Corona-Brillen
Corona-Care
Booklet III

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort..... 3
2. Corona-Brillen..... 4-6
3. Mein neues Jahr 2021..... 7
   Den eigenen Wünschen auf der Spur..... 8
4. Stimmungsaufheller Lachyoga..... 9
   Lachyoga-Übungen für Groß und Klein..... 10
5. Familienecke..... 11
   Die Corona-Zeitkapsel..... 11
   Tipps für den Unterricht von zu Hause..... 12
   Tipps für Schüler..... 13
   Nützliche Apps zum Lernen und für die Nachhilfe..... 14
   Ideen für die Kinderbetreuung..... 15
6. Aufklärung zum Impfgeschehen in Thüringen..... 16-18
   Comic: Wie funktioniert eigentlich eine RNA-Impfung? 19-21
7. Informationen zu medizinischen- und FFP-Masken..... 22-23
8. Seriöse Informationsquellen..... 24
9. Hotlines zum Coronavirus..... 25
10. Wie schütze ich mich und andere? 26
11. Anzeichen einer Infektion mit Corona..... 27
12. Nachbarschaftshilfe: Wir gemeinsam für unsere Stadt..... 28

Vorwort

Corona hat uns fest im Griff ☹. Wenn ich mir alle Nachrichten anhöre und anschaue, legt sich mir die „Coronahand“ heftig um meinen Hals. In meinem Kopf laufen unterschiedliche Filme im Kopfkino ab. Wenn ich mein Herz frage, bekomme ich die Antwort: „Bleibe ruhig, habe Zuversicht, wir haben viel Kraft, wir haben tolle Ideen, bleib besonnen und handle mit Augenmaß.“

Die Menschen haben alle unterschiedliche „Coronabrillen“ auf der Nase:
Die Zornbrille, die Angstbrille, die Traurigkeitsbrille, die Rückzugsbrille, die Hysteriebrille, die Wutbrille, die Kuschelbrille, die Helferbrille, die Hoffnungsbrille und viele mehr.

Ich begegne diesen Menschen mit ihren unterschiedlichen Brillen auf der Nase. Sie merken selbst nicht, welche Brillen sie auf der Nase tragen. Alle Brillen sind o.k., es gibt kein Gut und kein Böse.

Und wichtig ist, Sie und ich, wir tragen selbst solche unterschiedlichen Brillen auf der Nase. Von großer Bedeutung ist, dass wir uns beobachten und sehen, welche Brille wir gerade auf haben. Und Sie sollten nicht durchgängig nur die „traurigen“ Brillen auf der Nase haben. Das Coronaleben wird leichter, wenn Sie ab und zu die Hoffnungsbrille, oder die Zuversichtsbrille aufsetzen. Die Helferbrille kann auch sehr gut sein, denn wenn wir helfen, wärmen wir unser Herz und das baut unser Selbstwertgefühl auf.

Egal, welche Brille Sie tragen, schützen Sie sich mit den gegebenen Schutzmaßnahmen und halten Sie sich an die Regeln, dann können bald alle Menschen wieder durchgängig die Zuversichts- und Hoffnungsbrille auf der Nase haben.[1]

Herzlichst Ihre Maria-Anna Ziola & Team ☺

[1] Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Booklet die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Corona-Brillen

Welche Brille tragen Sie gerade auf der Nase?

Die Angstbrille: Ich will mich am liebsten verstecken, ich fürchte und sorge mich.
Das brauche ich: Bitte nimm meine Angst ernst, sie ist Wirklichkeit für mich! Nimm mich so an, wie ich bin. Ich brauche Rückhalt. Mir fehlt das Selbstvertrauen, die Situation zu meistern, hilf mir. Ich möchte, dass du mir Licht auf meine dunkle Angst wirfst. Hab mich lieb, tröste mich und nimm mich (virtuell) in den Arm. Unterstütze mich darin, stark und selbstbewusst zu werden.

Die Zornbrille: Ich bin zornig und aggressiv. Ich ärgere mich und bin manchmal unkontrolliert. Ich bin zornig, weil ich nicht raus darf. Ich bin zornig, weil ich meine Freunde nicht treffen darf. Ich bin ziemlich unzufrieden.
Das brauche ich: Nimm meine Gefühle ernst und gehe mir aus dem Weg, wenn ich zornig bin. Höre mir zu. Suche mit mir eine Lösung und helfe mir, dass ich andere Möglichkeiten finde, meinen Freunden nah zu sein. Ich wünsche mir, dass du mich liebst, auch wenn ich zornig bin. Ich brauche ein Ventil, um den Zorn rauszulassen.

Die Kuschelbrille: Mir ist so kalt. Ich fühle mich einsam. Ich möchte mit einem anderen Menschen kuscheln. Ich möchte andere Menschen sehen. Ich möchte meine Freunde treffen. Ich möchte mich geborgen fühlen.
Das brauche ich: Ich möchte wissen, wie sehr ich geliebt werde. Wärme mich von innen. Ich brauche meine Freunde und lerne jetzt, diese anzurufen. Ich wärme mich mit guten Gedanken an liebe Freunde und Menschen, die mir guttun. Ich werde jeden Tag für meine Seele und meinen Körper etwas Gutes tun. Ich lese ein schönes Buch – mit meinen Kindern. Ich nehme ein Bad oder eine schöne warme Dusche. Ich trinke einen schönen Tee und höre Musik.

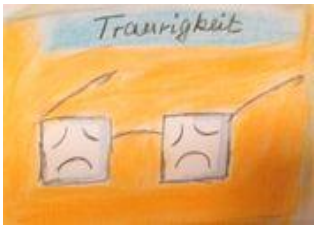
Die Wutbrille: Ich habe große Wut im Bauch und muss meinen Frust loswerden. Ich brauche ein Ventil für meine Wut.
Das brauche ich: Ich brauche ein Ventil, damit ich meine Wut nicht in mich hineinfresse. Ich benötige körperlich Raum für meine Wut, damit sie verpuffen kann. Bleib dann bitte auf Abstand. Bitte nimm meine Gefühle ernst und schenke mir ein offenes Ohr, wenn ich so weit bin, zu reden. Suche mit mir eine Lösung oder einen Kompromiss. Ich wünsche mir, dass du mich liebst, obwohl ich so wütend bin.

Die Hoffnungsbrille: Ich glaube ganz fest, dass alles gut wird. Ich bin sicher, dass es eine Lösung gibt.
Das brauche ich: Ich möchte, dass du meine Lösungskompetenz und mich für voll nimmst. Bitte zerstöre meine Zuversicht und Hoffnung nicht, nur um mich zu beschützen. Ich will, dass du mit mir aktiv nach Lösungen suchst, die wir ausprobieren können. Es gibt immer einen anderen Weg. Ich wünsche mir, dass auch du optimistisch bist. Wenn ich mir sicher bin, dass es funktioniert, wird es das auch. Vertraue mir.

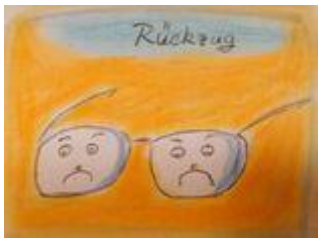
Die Hysteriebrille: Ich bin so schrecklich aufgeregt. Ich spüre mich nicht mehr. Ich stelle mich immer wieder in den Mittelpunkt und bin übertrieben emotional.
Das brauche ich: Ich brauche Ruhe. Ich muss das Atmen wieder lernen. Ich muss lernen, mich abzugrenzen. Ich höre mir schöne, ruhige Musik an. Ich nehme mich an, wie ich bin. Ich nehme meine Gefühle ernst. Ich brauche genügend Schlaf. Hab mich lieb, auch wenn ich so emotional bin.

Die Helferbrille: Ich sehe sofort, wenn jemand Hilfe braucht oder es jemandem schlecht geht. Ich möchte jemanden aufmuntern.
Das brauche ich: Ich möchte, dass meine Hilfe von dir angenommen wird. Gib mir das Gefühl, dass ich dir helfen und für dich da sein kann. Ich möchte, dass du ehrlich zu mir bist und nicht einfach nur sagst: „Es ist alles o.k.!“, wenn ich merke, dass das nicht stimmt. Ich möchte dich aufheitern, mir ist wichtig, dass es dir gut geht. Bitte sei auch für mich da, wenn ich mal ein Problem habe. Achte auf mich.

Die Zuversichtsbrille: Ich glaube ganz fest daran, dass es gut wird. Ich bin mir sicher, dass es eine Lösung gibt.
Das brauche ich: Ich möchte, dass du meine Lösungskompetenz und die meiner Familien und Freunde für voll nimmst. Bitte zerstöre meine Zuversicht nicht. Es gibt immer einen anderen Weg. Ich möchte, dass du loslässt und mit mir auch mal Quatsch machst. Ich möchte, dass du lachst. Ich will frei sein von Stress und Angst. Lass uns mehr von solchen gemeinsamen Momenten haben.



Die Traurigkeitsbrille: Ich bin voller Trauer und verzweifelt, ich fühle mich verlassen, ich brauche dringend Hilfe.
Das brauche ich: Bitte nimm meine große Trauer und Verlustängste wahr. Ich brauche jetzt dringend das Gefühl von Liebe und Zugehörigkeit. Ich wünsche mir mein Vertrauen in die Welt zurück. Tröste mich und gib mir Halt und Sicherheit. Bitte erkläre mir, dass ich nicht schuld bin. Dass ich geliebt werde, wie ich bin. Zeig mir, dass auch du trauerst und Trauer zulassen kannst.



Die Rückzugsbrille: Ich ziehe mich zurück, will allein sein. Ich mache alles so gut es geht mit mir selbst aus ☹.
Das brauche ich: Bitte gib mir Zeit, mich zu öffnen und bedränge mich nicht. Ich brauche bedingungslose Liebe und Rückhalt von meiner Familie. Ich will mich angenommen fühlen, so wie ich bin. Ich muss etwas mit mir selbst ausmachen, vielleicht schäme ich mich auch für etwas. Manchmal hilft mir Bewegung, eine Aktivität, um mich zu öffnen.[2]

Die Corona-Brillen als Stimmungsbarometer

Wichtig in dieser herausfordernden Zeit ist, dass wir aufeinander Acht geben und uns genau zuhören. Das genaue Benennen von Gefühlen oder Stimmungslagen fällt dabei gar nicht mal so leicht. Sie können die Brillen dabei als Gefühlsbarometer für sich oder auch Ihre Familie nutzen. Manchmal fällt es leichter auf ein Bild zu deuten, als ausgiebig darüber zu sprechen. Wenn Ihr Kind z.B. die Wutbrille benennt, können Sie mit der kleinen „ was brauche ich“ Anleitung darauf reagieren. Auch innerhalb der Partnerschaft kann das genaue Benennen unserer „Brillen“ einen Einblick in die Gefühlswelt geben.

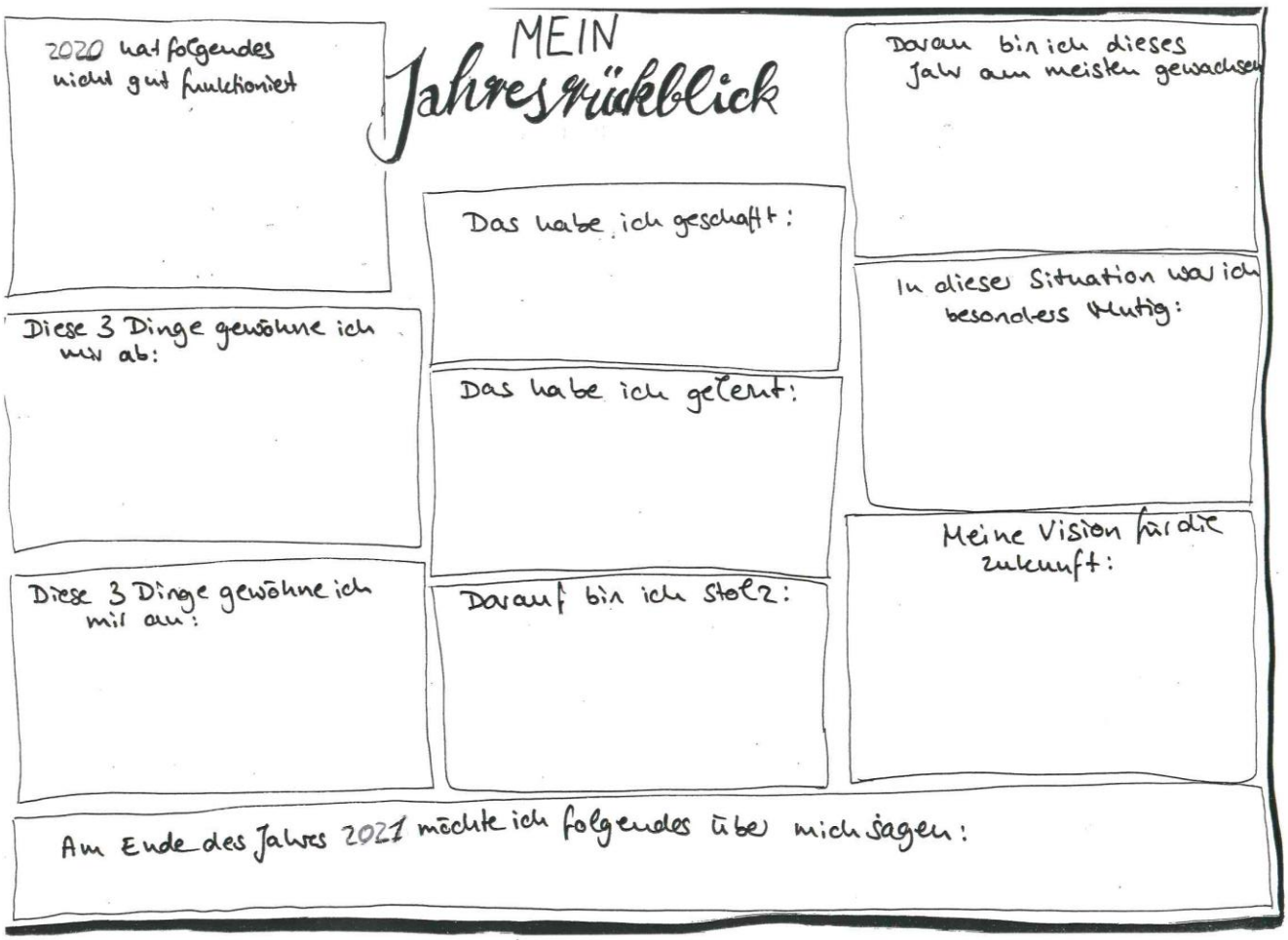
Sie finden nicht die passende Brille zu Ihrer Stimmung? Dann malen Sie sich Ihre passende Brille, egal ob auf Papier oder gedanklich, und äußern Sie, was Sie im Moment brauchen.

Probieren Sie es aus!

[2] Bildquellen: Maria-Anna-Ziola

Mein neues Jahr 2021

Gerade der Jahreswechsel hat immer eine besondere Energie des Neuanfanges inne. Wir denken über Vergangenes nach und blicken in die Zukunft. Was wollen wir beibehalten und was nicht? Welche Ziele oder Wünsche fokussieren wir? Dieser Abschnitt soll eine kleine Hilfestellung zum Reflektieren und fokussieren geben.
Viel Spaß!



Bildquelle: Jenny Grabinski

Diese Momente haben mir ein Lächeln beschert:

Diese Menschen waren im letzten Jahr besonders wichtig für mich:

Das habe ich durch Corona gelernt:

Den eigenen Wünschen auf der Spur

Unsere Herzenswünsche bleiben oft sogar uns selbst verborgen. Fragen, die wir allein, mit Partner/in, Freunden oder im Familienkreis beantworten, können Klarheit bringen.

Was ist Ihr Herzenswunsch ?

Worüber grübeln Sie häufig?

Gibt es einen Ort, an dem Sie sich glücklich und behütet fühlen?

Was würden Sie gerne ausprobieren, was Sie sich bislang nicht getraut haben?

Haben Sie ein Vorbild? Wer ist es? Und warum?

Wie entspannen Sie sich am liebsten?

Mit wem verbringen Sie am liebsten Zeit?

Was tuen Sie, wenn Sie sich unbeobachtet fühlen?

Hätten Sie sich selbst gerne als Freundin /Freund?

Gibt es ein Anliegen oder Projekt, für das Sie auf die Straße gehen würden?

Nehmen Sie sich oft Zeit für sich selber?

Ergreifen Sie häufig die Initiative?

Welche Charaktereigenschaft bewundern Sie?

Welchen Teil Ihrer täglichen Routine genießen Sie?

Wie verbringen Sie am liebsten Ihre Abende?

Worüber haben Sie zuletzt laut gelacht?

Schwere Entscheidungen werden leichter, wenn man weiß, was einem selbst wichtig ist. Diese Werte können dann als eine Art innerer Kompass dienen. Doch mitunter ist einem gar nicht so richtig klar, was für einen selbst bedeutend ist und was nicht. Sind Sie sich darüber klar? Hier geben wir Ihnen Tipps, wie man sich mit seinen tiefer liegenden Wünschen vertraut machen kann:

Tipp Nr. 1: Schreiben Sie einmal all Ihre Wünsche ungefiltert auf – auch die banalen, komischen oder peinlichen.

Tipp Nr. 2: Sich jeden Abend zwei bis drei positive Dinge zu notieren, schärft nicht nur die Aufmerksamkeit für das scheinbar Alltägliche. Innerhalb kurzer Zeit wird sich auch zeigen, worauf es Ihnen wirklich ankommt.

Tipp Nr. 3: Wenn sich Gedanken und Gefühle zu einem festen Knäuel verknotet haben, kann ein Spaziergang die Lösung sein. Im gehen lösen sich Blockaden und man gewinnt Abstand – räumlich und gedanklich.[3]

[3] Mavie, Ausg. Jan/Februar; S.44-46

Stimmungsaufheller Lachyoga

Wann haben Sie zum letzten Mal herzlich gelacht? Gerade in schwierigen Zeiten hilft uns das Lachen dabei, wieder unsere Balance zu finden. Wussten Sie, dass Lachen sich nicht nur positiv auf unseren Geist sondern auch auf unseren Körper auswirkt? Und das Schöne daran ist, dass Sie keine teuren Sportgeräte brauchen, sondern nur Ihren Kopf und Ihr Herz. Also worauf warten Sie noch?

Haben Sie heute schon genug gelacht? Vermutlich nicht!

Im Gegensatz zu Kindern lachen Erwachsene nur schlappe 15 mal am Tag, wobei es die Kleinen auf ganze 200-400 mal schaffen. Lachen macht nämlich nicht nur Spaß, sondern hat auch einige gesundheitliche Vorteile. Wir steigern nachhaltig unsere Lebensqualität, gehen mit besserer Laune durch den Alltag und ziehen dementsprechend auch positive Energie an.[4]

Gesundheitliche Vorteile des Lachens

Schon der Volksmund sagt: „Lachen ist die beste Medizin“. Und hinter jedem Sprichwort steckt in der Regel mindestens ein Fünkchen Wahrheit.

- **Lachen hebt die Stimmung und reduziert Stress**
  Beim Lachen schüttet Ihr Körper Glückshormone aus und reduziert gleichzeitig Stresshormone. Aus diesem Grund sollten Sie – auch wenn es schwer ist – vor allem an einem schlechten Tag besonders viel lachen :)
- **Lachen erhöht die Sauerstoffaufnahme**
  Beim Lachen atmen Sie tiefer ein und Ihre Lungen weiten sich. Hierdurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden, welcher für Ihre Lebensfunktionen unverzichtbar ist. Er reguliert unter anderem den Blutdruck und ist maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt.
- **Lachen stärkt das Immunsystem**
  Wenn Sie lachen, werden in Ihrem Körper Abwehrzellen aktiviert. Dadurch werden Sie weniger anfällig für Infekte.
- **Lachen lindert Schmerzen**
  Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Lachen Ihre Schmerzschwelle erhöht. Wenn Sie also das nächste Mal Kopfschmerzen haben, versuchen Sie ausgiebig zu lachen, bevor Sie zu Medikamenten greifen.
- **Lachen ist ein ziemlich gutes Workout**
  Bei einem richtigen Gelächter verbrennen Sie in 10 Minuten ungefähr 50 Kalorien. Beim Lachen benutzen Sie nämlich 17 Gesichtsmuskeln und über 80 weitere Körpermuskeln.

---

[4] Ergotopia.de (September 2017): Lach Dich gesund – 4 Lachyoga-Übungen, die Dich glücklicher und entspannter machen. Autor: J. Wolff. Letzter Zugriff am 24.01.2021.

Lachyoga-Übungen für Groß und Klein, die für gute Laune sorgen

„Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat."
– Nicolas Chamfort (1741 – 1794), französischer Dramatiker, Mitglied der Académie Française

1. Spiegelbild anlächeln

Mit dieser Übung starten Sie schon gut gelaunt in den Tag. Lächeln Sie einfach jeden Morgen beim Zähneputzen Ihr Spiegelbild an. Wenn Sie möchten, können Sie auch herzhaft lachen. Probieren Sie es einfach mal aus! Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

2. Blume riechen

Pflücken Sie für diese Übung eine imaginäre Blume (eine echte geht natürlich auch ;-)). Nun riechen Sie an ihr und atmen dabei ganz tief ein.

Anstatt jetzt normal auszuatmen, halten Sie kurz den Atem an und lachen dann die Luft wieder raus.

3. Lach-Smileys an verschiedenen Orten aufhängen

Viele Leute vergessen zu lachen. Kleben Sie deshalb in Ihrer Wohnung verschiedene Smiley-Gesichter an Orte, an denen Sie häufig vorbeilaufen.

Ihr Gehirn speichert unbewusst das „Angelächelt-werden" als positive Erfahrung ab und Sie fühlen sich besser.

Um anderen auch eine Freude zu machen, lassen Sie das nächste Mal in Bus und Bahn einen Zettel mit einem Smiley und einem aufbauenden Text liegen. Der Finder wird sich bestimmt freuen.

4. Den Weihnachtsmann nachahmen

Für diese Übung strecken Sie Ihren Bauch ganz weit raus. In diesem Fall ist es auch in Ordnung, ein Hohlkreuz zu machen. Nun verschränken Sie Ihre Hände auf dem Bauch.

Lachen Sie jetzt ein tiefes „Hohoho" wie der Weihnachtsmann.[5]

Fazit: Lachen ist trainierbar und bringt nicht nur mehr Lebensfreude, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile.

Viel Spaß beim Ausprobieren☺!

[5] Ebd.

Familienecke

Die Corona-Zeitkapsel

Was ist eine Zeitkapsel und warum eine Corona-Zeitkapsel?

Eine Zeitkapsel ist wie eine Momentaufnahme nur eben nicht nur mit Hilfe von Fotos sondern, auch mit Gegenständen, Erinnerungsstücken und Gedanken. Die Idee ist, eine Dose, Kiste oder Box mit verschiedenen Dingen zu füllen, die gerade jetzt das (Familien-) Leben abbilden. In 5, 10 oder 15 Jahren – je nachdem, welchen Zeitraum Sie wählen – öffnen Sie Ihre Zeitkapsel wieder und entdecken wunderschöne Einmachglasmomente aus diesem Abschnitt in Ihrem Leben. Da das Jahr ein Ausnahmejahr ist, kam uns die Idee, eine Corona-Zeitkapsel zu füllen. So können wir uns in einigen Jahren gemeinsam an diese prägende Zeit erinnern.[6]

Das kommt in unsere Corona-Zeitkapsel

- Fotos der letzten Monate
- Wochenplan aus der Homeschooling-Zeit
- Mund-Nasen-Schutz von jedem Familienmitglied
- Handabdrücke von jedem Familienmitglied mit 5 Gedanken zu dieser Zeit
- Ein Brief oder ein paar Zeilen an den Rest der Familie, in dem wir unsere Erlebnisse aus dieser Zeit aufschreiben
- Was uns am schwersten gefallen ist
- Was wir Positives aus dieser Zeit mitnehmen
- Der Jahresrückblick von Seite 7
- Ein Corona Erinnerungsbuch
- Ein Steckbrief

Zeitstrahl

2021 — 2027

Zeitkapsel(n) verstecken oder vergraben — Öffnungsdatum z.B. 27.07.2027

Haben Sie schon mal eine Zeitkapsel befüllt? Was kommt in Ihre Corona-Zeitkapsel?

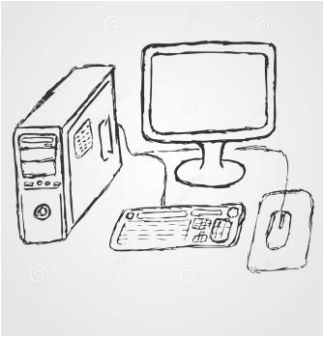
[6] Quelle: https://www.stillesbunt.at/2020/08/unsere-familien-corona-zeitkapsel/ . Letzter Zugriff: 23.01.21

Tipps für den Unterricht von zu Hause

Mit allen Familienmitgliedern über Monate das Familienleben von zu Hause aus stattfinden zu lassen, ist schon sehr herausfordernd für alle Beteiligten und eine ganz starke Leistung! Jetzt wird auch noch die Schule ins Kinderzimmer verlegt. Wir haben ein paar Tipps zusammengetragen, die den Unterricht von zu Hause aus erleichtern können.

Feste Strukturen und ausreichend Pausen

Kinder müssen erst lernen, sich zu organisieren und sich in der Situation zurechtzufinden. Unterstützen Sie Ihr Kind und etablieren Sie eine feste Struktur. Wann lernst es am besten? Morgens, nachmittags oder abends? Vereinbaren Sie mit Ihren Kind feste Lernzeiten, die seinem Rhythmus entsprechen und lassen Sie genug Zeit für Pausen. Auch für Sie!



Von Etappe zu Etappe

Vor allem jüngeren Schülern helfen kleine Lernziele für jeden Tag. Gehen Sie mit Ihrem Kind die Ziele oder Aufgaben für den Tag gemeinsam durch. Besprechen Sie vorher, was Ihr Kind tun kann, wenn es Fragen hat oder nicht weiterkommt: Darf es Sie stören? Soll es andere Aufgaben erledigen und später fragen? Gibt es eine klare Uhrzeit für eine Fragerunde? Oder vielleicht – falls vorhanden- erst einmal ältere Geschwister fragen?

Belohnung muss auch mal sein

Hat Ihr Kind sich ehrlich bemüht, eine Aufgabe gut gemeistert? Dann lassen Sie sich doch eine schöne kleine Belohnung einfallen. Wie wäre es mit einer Bastelaktion, einem Picknick im Wohnzimmer oder einem Kinoabend zu Hause mit Lieblingsfilm?

Überforderung vermeiden

Wenn ein Kind sehr lange an einer Aufgabe festhängt, ist eine Unterbrechung gefragt. Lässt die Konzentration nach, wirken ein paar Minuten Bewegung oft wahre Wunder. Kommt Ihr Kind mit dem Lerninhalt nicht zurecht? Hier kann ein Video-Chat oder ein Telefonat mit Mitschüler*innen hilfreich sein.

Kommunikation ist das A und O

Jedes Kind ist anders und kommt unterschiedlich mit der neuen Lernsituation zurecht. Scheuen Sie sich nicht, die Lehrkraft zu kontaktieren, wenn es Schwierigkeiten gibt oder das Pensum für Ihr Kind zu groß ist. Gemeinsam kann eine Lösung gefunden werden.[7]

[7] Quelle: https://www.familienservice.de/-/tipps-fur-homeschooling . Autor: G. Strasser. Letzter Zugriff am: 23.01.2021

Tipps für Schüler

Der richtige Arbeitsplatz

- Richte dir einen festen Arbeitsplatz ein, ein (Schreib-)Tisch ist besser als ein Sofa oder das Bett

- Halte Ordnung und lege alle nötigen Materialien (Stifte, Bücher, Hefte) übersichtlich bereit

Eine gute Arbeitsatmosphäre

- Stehe morgens immer zur selben Zeit auf mit dem Bewusstsein „ die Schule beginnt“.
- Solltest du erst abends richtig produktiv werden, besprich das mit deinen Eltern und vereinbare eine feste Uhrzeit, wann du startest.
- Lass dich nicht von Apps ablenken, deaktiviere alle Benachrichtigungen. Noch besser: Schalte für die Zeit des Lernens das Smartphone am besten ganz aus, wie in der Schule auch.
- Sorge für eine ruhige Umgebung: Fenster zu, wenn es draußen laut ist, Zimmertüre geschlossen, keine Musik.

Entspanntes E-Learning

- Arbeite möglichst mit PC oder Tablet, nicht mit dem Smartphone.
- Baue genügend Pausen ein und lass immer wieder den Blick in die Ferne schweifen, um deine Augenmuskulatur zu entspannen.
- Verharre nicht zu lange an einer Aufgabe. Solltest du etwas nicht verstehen, wende dich einer anderen Aufgabe zu und suche dir später Hilfe.
- Sei nicht zu lange am Bildschirm, sondern erledige nach Möglichkeit Aufgaben analog. Zum Beispiel kannst du Aufgaben auf Papier erarbeiten und danach abtippen.
- Erledige deine Aufgaben pünktlich. Eine Übersicht der Aufgaben mit einem Zeitplan kann dir dabei helfen[8].[9]

[8] Ebd.
[9] Bildquelle: Bildquelle: https://mtg-augsburg.de/lernen/wahlkurse/lernen-lernen.html

Nützliche Apps zum Lernen und für die Nachhilfe

StudySmarter

Lern-Apps gibt es viele, eine besonders herausragende ist *StudySmarter*. Die App für iPhone und Android passt sich an verschiedene Lerntypen an und enthält neben den Inhalten von über 2.000 Schulen und Universitäten auch *das komplette Kompendium der populären Stark-Abiturtrainer*. Abiturienten dürften sich außerdem über die Prüfungsaufgaben aus den letzten Jahren freuen.

SimpleClub

Mit Tausenden von Lernvideos punktet die beliebte App *simpleclub*, die gratis für Android und iOS erhältlich ist. Schüler von der 8. bis zur 13. Klasse finden ihren Lernstoff darin anschaulich erklärt und gut aufbereitet.

LearnAttack

Auch der Lernriese Duden verfügt über eine Lernplattform. LearnAttack bietet Lernvideos und passende Übungen sowie anschauliche Statistiken über die gelernten Lektionen.

Klett Verlag

Viele Schulen setzen auf die Lehrbücher des Klett Verlags. Der bietet während der Corona-Krise Unmengen an Klett Arbeitsblättern mit Lösungen zum kostenlosen Download an. Zudem gibt es Zugriff auf Inhalte der Bücher und Online-Webinare.

Abiunity

Für alle angehenden Abiturienten gibt es mit Abiunity außerdem eine eigene Abitur-Community. Wer Deutschlands größte Abitur-Community auf dem Smartphone nutzen möchte, lädt die entsprechende iOS oder Android-App auf sein Smartphone. Dort gibt es dann ein Forum mit mehr als 50.000 Themen und einer Datenbank mit über 24.000 Schülerarbeiten[10].

---

[10] Quelle: https://www.chip.de/news/Online-lernen-Die-besten-Lern-Apps-kostenlos_182550590.html?utm_source=pinterest&utm_medium=social&utm_campaign=pinterest . Autor: M. Westenhanner. Letzter Zugriff am: 22.01.21

Ideen für die Kinderbetreuung

Wenn Kinder und Eltern tagsüber gemeinsam zu Hause sind, kann das sehr schön sein. Es kann aber auch sehr anstrengend sein – zum Beispiel durch Corona-Einschränkungen oder in den Ferien. Manchmal helfen schon einfache Sachen, um solche besonderen Zeiten besser zu überstehen.

1. Treiben Sie Sport und halten Sie sich fit: Mit YouTube-Videos, Tanzen, Springseil-Springen, Workout auf dem Stepper, Pezziball oder was Sie sonst zu Hause haben. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto größer ist der Spaßfaktor. Das Internet bietet zahlreiche Ideen zum Nachmachen.
2. Backen Sie gemeinsam: Quark-Öl- oder Hefeteig gelingen meistens auch, wenn Kleinkinder beim Mischen, Kneten und Formen helfen. Frisch gebackenes Brot ist eine willkommene Abwechslung zu Toast- oder Knäckebrot. Sie sind kein Backtalent? Lassen Sie sich Brot- und Kuchenbackmischungen mitbringen.
3. Überlegen Sie sich Thementage: Wie wäre es mit einem Verkehrte-Welt-Tag, einem Kostüm-Tag, einem Astronauten-, Geschichts- oder Dschungel-Tag? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
4. Säen Sie Kresse und andere Pflanzen aus, die schnell keimen. Die wachsenden Sämlinge zeigen das Verstreichen der Zeit. Gärtnern in der Wohnung oder auf dem Balkon hilft, Stress abzubauen und macht Kindern Spaß.

5. Gehen Sie mit den Kindern auf Schatzsuche in der Wohnung. Bauen Sie einen Parcours aus Hindernissen zum Überspringen, Robben, Klettern oder Balancieren.
6. Schauen Sie sich gemeinsam Urlaubsfotos und -videos an. Planen Sie die nächste Reise als Familie.
7. Nutzen Sie die freie Zeit für den gemeinsamen Frühjahrsputz. Auch die Kleiderschränke und Spielzeugkisten können mal wieder entrümpelt werden.[11]
8. Steine als kleine bunte Botschaften: Verzieren Sie zusammen mit Ihren Kindern ein paar Steine, die Sie vom letztem Spaziergang aufgesammelt haben. Beim nächsten Spaziergang können die bunten Steinchen dann als kleine Botschaften am Wegesrand verteilt werden und zaubern der nächsten Familie ein Lächeln ins Gesicht☺.

[11] Quelle: https://www.mdr.de/thueringen/corona-pandemie-quarantaene-kinder-familie-100.html . Autor: U.Kaliner. letzter Zugriff: 20.01.2021

Aufklärung zum Impfgeschehen in Thüringen

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die in der Medizin zur Verfügung stehen. In der aktuellen Impfsituation herrscht aber noch viel Skepsis und Unsicherheit. Was ist dieser neue Impfstoff? Wie läuft eine Impfung in Thüringen ab? Wer kann wo geimpft werden? In diesen Abschnitt versuchen wir etwas Licht ins Dunkle zu bringen und Antworten auf häufig gestellten Fragen zu finden.

Allgemeines

Ab wann kann ich mich in Thüringen Impfen lassen?

Zum 13. Januar 2021 hat die Öffnung der Impfstellen in Thüringen für Personen der Stufe „höchste Priorität“ begonnen - in Abhängigkeit der Impfstoff-Verfügbarkeit.

Gibt es eine Impfpflicht?

Nein. Die Impfung gegen das Coronavirus ist freiwillig.

Wer wird als erstes geimpft?

Die Terminvergabe erfolgt in einem ersten Schritt zunächst für Personen der Stufe **„höchste Priorität“** oder für Personen, die für jene Personengruppe einen Termin vereinbaren wollen. Dabei handelt es sich nach den Vorgaben der Coronavirus-Impfverordnung um:

1. Phase : Höchste Priorität

- Über 80-Jährige,
- Personen, die in Alten- und Pflegeheimen leben oder arbeiten,
- Pflegekräfte in ambulanten Pflegediensten,
- Medizinisches Personal von Intensivstationen, Notaufnahmen, Rettungsdiensten, SARS-CoV-2-Impfzentren und in Bereichen mit infektionsrelevanten Tätigkeiten,
- Beschäftigte in medizinischen Einrichtungen, die Menschen mit einem hohen Risiko behandeln, betreuen oder pflegen (vor allem Hämato-Onkologie und Transplantationsmedizin)

Informationen zu den nachfolgenden Prioritätsstufen finden Sie auf der Seite der kassenärztlichen Vereinigung Thüringen unter: https://patienten.kvt.de/corona/faq-covid-19-impfungen#c8731.

Wann kann sich jeder, der möchte, impfen lassen?

Nach jetzigem Kenntnisstand und wenn noch weitere Impfstoffe zugelassen werden, wird davon ausgegangen, dass im Sommer jedem in Deutschland ein Impfangebot gemacht werden kann.

Wie viele Impfen brauche ich?

Für einen ausreichenden Impfschutz muss der Impfstoff zweimal im Abstand von ca. 3 Wochen verabreicht werden.

Wie wirksam ist die Impfung?

Der ausreichende Impfschutz beginnt 7 Tage nach der 2. Impfung. Nach derzeitigem Kenntnisstand sind etwa 95 von 100 geimpften Personen vor einer Erkrankung geschützt. Wie lange dieser Schutz anhält, ist derzeit noch nicht bekannt. Da der Schutz nicht sofort nach der Impfung einsetzt und auch nicht bei allen geimpften Personen vorhanden ist, ist es auch trotz Impfung notwendig, dass Sie sich und Ihre Umgebung schützen, indem Sie die AHA + A + L-Regeln beachten.

AHA+A+L = Abstand halten**, H**andhygiene**, A**lltagsmaske
+ Corona-Warn**-A**pp **+ L**üften

Wer trägt die Kosten?

Die Impfung in den Impfzentren wird für die Bevölkerung kostenlos sein – unabhängig vom Versicherungsstatus.

<u>Terminvergabe</u>

Brauche ich einen Termin zum Impfen?

Ja. Es gibt ein Terminvergabesystem, bei dem der Anfragende bestätigen muss, dass er oder sie über einen entsprechenden Nachweis einer zu priorisierenden Gruppe verfügt. Sollte er oder sie diesen dann zum Impftermin nicht vorlegen können, verfällt der Anspruch auf diesen Termin und der nächste rückt vor.

Die Terminvergabe ist geöffnet[12].

Wie läuft die Terminvergabe ab?

Die Terminvergabe erfolgt **priorisiert** über eine Internetseite sowie telefonisch:

1. **online auf: www.impfen-thueringen.de**.

2. **telefonisch unter der Telefonnummer: 03643/4950490**
   Erreichbarkeit: Montag, Dienstag, Donnerstag von 8 – 17 Uhr & Mittwoch und Freitag von 8 – 12 Uhr.

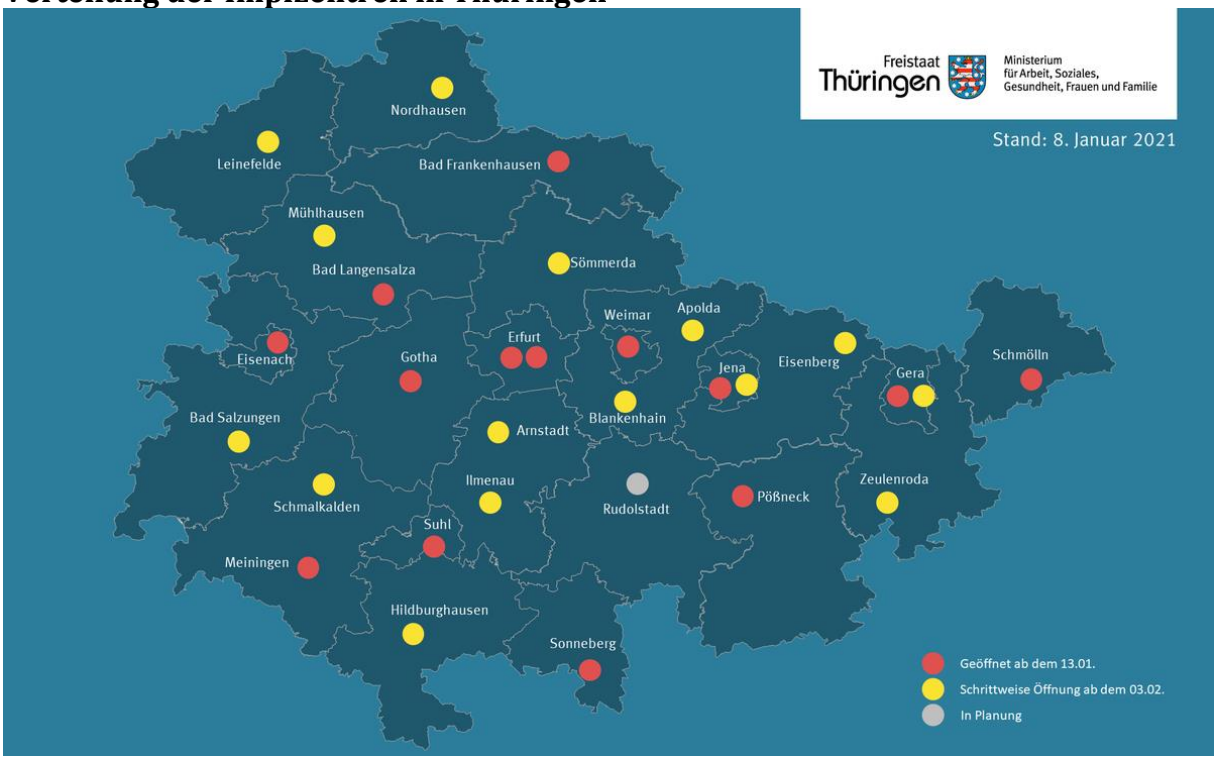
[12] Kvt: FAQ Covid 19 Impfungen. Link: https://patienten.kvt.de/corona/faq-covid-19-impfungen#c8731 . Letzter Zugriff am: 15.01.2021

Impfstellen

Wo kann ich mich impfen lassen?

Bei der Vereinbarung des Impftermins über die Website bzw. Telefonnummer erfährt die Person, wann sie wo geimpft wird. Durch ein Netz von 29 Impfstellen und 15 mobilen Impfteams ist gewährleistet, dass i.d.R. entweder wohnortnah oder – bei mobilitätseingeschränkten Personen (z. B. Bewohner*innen von Alten-/Pflegeheimen) – durch ein mobiles Impfteam geimpft werden kann[13].

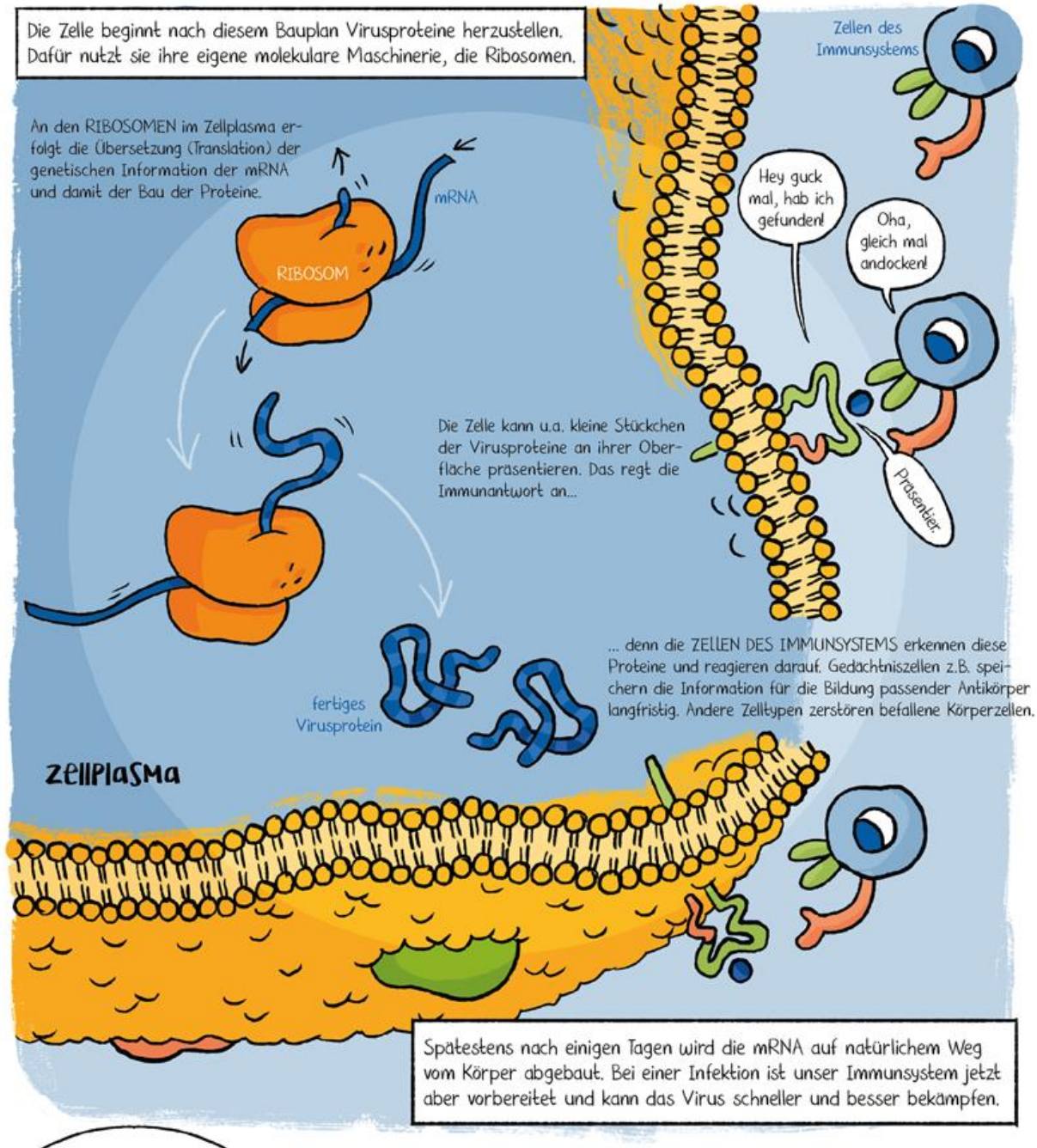
Verteilung der Impfzentren in Thüringen



[13] Ebd.

[14]

[14] Quelle: https://blogs.helmholtz.de/augenspiegel/2020/12/klar-soweit-80/. Autor: Véro. Letzter Zugriff am : 19.01.2021



1. laut Hersteller liegt die Wirksamkeit der mRNA-Impfung bei 90% (Die klinische Prüfung ist allerdings noch nicht abgeschlossen!)

2. Erbgutbasierte Impfstoffe sind schneller herzustellen und an Mutationen des Virus anzupassen als konventionelle Impfstoffe.

3. Sie können eine vollständige Immunantwort auslösen und wirken bereits in geringen Dosen.

Aber ... wie SICHER kann denn ein Impfstoff sein, der in so kurzer Zeit entwickelt, geprüft und zugelassen wird?
Die Hersteller müssen am Ende die gleichen Tests durchführen und die gleichen Ergebnisse präsentieren wie alle anderen auch, ABER sie haben auch Vorteile ...
... GELD spielt hier keine Rolle! Alle buttern rein. Das spart eine Menge Zeit*.
* Die Studie wird aktuell z.B. mit 40.000 Proband*in statt der sonst üblichen ca. 3000 durchgeführt.
Sie fangen außerdem nicht bei Null an, sondern können an Erfahrungen aus der Erforschung ähnlicher Impfstoffen anknüpfen.
SARS
MERS
Aber fremdes Erbgut einschleusen ... kann sich das nicht in unsere DNA einbauen und unsere Zellen dann mutieren?
mRNA (im Plasma)
DNA (im Zellker
RNA kann nicht direkt in DNA eingebaut werden. Die zwei sind zu unterschiedlich aufgebaut. Für alles weitere fehlen uns die Enzyme.
Wie sieht es denn mit Nebenwirkungen aus?
Bisher wohl ganz gut, aber die Studien laufen ja auch noch. Genaueres wird man erst in zwei Jahren sagen können, wenn alle geplanten Nachuntersuchungen abgeschlossen sind.
Die Statements der Hersteller zu den neuen mRNA-Impfstoffen klingen durchaus vielversprechend. Die Veröffentlichung und vor allem die Überprüfung der Studienergebnisse durch die Wissenschafts-Community stehen aber noch aus. Erst danach wissen wir, ob diese Impfstoffe wirken und sicher genug sind. Unsere Regierung kann bis dahin in ihrer Impfstrategie Rahmenbedingungen festlegen, z.B. wer zuerst geimpft werden darf (Risikogruppen, medizinisches Personal ...).

Informationen zu medizinischen- und FFP-MASKEN

Nach aktuellen Beschlüssen der Bundesregierung, vom 19.01.2021, reicht das Tragen der sogenannten „Alltagsmasken“ im öffentlichen Raum nicht mehr aus. Im Nah- und Fernverkehr sowie Geschäften sollen die FFP und OP-Masken verpflichtend getragen werden. Hier finden Sie einen Überblick über die Maskenformen, Hintergrundinformationen und welche Maske für Sie geeignet ist.

1. Medizinische Gesichtsmasken

Bei medizinischen Gesichtsmasken, Mund-Nasen-Schutz (MNS), oft auch OP-Masken genannt, handelt es sich um Einmalprodukte, die normalerweise im Klinikalltag oder in Arztpraxen verwendet werden. Medizinische Gesichtsmasken sind Medizinprodukte und wurden für den Fremdschutz entwickelt. Sie schützen vor allem das Gegenüber vor abgegebenen infektiösen Tröpfchen des Mundschutzträgers. Allerdings können medizinische Gesichtsmasken bei festem Sitz auch den Träger der Maske schützen, auch wenn dies nicht ihre eigentliche Aufgabe ist[15].

<u>Wie gut dichtet die Maske am Gesicht ab?</u>

Die Maske dichtet nicht ab.

<u>Kostenfaktor?</u>

Kosten: ca. 0,58- 1,70 Euro/Stck.

<u>Wie lange kann die Maske verwendet werden?</u>

Die Maske ist ein Einwegprodukt. Sie wird im medizinischen Bereich nach jedem Einsatz entsorgt.

[15] Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Link: https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html. Letzter Zugriff am: 20.01.2021

2. Partikelfiltrierende Halbmasken (FFP-Masken)

Partikelfiltrierende Halbmasken (sog. „FFP-Masken", Englisch für: „Filtering Face Piece") sind Gegenstände der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) im Rahmen des Arbeitsschutzes. Sie sind ursprünglich als sogenannte „Staubschutzmaske" aus dem Bereich des Handwerks bekannt. Sie sind weiß, oft kuppelförmig oder faltbar und schützen den Träger der Maske vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen. Korrekt sitzende FFP-Masken liegen dicht an und bieten Fremd- und Eigenschutz.

Wie gut dichtet die Maske am Gesicht ab?

Bei konkreter Verwendung minimale Undichtigkeiten beim Einatmen. Hinweis: Ein Bart kann die Schutzwirkung beeinträchtigen oder aufheben.

Kostenfaktor?

Ca. 1,00-3,99 Euro/Stck.

Wie lange kann die Maske verwendet werden?

Je nach Klassifizierung für mindestens 8 Std. geeignet.

Hinweis: Nach Experten der FH Münster, die an weiteren Methoden zur Aufbereitung von FFP-Masken forschen, können die Masken nach 7 Tagen Auslüftung wiederverwendet werden.[16]

[16] Apotheken Umschau. Link: https://www.apotheken-umschau.de/FFP2-Masken#FFP2-Masken-wiederverwenden. Letzter Zugriff: 22.01.21

Seriöse Informationsquellen

Bei der Fülle der Meldungen zum Virus, fällt es schwer, durchzusteigen, was echt ist und was reine Panikmache oder Falschmeldungen sind. Die Fülle der Informationen wird durch die sozialen Medien noch undurchsichtiger. Zuverlässige Informationsquellen, auch zu Verhaltensregeln aus unserer Region, haben wir in folgender Tabelle zusammengefasst[17]:

Institution	Was?	Seite
Robert-Koch-Institut	Allgemeine Informationen	www.rki.de
Bundesgesundheits-ministerium	Tagesaktuelle Informationen zum Coronavirus	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Hygiene- und Verhaltensregeln sowie Empfehlungen zur Vorbeugung	https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/
Der Patientenservice 116117	Informationen zu auftretenden Beschwerden bei einer Infektion	https://www.116117.de/de/coronavirus.php
ARD Tagesschau	Aktuelle Nachrichten und Liveblog zum Coronavirus	https://www.tagesschau.de/
Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie	Alle aktuellen Informationen zum Thema Corona in Thüringen	http://www.tmasgff.de/

[17] Quelle: Bundesministerium für Gesundheit. Link: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html . Letzter Zugriff: 20.03.2020

Hotlines zum Coronavirus

Wenn es den berechtigten Verdacht gibt, sich mit dem Virus angesteckt zu haben, dann wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder wählen Sie die 116117, die Nummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes. Folgend finden Sie weitere Hotlines, die bundesweit zum Coronavirus informieren:

Institution	Telefonkontakt
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Unabhängige Patientenberatung Deutschland	0800-0117722
Bundesministerium für Gesundheit (Bürgertelefon)	0303-46465100
Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung (www.115.de)	115
Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte	Fax: 030/3406066-07 Info.deaf@bmg.bund(dot)de
Gebärdentelefon (Videotelefonie)	https://www.gebaerdentelefon.de/bmg/

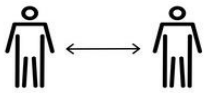
Hilfsstelle	Telefonkontakt
Telefonseelsorge	0800-1110111
Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“	116111
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800-0116016
Elterntelefon	0800-1110550

Alle aufgeführten Kontaktnummern sind kostenfrei.

Wie schütze ich mich und andere?

Wie können wir uns und unsere Lieben vor einer Infektion schützen? Diese Frage stellen sich wohl aktuell die meisten. Wir haben hier die wichtigsten Maßnahmen zusammengefasst:

1. **Bleiben Sie nach Möglichkeit zuhause.**
2. **Verzichten Sie auf Treffen mit Familie, Freunden und Bekannten.**
3. **Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglich Abstand- drehen Sie sich am besten weg.**
4. **Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.**
5. **Vermeiden Sie Berührungen und Kontakt mit Ihren Mitmenschen.**
6. **Halten Sie zu anderen Personen mindestens 1,5 Meter Abstand.**
7. **Vermeiden Sie es, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen.**
8. **Vermeiden Sie den direkten Kontakt mit öffentlichen Türen, Geländern, Automaten, etc. Wenn es zum Kontakt kommt, z. B. beim Geldautomaten, dann vermeiden Sie Berührungen im Gesicht und waschen sich zuhause die Hände.**
9. **Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.**
10. **Tragen Sie im öffentlichen Raum eine medizinische Maske oder eine FFP-Maske.**



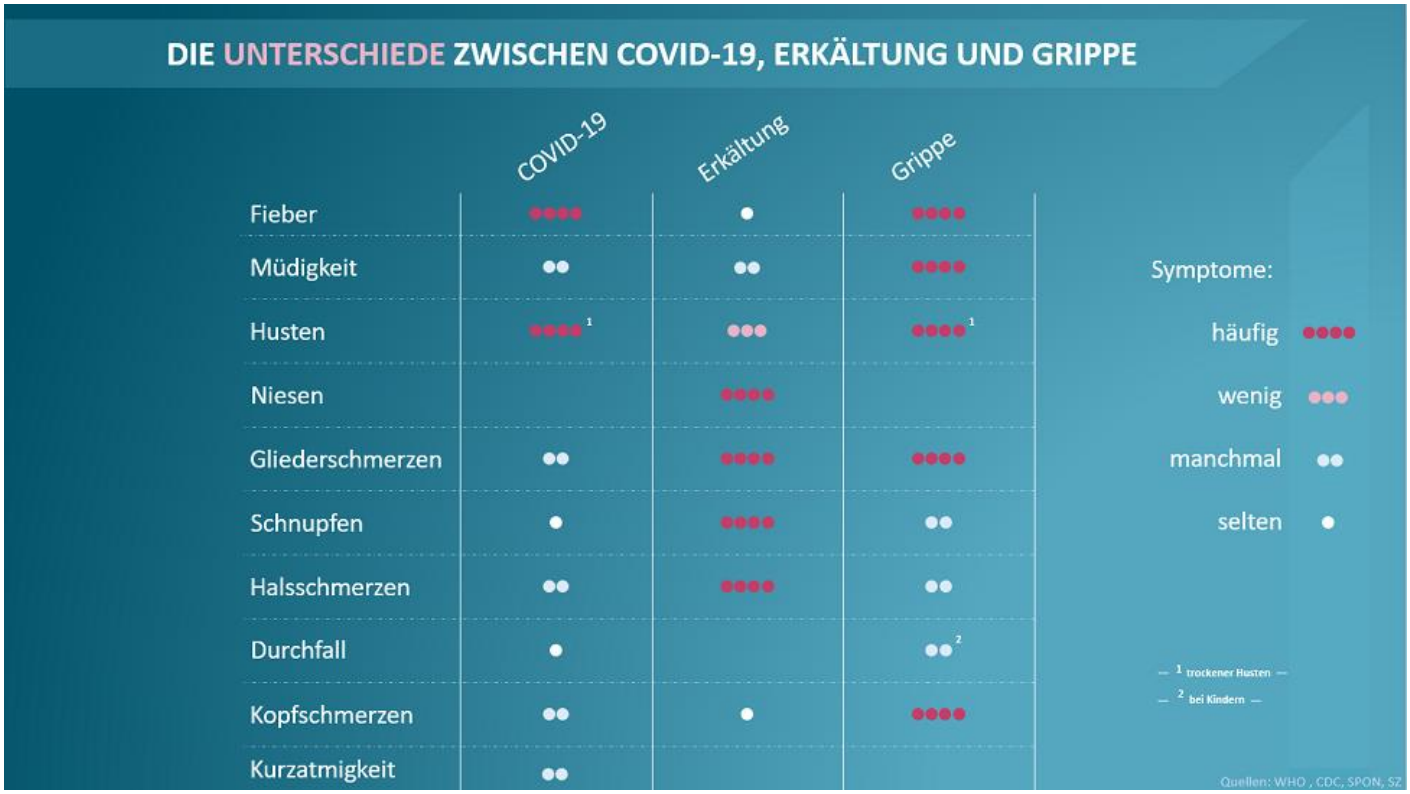
Wir halten Abstand.
Wir bleiben zuhause.

Ziola GmbH
Ihr ganz persönliches Schulungshaus

Anzeichen einer Infektion mit Corona

Eine Infektion mit dem Coronavirus äußert sich insbesondere durch Symptome wie Husten und Fieber. Ein besonders wichtiger Hinweis auf eine Erkrankung: neu aufgetretene Kurzatmigkeit, oder wenn sich die Kurzatmigkeit deutlich verschlechtert. Auch der Verlust des Geruch- und Geschmacksinnes wird von Erkrankten beschrieben.

Auch wurde über Halskratzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall sowie Schüttelfrost berichtet. Die Krankheit heißt dann COVID-19. **Wenn Sie keinen Kontakt zu einer Person hatten, bei der das Coronavirus im Labor nachgewiesen wurde: Dann können Ihre Beschwerden auf eine Grippe oder Erkältung zurückzuführen sein. Zuerst einmal ist es also wichtig, Ruhe zu bewahren.**[18]



18 Quelle: 116117.de. Link: https://www.116117.de/de/coronavirus.php. Letzter Zugriff: 20.03.2020

Nachbarschaftshilfe: Wir gemeinsam für unsere Stadt

Der Zusammenhalt wird in der aktuellen Krise großgeschrieben. Wenn Sie Unterstützung brauchen oder Sie sich engagieren wollen, können Sie sich an die folgenden Nachbarschaftshilfen in Ihrer Stadt wenden.

Eisenach

Die Stadt ruft auf, sich in Corona-Zeiten freiwillig zu engagieren. Die Freiwilligenagentur koordiniert und verteilt freiwillige Helfer für verschiedene Aufgaben. Benötigt werden zum Beispiel Personen, die für ältere und kranke Mitbürger einkaufen gehen oder Medikamente besorgen und vieles mehr.

Sie wollen ehrenamtlich helfen oder brauchen Hilfe?
Rufen Sie bei der Bürgerhotline unter der Nummer **03691/670-800** an oder schreiben Sie Ihre Kontaktdaten in eine E-Mail an: **buergerbuero@eisenach.de**

Landkreis Gotha

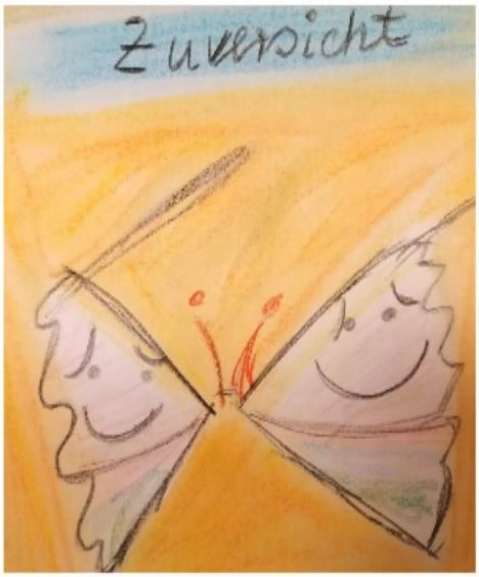
Die Diakonie, Freiwilligenagentur sowie die Koordinierungsstelle EFA - Ehrenamt in der Flüchtlingsarbeit, haben eine Corona-Hilfe im Landkreis Gotha organisiert. Wenn Sie Hilfe benötigen oder ehrenamtlich helfen möchten, können Sie die Corona-Hilfe Montag-Freitag zwischen 9:00 und 14:00 Uhr unter der Nummer **03641-305819** erreichen.
Sie können sich auch per E-Mail an die Hilfsstelle wenden unter: **ehrenamtlich@diakonie-gotha.de**

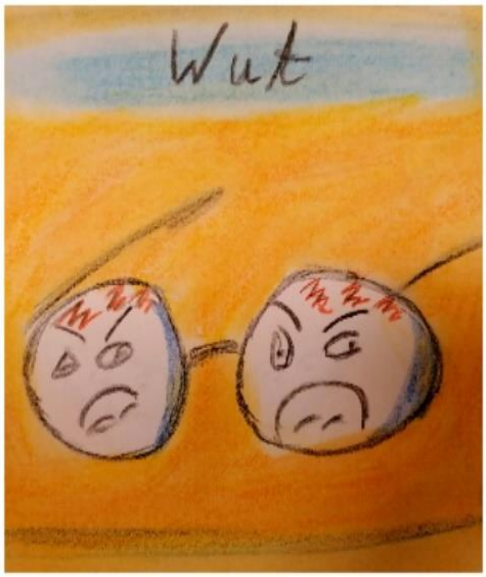
Bitte beachten

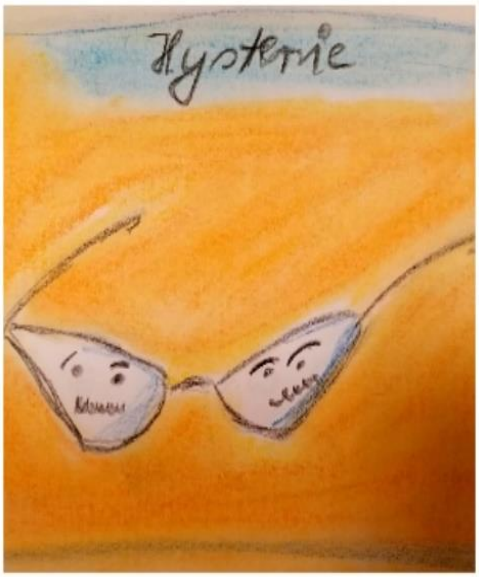
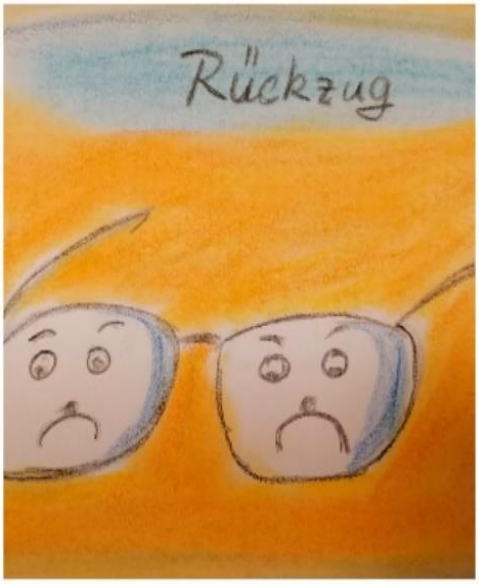
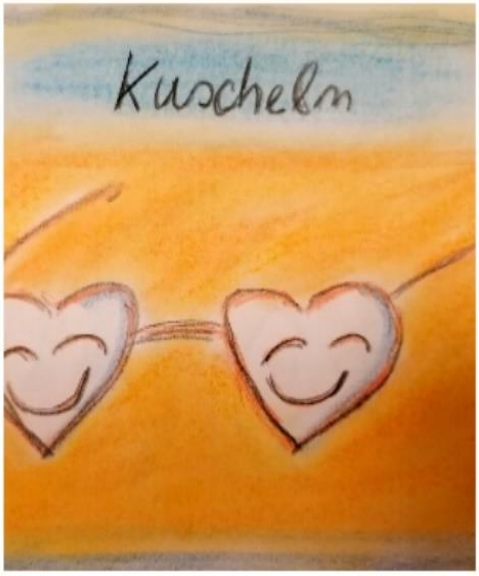
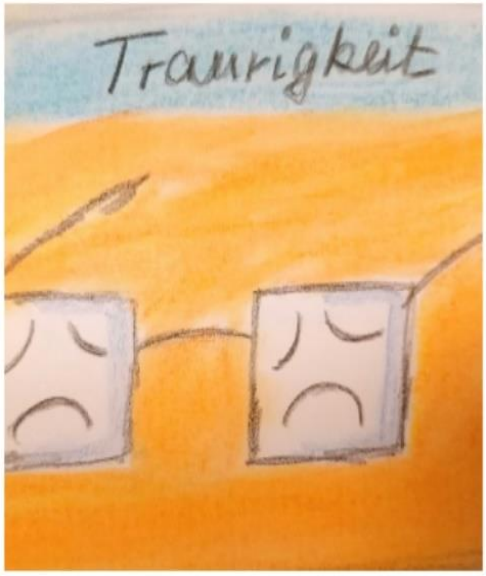
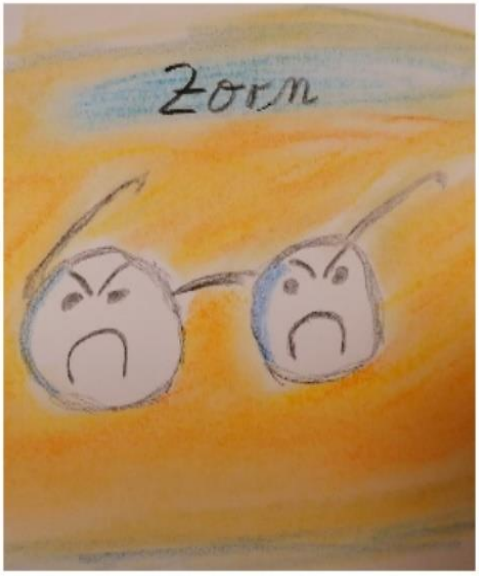
Freiwillige Helfer können nur diejenigen Personen sein, die frei von Erkältungssymptomen sind und die nicht zur Risikogruppe* gehören.
*Zu den Risikogruppen gehören gemäß Information des Robert Koch Institutes diese Personenkreise:

- Altersgruppen ab 50/60 Jahre,
- Personen mit Grunderkrankungen wie z.B. Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen,
- Patienten mit unterdrücktem Immunsystem (z.B. aufgrund einer Erkrankung, die mit einer Immunschwäche einhergeht, oder wegen Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken, wie z.B. Cortison).[19]

[19] Quelle: Bürgerbüro Eisenach







Das Booklet wurde durch die
Ziola GmbH
Mariental 28
99817 Eisenach
03691/881060
überreicht.