blasen. Probieren sie es aus und genießen Sie ein Stück weit wertvolle Familienzeit.“

Welche Lieder singen Sie gerne?

2.

Tipps für schwierige Zeiten

Langeweile

„Langeweile ist ein böses Kraut,
Aber auch eine Würze, die viel verdaut“.

Goethe



Hier kommen unsere Tipps gegen Langeweile...

- Singen ☺ (eventuell den *Gesang aufnehmen und der Familie/FreundInnen schicken*)
- Lieblingsmusik hören
- Tanzen (geht auch gut alleine!)
- Ganz viel lesen
- Hörbücher hören
- Podcast hören
- Im Netz surfen
- PC aufräumen
- Telefonieren mit den Liebsten
- Telefonketten bilden. *So bekommt jeder einmal am Tag einen Anruf von einer Person aus der Gruppe, und ruft ein anderes Gruppenmitglied einmal am Tag an*
- Spazieren gehen und die Natur bestaunen
- Vögel beobachten und zählen

- Emsland Kiesel finden und selber auslegen



- Rad fahren und neue Wege entdecken
- Im Garten arbeiten und einen Apfelbaum pflanzen
- Postkarten basteln, schreiben und verschicken - *auch an Unbekannte, z. B. an Menschen in Senioreneinrichtungen*
- Videos drehen und verschicken (z. B. *meine 5 schönsten Sekunden am Tag*)
- Brettspiele spielen (*geht auch zu zweit*)
- Etwas Gutes und Gesundes kochen
- Gesunde Rezepte aufschreiben und zusammenstellen
- Tagebuch schreiben
- Dankbarkeitsliste erstellen
- Eine neue Sprache lernen
- Wohnung putzen/aufräumen
- Anderen helfen
- Meditieren
- immer wieder Kreativ werden (*Handwerken, Malen/Zeichnen, Fotobücher erstellen, Gedichte/Geschichten schreiben, Witze auswendig lernen*)

.....und basteln! Hier unser **erster Basteltipp**, der gut zu Ostern passt.



Er kann mit wenigen Materialien umgesetzt werden, die bunten Farben vertreiben das Alltagsgrau...

Benötigt wird:

- Ein Pappteller
- Tonpapier
- Klebeaugen (oder man bastelt welche aus Tonpapier oder malt sie auf)
- Dekomaterial jeglicher Art für das Nest
- Federn

Viel Spaß beim Basteln, wir freuen uns über Fotos von den Ergebnissen.

3.

Gesunde Rezepte



Ingwer-Shot

- 1 Knolle Ingwer
- 2 Zitronen, geschält
- 1 Orange
- 1 Stück Kurkuma (2 cm)
- Honig, Ahorn- oder Agavensirup nach Geschmack

Ingwer und Kurkuma schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Früchten in einen Entsafter oder Mixer geben. Alles pürieren. Zum Süßen ganz nach Geschmack etwas Honig, Ahorn- oder Agavensirup einrühren.

In einer wiederverschließbaren Flasche hält sich der Ingwer-Shot im Kühlschrank rund eine Woche. Wenn Sie jeden Tag 2 cl trinken, dann tun Sie sich etwas Gutes.

Welche Rezepte können Sie uns empfehlen?

4.

Gedicht für die Seele



Die Hoffnung

Stille Stunden gibt's, da ranken
leicht sich um des Lebens Baum
Wünsche, Hoffnung, Gedanken,
Bild um Bild und Traum um Traum.

Stunden gibt' s, wo Stürme wüten
um den Stamm gar wild entfacht,
dass der Hoffnung junge Blüten
sterben müssen über Nacht.

Aber bald - schon morgen ranken
um den kahlen Lebensbaum
Wünsche, Hoffnung, Gedanken,
Bild um Bild, Traum um Traum

Rilke

5.

Nützliche Adressen in Krisenzeiten

- Landkreis Emsland, Corona-Sorgentelefon (Sozialpsychiatrischer Dienst):
Mo.-Fr. 08:30 Uhr - 18:00 Uhr
Sa./So. 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Tel. 05931/44-1171
Tel. 0591/84-3323
Tel. 04962/501-3101
- Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (gebührenfrei)
- St.-Vinzenz Hospital Haselünne, Tel. 05961 - 503 0
- PIA (Psychiatrische Institutambulanz des St.-Vinzenz Hospital Haselünne)
Tel. 05961 - 503 3600
Extra Corona-Hotline: Mo.-Fr. 13.00 - 14.00 Uhr, Tel. 05961 - 503 34 34
- Psychologisches Beratungszentrum für Eltern, Kinder und Jugendliche, Ehe-, Familien- und Lebensberatung:
 - Meppen: Tel. 05931 - 12050
 - Lingen: Tel. 0591 - 4021
 - Papenburg: Tel. 04961 - 3456
- Deutsche Depressionshilfe, kostenfrei unter Tel. 0800-3344533
- Caritas Beratungsstelle / Suchtberatung: Tel. 05931 - 98420
- Diakonie Meppen / Fachambulanz Sucht: Tel. 05931 - 98150

6.

Nützliche Hinweise

Informationen über Corona vom Paritätischen Wohlfahrtsverband:

WWW.PARITAETISCHER.DE/CORONA

weitere Informationen des Selbsthilfe Büros Niedersachsen:

www.selbsthilfe-buero.de

informativer Podcast zur Corona Krise:

www.ndr.de

zum Thema Ängste:

www.angstselbsthilfe.de

Wegweiser für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Landkreis Emsland:

www.emsland.de

QI Gong Übungen für Anfänger in stressigen Zeiten:

<https://www.youtube.com/watch?v=xBoCrEswHvQ>

Zeitschriften:

<https://aktion.grunerundjahr.de/deutschland-bleibt-zuhause>

für Eltern und Kinder:

<https://buuu.ch/allgemein/papperlapapp-freundschaft>

7.

Humor

Gerade in schwierigen Zeiten ist Humor besonders wichtig, daher kommt hier nun auch noch ein Witz:

Wenn die Schulen noch länger geschlossen bleiben,
werden die Eltern noch vor den Forschern
einen Impfstoff entwickeln.

(Quelle unbekannt)

