

Seelische Massnahmen
in der Corona Krise

SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.



- 

Akzeptieren, was man nicht ändern kann.
- 

Normalität und Routine schaffen.
- 

Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.
- 

Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.
- 

Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe
- 

Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.

Der Seele Sorge tragen

Und noch einmal hat sich die Lage verschärft.

Und wieder heisst es: Sich an die Regeln halten, Rücksicht nehmen, ohnehin durchhalten.

Und ja, es wird wieder eine andere Zeit anbrechen. Das hoffen wir und das wird auch so sein.

Doch die Wochen und Monate mit diesen Einschränkungen zehren. Bei den einen an der existenziellen Grundlage, bei andern an ihren körperlichen Kräften. Ich muss all meine Pläne für Advent und Weihnachten ändern, anderen fehlt der menschliche Kontakt, fast allen zehrt es an der Geduld.

Gelingt es Ihnen, trotz allem Ruhe und Frieden zu finden, innerlich gesund zu bleiben und einen guten Ausgleich zu finden? Oder haben Sie eher der Ruhe zu viel?

‘So schützen wir uns seelisch’: Seit einigen Tagen kursiert dieses andere «so schützen wir uns» im Netz. Vielleicht ist der eine oder andere Vorschlag ja schon zu Ihrem geworden.

Uns ist es wichtig, dass Sie wissen: Wir sind für Sie da.

Wir sind erreichbar. Am einfachsten auf dem telefonischen Weg. Bitte melden Sie sich direkt bei den Pfarrpersonen, Sozialdiakonen und -Diakoninnen oder im Sekretariat.

Wir stehen ein für Seelsorge – wenn die Seele jubelt, aber auch dann, wenn sie schmerzt.

Pfr. Rahel Strassmann für
die Mitarbeitenden sowie die Kirchenpflege