

# Liebe Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern

Wir befinden uns in einer turbulenten Zeit und ich frage mich oft, wie es euch in diesen Tagen geht?! In dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig, sich gegenüber besonders verletzlichen Personen solidarisch zu zeigen. Von Treffen wird deshalb abgeraten. Probiert den körperlichen Kontakt zu den wenigen Menschen, die ihr noch seht so zu gestalten, dass niemand aus eurem Umfeld gefährdet wird. Seid kreativ und nutzt die Zeit zuhause für Dinge, die ihr schon lange einmal tun wolltet und genießt auch die Zeit der Entschleunigung, um Ruhe zu finden. Diese Umstände bedeuten für alle eine grosse Herausforderung. Dennoch bin ich zuversichtlich, dass wir alle gemeinsam mit euch unseren Teil dazu beitragen können, diese gesellschaftliche Notlage optimal zu meistern.

Da wir uns bis auf Weiteres nicht sehen können, habe ich mir überlegt, wie wir trotzdem miteinander in Kontakt bleiben und uns auch gegenseitig Mut und Hoffnung machen könnten.

Wie die meisten von euch wissen, wurde ich vor vier Wochen am Rücken operiert. In den vergangenen Tagen habe ich von einigen Leuten unserer Kirchgemeinde ermutigende Telefonate, digitale Nachrichten und auch Post erhalten. Das hat mich sehr gefreut, es war wohltuend und erfrischend.

Ich fände es schön, wenn wir uns in diesen Tagen gegenseitig durch ermutigende und aufheiternde Nachrichten unterstützen könnten und habe mir folgende Gedanken gemacht:

- Sammeln von Ideen, wie man die Zeit zuhause kurzweilig und sinnvoll verbringen kann.
- Erzähle uns eine coole Story, die du in diesen Tagen erlebt hast. Was ist dir Positives passiert, was hat dich besonders gefreut oder zum Lachen gebracht?
- Kennst du einen erfrischenden Witz?
- Wie hältst du dich körperlich fit? Kennst du ein motivierendes Fitness-App?
- Was tust du für deine Gesundheit?
- Teile mit uns ein ermutigendes Gedicht, das du kennst oder selber geschrieben hast oder einfach einen Text.
- Kannst du gut zeichnen? Dann bringe deine Idee kreativ auf Papier, z.B. ein lustiges Bild diverser Frisuren, die nun gar nicht mehr oder selbst geschnitten wurden 😊 etc.
- Mach ein Bild oder Filmlinien, auf dem man sieht, was du gerade machst z.B. Sport, Musik, Tanzen, Naturbild etc.
- Oder hast du eine Idee für einen erfrischenden Film oder ermutigender Song (mit Link)? Oder findest du endlich wieder einmal Zeit, ein gutes Buch zu lesen, das du auch anderen empfehlen kannst?
- Kochst oder backst du manchmal, um deine Eltern im Homeoffice zu entlasten? Hast du ein gutes Rezept, das du teilen könntest?
- Hast du Ideen, wie man Menschen im engsten Umfeld unterstützen kann?
- Hast du deinen Grosseltern oder Freunden eine Postkarte geschickt mit einem Foto von dem, das du gerade machst? Siehe PostCard Creator: [https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.post.it.pcc&hl=de\\_CH](https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.post.it.pcc&hl=de_CH)
- Sicher habt ihr noch weitere Ideen...? Sprecht euch doch auch mit den Eltern & der Familie ab. Vielleicht inspiriert euch auch folgender Link: <https://www.srf.ch/sendungen/unterhaltungssendungen>
- Gerne nehme ich eure Ideen, Nachrichten, Filmlinien, Bilder und Fotos per E-Mail entgegen. Sie werden dann laufend auf die Homepage gestellt. Schreibe auch dazu, ob dein Name auf deinem Beitrag erwähnt werden darf oder lieber nicht. Ich werde auch laufend Beiträge meinerseits aufschalten.

Zusammen haben wir uns an Benefizveranstaltung für Menschen in Not im In- und Ausland eingesetzt. Nun ist die Not ganz nahe in unser engstes Umfeld gekommen...

## TROTZDEM VERBUNDE! ...

chöi mir üs gägesitig unterstütze, dass alli  
**möglichst GSUND & FRISCH über d' Rundi chöme!**  
**Wer mitmacht und dermit anderi ermuertigt & erfrischt,**  
**wird mit Vorfrende beschänkt: Bim ne Alass nach**  
**Wahl wie z.B. «escape room» ;- ) & au entspannende**  
**Agebot, werde mir s' Wiederseh zäme fiire.**

Ich freue mich auf eure Beiträge und grüsse euch herzlich!

Karin Hoffmann



PS: Gern telefonier i au mal mit euch. Bitte schribet mir doch es kurzes E-Mail oder WhatsApp, denn meld i mi zrugg: [k.hoffmann@suhu.ch](mailto:k.hoffmann@suhu.ch) / 076 323 13 03