



Lernen und Arbeiten im Quartier
für Frauen aus aller Welt



Newsletter

Januar 2021

Hallo ihr Lieben,
wir hoffen sehr, dass ihr alle gut ins neue Jahr 2021 angekommen seid und wünschen euch von Herzen Zuversicht, Gesundheit und Gelassenheit!
Im Sinne des letzten Wunsches haben wir euch hier einige interessante Tipps zum Thema Stressprävention zusammengestellt.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Wer sind wir?



(Ines Ackermann, Dominika Colmorgen und Züleyha Duran)

Das Projekt LAura richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund über 27 Jahren. Wir bieten Beratungen und Coachings sowie viele spannende Seminare rund um das Thema ‚Dein persönlicher Weg zum passenden Beruf‘ an.

Hast du Interesse? Dann melde dich unter der **Telefonnummer: 0176-15144620**, schreibe uns eine Mail an: laura@invia-hamburg.de oder komm einfach vorbei im **Küchgarten 19, 21073**

Hamburg. Mehr Infos zu unserem Projekt LAura findest Du auch auf unserer [Website](#).

Vor Ort besteht weiterhin **Maskenpflicht und Coronasicherheitsabstand!**

Spannende Themen in diesem Newsletter frisch für Euch recherchiert:

- ✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

- ✓ Aktuelles aus dem Stadtteil und Umgebung
- ✓ Wusstest Du, dass...?
- ✓ Corona Lockerungen
- ✓ Lifestyle
 - Tipps für den Alltag
 - Rezept des Monats

✓ Rund um das Thema Arbeit und Bewerbung

Stressprävention

Was tun gegen Stress am Arbeitsplatz?

Stress am Arbeitsplatz macht krank. Dauerhafter Stress kann aber nicht nur zu Krankheit, sondern auch zu Berufsunfähigkeit führen. Die Ursachen hierfür sind vielschichtig. Häufig werden überhöhte Zielsetzungen, zunehmender Zeitdruck oder zu viele Überstunden als Ursache genannt. Folgende Dinge können Sie präventiv tun, um sich zu schützen:

1. Realistische Ziele setzen - Druck rausnehmen

Viele Arbeitnehmer setzen sich am Arbeitsplatz überhöhten Zielsetzungen aus und streben Ziele an, deren Erreichbarkeit im gesetzten Zeitraum unmöglich ist. Das Nichterreichen der Ziele führt wiederum zu noch höherem Druck und noch größerer Frustration. Daher: Reduziere den Druck und achte darauf, Ziele zu setzen, die auch realisierbar sind.

2. Lernen Sie „Nein“ zu sagen

Lerne, auch einmal „Nein“ zu sagen. Du kannst nicht jedem Recht machen. Achte darauf, sich nicht ausnutzen zu lassen. Sei hilfsbereit gegenüber Kollegen, ziehe aber auch klare Grenzen. Sei auch deutlich gegenüber Vorgesetzten, wenn du Aufgaben erhältst, die im gesetzten Zeitraum nicht zu realisieren sind.

3. Setze Prioritäten

Nicht alle Dinge müssen sofort erledigt werden. Welche Aufgaben haben hohe Priorität und bedürfen der sofortigen Erledigung? Welche Aufgaben haben etwas mehr Zeit, und können gegebenenfalls auch in der kommenden Woche erledigt werden?

4. Termine und Arbeitsorganisation

Setze feste Termine für die Erledigung deiner Aufgaben. Versuche deine Arbeitswoche zu organisieren und ihr eine feste Struktur zu verleihen. Nur so behältst du den Überblick und die Kontrolle. Hilfreich ist hier zum Beispiel die Erstellung eines Wochenplans: Schaffe feste Zeitfenster für regelmäßig wiederkehrenden Tätigkeiten. Achte bei der Erstellung des Plans aber auch darauf, Zeitfenster für ungeplante oder administrative Tätigkeiten zu schaffen. Eine gewisse Flexibilität muss sein. Anhand des Plans kannst du etwaige Engpässe schnell identifizieren und rechtzeitig nach Alternativen suchen.

5. Ruhe bewahren und fokussieren

In der Ruhe liegt die Kraft - das stellte bereits Konfuzius vor über 1.000 Jahren treffend fest. Du kannst nicht alles gleichzeitig erledigen. Bewahre Ruhe und arbeite einen Punkt nach dem anderen ab. Konzentriere dich ganz allein auf die Aufgabe, mit der du gerade beschäftigt bist.

6. Denke positiv

Egal was kommt: Behalte eine positive Einstellung - und vor allem: Verliere deinen Humor nicht! Derjenige, für den das Glas halb voll ist und nicht halbleer, lebt besser - und länger. Eine optimistische Denkweise hilft nachhaltig, Stress zu reduzieren.

7. Regelmäßige Pausen

Achte darauf, regelmäßige Pausen zu nehmen und gehe jeden Tag in die Mittagspause. Häufig kommt es vor, dass Arbeitnehmer in ihrer Pause durcharbeiten, um „Zeit aufzuholen“. Diese Rechnung geht jedoch nicht auf, denn: Wer sich keine Mittagspause gönnt, bringt schlechtere Leistung und benötigt länger, um die ihm gesetzten Aufgaben auszuführen. Darüber hinaus ist der Arbeitgeber hier nicht nur gesetzlich dazu verpflichtet, regelmäßige Pausen zu gewähren. Er ist auch dazu verpflichtet, die Einhaltung dieser Pausen zu überwachen.

8. Regelmäßig schlafen und essen

Schlafe und esse regelmäßig. Wer ausreichend schläft, ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger gestresst. Achte daher auf ausreichend Schlaf, und versuche möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen. Die Anzahl der Stunden, die ein Mensch an Schlaf benötigt, variiert von Person zu Person. Viele Menschen benötigen 7-9 Stunden Schlaf, um ausgeschlafen zu sein. Einige Menschen benötigen aber auch mehr Schlaf oder kommen mit weniger Stunden aus. Ausgeschlafen bist du dann, wenn du dich tagsüber fit und erholt fühlst.

Häufig ist zu beobachten, dass Menschen, die zu Stress neigen, auch ein ungesundes Essverhalten an den Tag legen. Unregelmäßiges Essen tagsüber führt zu Unkonzentriertheit und Heißhungerattacken. Wer abends zu viel isst, riskiert einen schlechten Schlaf in der Nacht.

9. Vermeide dauerhafte Überbelastung

In fast jedem Beruf kommt es vor, dass man einmal Überstunden machen muss. Solange das die Ausnahme bleibt, ist das auch in Ordnung. Eine dauerhafte Überbelastung hingegen führt zu Stress am Arbeitsplatz und ist nicht zumutbar. Wir alle verfügen nur über eine begrenzte Energiereserven. Solltest du dich langfristig zu viel zumuten, wirst du früher oder später mit ernsthaften Folgen rechnen müssen. Diese können - je nach Einzelfall - von Erschöpfungszustand, Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall bis hin zu Depression und Burnout reichen. Vermeide daher dauerhafte Überbelastung, und suche nach Lösungen, dem entgegen zu wirken. Gegebenenfalls solltest du hier auch Kollegen oder Vorgesetzten mit einbeziehen und um Hilfe bitten.

10. Freizeitausgleich

Versuche, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben zu erzielen. Suche dir ein Hobby. Nur wer in seiner Freizeit abschalten kann, verfügt auch über volle Leistungsfähigkeit im Beruf. Besonders gut gegen Stress hilft Sport, insbesondere an der frischen Luft.

Unser Projekt LAura bietet Beratungen und Seminare an, wo Du ‚Fit für den Job‘ gemacht wirst. Anmeldung unter 0176-15 14 46 20, per Mail an: laura@invia-hamburg.de oder Du kommst einfach vorbei!

* * *

✓ Aktuelles aus dem Stadtteil

Bescherung für Obdachlose: Kunst gegen Spende ein voller Erfolg

Kunst gegen Spende: Auch in diesem Jahr hat das Habibi Atelier wieder einen Kunst-Tausch für Obdachlose organisiert. Und die Resonanz war überwältigend: Mehr als 200 Hygienepakete mit Pflegeartikeln, 50 Schlafsäcke und 45 Isomatten kamen trotz der diesjährigen Corona-Beschränkungen zusammen.

Außerdem war die Aktion „Harburg strickt“ ein voller Erfolg: Mehr

als 300 Schals und unzählige Mützen und Handschuhe, kamen bei der Aktion zusammen - angepeilt waren wie berichtet lediglich 100 Schals. Gerade diese Gegenstände werden in der kalten Jahreszeit dringend benötigt, und



kamen mit auf dem großen Bollerwagen mit denen Sly, der Initiator des Habibi Ateliers und sein Team bereits zum vierten Mal die Bescherung für die Obdachlosen in Harburg und in Hamburg durchführten.

Gegen die Corona-Einsamkeit: Schüler basteln Hoffungslichter für Senioren

Hoffungslichter für die Tagespflege Marmstorf: Viele ältere Menschen sind während der Coronapandemie einsam, weil soziale Kontakte eingeschränkt sind. Martina Riedel, Lehrerin einer Vorschulklasse an der Grundschule Marmstorf, hatte deshalb die Idee, mit ihren Schülern Schutzengel-Lichter zu basteln und diese den Tagesgästen im Haus am Feuerteich zu schenken. Liebevoll hatten die Kinder der Eulenkasse ihre Teelichter beklebt und standen am vergangenen Freitag vor der Johanniter-Tagespflege. Immer zu zweit reichten sie ihre Kunstwerke ans Fenster, an dem die Tagesgäste mit Mundschutz und auf Abstand standen. Zusammen mit der Übergabe übermittelte jedes Kind auch seinen ganz persönlichen Wunsch an den jeweiligen Tagesgast: "Bleib gesund!", "Ich wünsche dir viele Freunde!" oder "Ich wünsche dir frohe Weihnachten" waren nur einige Beispiele.

* * *

✓ Wusstest Du, dass...?

am **11.01.** der **Tag des deutschen Apfels** ist.

Rot, grün, gelb, knackig, mehlig, süß oder sauer - den Apfel gibt es in vielen verschiedenen Varianten. Da wundert es nicht, dass er im Obst-Ranking Deutschlands klare Nummer eins ist und ihm ein eigener Ehrentag gewidmet wird. Zum Glück für alle Apfel-Liebhaber ist diese Frucht das ganze Jahr über zu ergattern.

am **24.01.** der **Welttag des herzhaften Lachens** ist.

Um 13:24 Uhr lokaler Zeit soll jeder Mensch die Hände in die Luft werfen und schallend lachen. Einen Grund muss es dafür nicht geben, denn der Tag des dröhnenden Lachens ist Grund genug. Lachen gilt als soziale Interaktion, weshalb der Tag am besten gemeinsam mit anderen gefeiert wird. Generell tut Lachen dem Menschen gut. Das Immunsystem wird durch die beim Lachen ausgeschütteten Hormone gestärkt. Ab etwa fünf Minuten führt das Lachen zu einer Entspannung und hat somit auch eine therapeutisch-beruhigende Wirkung.

am **31.01.** der **Tag der Straßenkinder** ist.

Anlässlich des „Tags der Straßenkinder“ fordert die Hilfsorganisation Jugend Eine Welt verstärkte Anstrengungen, um zu verhindern, dass Minderjährige - darunter Flüchtlingskinder - auf der Straße landen. Durch die zunehmende Urbanisierung, die Millionen armer Familien in die Elendsviertel der Großstädte zieht, steigt in vielen Ländern die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die auf der Straße leben bzw. arbeiten. Zudem sind immer mehr Flüchtlingskinder dazu gezwungen, sich mithilfe von Betteln, dem Verkauf von kleinen Utensilien, Prostitution oder anderen Formen missbräuchlicher Kinderarbeit durchzuschlagen.

* * *

✓ Corona Lockerungen - aktuelle Informationen

Das ist in Hamburg erlaubt, das verboten

Was ist nach aktuellem Stand in Hamburg erlaubt und was bleibt verboten? Hier eine Übersicht der wichtigsten Punkte der [Corona-Regeln](#).

* * *

✓ Lifestyle

Tipps für den Alltag

Lippenbalsam selber machen

Auf konventionellen Kosmetikprodukten findet sich eine lange Liste unterschiedlicher Wirkstoffe, die nur ein Chemiker versteht. Dabei braucht es nur wenige (natürliche) Zutaten, um einen Lippenbalsam herzustellen.

Du benötigst folgende drei Zutaten:

- 10 g Kokosöl
- 10 g Sheabutter
- 10 g Bienenwachs

Zudem brauchst du ein paar kleine Döschen (etwa sechs Stück) oder leere Lippenstift-Hülsen, in denen du den Lippenbalsam anschließend abfüllen und aufbewahren kannst. Nach Wunsch, kannst du der fertigen Masse auch noch zwei bis drei Tropfen eines ätherischen Öls (zum Beispiel aus Kakao) beimengen - für eine individuelle Duftnote.



Jetzt geht es an die Zubereitung:

- Nehme einen kleinen Topf, fülle diesen zu einem Drittel mit Wasser und stelle ihn auf den Herd.
- Bringe das Wasser zum Kochen und stelle ein Glas oder ein hitzebeständiges Gefäß in das Wasser.
- Gebe die drei genannten Zutaten in den Behälter und lasse sie in dem Wasserbad schmelzen.
- Rühre die Zutaten so lange um, bis eine homogene Masse entstanden ist - und fülle diese in die Döschen um.
- Stelle den flüssigen Lippenbalsam nun zum Aushärten an einen kalten Ort, am besten eignet sich der Kühlschrank.

Rezept des Monats

Suppe für den Winter: Mais-Gemüse-Topf mit Tofu

Winterzeit ist Suppenzeit! Draußen ist es kalt und grau? Davon lassen wir uns nicht die Stimmung vermiesen! Eine heiße Suppe schützt nicht nur vor kalten Füßen, sondern wärmt auch das Gemüt.

Zutaten:

- 200 g Tofu natur
- 150 g Mais Dose
- 100 g frischer Blattspinat
- 2 Möhren
- 200 g Blumenkohlröschen
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g gelbe Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer



Zubereitungsschritte:

1. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Den Mais über einem Sieb abtropfen lassen. Die Spinat waschen, verlesen, putzen und trocken schleudern. Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den

Blumenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen.

2. Den Ingwer, Knoblauch und die Zwiebel schälen und alles fein hacken.

3. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Den Blumenkohl, die Karotten und die Linsen zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Die Gewürze, Salz und Pfeffer unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen. Den Spinat, Tofu und Mais untermischen, erwärmen, noch einmal abschmecken und servieren.

Lass es dir schmecken! ☺

* * *

Wenn du noch Fragen hast oder du bei dem Projekt LAura teilnehmen möchtest, lass es uns wissen!

Wir sind jederzeit erreichbar unter der Telefonnummer: **0176-15 14 46 20** oder unter laura@invia-hamburg.de.

Liebe Grüße,
Eure LAuras

Küchergarten 19
21073 Hamburg
www.invia-hamburg.de

Du möchtest zukünftig den Newsletter per Mail erhalten oder ihn abbestellen?
Dann gebe uns Bescheid laura@invia-hamburg.de

Das Projekt LAura wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.

