



# Flaschenpost 2020/ IV

## Die wellengang.hamburg Weihnachtsnews

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Liebe Unterstützerinnen und Unterstützer,**

ein Jahr, das wir sicher nie vergessen werden, neigt sich dem Ende. Ein Jahr, in dem die Be- und Einschränkungen zur Bekämpfung der Pandemie unser Privatleben und unseren Arbeitsalltag deutlich beeinträchtigt haben und dies noch immer tun.

Natürlich hatte und hat dies auch deutliche Auswirkungen auf unsere Arbeit bei wellengang.hamburg und bei unserem Träger ALADIN. Im Frühjahr mussten wir zwei Gruppenstarts auf das zweite Halbjahr verschieben und pausieren aktuell erneut mit beiden Gruppen.

*Dafür gab es mehr Telefonkontakte, Online-Angebote und Video-Chats, Internet-Tipps und Vernetzung via SocialMedia... und in der Bevölkerung mehr Respekt und Wertschätzung für systemrelevante Berufe.*

So kommt es wohl, dass wir dennoch

das Gefühl haben, dass uns 2020 trotz Distanz nähergebracht hat, dass wir zusammengerückt sind und gemeinsam an einem Strang ziehen. Wir haben viel Zuspruch bekommen, Spenden und Unterstützungsangebote erhalten. Dafür möchten wir danken!

Wir sind uns sicher, dass wir mit so tollen Unterstützer\*innen, Kolleg\*innen und Freund\*innen auch die Herausforderungen, die die kommenden Jahre an uns stellen werden, meistern können!! Wir freuen uns darauf!!

Wir wünschen Euch/Ihnen und Euren/Ihren Familien ruhige Festtage und einen guten Rutsch in ein hoffnungsvolles neues Jahr!

Vielen Dank und bleibt/bleiben Sie gesund!!!

Euer/Ihr Team von  
**wellengang.hamburg**



### Der wellengang.hamburg Mundschutz ist da!!

Normalerweise nehmen wir ja kein Blatt vor den Mund und setzen uns dafür ein – gerade bei Tabuthemen – immer denselben aufzumachen. Dieser Tage aber bitte immer unter Einhaltung der geltenden Hygienebestimmungen!

Und damit das Gegenüber gleich Bescheid weiß, gibt es jetzt auch unseren schicken wellengang Mundnasen-Schutz.



Ab einer Spende von 10 Euro schicken wir Ihnen gerne ein Exemplar zu!

Weitere Infos dazu finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.wellengang-hamburg.de/aktuelles](http://www.wellengang-hamburg.de/aktuelles)



# Dieser Frau sollten Sie folgen: Stefanie Zähringer – unsere Instagram-Pflegerin

Wie in vielen Bereichen hat die Corona-Krise auch bei uns die Digitalisierung vorangetrieben. So haben wir etwa den Internet- und Facebook-Auftritt stärker ausgebaut und parallel dazu im Frühjahr begonnen, auf Instagram aktiv zu sein. Dort informieren wir über aktuelle Entwicklungen bei wellengang und geben Tipps, Informationen und Buch-/Film-Empfehlungen rund um das Thema „psychische Erkrankung in der Familie“.

Gehegt und gepflegt wird die Seite von unserer Kollegin Stefanie Zähringer, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten.

*Hallo liebe Stefanie...*

*Wie bist Du zu dem Job gekommen?*

Ich habe im März mit einem Praktikum bei ALADIN begonnen. Aufgrund der Corona-Beschränkungen war das natürlich nicht so einfach. Als dann im Sommer die Anfrage kam, ob ich nicht Lust hätte, mich bei Instagram mit einzubringen, war ich sofort dabei. Seit September arbeite ich nun festangestellt bei ALADIN als Familienhelferin, betreue 6 Familien, kümmere mich aber weiterhin um Instagram.

*Um was genau kümmerst Du Dich?*

Die Inhalte der Posts kommen aus unserer Öffentlichkeitsabteilung. Ich schaue dann in der Regel mehrmals täglich rein, reagiere auf Kommentare und kümmere mich um die Nachrichten, die uns via Instagram erreichen. Natürlich halte ich auch immer Ausschau nach anderen spannenden Instagram-Seiten und Posts und halte Kontakt zu unseren Abonnenten. Um den Instagram-Auftritt lebendig zu halten, ist es total wichtig, aktiv dran zu bleiben.

*Was für Rückmeldungen und Anfragen kommen so?*

Wir erfahren über Instagram viel Unterstützung. Sei es durch Likes,

Kommentare oder Nachrichten im Postfach. Betroffene fragen uns nach Hilfestellung und Rat, andere Organisationen nach Vernetzung... Besonders freut uns, dass über Instagram auch Menschen auf uns aufmerksam werden, die uns durch eigene Aktionen unterstützen oder uns über Ihre eigenen Kanäle einem breiteren Publikum bekannt machen. Es macht wirklich Spaß, über Instagram mit Menschen und Organisationen in Kontakt zu kommen, die so viel positive Energie mitbringen und uns helfen, das Thema weiter voran zu bringen.

*Zum Abschluss noch eine weihnachtliche Frage:*



Unsere Frau hinter Instagram: Stefanie Zähringer

*Was wünschst Du Dir für die wellengang Kinder zu Weihnachten?*

Ich wünsche den Kindern, dass sie eine schöne, entspannte Weihnachtszeit verbringen können... und für uns alle vielleicht ein bisschen Schnee!?

*Den Wünschen schließen wir uns gerne an.*

*Vielen Dank für das Interview!*

## Malwettbewerb für Kinder

### Alle Mann an Bord (...und Frau natürlich auch!)

Noch bis Ende des Jahres freuen wir uns über Zusendungen von Kindern und Jugendlichen für unseren Malwettbewerb. Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Gutschein über 50 Euro für den Hamburger Spielzeugladen Hartfelder.

**Worum geht es?**

Den Namen wellengang und das dazugehörige Logo haben wir ausgesucht, weil ein Boot von Wind und Wellen hin und her bewegt wird - ganz ähnlich wie es die Gefühle mit uns machen. Gefühle können Wellen in unserer Seele schlagen, manchmal fühlen wir uns gewiegt und geborgen, mal stürmt es und alles geht drunter und drüber.

Von den Kindern wollen wir nun wissen: *Wie geht es Euch? In welchen Gewässern segelt Euer Boot?*

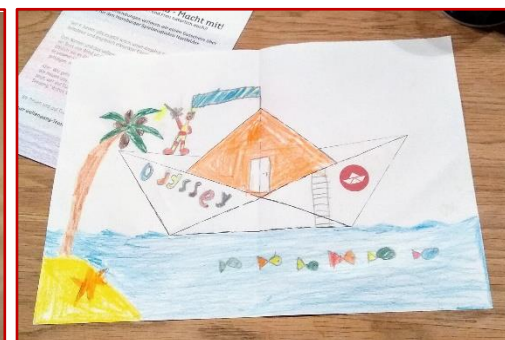
*Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr die Malvorlage vervollständigt und uns zeigt, wer auf Eurem Boot mit an Bord ist. Wie ist das Wetter, wie der Seegang? Wohin segelt Euer Schiff?*

*Wir freuen uns auf Eure Kunstwerke!*

Einsendeschluss ist der 31.12.2020

Weitere Infos und die Malvorlage gibt es auf unserer Internetseite unter:

[www.wellengang-hamburg.de](http://www.wellengang-hamburg.de)



#### Kontakt:

wellengang-hamburg | c/o ALADIN gemeinnützige GmbH  
Schloßstraße 44 | 22041 Hamburg  
T (040) 38 666 69-60 | F (040) 38 666 69-61  
mail@wellengang-hamburg.de | [www.wellengang-hamburg.de](http://www.wellengang-hamburg.de)

#### Kontodaten:

ALADIN gemeinnützige GmbH  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 84 2512 0510 0009 4750 50  
BIC: BFSWDE33HAN