

Geschäftsstelle LAG WR Thüringen, Friedenstraße 10, 99817 Eisenach

---

## Tipps für die Corona-Zeit

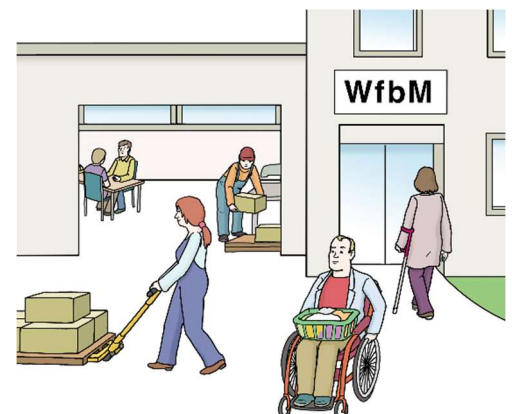
### Wichtige aktuelle Hinweise

Die Werkstätten in Thüringen  
bleiben weiterhin **geschlossen**.

Das hat das Thüringer  
Sozial-Ministerium beschlossen.

Das heißt:

Die Beschäftigten dürfen die Werkstätten  
**nicht betreten**.



### Warum nicht?

Weil es in Deutschland einen sehr  
ansteckenden Virus gibt.

Dieser Virus heißt **Covid-19**.

Von diesem Virus kann man sehr krank werden.

Das Virus macht besonders die Lunge sehr krank.

Das soll **vermieden** werden.

Deshalb müssen viele Menschen jetzt zuhause bleiben.

Sie können **nicht arbeiten** gehen.



### Wie können Sie sich und andere vor einer Ansteckung schützen?

- Mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen halten
- Nur mit einer anderen Person treffen,  
die nicht im eigenen Haushalt wohnt

- Hände häufiger am Tag und gründlich waschen
- Keine Hände schütteln
- In die Arm-Beuge husten und niesen
- Hände von Gesicht und Augen fernhalten
- Kontakt mit kranken Menschen meiden
- Große Menschen-Ansammlungen meiden

### Was bedeutet der Corona-Virus für Sie?

Es ist wichtig, sich selbst und andere vor einer Ansteckung zu **schützen**.

Aber es ist schwer, zuhause zu bleiben.

Eine Situation wie jetzt gerade gab es noch nie.

Sie fühlt sich **fremd** an.

Vieles ist anders, als wir es normalerweise im Alltag kennen.



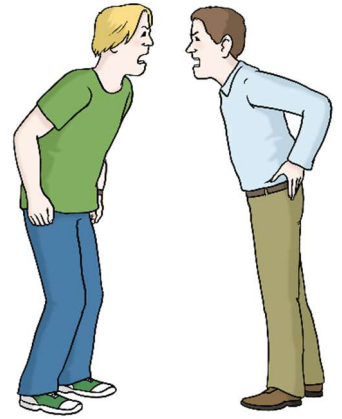
- Es ist ganz normal, wenn Sie sich verunsichert fühlen.
- Es ist ganz normal, wenn Sie Angst haben.  
Zum Beispiel vor dem Virus.
- Es ist ganz normal, wenn es Ihnen zuhause zu eng ist.
- Es ist ganz normal, wenn sie Freunde, Kollegen und Verwandte vermissen.
- Es ist ganz normal, dass Ihnen vieles unerträglich erscheint.
- Es ist ganz normal, wenn Sie Sorgen haben.  
Zum Beispiel, wie alles weitergehen soll.

Das alles kann für jeden **Stress** bedeuten.

Dann ist man vielleicht schneller verärgert.

Oder man ist traurig.

Vielleicht kommt es dann auch schneller zum Streit.  
Oder man glaubt, man verliert die Kontrolle.  
Es ist wichtig, zu erkennen, wenn etwas stresst.  
Oder wenn etwas sehr belastet.



### Was können Sie tun, um weniger gestresst zu sein?

Es gibt viele Möglichkeiten, etwas zu tun, damit es Ihnen besser geht.  
Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrer Werkstatt.  
Die Werkstätten sind regelmäßig im Kontakt mit den Beschäftigten.  
Sie rufen die Beschäftigten regelmäßig an.  
Um zu wissen, wie es Ihnen zuhause geht.  
Oder ob Sie **Hilfe** brauchen.

Wenn Sie im Berufs-Bildungs-Bereich sind,  
können Sie auch Aufgaben zuhause bearbeiten.  
Sie können auch **selbst** in der Werkstatt **anrufen**.  
Zum Beispiel, wenn es Ihnen schlecht geht.  
Oder wenn Sie einfach mal mit jemandem reden möchten.



### Machen Sie sich einen Plan für jeden Tag

Ein Plan gibt Ihnen **Halt und Struktur**.  
Sie können sich jeden Tag 1-2 Aufgaben vornehmen.

Zum Beispiel:

- Am Montag bringen Sie den Hausmüll raus.
- Am Dienstag putzen Sie das Bad.
- Am Mittwoch räumen Sie auf und staubsaugen.

- Am Donnerstag waschen Sie die Wäsche.
- Am Freitag gehen Sie einkaufen.

Manche Menschen haben besonders **viel Angst** vor dem Corona-Virus.

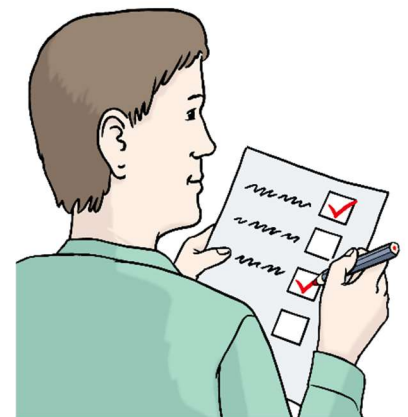
Sie trauen sich gar nicht mehr, raus zu gehen.

Trotzdem ist es wichtig, **einkaufen** zu gehen.

Planen Sie Ihren Einkauf.

Das kann Ihnen helfen, die eigene Angst zu **überwinden**.

- Machen Sie eine Liste, was Sie alles einkaufen müssen.
- Überlegen Sie, in welchem Supermarkt Sie gehen möchten.  
Welcher Supermarkt ist gut für Sie erreichbar?
- Und zu welcher Zeit es dort recht leer?



### Belohnen Sie sich für Ihre täglich erledigten Aufgaben

Tun Sie sich etwas Gutes.

Zum Beispiel:

- Hören Sie Musik, die sie gerne mögen.
- Schauen Sie einen Film.
- Oder lesen Sie ein gutes Buch.
- Hören Sie ein Hörbuch oder eine Fantasie-Reise.
- Überlegen Sie, was Sie gut können.  
Haben Sie ein altes Hobby, für das bisher zu wenig Zeit war?  
Nutzen Sie jetzt die Zeit für Ihre Hobbys.



- Malen Sie ein Bild.
- Kochen Sie etwas, was Sie gerne essen.
- Gehen Sie draußen spazieren. Das ist erlaubt.
- Erinnern Sie sich an schöne Dinge in Ihrem Leben.  
Zum Beispiel ein schöner Urlaub.  
Oder ein gemeinsames Erlebnis mit Freunden.
- Welche Menschen tun Ihnen gut? Wen mögen Sie gern?  
Rufen Sie diese Personen an.

### Was fühlen Sie?

Nehmen Sie sich **Zeit für sich**.

Und hören Sie in sich hinein.

Nehmen Sie Ihre **Gefühle und Gedanken** wahr.

Und nehmen Sie Ihre Gefühle und Gedanken ernst.

Vielleicht fühlen Sie auch **mehrere** Sachen auf einmal.

Zum Beispiel Wut und Traurigkeit.

Oder Sie haben Sehnsucht und fühlen sich allein.

Vielleicht denken Sie auch, dass alles gerade **durcheinander** ist.

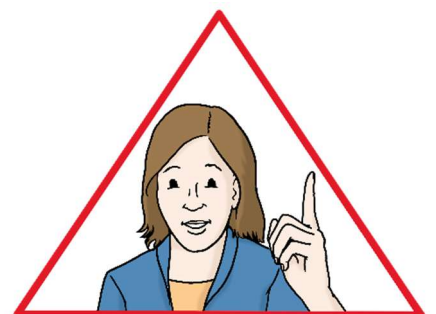
Es ist ganz **normal**, wenn Sie das denken.

### Erkennen Sie Frühwarn-Zeichen

Oft merken Sie schon früh, dass etwas nicht mit Ihnen stimmt.

Dann sagt Ihr Körper, dass es ihm **nicht gut** geht.

Es gibt sehr viele **Früh-Warnzeichen**.



Hier ein paar Beispiele:

- Sie fühlen sich rastlos und unruhig.
- Sie fühlen sich sehr angespannt.
- Sie fühlen sich stark erregt (zum Beispiel wütend).
- Sie neigen zu Wutanfällen.
- Sie hören Stimmen.
- Sie schlafen häufig nicht gut.
- Sie haben nur sehr wenig oder gar keinen Appetit.
- Sie haben vermehrt Ängste.
- Sie fühlen sich depressiv.



Es gibt noch viele weitere Früh-Warnzeichen.

### Reden Sie über Ihre Gefühle

Wem **vertrauen** Sie besonders?

Mit wem möchten Sie gerne **reden**?

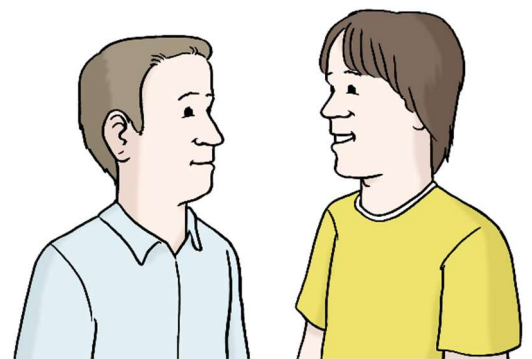
Vielleicht mit Ihrem Partner?

Oder mit einer Person aus der Werkstatt?

Erzählen Sie dieser Person,  
wie es Ihnen geht.

Oder was Sie gerade **brauchen**.

Sie können diese Person auch **anrufen**,  
wenn Sie sich gerade nicht sehen können.



Beispiele für Personen, mit denen Sie reden können:

- Freund oder Freundin
- Verwandte (zum Beispiel die Eltern)
- Eine Person aus der Werkstatt (zum Beispiel Sozialdienst)
- Betreuer
- Hausarzt
- Psychologe

### Sagen Sie Stopp

Ist Ihnen gerade alles zuviel?

Oder fühlen Sie sich bedrängt oder genervt?

Dann sagen Sie „**Stopp!**“

Zeigen Sie anderen Menschen, dass Sie jetzt erst mal **Ruhe** brauchen.

Oder **Zeit** für sich.



### Machen Sie sich einen Notfall-Plan

Vielleicht wissen Sie schon, was Ihnen hilft, wenn alles zu viel wird.

Weil es Ihnen in der Vergangenheit auch schon **geholfen** hat.

Schreiben Sie auf, was Ihnen hilft.

Und was Ihnen gut tut.

Hier noch ein paar Tipps:

- Machen Sie Atemübungen.

Zum Beispiel:

Atmen Sie durch die Nase ein und zählen bis 4.

Halten Sie die Luft an und zählen bis 6.



Atmen Sie durch den Mund aus und zählen bis 8.

- Bewegen Sie sich.

Zum Beispiel:

Im Treppenhaus hoch und runter laufen.

Knie-Beugen machen.

Liege-Stütze machen.

- Holen Sie sich ein Glas Wasser und essen Sie etwas.
- Beißen Sie in eine Zitrone oder lutschen Sie ein Pfefferminz-Bonbon.
- Gehen Sie raus.

Zum Beispiel in den Garten

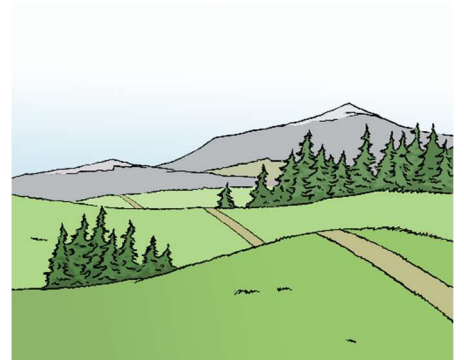
oder auf den Balkon.

Oder in den Park.

Oder in den Wald.

Bitte beachten Sie beim raus gehen:

Mindestens 1,5 Meter Abstand halten.





## Wo können Sie noch Hilfe bekommen?

In Thüringen gibt es verschiedene

### **Beratungs-Stellen.**

Und **Telefon-Nummern**, die Sie anrufen können.

Hier einige wichtige Telefon-Nummern:



- Kostenfreie Telefon-Seelsorge (24 Stunden) 0800-1110111  
0800-1110222  
116123
- Krisen-Notdienst für Eltern und Kinder (09:00-20:00 Uhr) 0800-1110444
- Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen (24 Stunden) 08000-116016
- Interventions-Stelle gegen häusliche Gewalt in Erfurt 0361-5416868
- Männer-Beratung für Stalking und Beziehungs-Gewalt 0151-28815618

## Weitere wichtige Rufnummern

Polizei	110
Feuerwehr und Rettungs-Dienst	112
Corona-Virus Info-Telefon und Ärztlicher Bereitschafts-Dienst	116117

Die Bilder sind von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.