

Kraftbrief 4

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!

Tröstende Worte, kleine Geschichten, freundliche Bilder und wichtige Informationen/Adressen sind Bestandteil dieses Briefes, den wir ab jetzt auf Wunsch auch postalisch versenden werden. Bitte rufen Sie uns gerne an, dann schicken wir Ihnen die Briefe zu.

Schön wäre es weiterhin auch, wenn Sie uns eigene Beiträge senden. Siehe auch Kapitel 2 - schöne Aktion!

Erzählen Sie uns auch gerne 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.

Nun wünschen wir Ihnen wieder recht viel Vergnügen und Freude beim Lesen unseres bereits vierten **Kraftbriefes**.

Ihr KoBS Team

**mit Anke Wilkens, Maria Leiterholt de Boer, Petra Hengst,
Katrin Berger und Andrea Rakers**

P.S.: Die Gruppen finden weiterhin nicht statt, wir sind jedoch per Mail oder auch telefonisch wie folgt für Sie erreichbar. Persönliche Einzelberatungen finden an allen drei Standorten auch wieder statt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Inhalt Kraftbrief 4

1. Wie stärke ich meine Resilienz?
2. Schöne Aktionen in schweren Zeiten
3. Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone
4. Gedicht für die Seele
5. Beitrag aus den Selbsthilfegruppen
6. Nützliche Adressen in Krisenzeiten aus dem Landkreis Emsland
7. Nützliche Hinweise und Adressen überregional



1. Wie stärke ich meine Resilienz?

Die Resilienzforschung gibt einige praktische Empfehlungen um die eigene Resilienz, das seelische Immunsystem zu stärken:

- Im Leben nicht alles auf eine Karte setzen. Ein Mensch braucht immer mehrere Fäden, um am „Muster für seinen Lebenspullover“ zu stricken.
- Sich nicht dem Schicksal ausliefern, sondern immer die Möglichkeit eines Neuanfangs suchen.
- Ein stabiles soziales Netzwerk aufbauen, Pflege von sozialen Kontakten, dazu gehören sicher auch die Selbsthilfegruppen.
- Einen starken Sinn auch für nichtmaterielle Werte entwickeln.
- Die seelische Abwehrkraft stärken durch das Sammeln von positiven Erlebnisse.
- Auch kleine Freuden wahrnehmen.
- Reflektieren, ob der negative Stress überwiegt, wenn ja, dieses schrittweise ändern - auch mit Unterstützung.
- Unvorhersehbare Unsicherheiten können den Alltag stark belasten. Siehe auch die momentane Krise. Dann ist es wichtig sich an erfolgreiche Strategien zu erinnern, wie vorherige Krisen bewältigt wurden. Nach Steve de Shazzer „wenn etwas funktioniert mach mehr davon, wenn das, was du tust, nicht funktioniert, dann mach etwas anders“ ist es wichtig auszuprobieren und nicht zu verharren. Das bedeutet auch Kummer und Sorgen nicht zu ertragen - manchmal hilft auch dazu ein einziges Gespräch mit einer Freundin, einem Freund, der Selbsthilfegruppe oder auch der professionellen Beratung durch Fachleute schon weiter.
- Achtsamkeit trainieren. Menschen, die sich auf den Augenblick konzentrieren, können nachweislich Sorgen und Angst reduzieren und damit auch ihren Blutdruck senken.

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Resilienz'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/> (2020-05-07)

Checkliste „Resilient in Corona-Zeiten“



- Beginnen Sie, den gegebenen Zustand anzunehmen, dann wird es Ihnen möglich, in innere und äußere Bewegung zu kommen.*
- Werden Sie sich bewusst, was Sie alles schon in Ihrem Leben bewältigt haben. Welche Ressourcen haben Ihnen dabei geholfen?*
- Helfen Sie sich selbst und anderen, indem Sie Hilfe und Unterstützung anbieten.*
- Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was nach der Krise auf Sie wartet. Worauf freuen Sie sich jetzt schon?*
- Arbeiten Sie für sich eine gute Tagesstruktur aus.*
- Legen Sie Zeiten fest für Arbeit, Pausen, Bewegung und soziale Kontakte.*
- Essen Sie gesund und trinken Sie ausreichend.*
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten ungefähr zur gleichen Zeit ein.*
- Gönnen Sie sich bewusst Pausen.*
- Gehen Sie oft raus an die frische Luft.*
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein, die unter den Einschränkungen noch möglich ist.*
- Strukturieren Sie auch Ihren Wohnraum: An welchen Plätzen arbeiten Sie? Wo findet ausschließlich Essen oder Entspannung statt?*
- Nehmen Sie sich Zeit, spüren Sie achtsam in sich hinein und werden Sie sich bewusst, wie es Ihnen im Moment geht und was Ihnen gut tut.*
- Prüfen Sie für sich: Was gibt Ihnen Kraft? Was schwächt Sie?*
- Bauen Sie alles, was Ihnen Kraft gibt, aktiv in Ihren Tagesablauf ein und meiden Sie die Krafträuber.*
- Nutzen Sie virtuelle Programme zu Atemübungen, Meditation und Sportangeboten.*
- Begrenzen Sie Ihren Corona-Nachrichtenkonsum und meiden Sie diese kurz vor dem Schlafengehen.*

KOFA

Fachkräftesicherung für
kleine und mittlere Unternehmen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

2. *Schöne Aktion in schweren Zeiten: „Elfchen“ schreiben!*



Wir laden ein gemeinsam mit uns den nächsten Kraftbrief zu gestalten.
Hier kommt eine Idee:

Wir sammeln „Elfchen“ und werden sie gerne in dem nächsten Kraft-
brief veröffentlichen

Was ist ein Elfchen?

Ein Elfchen ist ein Gedicht das aus 11 Wörtern besteht, die auf fünf
Zeilen wie folgt verteilt werden:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Zeile - ein Wort: | <i>Gemeinsam</i> |
| 2. Zeile - zwei Wörter: | <i>schaffen wir</i> |
| 3. Zeile - drei Wörter: | <i>diese Krise bestimmt</i> |
| 4. Zeile - vier Wörter: | <i>bald sind wir wieder</i> |
| 5. Zeile - ein Wort: | <i>vereint</i> |

**Wir freuen uns auf Ihre/ Eure Elfchen. Einsendeschluss für die
Veröffentlichung in Kraftbrief 5 ist der 4.Juni 2020**

3. *Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone*



Foto: Quelle PIXABAY

Porridge ist gesund, denn Haferflocken liefern uns jede Menge wertvolles Magnesium, Eisen und Folsäure und sind außerdem echte Protein-Bomben.

100 g Haferflocken enthalten 14 g Eiweiß. Darüber hinaus enthalten sie viele Ballaststoffe, weswegen uns der gesunde Porridge auch so lange satt macht. Außerdem wird Porridge warm gegessen, eine warme Mahlzeit ist für den Organismus oft leichter verdaubar.

In einen Topf Vollmilch, (alternativ Hafer-, Mandelmilch etc.) zusammen mit Haferflocken zum Köcheln bringen. Langsam rühren bis ein satter Brei entsteht, dann je nach Geschmack Honig oder Agavensirup und Obst einrühren, eventuell mit Zimt verfeinern. Guten Appetit!
- Mengenangaben je nach Belieben -

Welche Rezepte können Sie uns empfehlen?

4. Gedicht für die Seele



Vögel zum Mitnehmen gebastelt von der Kirche, gefunden in Meppen

Nicht müde werden sondern
dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

- Hilde Domin -

5. Beitrag aus den Selbsthilfegruppen



Der Blumenstrauß

Eines Tages war die junge Frau völlig überrascht, als ein Dutzend Blumen für sie abgegeben wurde. Auf der Karte stand nur: "Von jemanden der dich gern hat." Da sie ledig war, dachte sie zunächst an alle verflissenen und neuen männlichen Bekannten. Oder kamen die Blumen von den Eltern? Im Geist ließ sie die Menschen, die in Frage kommen konnten, vorbei-ziehen. Schließlich rief sie eine Freundin an, die ihr weiterhelfen sollte. Eine Bemerkung der Freundin brachte sie dann auf des Rätsels Lösung.

"Gaby, hast du etwa die Blumen geschickt?"

"Ja."

"Aber warum denn?"

"Weil du dich bei unserer letzten Unterhaltung so deprimiert anhörtest. Ich wollte, dass du den ganzen Tag an all die Leute denkst, die dich gern haben."

Verfasser unbekannt

- Beitrag der Dialysegruppe Lingen -

6. Nützliche Adressen in Krisenzeiten aus dem Landkreis Emsland

Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222 sowie 116123 (gebührenfrei)
Landkreis Emsland, Corona-Sorgentelefon (Sozialpsychiatrischer Dienst): Tel. 05931 / 44-1171 Tel. 0591 / 84-3323 Tel. 04962 / 501-3101 Sprechstunden Mo. - Fr. 8.30 Uhr - 18.00 Uhr sowie Sa./So. 9.00 Uhr - 16.00 Uhr
St.-Vinzenz Hospital Haselünne Tel. 05961 - 5030
PIA - Psychiatr. Institutsambulanz St.-Vinzenz Hospital, Haselünne Tel. 05961 - 503 3600
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: Tel. 0800-3344533 (gebührenfrei)
Caritas Beratungsstelle / Suchtberatung: Tel. 05931 - 98420
Diakonie Meppen / Fachambulanz Sucht: Tel. 05931 - 98150

7. Nützliche Hinweise und Adressen, überregional

Caritas Beratungsstelle/Suchtberatung: Tel. 05931 - 98420

Informationen über Corona des Paritätischen Wohlfahrtsverband:
www.der-paritaetische.de

Informationen des Selbsthilfe Büros Niedersachsen:
www.selbsthilfe-buero.de

Informationen für Gehörlose und Hörgeschädigte:
Beratungsservice des Bundesgesundheitsministeriums (BMG)
Fax: 030 / 340 60 66 - 07
E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de oder info.gehoerlos@bmg.bund.de
[Gebärdentelefon \(Videotelefonie\)](#)

Informationen in Leichter Sprache:
Informationen zum Corona-Virus in Leichter Sprache
vom [Bundesministerium für Gesundheit](#)
Die [Lebenshilfe informiert in Einfacher Sprache](#), sammelt wichtige Links und gibt
Empfehlungen.

Informationen in Gebärdensprache:
Videos in Gebärdensprachen auf dem [Youtube-Kanal des BMG](#)

Informationen und Unterstützung bei psychischen Krisen:
Anonyme und kostenloses Angebot der Bund deutscher Psychotherapeutinnen-Corona-
Hotline ist seit dem 24.03.2020 täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr unter der
Tel.-Nummer 0800 777 22 44 geschaltet.

Sucht:
www.sucht-und-Drogen-Hotline.de

Stammtisch überregional junge Selbsthilfe:

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/stammtisch-junge-sh.html

Die Erfahrungsexperten bieten an:

Ein Angebot von und mit Erfahrenen mit seelischen Krisen (kostenfrei)

www.lernen.die-erfahrungsexperten.de/Kurs/gemeinsam-stark/

Podcast aus Hamburg für SHGs:

www.kiss-hh.de/aktuelles/details/artikel/kiss-hamburg-fuers-ohr.html

Tipps für die psychische Gesundheit:

<https://www.dgppn.de/schwerpunkte/corona-psyche.html>

<https://www.humanresourcesmanager.de/news/corona-krise-homeoffice-die-emotionale-ansteckungsgefahr-meistern.html>

https://www.hessenschau.de/gesellschaft/tipps-von-psychotherapeutin-so-koennen-wir-die-psychische-belastung-durch-corona-meistern_corona-psyche-100.html

Hilfestellung zur Bewältigung von Ängsten während der Corona-Pandemie:

Blog „angstfrei-news“: www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news

Hinweise und Infos für Menschen mit Psychotherapiebedarf:

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-03/psychotherapie-coronavirus-pandemie-psychologen-videochat-isolation-social-distancing>

Der Corona-Erklär-Guide für Kinder:

<https://www.zeit.de/gesellschaft/familie/2020-03/fragen-coronavirus-kinder-einfach-erklart-viren-homeoffice-ansteckung>

Tipps und Informationen für an Depressionen erkrankte Menschen:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Psychologische Telefon-Beratung des Berufsverbandes Deutscher Psycholog*innen:

<https://www.bdp-verband.de/presse/pm/2020/bdp-corona-hotline-psychologische-beratung-in-corona-krisenzeiten.html>

Beratungen und Hilfetelefone:

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 116 016

Telefonseelsorge: 0800 11 10 111

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Elterntelefon: 0800 111 05 50

Sucht- und Drogenhotline: 01805 31 30 31

Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020