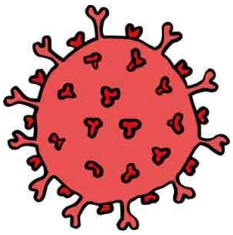
LAG WfbM
BERLIN
Landesarbeitsgemeinschaft
Werkstätten für behinderte Menschen e.V.

Was tun bei Corona-Stress?

Was ist Corona?



In Deutschland gibt es im Moment eine ansteckende Krankheit.

Die Krankheit heißt: Covid-19.

Die Krankheit wird durch ein Virus ausgelöst.

Das Virus heißt Corona-Virus.

Die Werkstätten müssen wegen dem Virus eine Arbeits-Pause machen.

Das ist eine Sicherheits-Maßnahme. Denn: das Virus ist ansteckend.

Was bedeutet Corona für mich?

Viele Menschen können zurzeit nicht an ihren Arbeits-Platz, damit sie sich nicht anstecken.

Viele Menschen müssen jetzt zuhause bleiben.

Das ist eine Ein-Schränkung und vielleicht fühlen Sie sich eingesperrt. Das ist sehr schwer auszuhalten.

- Es ist ganz normal, wenn Sie sich verunsichert fühlen.
- Es ist ganz normal, wenn Sie Angst vor dem Virus haben.
- Es ist ganz normal, wenn es Ihnen Zuhause zu eng ist.
- Es ist ganz normal, wenn Sie es ohne Kontakt und Nähe zu anderen fast nicht aushalten.
- Es ist ganz normal, wenn Sie Sorgen plagen, wie es weitergehen soll.

All das kann Sie ganz schön stressen. Wenn man gestresst ist, ärgert man sich schneller. Wenn man gestresst ist bekommt man schneller Streit. Vielleicht verliert man auch schneller die Kontrolle.

Es ist nicht gut die Kontrolle zu verlieren.

Deswegen ist es wichtig, etwas gegen Stress zu unternehmen.

Was kann ich tun, um weniger gestresst zu sein?

Hier finden Sie Tipps, was Sie machen können, wenn Sie gestresst sind.

Sie können sich heraussuchen, was Ihnen am besten gefällt.

1. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrer Werkstatt

Die Werkstätten bleiben in Kontakt mit Ihnen. Sie haben Angebote, zum Beispiel im Berufs-Bildungs-Bereich, die Sie zuhause machen können.

Wenn es Ihnen schlecht geht:

Melden Sie sich in Ihrer Werkstatt.

Wenn Sie für Ihr Wohl-Befinden Ihre Arbeit brauchen, können Sie besprechen, ob Sie schon früher wieder arbeiten gehen.

Nehmen Sie an, was Sie nicht ändern können

Sie verlieren zu viel Kraft, wenn Sie die ganze Zeit über Corona nachdenken.

Versuchen Sie diese Zeit als eine neue Erfahrung zu sehen.

2. Tun Sie sich etwas Gutes

- Schauen Sie nur 1 – 2-mal am Tag Nachrichten.

- Hören Sie Musik, schauen Sie einen Film oder lesen Sie ein Buch.
- Kochen Sie etwas richtig Leckeres.

- Essen Sie Ihr Lieblings-Essen.
- Malen oder zeichnen Sie ein Bild.

- Erinnern Sie sich an schöne Dinge in Ihrem Leben. Zum Beispiel: einen schönen Urlaub, ein unvergessliches Konzert

- Machen Sie ein Foto-Album.
- Bewegen Sie sich in der Natur.

- Machen Sie Sport, das geht auch Zuhause. Zum Beispiel: Liege-Stütz, Knie-Beugen, Seil-Springen, das Treppen-Haus hoch und runter rennen.

Hier noch ein paar Tipps zum Thema Sport:

Es gibt Sport-Videos zum Mit-Machen vom Special Olympics Landes-Verband Berlin / Brandenburg und vom Landes-Sport-Bund Berlin.

Die Videos finden Sie hier:

https://www.youtube.com/user/SpecialOlympicsD/videos

Und hier:

https://www.rbb-online.de/rbbsport/themen/livestream-der-rbb-macht-fitness.html

Von der Lebens-Hilfe Rheinland-Pfalz gibt es ein Heft in Leichter Sprache. In dem Heft stehen Entspannungs-Übungen und Sport-Übungen.

Das Heft finden Sie hier:

https://lebenshilfe-rlp.de/pdf/archiv/Entspannung_WEB.PDF

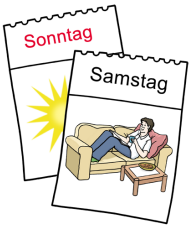
Ein Heft mit Sport-Übungen in Leichter Sprache von Special Olympics finden Sie hier:

https://leichtesprache.specialolympics.de/gesundheits-programm/bewegung-mit-spass/

3. Machen Sie sich einen Plan mit unterschiedlichen Aufgaben

Zum Beispiel:

- Am Montag sortieren Sie Ihre Papiere und Ordner.
- Am Dienstag putzen Sie das Bad.
- Am Mittwoch räumen Sie auf.
- Am Donnerstag tauen Sie Ihren Kühl-Schrank ab.
- Am Freitag gehen Sie einkaufen.
- Am Samstag und am Sonntag ist Wochen-Ende und Sie genießen Ihre Freizeit.



4. Reden Sie über Ihre Gefühle

Erzählen Sie Ihrem/Ihrer Partner*in von Ihren Gefühlen.

Sagen Sie ihm/ihr wie es Ihnen geht und was Sie brauchen.

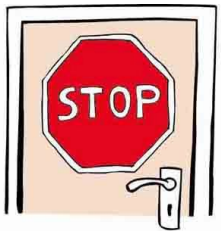
Zum Beispiel: Nähe oder Zärtlichkeit, Freiraum für sich selbst.

5. Hören und sehen Sie in sich hinein

Wenn Sie hören und sehen was in Ihnen passiert, dann können Sie besser die Kontrolle über Ihre Wut behalten.

Zum Beispiel: Sie spüren, dass Sie sich unwohl fühlen.

Oder: Sie spüren, dass es Ihnen zu viel wird.



6. Zeigen Sie Ihre Grenzen

Sagen oder zeigen Sie „Stopp“, wenn Sie sich bedrängt, beengt oder genervt fühlen.

Was können Sie tun, wenn der Stress trotzdem zu viel wird?

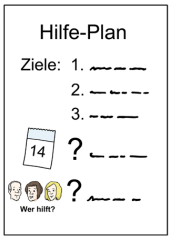
1. Achten Sie auf Ihre Alarm-Signale

Das können Alarm-Signale dafür sein, dass Sie gleich ausflippen:

- Fluchen/Schimpfen
- Beleidigen
- Zittern
- Schwitzen
- Schreien

Sagen Sie Ihrem/Ihrer Partner*in, dass Sie jetzt einen Moment für sich brauchen.

2. Machen Sie sich rechtzeitig einen Notfall-Plan

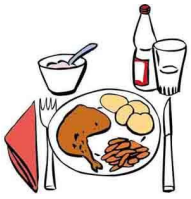


Was kann Sie beruhigen, wenn alles zu viel wird?

Vielleicht wissen Sie es schon. Es kann helfen dies aufzuschreiben.

<u>Hier noch ein paar Tipps:</u>

- Atmen Sie gleichmäßig tief ein, halten kurz die Luft an und wieder aus. Das können Sie wiederholen bis Sie ruhiger sind.
- Bewegen Sie sich. Zum Beispiel: Liege-Stütz, Knie-Beugen, Seil-Springen, Joggen, das Treppen-Haus hoch und runter rennen.
- Holen Sie sich ein Glas Wasser oder essen Sie etwas.
- Beißen Sie in ein Stück Zitrone, lutschen Sie eine Brause-Tablette oder einen Eis-Würfel.
- Gehen Sie raus – in ein anderes Zimmer, in den Hof, auf den Balkon ,in den Park oder in den Wald.



Wo kann ich noch Hilfe bekommen?

1. **Holen Sie sich Hilfe bei Beratungs-Stellen**

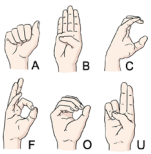
Zum Beispiel:

- (Kostenfrei) Telefonseelsorge 0800/ 111 01 11
  0800/ 111 02 22
- Muslimisches SeelsorgeTelefon 030/ 443 50 98 21
- Berliner Krisendienst 030/ 390 63 10
- Beratung für Männer - gegen Gewalt 030/ 785 98 25
- Frauen Krisen Telefon 030/ 615 42 43
  030/ 615 75 96

2. **Rufen Sie die Polizei, die Mutstelle Berlin oder das Hilfe-Telefon sexueller Missbrauch an, wenn Sie selber Gewalt erleben oder es bei anderen mitbekommen.**

- Polizei 110
- Mutstelle 030/ 829 998 171
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800/ 225 55 30 (kostenfrei)

Beratung zum Thema Gewalt gegen Frauen in Gebärden-Sprache finden Sie hier:
https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-gebaerdensprache.html



3. **Rufen Sie Ihre Nachbar*innen oder den Rettungsdienst zu Hilfe, wenn Sie verletzt sind oder eine andere Person verletzt wurde**

- Das ist die Nummer für Rettungsdienst:

112