

Du bist wertvoll

Freundschaft

Ein besonderer Wert: Der Dienst am Nächsten

Zwei Mädchen unterstützen eine alleinerziehende Zwillingmutter mit den 1 ¾ Jahre alten Kindern. Wir finden die Aufgabe als Babysitter sehr schön, da lernt man wirklich mit Kindern umzugehen. Wir machen den Job einerseits, um uns ein Leben mit Kindern vorstellen zu können aber vor allem, um den Alltag der Mutter etwas zu erleichtern, und andererseits, um zu schauen, wie geht es nach dem Schulabschluss weiter. Wir lernen durch das Babysitten wie man mit seiner Verantwortung umzugehen hat und außerdem lernen wir einige Tipps und Tricks für unser späteres Leben.
Nika Rezvan und Jaimie Schuh (16 Jahre)

Hilfsbereitschaft

Ein Bild von Merlin

Gefangen in der Quarantäne-

Erfahrungen eines Freundes, 20 Jahre alt
„Ich habe viele Probleme zu Hause mit meinen Eltern. Normalerweise kann ich raus zu meinen Freunden, was für mich total wichtig ist. Ich gehe auch oft raus zum Joggen oder Fahrradfahren. Das sind für mich Auswege aus der Situation zu Hause. Das alles ist in der Quarantäne nicht erlaubt...und ich war mehrfach in Quarantäne! Ich habe ja nur mein Zimmer und kann die dauernd entstehenden Streitigkeiten nur mit mir alleine ausmachen. Die Möglichkeit durch telefonieren mit meinen Freunden zu reden und Mut zu schöpfen besteht nicht, denn die Wände haben Ohren.“

Wertschätzung

Bewegung in Wort und Tat

Eine Aktionsidee für Erwachsene: Sich in Wort und Tat bewegen lassen
Ein Wort einen Tag lang oder mehrere zu bewegen, zu überdenken, mitzunehmen in den konkreten Alltag. Beginne am Morgen vor dem Frühstück, indem Du dieses erwählte Wort mehrmals sagst, laut und leise. Über den Tag im Auto, auf der Treppe, beim Spaziergang und am Abend im Bett. So wird dieses Wort immer mehr zu (d)einer Haltung, die gerade in der Fastenzeit eine Umkehr möglich macht. „Kehrt um und glaubt an das Evangelium.“ Da bekommt dieses Wort Hand und Fuß. Schreibt euch mehrere Zettel mit diesen Wörtern und klebt, legt sie euch in den Weg! (am Spiegel, an der Garderobe, im Bad, auf den Tisch), lass diese Worte auf Dich wirken:
Was assoziiere ich mit diesem Wort? - Wo ist mir dieses Wort in Gedanke und Tat heute begegnet?
Was hat mich erfreut, lebendig gemacht heute?
Probiere es aus! Wenn Du dieses eine Wort einige Zeit in/ mit Deinem Mund bewegst, dann erfüllt es Dein Herz und Du wirst immer liebender.

Wie fühlt sich Quarantäne an?

Vierzehntägige Quarantäne aus Sicht einer mittezwanzig Jährigen ohne Kinder
Jeder Mensch nimmt die Corona-Quarantäne ganz unterschiedlich wahr. Hier spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Es gibt viele Dinge, auf die an dieser Stelle eingegangen werden kann, zum Beispiel die sehr eingeschränkten Möglichkeiten sich körperlich zu betätigen, die logistischen Herausforderungen der Lebensmittelbeschaffungen (vor allem, wenn auch die Angehörigen in Quarantäne sind), der eigene Gesundheitszustand, die vielen Telefonate mit Kontaktpersonen und Gesundheitsamt und noch vieles mehr.
Wir haben zum Glück liebe Nachbarn, die uns unsere Lebensmittelbestellungen vor die Wohnungstür gestellt haben, wenn der Paketbote sie aus Versehen vor einer anderen Wohnungstür abgestellt hat oder für uns die Sicherung vom Strom wieder umgelegt haben, wenn sie rausgesprungen war. Auch unser Müll wurde ab und zu rausgebracht, damit wir ihn nicht zwei Wochen lang in der Wohnung lagern mussten. So haben wir alles in allem, auch dank eines milden Krankheitsverlauf, die zwei Wochen gut überstanden.
Trotzdem möchte ich ein bisschen genauer auf die psychische Belastung während der Situation eingehen, die für mich persönlich deutlich unangenehmer war als alles andere. Ich möchte hiermit niemandem einem Vorwurf machen, sondern eher ein Bewusstsein schaffen. Uns haben nach einigen Tagen viele Nachrichten von Freunden, Verwandten und weitläufigen Bekannten erreicht, mit Inhalten wie: „Was habt ihr denn gemacht?“ und einem Smiley mit Maske. Die Situation 14 Tage die Wohnungstür nicht zu verlassen zu können, obwohl man sich „nur“ erkältet fühlt, ist auf Grund der Eintönigkeit und fehlenden körperlichen Betätigung schon eine Belastung an sich. Dazu kam, dass wir für viele Menschen aus unserem Umfeld nur noch das Merkmal Coronavirus besaßen. Viele fragten nicht als erstes, wie es uns geht, sondern wo wir uns angesteckt haben, waren an den Symptomen und ihrem Verlauf interessiert oder klärten uns über Verhaltensregeln auf, um niemanden anderes anzustecken und keine gesetzlichen Vorgaben zu brechen. Auch in der ersten Zeit nach der Quarantäne, haben viele Leute physische Begegnungen vermieden, aus Sorge, dass vielleicht noch irgendwie, irgendwo etwas von dem Coronavirus sein könnte. Ich persönlich war sehr froh, als ich das erste Mal einkaufen war, denn von der Kassiererin an der Kasse wurde ich ganz normal behandelt.
Insofern kann ich jeden ermutigen sich mit seinen Ängsten zu beschäftigen und sie soweit abzulegen, dass ein rationales Denken wieder möglich ist. Die meisten Menschen, die sich mit dem Coronavirus infizieren haben sich genau so an die geltenden Verhaltensregeln gehalten, wie alle anderen auch. Jemand der sich mit dem Virus infiziert hat, hat vielleicht selbst Angst vor einem schweren Verlauf. Das Letzte was man in der physischen Isolation gebrauchen kann sind Leute die alles besser wissen und mit Anschuldigungen, mahnenden Worten und irrationalen Verhaltensweisen ankommen.
Svea Ites aus dem AK Familienhilfe Waldbröl

Wenn Du jemanden eine Freude machen willst...

Fertige für ihn oder sie ein solches „Wenn du mal liebe Worte brauchst“ - Buch (DIN A5) an, in dem Du darin Situationen nennst, die nicht einfach zu lösen sind und eine hilfreiche Lösung (mit Schmunzelfaktor) verschenkst. Wohl jede*r kennt solche Situationen und fragt sich: „Wie soll ich nur reagieren? oder „was passiert wohl, wenn...?“
Das Wenn Buch soll eine kleine Hilfe dabei sein, in solchen Situationen nicht die Nerven zu verlieren und einen kühlen Kopf zu bewahren.

- Viel Spaß mit dem Wenn Buch und alles Glück der Welt.
- Beispiele um die einzelnen Seiten zu gestalten können sein:
- Du schreibst auf eine Seite: „Wenn Du heute noch kein freundliches Gesicht gesehen hast...“ und klebst ein Bild von grinsenden Tieren dazu...oder...
- Du schreibst: „Wenn die Luft raus ist...“ und klebst einen Luftballon zum Aufblasen dazu... oder
- Du schreibst: „Wenn alles schief geht“ und malst ein Lineal dazu.
- Du kannst Deinen Ideen freien Lauf lassen und Deinen Freunden Mut machen!

Birgit Stötzel