

# DIE STÄRKENBERATERIN

APRIL 2020/1  
THEMA

## SOLIDARITÄT

Wöchentliches Themenblatt der Stärkenberatung NRW.  
Zum Stöbern, Nachdenken und Mitmachen.



Thema der Woche

### SOLIDARITÄT, DIE

- BESONDERS IN DER ARBEITER\*INNENBEWEGUNG AUF DAS ZUSAMMENGEHÖRIGKEITSGEFÜHL UND DAS EINTRETEN FÜREINANDER SICH GRÜNDENDE UNTERSTÜTZUNG
- SOLIDUS FÜR GEDIEGEN, ECHT ODER FEST
- SOLIDARITÄT IMPLIZIERT EIN PRINZIP DER MITMENSCHLICHKEIT
- SOLIDARITÄT BRAUCHT NÄHE, NICHT UNBEDINGT KÖRPERLICHE, ABER IN JEDEM FALLE EMPATHIE
- GRUNDPFEILER DER NATURFREUNDE

### WIR SIND DA

Die Stärkenberatung der NaturFreunde NRW ist in der Corona-Krise für euch da.

In den nächsten Wochen werden wir euch wie gewohnt, nur auf Grund der Umstände in schriftlicher Form, gesellschaftspolitisch auf dem Laufenden halten. Darüber hinaus sind wir, wie immer, für euch erreichbar:

Wenn ihr ganz praktische Hilfe braucht; wenn ihr Sorgen habt; aber auch einfach nur zum Reden.

Gerne unterstützen wir euch auch bei der Suche nach Hilfsangeboten in eurer Kommune. Zögert nicht uns anzurufen!

### SOLIDARISCH LEBEN IN ZEITEN DER KRISE

WO KANN ICH MICH MELDEN?  
WO BEKOMME ICH INFORMATION?

GESCHÄFTSSTELLE DER NATURFREUNDNE NRW  
STÄRKENBERATUNG NRW  
HÄUSERREFERENT NATURFREUNDNE NRW  
NATURFREUNDE DEUTSCHLANDS  
LAND NRW  
AUTONOME FRAUENBERATUNGSSTELLE NRW  
TELEFONSEELSORGE

info@naturfreunde-nrw.de  
0211-56649996  
tal.in.kalatas@naturfreunde-nrw.de  
0173-4753244  
mareike.goetzinger@naturfreunde-nrw.de  
0173-4753188  
volker.martin@naturfreunde-nrw.de  
0174-9795905  
info@naturfreunde.de  
030-297732 -60  
www.land.nrw/corona  
0211-9119-1001 (Bürger\*innen-Telefon)  
corona@nrw.de  
mail@frauenberatungsstellen-nrw.de  
0201-74947895  
0800-111 0 111

### SOLIDARISCH LEBEN IN ZEITEN DER KRISE WAS KANN ICH FÜR ANDERE TUN?

#### SOLIDARISCH EINKAUFEN!

- ICH KAUFE NUR EIN, WAS ICH TATSÄCHLICH BENÖTIGE. DIE LÄDEN WERDEN NICHT SCHLIESSEN UND ES BLEIBT GENUG ÜBRIG FÜR ANDERE.
- ICH BEZAHLE BARGELDLOS.
- ICH GEHE FÜR SENIOR\*INNEN AUS DEM BEKANNTENKREIS UND DER NACHBARSCHAFT EINKAUFEN. DABEI ACHE ICH AUF ANGEMESSENE HYGIENE-VORKEHRUNGEN.
- ICH KAUFE ONLINE BUCH-GUTSCHEINE BEI MEINEM LOKALEN LIEBLINGSBUCHHANDEL UND LÖSE SIE ERST NACH DER KRISE EIN.
- ICH KAUFE KEINE ATEMMASKEN ODER DESINFEKTIONSMITTEL. MEDIZINISCHE EINRICHTUNGEN BRAUCHEN DIESE DRINGENDER.

#### SOLIDARISCH IN DER ORTSGRUPPE!

- ICH FRAGE BEIM ORTSGRUPPEN-VORSTAND NACH, OB MEINE ORTSGRUPPE ODER PERSONEN AUS DER OG MEINE HILFE BENÖTIGEN KÖNNTEN.
- ICH HELFE MEINER ORTSGRUPPE DABEI VERSORGUNGS- UND KOMMUNIKATIONSNETZWERKE FÜR ALLE MITGLIEDER EINZURICHTEN. Z.B. IN FORM VON TELEFONKETTEN.
- ICH ERKUNDIGE MICH NACH DEN HILFSANGEBOTEN, DIE IN MEINER GEMEINDE ANGEBOten WERDEN UND GEBE DIE INFORMATION WEITER.
- ICH BIETE MEIN KNOW-HOW ANDEREN AN. Z.B. BEIM AUSFÜLLEN VON FORMULAREN FÜR CORONA-BEDINGTE FINANZANTRÄGE.
- ICH BIETE MENSCHEN MIT WENIG DIGITAL-KENNTNISSEN MEINE UNTERSTÜTZUNG AN UND ERKLÄRE IHNEN, WIE SIE DIGITALE KOMMUNIKATIONS-TOOLS VERWENDEN KÖNNEN.

#### SOLIDARISCH MIT SENIOR\*INNEN!

- ICH ORGANISIERE EINE TELEFONKONFERENZ MIT EINER GRUPPE VON ALLEINLEBENDEN PERSONEN.
- ICH RUFE JEDEN TAG EINE LIEBE PERSON AUS DEM BEKANNTENKREIS AN, DIE ALLEINE LEBT.
- ICH INFORMIERE MICH, WIE ICH FAKTEN VON FAKE-NEWS UNTERSCHIEDEN KANN UND HELFE ANDEREN BEI DER FILTERUNG VALIDER INFORMATION.
- ICH SCHREIBE EINEN BRIEF AN ANGEHÖRIGE.
- ICH GEHE MIT DEM HUND VON EINER BEKANNTEN, DIE SELBST NICHT RAUS DARF, SPAZIEREN.

#### SOLIDARISCH IN DER GEMEINDE!

- ICH MELDE MICH (WENN ICH SELBST GESUND BIN UND NICHT TEIL EINER RISIKOGRUPPE) FÜR FREIWILLIGENDIENST. Z.B. BEI DER TAFEL ODER DER OBDACHLOSENHILFE.
- ICH SPENDE AN ORGANISATIONEN, DIE SICH AKTUELL SEHR ENGAGIEREN. Z.B.: FRAUENHÄUSER ODER DIE GEFLÜCHTETENHILFE.
- ICH SPENDE AN VEREINE, DEREN EXISTENZ DURCH DIE LAGE BEDROHT IST. Z.B. DIE NATURFREUNDE

## SOLIDARISCH LEBEN IN ZEITEN DER KRISE WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

### MITMACH-AKTION

#### Worte aus den Ortsgruppen

Aufruf: Schickt uns eure Texte - ob Gedicht, Kurzgeschichte, Bericht, Comic oder Miniatur zum Thema „SOLIDARITÄT LEBEN“.

An: veranstaltung@naturfreunde-nrw.de  
oder per Post in die  
Albertstraße 78 in 40233 Düsseldorf

Wir werden eine Auswahl in unserem Newsletter veröffentlichen und die Teilnehmenden erhalten ein kleines Dankeschön. Am Ende der Krise bündeln wir die ausgewählten Texte zu einem kleinen Heftchen für alle NaturFreund\*innen; Worte aus der Krise.

### FABEL

Eine Taube saß am Bach, um zu trinken. Da sah sie, dass eine Ameise ins Wasser gefallen war und zu ertrinken drohte. Wir Tiere müssen solidarisch untereinander sein, dachte die Taube. Sie nahm ein Blatt in ihren Schnabel und legte es so vor die Ameise, dass diese es erklettern konnte. Ihr Leben war gerettet.

Wenig später kam barfuß gehend ein junger Mann zum Ufer. Er trug eine Waffe bei sich und entdeckte die Taube. Die kommt mir wie gerufen, dachte der Mann, sie wird mir einen guten Braten abgeben.

Er hob seine Waffe und zielte auf die nichts ahnende Taube.

Im selben Moment aber zwickte ihn die Ameise schmerzhaft an seinem Fuß. Er zuckte zusammen und sein Schuss ging daneben. So rettete auch die Ameise der Taube das Leben.

Jean de La Fontaine

### FILM-TIPP



Von der Gesellschaft unbemerkt: Inspiriert von einer Doku über obdachlose Frauen in Nordfrankreich erzählt der Film die Geschichte wohnungsloser Frauen, die in einer Tagesstätte betreut werden, um ihren Weg zurück in einen geregelten Alltag zu finden. Eine Komödie mit dokumentarisch entlarvendem Blick auf die Gesellschaft und real betroffenen Frauen als Hauptdarstellerinnen.

### SOLIDARISCHER BASTEL-TIPP



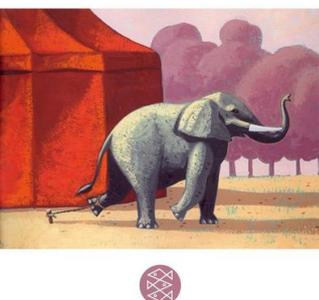
### BUCH-TIPP

Ein Buch voll von zauberhaften Geschichten, die einem helfen, sich selbst zu helfen:

Demian, ein junger Student, entscheidet sich dafür mit seinen Sorgen zu einem Psychologen zu gehen. Jorge, sein Psychoanalytiker, entspricht nicht den klischeebesetzten Erwartungen seines Patienten, denn seine besondere Fähigkeit liegt in einem ganz eigenen Feld: der Kunst des Erzählens. Auf jede Frage, die ihm Demian stellt, weiß er eine phantastische Geschichte als Antwort: Sagen der klassischen Antike, Märchen aus aller Welt, sephardische Legenden, Sufi-Gleichnisse, Zen-Weisheiten aus Japan und China oder selbst Erfundenes.

ISBN:978-3-596-17092-0

JORGE BUCAY  
Komm, ich erzähl  
dir eine Geschichte



### MUND-NASEN-SCHUTZ SELBST BASTELN

DIESER KANN DAS RISIKO DER ÜBERTRAGUNG DES CORONAVIRUS REDUZIEREN, DA ER DIE VERTEILUNG VON TRÖPFCHEN VERHINDERT, DIE BEIM SPRECHEN, HUSTEN ODER NIESEN ENTSTEHEN. MUND-NASEN-SCHUTZE SIND DERZEIT KAUM ERHÄLTlich. SIE KÖNNEN ABER LEICHT SELBST HERGESTELLT WERDEN. ZUM BEISPIEL AUF DER WEBSEITE DER STADT ESSEN STEHT EINE SCHRITTWEISE ANLEITUNG ZUR VERFÜGUNG:

[WWW.ESSEN.DE/GESUNDHEIT/CORONAVIRUS\\_6.DE.HTML](http://WWW.ESSEN.DE/GESUNDHEIT/CORONAVIRUS_6.DE.HTML)

SCHICKT UNS EIN FOTO EURES SELBSTGEMACHTEN MUNDSCHUTZ!

### SERIEN-TIPP

Unorthodox. Eine Befreiungsgeschichte: Die Serie, in größtenteils jiddischer Sprache nach Deborah Feldmans Bestseller, erzählt zwei Geschichten gleichzeitig, die kunstvoll ineinander geschachtelt werden: eine, die in der Vergangenheit und eine, die in der Gegenwart spielt. Die junge Jüdin Esty versucht ihrem ultrafrommen Milieu in Williamsburg, New York zu entkommen. Dabei landet sie ausgerechnet in Berlin. Eine Befreiungsgeschichte, eine Kulturstudie und Musik.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

