

Beratungsstelle

LebensRaum Gießen e. V.
Siemensstraße 14a
35394 Gießen

Tel.: 0641/ 97282706

E-Mail: info@lebensraum-giessen.de
www.lebensraum-giessen.de

*Folgendes Gruppenangebot
möchten wir umsetzen,
sobald die pandemiebedingten
Einschränkungen es zulassen:*

Angehörigengruppe für Frauen,
die in Partnerschaften mit Konsum von
Pornographie und Sexsucht konfrontiert sind.

Für diese Frauen wollen wir einen Raum schaffen,
in dem sie mit ihren Fragen und Sorgen
angenommen sind,
ihre Gefühle teilen und verarbeiten können
und Unterstützung erfahren.

Die Gruppe wird einmal monatlich stattfinden.

Nähere Informationen werden wir rechtzeitig
auf unserer Homepage
www.lebensraum-giessen.de
unter „Aktuelles“ bekanntgeben.

Bei Interesse melden Sie sich gerne unter
info@lebensraum-giessen.de

Spendenkonto

Volksbank Mittelhessen
BIC: VBMHDE5F
IBAN: DE15 5139 0000 0046 9412 09
Steuernummer 20 250 66444 K7

*Um eine Spendenbescheinigung zu erhalten,
geben Sie bitte bei der Überweisung im
Verwendungszweck Ihre Anschrift an.*

**Informationen
aus der
Beratungsstelle
LebensRaum Gießen e.V.**

*LebensRaum heißt,
in den Herausforderungen des Lebens
nicht alleine bleiben.*

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns allen - mit vielen Begrenzungen, Einschränkungen und Herausforderungen.

Kurz vor dem ersten Lockdown konnten wir noch das Benefizkonzert erleben, das Manfred Siebold Anfang März in der FeG Gießen für den *LebensRaum* veranstaltete. Von ganzem Herzen möchten wir den Initiatoren und Durchführenden des Events sowie der FeG Gießen unseren Dank aussprechen und auch allen Besucherinnen und Besuchern des Konzerts für ihr Kommen und ihre Spende danken! Es war für uns mutmachend und entlastend mit dieser Unterstützung in die Ungewissheit der kommenden Zeit zu gehen.

Wie viele von Ihnen standen wir auf einmal vor der Herausforderung mit der neuen Situation eines Lockdowns umzugehen und unsere Beratungsarbeit – die ja von der Möglichkeit der Begegnung lebt – umzustellen. Uns im Team vereinte der Wunsch möglichst viel zu versuchen, damit Menschen weiterhin Begleitung und Unterstützung erhalten können. Wir wollten unserem Motto „In den Herausforderungen des Lebens nicht alleine bleiben“ auch bzw. gerade in diesen ungewöhnlichen Zeiten treu bleiben.

Dieser Vorsatz erforderte nicht nur eine Umgestaltung der Beratungsräume gemäß der Hygiene- und Abstandsvorgaben, sondern auch die zeitweise Umstellung auf Online-Beratung sowie die Entwicklung neuer Konzepte zur Seminargestaltung.

Neu an Bedeutung gewonnen haben in dieser Zeit Beratungsspaziergänge, die sicherlich auch weiterhin Bestand haben werden.

In diese neue Möglichkeit der Beratung möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick geben:

Schuhe anziehen, Jacke, Schal. Los geht's zum Treffpunkt auf dem Waldparkplatz. Dort werde ich schon erwartet. Es wird sich über den Weg geeinigt, dann wird losmarschiert. Zu zweit durch Wald und Flur, durch Matsch und über Stock und Stein – mit verlaufen und neue Wege entdecken, mit reden und schweigen, mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Altes, was plötzlich da ist und angeschaut werden kann - Gegenwärtiges, was beschäftigt und nach einem guten Gang doch anders aussieht und sich anders anfühlt - Zukünftiges, was dann doch bewältigbar erscheint.

Spazieren gehen. Reden beim Bewegen. Frei nach dem Motto: Wenn dich etwas bewegt, dann beweg dich. Beratungsspaziergang – alt bewährt und neu entdeckt.

Wir blicken zuversichtlich auf die kommenden Monate und wünschen Ihnen Kraft in dieser außergewöhnlichen Zeit!

Es grüßt Sie herzlich
das *LebensRaum*-Team

Was kann in Krisenzeiten hilfreich sein?

- Betrachten Sie bewusst die Schöpfung: Beobachten Sie – vielleicht beim Spaziergang an der frischen Luft – die Natur und nehmen Sie die Tierwelt (z.B. den Vogel im Garten) besonders wahr. Sie können sich auch eine Beobachtungsaufgabe vornehmen.
- Trinken Sie einen Tee, zünden Sie eine Kerze an, lesen Sie ein Buch, sprechen Sie ein Gebet.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, vielleicht sogar per Brief oder Karte.
- Führen Sie Entspannungs- und Atemtechniken durch. Online gibt es hierfür gute Vorschläge.
- Erinnern Sie sich an schöne Momente, Erlebnisse, bereichernde Begegnungen, an Leichtigkeitmomente.
- Haben Sie Mut zur Kreativität, probieren Sie sich aus, trauen Sie sich an Dinge, für die sonst der Mut oder die Zeit fehlen (töpfeln, malen, ein Instrument lernen, Gedichte schreiben, ...).
- Lesen Sie Psalm 23 – dieser eignet sich zum kontemplativen (betrachtenden, nachdenkenden, verinnerlichenden, gedankenvollen, besinnenden) Gebet.
- Überlegen Sie, welche Erfahrungen Sie sich aus dieser Zeit bewahren möchten.