

Krise? Oder Chance!

[Und ich?](#)

von unserem Berater Tobias Daum



window.respimage &&
window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Auch in dieser Zeit mit dem Corona Virus ist die Frage nach dem „Wer bin ich?“ wichtig. Bin ich ausgeliefert? Habe Ich eine eigene Meinung oder muss ich die Meinung anderer akzeptieren? Wie gehe ich mit dem Thema um? Macht es mir Angst?

[Weiterlesen ... Und ich?](#)

[Wir wollen Mutmacher sein](#)



window.respimage &&

```
window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

Werkstatt Familie will gerade auch in Corona Zeiten Familien in Hainichen unterstützen, dass ihr Alltag gelingt. Wir wollen Mut machen, Impulse geben und persönlich ansprechbar bleiben.

Wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut.

[Weiterlesen ... Wir wollen Mutmacher sein](#)

[Hilfe - Gleich brenn ich durch](#)



ch brenn ich durch...

Hilfe, wenn die Nerven blank liegen

In dieser herausfordernden Zeit wird es passieren, dass wir in Situationen gehen, in denen die Nerven blank liegen und wir kurz davor sind auszurasen. Hier wollen wir geben was dann ganz konkret getan werden kann, denn starke Gefühle kommen wieder.

es, sich vorher in einem ruhigen Moment so eine Situation auszumalen und sich einen **Notfallplan** zu überlegen, um ihn für sich an einem gut sichtbaren Ort aufzu-

window.respimage &&

```
window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });
```

Alleine oder in der Kernfamilie sein: Das kann schon auchmal zum Stresstest werden. Die familienerfahren Beraterin [Anja Schnake](#) hat praktische Tipps zur Selbstvorsorge und Nothilfe-Kontakte dafür zusammengestellt.

[Weiterlesen ... Hilfe - Gleich brenn ich durch](#)