

Stärkungsbrief 15

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Mein Notfall-Koffer

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Beschäftigte des Gesundheitswesens kommen ab und zu an ihre Grenzen. Wenn das Gefühl auftritt „Ich kann nicht mehr!“, sollten Sie zu Ihrem Notfall-Koffer greifen. Ihr persönlicher Notfall-Koffer enthält das, was Ihnen in dieser Situation helfen kann. Sie können sich einen Behälter oder einen Beutel als „Koffer“ nehmen und passende Gegenstände oder Erinnerungszettel hineintun. Oder Sie schreiben auf, was Sie im Notfall brauchen könnten. Damit sollten Sie beginnen:

- Wenn können Sie anrufen und reden?
- Oder brauchen Sie es, lieber eine Weile ungestört allein zu sein?
- Welches Musikstück stärkt Sie in dieser Situation?



Foto: Pixabay

- Was nehmen Sie gern in die Hand, wenn Sie sich unsicher oder haltlos fühlen? Ein Stück Stoff oder Holz, einen Stein oder ...?
- Welche Blume können Sie sich schenken (lassen)?
- Welche Nahrung oder welches Getränk brauchen Sie dann?
- Welches Geschenk können Sie sich machen?
- ...

Der Notfall-Koffer jedes Menschen ist unterschiedlich gefüllt und das ist gut so. Denn nur Sie wissen, was Sie in einer Not-Situation brauchen, um die Not abzuwenden, was not-wendig und not-wendend ist.

Werfen Sie, wenn Sie nicht mehr können, einen Blick auf diese Liste, und wählen Sie aus.

Mit freundlichen Grüßen

Udo Baer

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de