

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

Liebe Nachbar*innen,

auch diese Woche schicken wir wieder einen Nachbarschaftsgruß aus dem Familienzentrum, um uns und Ihnen/Euch Mut zu machen in dieser ungewöhnlichen Zeit.



Die Krise ist da. Überall hört man von ihr, liest man über sie. Alles Krise oder was?!?

Aber was bedeutet das eigentlich, eine Krise zu haben? Das Wort Krise kommt aus dem Griechischen: Das griechische Verb *Krinein* lässt sich unter anderem übersetzen mit *auswählen*, *sich entscheiden*. Eine Krise beinhaltet also den Aspekt, dass ich Spielraum habe, dass ich auch in schwierigen, scheinbar ausweglosen Situationen Entscheidungen treffen und so für mich sorgen kann.

Überrascht Sie das?

Wenn im Alltag von Krise die Rede ist, denke ich meist nicht daran, mich aktiv einem Problem zu stellen und tatsächlich etwas bewirken zu können. Vielmehr habe ich den Eindruck, eine Krise ist wie eine Naturgewalt, die über mich kommt und der ich hilflos ausgeliefert bin. Auf diese Vorstellung kann ich mit Angst antworten, indem ich mir die Decke über den Kopf ziehe. Oder ich werde wütend, was dann vielleicht meine Kinder oder mein Partner, meine Partnerin zu spüren bekommen. Sie gehören somit auch zur Krise: Gedanken und Gefühle, die ich eigentlich nicht haben möchte.

Krise bedeutet also beides: Schlimme Gedanken und Gefühle zu haben und die Möglichkeit, sich zu entscheiden, zu handeln und etwas zu bewirken. Dabei kann als allererstes die Entscheidung stehen, die eigenen negativen Gedanken und Gefühle anzuerkennen. Falls es Sie beruhigt: Vielen, vielen anderen geht es gerade ähnlich wie Ihnen.

Wenn Sie möchten, senden Sie uns doch an familienzentrum@caritas-leipzig.de Ihre Vorschläge und Ideen, wie Sie in der Krise wirksam sein und für sich selbst sorgen können. Wir freuen uns auf Rückmeldungen, die wir gerne in der nächsten Ausgabe der Mut-mach-Post mit allen unseren Grünauser Nachbar*innen teilen wollen.

Bleiben Sie gesund und guten Mutes.

Die Kolleg*innen aus dem Familienzentrum

Wohnungskoller-Quiz



- 1) Wenn ich Zeit für mich brauche, dann ...
- a) ... setze ich mich auf 's stille Örtchen und blockiere es für alle.
 - b) ... schicke ich alle raus und genieße die stille Wohnung.
 - c) ... gehe ich selbst raus an die frische Luft.
 - d) ... gehe ich in ein Zimmer, das gerade keiner braucht (z.B. das Schlafzimmer) und hänge ein Schild an die Tür „Ruhezone“.

- 2) Wenn ich Hausaufgaben machen möchte, ...
- a) ... setze ich mich mit der Familie vor den Fernseher und mache sie nebenbei.
 - b) ... verabrede ich mit der Familie eine Zeit, wann in welchem Zimmer ungestört gearbeitet werden kann.
 - c) ... setze ich mich in die Küche und erwarte von allen, dass sie mit dem Essen und Trinken warten.

- 3) Wenn ich wütend/sauer bin und ich am liebsten explodieren möchte, dann ...
- a) ... nehme ich Altpapier und zerknülle und zerreiße sie.
 - b) ... trete ich gegen die Tür und kaufe danach eine neue.
 - c) ... brülle ich in der Wohnung rum, damit die ganze Nachbarschaft etwas davon hat.

Lösung:

Zu 1: c) und d) / Wenn alle aufeinanderhängen und es sowieso gerade etwas gerätet zugeht, hilft es, Zimmer, die von allen gebraucht werden, zugänglich zu lassen und ein anderes Zimmer als Rückzugsort zu verabreden. Ein kleines Schild mit „Ruhezone“ und eine Zeitangabe, wie lange Ruhe benötigt wird (10 Min. oder eine Stunde), zeigt der Familie, was gerade gebraucht wird.
Zu 2: b) / Besondere Zeiten brauchen besondere Absprachen, Verabredungen mit der Familie, wann und wo ungestört gearbeitet werden kann, können helfen.
Zu 3: a) / Wüt in sich zu behalten und sie zu unterdrücken, ist ungesund. Sie an anderen auszulassen ist unfair oder sogar strafbar. Wüt möchte beachtet und angenommen werden. Um sie zuzulassen, kann es helfen, einen Stapel alter Zeitschriften zu zerreißen. Weitere Möglichkeiten sind: In ein Kissen schreien, sich zurücklehnen und bis 10 zählen (bei keiner Wüt), das Treppenhaus rauf und runter sprinten bis die Wüt verfliegen ist oder im Zimmer/ auf dem Balkon ganz schnell auf der Stelle rennen. Ein 3-Minutensprint am Platz kann Wunder wirken. Danach kann noch einen Moment die frische Luft geniessen werden und das Problem geklärt werden, wenn man wieder lächeln kann.

Frühlingszeit ist Pflanzzeit

Vielleicht haben Sie/ hast Du mich direkt entdeckt. Ich bin ein Bohrensamen. Ich mag es, wenn die Temperaturen über 12°C liegen und es sonnig ist, dann keime ich. Dafür muss ich ca. 3 cm tief in Erde gedrückt und mäßig gegossen werden. Das kann von der ganzen Familie oder von einer Person allein gemacht werden. Nach etwa 2 Wochen ist vielleicht schon die erste Blüte zu sehen. Auch die Bohnen, die ich entwickle, mögen Wärme – bitte nicht roh essen.

Für Sie telefonisch erreichbar bei Sorgen und Nöten



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