

—

Reflexion, Wissen, Können als Bausteine für Veränderungen



Damit die Seele gesund bleibt.

Tipps für zuhause in der Corona-Zeit

Das steht in diesem Heft:

Die Gesundheit der Seele	3
Darum geht es	4
Tipp 1: Den Tag planen.....	8
Tipp 2: Sachen machen, die guttun	10
Tipp 3: Sich bewegen.....	12
Tipp 4: Mit anderen Menschen sprechen	14
Tipp 5: Über schlechte Gefühle nachdenken und sprechen.....	15
Tipp 6: Wichtige Ansprech-Personen und Telefon-Nummern	17
Tipp 7: Infos besorgen	18
Text-Nachweise	20
Bild-Nachweise	21
Material-Hinweis	22
Tages-Plan	23
Hand-Karten	24

Die Gesundheit der Seele

Die Gesundheit vom Körper ist wichtig.

Aber:

Auch die Gesundheit von der Seele ist sehr wichtig.

Denn auch die Seele kann krank werden.

Vor allem in schwierigen Zeiten.



Das schwere Wort für Seele ist **Psyche**.

Das spricht man: psü-che.

Die Corona-Zeit ist zum Beispiel eine schwierige Zeit.

Damit die Seele auch in schwierigen Zeiten gesund bleibt,
gibt es dieses Heft.

In diesem Heft stehen 7 Tipps für zuhause.

Die Tipps können Menschen in schwierigen Zeiten helfen.



Hinweis

Dieses Heft ist in der Corona-Zeit entstanden.

Aber: Es kann Menschen auch in anderen schwierigen Zeiten unterstützen.

Zum Beispiel:

- Bei Krankheit.
- In Krisenzeiten.

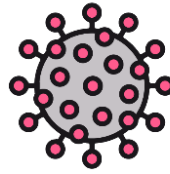
Darum geht es

Auf der Welt gibt es ein Virus.

Das Virus heißt:

Corona-Virus.

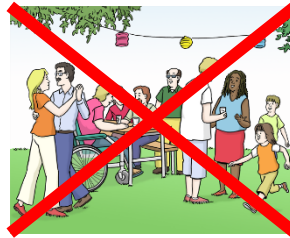
Das Corona-Virus kann sehr krank machen.



Durch das Corona-Virus können viele Treffen ausfallen.

Zum Beispiel können ausfallen:

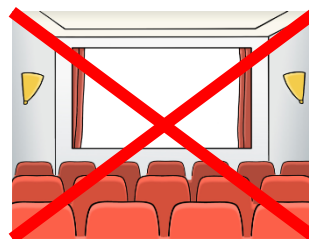
- Feste
- Konzerte
- Sport



Durch das Corona-Virus können viele Orte geschlossen sein.

Zum Beispiel können geschlossen sein:

- Geschäfte
- Kinos
- Schwimmbäder



Das Corona-Virus kann sehr krank machen.

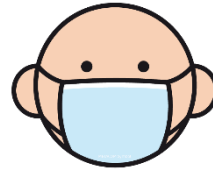
Deshalb sollen sich alle Menschen schützen.

Dafür gibt es **Regeln**.

Regeln	
1.	_____
2.	_____
3.	_____

Zum Beispiel:

- Man soll Abstand zu anderen Menschen halten.
- Man soll wenig andere Menschen treffen.
- Man muss zum Beispiel in der Bahn eine Mund-Nasen-Maske tragen.



Diese Regeln schützen vor dem Corona-Virus.

Denn:

Die Menschen treffen sich weniger.

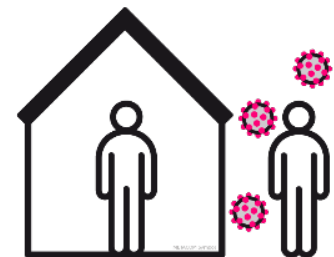
Die Menschen stecken sich weniger an.

Die Menschen werden weniger krank.

Die Regeln sind für viele Menschen schwierig.

Die Regeln sind für Menschen in Wohn-Einrichtungen

besonders schwierig.



Denn:

Manche Menschen dürfen nicht arbeiten.

Sie sind dann viel zuhause.

Die Menschen dürfen nur wenige andere Menschen treffen.

Die Menschen sind viel allein.

Manche Menschen fühlen sich einsam.



Viele Menschen vermissen andere Menschen.

Zum Beispiel:

- Freund*innen.
- Partner*in.



Manche Menschen vermissen die Freizeit-Angebote.

Zum Beispiel:

- Sport
- Feste



Für manche Menschen sind die Regeln nicht mehr so streng.

Manche Menschen hatten schon Corona.

Sie waren krank.

Aber jetzt sind sie wieder gesund.

Andere Menschen haben eine Impfung bekommen.

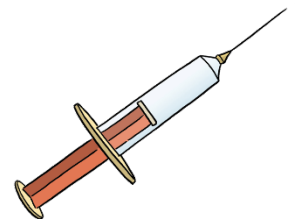
Nach der Impfung können sie trotzdem krank werden.

Aber die Krankheit ist dann meistens nicht so schlimm.

Trotzdem gibt es noch viele Regeln.

Das kann die Menschen sehr traurig machen.

Oder wütend.



Oder sie bekommen Angst.

Sie fühlen sich schlecht.

Oder sie fühlen sich einsam.



Mit den Tipps können die schlechten Gefühle besser werden.

Und die Seele bleibt gesund.

Die Tipps wurden von Expert*innen überlegt.

Und von Mitarbeiter*innen vom Projekt ReWiKS.

In diesem Heft sind die Tipps in Leichter Sprache aufgeschrieben.



Vielleicht brauchen Sie für manche Tipps Hilfe.

Fragen Sie eine Vertrauens-Person.

Zum Beispiel:

- Ein*e Freund*in
- Ein Familien-Mitglied
- Ein*e Mitarbeiter*in in der Wohn-Einrichtung



Alle Tipps gibt es auch als **Hand-Karten**.

Die Hand-Karten können Sie ausdrucken.

Sie können mit anderen Menschen über die Karten sprechen.

Sie können sie auch einzeln benutzen.

Die Hand-Karten finden Sie am Ende vom Heft.

Tipp 1: Den Tag planen

Die Regeln für den Schutz der Menschen ändern viel.

Die Regeln ändern den Tages-Ablauf für viele Menschen:

Zum Beispiel:

- Sie gehen nicht zur Arbeit.
- Sie haben weniger Freizeit-Angebote.
- Sie treffen weniger andere Menschen.
- Viele Menschen haben mehr freie Zeit.
- Manche Menschen haben Langeweile.



Der Tagesablauf ist anders als normal.

Dadurch geht es manchen Menschen schlecht.



Das kann helfen:

Jeden Tag planen.

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Sie können überlegen:

- Wann stehe ich auf?
- Was möchte ich an dem Tag machen?
- Welcher Tages-Ablauf ist gut für mich?
- Wann gehe ich ins Bett?

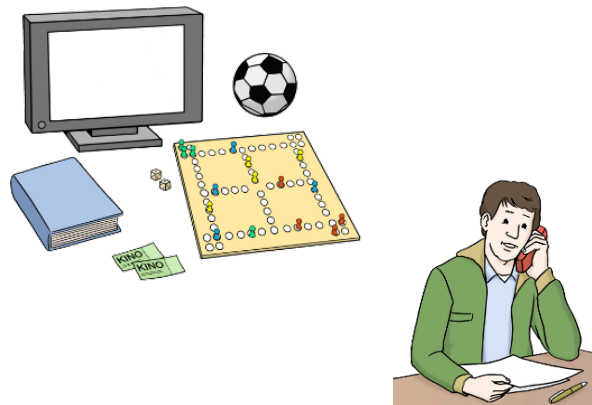


Sie können jeden Morgen neu überlegen:

- Was **muss** ich heute machen?
- Wann habe ich freie Zeit?
- Was **möchte** ich in der freien Zeit machen?

Zum Beispiel:

- Einen Spaziergang machen.
- Sport machen.
- Einen Film schauen.
- Ein Buch lesen.
- Das Zimmer aufräumen.
- Mit einem Freund oder einer Freundin telefonieren.



Sie können einen Tages-Plan machen und aufschreiben:

Das möchte ich heute machen.

Sie können den Plan aufhängen.

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Auf der Seite 23 in diesem Heft gibt es einen leeren **Tages-Plan**.

Sie können den Plan als Vorlage benutzen.

Das heißt:

Sie können den Plan kopieren.

Und an jedem Wochen-Tag einen neuen Plan schreiben.

Tipp 2: Sachen machen, die guttun

Wegen dem Corona-Virus und den Regeln

ist es manchmal schwierig.

Manche Menschen sind zum Beispiel traurig.

Oder wütend.

Oder ängstlich.



Das kann helfen:

Sachen überlegen, die guttun.

Und Spaß machen.

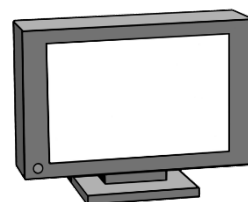
Sie können überlegen:

- Was macht mir Spaß?
- Wann geht es mir gut? Was kann ich dafür machen?
- Wie kann ich mich entspannen?



Zum Beispiel:

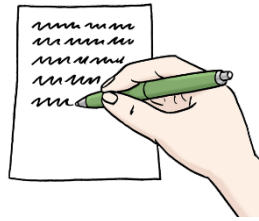
- Ein Bild malen
- Spazieren gehen
- Einen Film schauen
- Einen Kuchen backen
- Ein Buch lesen



Schreiben Sie auf:

Das tut mir gut!

Das macht mir Spaß!



Achten Sie darauf:

- Diese Sachen kann ich machen.
- Auch mit den Regeln gegen das Corona-Virus.

Machen Sie jeden Tag Sachen, die Ihnen guttun.

Sie können die Sachen in Ihren Tages-Plan schreiben.

Den Tages-Plan finden Sie auf der Seite 23.

Mehr Ideen für den Tages-Plan finden Sie bei Tipp 1.

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Tipp 3: Sich bewegen

Bewegung ist gut für die Seele.

Bewegung kann gegen schlechte Gefühle helfen.



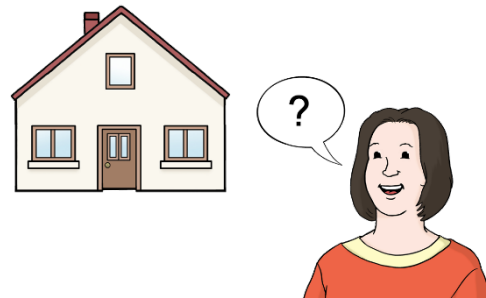
Das kann helfen:

Sich bewegen.

Und dabei Spaß haben.

Überlegen Sie:

- Was kann ich zuhause machen?
- Wie kann ich mich bewegen?
- Welche Bewegungen machen mir Spaß?



Zum Beispiel:

- Bewegungs-Übungen
- Yoga
- Tanzen
- Muskel-Sport



Überlegen Sie weiter:

- Was kann ich draußen machen?
- Was macht mir draußen Spaß?

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen
- Fahrrad fahren
- Joggen
- Fußball spielen



Bewegen Sie sich jeden Tag und mit Spaß.

Schreiben Sie Ihre Bewegungs-Übungen in den Tages-Plan.

Den Tages-Plan finden Sie auf der Seite 23.

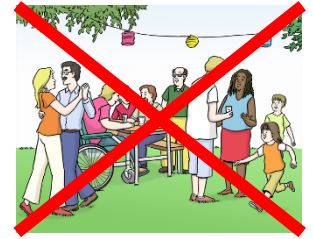
Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Tipp 4: Mit anderen Menschen sprechen

In den Corona-Regeln steht:

Man soll wenige andere Menschen treffen.

Deshalb fühlen sich viele Menschen allein.



Das kann helfen:

Mit anderen Menschen sprechen.

Überlegen Sie:

- Welche Menschen sind mir wichtig?
- Mit wem möchte ich sprechen?
- Wie kann ich mit anderen Menschen sprechen?



Zum Beispiel:

- Telefonieren
- Eine Nachricht schreiben
- Mit einer anderen Person einen Spaziergang machen
- einen Video-Anruf machen



Sagen Sie den anderen Menschen Bescheid:

Sie möchten mit ihnen sprechen.

Sie können das in Ihren Tages-Plan schreiben.

Den Tages-Plan finden Sie auf der Seite 23.

Tages-Plan		
1		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
1		Kino

Tipp 5: Über schlechte Gefühle nachdenken und sprechen

Menschen können gerade viele Dinge nicht tun.

Das kann schlechte Gefühle machen.

Manche Menschen haben Angst.

Manche Menschen fühlen sich traurig.

Oder einsam.

Oder wütend.

Es gibt noch viele andere Gefühle.



Das kann helfen:

Über die Gefühle nachdenken.

Über die Gefühle sprechen.

Sie können überlegen:

Hilft es mir, wenn ich alleine über schlechte Gefühle nachdenke?



Zum Beispiel:

- Wie fühle ich mich heute?
- Wo spüre ich das Gefühl im Körper?
- Was kann das Gefühl bedeuten?



Sie können auch etwas anderes machen.

Und so über das Gefühl nachdenken.

Zum Beispiel:

- Die Gefühle aufschreiben.
- Ein Bild über die Gefühle malen.
- Ein Buch über Gefühle lesen.
- Zu den Gefühlen mit Musik tanzen.



Sie können weiter überlegen:

Hilft es mir, wenn ich mit jemandem über die Gefühle spreche?



Wenn Sie über die Gefühle sprechen möchten:

Mit wem möchten Sie sprechen?

Wer ist eine Vertrauens-Person für Sie?



Zum Beispiel:

- Ein*e Freund*in
- Ein Familien-Mitglied
- Ein*e Mitarbeiter*in in der Wohn-Einrichtung



Sie können das in Ihren Tages-Plan schreiben.

Den Tages-Plan finden Sie auf der Seite 23.

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

Tipp 6: Wichtige Ansprech-Personen und Telefon-Nummern

Viele Menschen haben schlechte Gefühle wegen Corona.

Das ist normal.



Das kann helfen:

In der Telefon-Seel-Sorge anrufen.

In der Telefon-Seel-Sorge können Sie **immer** anrufen.

Auch nachts.



Die Ansprech-Personen in der Telefon-Seel-Sorge arbeiten jeden Tag.

Mit den Ansprech-Personen können Sie über Ihre Gefühle sprechen.

Zum Beispiel, wenn Sie:

- große Angst und viele Sorgen haben.
- traurig sind.
- eine Person zum Reden brauchen.



Das sind die Telefon-Nummern der **Ansprech-Personen**.

Diese Telefon-Nummern sind alle **kostenlos**.

- **0800 – 111 0 111** **Telefon-Seel-Sorge Deutschland**
- **0800 – 111 0 222** **Telefon-Seel-Sorge Deutschland**
- **116 123** **Telefon-Seel-Sorge der Lebenshilfe**

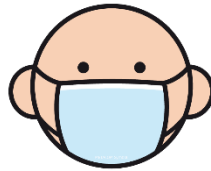


Tipp 7: Infos besorgen

Viele Menschen haben Fragen zu Corona.

Zum Beispiel Fragen über:

- die aktuellen Regeln
- die Mund-Nasen-Maske
- die Impfung



Wenn niemand die Fragen beantwortet,

kann es Menschen schlecht gehen.

Und sie machen sich Sorgen.



Sie fragen sich zum Beispiel:

- Was kann ich machen?
- Was darf ich machen?
- Wie verhalte ich mich richtig?

Das kann helfen:



Infos über Corona besorgen.

So machen sich Menschen weniger Sorgen.

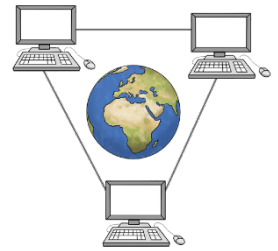
Und schlechte Gefühle können besser werden.



Infos über Corona gibt es zum Beispiel im Internet bei der Lebenshilfe.

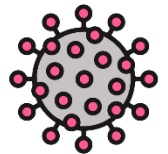
Hier finden Sie Infos über Corona in Leichter Sprache:

<https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/corona-ueberblick-leichte-sprache>



Hier finden Sie noch mehr Infos über Corona in Leichter Sprache:

<https://corona-leichte-sprache.de/page/22-wissen-ueber-corona.html>



Und ein **Lexikon**.

Ein Lexikon ist ein Wörter-Buch.

In einem Wörter-Buch werden Wörter erklärt.



In dem Lexikon werden zum Beispiel erklärt:

- Was heißt 3G?
- Was heißt Abstands-Regel?
- Was heißt Risiko-Gruppe?

Im Internet gibt es auch Informationen über Corona zum Hören.

Zum Beispiel kann man einen **Podcast** hören.

Podcast spricht man: Pott-Kaast.



Podcast ist ein englisches Wort und heißt Ton-Aufnahme.

Hier finden Sie einen Podcast über Corona in einfacher Sprache:

<https://www.bpb.de/mediathek/audio/308014/das-neue-coronavirus-und-unser-zusammenleben/>

Text-Nachweise

Die Tipps 1 bis 6 haben Expert*innen überlegt.

Und sie in schwerer Sprache aufgeschrieben.

Die Expert*innen kommen von einem Institut.

Das ist der Text-Nachweis zu den Tipps 1 bis 6:

Bartholomäus, Marie; Schilbach, Leonhard. 2020. Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus. Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.

https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf (17.03.2022).

Den Tipp 7 haben Mitarbeiter*innen vom Projekt ReWiKs überlegt.

Die Telefon-Nummern sind von der Internet-Seite der Telefon-Seel-Sorge.

Die Internet-Seite ist in schwerer Sprache.

Das ist der Text-Nachweis zu den Telefon-Nummern:

<https://www.telefonseelsorge.de/telefon/> (29.03.2022).

Die Links zu den Internet-Seiten über Corona in Leichter Sprache sind

- von der Lebens-Hilfe.
- von Anne Leichtfuß.

Das ist der Text-Nachweis zu den Internet-Seiten:

<https://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/empfehlungen-zu-covid-19-corona-virus/corona-ueberblick-leichte-sprache> (17. März 2022).

<https://corona-leichte-sprache.de/page/22-wissen-ueber-corona.html> (17. März 2022).

Der Link zu dem Podcast über Corona ist von der Bundeszentrale für politische Bildung.

Das ist der Text-Nachweis zu dem Podcast:

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). 2020. Das neue Corona-Virus und unser Zusammenleben. 2020.

<https://www.bpb.de/mediathek/audio/308014/das-neue-coronavirus-und-unser-zusammenleben/> (17. März 2022).

Bild-Nachweise

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Die Bilder zum Corona-Virus sind von Annette Kitzingen:

© Annette Kitzingen, 2020.

Material-Hinweis

Den Text haben geschrieben:

Ann-Kathrin Scholten, Steffi Büttner, Ingy El Ismy, Sven Jennessen, Lena Grans-Wermers, Katarina Prchal, Jenny Trübe, Lena Ursprung.

Dieser Text ist Teil vom 2. ReWiKs-Projekt.

Der Projekt-Leiter vom 2. ReWiKs-Projekt ist: Professor Doktor Sven Jennessen.

Zitations-Hinweis:

Scholten, A.-K., Büttner, S., El Ismy, I., Jennessen, S., Grans-Wermers, L., Prchal, K., Trübe, J. & Ursprung, L. (2022). Damit die Seele gesund bleibt. Tipps für zuhause in der Corona-Zeit. <https://zenodo.org/record/6453680>







Das 2. ReWiKs-Projekt ist ein Projekt der Humboldt-Universität zu Berlin und der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen.

Das Projekt wird gefördert von der Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).




Tages-Plan

Wochen-Tag:

	Das plane ich für heute 
<p>morgens</p> 	
<p>mittags</p> 	
<p>nachmittags</p> 	
<p>abends</p> 	
<p>nachts</p> 	

Tipp 1: Den Tag planen

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino

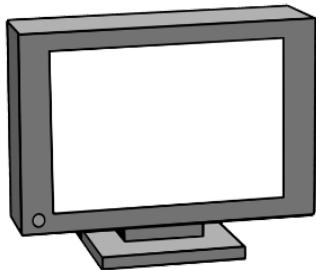
Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWiKS-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Tipp 2: Sachen machen, die guttun



Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWikis-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Tipp 3: Sich bewegen



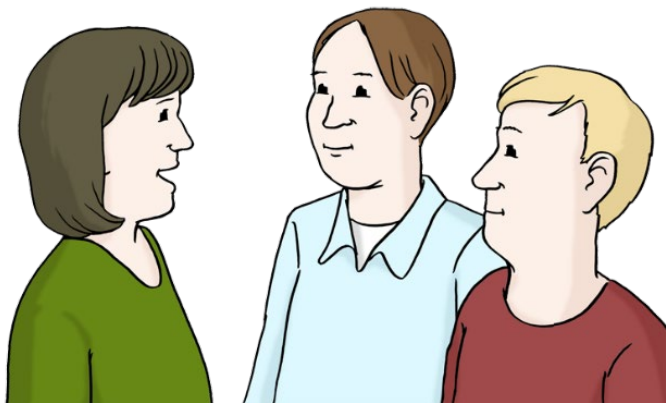
Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWiKS-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Tipp 4: Mit anderen Menschen sprechen



Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWiKS-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Tipp 5: Über Gefühle nachdenken und sprechen



Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWikis-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Hand-Karten:
Damit die Seele gesund bleibt.

Tipp 6: Ansprech-Personen und Telefon-Nummern



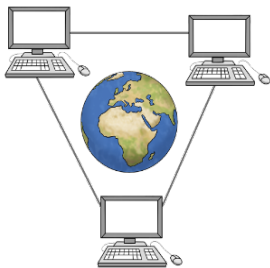
Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWiKs-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Tipp 7: Infos besorgen



Die Handkarten sind Teil vom 2. ReWikis-Projekt. Herausgegeben von der Humboldt-Universität zu Berlin. Projekt-Leiter ist: Sven Jennessen.

Die Bilder zur Leichten Sprache sind von der Lebenshilfe:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.