



SUCHTHILFE
AACHEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

eine wichtige Schlüsselkompetenz in der Resilienzforschung ist die „Netzwerkorientierung“. Was bedeutet das?

Resiliente Menschen sind in der Lage, sich ein stabiles Netzwerk aufzubauen und dieses auch zu pflegen. Denn die Devise – nicht nur in Krisen wie dieser - lautet:

Zusammen geht alles besser! Gemeinsam sind wir stark!

Wer seine Resilienz steigern möchte, lässt negative und energieraubende Beziehungen hinter sich und sucht stattdessen vor allem Kontakt zu positiven und kraftspendenden Menschen.

Wer in Ihrem Umfeld ist genau solch ein wohlthuender, unterstützender Mensch?
(Denken Sie nicht nur an Familienmitglieder und Freunde, sondern auch an Kollegen, Nachbarn etc.)

Was ist Ihnen an diesen Beziehungen wichtig?

Welche wollen Sie verstärken, welche vielleicht auch reduzieren?

Welche neuen Kontakte würden Sie gerne aufbauen?

Es ist schön zu wissen, dass da ein oder mehrere Menschen sind, auf deren Hilfe Sie im Zweifelsfall bauen können. Genießen Sie den Kontakt! Denn viele Studien belegen, dass soziale Unterstützung eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden hat.

Dank Corona und „social distancing“ geht das vielleicht nicht wie gewohnt, aber in unseren vorherigen Impulsen haben wir bereits mehrfach auf alle Möglichkeiten der neuen (und bitte auch alten) Kommunikation hingewiesen.

Wie wäre es ...

- mit einem ausgiebigen Gespräch mit einem vertrauten Menschen per Telefon – nicht zwischen Tür und Angel wie sonst vielleicht, sondern mit viel Zeit bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein?
- wenn Sie mal eine Videokonferenz ausprobieren würden – zu zweit oder mit mehreren. Nehmen Sie teil am Alltag des/der anderen und zeigen Sie, was Sie gerade so machen. Oder spielen Sie gemeinsam ein Spiel wie Stadt – Land - Fluss. Gefudelt werden darf natürlich nicht. ☺
- mit netten Botschaften auf dem Bürgersteig für Ihre Nachbarn?



- wenn Sie wieder anfangen würden, Briefe und Karten zu schreiben? Ab die Post oder den Nachbarn unter den Türschlitz schieben!
- wenn Sie gemeinsam mit Ihren Kindern kreativ werden würden? Da ältere Menschen zur Risikogruppe gehören, sollen Besuche zwischen ihnen und den Enkelkindern gerade nicht stattfinden. Lassen Sie Ihre Kinder doch Bilder malen und versenden Sie diese mit netten Grüßen an Oma und Opa.


Übrigens: Auch einige Altenheime und Krankenhäuser rufen gerade dazu auf, ihnen Selbstgemaltes zu senden, weil die Patienten auf Besuche verzichten müssen.

- wenn Sie sich bedanken würden bei denen, die Sie gerade gut durch die Krise begleiten. Das kann Ihr Partner/ihre Partnerin sein, die Supermarktkassiererin, Ihr Postbote, der Busfahrer etc.
- mit selbst gestalteten Schutzengeln? Diese Idee stammt aus der Notbetreuung der OGS St. Franziskus in Twisteden/ Caritasverband Geldern-Kevelaer. Die Kinder haben die Steine bemalt und dann im Ort verteilt. Der Finder darf sich freuen und seinen Schutzengel behalten oder weiterverschenken. Wir finden: Nachahmenswert!



Fällt Ihnen etwas auf?

Wer ein gut funktionierendes Netzwerk hat, der pflegt es auch, ist wertschätzend und verteilt Anerkennung. Das tolle daran ist, dass Sie dabei nicht „nur“ schenken, sondern immer auch zurückerhalten und gewinnen. Weil sich nett sein einfach gut anfühlt!

So geht es uns auch gerade mit diesen Impulsen hier: Wir bereiten sie vor, recherchieren, lassen uns inspirieren, versuchen kreativ zu werden, um Ihnen etwas Gutes zu tun. Und bei jeder Versendung erhalten wir so tolles Feedback von Ihnen, dass uns das Herz aufgeht. 

Und noch ein wichtiger Aspekt in Bezug auf „Netzwerkorientierung“:

Resiliente Menschen verbannen den Glaubenssatz „Ich muss alles alleine schaffen.“ aus ihren Gedanken und ändern ihn in „Ich darf andere um Hilfe bitten.“. Die Zeiten sind gerade für viele beklemmend und herausfordernd – egal ob aus Sorgen um die eigene Gesundheit oder die eines nahestehenden Menschen, Notsituationen in der Betreuung von Kindern, abgesagten Aufträgen und damit Angst um den Arbeitsplatz etc.

Es ist völlig in Ordnung, sich in dieser Situation Hilfe zu suchen!

Überlegen Sie sich, wer für Sie für welches Problem oder Fragestellung da sein und hilfreich sein kann: Freunde oder ein Familienmitglied, ein Arzt, eine Beratungsstelle...?

Diverse Hilfsmöglichkeiten und Notfallnummer finden Sie in unserem Blog:

<http://www.suchthilfe-aachen.de/2020/03/18/hilfesystem-in-zeiten-von-corona/>

Im Trubel des normalen Alltags geht die Quality Time mit netten Menschen viel zu sehr unter. Statt eines „Ich nehme mir gerne Zeit für Dich.“ oder „Ich habe ein Ohr für Dich.“ hören wir uns sagen: „Jetzt habe ich keine Zeit.“ oder „Ich muss erst noch...“.

Vielleicht hilft Corona uns darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben!