

LOGBUCH



NEWSLETTER DES VEREINS „DAS BOOT“ ZUR FÖRDERUNG SEELISCHER GESUNDHEIT

AUSGABE 38
DEZEMBER 2020



Liebe Leserinnen, lieber Leser,

es war ein unruhiges Jahr, das sich jetzt dem Ende zuneigt und das schwer in Worte zu fassen ist, weil jede*r von uns es auf je seine/ihre Art erlebt hat und unterschiedlich mit den sich stets verändernden Bedingungen, Anforderungen und Belastungen der COVID-19-Pandemie umgegangen ist.

Die Auswirkungen der Pandemie auf die seelische Gesundheit sind noch nicht tiefgehend erforscht, auch deshalb nicht, weil wir uns ja noch mitten in der Pandemie befinden und aktuell ein zweiter harter Lockdown (mit all seinen Nebenwirkungen) das gesellschaftliche/wirtschaftliche Leben bestimmt. Wir können aber durchaus davon ausgehen, dass die Covid-19- Erkrankung selbst wie auch die Folgen der (Kontakt-) Beschränkungen und der Lockdowns das mentale Wohlbefinden auf unterschiedliche Weise beeinträchtigt haben und weiterhin beeinträchtigen werden. „Nahm die Zahl der Terminanfragen bei Psychiatern und Psychotherapeuten im Frühjahr bloß um 24 Prozent im Vergleich zum Vor-Corona- Niveau zu“, berichtet die FAZ am 17.12.2020, „sind es seit Oktober 45 Prozent“. Das zeigt eine aktuelle Umfrage der Krankenkasse Pronova BKK unter 154 niedergelassenen und klinisch tätigen Psychiatern und Psychotherapeuten. 82 Prozent der befragten Psychiater/Psychotherapeuten „diagnostizieren häufiger Angststörungen als zuvor, 79 Prozent häufiger Depressionen, 68 Prozent häufiger Schlafstörungen.“ Über 90 Prozent der befragten Psychologen behandeln seit Beginn der COVID-19- Pandemie auch neue Patient:innen. „Für 55 Prozent dieser neuen Patient:innen war ihr erhöhter Alkoholkonsum in der Pandemie ein Grund für die Behandlung, für 77 Prozent waren es Ängste und für 78 Prozent Überforderung, etwa durch Homeoffice oder Homeschooling.“ Zu den „neuen Patient:innen“ kommen die hinzu, die es schon vor der Krise nicht leicht hatten und psychische Probleme hatten. Man kann davon ausgehen, dass die psychiatrischen/psychotherapeutischen Dienste noch sehr lange mit der Pandemie

zu tun haben werden, da die wirtschaftlichen Folgen der Krise (Erwerbslosigkeit, verstärkte Armut usw.) erst in den kommenden Monaten und Jahren spürbar sein werden und die daraus resultierenden Ängste und (psychische) Erkrankungen auch dann noch fortbestehen, wenn die Pandemie selbst längst vorbei ist. Selbst die Aussicht auf einen baldigen Beginn der Impfungen, wird uns nicht so schnell eine Normalität zurückbringen, die wir vor der Corona- Krise kannten.[Ich würde an dieser Stelle anmerken, dass wir uns sogar hüten sollten, diese Normalität wieder herbeizusehnen, weil sie ein Teil des Problems war und nicht Teil der Lösung ist.] Was es meines Erachtens aktuell und künftig braucht, ist ein Mehr an Solidarität, national wie international. Das bedeutet auch, dass die Corona- Kosten gerecht verteilt werden müssen („Corona- Abgabe“) und die starken Schultern mehr tragen müssen als die schwachen, sodass sich die Kluft zwischen Arm und Reich nicht weiter ausbreitet. In den nächsten Wochen wird es zudem darum gehen, Rücksicht zu nehmen, Demut zu empfinden, die Vorsichtsregeln, bspw. das Tragen einer Gesichtsmaske, zu beachten und den Schutz des Lebens an die erste Stelle zu setzen statt den Wunsch des Einzelnen nach Ego-Trips und uneingeschränkter Freiheit. Im Übrigen schlage ich vor, eher den Begriff „Physical Distancing“ (körperlich Distanzierung) statt „Social Distancing“ (soziale Distanzierung) zu verwenden, damit uns mehr bewusst wird, dass soziale und emotionale Nähe trotz Abstandsregeln möglich und notwendig sind.

In diesem Sinne...und unbeschwerte Feiertage sowie einen guten Start ins Jahr 2021

wünscht
Rainer Hempel

news



Spielzeug-Sammelaktion des 2nd-Hand-Sozialladens der Tagesstätte



Mitte Oktober startete der 2nd-Hand-Sozialladen als Teil der Tagesstätte des Vereins eine tolle Spielzeugsammelaktion. Ziel war es, allen Familien den Zugang zu preiswerten Weihnachtsgeschenken zu ermöglichen.

Nach und nach trudelten tolle Spenden ein: Entweder sie wurden von lieben Spendern vorbeigebracht oder von einem Teamkollegen aus der Tagesstätte abgeholt. Zu den Spenden gehörten viele Gesellschaftsspiele, Kinderbücher, aber z.B. auch eine tolle Werkbank oder eine Spielküche. Alle Spielzeuge wurden noch einmal auf Funktionalität/ Vollständigkeit geprüft, gereinigt und desinfiziert und damit für das Ausstellen im 2nd-Handshop vorbereitet. Das ein oder andere Spielzeug hat schon seinen neuen Besitzer gefunden bzw. wurde vom Weihnachtsmann abgeholt und wird an Weihnachten sicherlich für strahlende Kinderaugen sorgen. (CR)



An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die vielen Menschen und den Kinderschutzbund, die unsere Aktion durch ihre Spielzeugspenden unterstützt haben!



Stolpersteine-Reinigung auch im November

Fester Bestandteil der Jahresplanung der besonderen Wohnform ist die Reinigung der Stolpersteine im Stadtteil. Mit einigen Bewohner*innen hat sich Bijan Kiani (HEP-Schüler) im November dieser wichtigen Aufgabe gewidmet. Die Reinigung der Stolpersteine bietet die Möglichkeit mit den Bewohner:innen über das Thema der Verdrängung und Vernichtung von Menschen im Nationalsozialismus zu sprechen und für und im Stadtteil aktiv zu sein. (MB)



Weihnachten 2020 in Emden

Einige Besucher und Mitarbeiter*innen der Tagesstätte trafen sich Anfang Dezember (natürlich mit dem nötigen Abstand) zum gemeinsamen Weihnachtsluft-Schnuppern und Bratwurstessen in der Emdener Innenstadt. Es war gänzlich anders als die Weihnachtsmarkt-Besuche der vergangenen Jahre, aber dennoch eine willkommene Abwechslung im "Corona-Alltag" und hat allen Beteiligten gut gefallen. (CR)

Last-Minute-Plätzchen

Zutaten (reicht für ca. 60 Stk.):

- 100g Zucker
- 200g Butter
- 300g Mehl
- 1 Ei
- Förmchen zum Ausstechen
- Puderzucker, Zitrone und Streusel zum Verzieren, Kuvertüre für die Schoko-Fans



Hinweis: Butter und Ei sollten vorher gekühlt sein.

Zubereitungszeit: 30 min. Backzeit: 15 min



Zubereitung:

1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten.
Achtung: Der Teig darf nicht zu warm werden, weil er sonst brüchig wird und sich dann schlechter ausrollen lässt.
2. Wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie und stellen Sie ihn für eine halbe Stunde kühl.
3. Rollen Sie den Teig aus.
Tipp: Wenn der Teig zu klebrig ist, legen Sie einfach Backpapier zwischen Teig und Backrolle. Ziehen Sie die Folie, nachdem der Teig ausgerollt ist, wieder ab.
4. Stechen Sie verschiedene Formen aus.
5. Backen Sie die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 10 bis 15 Min. lang.
6. Pressen Sie den Saft einer halben Zitrone aus. Rühren Sie nach und nach Puderzucker ein, bis der Zuckerguss sämig wird. Streichen Sie die Plätzchen mit Zuckerguss ein und tauchen Sie sie dann in die Streusel. Wer es lieber schokoladig mag: Kuvertüre schmelzen und die Plätzchen damit betreuen oder eintauchen.

Und schon können die Plätzchen gekostet werden!



Rezept-Quelle: wir-backen.de



“Stimmungsvoller Platz „Unner de Boomen“ im Stadtteil Port Arthur/Transvaal, in der Nähe der Geschäftsstelle des Vereins.“

Impressum

Herausgeber:

Das Boot e.V.
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit
Dollartstr. 11 | 26723 Emden

Verantwortlich für den Inhalt: Rainer Hempel (GF): Dollartstr. 11, 26723 Emden | 04921/964034 | hempel@das-boot-emden.de

Verantwortlich für Layout und Gestaltung : Carina Reck (Das Boot e.V.)

Bildnachweise

Titelblatt oben: von monicore auf pixabay.com
S. 1 oben: Girlande von bellafl auf pixabay.com
2nd Hand Laden von Sivia Fink
Christmastree von Jozefm84 auf pixabay.com
S. 1 Mitte: Strumpf von Jozefm84 auf pixabay.com
S. 1 unten: Stolpersteine übermittel von M. Birkner
Besuch in Emden übermittel von S. Semken
S. 2 oben: Pfefferkuchen und Tannenbaum von opencliparts auf pixabay.com
S. 2 Mitte: 1. Stevepb auf pixabay.com
2. Webandi auf pixabay.com
3. BenediktGeyer auf pixabay.com
4. flockine auf pixabay.com
S. 2 unten: 1. ExposureToday
2. counselling auf pixabay.com
3. Michael_Luening auf pixabay.com
4. vaitmcright auf pixabay.com
S.3 oben: "Unner de Boomen" von O. van Grieken
S.3 unten: Feedback von C.Reck
Girlande von bellafl auf pixabay.com

Feedback?
Willkommen!



Wenn Sie Beiträge aus dem Logbuch kommentieren möchten, uns Ihre Meinung schreiben möchten oder einfach nur ein kurzes Feedback (Lob, Tadel) geben wollen, dann dürfen Sie das gerne über info@das-boot-emden.de machen.

