

Zunenander luege - Mitenander rede - Enander überrasche Zunenander luege

22.02.2021

Aussergewöhnliche Situationen erfordern aussergewöhnliche Massnahmen: Hör die Botschaft von Gesundheitsförderung BL und verbreite fürenand.baselland.ch über WhatsApp, Mail, Twitter, Facebook usw. und erzähle es weiter!

Brauchst du etwas, kannst aber nicht aus dem Haus? Frag doch eine Nachbarin oder einen alten Freund, ob sie oder er dir etwas vorbeibringt. Eine schöne Karte, ein Nach-Corona-Zvieri-Gutschein oder ein Was-kann-ich-für-dich-tun sind ein schönes Dankeschön für die Hilfeleistung. Wohnst du im Erdgeschoss? Dann lade doch jemanden zum Kaffee am Fenstersims ein: ein schönes Tuch und er wird zur Fensterbar. Niemand soll vergessen gehen. Wem aus deinem Umfeld würde ein Anruf guttun? Mit Freunden, Freundinnen oder Familie zusammen kannst du einen Wie-geht's-dir-Plan aufstellen: wer mit wem wie Kontakt aufnimmt. Das macht Freude auf beiden Seiten!

Mitenander rede

...denn wir sind alle im selben Boot. Und auch wenn es dir nicht gut geht, denke daran: Wen du um Hilfe fragst, dem schenkst du vertrauen. Er wird es dir danken.

Schön, wenn man sich gegenseitig ermuntern und ablenken kann. Sei es mit Freunden und Bekannten via virtuellem Gruppenmeeting, mit Personen, die du noch nicht kennst via Telefonkette, mit den Nachbarn per Büchsentelefon? Und wie wäre denn ein Briefwechsel mit einer lieben Person? Manche Menschen können sich besser über das geschriebene Wort ausdrücken. Warum nicht auch wieder mal Morsen - nachts mit der Taschenlampe über die Strasse.

Den Stammtisch in der «Beiz» kann man nicht ersetzen, aber den Kontakt kannst du aufrechterhalten: digital, per Telefon oder: leg doch mal eine Bierbrezel vor die Tür deines Stammtischkollegen.

Enander überrasche

... und wer würde sich nicht über einen handgeschriebenen Brief freuen? Vielleicht hattest du in der Kindheit Brieffreunde. Überrasche sie per Post. Suche alte Bekannte in den sozialen Netzwerken und schau, was aus ihnen geworden ist.

Krame in alten Fotokisten und überrasche deine alten Freunde mit lustigen Bildern aus vergangenen Zeiten. Erstelle auf Whatsapp einen Gruppenchat zu Themen (alte Zeiten, Humoristisches, Poesie, Musik) oder einfach zum täglichen Austausch.

Gehörst du auch zu den Neuen Bäcker*innen: von jedem Brot ein Klümpchen Teig als Brötchen für einen Menschen in deiner Umgebung würde knusprige Freude bereiten. Aber auch eine Geschenkkette kann richtig Spass machen: Stelle einem Nachbarn, einer Nachbarin ein Geschenk vor die Türe mit der Aufforderung, es dir gleich zu tun. Vielleicht endet die Geschenkkette bei dir, wer weiss!

Viele weitere Tipps findest du hier.

Bestimmt hast du noch weitere Ideen, wie man sich gegenseitig unterstützen könnte. Schreib uns doch deine Vorschläge per Mail an gesundheitsfoerderung@bl.ch

Und wenn du dich lieber erst mal um dich selber kümmern möchtest, dann schau dir doch mal die Tipps gegen den Corona-Blues vom MigrosMagazin an.

<http://www.allschwil.ch/de/aktuelles/meldungen-news/Zunenander-luege-Mitenander-rede-Enander-ueberrasche-Zunenander-luege.php>