

# DIY-Leitfaden „Trost-Pakete“ für ukrainische Gäste

## Warum Trost-Pakete?

Die Menschen, die hier bei uns ankommen haben in den letzten Tagen große Verluste erfahren – Heimat, Besitz, Lieblingsemenschen, Unabhängigkeit und Zukunft sind nur ein Auszug. Wir als Aktions-Team möchten mit einem Trost-Paket mit SOS-Übungen und Trauer-/Trost-Ritualen die emotionalen und mentalen Bedürfnisse in den Fokus rücken. Wir möchten Kraft und Trost spenden und ein Zeichen der Verbundenheit setzen.

## Wer steckt hinter dem Aktionsteam?

Das lokale Aktions-Team **Ich, du, wir für...** ist kein Verein und keine feste Gruppierung. Es ist schlicht ein immer neuer Zusammenschluss aus Menschen, die überlegen, was man bzgl. einer aktuellen, aussichtslosen Situation tun kann. Die Helfer sind dann bereit z.B. mit Bastel-Einheiten, Geldspenden und Organisation in der Region 63776 anzupacken. Wir nutzen unsere Talente und Fähigkeiten und tun, was wir aus eigener Kraft tun können.

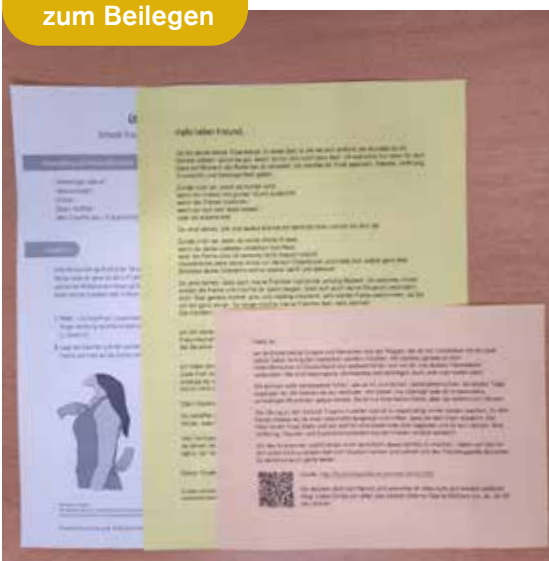
## Warum dieser DIY-Leifaden?

Wir haben uns entschieden, unsere 2-sprachigen Dokumente und die Umsetzung zu teilen, so dass Menschen deutschlandweit mit Trostpaketen versorgt werden können. Informationsblätter und Vorlagen liegen als PDFs oder Word-Dateien zum Download bereit und dürfen nicht-kommerziell genutzt werden. Wir haben auch unsere Einkaufs-Links und Tipps notiert. Das gibt Ihnen Ideen zur eigenen Umsetzung und spart Recherchezeit.

## Das ist noch wichtig:

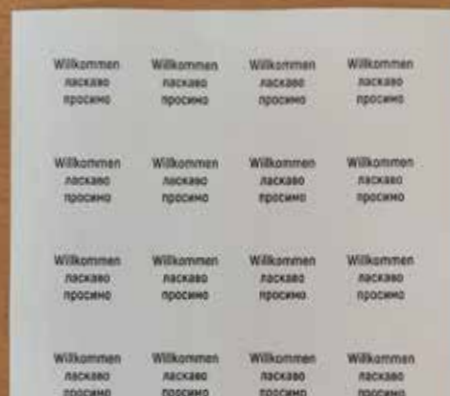
Engagement ist grundsätzlich super, aber purer Aktionismus kann auch schiefgehen. Daher sprechen Sie als Privatperson bitte gezielt öffentliche Stellen an (z.B. Rathaus/Landratsamt) oder Hilfsorganisationen vor Ort, ob und wie viel Pakete gewünscht sind und wie sie zu den Betroffenen gelangen. Falls sie erst jetzt von den Trostpaketen erfahren, zögern Sie bitte nicht, sie zu packen. Die Menschen werden (leider) noch länger in tiefer Trauer sein, Schocks und Traumata verarbeiten müssen, selbst wenn es ihnen von außen betrachtet besser gehen mag. Sie können das Trostpaket immer eigenständig als Kraftquelle in Notsituationen nutzen.

### Infoblätter zum Beilegen



1. Infoblätter 2 x DIN A4 und 1 x DIN A5, jeweils in deutscher und ukrainischer Sprache. Wir haben buntes Papier genutzt, es geht aber natürlich auch weiß. Siehe PDF-Dateien zum Download.

### Runde Klebe-Etiketten



2. Runde Klebe-Etiketten mit Druck „Willkommen“ zum Verschließen der Kraftpapiertüten. Siehe Word-Vorlage zum Download. Hier kann man natürlich auch andere Aufkleber oder Klebeband verwenden.

<https://www.amazon.de/gp/product/B0155YR9SG>  
100 DIN A4 Bögen, 2400 Sticker, 13,95 €

### Handschmeichler, Kerze und Zündhölzer



3. Handschmeichler, Kerze und Zündhölzer. Wir haben weiße Kieselsteine 40 - 60 mm benutzt und sie u.a. mit Acrylfarbe bemalt. Andere Steine gehen auch.

Teelichter: Edeka, 1 Pack à 0,39 € (10 Schachteln)  
Steine: Baumarkt, 25 kg, Sack à 8,99 €

### Jutebeutel zum Befüllen mit Handschmeichler, Kerze(n) und Zündhölzern



4. Jutebeutel zum Befüllen mit Handschmeichler, Kerze und Zündhölzern. Hier gibt es natürlich auch andere Möglichkeiten, wie z.B. Organza-Säckchen.

Hier gibt's kein Link, wir haben nämlich das Lager leergekauft ;-); 1 Pack à 14,99 € (30 Jute-Säckchen)

### Kraftpapiertüte zum Befüllen



5. Kraftpapiertüten 28 x 15 x 9cm  
Sollten Sie mehr Inhalt reinfüllen, als wir angegeben haben, bitte auf das Gewicht achten.

<https://www.amazon.de/gp/product/B09MM4J8HS>

1 Pack à 14,99 € (120 Tüten)

## So haben wir gepackt:

>> 1 Handschmeichler verzieren, bemalen oder mit Text beschriften.

Das Wort Frieden ist z.B. relativ einfach zu schreiben: **МИР**  
Den Stein dann in den Jutebeutel geben und verschließen.  
Optional kann auch noch etwas eigenes beigefügt werden.

>> Die Infoblätter so falten, dass sie in die Papiertüte passen.

>> Den gefüllten Jutebeutel (ca. 2-3 Kerzen und 1 Päckchen Zündhölzer) mit den Infoblättern in die Papiertüte stecken, den Bund einmal umklappen und mit dem Klebe-Etikett verschließen.

>> Wer Spaß am Verzieren hat, kann die Tüte noch anmalen/bekleben.

Ein Trost-Paket ist eine symbolische, kleine Geste, die neben der finanziellen und physischen Versorgung jedoch zu einem wichtigen Anker in Not und Trauer werden kann. Es kann also für den Einzelnen sehr wertvoll sein oder zu etwas Wertvollem werden.

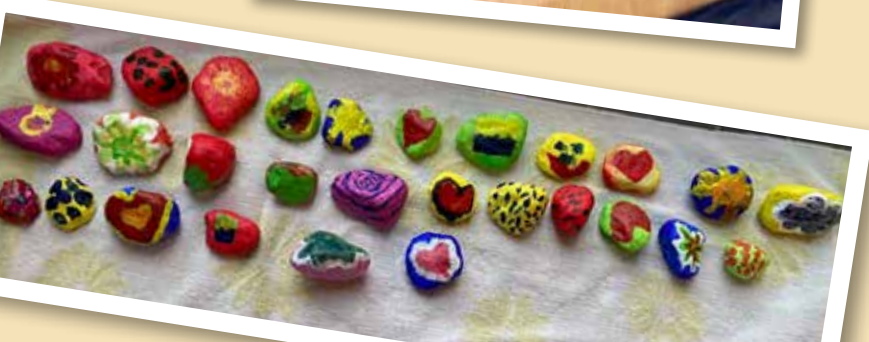
Viel Spaß beim Packen! Wir hatten ihn auch – das spürt man auch beim Anschauen der Bilder auf den folgenden Seiten ;-).

i.A. des Aktions-Teams  
Carolin Reuter  
Verlustcoach, [www.verlustcoaching.de](http://www.verlustcoaching.de)

**Ich,  
du,   
wir für...**

Ein lokales Aktions-  
team setzt sich ein.

Unsere Trost-Steine haben wir mit Liebe und Kreativität in Heimarbeit bemalt und verpackt. Hier ein kleiner Auszug:



# Und noch mehr Steine...und Päckchen!

