

Was tun bei Corona-Stress?

Tipps und Anlaufstellen

Was ist Corona?

Auch 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.

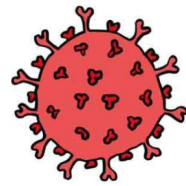
Manche Menschen können nicht zur Arbeit gehen.

In Wohneinrichtungen

ist erst seit kurzem wieder Besuch erlaubt.

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 weitergeht.
- Es ist ganz normal, wenn Sie schneller die Nerven verlieren.

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 herausuchen, was Ihnen am besten gefällt.

1. Bleiben Sie in Kontakt mit wichtigen Menschen

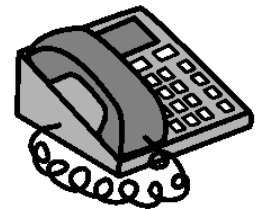
Melden Sie sich bei ihren Eltern.

Melden Sie sich bei Ihren Geschwistern.

Melden Sie sich bei Freunden.

Melden Sie sich bei Jemandem, dem Sie sonst vertrauen.

Das tut oft gut.



2. Nehmen Sie an, was Sie nicht ändern können

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

Versuchen Sie diese Zeit als eine neue Erfahrung zu sehen.

3. Tun Sie sich etwas Gutes

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

Entspannungsübungen, das Treppen-Haus hoch und runter rennen.

Auch viele andere Dinge tun gut.

Vielleicht kennen Sie schon etwas, das Ihnen gut tut.



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.

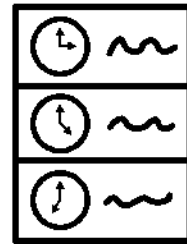
https://lebenshilfe-rlp.de/pdf/archiv/Entspannung_WEB.PDF

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

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

4. 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.



5. Reden Sie über Ihre Gefühle

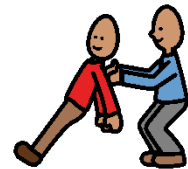
Erzählen Sie Ihrem/Ihrer Partner*in von Ihren Gefühlen.

Erzählen Sie Menschen, denen Sie vertrauen von Ihren Gefühlen.

Sagen Sie, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen.

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

Das kann sich immer wieder ändern.



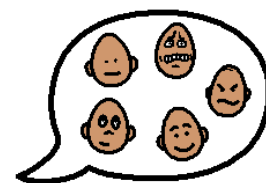
6. Hören und sehen Sie in sich hinein

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.

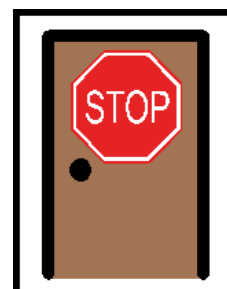


7. Zeigen Sie Ihre Grenzen

Sagen oder zeigen Sie „Stopp“,

wenn Sie sich bedrängt,

beengt oder genervt fühlen.

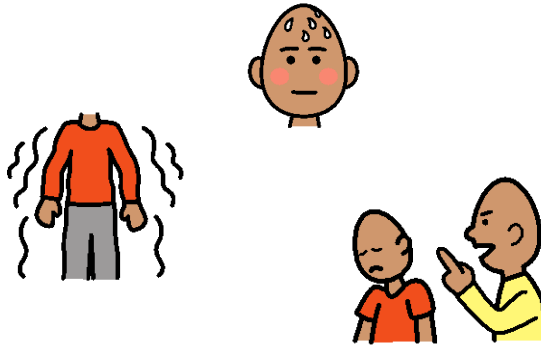


Was können Sie tun, wenn der Stress trotzdem zu viel wird?

1. Achten Sie auf Ihre Alarm-Signale

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

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



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

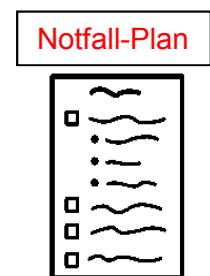
2. Machen Sie sich rechtzeitig einen Notfall-Plan.

Was kann Sie beruhigen, wenn alles zu viel wird?

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

Hier noch ein paar Tipps:

- Atmen Sie tief ein.
Halten Sie kurz die Luft an und atmen Sie 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.

Auch viele andere Dinge können helfen.

Vielleicht kennen Sie schon etwas, das Ihnen hilft.

Wo kann ich noch Hilfe bekommen?

1. Holen Sie sich Hilfe bei Beratungs-Stellen

Zum Beispiel:

- | | |
|-------------------------------|---|
| • Telefonseelsorge | 0800 / 111 01 11 (Kostenfrei)
116 123 |
| • Nummer gegen Kummer | 116 111 |
| • Krisendienst Mittelfranken: | 0911 / 42 48 55 20 |
| • Frauennotruf | 09131 / 209 720
08000 / 116 016 (Kostenfrei) |


Hilfe in Gebärdensprache:

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-gebaerdensprache.html>

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| • Hilfe für gewaltbetroffene Männer | 0911 / 235 42 35 |
|-------------------------------------|------------------|

2. Wenn Sie selbst Gewalt erleben oder es bei anderen mitbekommen:

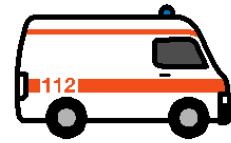
Rufen Sie die Polizei oder das Hilfe-Telefon sexueller Missbrauch an:

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------|---|
| • Polizei | 110 |  |
| • Hilfetelefon sexueller Missbrauch: | 0800/ 22 555 30 (kostenfrei) | |

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

Rettungsdienst:

112



4. Weitere Telefonnummern und Adressen zur Online-Beratung:

<https://buendnis-fuer-familie.de/coronazeit-hilfe-in-belastungs-und-krisensituationen>

Die Beratungsstellen der Offenen Hilfen der **Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.** und der **Lebenshilfe Erlangen e.V.** sind rund um Themen, die Menschen mit Behinderung betreffen, ebenfalls für Sie erreichbar:

Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt e.V.

Offene Hilfen - Beratung

Steggasse 12

91074 Herzogenaurach

Tobias Fahrmeier und Linda Völker

Telefon: 09132 – 78 10-188 oder -198

E-Mail: beratung@lebenshilfe-herzogenaurach.de

Lebenshilfe Erlangen e.V.

Beratungsstelle

Goerdelerstr. 21

91058 Erlangen

Inge Holzammer

Telefon: 09131 – 92 07-113

E-Mail: Inge.Holzammer@lebenshilfe-erlangen.de