Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie erhalten mit dieser Email den Newsletter des **Kreisfamilienzentrums Herzebrock-Clarholz** in Trägerschaft des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh e.V. und unserem Verbundpartner der **Katholischen Kindertageseinrichtung Familienzentrum St. Christina**.

Dies ist kein klassischer Newsletter, wie Sie ihn gewohnt sind, sondern ein Newsletter zu Corona-Zeiten mit einigen anregenden Informationen rund um die Familie. Erreichen können Sie das Kreisfamilienzentrum übrigens wie gewohnt, allerdings nicht persönlich sondern nur per Telefon oder Email.

Wir möchten Sie auf ein aktuelles Angebot des Caritasverbandes für den Kreis Gütersloh aufmerksam machen:

Die  Caritas bietet den Newsletter „***Corona-News***“ an, der jedes Mal 3-4 soziale oder pädagogische Themen ansprechen wird, die durch die aktuelle Situation im Kreisgebiet entstehen und nach Ideen und Lösungen rufen. Zu jedem Thema gibt es dann einige Ideen und Impulse, die zur weiteren Auseinandersetzung anregen sollen. Die ersten Corona-News finden Sie unten in dieser Mail.

Sollte Ihnen dieser Newsletter zusagen, dann schicken Sie uns eine E-Mail an [riemeier@caritas-guetersloh.de](mailto:riemeier@caritas-guetersloh.de), wenn Sie die weiteren Corona-News wöchentlich erhalten wollen. Eine Abmeldung aus dem Newsletter jederzeit per Mail möglich!

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!

**+++ Corona-News der Caritas Gütersloh vom 02.04.2020 +++**

**Corona-Sorgentelefon**

Da die Corona-Pandemie nicht nur gesundheitliche Risiken für uns birgt, sondern auch mit vielen Veränderungen und Ungewissheiten aber auch Sorgen und Ängsten verbunden ist, will der Caritasverband für den Kreis Gütersloh hier den Bürger\*innen zur Seite stehen.

Ein Baustein dafür ist bereits seit 18.03. das Corona Sorgentelefon für Rheda-Wiedenbrück und Langenberg. Unter den Rufnummern 05242/ 963242 (Rheda-Wiedenbrück) und 05248/ 50845 (Langenberg) können Bürger\*innen ihre Fragen, Ängste und Sorgen los werden und treffen am anderen Ende der Leitung auf erfahrene psychosoziale Berater\*innen, die aber einfach auch nur zuhören.

Das Berater\*innen-Team ist immer werktags von 9-12 Uhr und von 14-17 Uhr zu erreichen.

Weitere Informationen zum Corona-Sorgentelefon finden Sie auf der [Internetseite](https://www.caritas-guetersloh.de/aktuelles/corona-sorgentelefon) (<www.Caritas-guetersloh.de>). Auf dieser Seite finden Sie auch weitergehende Infos zu verschiedenen alltagspraktischen Fragen, die wir ab sofort auch in den Corona-News ansprechen werden.

**Tod und Trauer in Coronazeiten**

Durch den Corona-Virus sterben derzeit mehr Menschen. Zudem sorgen die Sicherheitsvorkehrungen auch dafür, dass Beerdigungen vielerorts nur noch im kleinsten Kreis und unter Einhaltung besonderer Hygienestandards stattfinden. Viele gewohnte und wichtige Rituale verändern sich oder entfallen. Was macht das mit den Trauernden? Und welche Alternativen gibt es?

Beim Caritasverband für den Kreis Gütersloh beschäftigt sich Esther Hartmann, die auch Notfallseelsorgerin ist, mit diesem Thema: „Derzeit müssen Trauernde mit anderen Formen der Beileidsbekundung auskommen. Instinktiv wird immer die Hand ausgestreckt oder Betroffene werden in den Arm genommen. Das geht jetzt nicht. Aber die Nähe kommt auch durch Worte oder durch Blicke.“

Derzeit bekommt auch die telefonische Trauerarbeit eine größere Bedeutung. Esther Hartmann hat eine Liste von regionalen Ansprechpartner\*innen zusammengestellt, mit denen Betroffene in diesen Zeiten telefonische Trauergespräche führen können.

Zudem beraten Esther Hartmann und ihre Kollegin Mechthild Reker auch Fachkräfte im Kreis Gütersloh, wenn diese mit trauernden Angehörigen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) in Verbindung stehen.

Esther Hartmann: 05242/ 4082-0; [hartmann@caritas-guetersloh.de](mailto:hartmann@caritas-guetersloh.de)

Mechthild Reker: 05241/ 9883-15; [reker@caritas-guetersloh.de](mailto:reker@caritas-guetersloh.de)

Darüber hinaus gibt es auch Online-Portale wie "Soulium" oder bei den regionalen Tageszeitungen, die ebenfalls in Zeiten von Corona für Trauernde eine Alternative sein können. Die bieten die Möglichkeit, online Gedenkstätten anzulegen und sich mit anderen Trauernden auszutauschen. Neben Bildern können auch Videos oder Nachrufe hinzugefügt werden. Kondoliert wird per Direktnachricht: eine weitere Form, während der Corona-Krise einerseits Trauer, andererseits auch Mitgefühl auszudrücken.

Weitergehende Informationen und die Telefonliste zum Download finden Sie auf der Internetseite des [Corona Sorgentelefons](https://www.caritas-guetersloh.de/aktuelles/corona-sorgentelefon) unter „Corona-News“.

**Risiko: Problematische Mediennutzung**

Karola Hoffmann Alves betreut die Mediensprechstunde „Upgrade!“ beim Caritasverband für den Kreis Gütersloh – ein Beratungsangebot für Menschen mit einer exzessiven Mediennutzung. Sie hat sich ein paar Gedanken gemacht, wie die Corona-Pandemie die Mediennutzung verändert und welche Chancen und Risiken dies beinhaltet. Darüber hinaus hat sie ein paar präventive Ideen zusammengestellt, wie das zu tiefe Abtauchen in die digitalen Medien derzeit verhindert werden kann.

Menschen, die das Gefühl haben, doch zu sehr in der virtuellen Welt abzutauchen und sich Sorgen um Ihren eigenen Medienkonsum oder den ihrer Angehörigen machen, können sich an Frau Hoffmann-Alves von Mediensprechstunde Upgrade! der Caritas wenden: Tel.: 05241/ 99407-0; E-Mail: [hoffmann@caritas-guetersloh.de](mailto:hoffmann@caritas-guetersloh.de).

Hier besteht die Möglichkeit zu klären, inwiefern sich eine problematische Mediennutzung oder möglicherweise eine Internetsucht entwickelt hat  Zumindest telefonisch besteht auch während der Corona-Pandemie die Möglichkeiten von weiterer Beratung und Hilfestellung.

Weitergehende Informationen finden Sie auf der Internetseite des [Corona Sorgentelefons](https://www.caritas-guetersloh.de/aktuelles/corona-sorgentelefon) unter „Corona-News“.

**Kolumne: Coronas-Familienalltag**

Die Kreisfamilienzentren Schloß Holte- Stukenbrock, Herzebrock-Clarholz, Langenberg und das Stadtfamilienzentrum Rheda-Wiedenbrück starten eine Art kleine Kolumne, die Gedanken, Ideen und Impulse für den Familienalltag in Pandemiezeiten enthält.

Den Auftakt macht Ewelina Czerwiec-Fromm vom Kreisfamilienzentrum Schloß Holte- Stukenbrock mit der Frage W*ie funktionieren jetzt eigentlich Familienfeiern?*

Frau Czerwiec-Fromm vom Kreisfamilienzentrum steht darüber hinaus auch weiterhin als Ansprechpartnerin zur Verfügung: Bei Fragen aller Art, auch wenn in dieser besonderen Zeit einfach ein offenes Ohr gebraucht wird, ein Ideenaustausch für den Alltag mit Kindern nötig ist oder einem „die Decke auf den Kopf fällt“.

Auch wenn derzeit keine persönlichen Gespräche möglich sind, ist das Kreisfamilienzentrum telefonisch  unter 05207/ 9291450 oder per E-Mail [fromm@caritas-guetersloh.de](mailto:fromm@caritas-guetersloh.de) zu erreichen.

Weitergehende Informationen und die vollständige Kolumne finden Sie auf der Internetseite des [Corona Sorgentelefons](https://www.caritas-guetersloh.de/aktuelles/corona-sorgentelefon) unter „Corona-News“.

Gerne dürfen Sie die Mail an interessierte Familien weiterleiten. Für Anregungen, Wünsche und Kritik stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

In der ersten Osterferienwoche (6.04. bis 9.04.2020) ist das Familienzentrum wegen Urlaub nur unregelmäßig besetzt.

Mit freundlichen Grüßen

Frank Börgerding