

Liebe Leudde,

der Ausnahmezustand besteht weiterhin und kriegt langsam den Anstrich von Normalität. Wir haben uns eingerichtet im Abstand-Halten und Für-Uns-Sein. Das ist gut, wenn man z.B. endlich mal Zeit hat, die sonst rar ist: um Oma anzurufen oder Liegestütze zu machen. Es gibt da einiges.

Wenn`s eh schon schwierig und herausfordernd ist, dann sind mehr Zeit und Social Distancing häufig nicht die Dinge, die einen wieder in den Tritt bringen. Zwei Online-Programme, mit denen man selber und von zuhause aus arbeiten kann, sind gerade kostenlos zugänglich.

Wir möchten sie Euch im Folgenden kurz vorstellen. Obendrein noch ein analoges „Programm“ zur mentalen Unterstützung und bei Fernweh :-).

### Selfapy



Das speziell für die derzeitigen Umstände entwickelte Programm richtet sich an alle Personen, die gerade psychologische Hilfestellung und Unterstützung suchen.

Inhaltlich geht es um die Themen Stressbewältigung, soziale Distanz, das Aufrechterhalten von Routinen, sowie der Umgang mit negativen Gefühlen. In interaktiven Übungen werden Techniken vermittelt, die dabei helfen, negative Denkweisen abzulegen und mit Gefühlen wie beispielsweise Einsamkeit umzugehen.

Bei Bedarf kann man via einer Nachrichtenfunktion von einem Psychologen individuell unterstützt werden.

Weitere Informationen zum Programm, zu einem kostenlosen Infogespräch und der Registrierung findet ihr unter: [https://www.selfapy.de/corona/?utm\\_source=email&utm\\_medium=af&utm\\_campaign=corona](https://www.selfapy.de/corona/?utm_source=email&utm_medium=af&utm_campaign=corona).

### Das iFightDepression Tool

Das Programm richtet sich an Menschen mit leichteren Depressionsformen, d.h. leichte bis mittelgradige Depressionen. Es zielt darauf ab, Betroffene beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression zu informieren und zu unterstützen.



**iFightDepression**®  
european alliance against depression

Genutzt werden dabei Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie, die in verschiedenen Workshops vermittelt werden. Die Themen dieser Einheiten sind u.a.: Denken, Fühlen und Handeln; Schlaf und Depression; Schöne Dinge planen und unternehmen; Dinge erledigen; Negative Gedanken erkennen; Negative Gedanken verändern und Beziehungen.

Interessierte können sich formlos über die E-Mail-Adresse [ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de) anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.

Weitere Informationen findet Ihr unter:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>.

### Schokokuchen – Schweizer Art



Zutaten: 500g Schokolade (zartbitter), 150g Kuvertüre (zartbitter), Schokoguss (dunkel), 250g Butter, 200g Zucker, ½ Rührchen Bittermandel-Aroma, 8 Eier, 100g gemahlene Mandeln

Die Schokolade und die Kuvertüre (650g) bei 50 Grad (oder mehr) im Ofen schmelzen. Die Butter hinzufügen und zergehen lassen. Dann noch den Zucker, Bittermandel, 8 Eigelb und die gemahlene Mandeln dazugeben und alles verrühren. Das Eiweiß (plus einer Prise Salz) steif schlagen und unterheben.

Dann den Teig auf einem Backblech mit Backpapier ca. 20- 25 Minuten bei ca. 180 Grad Umluft backen. Nach dem Abkühlen den Schokoguss auf dem gebackenen Kuchen verteilen. Guten Appetit!

Wir wünschen euch weiterhin Gutes und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

und auch von Dörte  
für's Layout

