



# IMPULSE der PSKB

APRIL 2023

AUSGABE 11

## Unsere Themen

Jeden Tag eine  
gute Tat!

---

Praktische Tipps  
für den Alltag

---

Selbsthilfegruppe  
für Gehörlose

---

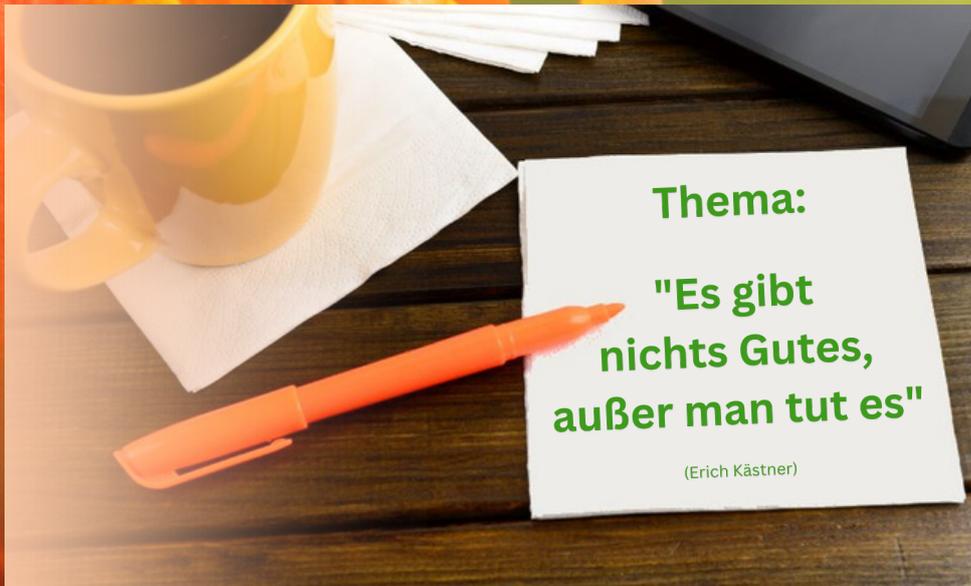
Haben Sie auch  
eine Idee?

---

Café-Treff

---

Veranstaltungen  
in Bad Hersfeld



### Jeden Tag eine gute Tat!

Mit diesem bekannten Zitat des Pädagogen Erich Kästners (1899 - 1974)

**"Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!"**

möchten wir Sie diesen Monat ermutigen, jeden Tag eine gute Tat zu vollbringen. Das Sprichwort kann auf viele Aspekte des Lebens angewendet werden, insbesondere auf die Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Und dass sich das auch immer positiv auf die gebende Person auswirkt, ist übrigens wissenschaftlich erwiesen.

Wir möchten Ihnen einige praktische Tipps geben, wie Sie das Sprichwort im Alltag anwenden und damit sowohl das Leben Ihrer Mitmenschen als auch Ihr eigenes Leben verbessern können.

## Praktische Tipps für den Alltag

Kleine Gesten der Freundlichkeit können einen großen Unterschied im Leben anderer Menschen ausmachen und uns selbst ein positives Gefühl geben. Es gibt unzählige Möglichkeiten, jeden Tag eine gute Tat zu vollbringen. Wir stellen Ihnen nachfolgend einige Ideen zusammen. Lassen Sie sich inspirieren und suchen Sie sich einfach etwas aus, was zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt. Und dann tun Sie es und erleben Sie selbst, was passiert bzw. wie Sie sich dabei fühlen.

## Für Partner/Kinder und Familie

- Frühstück vorbereiten (und/oder inkl. Kaffee/Tee/O-Saft ans Bett bringen)
- morgens mit einem Lächeln, einer Umarmung oder einem Kuss begrüßen
- Lieblings-/Wunschgericht oder neues Gericht kochen
- Kuchen backen
- eine liebe "Zettelnachricht" schreiben und sichtbar hinlegen
- einen schönen Tag wünschen
- mit einem Kuss, einer Umarmung zur Schule/Arbeit verabschieden
- "Ich hab´ Dich lieb"/"Ich liebe Dich"/"ich bin stolz auf Dich"/  
"Ich bewundere Dich" ... sagen und ggf. begründen
- das Auto tanken/laden, waschen oder saugen
- gemeinsam Zeit miteinander verbringen
- eine klitzekleine Aufmerksamkeit schenken
- zärtliche Berührungen
- ein nettes Kompliment machen
- den Müll rausbringen
- eine Massage anbieten  
(Nacken, Schultern, Rücken, Körper)
- Blumen kaufen/pflücken
- Verwöhnen mit etwas, von dem Sie wissen, dass es Freude bereitet
- Einkaufen gehen/fahren ....
- "DANKE" sagen für Dinge,  
die schon selbstverständlich sind



- nach Befinden fragen oder wie der Tag verlaufen ist
- mehr miteinander reden und mehr zuhören - ggf. mehr sprechen oder fragen
- zu einer gemeinsamen Aktivität einladen und diese planen
- die Familie/Partner bei ihren Aufgaben unterstützen und Hilfe anbieten
- liebevolle Nachricht verschicken (Whatsapp/SMS, eMail, Anrufbeantworter)
- gemeinsam entspannen oder Sport machen
- Empathie/Mitgefühl, Respekt und Wertschätzung zeigen

**Und was Sie immer tun können:**

Einfach fragen, was den Partner/die Kinder oder die Familie beglücken könnte!

## Für Freunde

- nach Hause zum Frühstück, Mittag-/Abendessen oder Kaffeetrinken einladen
- Kuchen backen
- ein nettes Kompliment machen
- Dankbarkeit für die Freundschaft zum Ausdruck bringen
- Blumen pflücken/kaufen
- zu einer gemeinsamen Aktivität einladen und diese planen
- eine Umarmung
- eine wohltuende Massage (Nacken, Schultern, Rücken)
- irgendetwas tun, von dem Sie wissen, dass es Freude bereitet
- zuhören, anerkennen, wertschätzen
- während Abwesenheit oder bei Zeitnot um Tiere kümmern
- telefonieren statt Nachricht über Whatsapp schreiben
- bei ihren alltäglichen Aufgaben (z.B. bei Krankheit oder Überforderung) unterstützen



## Für Mitmenschen und Umwelt

- höflich grüßen und verabschieden
- freundlich lächeln
- älteren oder hilfsbedürftigen Menschen Hilfe anbieten (beim Tragen von schweren Einkaufstüten, beim Überqueren der Straße etc.)
- Menschen mit kleinen Einkäufen an der Kasse vorlassen
- Tür aufhalten
- fremden Menschen Hilfe anbieten bzw. eine Wegbeschreibung geben
- den Nachbarn am Wochenende frische Brötchen mitbringen
- Kollegen/Chef Unterstützung anbieten und/oder für die gute Zusammenarbeit bedanken oder Kaffee/Tee mitkochen, Pflanzen gießen
- Kleidung oder Spielzeug an Wohltätigkeitsorganisationen spenden
- ehrenamtliches Engagement in Vereinen/Verbänden (z.B. Sportvereinen, sozialen Vereinen, Tierheim, Kirche etc.)
- Obdachlosen einen Kaffee oder eine warme Mahlzeit spendieren (vorher um Erlaubnis fragen)
- Blumenwiese für Tiere anlegen
- zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad oder der Bahn fahren statt mit dem Auto



## Haben Sie auch eine Idee?

Wir hoffen, wir konnten Sie inspirieren, Ihren Lieben, Freunden, Mitmenschen oder der Umwelt etwas Gutes zu tun und wünschen Ihnen hiermit viel Erfolg und Freude!

Falls Sie Ihre Erfahrungen mit uns teilen möchten, dürfen Sie das gerne tun!

## P.S.

Ich habe letzte Woche auf dem Weg zur Arbeit 3 Menschen beobachtet, welche die städtischen Blumenbeete gepflegt haben.

Weil ich mich immer an den schönen Blumenbepflanzungen in Bad Hersfeld erfreue, habe ich ihnen gesagt, wie wunderbar das alles anzusehen ist und dass ich ihnen für ihre tolle Arbeit danke. Das hat ihnen gut getan und mir auch!



## Selbsthilfegruppe für Gehörlose

Nach dem Motto "Austausch statt Isolation" möchte der Rotenburger Heiko Licht in der Region Hersfeld/Rotenburg eine Selbsthilfegruppe für ertaubte und schwerhörige Menschen und ihre Angehörigen gründen. Der Fokus liegt dabei unter anderem auf dem Austausch über sogenannte Cochlea-Implantate - eine Hörprothese für Personen, bei denen ein Hörgerät nicht mehr ausreicht. Wer Interesse an dieser Gruppe hat oder mehr Informationen zum Thema haben möchte, kann sich direkt an Herrn Heiko Licht wenden.

**Kontakt: [fohrum@gmx.de](mailto:fohrum@gmx.de) oder 01520-3078513 (auch über Whatsapp)**

The background of the entire page features a large, vibrant orange tulip on the left side. The main content is framed in a white border with a light green background. At the top, there are clusters of coffee beans in the corners. The text 'Café-treff' is written in a stylized, cursive font, with a graphic of a coffee cup and steam to its right. Below this, the text 'Ihr Café in vertrauter Umgebung' is centered. A yellow banner contains the address 'Johannesstraße 20' and the time '14:30 - 17:00 Uhr'. The main headline '14-tägig jeden Mittwoch' is in a large, bold, red font. Below it, the next date 'Nächster Termin: 19. April' is in red. A table of dates follows, and at the bottom is the logo for 'die Brücke', which consists of a stylized bridge graphic above the text.

Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20

14:30 - 17:00 Uhr

**14-tägig jeden Mittwoch**

Nächster Termin: 19. April

03. Mai	17. Mai	31. Mai
14. Juni	28. Juni	12. Juli

die Brücke

In diesem Sinne:

**Bleiben Sie gesund und tun Sie etwas Gutes!**

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

