

Mut - mach - Post

aus dem Familienzentrum



Mit lieben
nachbarschaftlichen
Grüßen

von den Teams der Familienbildung, der KISO,
dem Gewaltpräventionsprojekt STINKTIER und den
Kolleg*innen der Erziehungs- und Familienberatungsstelle



caritas
Caritasverband
Leipzig e.V.

FAMILIENZENTRUM - für SIE, für DICH, für ALLE, für ...



caritas
Kinder-, Jugend-
und Familienzentrum
Leipzig-Grünau

Ringstraße 2
04209 Leipzig

www.
caritas-leipzig
.de

Liebe Nachbar*innen,

da sind wir wieder mit unseren Gedanken zur Situation:

Die einen benennen sie,

andere verdrängen sie,

manche stellen sich ihr,

Na, um was oder wen geht es hier wohl?

Wir schreiben heute über ein berühmtes und unbeliebtes Gefühl: **ANGST**

Jede*r von uns hat sie, die ängstliche Seite. Jede*r von uns geht anders mit ihr um. Wie der Titel sagt:

Die einen benennen sie, andere verdrängen sie, manche stelle sich ihr.

DOCH ANGST NÜTZT, WEIL SIE UNS SCHÜTZT.

Sie warnt vor Gefahren, macht uns aufmerksamer und bereitet schnelles Reagieren vor. Viele Menschen sind so gestrickt, dass bei ihnen in erster Linie neue und unbekannte Situationen Angst auslösen. Diese Situationen sind jedoch nicht automatisch gefährlich. Daher überschätzen wir Gefahren manchmal auch. Im Falle von Corona und Covid19 scheint es uns fast unmöglich, die tatsächliche Gefahr einzuschätzen. Vieles ist unklar und selbst Expert*innen sind sich nicht einig.

Unsere Angst wird dadurch bestimmt, wie wir die Realität wahrnehmen. Manche Dinge oder Wörter lösen in uns plötzlich große Angst aus, andere lassen uns kalt.

Angst ist ansteckend. In Gruppen kann sie dazu führen, dass Menschen beginnen zu kämpfen: Rette sich, wer kann. Sie kann jedoch auch zu mehr Zusammenhalt und Solidarität führen.

Wir hoffen natürlich letzteres und wünschen allen eine Woche, in der Angst und Hoffnung gleichermaßen Platz haben.

Die Kolleg*innen aus dem Familienzentrum

Wir freuen uns auch weiterhin über Ideen, Vorschläge und Tipps, wie Sie mit der Krise umgehen.

familienzentrum@caritas-leipzig.de

Erfahrungsbericht einer Großfamilie

Teil II Treppenhaus

Die Zeit, die ewig nicht vergeht... Wir sind eine Großfamilie mit 4 Kindern. Meine Kinder verbringen die Vormittage daheim, machen Schulaufgaben, spielen, hängen rum.

Letzte Woche sagte ich zu meinem Sohn, er solle doch eine kleine Runde um den Block drehen, um mal vom Schulzeug Abstand zu erhalten und nicht nur zu sitzen. Ich schickte ihn alleine raus, weil ich mich mit meiner Tochter an deren Schulaufgaben setzen wollte. Das Wetter war schön und er hatte all seine Aufgaben geschafft.

Er war rasch wieder da, denn im Treppenhaus hat ihn ein Nachbar angesprochen. Er dürfe nicht ohne Erwachsene raus und wie verantwortungslos seine Mutter sei, dies zu erlauben. Enttäuscht stand er vor mir. Ich erklärte ihm: „Auch Erwachsene haben Angst vor Ansteckung. Der Nachbar hat sich gesorgt - um sich und die Mitmenschen. Er hatte vielleicht Angst, dass du unvorsichtig bist, dich ansteckst und die Viren ins Treppenhaus bringst.“

Insgeheim war ich wütend auf diesen Mann. Mein Sohn ist acht Jahre alt. Er muss gerade viel Verständnis haben. Hat er auch. Ich finde ihn sogar ziemlich mitfühlend und verantwortungsbewusst für sein Alter. Ich wünsche mir mehr Mitgefühl und Sympathie für ihn und meine anderen Drei!



Paarzeit

Wenn Paare wieder mehr Zeit zusammen haben, kann das schön sein, denn man kann sich wieder mehr erzählen.



Es kann aber auch nicht so schön sein, wenn beide angestrengt sind vom aktuellen Alltag. Darum hier ein paar Gedanken dazu: Bei Überlastung suchen wir nach Entlastung.

Meist beim Gegenüber, das in unseren Augen zu wenig übernimmt.

Hilfreich 1: Über Arbeitsteilung sprechen. Oft rutscht uns weg, welche Aufgaben Andere auf dem Tisch haben. Eine Verteilung kann auch neu geklärt werden.

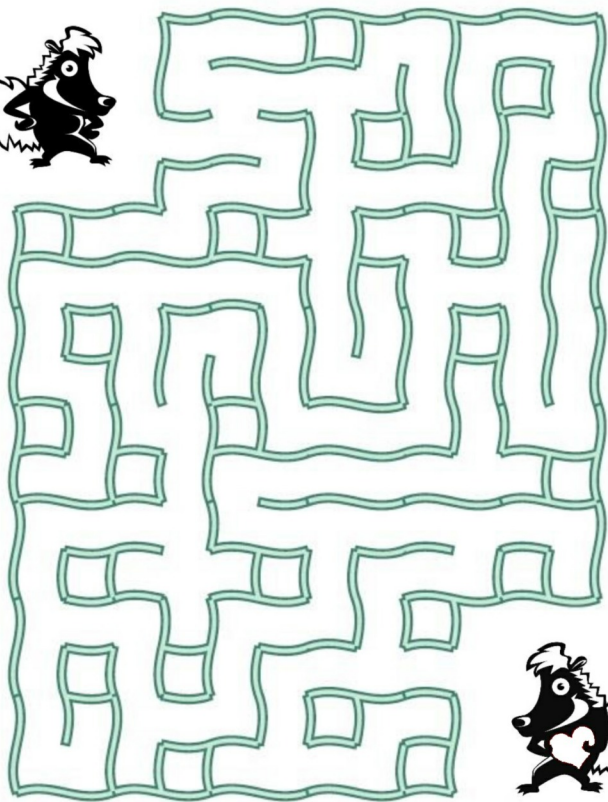
Hilfreich 2: Pausen machen. Jede*r braucht zwischendurch Zeit für sich!

Diese Tage sind viele Menschen verunsichert und jede*r reagiert anders. **Hilfreich:** Sicherheit geben. Kleine liebevolle Begegnungen im Alltag, wie ein Kuss, eine Umarmung, ein Lächeln. Ganz klein und doch so beruhigend.

Oft sind wir mit unseren Sorgen und Bedürfnissen beschäftigt. Die Bereitschaft, den Standpunkt des/der Anderen sehen und hören zu wollen sinkt. **Hilfreich:** Zuhören! Was beschäftigt den/die Andere zurzeit?

Unter Stress und bei Verunsicherung neigen wir dazu Dinge wie unter einer Lupe zu sehen- nämlich übergroß. So machen wir aus einer Mücke schnell mal einen Elefanten. **Hilfreich:** Abstand! Auf den Balkon gehen und tatsächlich raus aus der Situation!

Hilf dem Stinktier, seine Liebe zu finden



Menschen mit Mundschutz

Inzwischen sieht man sie immer öfter: Menschen mit Mundschutz bzw. Gesichtsmaske, wie wir sie nennen. Medizinische Masken sind ebenso zu sehen wie selbstgenähte Modelle mit bunten Mustern.

Wie hilfreich und sinnvoll diese Masken sind, wird in allen Medien diskutiert. Überall im Netz finden sich Anleitungen zum Mundschutz-Nähen. Wer nähen kann und eine Nähmaschine, nebst Stoff und Zubehör zu Hause hat, kann loslegen.

Manche nähen aus Solidarität oder um etwas Sinnvolles zu tun massenweise Masken und geben diese an Pflegeheime und Arztpraxen in ihrer Nachbarschaft.



Auch die Caritas in Leipzig braucht für Pflegedienste, etc. Mundschutz und hofft auf Spenden von selbstgenähten Gesichtsmasken.

Das Caritas Familienzentrum bei Ihnen um die Ecke (Ringstr. 2) nimmt Mundschutzspenden entgegen.

Gesichtsmaske

Was macht das Thema mit Ihnen?

Stresst Sie das Thema?

Wissen Sie gar nicht, wie Sie an einen oder gar mehrere Mundschutze kommen sollen?

Ein Mundschutz verdeckt unser Gesicht. Sie werden nicht mehr angelächelt.

Fehlt Ihnen dann etwas?

Sind Sie erleichtert, wenn alle Menschen eine Gesichtsmaske tragen?

Vielleicht fühlen Sie sich nun sicherer, wenn Sie aus dem Haus gehen.

Macht das Thema Sie ärgerlich?

Finden Sie, dass es eine weitere Panikmache ist?

Reagieren Sie mit Optimismus? Weil Sie endlich etwas aktiv tun können, um sich und andere zu schützen?

Etwas anderes als daheim bleiben.



Für Sie telefonisch erreichbar bei Sorgen und Nöten



Caritas Familienberatungsstelle	0341 9454772
Kinder- & Jugendorgentelefon	kostenlos 116111
Telefonseelsorge	0800 1110 111 0800 1110 222
E-Mailberatung	www.telefonseelsorge.de

Die Caritas-Kampagne 2020 „Sei gut, Mensch!“ - www.SeiGutMensch.de

Die Kampagne ist Teil der dreijährigen Caritas-Initiative zum gesellschaftlichen Zusammenhalt (2018-2020)