

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Vereinsmitglieder, liebe Selbsthilfe-Interessierte,

wir wenden uns an Sie mit der Idee, einige **positive Gedanken zu streuen**, ganz im Sinne der Selbsthilfe, wo Menschen solidarisch füreinander da sind, um gemeinsam schwierige Zeiten zu meistern.

Gemeinsam statt einsam

Die momentane Situation des um sich greifenden Corona-Virus stellt uns alle vor vielfältige Herausforderungen. Gerade wenn mit weitreichenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens alle Veranstaltungen und sogar die Selbsthilfegruppentreffen ausgesetzt sind, ist es umso wichtiger, ein **soziales Netz zu haben und dieses fest(er) zu knüpfen und zu pflegen**. „Gemeinsam statt einsam!“, so lautet ein bekannter Leitsatz in der Selbsthilfe und er scheint derzeit „über-lebens-wichtig“. Sich zusammentun, dies ist auch möglich, ohne sich zu treffen. Bleiben Sie im Kontakt mit anderen Menschen, Gruppenmitgliedern und Selbsthilfeinteressierten. Telefonieren Sie, gehen Sie zu zweit zum Spazieren (solange das noch möglich ist), nutzen Sie die modernen Möglichkeiten der elektronischen Medien – skypen, chatten, mailen Sie und unterstützen Sie sich menschlich gegenseitig mit all den Möglichkeiten, die wir derzeit haben ... Ganz nach dem Motto der Selbsthilfe: „Einer für alle – alle für einen“. Schaffen Sie sich bewusst **positive Ankerpunkte**, um die herausfordernde Zeit gut bewältigen zu können. Niemand soll in der Krise das Gefühl haben, alleine zu sein!

Hilf Dir selbst – wir alle helfen mit!

Menschen wie Sie, die in der Selbsthilfe aktiv sind, kennen sich aus im Umgang mit Krisen. **Solidarisch für einander da sein, sich beistehen, zuhören, Verständnis zeigen, Hilfe und Unterstützung geben**, all das wird in Selbsthilfegruppen immer schon gelebt. Diese Werte sind in unserer Gesellschaft nicht selbstverständlich, in Zeiten des Corona-Virus aber gefragter denn je. Und wie so oft im Leben, liegt in jeder Krise auch eine Chance. Ein solidarisches Miteinander schenkt seelische Ausgeglichenheit und ein Gefühl von Sicherheit. Die Italiener*innen mit ihren täglichen Konzerten auf den Balkonen machen uns gerade vor, wie wir uns gegenseitig stärken können: „Andra tutto bene! – Alles wird gut!“ Lassen Sie auch uns gemeinsam kreativ sein, um in der Krise gut zusammen zu stehen und ganz gemäß unserem Jahresmotto daran zu wachsen!

Was wir noch tun können – schicken Sie uns einen Facebook-Beitrag

Wir haben uns einige Gedanken gemacht, wie wir die Idee der Selbsthilfe gerade jetzt verstärkt in die Gesellschaft tragen können: Dabei **möchten wir unsere Facebook-Seite nutzen, um positive Beiträge, vor allem von Engagierten aus Selbsthilfegruppen, zu veröffentlichen**. Vielleicht haben Sie oder Teilnehmer*innen Ihrer Gruppe Lust, kleine Beiträge zu verfassen? Schicken Sie uns z.B. allgemeine Botschaften, hilfreiche Gedanken, Tipps und Ideen (Beschäftigungsvorschläge, Bücher, Links, Sendungen im Fernsehen, Radio, Rezepte...) oder Infos zu Ihrem Gruppenthema. Wir veröffentlichen die Beiträge gerne, sofern wir „arbeitsfähig“ bleiben, natürlich anonym. Sofern Sie Ihren Namen nennen oder Fotos veröffentlichen möchten, benötigen wir dazu die angehängte Einverständniserklärung. **Bitte senden Sie Ihre Beiträge an folgende E-Mail Adressen kontakt@selbsthilfebuero-korn.de und zugleich in CC an facebook-korn@web.de** Unsere Honorarmitarbeiterin Frau Schmid wird die Beiträge online stellen und bei Bedarf etwas kürzen. Sie haben keine eigene Facebook-Seite? Dann klicken Sie doch mal rein! Unter www.facebook.com/selbsthilfebuero.korn können Sie die Seite aufrufen und auch die Beiträge lesen, einfach den Aufruf „jetzt anmelden“ wegeklicken mit „jetzt nicht“.

Sie haben Fragen oder brauchen Unterstützung?

Wir Mitarbeiterinnen vom Selbsthilfebüro KORN werden versuchen, unsere Erreichbarkeit per Mail und Telefon aufrechtzuerhalten. Nähere Infos zur aktuellen Situation im Selbsthilfebüro KORN finden Sie unten. Gerne stehen wir Ihnen beratend zur Seite, wenn es darum geht, nach geeigneten Hilfsmöglichkeiten Ausschau zu halten, für sich selbst oder für ein Gruppenmitglied. Falls Teilnehmer*innen der Gruppe besonders hohen Gesprächsbedarf haben, denken Sie auch an die Telefonseelsorge, die rund um die Uhr unter der Nummer 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 erreichbar ist.

Wir wünschen Ihnen im Moment vor allem, dass Sie sich nicht anstecken, aber auch eine große Portion Gelassenheit und die Fähigkeit, jeden Tag kleine oder große Freuden zu entdecken und zu genießen!

Frühlingshafte Grüße senden Ihnen

Christine Lübbers und Lydia Ringshandl
Selbsthilfebüro KORN e. V.

Infos zur aktuellen Situation beim Selbsthilfebüro KORN:

Aufgrund der Entwicklungen rund um das Coronavirus können wir derzeit **keine persönlichen Beratungen in unserem Büro** in der Psychosomatischen Klinik **sowie im Rahmen unserer Außensprechstunden** anbieten. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sind für Hilfesuchende und Engagierte aus Selbsthilfegruppen **telefonisch und per Mail zu den üblichen Sprechzeiten erreichbar.**