

Liebe Leudde,

dies ist eure Ausgabe. Wir haben uns riesig über die tollen Zuschriften und Bilder als Antwort auf unseren Funke am vergangenen Mittwoch gefreut. Diese möchten wir an dieser Stelle gern mit euch teilen.

„Ich freue mich am meisten wieder darauf, wieder in meinen vertrauten Sportkursen mit Gleichgesinnten üben zu können! Trotzdem bin ich dankbar für die Erfahrung, mit mir alleine zuhause ein Sport- bzw. Yogaprogramm zu gestalten, das mir guttut und „am Ball“ zu bleiben“



„In der Ausgabe 15 fragt Ihr u. a. welche schönen und positiven Momente man in dieser Zeit erlebt? Also positiv und schön finde ich, das vier ältere Menschen mir vertrauen und meine Hilfe annehmen, wenn ich zwei oder drei mal in der Woche für sie meinen sowieso statt findenden Einkauf um die Artikel erweitere, die bei den auf der Einkaufsliste stehen und ich dann die Artikel abgebe. Wenn dann das DANKE kommt und die Freude in den Augen der älteren Menschen zu sehen ist, ist das für mich ein sehr schönes Gefühl. Endlich mal wieder helfen dürfen.“

Welche Schwierigkeiten mich gerade fordern?

Also mir macht am meisten Problem, das ich meine Eltern, meinen ältesten Bruder, meine jüngste Schwester (mit Familie) und meinen ältesten Neffen nicht so oft sehe wie vorher. Ich muss dazu sagen, das wir ein sehr starken Familienzusammenhalt pflegen, auch wenn man sich nun nicht täglich sieht.

Was ich nach Covid-19 vermissen?

Ich weiß ehrlich gar nicht, ob ich etwas vermissen werde. Ich befürchte aber, das die Menschlichkeit die derzeitig so groß ist wieder schwinden wird.

Was oder wovon in gerne einmal im „ÜberBrückungsfunke“ lesen würde?

Ich bin eigentlich in diesem Bezug von Herzen glücklich. Ich lese den „ÜberBrückungsfunke“ gerne und vielleicht macht Ihr damit ja auch nach Covid-19, unter anderem Namen, weiter.“ *Ralf*



„Genießen: Zeit mit Mama und Papa, Sonnenschein ☀, schöne Dachterrasse/Terrasse, Blumen, Lesen, neue Hängematte

Schade: das unser Familien-Geburtstagsurlaubs-Ausflug ausfallen musste, das unsere Treffen am Mittwoch ausfallen müssen und wir uns nur übers Internet „treffen“, Kino/Theater, Essen gehen

Fehlen nach Corona: gemeinsame Familienzeit und Ruhe“



„Welche schönen, lustigen und positiven Sachen erlebst du im Moment?

Viel Solidarität und ein freundlicher Umgang miteinander (irgendwas ist anders geworden).

Die gemeinsame Suche nach neuen Lösungen (gibt es sonst aber auch).

Welche Schwierigkeiten fordern dich gerade heraus?

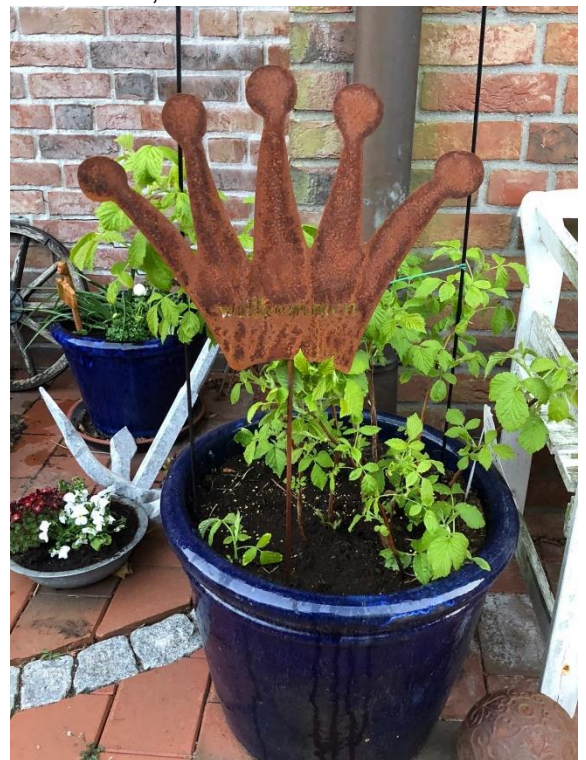
Die alltägliche Frage: was genau ist das Richtige in dieser neuen unbekanntenen Situation. Einige unklare oder schwer umzusetzende Entscheidungen der Politik, und das Warten auf Schutzausrüstung. Besprechungen über Telefon oder Video sind manchmal anstrengend.

Welche Dinge wirst du nach Covid-19 vermissen?

Weniger Termine. Das einiges unkomplizierter zu regeln ist.

Wovon würdest du gern einmal im ÜberBrückungsfunke lesen?

Was Menschen den ganzen Tag machen, die nicht rauskommen.“ *Dirk*





Mein Alltag mit Corona - eine Kurzgeschichte von Sascha

Meine Augen öffnen sich und ich sehe die Sonnenstrahlen durch meinem Schlafzimmerfenster in meine Wohnung scheinen. „Was für ein herrlicher, sonniger Tag es heute wieder ist“ denke ich mir und mache mich fertig. „So viel schönes, was man heute alles machen könnte“ doch dann fällt mir ein, dass aufgrund der aktuellen Corona-Lage alles gesperrt ist.

Ersteinmal zähle ich all die schlechten Dinge auf, die das mit sich bringt: Nicht ins Kino, nicht schwimmen gehen, kein Strandbesuch oder schön in die Stadt, ein Eis essen. Sogar die Brücke fällt aus, was eine große Leere in mir verursacht. „Denk positiv“ rede ich mir ein und versuche es. Ich kann einen langen Spaziergang machen, ich habe genug Zeit endlich mal wieder am Computer spiele zu spielen oder sogar bei Just Dance mich voll auszutoben. Ich verbringe viel Zeit mit meiner Freundin, spiele mit meinen Eltern Gesellschaftsspiele und arbeite zusammen mit meinem Vater im Garten. Auch der Hund meiner Nachbarin freut sich, dass ich viel Zeit für ihn habe. „So schlecht ist die Quarantäne auch nicht“ rede ich mir ein und meine Laune wird schlagartig besser.

Der Tagesablauf beginnt und ich arbeite meine Fun-Liste ab. Doch dann wird alles anders: Eine Mail kommt rein, von meiner Schule. „Wir haben euch Aufgaben für das Home-schooling online gestellt“ heißt es in dieser. Und wie ich sehe, nicht zu knapp. Also starte ich das Word Programm und setze mich daran, Schule zu machen. Ich fühle mich unter Druck gesetzt, gestresst, denn immerhin sollen wir die Aufgaben auch abgeben und diese werden benotet.

Nach einiger Zeit habe ich fast alle meine Aufgaben erledigt. Und es war gar nicht so schlimm, wie ich es angenommen hatte. Doch leider verfolgt mich dieses Problem immer häufiger:

ich sehe eine Aufgabe, die erledigt werden muss und fühle nur noch Stress und Überforderung. Wenn ich diese jedoch erledigt habe, merke ich erst, dass es gar nicht so schlimm war. „Woher kann dieses Gefühl der Überforderung und Angst nur kommen?“ Frage ich mich. „Wenn es doch nur eine Regelmäßige Ausgabe geben würde, wo solche Probleme auch behandelt werden können, dann wüsste ich mir vielleicht zu helfen...“ ;)

„Naja, irgendwann hat all dies ja auch sein Ende“ sporne ich mich wieder an und versuche daran zu denken, was ich wohl vermissen würde, wenn Covid-19 der Vergangenheit angehört. Das wären wohl all die Dinge, für die ich normalerweise keine Zeit habe: Mit meinen Eltern spielen, am Computer sein, Spaziergänge. Doch habe ich wirklich keine Zeit dafür in meinem Alltag? Und ist es wirklich so schwer, sich die Zeit für Familie und Erholung zu nehmen?

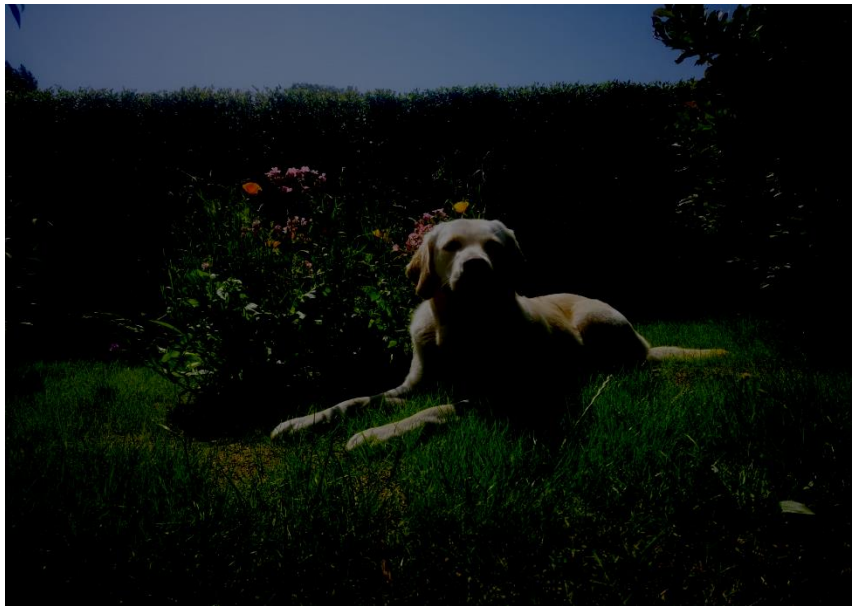
Nein, das ist es nicht. Ich muss lernen, mich mehr auf mich selber zu fokussieren und das zu machen, was mir gut tut, nur so kann ich ein Gleichgewicht in mir selbst herstellen, welches meinem inneren Kern (Die Psyche) zugute kommt. Aber auch dies, muss ich alles noch lernen...



„Gerade geht die Sonne auf, "unser" Fasan stolziert trötend durch den Garten, ein neuer Tag beginnt und ich bin dankbar. Dafür, dass es meiner Familie gut geht - alle sind gesund.

Die ganze COVID-Sache macht uns stärker, denn wir leben bewusster, verbringen mehr Zeit miteinander, sprechen über unsere Ängste, unsere Sorgen, hören intensiv zu und antworten mit Bedacht. Ich freue mich, dass ich meine Kinder (2. + 3. Klasse) begleiten darf, sie meine Hilfe und Unterstützung für die Schulsachen annehmen, endlich jemand mit mir Romee spielt oder Halma oder Mikado... Die beiden lernen und wachsen zu sehen ist einfach nur wunderbar. Die Schule und die Lehrer auf unserem Dorf scheinen ganze Arbeit zu leisten, so gerne und so selbstständig wie meine zwei arbeiten.

Ohnehin sind die Kinder am ehesten in der Lage, das beste daraus zu machen. Wann immer sie mal nicht in den Arm genommen werden wollen, stehen sie vor uns: "1,5 Meter Abstand - wegen Corona!!!!"



Der ÜberBrückungsfunke | Ausgabe 17

Auch wenn uns Eltern manchmal halb die Ohren bluten und wir kaum in der Lage sind, einen eigenen Gedanken zu fassen vor lauter Mitteilungsbedürfnis der Kinder, werde ich das am allermeisten vermissen. Die Kinder, die Familie so nah bei mir zu haben, ist ein echtes Geschenk. Genauso, wie der Umstand, dass man sich mangels Alternativen wieder auf "das Wesentliche" besinnt und intensiver lebt. Und wenn heute Abend die Sonne untergeht und der Fasan trötend seine Freundin zu Bett schickt, werde ich froh und dankbar sein und mich auf morgen freuen und auf alles, was da kommen mag.“ *Daniela*

Hast du dich in den Antworten wiedererkannt? Möchtest auch du uns schreiben, was dich gerade bewegt und beschäftigt? Selbstverständlich findet sich auch in den weiteren Ausgaben ein Plätzchen für eure Zuschriften ☺!

Wir wünschen euch weiterhin sonnige Tage und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

