

Tipps & Tricks für die Gesa

What to wear am Aktionstag

- Schuhe ohne Schnürsenkel anziehen, damit das Ein- & Ausfädeln erspart bleibt. Manchmal kann mensch dann sogar die Schuhe mit in die Zelle nehmen.
- Hose ohne Gürtel :)
- Extra Corona-Maske dabeihaben als Haargummiersatz.
- Pullis ohne Schnüre tragen.

Angenehmer Schlafen

- Dunkle FFP2-Maske dabeihaben, um diese als Schlafmaske zu nutzen.
- Streifen aus der Gesa-Decke abreißen, um diese als Schlafmaske zu nutzen.
- Zwei Pullis anhaben, um einen als Kissen nutzen zu können.
- Die erste Gesa-Decke unter der Pritsche verstecken und dann nochmal nach einer Decke fragen.
- Knäckebrotverpackungen mit Papierschnipseln ausstopfen und damit Knie/Hüfte polstern beim Liegen.
- Wärmepflaster von DM.

Medikamente & Co

- Ärztliche Bescheinigungen für Medikamente dabeihaben, sowie für Brille, Hörgeräte, Zahnschiene etc.

Zeitvertreib in der Gesa

- Origami aus Knäckebrotverpackungen falten.
- Buch dabeihaben und bei der Durchsuchung wiederholt nachfragen. Oder auch Buchseiten & Magazine unter Einlegesohlen in den Schuhe dabeihaben.
- Singen, so laut es geht!

- Essen in kleine Stücke zerkleinern & bewusst langsam essen.
- Aktion verarbeiten und reflektieren.
- Tanzeeee!
- Vorher Widerstandslieder lernen :) Die Akustik ist super in den Zellen!
- Wenn der Geldbeutel mit reingenommen werden darf, kann mensch mit den Münzen super kleine Nachrichten in die Zellentür oder ins Holz ritzen.
- Sticker mit reinschmuggeln & an schönen Orten hinterlassen.

Rechte erstreiten

- frühzeitig, schon direkt nach der Ankunft, nach Toilettengang fragen.
- auf der Toilette ordentlich Wasser aus dem Hahn trinken.
- Mensch kann nach Fenster öffnen oder schließen fragen.

Version #1

Erstellt: 16 Juni 2025 17:09:12 von RAZ Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 16 Juni 2025 17:09:12 von RAZ Migration Bot