

CARE-BINGO

Ich kenne weniger als 3 Leute, die schon einen Burnout hatten	Ich komme in meinem Viertel mit Kinderwagen, Rollator oder Rollstuhl überall gut hin	Ich habe ausreichend Zeit, genussvoll zu kochen und zu essen	Die Hausarbeit teilen wir gerecht	Einen Zahnersatz könnte ich mir jederzeit leisten
Meine Nachbarn kann ich im Alltag um Hilfe bitten	Meine (Groß-) Eltern werden im Alter gut versorgt	Ich habe auf Anhieb einen KiTa-Platz / eine Nachmittagsbetreuung für meine Kinder gefunden	Ich habe eine bezahlbare Wohnung	Wenn ich krank bin, bleib ich zuhause und kuriere mich aus
In meinem Viertel gibt es ein Schwimmbad und/ oder soziokulturelles Zentrum	Morgens wache ich erholt auf	Ich habe einen Job, von dem ich gut leben kann, vermutlich auch noch im nächsten Jahr	Fahrkarten kann ich mir leisten	Ich habe Zeit und Energie, mich politisch einzumischen
In meinem Viertel ist die Feinstaubbelastung gering	Ich gehe einer sinnvollen Lohnarbeit nach	Überstunden sind bei mir die Ausnahme und am Abend habe ich „Feierabend“	In meinem Viertel gibt es solidarische Strukturen (z.B. für Geflüchtete, Volx-Küche)	In meinem Viertel gibt es Orte, an denen ich mich erholen und andere treffen kann, ohne zu bezahlen
Als es meiner Freundin/ meinem Freund letztes Mal schlecht ging, konnte ich für sie/ ihn da sein	Ich habe Zeit, um in Muße ein Buch oder die Zeitung zu lesen	Ich kenne den Namen der Kollegin/ des Kollegen, die/der unser Büro putzt	Ich hatte in den letzten vier Wochen Zeit und Geld, um ins Theater oder Museum zu gehen	Ich bekomme zeitnah einen Termin bei meiner Hausärztin/ meinem Hausarzt

Du konntest 5 Felder in einer Reihe senkrecht oder waagerecht ankreuzen? Glückwunsch! Wenn nicht, dann geht es Dir wie vielen anderen. Und es liegt vermutlich nicht an Deiner Einstellung.

Die Zeit ist reif für eine

Mehr dazu:

<https://care-revolution.org/>

