

Bleiben Sie gesund!

Liebe Teilnehmer des Förderzentrums für Flüchtlinge und Migranten,

ich hoffe, Ihnen und Ihrer Familie geht es gut. Die Corona-Krise ist für alle eine schwierige Zeit. Manche empfinden sie als schwieriger als andere. Und sie sind daher sehr bedrückt. Einzelne sind vielleicht sogar traurig, wütend, ängstlich oder verzweifelt.

Gefühle kann man am Körper spüren. Viel Weinen kann ein Hinweis sein. Oder bei den Kindern schneller wütend zu reagieren. Auch das Gefühl, keine Luft zu bekommen, kann aufkommen.

Bitte haben Sie keine Sorge, dies Ihren Social Coaches der Maßnahme mitzuteilen. Wir versuchen Ihnen zu helfen. Wir möchten, dass Sie Corona gesund überstehen. Dazu gehören Körper und Psyche.

Auch mit diesem Brief zum Thema Gesundheit möchten wir helfen. Wir werden immer wieder Übungen vorschlagen. Ein Vorschlag heißt, die Übungen sind freiwillig. Sie müssen sie nicht machen. Aber die Übungen können helfen. Vielleicht auch Ihren Kindern.

Die Übungen sind für alle. Sie sind daher allgemein formuliert. Sollten Sie Informationen oder Übungen zu besonderen Themen wünschen, sprechen Sie bitte mit ihrem Sozial Coach. Wir versuchen Ihr Thema aufzugreifen.

Ressourcenübung: **Mein Persönliches Wappen**

Manchmal vergessen wir, was wir gut können. Wir konzentrieren uns auf den Stress und vergessen, was funktioniert. Die Übung soll helfen, sich zu erinnern. Ziel ist, Ihre Stärken später gezielt einzusetzen.



In Deutschland gibt es „Wappen“. Sie sind ein Zeichen für z.B. eine Stadt. Leverkusen hat das links abgebildete. Auch Personen können Wappen haben. Wappen zeigen immer das Beste an. Sie zeigen die Stärke einer Person oder Gegend. Sie zeigen anderen, was man kann. Machen Sie Ihr eigenes Wappen. Schreiben oder malen Sie die Stärken, die Sie haben. Was Sie können, was während Corona hilft. Wenn Ihnen nichts einfällt, können Sie ihre Familie, Freunde oder Nachbarn fragen. Beispiele sind: „Ich kann gut zuhören.“, „Ich nähe die schönsten Schutzmasken. Andere freuen sich darüber.“, „Ich bin witzig.“, „Ich kaufe für meinen Nachbarn ein.“, „Ich kann mit den Nachrichten sachlich umgehen.“, „Ich habe genug Klopapier.“

Mein Wappen

