

Liebe Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen,

wir wissen, wie schwierig die momentanen Zeiten sind. Die Decke beginnt einem auf den Kopf zu fallen und Dinge die einst Spaß gemacht haben, werden nun uninteressant. Manche empfinden Ärger oder tiefe Hoffnungslosigkeit, andere sind traurig und ängstlich. Für uns alle ist die momentane Situation neu und schwierig.

Das Psychosoziale Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge der Brücke SH möchte auch in diesen schwierigen Zeiten weiterhin für Sie ansprechbar bleiben und Unterstützung bei Sorgen, Problemen und Belastungen anbieten. Da auch wir keine persönlichen Kontakte haben dürfen, haben wir drei verschiedene Telefonzeiten eingerichtet, unter denen wir erreichbar sind.

Dienstags	von 9-11 Uhr auf Persisch oder Dari	unter der Nummer 0431-70559493
Mittwochs	von 9-11 Uhr auf Arabisch	unter der Nummer 0431-70559493
Donnerstags	von 9-11 Uhr auf Russisch	unter der Nummer 0431-70559491

Rufen Sie an und teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit uns. Wir versuchen gemeinsam dafür zu sorgen, dass es Ihnen besser geht und Sie eine gute Orientierung bekommen!

Falls Informationen und Beratung auch in anderen Sprachen gewünscht ist, gerne eine Mail an psz@bruecke-sh.de senden oder telefonisch unter 0431-70559492 oder -93 melden.

Natürlich ist es momentan besonders wichtig, zuhause zu bleiben, Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren, um so die Ausbreitung des Virus zu verhindern und gerade Menschen, die Vorerkrankungen haben somit zu schützen. Hier finden Sie ein paar Tipps, wie man sich in diesen besonderen Zeiten helfen kann, wenn gerade alles emotional zu viel wird:

- **Darüber reden**, wie es einem geht, ob mit uns oder mit Freunden oder mit der Familie. Wichtig ist, dass man ausspricht, was belastet.
- **In Bewegung bleiben**, vor allem jetzt ist es wichtig, zuhause Sport zu machen, (Anleitungen gibt es bspw. bei Youtube), draußen zu joggen oder spazieren zu gehen (natürlich alleine und mit Abstand).
- **Kreativ sein** ist eine gute Ablenkung. Sie können (eventuell auch mit Ihren Kindern) ein kleines Geschenk für einen oder mehreren für Sie wichtige Menschen, die Sie gerade nicht sehen können, basteln. Malen, Backen, Nähen, Stricken, Musizieren, Reparieren – bleiben Sie produktiv!
- **Alltagsrhythmus beibehalten**, es ist hilfreich weiterhin zu den gewohnten Zeiten aufzustehen, sich normal anzukleiden und auch zu den gewohnten Zeiten wieder schlafen zu gehen. Dies ist besonders für Kinder wichtig.
- **Das Internet nutzen**, sei es für Online-Kommunikation, um Kontakt zu halten und sich abzulenken oder für Online-Kurse, um etwas Neues zu lernen oder

die deutsche Sprache zu verbessern. Schauen Sie Filme an, die Ihnen Spaß machen oder Sie berühren.

- **Bücher lesen**, lesen Sie schöne Geschichten, die nicht zusätzlich aufregen. Wenn Sie Kinder haben, lesen Sie den Kindern Märchen oder Geschichten vor. Davon profitieren Sie und Ihre Kinder.
- **Vorfreude entwickeln**, machen Sie Pläne, wo Sie unbedingt hingehen möchten, wenn die Corona-Zeit vorbei ist? Mit wem möchten Sie sich treffen? Was haben Sie vor? Stellen Sie sich diese Situationen in Ihrer Fantasie genau vor.
- **Positive Erinnerungen aktivieren**, gerade jetzt kann es vorkommen, dass Erinnerungen über schwere Erlebnisse wieder hochkommen und Sie belasten. Trotz aller Probleme in der Vergangenheit hatte jeder von Ihnen bestimmt auch freudige Momente im Leben, z.B. erinnern Sie sich an ein Nachbarskind, das Sie in der Kindheit zum Lachen gebracht hat oder an Freude mit Ihrem Lieblingshaustier. Sammeln Sie mindestens 10 freudige Momente aus Ihrem Leben. Ihre Stimmung wird sich danach verändern!
- **Nachrichten dosiert hören/lesen**, manche Menschen können sich in dieser Zeit kaum von den Nachrichten in Live-Ticker ablösen, man sieht die Zahlen, die steigen und damit steigt auch die Unruhe und die eigene Befindlichkeit verschlechtert sich. Beschränken Sie die Zeit in der Sie Nachrichten hören auf morgens und abends. Entnehmen Sie die Nachrichten nur offiziellen Quellen, vertrauen Sie nicht den Fake-News, die jetzt aktiv verbreitet werden. Deutschland und die ganze Welt bemühen sich, die Bevölkerung zu schützen und die Behandlungsmedikamente sowie Impfstoff schnellstmöglich zu entwickeln.
- **Jeden Tag eine Aufgabe**, nehmen Sie sich für jeden Tag etwas Produktives vor, wie Aufräumen, Dinge erledigen, für die man bisher keine Zeit hatte. Lernen Sie etwas Neues, spielen Sie mit den Kindern etc. – seien Sie aktiv!
- **Holen Sie sich Hilfe, sollte es in Ihrer Familie aufgrund der Belastung zu Gewalt und großen Krisen kommen. In Notfällen bekommen Sie Hilfe bei der Polizei unter der Rufnummer 110 oder bei starken Verletzungen beim Rettungsdienst unter der Rufnummer 112.**

Bleiben Sie körperlich und seelisch gesund und scheuen Sie sich nicht unsere Unterstützung anzunehmen!

Herzliche Grüße

Ihr PSZ – Team

Kirsten Beckmann, Amelie von Eye, Olga Pavlovych