

Kraftbrief 3

Gemeinsam durch die Zeit



**Trotz Abstand
wir bleiben vereint!**

Mit diesem Brief, erstellt von dem Team der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im 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.

In diesem Brief finden Sie nun in Kapitel 5 einen Beitrag von einem Mitglied der Freundeskreis Gruppe, der uns sehr berührt und begeistert hat. Ganz herzlichen Dank für diesen wertvollen Beitrag!

Ansonsten beschäftigen wir uns dieses Mal in Kapitel 1 und 2 mit dem Thema Achtsamkeit und veröffentlichen eine Audiodatei mit einer Übung von Kara Musmann und ein Gedicht passend zu dem Thema von Ingrid Heuwers. Wir bedanken uns auch ebenso herzlich bei den beiden Gastautorinnen.

Praktische Tipps und Rezepte für den gesunden Alltag finden sich natürlich wie schon gewohnt auch in unserem dritten Kraftbrief.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und Freude beim Lesen und Stöbern!

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

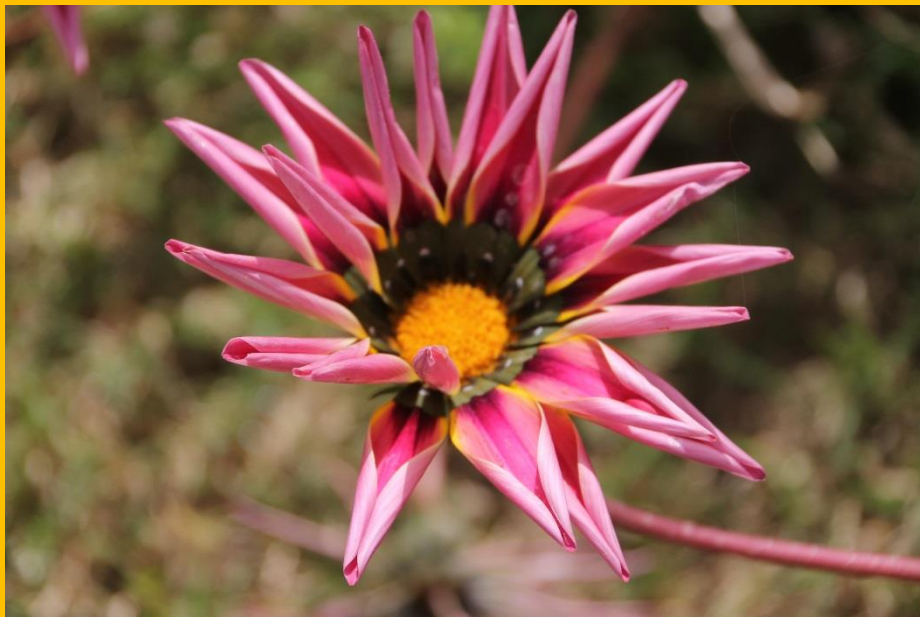
donnerstags von 10.00 bis 14.00 Uhr

Papenburg - Tel.: 04961/9821814

mittwochs und donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr

Inhalt Kraftbrief 3

1. Achtsamkeit
2. *Gedicht für die Seele*
3. Tipps für schwierige Zeiten
4. *Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone*
5. Aus den Selbsthilfegruppen
6. Nützliche Adressen
7. Nützliche Verweise auf andere Webseiten
8. Humor



1.

Achtsamkeit



Warum Achtsamkeit uns gerade jetzt unterstützen kann?

Das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen hilft häufig sich gerade in unruhigen Zeiten zu fokussieren und zu stabilisieren. Schon ganz kleine Übungen des Innehaltens und des bewussten Wahrnehmens tragen zur Entspannung bei.

Diese Entspannung, Erholung trägt dann wiederum dazu bei, dass äußere schwierige Einflüsse als weniger belastend erlebt werden.

Wir haben uns daher gedacht, dass eine Achtsamkeitsübung zum Ausprobieren in diesen Zeiten hilfreich sein kann.

Kara Musmann*, die uns die folgende Achtsamkeitsreise als Audiodatei zur Verfügung gestellt hat, lädt Sie nun ein, Sie auf eine kleine Achtsamkeitsreise zu begleiten.

Die Achtsamkeitsübung finden Sie auf der Homepage unter dem Kraftbrief 3

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Reise!

** Kara Musmann (Musik- und Klangtherapeutin IEK sowie Yoga Lehrerin und Sängerin) kennen einige von Ihnen schon aus vergangenen Veranstaltungen für die Selbsthilfegruppen des Emslands. Erst im März hat sie im Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen den Gesundheitstag unter dem Motto „Selbsthilfe im Einklang“ für Mitglieder der Selbsthilfegruppen gestaltet.*

2.

Gedichte für die Seele

Achtsamkeit!

Das Miteinander ist gefragt
so hört man's heute Tag für Tag,
wir hatten es zu lang vergessen
waren dem Mammon aufgesessen,
gehetzt, geschubst, nur immer schneller
keine Zeit für Menschlichkeit,
sind eilig unseren Weg gegangen
einen Weg, von dem jetzt nichts mehr bleibt,
jetzt ist die Zeit um sich zu finden
auch gern für andere da zu sein,
das Menschliche was uns jetzt bindet
lässt keinen von uns mehr allein,
bewahrt es wenn die Zeit gekommen
wo wir uns in die Augen seh'n,
nicht das wir einmal sagen müssen,
in Quarantäne war es schön.

©Ingrid Heuwers

3.

Tipps für schwierige Zeiten



Ganzheitlich gesund bleiben

Alle unsere Tipps für schwierige Zeiten sind Vorschläge, die Sie gerne ausprobieren können. Wie bei einem Buffet, Sie können etwas nehmen und probieren oder einfach liegen lassen und weiter gehen! Ganz wie es Ihnen beliebt!

„An apple a day keeps the doctor away“ - ein Apfel am Tag und der Arzt braucht nicht zu kommen - sagt ein englisches Sprichwort

Positives Lebensgefühl

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auch auf schöne Dinge richten, Sie sich an schöne Momente erinnern und freudige Ereignisse für die Zukunft visualisieren, dann hebt das die Stimmung und stärkt dann auch die Widerstandskraft.

Wichtig ist auch, die Zeitspanne, in der Sie sich mit den Informationen zur Krise beschäftigen, zu beschränken!

Im Kontakt bleiben

Telefonieren, chatten, Whatsapp-Nachrichten verschicken, Briefe, Geschichten, Gedichte schreiben (siehe hier Kapitel 5/6), einen Podcast einsprechen. Alles, was Ihnen einfällt, um im Kontakt mit Ihren Familien und FreundInnen zu bleiben, trägt dazu bei, dass Sie sich wohl fühlen.

Humor

Fröhliche Bücher, Komödien schauen, Scherze und Witze (siehe auch hier Kapitel 9) austauschen - ein wichtige Methode, um sich immer wieder von den Ereignissen zu distanzieren.

Atemübungen:

Tägliches bewusstes Atmen 2x am Tag, jeweils 2 - 5 Minuten, dient der optimalen Belüftung der Atemwege sowie zur Entspannung und Zentrierung (siehe auch hier Kapitel 2)

Bewegung in Achtsamkeit

Täglicher Aufenthalt in der Natur in Verbindung mit dem achtsamen Wahrnehmen von Gerüchen, Geräuschen, dem Beobachten von Tieren, Pflanzen dient der Entspannung, Regulierung des Blutdruckes.

Schlaf

Der erholsame und lange Schlaf stärkt das Immunsystem, daher schlafen Sie gut! Beruhigende Tees oder ein warmes Fußbad können das Einschlafritual unterstützen.

Wärme

Auch warme Getränke, warme Mahlzeiten, ein warmes Bad, eine heiße Dusche, eine Wärmflasche dienen der Entspannung und unterstützen somit das Immunsystem.

4.

Gesunde Rezepte



Birnen-Spinat-Salat

2- 3 reife Birnen

1 Portion Babyspinat

Eine Handvoll Walnüsse

Ausreichend Walnussöl

2-3 EL Balsamessig

Etwas Salz

Etwas Pfeffer (gerne frisch gemahlen)

nach Belieben, z. B. Parmesan oder anderen Hartkäse

Guten Appetit!

5.

Aus den Selbsthilfegruppen



Und noch ein Gedicht für die Seele. Uns hat ein Gedicht von einem Freundeskreis-Mitglied erreicht, welches sich mit der aktuellen Situation beschäftigt...

CORONA - und was kann ich dafür?

Der Frühling 2020 - steht stumm vor der Tür!

Am 14. März 2020 da wurde bekannt, der Corona Virus ist nun auch in unserem Land.

Die Straßen warn leer, die Menschen verschlossen, alles schien wie tot.
Die Vögel sangen, die Blumen sprossen, die Morgensonne schien ins Gesicht,
alles war wie immer, doch so war es nicht.

Diese Nachrichten verkündeten viel vom Tot, vom Elend und der Not,
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Kein Sport, kein Theater kein Fußball und Konzert,
die kleinsten Ansammlungen von Menschen das ist schon zu viel.
Man arbeitet und studierte Online, kein Mensch traute sich aus dem Haus.
Der Hund musste Gassi, also musste man kurz raus, sonst geht es nicht.
Die Menschen hamstern, und immer mehr werden krank,
Brotladen und Kiosk blieben geschlossen, die Seuche zeigte ihr böses Gesicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Städte und Dörfer werden unter Quarantäne gestellt, jeder lebt in seiner
eigenen Welt.
In den Krankenhäusern der Notstand steigt. Die Alten und Kranken fühlen sich
allein
gelassen. Sie flehen jeden um etwas Hilfe an, und man freut sich, wenn man
helfen kann.
Nur selten sieht man noch Menschen auf den Straßen,
am liebsten möchte man die Heimat verlassen.
Aber wohin? Einen richtig sicheren Ort den gibt es nicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Jetzt haben die Leute wieder Zeit, über das Leben nachzudenken, über das
Wesentliche.
Über die Liebe, Familie, den Nachbarn, über die Freizeit, Freundschaft und die
Natur.
Über die Dinge die so weit weg waren, völlig außer Sicht, Elend und Not, das gab
es ja nicht.
Und man fragt sich immer, was kann ich denn dafür?
Der Frühling 2020 steht stumm vor der Tür.

Vielleicht lernt man durch Corona wieder wie schön das Leben ist?
Was Menschenachtung bedeutet. Was Hilfe heißt, wie wichtig Gesundheit ist?
Welche Bedeutung das Leiden hat. Wenn man erkennt, dass man alleine auf der
Welt
nur ein Niemand ist und nur in Gemeinschaft stark ist und siegt.
Wenn man wieder mitfühlen und teilen kann. Wenn man die Kraft des Lebens
spürt,
Wenn Du stärker als der Virus bist.
Dann weiß man auch wieder dass es Frühling 2020 ist.

Adimagnus
16.03.2020

7.

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
Sprechstunden Mo.-Fr. 13-14 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

8.



Nützliche Hinweise

Informationen über Corona vom Paritätischen Wohlfahrtsverband:

www.der-paritaetische.de

Hier gibt es weitere Informationen zum Thema Achtsamkeit

dfme-achtsamkeit.de

Für Alle, die Poesie mögen

www.poesiebriefkasten.de

Informatives und Unterhaltsames aus Meppen

Meppen mag dich:

www.youtube.com/channel/UCXTBqdyGrMooYsLNPGMOGKq

Podcast zum Thema „Achtsamkeit“

<https://open.spotify.com/show/4hJ2EsGyWHwzQNOfnCbYQe>

9.

Humor

Gerade in schwierigen Zeiten ist Humor besonders wichtig, daher kommt hier nun auch noch ein fröhlicher Gedanke, der auch dazu anregt immer mal wieder die eigene Perspektive zu wechseln.

„Hab mal ne Frage in die Runde, weiß Jemand, ob wir schon duschen können oder sollen wir uns immer noch die Hände waschen“
(unbekannt)

