



## INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Juni 2022

### „Zuversicht und Lebensfreude „ Was uns durch Krisen und unsichere Zeiten trägt

Das Jahr ist in seiner Mitte angekommen. Und was ist da schon alles passiert in diesen Monaten? Nach über 2 Jahren ist Corona tatsächlich einmal in den Hintergrund gerückt. Aber dafür haben uns die nächsten Krisen eingeholt: Der Krieg in der Ukraine. Auch die Folgen der Preisentwicklung spüren wir täglich beim Einkauf. Nun sind Krisenzeiten dem Menschen ja nicht neu und weil die meisten von uns an dem großen Ganzen nichts ändern können, sollten wir dennoch uns selbst nicht aus den Augen verlieren. Umso wichtiger ist die Stärkung unserer Widerstandsfähigkeit mit kleinen Momenten im Alltag. Hier im Folgenden drei Tipps für eine Stärkung in der Sommerzeit.

#### Sonnenstrahlen sammeln



Ein Gegenmittel ist, es wie Fredrick zu halten und eine Vorrat schöner Momente und Erinnerungen anzulegen. In der Geschichte von Frederick der Maus (Buch von Leo Lionni) arbeiten alle Feldmäuse emsig Tag und Nacht, sammeln Körner, Nüsse, Weizen und Stroh für den Winter. Alle bis auf Fredrick. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter, das sind seine Vorräte für die kalten und grauen langen Wintertage. Sammeln auch sie „Sonnenstrahlen“ für den Winter – schöne Gefühle, Momente ....., die Sie herholen können, um sich in „kühlen grauen Zeiten“ daran zu stärken und zu wärmen.

## Mal wieder ein Gedicht lesen



### SOMMERFRISCHE

ZUPF DIR EIN WÖLKCHEN AUS DEM WOLKENWEIß,  
DAS DURCH DEN SONNIGEN HIMMEL SCHREITET.  
UND SCHMÜCKE DEN HUT, DER DICH BEGLEITET, MIT  
EINEM GRÜNEM REIS.

VERSTECKE DICH FAUL IN DER FÜLLE DER GRÄSER.  
WEIL`S WOHLTUT, WEIL`S FROMMT.

UND BIST DU EIN MUNDHARMONIKABLÄSER UND HAST  
EINE BEI DIR, DANN SPIEL, WAS DIR KOMMT.

UND LASS DEINE MELODIEN LENKEN VON DEM  
FREIGEgebenEN WOLKENZUPF.

VERGISS DICH. ES SOLL DEIN DENKEN NICHT WEITER  
REICHEN ALS EIN GRASHÜPFERHUPF.

Joachim Ringelnatz

## Guter Schlaf fördert das Gefühl von Sicherheit

Unausgeschlafen sieht alles noch viel schlimmer aus. Leider beißt sich hier die Katze in den Schwanz: wenn man sich unsicher fühlt und einem Gedanken über die Weltlage, schwierige Entscheidungen und Probleme wach halten, ist Schlaf nicht leicht zu finden. Zu wenig Schlaf macht die Nerven porös und es fehlt an Kraft, Probleme anzupacken. Kinder nehmen in solchen Situationen oft ein Kuscheltier in den Arm. Für Erwachsene tut es auch ein Kissen – das tröstet. „Umarme ein Kissen“ - manchmal reicht dies schon, wenn man wach liegt und sich sorgt. Einfach mal ausprobieren 😊.



**Hier erhalten Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten  
zur Resilienzförderung:**

Alexandra Lauer ([alexandra.lauer@ekkw.de](mailto:alexandra.lauer@ekkw.de))

Christina Heimeroth ([christina.heimeroth@ekkw.de](mailto:christina.heimeroth@ekkw.de))