

## Unsere Botschaft

### Wir lassen unser Licht leuchten

Wir haben Unvorstellbares überlebt  
Wir wissen, was Einsamkeit und  
Isolation bedeutet  
Wir stehen immer wieder auf

Jeder von uns trägt ein Licht in sich, das  
anderen Menschen Wärme schenken  
kann, Hoffnung und Mut.

Manchmal ist es ein liebes Wort, ein  
freundliches Lächeln oder einfach ein Ohr,  
das Zuhören kann.

Jeder von uns ist etwas Besonderes, das  
leider oft ausgenutzt und für andere  
Zwecke missbraucht wurde. Bei einigen ist  
die Flamme erloschen, deshalb müssen  
wir ein wenig von unserem Licht abgeben,  
um die andere Flamme neu zu entzünden.

Schenken wir in den 44 Tagen ganz  
bewusst ein Stück Freundlichkeit, ein  
wenig Liebe, ein kleines Lächeln oder ein  
nettes Wort, da, wo man es nicht  
erwartet.

*Machen wir uns dies zur Gewohnheit –  
und nicht nur zur Weihnachtszeit.*

„Sobald es Licht wird in dem  
Menschen, ist auch außer ihm  
keine Nacht mehr, sobald es stille  
wird in ihm, legt sich auch der  
Sturm in dem Weltall, und die  
streitenden Kräfte der Natur  
finden Ruhe zwischen  
bleibenden Grenzen.“

Friedrich Schiller  
1759-1805

#### Kontakt:

Selbsthilfegruppe Fackelträger  
Petra Pauls-Gläsemann  
Rosenweg 5  
79865 Grafenhausen

Tel. 07748 - 9297200  
eMail: fackeltraeger@gmx.de  
www.shg-fackeltraeger.de

Unsere Weihnachtsaktion 2020



### Wir lassen ein Licht leuchten

Eine Aktion, um uns und  
anderen eine Freude  
zu machen

**Ein Projekt**  
der Selbsthilfegruppe  
Fackelträger Grafenhausen

## Wir lassen ein Licht leuchten

für dich – für mich

*Und das nicht nur zur Weihnachtszeit!*

Die dunkle Jahreszeit wird von vielen Gefühlen begleitet. Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, die Heizungen und Öfen wieder ihre Wärme ausstrahlen und die Lichter in den Straßen und den Fenstern ihren besonderen Glanz bekommen, spätestens dann wissen wir, dass Weihnachten nicht mehr lange auf sich warten lässt.

Die Wochen vor dem Fest sind für viele Menschen mit traumatischen Erlebnissen ein Alptraum, verbunden mit Depressionen, Ängsten und somatischen Erkrankungen. Auch in unserer Selbsthilfegruppe haben wir damit zu kämpfen.

Deshalb starten wir pünktlich zu St. Martin am 11.11.2020 unsere Aktion und zünden an diesem Tag ein Licht an – für alle Menschen in dieser Welt, die unter sexuellem Missbrauch und den Folgen leiden.

### **Mach mit!**

Stell eine Kerze oder Lampe ins Fenster. Um 20 Uhr lassen wir somit unser Licht leuchten. Im Aktionskalender bekommst du den passenden Leitgedanken dazu.

## Unser Aktionskalender

für dich – für mich

Mit unserem Aktionskalender kannst du jeden Tag dir und anderen eine Freude machen. Nur wer von seinem eigenen Leid aufschauen kann, wer sich im Dienst für andere ein Stück Freude schenkt, kann sein eigenes Leid überwinden. Ziel ist es, ein bisschen selbstlos zu werden, um nicht nur aus der Opferrolle herauszuwachsen. Nicht sich und seine Vergangenheit im Fokus haben, sondern denjenigen, dem es schlechter geht als einem selbst.

Dazu hat die Gruppenleitung einen Online-Kalender erarbeitet, der ganze 44 Tage lang euch begleiten wird, um euch und somit auch anderen eine kleine Freude zu machen, um zu zeigen, wie einfach es sein kann, anderen etwas von sich selbst zu schenken oder Freude zu bereiten, die nichts kostet. Wir zeigen euch, was wirklich hinter dem Fest der Liebe steckt und wie wir vielleicht ein ganz neues Verständnis dafür bekommen, was Weihnachten für uns bedeuten kann, wenn wir uns von Klischees, Traditionen oder Vorurteilen und Traumata lösen.

Den Kalender findet ihr ab dem 11.11.2020 über unsere Homepage.

\*\*\*

## Unsere Aktivitäten

für dich – für mich

Wir wollen keine Hektik verbreiten und auch keinen Stress!

Deshalb sind unsere Aktivitäten einfach in der Durchführung und von zu Hause aus durchzuführen.

11.11.2020 - Wir zünden Licht an  
17.11.2020 - Herzchen-Aktion  
29.11.2020 - Telefonaktion  
06.12.2020 - Ein Nikolaus für alle  
11.12.2020 - Ich lad' dich ein  
19.12.2020 - Stille Gedanken  
24.12.2020 - Happy Birthday

Wir laden euch per eMail zu diesen besonderen Aktionen ein, auf die im Aktionskalender auch noch näher eingegangen wird. Es können kleine Geschichten sein, es kann etwas zum Basteln sein – lasst euch einfach überraschen.

Und das Schöne, du kannst anderen damit auch eine Freude machen!

Vielleicht gibt es jemanden, den du überraschen möchtest oder dem du mal Danke sagen willst. Unsere Aktivitäten lassen sich wunderbar verschenken und helfen dir sogar, anderen etwas Gutes zu tun – ohne großen Aufwand.

Denn hier sind unsere Gefühle gefragt! Lass dich also überraschen!