

Mahlzeiten-Support

Es gibt verschiedene Situationen, in denen eine warme Mahlzeit eine große Hilfe sein kann. Zum Beispiel bei Krankheit, nach der Geburt eines Babys, in einer Krisensituation oder auch nach einem Trauerfall. So ein Mahlzeiten-Support ist Liebe in Aktion!

Meine Kinder, unsere Liebe darf sich nicht in Worten und schönen Reden erschöpfen; sie muss sich durch unser Tun als echt und wahr erweisen. (1. Johannes 3:18)

In diesem Fall gilt wohl ‚Liebe geht durch den Magen‘...

Wer organisiert dies?

- du für dich selber
- du für eine Freundin (Ein geniales Geschenk in herausfordernden Zeiten!)

Wer kocht?

Frauen aus deinem eigenen Familien- und Freundeskreis oder aus demjenigen der zu beschenkenden Mama

Tipps für die Organisation eines Mahlzeiten-Supports

1) Vorgängige Abklärungen (→ siehe Formular!)

- **Wann** wird das Essen gewünscht? Datum, von wann bis wann, wie oft?
Z.B. nach der Geburt, für zwei Wochen, täglich oder ab sofort alle zwei Tage
- **Was?** Mittag- oder Abendessen? Um wie viel Uhr?
- **Wohin?** Name, genaue Adresse, Telefonnummer (für Rückfragen)
- **Wie viel?** Anzahl Erwachsene, Kinder oder Anzahl Portionen
- **Besonderheiten?** Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten, Liebessessen...
- **Wen anfragen zur Mithilfe?** Sammle Namen und Adressen von Frauen aus dem Bekanntenkreis der zu Beschenkenden, die du zur Mithilfe anfragen kannst.

2) Doodle erstellen

Am einfachsten lassen sich die Mahlzeiten organisieren, wenn man einen Plan bei Doodle erstellt. Dort können alle Beteiligten eintragen, wann sie das Essen bringen.

3) Begleit-E-Mail

In einer E-Mail erklärst du, worum es geht und fügst den Link zur Doodle-Umfrage ein. Vergiss nicht, alle wichtigen Infos (siehe oben) mitanzugeben und bitte die Frauen, die sich eintragen wollen, mit ihrem Namen auch das Gericht anzugeben. So wird garantiert, dass die zu beschenkende Familie einen abwechslungsreichen Speiseplan kriegt. Stelle auch die hilfreichen Gedanken zur Nettiquette zur Verfügung (siehe unten). Nun kann es losgehen mit Eintragen!

Vorgängige Abklärungen für den Mahlzeiten-Support für:

Name: _____

Adresse: _____

Wann werden die Mahlzeiten gewünscht? Daten? Von wann bis wann? Wie oft?

Mittagessen Abendessen (Bitte ankreuzen!)

Uhrzeit: Vereinbarung nach gegenseitiger Absprache

Anzahl Erwachsene: _____

Anzahl Kinder: _____

Besonderheiten: Nahrungsmittelallergien? Unverträglichkeiten? Lieblingsessen?

Namen und Mail-Adressen von Personen, die zur Mithilfe angefragt werden können:

Einige Gedanken zur Nettiquette

- 1) Es ist von Vorteil, Behälter zu benutzen, die NICHT zurückgegeben werden müssen. Beispiele: Alu-Boxen, Zip-Beutel.
- 2) Lege genaue Anweisungen bei, was mit dem Essen gemacht werden soll.
Beispiel: für 15 Minuten bei 150 Grad erwärmen oder „sofort geniessen“.
- 3) Wie wäre es mit einer ermutigenden Grusskarte? Oder einigen Gummibärchen für die Kids? Oder mit hübschen Servietten und einer Kerze fürs Ambiente?
- 4) Halte dich an die vereinbarte Uhrzeit und gib rechtzeitig Bescheid, wenn etwas dazwischenkommt.
- 5) Die Übergabe der Mahlzeiten sollte nur ein paar Minuten dauern – ausser natürlich, wenn du ausdrücklich gebeten wirst, länger zu bleiben. Aber rechne damit, dass die Empfänger noch nicht bereit sind für längeren Besuch, besonders z.B. kurz nach der Geburt.