

TAUSCH-BLATT

März 2023



Aus einem Lied von Sarah Lesch:

Ich bin nicht hier, um
so zu sein, wie andere
mich haben wollen...

**...andere Menschen so akzeptieren
und respektieren, wie
sie sind = Tauschring-Hilfe**



Die Telefonnummern zu den Tausch-Mitglieds-Nummern erhält man bei Anmeldung.

ZEITUNG...

...wird bei Änderungen aktualisiert
...ist auf www.kirche-lensahn.de zu finden
...bzw. wird per E-Mail zugestellt
...wird auf Anfrage per Post versandt
(nur an Mitglieder)

Die nächsten Tauschtreffen werden über
Presse, Gemeindebrief und Website der
Kirchengemeinde (www.kirche-lensahn.de)
bekanntgegeben.



„Man wird nicht für sich allein ein
„Ganzer“, sondern nur mit
anderen zusammen.“ (Dietrich
Bonhoeffer)

Nächster Tauschtag im Juni 2023

Es ist viel in Bewegung, in den Menschen und
im Tauschring. Die Welt steht nicht still und im
eigenen rasanten Alltag bleibt oft wenig Zeit,
die rasenden Entwicklungen in der Welt zu
verstehen oder zumindest, zu registrieren. So
zumindest geht es mir.

Wie in allen Veränderungen entstehen dann
auch so ganz nebenbei Ängste – vor
finanziellen Problemen, vor einem Klima mit
Trockenheit, Hitze und Nahrungsknappheit...
Dabei kann man dann schon mal in Handlungs-
Starre verfallen und versucht sein, sich am
Sofa festzuhalten, weil man das ja kennt.

Trotzdem aufzustehen und etwas zu tun, zu
wagen, mutig und glaubend nach vorn zu
schauen, selbst etwas in Bewegung zu bringen
und anderen zu helfen kann da die Medizin
sein. In diesem Sinne: Vierteljährlich eine
Portion Tauschtag!

Petra Sander

Suche...

...im Hilfe Haushalt (z.B. Handwerker-Arbeiten bzw. Computer-Hilfe) – **002**

...Schredder zum Leihen - für Garten/Strauchschnitt etc. zum Ausleihen gesucht – **006**

...Gartenschnitt-Hilfe, jemanden, der Gehölzschnitt im Garten erledigen kann (Buchsbaumhecke, Thuja, etc.) - **006**

...Leute für Buch-Treff – Menschen, die sich regelmäßig treffen, um über ein Buch, das alle gelesen haben, zu sprechen oder um sich neue Bücher vorzulesen – **007**

...Oma/Opa - Wir suchen fitte Oma und/oder Opa, die Lust haben auf Familienanschluss und gerne mit uns am Nachmittag mal spielen oder im Wald spazieren gehen... und im Notfall auch mal auf mich (Mädchen 7 Jahre) aufpassen. – **012**

...Hilfe bei Reparatur im Bereich Elektronik – **013**

...jemanden zum Klönen oder spazieren gehen – **014**

...PC-Hilfe: Ich brauche Unterstützung mit meinem PC. - **016**

...Gartenpflege – jemanden, der meinen Garten in Schuss hält: Hecke schneiden, Rasen mähen, pflegen von Blumenbeeten – **025**

...Küchenkräuter-Hilfe (Hilfe beim Kultivieren von Küchenkräutern - im Topf anpflanzen etc.) – **021**

...jemanden für kleine Pflasterarbeiten – **003**

...jemanden mit Strickmaschine, der das Arbeiten darauf beherrscht und es mir erklären kann – **001**

...Steuererklärungs-Hilfe – **053**

...Tablet-Hilfe, Hilfe beim Umgang mit meinem Tablet (bin Anfänger) – **053**

...Garten- und Rasenpflege – **059**

...Farben jeder Art – **054**

...Leute zum Musik machen: Songs (Gesang); gemeinsam Gitarre spielen – **054**

...Beratung bei Verträgen – **045**

...Internet-Hilfe – **045**

...Briefkastentleerung während häufiger Reisen – **049**

...Blumengießen während häufiger Reisen – **049**

Ich habe das Recht...

...eine Liste von Rechten, die uns zustehen

Virginia Satir, eine bekannte Familientherapeutin, hat eine Aufstellung der Rechte eines jeden Menschen angefertigt. Es handelt sich dabei um Rechte, die wir uns oftmals nicht zugehen.

1) Ich brauche keine Schuldgefühle zu haben, weil das, was ich sage, tue oder denke einem anderen nicht gefällt.

2) Ich darf wütend sein und meine Wut ausdrücken, solange ich dabei nicht mein Augenmaß verliere.

3) Ich muss nicht die alleinige Verantwortung für Entscheidungen übernehmen, an denen auch andere beteiligt waren.

4) Ich habe das Recht, „ich verstehe das nicht“ oder „ich weiß es nicht“ zu sagen, ohne mir dabei dumm vorkommen zu müssen.

5) Ich habe das Recht, „nein“ zu sagen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben.

6) Ich muss mich nicht entschuldigen oder rechtfertigen, wenn ich „Nein“ sage.

7) Ich habe das Recht, andere um etwas zu bitten.

8) Ich habe das Recht, Bitten abzuschlagen und zusätzliche Verpflichtungen abzulehnen.

9) Ich habe das Recht, anderen mitzuteilen, wenn ich das Gefühl habe, dass sie mich ungerecht behandeln oder bevormunden.

10) Ich habe das Recht, es anderen mitzuteilen, wenn mich ihr Verhalten irritiert, verunsichert oder beunruhigt.

11) Ich habe das Recht, Fehler zu machen und für sie Verantwortung zu tragen.

12) Ich brauche nicht von allen gemocht, bewundert oder geachtet zu werden für alles, was ich tue.

Lies die Liste jeden Tag für Dich, lies sie dir auch selbst laut vor.

Schon nach wenigen Wochen wirst du merken, wie Dir Deine Rechte öfter bewusstwerden und Du Dir Dein Recht auch getraust, zu nehmen.

GEBOTE:

Lernen/Nachhilfe

003 – Nachhilfe Mathe
(Mathe-Lehrerin)

021 – Nachhilfe
Deutsch, Englisch, kaufmännisches Rechnen, Philosophie (bis zur Oberstufe)

025 – Nachhilfe/Hausaufgaben im Grundschulalter (gelernte Ergotherapeutin)

047 – Englischnachhilfe
(bzw. -unterricht)

Musik-Unterricht

021 – Ukulelen-Unterricht
(Instrument zum Ausleihen vorhanden)

022 – Oberton-Gesang
Finde deinen Klangausdruck. (Anleitung und gemeinsames praktisches Üben)

Kinder

001 – Basteln mit Kindern
(z.B. an Geburtstagen)

004 – Bastel-Nachmittage
für 2-3 Kinder – z.B. mit Papier, Stoff oder Wolle kleine Geschenke oder Dekorationen basteln

012 – Kinderbetreuung
Grundschullehrerin mit 6jährigem Kind passt am Nachmittag gerne auf Ihr Kind auf. Wir basteln, malen, spielen, backen... oder entdecken gemeinsam die Natur.

028 – Ich bin gelernte Erzieherin und Bürokauffrau und biete folgendes an: Hilfe bei Kindergeburtstagen

023 – Lese-Nachmittage
(bzw. -Abende) für Kinder – Vorlesen von Geschichten

025 – Kinder hüten
(vorlesen, spielen, ins Bett bringen...)

025 – Vorlesen

030 – Kinder hüten

065 – Hilfe rund um Kindererziehung und...
Hausaufgabenhilfe (lesen üben z.B.)

Kontakt/Austausch

006 – Begleitung bei Spaziergängen

010 – Gespräche zum Thema Kunst und Kreativität

010 – Gemeinsame Spaziergänge mit Hund

018 – Vorlesen (für Große & Kleine)

018 – Gespräche (Trauergespräche, Coaching, private Beratung, systemische Familienaufstellungen)

021 – Vorlesen für große oder kleine Zuhörer

022 – Zuhörer/Gesprächspartner: Niemand zum Reden da? Ich habe Zeit und ein offenes Ohr für Sie.

025 – Beratung in Lebensfragen (Partner- und Beziehungsfragen, finanzielle Probleme) - Qualifikationen: Kurs in Mediation, Systemische Gesprächsführung, Arbeit als Streitschlichterin

025 – Begleitung bei Spaziergängen

030 – Beratung zur Wohnungseinrichtung

042 – Leih-Opa

047 – Vorlesen

062 – Besuche zum Gespräch oder gemeinsamen Spaziergängen

Hilfe bei Pflege bzw. Krankenhilfe

001 – Betreuung und Begleitung von Senioren, auch bei Demenz (z.B. Begleitung bei Arztbesuchen, Einkäufen etc.), Vorlesen, Erzählen, und vieles mehr

041 – Betreuung für Kranke und Gesunde, Unterstützung für pflegende Angehörige, Hilfe bei der Betreuung und Pflege von demenzerkrankten Menschen

Transporte, Fahrdienste, Begleitung

002 – Taxiservice für's Einkaufen

011 – Transport von großen Dingen (9-Sitzer-Bus vorhanden)

028 – bin gelernte Erzieherin und Bürokauffrau und biete folgendes an:

- **Begleitung zu Ärzten, Ämtern usw.**
- **Spaziergangs-Begleitung**
- **Einkaufsbegleitung**

030 – Autofahrten zu verschiedenen Zwecken erledigen

043 – Transportdienste (größere, Gegenstände)

047 – Kleintransporte mit PKW

049 – Fahrdienste

Ämter, Behörden, Recht, Gesetz, Büro

006 – Korrekturlesen von Texten

007 – Schreiben bzw. Abschreiben („Tippen“) und Ausdrucken bzw. Korrekturlesen von Texten oder Anschreiben (am Computer)

007 – Lebenslauf und Bewerbungsschreiben Hilfe dabei und Gestaltung dieser Schreiben am Computer

014 – Korrekturlesen

030 – Schriftverkehr-Hilfe jeder Art (speziell im Umgang mit Behörden und Ämtern)

038 – Hilfe bei Schriftverkehr mit Behörden und Versicherungen

038 – Übersetzungen in Englisch und Französisch

049 – Hilfe bei Steuererklärung

COMPUTER

049 – Computer-Hilfe

035 – Hilfestellung rund um den Computer (Drucken, Mail, Installation)

Hilfe bei der Internet-Nutzung

026 – Telefon- bzw. Handy-Verträge – Sie zahlen zu viel für Strom oder Telefon oder Handy? Ich suche für Sie den besten Tarif heraus, mit Kostenanalyse und persönlicher Beratung/Betreuung bei „Wechsel-Interesse“.

026 – e-Mail-Konto – Hilfe beim Einrichten bzw. der Handhabung

Rund ums Foto

007 – persönliche Foto-Postkarten (Erstellung mit Motiven nach Wahl + digitale Einarbeitung von Text)

007 – Foto-Montagen aus mehreren Fotos am Rechner

022 – Photographie: Bilder von Ihnen oder Bilder von besonderen Anlässen.

Kunst/Gestaltung

007 – Layout am Computer: z.B. *Plakate, Flyer, Postkarten, Einladungen, Fotomontagen* (aus persönlichen Fotos, mit oder ohne Text)

007 – Bemalte T-Shirts, Pullover o.ä. nach individuellen Wünschen. *Das originelle Geschenk für viele Anlässe!*

010 – (Weihnachts-) Kerzen beschriften

014 – Bastelschablonen herstellen

022 – Zeichnen: Vom Strich zur Perspektive / vom Punkt zum Cartoon

022 – Logo, Logoentwurf, Maskottchen, Illustration

054 – professionelle Malerei: persönliches Portrait und andere Kunst – Bilder jeder Art

Garten- und Außenarbeiten

004 – Garten & Co.: Beete (auch Steinbeete) anlegen und pflegen, Unkraut entfernen, Rasen mähen etc.

013 – Hilfe im Garten und Allgemeine **Holzarbeiten**

018 – Leichte Gartenarbeiten durchführen

018 – Lackieren von Holz

022 – Holzhacken in ofenfertige Stücke: mit Axt und Ausdauer

029 – Hilfe im Garten, aufräumen, entrümpeln

030 – Hilfe im Garten bei vielerlei Arbeit

035 – Entomologische Beratung: Welche Biene, Käfer, Fliege, Schmetterling ist das? Wer frisst da mein Gemüse? Wie bekomme ich die Wespen weg? Was tun gegen nervige Fliegen? Wie bekomme ich mehr Wildbienen in den Garten?

037 – handwerkliche Dinge, z.B. Hecke schneiden

Pflanzen

006 – Saat oder Ableger von Bauernrosen, Lavendel, Ringelblume, Himbeere, gelbem Steinkraut, Fingerhut, Johanniskraut, Knoblauchsrauke, Erdbeer-Pflanzen etc.

048 – Aquariumpflanzen (Ableger)

052 – Kranzbinderei von Girlanden für Jubelfeste, Türkränze (trocken u. frisch), Richte- und Erntekronen, Advent- und Grabschmuck

Tiere

001 – Tiere versorgen, z.B. während des Urlaubs

018 – Katzenbetreuung für die Zeit des Urlaubs

028 – Tierbetreuung

023 – Terrarien-Tier-Betreuung (Schlangen, Frösche, Chamäleons, Echsen, Spinnen usw.)

029 – Nachmittag auf Bauernhof in Lenste (Nachmittag mit Pony, Schweinen, Hühnern und Hunden) für Kinder und tierbegeisterte Erwachsene

036 – Hilfe rund um den Hund – bei Erziehungsproblemen / Beratung, welcher Hund zur Familie passt o.ä.

043 – Tierbetreuung

065 – Hunde betreuen

Fahrrad, Mofa, Auto

021 – Mofa-Reparaturen

026 – Kleine Fahrradreparaturen

Rund ums Haus

001 – Wohnung/Haus hüten, z.B. während Urlaub

004 – Putzen im Haus (Fenster, Böden usw.)

013 – Rund um Elektro und Multimedia (Anschluss, Reparatur, Einbau, Einkauf)

018 – Sortierarbeiten jeder Art

019 – Hilfe im Haushalt (z.B. Fenster putzen)

022 – Hilfe bei Entrümpelung/Haushaltsauflösung/ die 3. Hand bei Arbeiten im/ums Haus

024 – Aufbau von Regalen und Schränken

025 – Wohnung/Haus hüten (während eines Urlaubs z.B.)

026 – Elektrogeräte anschließen, programmieren, einstellen

026 – Möbel aufbauen

030 – Hilfe bei vielerlei Arbeit im Haus

037 – handwerkliche Dinge, z.B. Hecke schneiden

043 – Kleine Tischler- und Holzarbeiten

052 – Innendämmung der Außen-Wände mit Holzweichfaserplatten

052 – Malerarbeiten

052 – Wandgestaltung mit Lehm im Innenraum (auf fast allen Untergründen) – besseres Raumklima (für Allergiker geeignet) – absorbiert schlechte Gerüche, natürliche Farbgestaltung

053 – Holzarbeiten – erledige alle Arbeiten, die mit Holz zu tun haben (habe kleine Tischlerwerkstatt) – baue vielerlei Gegenstände (z.B. Möbel) aus Holz, holzähnlichen Materialien und MDF-Platten

064 –Aufbauen und Abbauen von Möbeln und Regalen

Kochen & Backen

012 – Brot backen Backe Vollkorndinkelbrot-Selbstgebacken mit oder ohne Körner (Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)

021 – Brot backen (mit Ostseewasser backen) oder vegan kochen – biete Rezepte und Anleitungen.

031 – Kochen mit Leidenschaft! (gelernter Koch) – dt. und franz. Küche (zu unterschiedlichen Anlässen, große oder kleine Mengen)

047 – Essen kochen (indisches oder arabisches Essen)

059 – Kochen, Backen

061 – Torten / kaltes Büffet – selbst gemacht

Nahrungsmittel

006 – Biete im Sommer/Herbst: **rote + schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Äpfel, Walnüsse**

035 – Quitten (in der entsprechenden Jahreszeit)

Feiern und besondere Anlässe

004 – Anders feiern - Gestaltung Ihrer Feierlichkeit: kreative Raum-, Garten- und Tischdekoration sowie Beleuchtung

006 – Mithilfe in Küche und Service bei Feierlichkeiten

007 – Festzeitungen für Jubiläen, Hochzeiten etc., Gestaltung (Texte, Sprüche, Bilder) und s/w- oder Farbausdruck

007 –Theater-Stücke für Feiern schreiben/umschreiben: Ein Spaß für die ganze Gesellschaft!

027 – Geschenke, Themengeschenke (zur Hochzeit, zum runden Geburtstag usw.), Gutscheine verpacken – also jeweils schön in Folie mit Dekoration. Ich würde gerne mit kreativen Ideen helfen. (P.S.: Im Bekanntenkreis habe ich schon oft für andere etwas verpackt)

045 – Basteln, schmücken,
kreative Umsetzung von
Dekorationen

052 – Kranzbinderei von
Girlanden für Jubelfeste,
Türkränze (trocken u. frisch),
Richte- und Erntekronen,
Advent- und Grabschmuck

Handarbeit

001 – Stricken, Anleitung
und Hilfe (z.B. Socken
stricken)

**001 – Spinnen, Häkeln,
Nähen** einfacher Dinge

001 –Deko und Schmuck
anfertigen

**029 – Nähen, Reparaturen
und Neuanfertigungen**

048 – Socken-Strick-Hilfe

**052 – Stricken, Häkeln,
Sticken, Knüpfen, Nähen**

059 – Bügeln (schrank-
fertig), **Strümpfe stricken**

060 – leichte Näharbeiten

065 – Handarbeiten (außer
Nähen)

Entspannung

**016 – Training für
Entspannung, QiGong,
Taijiquan, Yoga, Massagen
und Meditation**

**029 – Massagen für
Frauen** (belebend und/oder
entspannend)

Verleih/Mitnutzung

**007 – Badewannen-Nut-
zung** (für Leute ohne Wanne,
die gerne mal baden wollen)

**010 – Verleih Professio-
nelle Massagebank**

**010 – Verleih Elektro-
Tacker** für einfache Polster-
arbeiten

010 – Nutzung
unseres **festen Bodentram-
polins** im Garten

Sonstiges

006 – Lavendelblüten
(guter Schlaf, schöner Duft)

010 – Angelbegleitung

**018 – Behandlungen mit
Heilenergie**

018 – Heilsteine
kennenlernen

Sport & Freizeit

007 – Disco-Fox lernen,
gebe meine Tanzerfahrungen
in Übungsstunden an Paare
weiter

**022 – gemeinsame sport-
liche Aktivitäten** – biete
mich als Sparring-Partner an;
für Ideen bin ich offen

Dinge

002 – Stricksachen (auch
gefilzt)

054 – Matchbox Autos
Viele, viele, schöne Autos...

WICHTIGES

*Falls ein neues Angebot oder
Gesuch von Euch in die
Zeitung oder etwas Anderes
gelöscht/geändert werden
soll, ruft mich einfach an:*

0 43 63 / 38 73

*Oder schreibt mir eine Mail:
sander@kirche-lensahn.de*

*Ich freue mich übrigens
immer über Rückmeldungen,
wenn irgendjemand mit
einem anderen „Zeit“
getauscht hat. Geschichten
über das Geben und Nehmen
würde ich den
Tauschringmitgliedern gern
erzählen, auch anonym,
wenn gewünscht.*

Petra Sander