



# Lebenshilfe Thüringen e.V.

Lieber Leser,  
liebe Leserin,

Seit 6 Wochen ist in Ihrem Leben ganz viel anders:

- Sie dürfen nicht mehr in die Werkstatt gehen.
- Sie dürfen keinen Besuch bekommen, wenn Sie in einer besonderen Wohn-Form wohnen.
- Sie sind die meiste Zeit zu Hause.
- Viele Geschäfte haben zu.
- Feste und Termine wurden abgesagt.

Das liegt an dem Corona-Virus.

## Corona-Virus

Das ist ein neues Virus.

Das Virus gibt es auf der ganzen Welt.

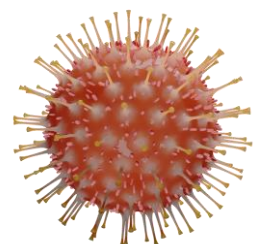
Seit Januar 2020 gibt es das Virus bei uns in Deutschland.

Sehr viele Menschen sind durch das Virus krank geworden.

Viele Menschen sind auch gestorben.

Das Corona-Virus darf sich nicht weiter ausbreiten.

Das ist sehr wichtig.



Wer das Virus hat, kann sich erkältet fühlen.

Viele Menschen haben Husten und Fieber.

Bei den meisten Menschen geht das Virus von alleine wieder weg.

Einige Menschen können eine schlimme Lungen-Krankheit bekommen.

Es gibt leider noch keine Medizin gegen das Corona-Virus.



### Angst vor dem Corona-Virus

Es ist ganz normal, wenn Sie Angst vor dem Corona-Virus haben.

Es ist auch normal, dass Sie sich Sorgen machen.

Das sind Ihre Gefühle.

Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle.

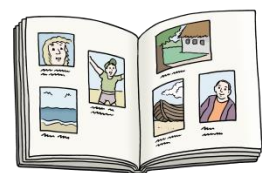


### Tipps zum Umgang mit Ihrer Angst

Auch wenn es normal ist, dass Sie Angst haben oder sich Sorgen machen:

Machen Sie sich eine gute Zeit!

- gehen Sie spazieren,
- schauen Sie einen schönen Film,
- hören Sie schöne Musik,
- malen und basteln Sie,
- machen Sie Entspannungs-Übungen,
- machen Sie Spiele mit Ihren Mitbewohnern,
- schauen Sie sich Fotos an,
- lassen Sie sich nicht verrückt machen.



Wenn Sie möchten, dann können Sie diese Fragen beantworten:

- Welche Menschen und welche Dinge fehlen Ihnen am meisten?
- Was macht Ihnen immer noch gute Laune?
- Wofür haben Sie jetzt mehr Zeit als früher?
- Was macht Ihnen im Moment die größten Sorgen?
- Was vermissen Sie im Moment gar nicht?
- Was nervt Sie im Moment am meisten?
- Wobei brauchen Sie Unterstützung?
- Welche Menschen können Sie im Moment unterstützen?
- Welche Träume und Wünsche haben Sie für die Zeit danach?



Sie können die Antworten auf einen Zettel schreiben.

Oder Sie können sich mit anderen Menschen über die Fragen unterhalten.

Die Fragen hat sich Frau Müller aus Hamburg überlegt.

Diese schwierige Zeit wird ein **Ende** haben!

Bis dahin müssen wir alle das Beste daraus machen.



## Einige Regeln

Damit sich das Corona-Virus nicht weiter ausbreitet, gibt es einige **Regeln**:

Seit dem 24. April muss man in Thüringen eine **Mund-Nasen-Bedeckung** tragen:

- im Bus
- in der Straßen-Bahn



- in Geschäften.

In den besonderen Wohn-Formen gibt es ein **Besuchs-Verbot**.

Das heißt:

Ihre Familie oder Freunde dürfen Sie im Moment nicht besuchen.

Das ist nicht einfach für Sie und Ihre Familie.

Versuchen Sie viel mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu telefonieren.

Oder malen Sie ein Bild für Ihre Familie und Ihre Freunde.

In den Werkstätten gibt es ein **Betretungs-Verbot**.

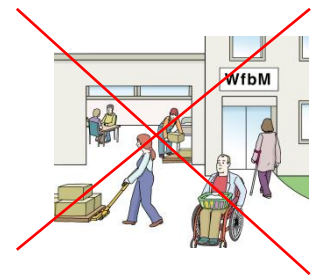
Menschen mit Behinderungen dürfen nicht in die Werkstätten.

Dieses Verbot gibt es schon seit März.

Wir wissen noch nicht, wann Sie wieder in der Werkstatt arbeiten dürfen.

Die Politiker und die Fach-Leute sprechen darüber.

Wir informieren Sie.



### Was sonst noch sehr wichtig ist

Waschen Sie Ihre Hände 30 Sekunden lang mit Seife.

Waschen Sie Ihre Hände oft.

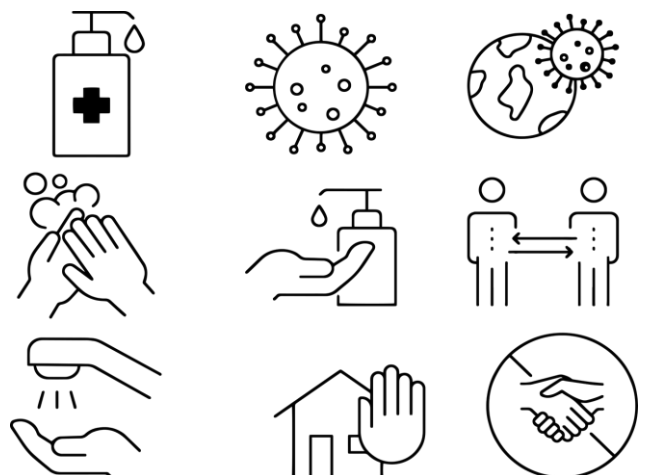
Niesen Sie in Ihre Armbeuge.

Husten Sie in Ihre Armbeuge.

Machen Sie oft Ihr Fenster auf, damit frische Luft in Ihr Zimmer kommt.

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen.

Mindestens 2 große Schritte.



Umarmen Sie keine anderen Menschen.

Gehen Sie spazieren.

Das dürfen Sie alleine oder mit den Menschen, mit denen Sie zusammen wohnen.

Diese Zeit ist für uns alle nicht so leicht!

Lassen Sie uns zusammen halten!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



Ihre Lebenshilfe Thüringen

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Bremen e.V. Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel 2013

© [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)