

EINE BROSCHÜRE FÜR DIE NACHBARSCHAFT IN CORONA- ZEITEN

Eine Zusammenstellung verschiedener Materialien
und Tipps, um gut durch Corona-Zeiten zu kommen



Erstellt von:
Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“
Cooperative Mensch eG
www.gemeinsam-im-kiez.de



Eine Broschüre für die Nachbarschaft in Corona-Zeiten

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
1. Zu Corona	6
1.1. Informationen zum Corona-Virus in Leichter Sprache	6
1.2. Hilfe-Nummern.....	13
1.3. Solidarische Nachbarschaft	15
Was ist Nachbarschaftshilfe?	15
Was ist Inklusion?.....	15
Wo kann ich mich melden, wenn ich helfen möchte oder Hilfe brauche?	16
1.4. Hygiene-Tipps im Alltag und bei Nachbarschaftshilfe	21
Hygiene im Alltag	21
Hygieneempfehlungen für Menschen, die Hilfe leisten.....	22
Hygieneempfehlungen für Menschen, die Hilfe bekommen	24
2. Tipps für unterschiedliche Menschen und Situationen.....	26
2.1. Tipps für psychische Gesundheit und Selbstfürsorge in Zeiten von Corona.....	26
2.2. Tipps und Hilfestellungen für Familien	31
2.3. Tipps für Beschäftigungen und gegen Langeweile.....	33
2.5. Tipps für Homeoffice und Homeschooling mit Kind	36
Arbeitsplatz.....	36
Wochenplan	37

Kommunikation	38
Zeiteinteilung	38
Selbstständigkeit	39
Essen	40
3. Sonstiges	41
Spiele für Groß und Klein	41
Kochrezepte	46
Mund-Nasen-Masken selbst gemacht Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Nützliche Links:	54
Quellen:	58

VORWORT

Liebe Nachbar*innen,

Wir leben in besonderen Zeiten.

Die Corona-Krise betrifft uns alle.

Unser Alltag hat sich sehr stark verändert.

Viele können nicht mehr arbeiten oder arbeiten anders als vorher.

Wir können nicht mehr einfach in Cafés, Restaurants, Theater oder Kinos gehen.

Jetzt müssen alle Menschen viel Zeit zu Hause verbringen.

Und wir können nicht mehr einfach so unsere Freund*innen oder Bekannten treffen.

Das ist schwierig in einer Zeit in der es viel Unsicherheit und Angst gibt. Deshalb müssen wir einander helfen.

Der Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“ ist momentan geschlossen.

Wenn die Corona-Krise vorbei ist, machen wir wieder auf.

Dann können unsere Kurse und Veranstaltungen wieder stattfinden.

Trotzdem ist es wichtig unsere Arbeit in der Nachbarschaft weiter zu machen.

Die Medien sprechen jetzt oft von **social distancing**.

Das ist Englisch und bedeutet auf Deutsch:

soziale Distanzierung oder körperlicher Abstand.

Das heißt, wir sollen uns nicht mehr mit anderen Menschen treffen.

Oder nur, wenn wir einen Abstand von Mindestens 1,5 Meter halten.

Sozial sollten wir jedoch umso mehr füreinander da sein, damit es allen Menschen jetzt möglichst gut geht. Gerade im Moment müssen wir aufeinander aufpassen, uns gegenseitig helfen und andere Menschen nicht gefährden.

Deshalb sind wir über Telefon und E-Mail immer noch für Sie erreichbar. Falls Sie Fragen, Probleme oder Notfälle haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

Wenn Sie Hilfe aus der Nachbarschaft brauchen, können Sie sich auch bei der Hotline der *Lichtenberger Corona-Nachbarschaftshilfe* melden.

Die Nummer der Nachbarschaftshilfe ist auf Seite 5 zu finden. Wir haben nun für Sie diese Broschüre erstellt. Sie soll eine Hilfe für die Zeit der Corona-Krise sein.

Die Broschüre ist in 3 Abschnitte unterteilt. Im ersten Teil geht es allgemein um den Corona-Virus. Der zweite Teil beinhaltet: Tipps für unterschiedliche Menschen und Situationen. Und im dritten Teil befinden sich vor allem: Beschäftigungs-Angebote für zu Hause. Denn Langeweile kann auch eine große Belastung sein.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Gelassenheit in diesen Zeiten! Achten Sie darauf Ihre Mitmenschen und sich selbst zu schützen,

Alles Gute,
Ihr Bürgertreff-Team

Zur Broschüre:

Diese Broschüre ist eine ausgewählte Sammlung von Texten und Materialien aus verschiedenen Quellen. Diese sind im Quellenverzeichnis zu finden. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Zur Sprache in dieser Broschüre:

In dieser Broschüre gibt es Texte in Leichter Sprache, Einfacher Sprache und Schwerer Sprache.

Die Leichte Sprache ist eine vereinfachte Form der Alltagssprache. Texte müssen starken Regeln folgen, damit sie als Leichte Sprache gelten.

Texte in Leichter Sprache in dieser Broschüre sind mit der Abkürzung LS gekennzeichnet.

Die Einfache Sprache ist auch eine vereinfachte Form der Alltagssprache, bloß mit weniger starren Regeln.

Was bedeutet das *Sternchen?

Wir schreiben zum Beispiel:

Nachbar*innen.

Das Sternchen steht für alle Menschen,
die sich nicht als Frau oder Mann verstehen.

Im Wort Nachbar*innen stecken also alle Menschen drinnen,
egal wie sie sich bezeichnen oder fühlen.

Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“

Telefon: 030 344 09 04 70

www.gemeinsam-im-kiez.de

E-Mail: buergertreff@co-mensch.de

Schöneicher Straße 10a

13055 Berlin

Erreichbar: Montag bis Donnerstag, 11 bis 16 Uhr

Lichtenberger Corona-Nachbarschaftshilfe

Ortsteil Hohenschönhausen: 030 902 96 22 33

Ortsteil Lichtenberg: 030 902 96 22 44

Erreichbar: Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr

1. ZU CORONA

Was ist denn das Corona-Virus?

Wie muss ich mich und andere davor schützen?

1.1. INFORMATIONEN ZUM CORONA-VIRUS IN LEICHTER SPRACHE

Das wird so aus-gesprochen: Ko ro na wi rus.

Das ist ein besonderes Virus.

Ein Virus ist ein sehr kleines Teilchen.

Fachleute können es nur mit besonderen Geräten sehen.

Die Mehrzahl von Virus ist: Viren.



Von manchen Viren können Menschen sehr krank werden.

Zuerst sind Menschen im Land China durch das Corona-Virus krankgeworden.

Viele Menschen sind gestorben.

Und auch in anderen Ländern

sind Menschen davon krank geworden und gestorben.

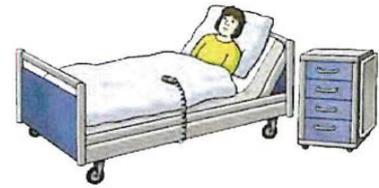
Zum Beispiel:

- In Italien
- und auch in Deutschland.



Aber Sie müssen keine Angst haben:

Das Corona-Virus ist nicht für jeden Menschen lebens-gefährlich.



Oft sterben Menschen an dem Corona-Virus:

- Die schon älter sind
- Oder die schon eine andere Krankheit haben.

Sie können sich vor dem Corona-Virus schützen

Und sie können dabei mit-helfen:

- Dass andere Menschen das Corona-Virus nicht bekommen.
- Dass die Menschen erkennen: Wenn sie krank sind.
- Und dass die Menschen Hilfe bekommen.

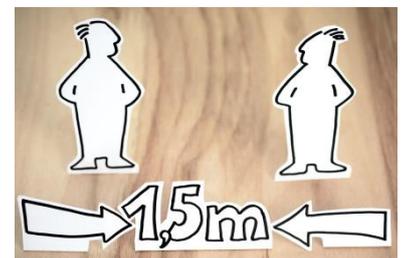


So können Sie sich schützen!

Sie stehen mit anderen Menschen zusammen.

Oder Sie sitzen mit anderen Menschen in einem Raum.

- Dann müssen Sie husten.
- Oder Sie müssen niesen.



Bitte halten Sie dann einen großen Abstand zu den anderen Menschen.

Das bedeutet: Gehen Sie weit weg von den anderen Menschen.

Wenn Sie niesen müssen:

- Dann niesen Sie bitte in die Armbeuge.
- Oder niesen Sie in ein Papier-Taschentuch.

Und schmeißen Sie das Papier-Taschentuch nach dem Niesen in den Mülleimer.

Damit Sie die Viren nicht:

- In die Mantel-Tasche
- oder in die Jacken-Tasche stecken.

Geben Sie anderen Menschen nicht die Hand.

Zum Beispiel: Wenn Sie andere Menschen begrüßen.

Und waschen Sie sich regel-mäßig die Hände.

Das sollten Sie 20 Sekunden lang machen.

Dazu benutzen Sie bitte:

Wasser und Seife.

Regel-mäßig bedeutet:

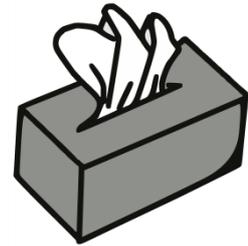
Etwas immer wieder machen.

So erkennen Sie, dass Sie krank sind

Sie müssen aber keine Angst haben.

Das bedeutet noch nicht:

Dass Sie das Corona-Virus haben.



Die 1. Zeichen von der Krankheit sind:

- Husten,
- Schnupfen,
- Kratzen im Hals
- und Fieber.



Manche Menschen haben auch Durchfall.

Manchmal haben die Menschen auch:

- Probleme beim Atmen
- oder sie bekommen eine Lungen-Entzündung.
Das ist eine Lungen-Krankheit.

Das Corona-Virus kann schon lange Zeit in Ihrem Körper sein.

Das bedeutet:

Sie können sich schon vor 2 Wochen angesteckt haben.

Bis Sie die 1. Zeichen von der Krankheit merken.

Das müssen Sie tun:

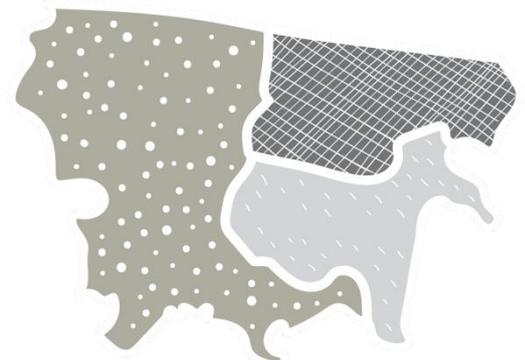
Wenn Sie Zeichen von der Krankheit merken.

Ein Gebiet ist ein Teil von einem Land.

Oder es ist ein Teil von einer Stadt.

Vielleicht waren Sie vor einiger Zeit in einem Gebiet:

Wo schon einige Menschen das Corona-Virus haben.



Oder Sie haben sich mit 1 Menschen getroffen,
der das Corona-Virus hat.

- Das war vielleicht vor 1 Woche.
- Oder das war vor 2 Wochen.

Jetzt haben Sie Zeichen von einer Krankheit bei sich gemerkt.

Zum Beispiel:

- Husten,
- Schnupfen,
- Kratzen im Hals
- und Fieber.



Außerdem haben sie vielleicht Durchfall.

Dann bleiben Sie bitte Zuhause.

Und treffen Sie sich nicht mit anderen Menschen.

Rufen Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin an.

Gehen Sie erstmal nicht in die Arzt-Praxis.

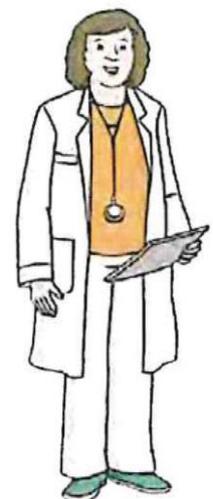
Eine Arzt-Praxis sind die Räume vom Arzt.

Denn dort könnten Sie andere Menschen anstecken.

Das bedeutet:

Noch mehr Menschen können das Corona-Virus
bekommen.

Wenn Sie das Corona-Virus haben.



Erzählen Sie Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin genau:

Warum Sie vielleicht das Corona-Virus haben können.

Zum Beispiel:

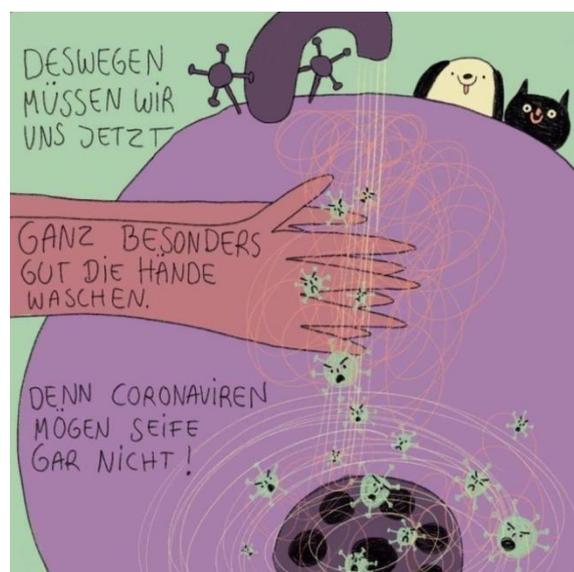
- Weil Sie in einem Gebiet waren:
Wo schon einige Menschen das Corona-Virus haben.
- Oder weil Sie sich mit 1 Menschen getroffen haben:
Der das Corona-Virus hat.

Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sagt Ihnen dann:

Was Sie machen sollen.

Vgl. Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen (2020)
Vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020)

Die Bilder sind größtenteils von © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel 2013



1.2. HILFE-NUMMERN

Quarantäne bedeutet für manche Menschen eine schwer zu ertragende Situation.

Vielleicht kann eine dieser Nummern helfen:

➤ **Nachbarschaftshilfe Ortsteil Hohenschönhausen:**

Telefon: 030 902 96 22 33

➤ **Nachbarschaftshilfe Ortsteil Lichtenberg:**

Telefon: 030 902 96 22 44

➤ **Seniorentelefon:**

Telefon: 0800 470 80 90 (8 bis 22 Uhr)

➤ **Hotline der Gesundheitsverwaltung:**

Telefon: 030 90 28 28 28 (8 bis 20Uhr)

➤ **Bürger-Telefon der Berliner Polizei:**

Telefon: 030 46 64 46 64

➤ **Telefon-Seelsorge:**

Telefon: 0800 111 0 111

➤ **Muslimische Seelsorge**

Telefon: 030 44 35 09 821

➤ **Infotelefon Deutsche Depressionshilfe**

Telefon: 0800 33 44 533

➤ **Psychische Krisen Telefon-Seelsorge**

Telefon: 0800 11 10 111 oder

Telefon: 0800 11 10 222

➤ **Kinder-Notdienst: (0-3 Jahre)**

Telefon: 030 61 00 61

➤ **Jugend-Notdienst: (14-18 Jahre)**

Telefon: 030 61 00 62

- **Mädchen-Notdienst: (12-21 Jahre)**
Telefon: 030 61 00 63
- **Eltern-Kummertelefon:**
Telefon: 0800 11 10 550
- **Häusliche Gewalt Hilfetelefon:**
Telefon: 0800 01 16 016
- **Gewalt gegen Frauen:**
Telefon: 030 611 03 00
- **Bei sexuellem Missbrauch:**
Telefon: 0800 22 55 530
- **Suchthilfe:**
Telefon: 018 05 31 30 31
- **Bereitschaftsdienst ärztliche Hilfe:**
Telefon: 116 117
- **Zahnärztlicher Notfalldienst:**
Telefon: 030 89 00 43 33

- **Bürgertreff „Gemeinsam im Kiez leben“:**
Telefon: 030 344 09 04 70

1.3. SOLIDARISCHE NACHBARSCHAFT

Was ist Nachbarschaftshilfe?

In der Nachbarschaftshilfe unterstützen sich Bürger*innen gegenseitig. Das kann bei Aufgaben des täglichen Lebens sein (einkaufen, mit dem Hund raus gehen, ...) oder einfach Wissen auszutauschen und füreinander da zu sein. Dies erfolgt aus Rücksicht und Solidarität. Für die Hilfe wird kein Geld verlangt. In jeder Nachbarschaft wohnen unterschiedliche Menschen.

Auch Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten sich selbst zu helfen. Vielleicht weil sie körperlich nicht dazu in der Lage sind, vielleicht weil sie nicht so viel Geld haben, vielleicht weil sie keine Freund*innen im Umfeld haben, die sie unterstützen können...

Die Gründe können vielfältig sein. Deshalb ist in gesellschaftlichen Krisen Nachbarschaftshilfe besonders wichtig.

Wir brauchen gegenseitige Unterstützung. Dadurch kann auch Inklusion erreicht werden.

Was ist Inklusion?

Inklusion ist ein Wort, was meistens im Kontext von der gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft verwendet wird.

Inklusion ermöglicht gleichberechtigte Teilhabe von Menschen, die Ausschlusserfahrungen machen.¹ Es geht also auch darum die Bedürfnisse unterschiedlicher Menschen, die von Diskriminierung, Barrieren² und gesellschaftlichen Ausschluss betroffen oder bedroht sind, mit zu berücksichtigen.³

¹ Tanyilmaz/Greve (2019), S. 9

² Barrieren im Sinne umweltbedingter, struktureller und einstellungsbedingter Faktoren zu verstehen, welche zum Beispiel Menschen mit Behinderung Zugänge zu unterschiedlichen Bereichen in der Gesellschaft erschweren oder sie davon ausschließen.

³ Vgl. Tanyilmaz/Greve (2019), S. 9

„Inklusion“ heißt, Menschen willkommen zu heißen. Niemand wird ausgeschlossen, alle gehören dazu: zu unserer Gesellschaft, unserer Kommune, zu jeder kleinen oder großen Gruppe und Gemeinschaft. Alle werden anerkannt und können etwas beitragen. Unsere Gesellschaft wird reicher durch die Vielfalt aller Menschen, die in ihr leben. [...] Inklusion bedeutet auch, nachzudenken und zu beobachten: Wo und warum werden Menschen noch ausgeschlossen? Wie können wir das ändern?“⁴

Wir alle sind von der Corona-Krise betroffen. Menschen, die schon allgemein von vielem in der Gesellschaft ausgeschlossen werden, haben es noch schwieriger. Deshalb ist Inklusion gerade in Krisen-Zeiten ein wichtiges Thema. Viele Menschen sind auf Nachbarschaftshilfe angewiesen.

Der Blick füreinander ist wichtiger denn je!

Wo kann ich mich melden, wenn ich helfen möchte oder Hilfe brauche?

In Berlin gründen sich aktuell verschiedene Hilfsnetzwerke für die Nachbarschaft, um sich im Fall einer Corona-Ausbreitung gegenseitig zu unterstützen. Hier einige Beispiele:

Die Lichtenberger Corona-Nachbarschaftshilfe-Hotline



In diesen Zeiten ist Nachbarschafts-Hilfe sehr wichtig!

Wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich wenden können und dringend nachbarschaftliche Hilfe benötigen, hat das Bezirksamt Lichtenberg folgende **HOTLINE** geschaltet:

⁴ Brokamp et al. (2011), S. 18

Ortsteil **Hohenschönhausen:** 030 902 96 22 33

Ortsteil **Lichtenberg:** 030 902 96 22 44

Die Hotline ist **montags bis freitags**
von **9 bis 12** Uhr und **14 bis 17** Uhr erreichbar.

An der Hotline erwarten Sie Fachleute aus der Verwaltung und der
Gemeinwesenarbeit.

Die Hotline ist **keine Auskunft** zur **aktuellen Lage**,
sondern dient der Organisation der nachbarschaftlichen Hilfe.

Zum Beispiel: wichtige Einkäufe und Apothekengänge.

Machen Sie gerne Nachbar*innen oder Bekannte auf die Hotline
aufmerksam.

Oskar Freiwilligen Agentur



Corona – Schnelle Hilfe bekommen und geben⁵

März 26, 2020, [Gül YavuzAktuelles](#)

Wegen der Corona-Pandemie wächst der Bedarf an kurzfristiger Hilfe.
Gleichzeitig zeigt sich eine große Bereitschaft in der Bevölkerung, Hilfe
anzubieten.

Wenn Sie einen Hilfsbedarf haben oder helfen möchten, können Sie sich
über die folgenden Links bei uns registrieren. Sie werden zu einem Online-
Formular weitergeleitet, das Sie bitte ausfüllen und digital einreichen.
Dazu Klicken Sie unten das Feld „Registrieren“. Sie erhalten dann so
zeitnah wie möglich eine persönliche Meldung, wenn sich eine
Vernetzungsmöglichkeit ergeben hat.

⁵ Quelle: <https://oskar.berlin/corona-freiwillig-helfen-lichtenberg/>; Zugriff am: 01.04.2020

Bitte beachten Sie: Wir können nicht garantieren, dass Sie die gewünschte Unterstützung erhalten. Wir vermitteln Hilfesuchende an freiwillige Helfer*innen gemäß unseres Aufkommens in der Datenbank. Dabei streben wir eine Vermittlung innerhalb von ein bis zwei Tagen an Helfer*innen an. Es ist in jedem Fall gut, wenn Sie sich auch in Ihrer Nachbarschaft um Unterstützung bemühen.

Immer wenn Hilfe-Gesuch und Hilfe-Angebot zusammen passen, informieren wir beide Seiten per Mail und/oder telefonisch. Eine Bitte und Empfehlung: **Um Missbrauch zu vermeiden, weisen sich bitte Helfende und Hilfe-Nehmende bei ihrem ersten Kontakt mit ihrem Personalausweis aus.** Wir speichern Namen und Ihre Adressen von Hilfesuchenden und Helfer*innen.

Auch Organisationen haben die Möglichkeit, sich hier zu registrieren.

Mögliche Hilfsangebote und Bedarfe können beispielsweise sein: Einkaufen gehen, sich um Tiere kümmern oder Apothekengänge erledigen, aber auch die telefonische Unterstützung beim Einrichten von elektronischen Kommunikations-Möglichkeiten.

Wir danken allen Freiwilligen für die Bereitschaft zur Unterstützung!

Nebenan.de



Corona-Hilfe von Nebenan⁶

Über die neue Seite **nebenan.de/corona** verknüpfen wir Angebot und Nachfrage von lokalen Hilfsangeboten in Zeiten der Corona-Krise.

Hilfe-Gesuche können sowohl über ein Formular auf der Seite als auch über die neue kostenfreie Hotline aufgegeben werden. Durch die Hotline können auch Menschen ohne Internetanschluss Hilfe aus der Nachbarschaft bekommen.

Nebenan.de-Hotline für Nachbarschaftshilfe: 0800 866 55 44

Alle Gesuche erscheinen nach PLZ sortiert im geschützten Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de. Nachbarn, die bereits bei nebenan.de registriert und verifiziert sind, können auf Gesuche aus ihrem PLZ-Gebiet reagieren und direkt Kontakt aufnehmen.

⁶ Quelle:

https://hilfe.nebenan.de/hc/de/articles/360012671259?utm_source=newsletter_1509&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter; Zugriff am: 01.04.2020

Selbstorganisierte Nachbarschaftshilfe-Gruppen über den Messenger Telegram



Telegram ist eine Messenger-App (Nachrichten-Dienst), die vom Smartphone oder vom PC aus genutzt werden. Telegram lässt sich sehr einfach und kostenlos aus dem Internet herunterladen. Über Telegram haben sich viele Nachbarschaftshilfe-Gruppen selbst organisiert.

Link zur Übersicht von Nachbarschaftshilfen **Deutschlandweit:**

<https://listling.org/lists/pwfjfkpjmesjjinm/solidarische-nachbarschaftshilfe#items-rmwuwpsopcqbooa>

Übersicht von Nachbarschaftshilfen im **Bezirk Berlin Lichtenberg:**
„Lichtenberg solidarisch gegen Corona“.

Koordinierung von selbstorganisierter Unterstützung in den Kiezen Lichtenbergs im Umgang mit Corona und den Folgen. Hier können Hilfesuche und Hilfsangebote für Menschen aus der Nachbarschaft kommuniziert werden.

Für vernetzte und solidarische Kieze statt Isolation und Egoismus!

- Bezirk Lichtenberg Telegram: <https://t.me/LbergSoliGegenC19>
- Hohenschönhausen Telegram: https://t.me/hsh_soli
- Karlshorst Telegram: <https://t.me/KarlshorstSoli>
- Kaskelkiez Telegram: <https://t.me/joinchat/NRsc8hzsqLYpf52YsaTQDQ>
- Siegfriedkiez Telegram: <https://t.me/joinchat/EjMqwhoECv7GTpn1BgmSvQ>
- Weitlingkiez Telegram: <https://t.me/weitlingsolic19>

1.4. HYGIENE-TIPPS IM ALLTAG UND BEI NACHBARSCHAFTSHILFE

Bitte aufmerksam lesen zu Ihrem eigenen Schutz und den Schutz anderer Menschen!

Hygiene im Alltag

Bitte achten Sie darauf, dass Sie:

- in die Armbeuge nießen oder husten
- nicht ins Gesicht fassen
- oder in ein Papiertaschentuch niesen und es danach entsorgen
- regelmäßig mit Seife die Hände für 20 Sekunden waschen
- anderen Menschen zur Begrüßung nicht die Hand geben
- andere Menschen zur Begrüßung nicht umarmen
- regelmäßig Zuhause Oberflächen aber auch Türklingen, Lichtschalter, ihr Handy oder Telefon säubern
- keine Öffentlichen Verkehrsmittel nutzen
- 2 Meter Abstand zu anderen Personen halten
- gehen Sie nicht zu Stoßzeiten einkaufen
- Handschuhe zu tragen ist notwendig bei offenen Wunden an der Hand

Hygiene in der Nachbarschaftshilfe

Dieses Papier soll Ihnen zeigen, wie Sie Infektionsrisiken und Sicherheitsrisiken so gut es geht vermeiden können, wenn Sie Hilfe leisten oder Hilfe bekommen.

Es gibt keine völlige Sicherheit vor einer Infektion. Mit den folgenden Empfehlungen können aber Wahrscheinlichkeiten, sich anzustecken, geringer gehalten werden.

Bitte teilen Sie Ihrer lokal organisierten Nachbarschaftshilfe mit, ob sie zur Risikogruppe* gehören, ein Verdachtsfall oder infiziert sind. Das ist sehr wichtig für deren Arbeit.

Helfende sollten ENTWEDER Risikogruppen* ODER Verdachtsfälle/Corona-Positive unterstützen und generell die Sozialen Kontakte einschränken. Sonst kann es zu Kreuzinfektionen kommen.

Übertragung über Gegenstände wurde bislang nicht beobachtet. Könnte aber theoretisch möglich sein.

*Risikogruppen sind Menschen ab 60 Jahren, Menschen mit Vorerkrankungen (Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenerkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen) und Immunsupprimierte Menschen.

Hygieneempfehlungen für Menschen, die Hilfe leisten

Mögliche Szenarien:

a) Sie wollen für jemanden einkaufen, die*der Teil einer Risikogruppe* ist oder die*der Corona positiv oder in Verdachtsquarantäne ist ...

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- falls nötig vorher Umschlag mit Geld unter der Fußmatte der betroffenen Person abholen
- möglichst wenig im Supermarkt anfassen
- Einwegplastik als Tüte benutzen
- Kassenzettel zum Einkauf legen
- keine Wohnungen betreten, Einkäufe vor der Tür abstellen und ggf. Geldumschlag unter der Fußmatte mitnehmen, Wechselgeld geben falls nötig, klingeln und gehen
- kein persönlicher Kontakt, Tür soll geschlossen bleiben
- am besten kein Geld annehmen, sondern Überweisungen einfordern - falls nicht möglich, kann Geld desinfiziert oder abgewaschen werden falls möglich
- nach dem Einkaufen gründlich Hände waschen

b) Sie wollen Botengänge für jemanden erledigen, die*der Teil einer Risikogruppe* ist oder die*der Corona positiv oder in Verdachtsquarantäne ist...

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- keine Wohnungen betreten (!), Gegenstand und Geld (unter der Fußmatte) vor der Tür abholen, Wechselgeld hinlegen falls nötig,
- gar kein persönlicher Kontakt (!) vor der Tür, sie soll geschlossen bleiben
- nach dem Anfassen des Gegenstandes und Geldes nicht ins Gesicht fassen
- am besten kein Geld annehmen sondern Überweisungen einfordern - falls nicht möglich, kann Geld desinfiziert oder abgewaschen werden falls möglich
- Botengang erledigen
- Gegenstand und Wechselgeld wieder vor die Tür legen (zum Beispiel Medikamente) klingeln und gehen
- nach dem Botengang gründlich die Hände waschen (!)

c) Hunderunde für Menschen, die in Quarantäne sind

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- keine Wohnungen betreten (!), Hund (angebunden) vor der Tür abholen
- falls möglich eigene Leine mitbringen
- gar kein persönlicher Kontakt (!) vor der Tür, sie soll geschlossen bleiben
- nicht vom Hund anlecken lassen; man kann noch nicht ausschließen, dass Hunde Corona übertragen
- nach der Hunderunde Hund vor der Tür anleinen, klingeln und gehen
- danach gründlich die Hände waschen

Hygieneempfehlungen für Menschen, die Hilfe bekommen

a) Ihnen werden Einkäufe gebracht und Sie sind Teil einer Risikogruppe oder Sie sind ein Verdachtsfall bzw. mit Corona infiziert...

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- teilen Sie Ihrer lokal organisierten Nachbarschaftshilfe ihre Wünsche per Formular, Telefon oder E-Mail mit
- legen Sie den Umschlag mit dem Geldbetrag des Einkaufes unter Ihre Fußmatte
- falls Sie können, vermeiden Sie Bargeld und überweisen Sie lieber den Betrag online
- lassen Sie niemanden in die Wohnung (!)
- kein persönlicher Kontakt (!) vor der Tür, sie soll geschlossen bleiben
- Einkäufe und Wechselgeld von vor der Tür nehmen
- Einkäufe und Flächen, auf denen die Einkäufe abgestellt wurden, reinigen und falls möglich desinfizieren
- gründlich die Hände waschen

b) Jemand hilft Ihnen mit einem Botengang und Sie sind Teil der Risikogruppe oder Sie sind ein Verdachtsfall bzw. mit Corona infiziert...

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- teilen Sie Ihrer lokal organisierten Nachbarschaftshilfe ihre Wünsche per Formular, Telefon oder E-Mail mit
- Vollmacht schreiben mit Unterschrift falls nötig
- legen Sie den Gegenstand, falls nötig Vollmacht und Umschlag mit dem Geldbetrag des Botenganges unter Ihre Fußmatte
- falls Sie können, vermeiden Sie Bargeld und überweisen Sie lieber den Betrag online

- lassen Sie niemanden in die Wohnung (!)
- kein persönlicher Kontakt (!) vor der Tür, sie soll geschlossen bleiben
- falls nötig Gegenstände (z.B. Medikamente) und Wechselgeld von vor der Tür nehmen wenn es geklingelt hat
- Gegenstände und Flächen, auf denen die Gegenstände abgestellt wurden, reinigen und falls möglich desinfizieren
- gründlich die Hände waschen

c) Sie sind ein Verdachtsfall und jemand geht mit Ihrem Hund spazieren...

- „Hygiene-Tipps im Alltag“ beachten
- Hund vor der Tür anbinden, Tür schließen
- nach der Hunderunde Hund von der Tür ableinen und mit rein nehmen
- danach gründlich die Hände waschen

2. TIPPS FÜR UNTERSCHIEDLICHE MENSCHEN UND SITUATIONEN

Hier finden Sie einen bunten Mix von Tipps und Tricks für unterschiedliche Menschen und Situation, die in der Corona-Zeit auftreten können:

2.1. TIPPS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND SELBSTFÜRSORGE IN ZEITEN VON CORONA

Psychische Gesundheit und Selbstfürsorge sind in diesen Zeiten besonders wichtig. Viele Dinge, die wir intuitiv tun um psychisch gesund zu bleiben, fallen jetzt oft weg: sich mit Freund*innen treffen, ausgehen, Kultur besuchen, regelmäßige Sport-Angebote wahrnehmen, ... Deshalb ist es notwendig, die eigene psychische Verfassung wichtig zu nehmen und auf sich zu achten. Hier ein paar Tipps zur Selbstfürsorge:

Mit anderen in Kontakt bleiben:

- versuchen Sie jeden Tag sozialen Kontakt zu suchen entweder per Telefon, per E-Mail, per Handy, sozialen Netzwerken, Plausch am Balkon oder professionellen Netzwerken
- planen Sie auch soziale Kontakte ein
- sprechen Sie über Ihre Einsamkeit
- viele Psychotherapeut*Innen bieten aktuell Telefon- oder Videosprechstunden an
- selbst kurze Kontakte von wenigen Minuten können Entlastung schaffen

Tagesstruktur:

- Tagesstruktur ist für die psychische Gesundheit wichtig und bei den meisten Menschen fester Bestandteil des Lebens
- momentan fällt oft die Tagesstruktur weg: Viele Menschen arbeiten jetzt von zu Hause, die KiTas haben geschlossen, ...
- sinnvoll ist es hierbei sich einen Tages-Plan zu erstellen mit allen möglichen Aktivitäten
- achten Sie dabei auf einen Wechsel von aktivierenden und entspannenden Tätigkeiten

Beispiel:

07:00 – 08:00	Aufstehen, Frühstück
08:00 – 09:00	30 Min. Yoga, Zeitung lesen
09:00 – 10:00	Wäsche waschen
11:00 – 12:00	Post / Rechnungen
13:00 – 14:00	Essen
14:00 – 15:00	Spazieren
15:00 – 16:00	Wohnzimmer aufräumen
16:00 – 17:00	Blumenpflege und Haushalt
17:00 – 18:00	Telefonieren / Skypen
18:00 – 19:00	Abendessen zubereiten
19:00 – 20:00	Abendessen
20:00 – 21:00	Fernsehen
21:00 – 22:00	
22:00 – 23:00	Entspannungsübungen + Schlafen

Schlafhygiene:

„Der Schlaf und die Schlafqualität können unter den veränderten Bedingungen leiden. Vielleicht leiden Sie darunter, nicht mehr Durchschlafen zu können oder haben Schwierigkeiten einzuschlafen. Alles verständliche Reaktionen, wenn Sie insgesamt angespannt sind.

Wenn Sie Schlafstörungen haben, versuchen Sie, die Regeln der Schlafhygiene einzuhalten. Beobachten Sie, ob es einen positiven Effekt auf ihren Schlaf hat.

Schlafhygiene-Regeln:

1. schlafen Sie in einem abgedunkelten, ruhigen Raum in kühler Umgebung
2. essen Sie nicht mehr kurz vor dem zu Bettgehen
3. Alkohol, Nikotin und Koffein können den Schlaf stören – lassen Sie sie vor dem Schlafen weg
4. achten Sie auf ausreichend Bewegung am Tag, um sich auszulasten – gehen Sie dabei aber behutsam vor. Überforderung führt meist zu schlechterem Schlaf
5. suchen Sie sich ein Schlafritual und üben Sie es regelmäßig aus
6. schauen Sie unmittelbar vor dem Schlafen nicht mehr aufs Handy

Übung: Überlegen Sie sich ein Schlafritual. Der Körper und auch der Schlaf reagieren positiv auf Regelmäßigkeit und Routine. Sie können den Körper schon vor dem Zubettgehen auf das kommende Einschlafen vorbereiten. Trinken Sie bewusst eine Tasse Kräutertee, lassen Sie den Tag Revue passieren, überlegen Sie was heute „gut“ war, machen Sie eine Entspannungsübung, lesen Sie ein paar Seiten in einem Buch ... was auch immer zu Ihnen passt. Das Ritual soll eine klare Trennung zwischen Tag und Nacht bestimmen.“⁷

⁷ Bartholomäus/ Schilbach (2020), S. 24f.

Bewegung:

„Regelmäßige Bewegung ist gut für die Stimmung und sollte auch in diesen Zeiten ausgeführt werden. Menschen, die sich wenig bewegen, haben ein höheres Risiko an Depressionen zu erkranken. Dabei reicht bereits schon eine Stunde Sport in der Woche. Dies muss kein Leistungssport sein, sondern leichte Bewegung kann ausreichen.“⁸

- planen Sie mindestens eine Stunde Bewegung in der Woche ein, besser mindestens 30 Minuten pro Tag
- tragen Sie es in ihren Tages- und Wochenplan mit ein
- Vorschläge: Yoga, Spazieren, Tanzen, Rückenübungen, Fahrrad fahren, Nordic Walking, Joggen

Soziale Schwierigkeiten zu Hause lösen:

Viel Zeit gemeinsam zu Hause zu verbringen, kann zu Schwierigkeiten führen. Die starken Veränderungen im Alltag, können belastend für viele Menschen sein. Das kann zu Spannungen und Konflikten zwischen denen kommen, die zusammen in einem Haushalt leben.

- „Achten Sie auf Gefühle, die Ihnen anzeigen können, dass Sie Zeit alleine brauchen: Gereiztheit, innere Unruhe, Ärger bei Kleinigkeiten – dies können Hinweise darauf sein, dass es aktuell ‚zu viel‘ ist und Sie Rückzug brauchen.
- Kommunizieren Sie Ihrem Partner/Mitbewohner das Bedürfnis alleine zu sein – Sprechen Sie es aus!
- Finden Sie gemeinsam Lösungen.

Dies geht auch in beengten Wohnverhältnissen:

- Gehen Sie alleine Spazieren.
- Schauen Sie alleine einen Film.
- Teilen Sie Aufgaben im Haushalt so, dass Sie sie getrennt erledigen können.

⁸ Bartholomäus/ Schilbach (2020), S. 14

- Definieren Sie klare Zeiten in denen Sie Arbeit, Sport und Privates voneinander trennen.
- Teilen Sie die Zimmer für bestimmte Zeiträume auf
- „Verabreden“ Sie sich zu Zeiten, in denen Sie etwas gemeinsam machen, z.B. Spiele spielen, gemeinsam kochen und essen, gemeinsam Fernsehen, spazieren gehen
- Teilen Sie sich auch die Betreuung der Kinder auf. Falls nur einer von Ihnen zu Hause ist, bitten Sie Ihren Partner abends auf die Kinder aufzupassen, damit Sie sich Zeit für sich nehmen können.
- Kommunizieren Sie Ihrem Partner/Mitbewohner auch, wenn Sie nicht reden möchten.
- Bringen Sie Verständnis auf, wenn Ihr Partner ebenfalls Zeit für sich braucht.
- Oft reichen schon ein paar Minuten bis eine Stunde um den Kopf wieder klar zu kriegen – nehmen Sie sie sich. Es ist normal auch von den Menschen genervt zu sein, die Sie lieben. Selten haben Sie so viel gemeinsame Zeit ohne außerhäusliche Aktivitäten zusammen verbracht. Erlauben Sie sich diese Gefühle und Bedürfnisse.“⁹

⁹ Bartholomäus/ Schilbach (2020), S. 20

2.2. TIPPS UND HILFESTELLUNGEN FÜR FAMILIEN

Tex vom Bezirksamt Berlin Marzahn-Hellersdorf- Berlin.de¹⁰

Liebe Eltern, liebe Familien,
Kitas, Schulen, Kinder-, Jugend- und Familienzentren, aber auch Bibliotheken, Sportstätten und Spielplätze haben geschlossen. Das stellt alle Beteiligten vor eine hohe Belastungsprobe und Ihre Kinder benötigen in dieser Zeit noch mehr Unterstützung und Zuwendung.

- [Kinder-, Jugend- und Familieneinrichtungen](#) sind auch in dieser Zeit für Euch (Sie) da
- [Tipps für Jugendliche](#)
- [Beratungsangebote](#)
- [Informationen zum Download](#)
- [News zum Thema](#)

Beschäftigungs-Ideen für Familien

- Schaffen Sie für sich und Ihr Kind eine [feste Tagesstruktur](#): feste Aufstehzeiten und Schlafenszeiten, Zeit für Schularbeiten festlegen, gemeinsames regelmäßiges Essen, regelmäßige Aufgaben festlegen, Online-Kommunikationszeiten mit Großeltern und Freund*innen vereinbaren.
- Lesen Sie mit ihren Kindern [Bücher](#), lassen Sie sich vorlesen und die Geschichten nacherzählen.
- Holen Sie Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Geschicklichkeitsspiele, Puzzeln, Kreuzworträtsel, Sudoku u.ä. heraus und verbringen Sie Spielenachmittage in der Familie.

¹⁰ Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf/ Jugendamt (2020): <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/artikel.910290.php>; Zugriff am 1.4.2020

- Machen Sie mit ihren Kindern täglich **Bewegungsübungen**. Nutzen Sie solange es geht die Möglichkeit zum Aufenthalt an der frischen Luft gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Mit **Stift, Papier und Farben** lässt es sich wunderbar basteln, gerade jetzt vor Ostern. Nutzen Sie Bastelbücher und den Rest Ihrer Klopapierrollen.
- Holen Sie die **Musikbücher** hervor und singen gemeinsam mit Ihren Kindern. Nutzen Sie Radiosendungen, vorhandene CD`s und singen Sie mit.
- Unterstützen Sie Ihre Kinder bei den von der **Schule** mitgegebenen Aufgaben.
- Nutzen Sie punktuell **Kinderfernsehsendungen**.
- **Homeoffice** mit Kindern – Deutschlandweit sind Schulen und Kindertageseinrichtungen geschlossen und viele Unternehmen bieten Homeoffice für ihre Mitarbeiter an. Doch wie soll man arbeiten, wenn gleichzeitig die Kinder zuhause sind?
- Machen Sie einen virtuellen Rundgang durch **Museen**
- Nutzen Sie kindgerechte **Internetportale** und Onlinespiele, achten Sie aber auf Zeitbegrenzungen

2.3. TIPPS FÜR BESCHÄFTIGUNGEN UND GEGEN LANGeweILE

Damit einem die Decke nicht auf dem Kopf fällt, Langeweile auftritt oder man nicht zu sehr ins grübeln kommt, hier einige Ideen und Anregungen zum Zeitvertreib und zur Beschäftigung.

Soziale Kontakte pflegen:

- „Videotelefonie mit Einzelnen (Skype, FaceTime, WhatsApp)
- Videotelefonie in der Gruppe (Skype, Jitsi, WhatsApp, Zoom, HouseParty)
- Verabreden Sie sich online zu sozialen Anlässen: Sport machen, gemeinsame Mahlzeiten, Apertif, Kaffee- oder Tee trinken)
- Mit Nachbar*innen am Fenster oder Balkon sprechen
- Einen Brief oder eine Postkarte schreiben
- Sprachnachrichten aufnehmen und verschicken
- Sich in Chats oder Foren austauschen¹¹

Quality-Time mit der Familie oder Mitbewohnenden einer Wohngemeinschaft:

- Spiele-Abende
- Gemeinsames Kochen und Essen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Beibring-Nachmittag: Bringen Sie sich gegenseitig Dinge bei
- Motto- oder Themen- Tag

Essen:

- Aufwändige Rezepte kochen oder backen, wozu Sie sich sonst eher nicht die Zeit nehmen
- Probieren Sie neue Rezepte aus und trauen Sie sich zu experimentieren

¹¹ Bartholomäus/ Schilbach (2020), S. 17

- Gemüse und Obst einlegen oder dörren

Kreatives:

- Schreibwerkstatt: Tagebuch führen, Gedichte oder Songtexte schreiben, Briefe oder Postkarten an Freund*innen und Familie
- Musik: Musik hören, Musik produzieren, ein Instrument lernen oder üben, Lieder schreiben, singen
- Malen
- Basteln
- Nähen: Kleidung reparieren, Mundschutz etc.
- Eigen-Bildung: lesen, Sprache lernen oder weiter üben, andere Lernziele suchen
- Rätseln und knobeln: Sudoku, Kreuzworträtsel lösen
- Balkon-verschönerung (Einrichtung, Blumen oder Kräuter pflanzen)

Ordnung:

- Ausmisten von Gegenständen, die Ihnen nicht mehr gefallen, Sie nicht mehr brauchen oder Jahrelang in der Ecke stehen können nervig oder sogar belastend sein. Sich von Dingen zu trennen kann anfangs eine Herausforderung sein, aber auch sehr erfrischend und wohltuend. Endlich weg mit den Altlasten und sich die Wohnung so entrümpeln, dass nur nützliche Dinge und Dinge die Ihnen Freude bringen Sie umgeben. Ob es nun ist: Kleidung die nicht mehr passt, Bücher die Sie nicht mehr lesen wollen oder Ihnen nicht gefällt, Dinge die Sie doppelt besitzen zum Beispiel in Küche oder Bad, Deko, Elektrogeräte und Kabelsalat ...
Sie müssen aussortierte Dinge nicht wegschmeißen, sondern können diese auch spenden, verschenken oder verkaufen. So finden vielleicht andere Menschen noch Freude daran, was es für Sie einfacher machen kann sie loszulassen.
- Aufräumen und Frühlingsputz schafft Ablenkung und Klarheit

- Reparatur-Tag: nehmen Sie sich einen Tag vor, an dem Sie kaputte Dinge endlich reparieren und sich um sie kümmern. Jetzt finden Sie vielleicht eher Zeit dafür.
- Pflanzenpflege (Umtopfen, Pflanzendusche, stutzen)

Bewegung drinnen und draußen:

- Fahrrad fahren
- Spaziergänge oder Nordic Walking
- Joggen
- Yoga/Gymnastik
- Fitness oder tanzen über Youtube und andere Plattformen

Es gibt „Online-Fitnessstudios“, bei denen man entgeltlich oder unentgeltlich an Online-Sportkursen teilnehmen kann.

Einen Überblick über weitere Angebote gibt dieser Artikel:

<https://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hausertraining-1.4852843>

Entspannung:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen und Meditation

2.5. TIPPS FÜR HOMEOFFICE UND HOMESCHOOLING MIT KIND

Tipps zum effektiven arbeiten und lernen Zuhause

von KIKA¹²:

Arbeitsplatz

Kleiden Sie sich, als würden Sie zur Arbeit gehen. Das motiviert und lässt auch Ihr Kind klar zwischen Arbeit und Freizeit unterscheiden.

Schaffen Sie sich zuhause einen eigenen Arbeitsplatz. Legen Sie dabei Wert auf eine Atmosphäre, in der Sie sich gut konzentrieren können. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind während der Arbeit im Blick haben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass dieser Arbeitsbereich nur für Sie ist. Legen Sie Ausmalbilder, kleine Snacks, ein Puzzle oder ein Buch in Reichweite. Diese können dann in Konzentrationsphasen oder während Telefonaten dem Kind gegeben werden, falls es Sie in einem wichtigen Moment unterbricht.

Ein eigener Arbeitsplatz für Kinder:

Richten Sie auch Ihrem Kind einen eigenen Arbeitsplatz ein. Ein Tisch mit einem alten Handy, Stiften, Papier und ein selbstgebauter Laptop aus einem Karton, können als Büro dienen. Falls Ihr Kind gerne bastelt, sollten Sie hier auch Bastelmaterialien platzieren. Je nach Alter des Kindes eignen sich Kleber, Schere, Buntstifte, Buntpapiere, alte Klopapierrollen, Aufkleber und Ausmalbücher. Verzichten Sie auf Bastelutensilien die unbeobachtet viel Chaos anrichten können, wie zum Beispiel Glitzer.

¹²KIKA: https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html?fbclid=IwAR0NFB0fg7d5kXi97FZtoeRwyydXo4ZExIfHTDxy6z_wsXCJAowiqN6a1Qs; Zugriff am 06.04.2020

Wochenplan

Machen Sie sich einen gemeinsamen Wochenplan. Damit sind Ihre Arbeits- und Freizeiten klar geregelt. Legen Sie zu Beginn der Woche fest, wann Sie für Spielzeit zur Verfügung stehen und wann Sie konzentriert arbeiten müssen.

Orientieren Sie sich bei Kindergartenkindern am gewohnten Rhythmus. Essen, freie Spielzeiten und Angebote finden in vielen Kindergärten zu gleichen Zeiten statt.

Gewohnter Rhythmus für jüngere Kinder

Nutzen Sie diese Zeiten für ihr eigenes Zeitmanagement im Homeoffice aus. Bauen Sie feste Spiel- und Kreativangebote in den Vormittag mit ein, auf die sich die Kinder freuen können. Diese müssen nicht lang sein. Ein kleines Puzzle, ein Ausmalbild oder ein Parcours durch das Wohnzimmer. Das verschafft Ihnen einen freien Kopf für die nächste Konzentrationsphase und zeigt den Kindern, dass Sie sich Zeit für sie nehmen.

Schulkinder

Geben Sie Schulkindern feste Aufgaben. Legen Sie fest, zu welchen Zeiten Schulaufgaben gemacht werden und wann diese von Ihnen kontrolliert werden.

Feste Aufgaben für Schulkinder

Lassen Sie die Kinder ihre Schulaufgaben selbstständig erledigen, während Sie ihrer Arbeit nachgehen, kontrollieren Sie erst im Nachhinein die Aufgaben und stehen dann für Fragen zur Verfügung. Stimmen Sie sich hier mit anderen Eltern der Klassenkameraden ab. Vielleicht können Sie Lösungen austauschen, um das Kontrollieren schneller zu machen.

Kommunikation

Sind sie über das Mobiltelefon auf Anrufe und Absprachen mit Kollegen angewiesen, besorgen Sie sich Kopfhörer oder ein Headset. In manchen Telefonkonferenzen kann man so auch nebenbei das Mittagessen vorbereiten oder einen Kaffee kochen.

Legen Sie mit Ihren Kindern klare Kommunikationsregeln für Ihr Homeoffice fest. Halten Sie sich als Zeichen der Ruhe bei Telefonaten den Finger vor den Mund oder drehen Sie sich weg, wenn Ihr Kind dazwischen spricht. Für kleine Kinder ist es manchmal befremdlich, wenn Eltern lange telefonieren. Sie hören das Gegenüber nicht und kennen auch kein Gesicht dazu. Klären Sie Ihre Kinder auf und geben Sie Ihnen einen kleinen Einblick in ihre Arbeitswelt. Oft hilft es schon, wenn Sie Ihren Kindern ein Bild von den Kolleginnen und Kollegen zeigen. Sagen Sie ihnen auch warum es so wichtig ist, dass Sie diese Aufgabe beenden und sich danach Zeit für das Kind nehmen.

Zeiteinteilung

Legen Sie kurze Arbeitszeiten für sich fest. Intervalle von 25 Minuten reichen oft aus, um einen Arbeitsschritt konzentriert zu erledigen. Am besten stellen Sie sich einen Wecker.

Feste Arbeitszeiten festlegen

Machen Sie nach dieser Zeit eine Pause von 5 bis 10 Minuten, in der Sie sich mit Ihrem Kind austauschen können. Wiederholen Sie diese Zeitintervalle, je nach Machbarkeit und legen Sie dann eine längere gemeinsame Pause für Ihr Kind ein.

Nutzen Sie Schlafphasen aus. Arbeiten Sie, wenn das Kind Mittagsschlaf macht, stehen Sie morgens vor dem Kind auf oder arbeiten Sie abends ein weiteres Zeitintervall. Falls Ihr Kind keinen Mittagsschlaf macht, können Sie auch eine Ruhezeit vereinbaren. Machen Sie es dem Kind gemütlich und dimmen Sie ggf. das Licht. Geben Sie Ihrem Kind ein Buch oder machen Sie ein Hörspiel an.

TO DO-Listen

Schreiben Sie sich täglich eine TO DO-Liste. Legen Sie fest, welche Aufgaben Sie alleine erledigen können und für was es Absprachen benötigt. Legen Sie die Arbeiten, die Absprachen erfordern, in eine Zeit, zu der Sie auch Kolleginnen und Kollegen erreichen können und andere Aufgaben in die Randzeiten. Vergessen Sie nicht, erledigte Aufgaben abzuhaken. Das gibt ein gutes Gefühl und motiviert für den nächsten Tag.

Selbstständigkeit

Trauen Sie Ihrem Kind was zu. Kinder sind selbstständiger als man denkt. Binden Sie Ihr Kind in Aufgaben ein. Tischdecken, Aufräumen, Socken sortieren, beim Kochen helfen. Auch kleine Kinder können schon sehr viele Aufgaben übernehmen. Legen Sie diese Aufgaben auch im Wochenplan fest.

Schaffen Sie einen geeigneten Rahmen, in dem sich Ihr Kind entfalten kann. Die meisten Kinder sind gut in der Lage, sich selbst zu beschäftigen oder haben jetzt die Gelegenheit dazu, es zu lernen. Legen Sie fest, was in der freien Spielzeit gespielt werden kann und welche Utensilien oder Spiele dafür benötigt werden. Kommunizieren Sie ganz klar, dass sich in dieser Zeit selbst beschäftigt werden soll.

Achten Sie aber darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern. Nicht jedes Kind kann sich gleich lange und gleich gut allein beschäftigen. Bei kleineren Kindern sollten die Zeitintervalle nicht so groß sein. Kinder unter einem Jahr können sich ca. fünf bis zehn Minuten alleine beschäftigen. Ab zwei bis drei Jahren steigt die Zeit auf ca. 15 bis 20 Minuten. Probieren Sie es aus und finden Sie den für Sie und Ihr Kind geeigneten zeitlichen Rahmen. Ist ihr Kind nicht gerne allein? Bieten Sie ihm ein Hörspiel an. Wenn es dabei Kopfhörer trägt, kann es in ihrer Nähe der Lieblingsgeschichte lauschen.

Rechnen Sie damit, dass besonders jüngere Kinder, in ihrer freien Zeit für viel Unordnung sorgen können. Räumen Sie am Ende des gemeinsamen „Arbeitstages“ zusammen auf. Besprechen Sie, was an dem Tag besonders gut geklappt hat und belohnen Sie sich und Ihr Kind mit einer extra Kuschel- oder Spielzeit.

Essen

Bereiten Sie am Morgen ein paar Obstsnacks vor, an denen sich die Kinder im Laufe des Vormittags frei bedienen können.

Gerade jetzt ist es wichtig seine Gesundheit zu schützen und sich gesund zu ernähren. Kochen Sie vor oder binden Sie ihr Kind beim Kochen mit ein. Jüngere Kinder freuen sich, wenn sie gemeinsam das Essen zubereiten. Älteren Kindern kann man eigene Aufgaben geben oder Sie für die Zubereitung des Mittagessens einteilen. Legen Sie dafür im Wochenplan fest, wann es einfache Gerichte zum Mittag gibt.

3. SONSTIGES

SPIELE FÜR GROß UND KLEIN

Hier gibt es ein paar Spiele und Rätsel, um gegen die Langeweile vorzugehen. Die Spiele kann man mit anderen spielen, ohne im gleichen Raum sein zu müssen. Man muss sich nicht einmal unbedingt sehen, sondern es reicht sich zu hören. Sie sind also gut für Telefonkonferenzen oder Gruppen-Skype-Treffen geeignet.

Kontakt

Spieler*innen: Mindestens 3 Personen

Zeit: 10 – 20 Minuten pro Runde

Eine Person spielt gegen alle anderen Personen. Diese Person nenne ich mal die **Gegen-Person**. Die Gegen-Person denkt sich ein Wort aus, welches sie jedoch nicht den anderen verrät außer den Anfangsbuchstaben. Dieses Wort nenne ich mal das **Zielwort**. Die anderen haben nun die Aufgabe das Ziel-Wort zu erraten. Dazu müssen sie weitere Buchstaben des Zielwortes erspielen.

Dies können sie, in dem sich eine Person der Gruppe ein Wort mit dem gleichen Anfangsbuchstaben des Zielwortes denkt. Dieses Wort nenne ich das **Spielwort**. Das Spielwort versucht sie nun entweder der Gruppe oder einer einzelnen Person der Gruppe zu erklären. Sie sollte es möglichst so machen, dass die Gegen-Person es nicht erraten kann. Insider lassen sich dafür gut eignen.

Glaukt eine Person der Gruppe, sie weiß welches das Spielwort ist, sagt sie laut: „Kontakt“. Jetzt zählen die Person, die sich das Spielwort ausgedacht hat, und die Person, die „Kontakt“ gesagt hat, zusammen laut von 10 runter. Dann sagen sie gemeinsam das Spielwort (oder das, welches sie dafür halten). Ist es das exakt gleiche Wort muss die Gegen-Person den nächsten Buchstaben des Zielwortes der Gruppe verraten. Hat die Gegen-Person jedoch das Spielwort entweder während der Erklärung oder in der Zeit in der von 10 runter gezählt wurde erraten, gilt es nicht und es muss ein neues Spielwort gesucht werden. Das gleiche gilt, wenn es nicht genau das gleiche Wort ist, welches die beiden Personen der Gruppe aussprechen.

Wenn die Gegen-Person einen neuen Buchstaben gesagt hat, wird ein neues Spielwort gesucht. Nun muss es ein Wort mit BEIDEN Anfangsbuchstaben sein. Der Prozess einen neuen Buchstaben zu finden, beginnt von vorne. Dies geht so lange bis das Zielwort erraten wurde.

Beispiel:

Marie ist die Gegen-Person und spielt gegen Tim, Eri und Jakob.

Marie denkt sich als Zielwort „Sonnenblume“ aus und sagt laut den Anfangsbuchstaben „S“.

Eri denkt sich als Spielwort „Sport“ (Anfangsbuchstabe: S) und erklärt: „Etwas, dass ich jeden Mittwoch mache, um fit zu bleiben“.

Tim denkt sie meint „Sport“ und sagt: „Kontakt“.

Beide zählen laut von 10 runter: „10, 9, 8, 7 ...“ Dann sagt Marie auf einmal „Sport!“ Eri gibt zu, dass es das Wort Sport war. So ist es nicht gültig.

Jakob denkt sich als Spielwort „Sauna“ und erklärt. „Es ist sehr heiß!“

Eri denkt er meint „Sonne“ und sagt: „Kontakt!“.

Beide zählen laut von 10 runter: „10, 9, 8, 7, ... 1“ Dann sagt Jakob: „Sauna“ und Eri: „Sonne“. Da es nicht das gleiche Wort ist, ist es nicht gültig.

Eri denkt sich als Spielwort „Straße“ und erklärt: „Jakob, die war gestern sehr heiß als wir Eis essen waren!“.

Jakob erinnert sich, dass sie gestern darüber geredet haben. Er denkt deshalb, dass Eri das Wort „Straße“ meint und sagt: „Kontakt!“

Beide zählen laut von 10 runter: „10, 9, 8, 7, ... 1“ Dann sagen beide gleichzeitig: „Straße!“ Marie hat es vorher nicht erraten und muss deshalb den nächsten Buchstaben des Zielwortes verraten. Sie sagt laut „O“

Nun müssen Tim, Eri und Jakob ein Spielwort mit den Anfangsbuchstaben „So“ sich gegenseitig erklären. Tim denkt sich als Spielwort „Sorgen“ und erklärt: „Dass mache ich mir, wenn es jemanden nicht so gut geht“. ...

Essenz

Spieler*innen: Mindestens 4 Personen

Zeit: ca. 10 Minuten pro Runde

„Essenz“ ist ein Spiel, das man mit anderen Menschen spielen kann ohne dass man unbedingt im gleichen Raum sein muss. Man muss sich nicht einmal unbedingt sehen, sondern es reicht sich zu hören. Es ist also gut für Telefonkonferenzen oder Gruppen-Skype-Treffen geeignet. In diesem Spiel geht es nicht um gewinnen oder verlieren. Es ist ein Spiel um sich gegenseitig (noch einmal anders) kennenzulernen und um die Kreativität anzuregen.

Am Anfang wird eine Art Spielleiter*in festgelegt, welche*r jedoch jede Runde wechselt. Die Spielleitung wählt eine Person der Gruppe aus, sagt jedoch nicht laut wen sie gewählt hat. Sie kann auch sich selbst auswählen.

Jetzt ist jede Person der Gruppe nacheinander an der Reihe der Spielleitung eine Frage zu der gesuchten Person zu stellen. Diese muss die Spielleitung beantworten. Hierbei sind bloß abstrakte Fragen erlaubt. Also keine Fragen wie „Wie heißt diese Person?“, „Was trägt sie für Kleidung?“ oder „Was ist ihr Beruf?“. Die Fragen müssen abstrakter und kreativer sein. Passend sind Fragen wie: „Wenn die Person ... wäre, was wäre sie dann?“. Zum Beispiel: „Wenn die Person eine Farbe wäre, welche wäre sie dann?“; „Wenn die Person ein Tier wäre, welches wäre es dann?“ etc. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es dürfen bloß keine Fragen (und Antworten) sein, an denen direkt erkennbar ist, welche Person gemeint ist.

Wenn jede Person der Spielleitung eine Frage gestellt hat, müssen alle der Gruppe die Person sagen von der sie meinen, dass die Spielleitung über sie geredet hat. Dann löst die Spielleitung auf, an welche Person sie gedacht hat. Danach wechselt die Spielleitung und eine neue Runde startet. Das Spiel ist vorbei, wenn jede Person der Gruppe mal Spielleitung war.

Wörter aus Wörtern

Spieler*innen: Mindestens 2 Personen

Zeit: ca. 10 Minuten pro Runde

Auch „Wörter aus Wörtern“ lässt sich spielen ohne physisch beieinander anwesend zu sein. Jede Person braucht einen Stift und einen Zettel. Anfangs einigen sich alle auf ein möglichst langes Wort. Dieses Wort schreiben alle auf ihren Zettel. Ich nenne es mal das **Anfangswort**. Jetzt haben alle 5 Minuten Zeit aus den Buchstaben des Anfangswortes neue Wörter zu bilden und aufzuschreiben. Bei den neuen Wörtern sind bloß Substantive erlaubt. In den neuen Wörtern müssen nicht alle Buchstaben des Anfangswortes enthalten. Beispielsweise lässt sich oft das Wort „Ei“ in anderen Wörtern finden. Es dürfen aber auch bloß so viele Buchstaben in für neue Wörter benutzt werden, wie viele sich auch im Anfangswort finden.

Ist das Anfangswort z.B. „Sonntagsfrühstück“, würde das Wort „Ton“ gelten. Jedoch das Wort „Nonne“ würde nicht gehen, weil ein „E“ in „Sonntagsfrühstück“ fehlt und ein drittes „N“.

Nach 5 Minuten wird gewertet. Jede Person liest die Wörter vor, die sie gefunden hat. Für jedes gefundene Wort, welches alle Spieler*innen gefunden haben, gibt es keinen Punkt. Für jedes gefundene Wort, welches nicht alle Spieler*innen aber mindestens eine andere Person gefunden hat, gibt es einen Punkt. Wenn eine Person ein Wort gefunden hat, welches keine andere Person gefunden hat, bekommt diese Person zwei Punkte für dieses Wort. Die Person mit den meistens Punkten gewinnt.

KOCHREZEPTE

Zum Abschluss gibt es noch ein paar Kochrezepte aus unserer Kochgruppe. Diese findet eigentlich immer alle zwei Wochen mittwochs im Bürgertreff statt. Guten Appetit!

Falafel wie in Syrien

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Soße:

- 300-400 g Joghurt (3,5 %)
- 50 ml Tahin
- 1 EL (Ess-Löffel) Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL (Tee-Löffel) Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Sumak
- 1 EL gehackte Minze

Für die Falafel:

- 400 g Kichererbsen (roh)
Bei Kichererbsen aus der Dose: 2 Dosen bzw. Gläser a 850 g
+ 2 Eigelbe + 1 Voll-Ei + 5-7 TL Mehl
- 1 Gemüsezwiebel (150 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte Petersilie
- je 2 TL gemahlene Kreuzkümmel und Koriandersamen
- Saft von einer halben Zitrone
- 1-2 EL Salz
- 1 TL Backpulver
- 50 g Sesamsamen
- 1 Liter Pflanzenöl

Geräte: mittelgroßer Topf, Messer, Schneidebrett, Fleischwolf (Mixer), Küchentrepp

Arbeitsschritte:

- 1.** Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- 2.** Die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln, dann zusammen mit den Kichererbsen durch den Wolf drehen bzw. in den Mixer geben. Verwendet man gekochte Kichererbsen, diese ebenso wolfen bzw. mixen.
- 3.** Zu der Kichererbsenmasse Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Zitronensaft, Salz, Backpulver geben und durchkneten. Bei Kichererbsen aus der Dose zusätzlich 2 Eigelb und 4 bis 6 EL Mehl mit unterkneten. Die Masse 30 Minuten ruhen lassen.
- 4.** Für die Soße alle Zutaten gut verrühren und beiseite stellen.
- 5.** Sesam in eine kleine Schüssel füllen. Aus der Kichererbsenmasse mit nassen Händen (tischtennisballgroße) Bällchen formen und diese in Sesam wenden. Bei Kichererbsen aus der Dose erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Sesam wenden. Die Bällchen mit dem Daumen leicht andrücken und in einem Topf mit Öl bei 160-170°C 5-7 Minuten ausbacken. Die Falafel auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Soße warm servieren.

Kleiner Tipp: Dazu passen hervorragend Kichererbsenmus (Hummus), diverse Salate und arabisches Fladenbrot.

Sommerrollen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Sommerrollen:

- 250 g Rice Vermicelli
- 2 TL Fischsoße
- 250 g Geflügelfilet oder 200 g Tofu
- 1 EL Pflanzenöl
- Einen halben Eisbergsalat
- 1 Möhre (120 g)
- Eine halbe Salatgurke
- 100 g Mungbohnenkeimlinge
- je 1 EL gehackte Minze und Koriander
- 8 Reispapierblätter

Für den Dip:

- 4 EL Fischsoße (oder Sojasoße)
- 2-3 EL brauner Zucker
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Sesamöl

Geräte: Wasserkocher (1,5 l), große Schüssel, Sieb, Messer, Schneidebrett, beschichtete Pfanne, Reibe, Küchentuch

Die Arbeitsschritte:

1. Wasser im Wasserkocher erhitzen, die Reisbandnudeln in eine Schüssel legen, mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen.

Danach in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser

abspülen. Die fertigen Reisbandnudeln mit Fisch- (oder Soja-) Soße marinieren, gut verrühren und beiseite stellen.

- 2.** Das Hühnchen in ganz zarte lange Streifen schneiden. (Dasselbe gilt für den Tofu.) In einer Pfanne mit Öl das Fleisch zügig anbraten und beiseite stellen.
- 3.** Den Eisbergsalat putzen und ganz fein schneiden. Die Möhre schälen, mit einer Reibe raspeln. Die Gurke waschen, längst halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, und in Stifte schneiden. Alles Gemüse zusammen mit den Keimlingen und den Kräutern in einer Schüssel gut mischen.
- 4.** Den Wasserkocher erneut erhitzen, Schüssel mit warmem Wasser füllen und auf eine Arbeitsfläche stellen. Das saubere Küchentuch befeuchten und auf der Arbeitsfläche auslegen.
- 5.** Das Reispapierblatt für einen kurzen Moment in das warme Wasser halten und sofort auf das Küchentuch legen.
- 6.** Nun auf das untere Drittel jedes Blattes eine Handvoll Reisbandnudeln, Salat-Mix und das Fleisch bzw. den Tofu geben. An den Seiten sollten je zwei Zentimeter freibleiben.
- 7.** Den freien Teil des Papiers über die Masse legen, an den Rändern festdrücken und beim zweiten Rollvorgang schlägt man die beiden Seiten mit ein. Die Rolle soll schön fest und gleichmäßig gerollt werden.
- 8.** Die Sommerrolle wird kalt gegessen und dabei gelegentlich in den Dip getunkt. Den macht man so: Braunen Zucker in Fischsoße auflösen, mit Limettensaft und Sesamöl verrühren (Chili).

Currywurst und Pommes

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Brühwürste (ohne Darm) oder vegetarische Würste (z.B. aus Soja, Erbsen oder Lupinen)
- reichlich Öl zum Anbraten

Für die Pommes frites:

- 4 sehr große vorwiegend festkochende Kartoffel (jede ca. 150-200 g)
- 1 Liter Pflanzenöl

Für die Soße:

- 1 Gemüsezwiebel (120 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- Öl zum Anbraten
- 4-5 EL Madras-Currypulver (Asiamarkt)
- 2 TL Paprikapulver
- 5 EL (1 Tube) Tomatenmark (dreifach konzentriert)
- 500 ml Cola,
- 2-3 TL Worcestersoße
- 150-200 g Apfelmus
- 2 EL Salz
- 1 TL Pfeffer

Geräte: Sparschäler, Messer, Schneidebrett, Schüssel, Topf (für die Pommes frites), Topf mit Deckel (für die Soße), Schneebeesen, Mixer oder Pürrierstab, Sieb, beschichtete Pfanne, Schaumkelle, Zange

Die Arbeitsschritte:

- 1.** Für die Pommes frites die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Diese waschen und für 30 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem kaltem Wasser legen (um die Stärke abzuspülen.)
- 2.** Den Topf mit Öl für die Pommes frites auf 130 °C vorheizen.
- 3.** Für die Currysoße Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl bei geringer Hitze 5-7 Minuten anschwitzen. 2 EL von dem Currypulver und das gesamte Paprikapulver zugeben und 1-2 Minuten mitrösten. Dann das Tomatenmark hinzufügen und leicht mitanschwitzen. Mit der Cola ablöschen, Worcestersoße zugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Apfelmus zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter einem Deckel 5-7 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Danach den Topf vom Herd ziehen, die Soße mit einem Pürierstab glatt pürieren und durch ein Sieb streichen. Anschließend abgedeckt warmhalten.
- 4.** Die Kartoffelstifte aus dem kaltem Wasser nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und für ca. 4 Minuten in den Topf mit dem heißen Öl geben. Die vorfrittierten Pommes frites mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und auf trockenes Küchenkrepp legen. Das Öl nun auf 175 °C erhitzen.
- 5.** Jetzt die Würste von allen Seiten in einer Pfanne mit ausreichend Öl ausbacken (Die Würste müssen im Öl schwimmen.)
- 6.** Die Kartoffelstifte noch einmal für 2-3 Minuten in den Topf mit heißen Öl geben. Diese knusprig backen, herausnehmen und salzen.
- 7.** Die Würstchen mit einer Zange aus der Pfanne holen, auf Tellern mit Currysoße anrichten, mit Currypulver bestäuben und Pommes frites servieren.

MUND-NASEN-MASKEN SELBST GEMACHT

Für alle, die sich Zuhause selbst eine Mund-Nasen-Masken nähen möchten, hier Beispiel-Anleitung:

Quelle: LZ UGB Stadt Essen – Nähanleitung gefertigt: J. Spors¹³

Mund- Nasen- Masken

Die Übertragung von Influenzaviren erfolgt durch Tröpfchen, die z.B. beim Sprechen, beim Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen können. Die Tröpfchen können auch auf Oberflächen gelangen und diese kontaminieren. Direkter Händekontakt mit Oberflächen, die mit virushaltigen Sekreten kontaminiert sind und anschließender Hand- Mund -Nasen- Kontakt kann ebenfalls zur Übertragung führen.

Eine handelsübliche Mund- Nasen- Maske kann die Verteilung von Tröpfchen in die Umgebung und auf Kontaktpersonen verhindern. Das Tragen einer solchen Maske in der Öffentlichkeit könnte die Übertragungswege einer Influenza in der Bevölkerung reduzieren. Insbesondere beim Ausfall wirksamer Medikamente durch Resistenzbildung der Erreger könnte die Maske eine Option zur Minimierung der Krankheitsausbreitung sein. Es ist sinnvoll, bei jeder Begegnung mit anderen Personen eine Mund- Nasen- Maske zu tragen, um die Verteilung von Tröpfchen zu verhindern. Dies gilt auch für den Arbeitsweg, bei Einkäufen, beim Aufenthalt in Räumen mit mehreren Personen und beim Besuch öffentlicher Gebäude und Einrichtungen.

¹³ Quelle: https://www.radioessen.de/files/pdf1/schnittmuster-und-anleitung-fuer-atemmaske_feuerwehr-essen.pdf

Um die Bevölkerung im Pandemiefall unabhängig von Lieferengpässen und von kostenintensiver Bevorratung mit ausreichend Masken zu versorgen wird in der Pandemie- Phase 6 eine Nähanleitung zum selberrichten einer Mehrweg-Maske an die Bevölkerung verteilt.

Zur Versorgung der Bürgerinnen und Bürger, denen das selber Nähen einer Mund- Nasen- Maske nicht möglich ist und zur zusätzlichen materiellen Versorgung der geplanten Zugangskontrollen werden die städtischen Schneidereien ab der Phase 5 aufgefordert Mehrweg- Masken anzufertigen.

Pflege und Reinigung der Mehrweg-Masken

Die Mehrweg- Maske ist grundsätzlich trocken zu lagern. Nach der Benutzung ist die Mehrweg- Maske vorsichtig ausziehen und möglichst dabei die Außenfläche nicht zu berühren. Nach dem Ausziehen sollte eine Händewaschung durchgeführt werden. Gebrauchte Masken sollten nach der Benutzung bzw. mindestens einmal täglich gereinigt werden. Sie können entweder bei 90°C in der Waschmaschine gewaschen oder auf dem Herd in einem Wasserbad (5 Minuten) ausgekocht werden. Anschließend ist die Maske zu trocknen.

Prüfung und Wirksamkeit

Dieser Maske wird komplett selbst gefertigt, sie ist weder geprüft noch zertifiziert. Sie dient nur als sinnvolle Alternative, wenn keine Masken mehr zu bekommen sind. Die Herstellung und Benutzung ist eigenverantwortlich.

Für alle, die sich Zuhause selbst eine Mund-Nasen-Maske nähen möchten, hier einige Links mit unterschiedlichen Anleitungen und Informationen dazu:

<https://mustsharenews.com/cloth-face-mask/>

<https://www.youtube.com/watch?v=S9RWII2-5>

<https://www.radioessen.de/files/pdf1/schnittmuster-und-anleitung-fuer-atemmaske-feuerwehr-essen.pdf>

Andere Modelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLOh8AoXvcI>

<https://www.instructables.com/id/DIY-Cloth-Face-Mask/>

<https://netzpolitik.org/2020/basteln-ist-gut-fuer-die-gesundheit/>

<https://www.craftpassion.com/face-mask-sewing-pattern/>

NÜTZLICHE LINKS:

Basis-Informationen über Corona in verschiedenen Sprachen:

<https://www.johanniter.de/die-johanniter/johanniter-unfall-hilfe/aktuelles/nachrichten/2020/basisinfos-zu-corona-in-verschiedenen-sprachen/?L=0>

Die Senatsverwaltung **stellt Informationen für Menschen in 11 verschiedenen Sprachen** zur Verfügung, die hier **als Podcast** abgehört werden können, u.a. auch in Farsi:

<https://www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheitsinfektionsschutz/>

Corona – geänderte Behördenabläufe und mehrsprachige Infoblätter für Geflüchtete

https://fluechtlingsrat-berlin.de/news_termine/corona/

Corona-Newsgruppe:

Texte, News, Analysen rund um das Thema Corona können hier gepostet werden.

Nicht geduldet wird jegliche rassistische/sexistische Äußerungen. Unsere Solidarität gilt allen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft usw.

Fake-News werden umgehend gelöscht.

Link: https://t.me/joinchat/Kqtl1CfK_0BIAGeFysrzQ

◆ Info-Kanal: https://t.me/joinchat/Kqtl1CfK_0BIAGeFysrzQ

◆ Berlinweite Gruppe: <https://t.me/joinchat/IafppEdTmHTRObqU4-VTeg>

Podcasts:

„Der Tag“ Täglicher aktueller Politik-Podcast vom Deutschlandfunk:

<https://www.deutschlandfunk.de/deutschlandfunk-der-tag.3414.de.html>

„Zur Lage der Nation“ Wöchentlicher Politik-Podcast:

<https://www.kuechenstud.io/lagedernation/>

Täglicher aktueller wissenschaftlicher Podcast über das Corona-Virus:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

„Corona-Konstruktiv“ Podcast über Chancen der Corona-Krise:

<https://www.kuechenstud.io/coronakonstruktiv/2020/03/24/ck001-nachbarschaftshilfe-hackathon-streaming-visualisierungen-soziales/>

„Zeit-Verbrechen“ Kriminal-Podcast über stattgefundene Verbrechen:

<https://www.zeit.de/serie/verbrechen>

„Unter Pfarrerstöchtern“ Podcast über die Geheimnisse der Bibel:

<https://www.zeit.de/serie/unter-pfarrerstoechtern>

„Alles gesagt?“ Interview-Podcast mit prominenten Persönlichkeiten:

<https://www.zeit.de/serie/alles-gesagt>

„Deutschland3000 – ne gute Stunde mit Eva Schulz“ Interview-Podcast

mit prominenten Persönlichkeiten: https://www.n-joy.de/podcast/eine_stunde_mit_eva_schulz/index.html

„Talk ohne Gast“ Comedy-Podcast: [https://www.n-](https://www.n-joy.de/podcast/talk_ohne_gast/index.html)

[joy.de/podcast/talk_ohne_gast/index.html](https://www.n-joy.de/podcast/talk_ohne_gast/index.html)

„Herrengedeck“ Comedy-Podcast: <https://herrengedeck.podigee.io/>

„Die blaue Stunde“ Thematisch vielseitiger Podcast mit Serdar
Sommuncu:

https://www.radioeins.de/archiv/podcast/die_blaue_stunde.html

„Soziopod“ Podcast über Soziologie und Philosophie: <https://soziopod.de/>

„Hörsuppe“ Podcast über die aktuellsten Podcasts:

<https://www.podcast.de/podcast/58913/>

Tipps für Homeoffice mit Kind:

Links vom Bezirksamt Berlin Marzahn-Hellersdorf- Berlin.de

- [Homeoffice mit Kindern](#)
- [Handlungsansätze](#), die dabei helfen können, auf Kita- und Schulschließungen und andere Herausforderungen betrieblich zu reagieren
- [Flimmo](#) – Elternratgeber Fernsehen:
- [Online-Elternguide](#)
- Die [Elternabend-Box](#) Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben: wenn das auch Ihr Anliegen ist, können Sie gezielt Mütter und Väter über die Mitmach-Initiative informieren!

Entspannung:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:
<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE> – von der AOK
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressivemuskelentspannung-zum-download-2021142> - von der TK zum Download
- Autogenes Training:
<https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/entspannung-undachtsamkeit/lesen/autogenes-training-cd-bestellen.html> - CD-Bestellmöglichkeit für AOK Versicherte

- Atemübungen:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zumdownload-2007126> - von der TK zum Download
- Achtsamkeitsübungen:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download2007110> - Bodyscan von der TK zum Download <https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg> - Bodyscan von der AOK

QUELLEN:

- Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf/ Jugendamt (2020): Tipps und Hilfestellungen für Familien; <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/artikel.910290.php>; Zugriff am 1.4.2020
- Brokamp, Babara; Eckmann, Caroline; Dr. Imhäuser, Karl-Heinz; Lawrenz, Wiebke; Patt, Raimund; Vockerodt, Yvonne (2011): Inklusion vor Ort. Der Kommunale Index für Inklusion – ein Praxishandbuch. 1. Auflage. Berlin: Eigenverlag des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.V.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020): Informationen über das Corona-Virus; Bundesministerium für Gesundheit
- KIKA von ARD und ZDF für Erwachsene: Tipps zum effektiven arbeiten und lernen Zuhause. Homeoffice und Homeschooling; https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html?fbclid=IwAR0NFB0fg7d5kXi97FZtoeRwydXo4ZExIfHTDxy6z_wsXCJAowiqN6a1Qs; Zugriff am 06.04.2020
- Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V. (2003), Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel
- Marie Bartholomäus / Prof. Dr. med. Leonhard Schilbach (2020): Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus. Verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung; Max-Planck-Institut für Psychiatrie
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen (2020): Die Krankheit Corona-Virus.
- NebenAn.de: Coronahilfe von nebenAn; https://hilfe.nebenan.de/hc/de/articles/360012671259?utm_source=newsletter_1509&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter; Zugriff am: 01.04.2020
- Oskar Freiwilligenagentur: Corona – Schnelle Hilfe bekommen und geben; <https://oskar.berlin/corona-freiwillig-helfen-lichtenberg/>; Zugriff am: 01.04.2020

Freundlichen Dank auch an: Agi Malach / www.agimalach.de -Text und Lea Hillerzeder www.slingashop.de- Illustration.