

Kraftbrief 5

Gemeinsam durch die Zeit



Foto: Petra Hengst

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, freche Witze und wichtige Informationen/Adressen sind Bestandteil dieses Briefes, den wir ab jetzt auf Wunsch auch postalisch versenden werden. Bitte rufen Sie uns gerne an oder schicken uns eine E-Mail, dann schicken wir Ihnen die Briefe zu.

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

Falls Sie dabei 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 nun fünften **Kraftbriefes**.

Wir sind für Sie da! Kommen Sie gut durch die Zeit!

Frohe Pfingsten wünscht Ihnen

Ihr KoBS Team

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

Inhalt Kraftbrief 5

1. Trost erhalten - Trost spenden
2. Schöne Aktionen in schweren Zeiten
3. Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone
4. Gedicht für die Seele
5. Beitrag aus den Selbsthilfegruppen
6. Humor
7. Nützliche Adressen in Krisenzeiten aus dem Landkreis Emsland
8. Nützliche Hinweise und Adressen überregional



Foto: Petra Hengst

1. Trost erhalten - Trost spenden

Die Welt ist eine andere und wir wissen nicht, wie lange diese Krise noch währt. Ständig sind wir neuen Schreckensmeldungen ausgesetzt und hören verunsichernde Informationen. Wir sind verwirrt! So eine Zeit haben wir noch nicht erlebt.

Wir schöpfen Hoffnung, wenn die Medien melden, es wird an einem Medikament, an einem Impfstoff geforscht. Wir sehnen alle miteinander herbei, dass dieses Mittel sehr schnell kommt und wir unser altes Leben, das nun so kostbar erscheint, endlich wieder aufnehmen können.

Die Seele leidet und wir müssen einen Weg finden sie zu stärken!

Die Quellen des Kraft schöpfen und des Trostes sind individuell und in dieser Krise funktionieren leider auch nicht mehr alle bisher bewährenden Mittel. Wir können z.B. unsere FreundInnen nicht mehr selbstverständlich im Café treffen, wenn uns die Decke auf den Kopf fällt. Wir können nicht mehr ins Kino, Theater, Fitnessstudio etc. gehen, wenn wir Ablenkung von unserem Kummer brauchen.

Selbst das shoppen gehen, auch eine Möglichkeit, ist jetzt nur noch ein Abklatsch und bereitet in diesen Zeiten mehr Stress als Freude.

Ein Trost mag sein, dass wir diese Krise gemeinsam erleben und wir uns darüber austauschen können, wir miteinander Wege der Entlastung suchen können. Wenn wir dann ein stabiles Netzwerk haben, das uns durch diese schwere Zeit begleitet, können wir den Kontakt per Mail, per Telefon, per Skype etc. halten und empfinden Trost.

Doch was nicht ersetzbar ist, das sind die Berührungen. Vor einigen Tagen gab es dazu einen Beitrag im TV. Dort hat eine englische Lehrerin sich komplett in Plastikfolie eingehüllt, damit sie die Kinder nach wochenlanger Quarantäne umarmen kann. Die strahlenden Kindergesichter waren sehr berührend.

Gerade, wenn wir Trost brauchen, fehlt uns die Berührung und es fehlt uns auch mit Berührung zu trösten.

Eine Möglichkeit in diesen Zeiten Trost zu finden besteht darin, die Natur zu beobachten, mit Freundinnen zu telefonieren, Tagebuch zu schreiben, weise Texte, Gedanken, Gedichte zu lesen und Musik zu hören (siehe auch Kapitel 2) und vieles mehr....

Doch was trotzdem immer fehlt ist die Spontanität der Begegnung, der Berührung. Bisher können wir uns noch nicht an den Gedanken gewöhnen uns in Folie einzuhüllen, wie es die engagierte Lehrerin gemacht hat - doch wer weiß, vielleicht wird auch dieses in einigen Wochen, so lästig es auch jetzt klingt, ähnlich zu unserem Alltag gehören, wie das häufige Hände waschen und das Tragen der Masken im öffentlichen Raum.

Doch was ist mit den Menschen, die kein stabiles soziales Netzwerk haben? Was ist mit den Menschen, die kein Zuhause haben? Was ist mit den Menschen, die in Ländern leben, in denen es kein funktionierendes Gesundheitssystem gibt??

...und was ist mit Ihnen? Was fehlt Ihnen in diesen Zeiten besonders? Was tröstet Sie?

Schreiben Sie uns, bleiben Sie mit uns in Kontakt, lassen Sie uns Anteil haben an Ihrer Situation!

Wir wissen, dass die Kraftbriefe oder der virtuelle Austausch kein einziges persönliches Treffen ersetzen, aber wir können miteinander ein starkes Zeichen setzen, dass wir das Motto „**Selbsthilfe - gemeinsam statt einsam**“ auch in dieser Krise weiter leben.

Hoffen wir, dass es bald wieder ein gemeinsames Treffen miteinander gibt!

Ihr KoBS Team



Foto: Petra Hengst

2. Schöne Aktion in schweren Zeiten

a) Wie schon in Kraftbrief eins beschrieben ist das Singen heilsam, hilfreich und auch tröstend, daher stellen wir in diesem Brief zwei Videos von unterschiedlichen Chören vor, die uns in diesen Zeiten mit Musik erfreuen und berühren.

1. Hier geht es zum Corona Chor mit dem bekannten Lied von Dietrich Bonhoeffer
<https://youtu.be/4Rlx6S5s5Jc>
2. Hier Chor der Kulturen der Welt aus Berlin - der Chor der Kulturen der Welt hat ein Lied komponiert von Barbara Morgenstern zum Shutdown eingesungen.
„Kleine Ursache - große Wirkung“

https://www.youtube.com/watch?v=WN_h4fk3xvs

Wir wünschen nun viel Freude mit der Musik!

Welche Musik tröstet Sie?

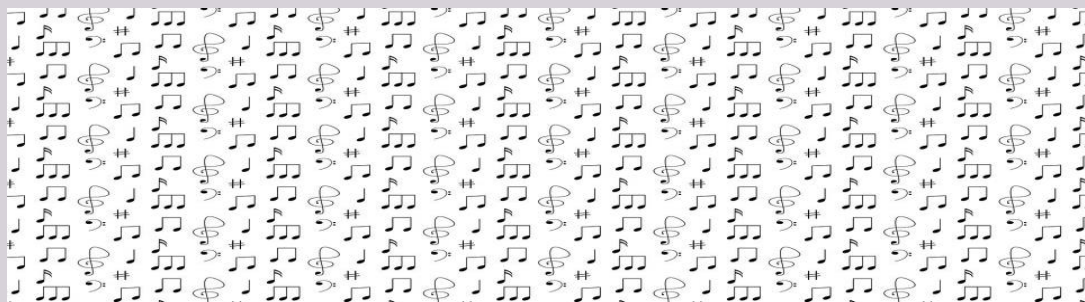


Foto: pixabay

2b) Sorgenpüppchen

Laut der Tradition der Mayas legt man in der Nacht Sorgenpüppchen unter das Kopfkissen und wenn man aufwacht sind alle Sorgen verflogen.

„Sorgenpüppchen nehmen mir all mein Leid. Ich flüstere ihnen meine Sorgen zu und sie heilen sie in aller Stille. Und unter meinem Kissen schlafen sie und wenn ich ein Problem habe, würde ich aufwachen, wäre die Puppe nicht da. Ich, der nie an Amulette und Hexerei geglaubt hat. Was tue ich da, den Püppchen meine Sorgen zu erzählen?“

Tontxu

<https://gedankenwelt.de/die-legende-der-guatemalteckischen-sorgenpueppchen/>



Sorgenpüppchen basteln:

Material:

- Pfeifenreiniger
- Wolle
- Schere
- Papier und Stifte
- Kleber

Die Pfeifenreiniger so biegen, dass das Grundgerüst von einem Püppchen entsteht, dann wird der Körper einfach mit Wolle umwickelt. Mit Wolle werden Haare an den Kopf geknotet und mit einem Stück Papier wird ein Gesicht aufgemalt und angeklebt. Fertig ist das Sorgenpüppchen!

www.kraftstation.de/index.php/gegendielangeweile/1032-sorgenpueppchen-bastel

3. *Gesunde Rezepte zur Erweckung der Glückshormone*



Foto: pixabay

Kurkuma-Curry

Kurkuma wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Auch eine entgiftende Wirkung konnte beobachtet werden.

Zutaten für 4 Personen

- 250 ml Kokosmilch
- 50 g Kartoffeln
- 100 g Tofu (gewürfelt)
- 1 Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zimtstange
- 50 g kleine Thai-Aubegrine (ersatzweise Erbsen)
- 50 g Cherrytomaten
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Currypulver

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und klein schneiden und zusammen mit der Kokosmilch, der Zwiebel, den Thai-Auberginen, der Zimtstange, dem Tofu und dem Knoblauch in einen Wok geben und aufkochen.
 - Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind).
 - Am Ende der Garzeit die Cherrytomaten, das Currypulver, Kurkuma und die Fischsauce dazugeben. Nochmals kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen.
 - Die Zimtstange entfernen.
 - Vor dem Servieren das Thaibasilikum zupfen und unter das Curry mischen.
 - Wem das Curry zu dick ist, der kann zum Verdünnen ein wenig Brühe dazugeben.
-
- <https://www.kurkuma-wirkung.de/rezepte/>

Guten Appetit!



Foto: pixabay

4. Zum Trost für die Seele

Leis auf zarten Füßen naht es,
vor dem Schlafen wie ein Fächeln:
Horch, o Seele, meines Rates,
lass dir Glück und Tröstung lächeln -:

Die in Liebe dir verbunden,
werden immer um dich bleiben,
werden klein und große Runden
treugesellt mit dir beschreiben.

Und sie werden an dir bauen,
unverwandt, wie du an ihnen, -
und, erwacht zu Einem Schauen,
werdet ihr wetteifernd dienen!

Christian Morgenstern

Du darfst missmutig nicht verzagen,
in Liebe nicht noch im Gesang,
wenn mal ein allzu kühnes Wagen,
ein Wurf im Wettspiel dir misslang.

Wes Fuß wär' niemals fehlgesprungen?
Wer lief nicht irr' auf seinem Lauf?
Blick' hin auf das, was dir gelungen,
und richte so dich wieder auf.

Vorüber ziehn die trüben Wetter,
es lacht aufs neu der Sonne Glanz,
und ob verwehn die welken Blätter,
die Frischen schlingen sich zum Kranz.

Theodor Fontane

*„Wenn du denkst es geht nicht mehr, dann kommt von irgendwo ein
Lichtlein her“*

unbekannt

5. Beitrag aus den Selbsthilfegruppen

Drei Elfchen:

Zuhause´

*Sich wohlfühlen
Glück Geborgenheit Zufriedenheit
Dem Leben Freude geben
Heimat!*

Geniessen

*den Augenblick
das Winzige Einzigartige Schöne
die Gelegenheit wahrnehmen
Hinschauen!*

Gemeinsam

*mit Abstand
Regeln auf Zeit
Wir bleiben in Kontakt
Durchhalten!*



Foto: pixabay

6. Humor

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

Eine Schildkröte wird von einer Gruppe Schnecken überfallen.

Die Polizei fragt die Schildkröte am Tag darauf:
„Können Sie beschreiben, was passiert ist.“

Die Schildkröte: „Keine Ahnung. Alles ging so schnell.“

Verfasser unbekannt



Bild: pixaba

7. 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

8. Nützliche Hinweise und Adressen aus dem Internet, überregional

www.nakos.de Hier gibt es bundesweite Infos für Selbsthilfegruppen

Informationen über Corona des Paritätischen Wohlfahrtsverband:

www.der-paritaetische.de

Informationen des Selbsthilfe Büros Niedersachsen:

www.selbsthilfe-buero.de

hier gibt es Tipps auch aus anderen Kontaktstellen

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

Frauenhäuser

www.frauenhauskoordinierung.de

Hilfe und Beratung für Eltern mit Kleinkindern

www.elternsein.info

Pflegetelefon für pflegende Angehörige www.wege-zur-pflege.de/start.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

<https://www.carl-auer.de/media/pdf/innen-leben-kartenset-ebersberger-bohne.pdf>

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-erklaert-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