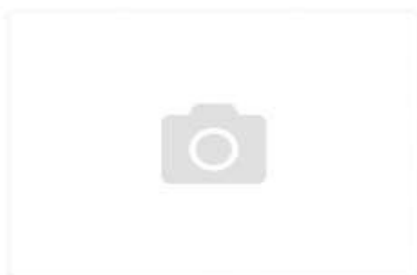




## 99. Das Coronavirus und ich



### Allgemeine Informationen

Name des Befragten	Frédéric Bonvoisin
Träger / Einrichtung	Institution Test
Name des Smile-Heftes	99. Das Coronavirus und ich
Beendigungsdatum	Donnerstag, 7. Januar 2021
Beendigungsuhrzeit	09:16
Gesamtzahl der Antworten	0 Frage von 65 beantwortet (0%)

**COVID-19**  
**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhine  
**CORESIL**



**SOZIALWERK**  
AACHENER CHRISTEN




# Was ist das Coronavirus ?

## Einleitung

Dieses Programm funktioniert ganz einfach. Wer es zum ersten Mal benutzt, kann zuerst unseren « Praktischen Ratgeber » durchblättern.

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine Zusammenfassung. Sie kann von unserer Internetseite oder über den [folgenden Link](#)  heruntergeladen werden. Dort finden Sie Antworten auf häufig gestellte Fragen:

- Wie Sie dieses Smile-Heft mit Menschen mit schweren oder schwerst ausgeprägten geistigen Behinderungen ausfüllen
- Werden meine Antworten automatisch gespeichert? Muss ich alle Abschnitte und Fragen beantworten? Kann ich den Fragebogen in mehreren Durchgängen bearbeiten? Wie können die Antworten der betreuten Personen ausgedruckt oder gespeichert werden?
- Wie werden die von der RAQ (Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben) gesammelten Daten verwaltet? Ist die Datenschutzrichtlinie im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung?

Wir hoffen, dass dieses Heft Ihnen größtmögliche Unterstützung bietet. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: [info@leraq.be](mailto:info@leraq.be) 

---

## Danksagung

Aufgrund der derzeitigen Gesundheitskrise wurde dieses Heft mit einer begrenzten Anzahl von Mitarbeitern des Réseau Associatif pour la Qualité (RAQ) ausgearbeitet.

Wir danken allen, die an diesem Heft mitgewirkt haben (in alphabetischer Reihenfolge und ohne Anspruch auf Vollständigkeit) herzlich für ihre sorgfältige Relektüre, ihre Erfahrungsberichte und die Bereitstellung von Materialien:

- Mathilde COTMAN, Erfahrungsexpertin, Vertreterin einer Eingliederungseinrichtung
- Geneviève DEWANDRE, Logopädin bei der gemeinnützigen Organisation RéCI, Mutter und Mitglied von AP<sup>3</sup>
- Raphaël DUPRIEZ, Lektor für leichte Sprache, Erfahrungsexperte
- Thibault ENGLEBERT, Erfahrungsexperte
- Sabrina GHEVAERT, Mutter, die im persönlichen Umfeld einem Jugendlichen mit Behinderung hilft, Logopädin und Psychologin
- Das Team der VoG INCLUSION
- Leila LAURENT, Erfahrungsexpertin mit Behinderung
- Jean-Pierre MARTIN, pensionierte Fachkraft, tätig im Bereich Eingliederung und AP<sup>3</sup>
- Rose-Marie MONTINI, Mutter und Mitglied der gemeinnützigen Organisation « Les amis de Benjamin »
- Jean MYLONAS, Lektor für leichte Sprache, Erfahrungsexperte
- UNIA-Behindertendienst / Übereinkommen der UN
- Elisabeth RENARD, AP<sup>3</sup>-Verwaltungsmitglied und Mutter von Antoine RENARD, einem Erwachsenen mit Mehrfachbehinderungen, der einen stationären Pflegedienst in Anspruch nimmt
- Michèle ROUGE, Ergotherapeut IRSA und AP<sup>3</sup>

- Dominique Van NEROM, Direktorin der VoG Potelier des Pilifs

Wir möchten auch den folgenden Verbänden und Diensten (in alphabetischer Reihenfolge und ohne Anspruch auf Vollständigkeit) für ihre zahlreichen Erfahrungsberichte, Lehrmittel, Rundbriefe, Umfragen und sonstigen Studien danken, die uns während dieser Gesundheitskrise erreicht haben. Wir haben diese Materialien bei der Erstellung dieses Hefts rege genutzt:

- VoG Pflegende Angehörige
- VoG AP<sup>3</sup>
- AViQ
- Cap48
- VoG Inclusion
- Phare
- VoG RéCI
- Réseau SAM
- UNIA
- Hörgeschädigte Ostbelgien V.o.G.

Eine Auswahl dieser Lehrmittel sowie weitere Informationen über Covid-19 und seine Auswirkungen auf Menschen mit Behinderungen finden Sie in Teil 5 dieses Heftes (zum Teil in leichter Sprache).

Wir begrüßen Ihre Anregungen und Verbesserungsvorschläge zum Inhalt dieses Heftes: Bitte senden Sie sie an [info@lerag.be](mailto:info@lerag.be) .

### **Das Coronavirus ist ein neues Virus.**

Das Corona-virus gab es zuerst in dem Land China.

Jetzt gibt es Corona auf der ganzen Welt.

Das Coronavirus hat viele Namen: es heißt auch Corona oder Covid-19.

Corona ist besonders gefährlich für ältere Leute.

Corona ist auch gefährlich für Menschen,  
die schon eine andere Krankheit haben.

Bei Corona gibt es 3 Möglich-keiten. Ich bekomme Corona und

- ich werde richtig krank.
- oder ich bin nur leicht krank.
- oder ich merke gar nichts davon.

*Der Text ist in „Leichter Sprache“ geschrieben (von der VoG Inclusion)*

### **Die ganze Welt hat Probleme mit dem Corona-virus.**

Deshalb gibt es in unserem Land Belgien Regeln für alle.

Eine davon heißt Ausgangs-beschränkung oder Ausgangssperre.

Ausgangs-sperre heißt: Die Menschen müssen zuhause bleiben.

Wir dürfen das Haus nur für sehr wichtige Dinge verlassen:

- Essen kaufen
- zum Arzt gehen
- zur Apotheke, ...

Für Menschen mit Behinderungen gibt es bei der Ausgangs-sperre 2 wichtige Regeln:

- Menschen mit Behinderung müssen die ganze Zeit in ihrem Wohnheim bleiben. Besuch von der Familie und von Freunden ist **nicht** möglich
- Manche Menschen mit Behinderung leben bei ihrer Familie. Auch sie müssen dort bleiben. Sie dürfen keinen Besuch bekommen. Nur der Arzt oder Pfleger und Therapeuten dürfen ins Haus kommen.

Die Ausgangs-sperre und die ganzen Maßnahmen wegen Corona sind für mich schwierig. Warum?

- Ich muss sehr lange zuhause bleiben
- Ich kann meine Familie und meine Freunde lange nicht sehen
- Ich kann meinen Partner oder meine Partnerin nicht sehen
- Ich kann viel weniger schöne Dinge machen als sonst
- Ich darf nicht arbeiten gehen
- Ich habe Corona bekommen. Dann bin ich krank geworden. Ich war sogar im Krankenhaus
- Jemand aus meiner Familie oder ein Freund hat Corona bekommen. Dann ist er richtig krank geworden und gestorben
- Ich durfte den Menschen vor dem Tod nicht besuchen. Ich durfte auch nicht zur Be-er-di-gung

### **Was heißt das: Die Ausgangs-sperre ist zu Ende?**

Im Mai war die 1. Ausgangs-sperre zu Ende.

Im Herbst hat es dann eine 2. Ausgangs-sperre gegeben.

Die „Ausgangs-sperre ist zu Ende“ heißt:

Ich darf wieder meine Familie und Freunde sehen.

Wir dürfen dann wieder arbeiten gehen.

Wir dürfen wieder draußen sein.

Wir müssen dabei aber auf die Gesundheits-regeln achten.

Das sind die Gesundheits-regeln:

- 1 Meter 50 Abstand zwischen 2 Menschen.

- Immer eine Maske tragen, wo viele Menschen sind. Zum Beispiel im Bus oder in den Geschäften
- Hände gut waschen
- Hände oft waschen
- Ich spreche mit dem Arzt, wenn ich Fieber habe. Oder wenn ich nicht gut atmen kann

Die Sache mit der Ausgangs-sperre ist ziemlich verwirrend.

Mit diesem Smile-Heft kann ich das alles besser verstehen.

Mit dem Heft kann ich besser sagen,

wie die Ausgangs-sperre für mich gewesen ist:

- Wie war die Hilfe, die ich in dieser Zeit bekommen habe?
- Was habe ich in dieser Zeit erlebt?

Ich kann mit diesem Heft neue Ideen finden,

wie mein Leben wieder besser wird.

Ich kann meine Ideen mit anderen besprechen.

Zum Beispiel mit meinen Betreuern oder meiner Familie.

Was bedeutet "Ideen"?

Das sind Einfälle oder Gedanken.

Neue Pläne oder Vorhaben.

## Meine Rechte

Ich habe das Recht,

dass mein Körper und meine Seele geschützt sind.

Ich habe das Recht auf Respekt von allen Menschen.

Die anderen müssen Menschen mit Behinderung so annehmen,  
wie sie sind.

Mit ihren Gedanken und ihrem Körper.

Das gehört alles zusammen.

*Auszug aus Artikel 17 der UN-Behindertenrechtskonvention (Schutz der Unversehrtheit der Person), übersetzt in Leichte Sprache.*

Personen mit Behinderung haben dieses Rechte:

- Sie sollen so gesund wie möglich sein
- Sie bekommen die-selbe medizinische Versorgung wie andere Menschen. Medizinische Versorgung heißt: Man kümmert sich um alle Gesundheits-probleme. Die medizinische Versorgung darf nicht viel kosten.
- Menschen mit Behinderung müssen früh genug Hilfe bekommen, wenn sie Probleme mit der Gesundheit haben.

Jeder Mensch muss gut medizinisch versorgt werden.

Auch ich muss gut versorgt werden.

Es ist dabei egal,

ob ich eine Be-einträchtigung habe oder nicht.

*Auszug aus Artikel 25 (Gesundheit) der UN- Behindertenrechtskonvention, übersetzt in Leichte Sprache.*

Menschen mit einer Be-einträchtigung oder Lern-schwierigkeiten haben es schwer mit manchen Informationen.

Die Texte sind zu schwierig und zu lang.

Das geht auch leichter!

Es gibt dafür verschiedene Möglichkeiten:

- Picto-gramme und Bilder machen den Text einfacher.
- Texte in "Leichter Sprache" kann jeder verstehen. Zum Beispiel bei Sendungen im Radio. Oder Artikel in der Zeitung.
- Seiten im Internet so machen, dass jeder sie versteht.

*Auszug aus Artikel 21 (Recht der freien Meinungsäußerung, Meinungsfreiheit und Zugang zu Informationen) der UN- Behindertenrechtskonvention, übersetzt in Leichte Sprache.*

Viele Länder haben die Konvention unterschrieben.

In der Konvention (Dieser Vertrag handelt von den Rechten von Menschen mit einer Behinderung) versprechen die Länder,

dass sie Personen mit Behinderung beschützen.

So wie alle Menschen.

Die Länder schützen alle zum Beispiel:

- wenn Krieg ist
- wenn ein Sturm ist
- bei einer Pandemie. Eine Pandemie ist eine Krankheit, die ganz schnell überall in der Welt ist. Zum Beispiel Corona.

*Auszug aus Artikel 11 (Gefahrensituationen und humanitäre Notlagen) der UN-Behindertenrechtskonvention, übersetzt in Leichte Sprache.*

Personen mit Behinderung haben Rechte

und dürfen selbst Entscheidungen treffen.

Diese Rechte und Entscheidungen muss jeder man respektieren.

Hierzu bekommen Personen mit Behinderung Hilfe von einer Begleitperson, die sich für diese Rechte und Entscheidungen einsetzt.

Hier ein Beispiel:

- Manche Personen mit Behinderung können nicht gut sprechen
- Sie brauchen dann die Hilfe von einer Begleitperson
- Die Begleitperson sagt dann, was die Person mit Behinderung will
- Sie hilft aber nur dann, wenn der andere das auch wirklich will

*Auszug aus Artikel 12 der UN-Behindertenrechtskonvention (Gleiche Anerkennung vor dem Recht), übersetzt in Leichte Sprache.*

In der Konvention (Dieser Vertrag handelt von den Rechten von Menschen mit einer Behinderung) steht: Man muss alle Menschen gleich behandeln.

Diskriminieren bedeutet:

- Eine Person ungerecht behandeln und ausstoßen, weil er oder sie anders ist
- Die Person bekommt nicht die gleichen Rechte wie die anderen
- Das darf nicht sein

Niemand darf einen Unterschied machen zwischen Personen **mit** Be-einträchtigung und **ohne** Be-einträchtigung.

Personen mit Behinderungen sollen den gleichen Schutz bekommen.

So wie andere Menschen auch.

Sie haben die gleichen Rechte wie die anderen.

Manche Leute respektieren das aber nicht.



Sie behandeln Menschen mit einer Beeinträchtigung schlecht.

Dann darf sich ein Mensch mit Beeinträchtigung beim Gericht beklagen.

Das heißt auch "Eine Klage einreichen".

Er sagt seine Meinung zu der Sache.

Das Gericht kann dann den anderen bestrafen.

---

*Auszug aus Artikel 5 (Gleichberechtigung und Nichtdiskriminierung) der UN-Behindertenrechtskonvention, übersetzt in Leichte Sprache.*

---

## Meine Meinung: Wie ist die Hilfe, die ich bekomme?

Dieses Heft auszufüllen ist für mich <b>Warum</b> F. Bonvoisin	Keine Antwort
Die Corona-Zeit ist schwierig. Mir helfen diese Menschen am meisten: <b>Beispiel</b> Mein Hauptbetreuer, mein Begleitedienst, der Arzt, die Krankenpfleger, die Pflegehelfer, der Apotheker, der Zahnarzt, der Physiotherapeut. Ich kann aufschreiben: Wer hat mir beim Ausfüllen der Fragen geholfen.	Keine Antwort
Diese Dokumente brauche ich wegen Corona: <b>Beispiel</b> - meine medizinische Akte - meine Medikamentenliste - die Regeln in leichter Sprache für das Tragen der Maske und das Händewaschen - das Dokument, das ich brauche, wenn ich ins Krankenhaus muss - die Regeln für den Notfall oder für ein Unwohlsein.	Keine Antwort
Ich akzeptiere es, meine Antworten zu teilen	Einverstanden

## 1. Wie fühle ich mich bei der Ausgangssperre



## 1.1. Mein Essen und Trinken

Keine Antwort

### **Beispiel**

Die Betreuer haben mich erinnert:

- immer genug essen und trinken
- gar keinen oder nur wenig Alkohol trinken
- gesund und vielseitig essen

Ich konnte essen, was ich wirklich mag.

Gegen-beispiele:

- Als die Ausgangs-sperre war, habe ich zugenommen
- Ich habe nichts zu trinken bekommen, als ich sehr durstig war

## 1.2. Mein Schlaf, meine Ruhe

Keine Antwort

### **Beispiel**

Ich durfte mich ausruhen, wenn ich es wollte.

Wenn ich nachts Angst hatte und Alp-träume hatte, hat mich jemand getröstet.

## 1.3. Meine Körper-pflege, meine Kleider

Keine Antwort

### **Beispiel**

Man hat mir erklärt, wie ich meine Hände waschen muss. Das ist wichtig, damit ich kein Corona bekomme.

Man hat mir erklärt, warum ich mir oft die Hände waschen soll.

Es gab Hand-gel gegen Viren und Seife.

Gegenbeispiel:

Ich habe keine Hilfe für meine Haare, Kleidung und Schminke bekommen.

## 1.4. Meine Gesundheit

Keine Antwort

### **Beispiel**

Wenn ich Schmerzen hatte, hat man mir geholfen.

Als ich Fieber hatte, wurde meine Temperatur gemessen.

Man hat mich erinnert, dass ich Übungen für den Körper mache.

Man hat mir erklärt: Der Ablauf von meinen Therapien ist jetzt anders: beim Psychologen, in der Physio-therapie, Logo-pädie, Ergo-therapie, ...

Gegen-beispiele:

- Während der Ausgangs-sperre konnte ich nicht zur Physio-therapie
- Ich war manchmal sehr traurig. Keiner hat mich getröstet
- Ich hatte oft kaputte Hände. Das war vom Hände-waschen. Keiner hat mir geholfen, damit es besser wird

## 1.5. Meine Wohnung

Keine Antwort

### **Beispiel**

Ich konnte sagen, wo ich wohnen will: Bei meiner Familie oder in meinem Wohn-heim.

Ich musste in meinem Wohn-heim bleiben. Manchmal wollte ich allein sein. Das war kein Problem. Die Betreuer haben aufgepasst, dass ich meine Ruhe habe.

## 1.6. Meine Ausbildung: was ich lerne

Keine Antwort

### **Beispiel**

Man hat mir erklärt, was das Corona ist. Texte in leichter Sprache haben mir geholfen.

Man hat mir erklärt, warum die Ausgangs-sperre so lange dauert.

Man hat mir erklärt, warum meine Aus-bildung gestoppt ist.

Gegen-beispiele:

- Ich habe viele Dinge über Corona gelesen. Diese Dinge haben mir Angst gemacht
- Es hat mir keiner erklärt, welche Dinge über Corona wahr oder falsch sind
- Ich hatte große Sorgen

## 1.7. Meine Sicherheit

Keine Antwort

### **Beispiel**

Ich habe eine Maske bekommen.

Man hat mir erklärt, warum ich sie tragen muss. Auch wie man die Maske anzieht und auszieht.

Man hat mir die Sicher-heits-regeln erklärt und das versuchen: immer 1 Meter 50 Abstand zu anderen Menschen halten, Hände waschen, ...

Gegen-beispiele:

- Ich durfte nicht raus gehen. Nicht auf die Terrasse oder in den Garten von meinem Wohn-heim
- Ich musste mehrere Wochen in meinem Zimmer bleiben. Aber ich hatte gar kein Corona

## 1.8. Meine Kommu-nikation: wie ich mit anderen sprechen kann

Keine Antwort

### **Beispiel**

Ich habe neue Bild-zeichen bekommen, damit wir über Corona und die Corona-regeln sprechen können.

Ich konnte mit einem Computer ins Internet und chatten. Das heißt: mich im Internet mit anderen unterhalten.

Die Betreuer hatten für mich Zeit. Sie haben mir zugehört.

Gegenbeispiel:

Ich konnte meine Familie nur einmal pro Woche anrufen. Wir durften nur 10 Minuten sprechen.

1.9. Wie ich mich wohl fühle – Wie man mich niemals schlecht behandelt

Keine Antwort

**Beispiel**

Alle waren nett zu mir.

Die Betreuer haben sich gut um mich gekümmert.

Gegen-beispiele:

- In meinem Wohn-heim gab es viel Stress
- Ich wurde schlecht behandelt
- Ich habe gesehen, wie ein anderer schlecht behandelt wird
- Ich habe selbst jemanden schlecht behandelt

Schlechte Behandlung kann körperlich oder mit Worten sein.

Wer kann schlecht behandelt werden:

- ich
- andere Mit-bewohner
- Betreuer und andere, die arbeiten

1.10. Mein Leben mit Freunden, mit Gefühlen, mit Sex

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich habe viel Hilfe bekommen:

- als ich meinen Partner nicht mehr sehen konnte. Er musste in seinem Wohn-heim bleiben
- als ich meine Partnerin nicht mehr sehen konnte. Sie musste in ihrem Wohn-heim bleiben
- als ich einen Streit mit meinem Partner hatte
- als ich einen Streit mit meiner Partnerin hatte.
- als er Corona bekommen hat oder als er daran gestorben ist
- als sie Corona bekommen hat oder als sie daran gestorben ist

Gegen-beispiele:

- Ich konnte meinen Partner nicht oft anrufen
- Ich konnte meine Partnerin nicht oft anrufen
- Wir durften nicht allein sein, wenn wir uns gesehen oder gesprochen haben

1.11. Meine Familie, meine Freunde und die Personen um mich herum

Keine Antwort

**Beispiel**

Die Betreuer haben mir geholfen: Über Skype und WhatsApp konnte ich mich mit meinen Lieben unterhalten.

Ich konnte meine Lieben oft anrufen und ihnen übers Internet schreiben.

Gegen-beispiele:

- Das ging nicht: eine Skype-party mit meinen Freunden
- Ich durfte die anderen Menschen in meinem Wohn-heim nicht sprechen und sehen

### 1.12. Meine Kinder

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Ich habe Hilfe bei der Betreuung meiner Kinder bekommen. Ich konnte auch mal Pause machen. Ich konnte mich ohne meine Kinder ausruhen.

Ich konnte meine Kinder nicht sehen. Das war bei der Ausgangs-sperre. Die ganze Zeit nicht. Aber ich konnte sie jeden Tag anrufen.

Gegen-beispiel:

Ich wusste nicht, wen ich anrufen soll: Bei einem Notfall. Bei einem großen Problem mit den Kindern.

### 1.13. Mein Haupt-betreuer

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Das war eine schlimme Zeit in meinem Leben. Mein Haupt-betreuer hat aber gut aufgepasst. Er wollte, dass es mir gut geht.

Gegenbeispiel:

Keiner hat mir gesagt, dass mein Haupt-betreuer länger nicht kommt. Ich wusste nicht: Mit wem soll ich über meine Probleme sprechen?

### 1.14. Mein Lebens-projekt

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Meine Betreuer haben mit meinem Lebens-projekt weiter gemacht. Sie haben mir erklärt, warum manche Ziele im Moment gestoppt sind:

- Wir haben zu wenig Zeit und zu wenig Betreuer
- Manche Ziele sind wegen Corona jetzt schwierig

### 1.15. Meine Freizeit, meine freien Tage und meine Ferien

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Wir haben tolle Sachen gemacht: im Garten gearbeitet, gebacken, ...

Wir haben ganz unterschiedliche Sachen gemacht.

Ich konnte mit-entscheiden, welche Sachen wir machen.

Ich konnte Radio hören, das Internet und den Fernseher einschalten, wann ich wollte.

Gegen-beispiele:

- Ich war in meinem Zimmer und habe nichts gemacht
- Mir war langweilig

### 1.16. Meine Arbeit und meine freiwillige Hilfe

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Man hat mir erklärt, warum ich nicht arbeiten gehen kann.

Ich habe freiwillig geholfen: Ich habe Masken genäht. Ich habe Plakate mit den Corona-regeln gemalt.

Ich habe meine Arbeit verloren. Ich habe Hilfe bekommen, damit ich in dieser Zeit Geld für Menschen ohne Arbeit kriege.

<p>1.17. Meine Alltags-beschäftigungen</p> <p><b>Beispiel</b>  Man hat mir das erklärt: Mein Tages-ablauf ändert sich.  Ich wusste: So ist mein neuer Tages-ablauf.  Gegenbeispiel:  Keiner hat mir das erklärt: Warum kann ich nicht mehr jeden Montag einkaufen gehen?</p>	Keine Antwort
<p>1.18. Meine Fahrten und Fußwege</p> <p><b>Beispiel</b>  Man hat mir das erklärt: Warum darf ich nicht mehr in alle Zimmer gehen? Nicht in das Ess-zimmer und nicht in das Gemein-schafts-zimmer.  Man hat mir das erklärt: Warum darf ich nicht mehr mit vielen anderen unterwegs sein.  Gegen-beispiel:  Ich konnte meine Geh-hilfe oder etwas anderes nicht benutzen. Meine Geh-hilfe war kaputt. Keiner hat geholfen und die Geh-hilfe repariert.</p>	Keine Antwort
<p>1.19. Meine Teilnahme an Entscheidungen</p> <p><b>Beispiel</b>  Ich wollte für die Betreuer klatschen. Ich habe gefragt. So durfte ich am Abend um 8 Uhr auf den Balkon.  Ich habe gesagt, wie mir das Banner gefällt. Das Banner war draußen am Haus.  Das stand auf dem Banner: Danke an alle, die uns helfen. Die Verkäufer-innen im Geschäft, die Post-boten, die Müll-männer ...  Gegen-beispiel:  Ich durfte nicht sagen, welche Sachen wir machen sollen.</p>	Keine Antwort
<p>1.20. Meine Rechte, mein Geld und meine Papiere</p> <p><b>Beispiel</b>  Jemand aus meiner Familie ist gestorben. Ich habe Hilfe bekommen. Wir haben den Papier-kram zusammen gemacht.  Man hat mich informiert: über meine Rechte und meine Pflichten als Bürger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ich darf das Haus nicht verlassen</li> <li>◦ Ich kann meine Familie anrufen oder mit anderen im Internet schreiben</li> <li>◦ Ich kann bei meiner Familie wohnen. Dann kann ich nicht zurück ins Wohn-heim. Erst wenn die Ausgangs-sperre zu Ende ist</li> </ul>	Keine Antwort

## 2. Ich darf das Haus nicht verlassen

<p>2.1. Kontakt mit anderen betreuten Menschen aus der Tages-stätte, dem Wohn-heim oder anderen Ein-richtungen, die ich besuche.</p> <p><b>Beispiel</b> Meine Freunde müssen in ihrem Wohn-heim bleiben. Sie haben aber Hilfe bekommen. So konnten wir mehrmals telefonieren.</p>	Keine Antwort
<p>2.2. Ich habe Kontakt mit meinen normalen Betreuern in meinem Wohn-heim, in meiner Tages-stätte oder anderen Ein-richtungen, die ich besuche</p> <p><b>Beispiel</b> Die Betreuer haben regelmäßig nach mir gefragt.</p>	Keine Antwort
<p>2.3. Meine normalen Therapien</p> <p><b>Beispiel</b> Wie muss ich die Übungen machen? Die Physio-therapeuten in meinem Wohn-heim haben alles erklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Sie haben alles meinen Eltern erklärt</li> <li>◦ Sie haben alles dem neuen Physio-therapeuten erklärt. Der kommt zu uns nach Hause.</li> </ul> <p>Gegen-beispiel: Meine normalen ortho-pädischen Hilfen waren nicht da. Ich habe sie sehr vermisst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Steh-hilfe</li> <li>◦ Liege-schale</li> </ul>	Keine Antwort
<p>2.4. Hilfe beim Ein-kaufen</p> <p><b>Beispiel</b> Mein Haupt-betreuer hat mir das erklärt: Wie kaufe ich Dinge im Internet ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Pizza bestellen</li> <li>◦ Lebens-mittel für 1 Woche im Supermarkt bestellen</li> </ul> <p>Gegen-beispiel: Keiner hat mir das erklärt: Wie bekomme ich Hilfe beim Ein-kaufen? Hilfe von anderen Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ von meinen Nachbarn</li> <li>◦ vom Réseau SAM</li> <li>◦ über die Internet-seite für Nachbar-schafts-hilfe von „BrusselsHelps“</li> </ul>	Keine Antwort

### 3. Ich habe das Corona-virus. Ich liege mit Corona im Kranken-haus

### 3.1. Achtung: Das zeigt, dass ich krank bin

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Manchmal habe ich Schmerzen. Die Betreuer erkennen, wenn ich Schmerzen habe:

Meine Betreuer beobachten mich.

Meine Betreuer fragen dann: Haben Sie Schmerzen? Fühlen Sie sich unwohl?

- Mein Verhalten ist manchmal anders (ich schreie, ich bin wütend, ...)
- Ich spreche nicht mehr
- Ich will nichts mehr essen
- Ich schlafe sehr schlecht, ich wache nachts oft auf

Gegenbeispiel:

Die Betreuer sprechen nicht miteinander über meine Gesundheit.

### 3.2. Beim Arzt

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Ich werde vom Arzt untersucht. So weiß ich, dass ich gesund bin.

Wann werde ich untersucht? Wenn ich mich schlecht fühle, kommt der Arzt.

Meine Betreuer haben den Arzt gerufen. Weil ich Fieber habe und nichts schmecken und riechen kann.

Warum muss ich allein in meinem Zimmer bleiben? Es kann sein, dass ich Corona habe.

### 3.3. Informationen über meine Gesundheit

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Man erklärt mir: Was macht der Arzt beim Corona-test? (der Arzt nimmt Blut ab oder schiebt einen Tupfer in meine Nase).

Ein Tupfer ist wie ein langes Watte-stäbchen.

Man erklärt mir: So werde ich wieder gesund.

Gegenbeispiele:

- Der Arzt hat ein Watte-stäbchen in meine Nase geschoben. Ich wusste das vorher nicht
- Ich habe einen Test gemacht. War der gut oder schlecht? Ich weiß es nicht

### 3.4. Wer tröstet mich? Wer hilft mir bei meinen Gefühlen?

Keine Antwort

#### **Beispiel**

Die Betreuer in meinem Wohnheim hören mir gut zu. Ich sage, wenn ich traurig bin und Angst habe.

Die Betreuer helfen mir. So fühle ich mich besser.

Im Krankenhaus bekomme ich Besuch: von einem Psychologen.

Gegenbeispiel:

Ich musste 15 Tage lang in meinem Zimmer bleiben. Keiner hat mit mir über meine Gefühle gesprochen.



3.5. Warum ich allein in meinem Zimmer sein muss

Keine Antwort

**Beispiel**

Man erklärt mir:

- warum ich von den anderen getrennt sein muss
- welche Regeln jetzt wichtig sind
- wie ich merke, dass ich gesund werde

Gegen-beispiel:

Ich weiß nicht, wie viele Tage ich noch in meinem Zimmer bleiben muss.

3.6. Ich muss allein in meinem Zimmer sein. Was kann ich Schönes machen?

Keine Antwort

**Beispiel**

Man schlägt mir Sachen vor, die ich machen kann:

- fern-sehen
- Musik hören
- im Internet gucken
- malen

Man setzt mich aufrecht. So kann ich gemütlich im Bett lesen.

Gegen-beispiel:

Mir ist langweilig. Keiner sagt mir, was ich Schönes machen kann.

3.7. Ich muss allein im Zimmer sein. So habe ich Kontakt mit anderen Menschen

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich kann mit meinen Freunden sprechen. Dafür gibt es Videoanrufe.

Ich kann jeden Tag an mein Zimmer-fenster gehen und die anderen Bewohner begrüßen.

Ich bekomme schöne Videos.

Gegen-beispiel:

Ich musste lange ganz allein sein. Ich weiß nicht, wie es meinen Freunden geht. Ich fühle mich sehr einsam.

3.8. Warum ich ins Kranken·haus muss?

Keine Antwort

**Beispiel**

Man erklärt mir:

- Ich muss ins Kranken·haus. Ich bin krank. Ich kann andere ganz schnell an·stecken.
- was der Arzt machen will, damit ich wieder gesund werde
- wer kümmert sich um mich
- warum tragen die Pfleger besondere Kleidung: Maske, Visier, Schutz·anzug, Hand·schuhe
- wann kann ich wieder nach Hause oder in mein Wohn·heim.
- was passiert nach dem Kranken·haus

Gegen·beispiel:

Keiner hat mir das erklärt: Warum musste ich allein ins Kranken·haus. Warum ist niemand aus dem Wohn·heim oder aus meiner Familie mitgekommen. Warum hat mich keiner besucht?

3.9. Ich habe eine Behinderung und brauche bestimmte Sachen. Wer sagt den Helfer im Kranken·haus, was ich brauche?

Keine Antwort

**Beispiel**

Der Arzt und die Pfleger im Kranken·haus bekommen einen Brief. In dem steht drin, was genau ich brauche

Der Brief hilft dem Arzt und den Pflegern. So können sie sich besser um mich kümmern:

- wie man die Bild·zeichen benutzt, um mit mir zu sprechen
- wie man mir Essen und Medizin gibt
- wie man mich bequem in den Roll·stuhl setzt
- welche Hilfe ich brauche, damit ich schlafen kann

## 4. Die Ausgangs·sperre ist zu Ende. Mein Leben nach Corona

4.1. Darf ich auch anders·wo essen?

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich kann wieder in einem Restau·rant essen gehen. Oder bei Freunden. Ich passe dabei auf die Corona·regeln auf.

4.2. Diese Möglichkeit gibt es: Ich brauche Hilfe für meine Körperpflege und mein Aussehen. Dafür kann eine Person kommen, die nicht im Wohnheim oder in meinem Zuhause lebt.

Keine Antwort

**Beispiel**

Eine Berufsperson oder ein Freund darf zu mir kommen:

- für die Pflege meiner Füße
- für die Pflege meiner Hände
- für meine Haare
- für die Pflege meiner Haut

Gegenbeispiel:

Da darf ich nicht hingehen:

- zum Friseur
- zur Kosmetikerin
- in ein Kleidergeschäft

4.3. Meine normalen Therapien fangen wieder an

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich habe wieder regelmäßig meine normalen Therapien.

- Ergotherapeut
- Physiotherapeut
- Logopäde

Gegenbeispiel:

Ich kann keine Termine ausmachen. Niemand hilft mir dabei.

Ich muss dahin:

- Neurologe
- Augenarzt
- Zahnarzt

4.4. Die anderen hören auf meine Meinung: Ich kann sagen, wo ich wohnen will

Keine Antwort

**Beispiel**

Hier habe ich immer gewohnt: in der Woche im Wohnheim und am Wochenende bei meinen Eltern. Das war vor Corona und vor der

Ausgangssperre.

Jetzt will ich eine weitere Nacht bei meinen Eltern schlafen:

immer von Mittwoch auf Donnerstag. Zusätzlich zu den Wochenenden.

Ich kann meinen Wunsch besprechen: mit meinen Betreuern und meiner Familie.

Gegenbeispiel:

Ich habe eine Frage. Keiner erklärt mir das: Warum darf ich nicht mehr hingehen, wo ich will: zu meinen Eltern und zurück ins Wohnheim.

4.5. Meine Aus-bildung geht weiter

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich weiß, an welchem Tag meine Aus-bildung anfängt: Ich habe das in leichter Sprache gelesen.

Der Computerkurs startet jede Woche neu. In meinem Wohn-heim oder meiner Tages-stätte.

Das lerne ich: So benutze ich Skype und WhatsApp. Ich will mit meinen Lieben sprechen. Mit Video. Oder ich schreibe.

4.6. Meine Gesund-heit: Regeln für meine Sicher-heit

Keine Antwort

**Beispiel**

Die Corona-regeln sind jetzt anders. Das weiß ich. Darauf muss ich achten:

- wie viele Menschen darf ich gleich-zeitig sehen
- wann muss ich meine Maske anziehen
- wie ich andere Menschen berühren darf: darf ich sie küssen, umarmen, streicheln?

4.7. Ich bekomme Hilfe. So kann ich darüber sprechen, was ich in der Corona-zeit erlebe: wir haben eine Ausgangs-sperre. Wie geht es mir damit? die Ausgangs-sperre ist zu Ende. Wie geht es mir damit? das „normale Leben“ ist zurück. Wie geht es mir damit?

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich fülle das Smile-Heft über Corona aus.

In meinem Wohn-heim oder in meiner Tages-stätte gibt es Gesprächs-gruppen. Ich mache bei der Corona-gruppe mit.

Ich habe Bild-zeichen für:

- das Corona-virus
- die Sicherheits-regeln
- die Ausgangs-sperre

Gegen-beispiele:

- Ich möchte sagen, was ich erlebt habe. Ich habe aber keine Bild-zeichen oder andere Hilfs-mittel
- Ich möchte sagen, was ich erlebt habe. Ich habe aber keine Möglich-keit dazu

4.8. Hilfe, die ich bekomme. So fühle ich mich besser

Keine Antwort

**Beispiel**

Jemand hat mich schlecht behandelt. Ich kann anderen davon erzählen

Ich habe etwas gesehen: Ein anderer wurde schlecht behandelt.

Ich habe selbst jemanden schlecht behandelt. Wie war das:

- körperlich oder mit Gefühlen
- mit Wörtern
- mit Sex
- mit Geld
- mit Medizin
- jemand hat keine Hilfe bekommen

Man hilft mir regel-mäßig mit meinen Gefühlen.

Gegen-beispiel:

Ich mache nichts, was mich beruhigt:

- Yoga
- Massage
- Snoezelen

4.9. Hilfe für mein Leben mit anderen. Meine Gefühle. Sex in meinem Leben.

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich bekomme Hilfe.

- So kann ich meinen Partner in seinem Wohn-heim besuchen.
- So kann ich meine Partnerin in ihrem Wohn-heim besuchen. Ich bekomme Hilfe, wenn ich mit meinem Partner/meiner Partnerin Schluss habe.

Gegen-beispiel:

Ich darf niemanden treffen. Man sagt, das geht wegen Corona nicht.

4.10. Ich habe Hilfe bekommen. Ich habe wieder Kontakt: mit meiner Familie, mit Freunden, mit Bekannten

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich kann meine Lieben wieder-sehen. Ich kann sagen, wie ich das am liebsten möchte:

- wen will ich zuerst wieder-sehen
- wann und wie lange möchte ich meine Lieben wieder-sehen
- wo möchte ich meine Lieben wieder-sehen

Gegen-beispiel:

Ich darf nur eine Person sehen. Nur eine halbe Stunde in der Woche. Ich muss dann hinter einem Fenster bleiben.

4.11. Hilfe, damit ich mich um meine Kinder kümmern kann Keine Antwort

**Beispiel**

Man hilft mir, damit ich meine Kinder wieder-sehen kann.

Man hilft mir, damit meine Kinder wieder gut in die Schule gehen können.

Gegen-beispiel:

Die Ausgangs-sperre war zu Ende. Aber ich hatte nicht genug Hilfe bei der Betreuung meiner Kinder:

- für ihren Schulbesuch
- damit ich mich ausruhen kann

4.12. Mein Haupt-betreuer hilft mir. So weiß ich, was ich besonders dringend brauche Keine Antwort

**Beispiel**

Mein Haupt-betreuer hilft mir. So weiß ich, was in den nächsten Wochen am wichtigsten ist:

- Das kann ich wieder machen: Übungen für den Körper und Hobbys
- wieder gesund essen
- wieder andere Menschen treffen. Mit anderen etwas unternehmen

Meine neuen Bedürfnisse sind in meinem Lebens-projekt aufgeschrieben.

4.13. Ich habe Hilfe bekommen. Für neue Pläne: für meine Freizeit oder meine Ferien Keine Antwort

**Beispiel**

Bei der Ausgangs-sperre habe ich neue Hobbys gefunden. Man hört auf meine Meinung: Will ich die neuen Hobbys weiter-machen?

Ich habe Hilfe bekommen: Ich kann wieder draußen Hobbys machen. Ich kann sagen, wer mit-machen soll:

- Kajak-fahren und anderer Sport
- ins Kino und ins Museum gehen
- Kegeln

Gegen-beispiel:

Mein Urlaub ist gestrichen. Ich habe keine Hilfe, damit ich einen neuen Urlaubs-ort finde.

4.14. Ich habe Hilfe bekommen: damit ich wieder arbeiten und freiwillig helfen kann Keine Antwort

**Beispiel**

Man erklärt mir: neue Regel für die Sicherheit. Auf die Regeln muss ich bei der Arbeit auf-passen.

Gegen-beispiel:

Warum gibt es bei meiner Arbeit jetzt neue Regeln ? Ich habe das nicht verstanden. Keiner hat mir das erklärt:

- Ich arbeite jetzt nur noch 2 Tage in der Woche
- Ich darf nicht mehr direkt mit den Kunden sprechen
- Vorher habe ich mit mehr Kollegen gearbeitet. Was ist mit den anderen?

4.15. Hilft für meine Fahrten und Fußwege

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich darf meine Meinung sagen: Womit will ich fahren:

Ich will nicht mit dem Bus fahren. Ich habe Angst vor Corona.

Ich gehe lieber zu Fuß. Oder ich fahre mit dem Fahrrad.

Gegen-beispiel:

Das hat mir keiner gesagt: Ich muss eine Maske tragen, wenn ich im Bus oder im Zug bin.

4.16. Meine Teil-nahme an Ent-schei-dun-gen

Keine Antwort

**Beispiel**

Man hat mich gefragt: Willst du wieder mit-machen?

- beim Benutzer-rat
- mein Lebens-projekt neu zu ändern
- beim Treffen von meinem Haupt-betreuer und meinen Eltern
- das Menü für das Wochen-ende machen

Gegen-beispiel:

Keiner achtet auf meine Meinung:

- bei der Planung für das Wieder-sehen mit meiner Familie und meinen Freunden
- damit ich meine Hobbys draußen wieder machen kann
- beim Programm für meinem Tages-ablauf

4.17. Ich habe Hilfe bekommen: damit ich meine Rechte bekomme. Damit ich meine Papiere und mein Geld verwalten kann

Keine Antwort

**Beispiel**

Man hilft mir: Ich kann in sozialen Netz-werken im Internet sagen:

So war die Ausgangs-sperre für mich.

Man hilft mir: Ich kann wieder beten gehen: in der Kirche, in der Moschee, ...

Gegen-beispiel:

Ich weiß nicht, wen ich fragen soll. Ich brauche Hilfe mit meinen Papieren:

- Kranken-kasse
- Rech-nungen vom Kranken-haus
- Steuern

## 5. Fragen, die nur mich betreffen

5.1. Meine neue Physio-therapie zuhause

Keine Antwort

**Beispiel**

Bei der Ausgangs-sperre war ich bei meinen Eltern. Eine neue Physio-thera-peutin kam zu Besuch. Sie wollte sich um mich kümmern.

Sie hat mit den Physio-thera-peuten in meinem Wohn-heim tele-foniert.

So weiß sie, was ich brauche.



5.2. Probleme mit meinen ortho-pädi-schen Hilfen

Keine Antwort

**Beispiel**

Mein Elektro-roll-stuhl war kaputt. Wir mussten einen Tech-niker anrufen. Der Tech-niker musste den Roll-stuhl reparieren.

Gegen-beispiel:

Als die Ausgangs-sperre war: Ich hatte nicht meine Spezial-ma-trat-ze.

5.3. Die anderen hören auf meine Meinung: Ich kann sagen, welche Schutz-aus-rüstung ich brauche

Keine Antwort

**Beispiel**

Eine Maske mag ich nicht gern. Wegen meiner Spucke trage ich lieber ein Visier.

5.4. Das brauche ich zum Ein-schlafen

Keine Antwort

**Beispiel**

Ich habe 3 Monate bei meinen Eltern gewohnt. Wir hatten Ausgangs-sperre. Jetzt bin ich wieder im Wohn-heim. Ich brauche Hilfe, damit ich hier gut schlafen kann:

- die Vorhänge müssen ganz zu sein
- vor dem Schlafen trinke ich gerne warme Milch

## 6. Die Corona-zeit ist schwierig. Mir helfen diese Menschen

6.1. Ich kenne diese Menschen Beispiel

Keine Antwort

**Beispiel**

Wir haben neue Betreuer und neue freiwillige Helfer. Viele Mit-arbeiter waren krank.

Die neuen Betreuer sind zu mir gekommen. Ich kenne sie jetzt.

Ich kenne die Namen von den neuen Betreuern.

6.2. Sind diese Personen lieb?

Keine Antwort

**Beispiel**

Alle sprechen nett mit mir.

Alle kümmern sich um mich.

Alle sprechen lieb mit mir.

6.3. Geben diese Personen mir Sicher-heit?

Keine Antwort

**Beispiel**

Die Betreuer hören mir gut zu. Ich kann sagen, dass ich traurig bin. Oder dass ich mich allein fühle.

Ich kann sagen: Ich habe Angst. Ich kann an Corona sterben.

Dann trösten die Betreuer mich.

Die Betreuer lächeln viel. Die Betreuer wollen, dass wir im Wohn-heim froh sind.

<p>6.4. Sind diese Betreuer hilfs-bereit?</p> <p><b>Beispiel</b>  Die Betreuer haben Zeit für mich.  Die Betreuer helfen mir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ beim Hände-waschen</li> <li>◦ wenn ich Nachrichten an meine Familie schicken will</li> </ul>	Keine Antwort
<p>6.5. Manchmal brauche ich etwas. Hören die Betreuer dann zu, was ich brauche?</p> <p><b>Beispiel</b>  Die Betreuer achten auf das, was ich brauche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ sie trösten mich</li> <li>◦ Frei-zeit</li> <li>◦ sie erklären mir Corona</li> </ul>	Keine Antwort
<p>6.6. Gibt es genug Betreuer?</p> <p><b>Beispiel</b>  Gegen-beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Viele Betreuer sind krank</li> <li>◦ Ich war traurig. Keiner hat sich um mich gekümmert.  Die Betreuer mussten sehr viel arbeiten</li> </ul>	Keine Antwort
<p>6.7. Achten diese Personen meine Privat-sphäre?  Privat-sphäre heißt alles, was sonst niemand über mich wissen oder sehen soll.</p> <p><b>Beispiel</b>  Das sagen die Betreuer nicht allen Leuten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mein Partner und ich haben Schluss gemacht</li> <li>◦ Das, was ich am Telefon gesagt habe</li> </ul>	Keine Antwort
<p>6.8. Über manche Sachen von mir dürfen diese Personen nicht sprechen. Das nennt man das Berufs-geheim-nis.  Halten sich diese Personen an das Berufs-geheim-nis?</p> <p><b>Beispiel</b>  Das sagen die Betreuer nicht allen Leuten: Meine Mutter oder mein älterer Bruder hatten Corona.</p>	Keine Antwort
<p>6.9. Halten diese Personen sich an die Regeln und passen diese Personen auf, dass alles sicher ist?</p> <p><b>Beispiel</b>  Wenn es möglich ist, halten die Betreuer Abstand und tragen eine Maske.  Gegen-beispiel:  Ich muss mir regel-mäßig die Hände waschen. Die Betreuer erinnern mich nicht daran.</p>	Keine Antwort
<p>6.10. Diese Personen helfen mir, selbst-ständiger zu werden.</p> <p><b>Beispiel</b>  Sie reden mir gut zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ ich soll allein meine Maske anziehen</li> <li>◦ ich soll ein Hobby finden, das ich ganz allein machen kann</li> </ul>	Keine Antwort

6.11. Arbeiten diese Betreuer mit den anderen Betreuern und mit meiner Familie zusammen? Auch mit mir?

Keine Antwort

**Beispiel**

Die Betreuer fragen nach meiner Meinung. Die Betreuer fragen auch meine Familie. Sie wollen alle, dass ich mich in dieser schwierigen Zeit wohl fühle.

Die Betreuer und meine Familie sprechen regelmäßig miteinander

## Meine Meinung

Träger / Einrichtung	Institution Test
Standort / Dienst	Keine Antwort
Gruppe / Sektor	Keine Antwort
Ich besuche die Einrichtung seit	Keine Antwort
Ich habe selbst entschieden, in diese Einrichtung zu gehen	Keine Antwort
Wieviel Zeit habe ich gebraucht, um dieses Heft auszufüllen?	Keine Antwort
Diese Personen haben mir geholfen, das Smile-Heft auszufüllen <b>Beispiel</b> Zum Beispiel: mein Hauptbetreuer, mein Psychologe Haben mir mehrere Personen geholfen? Dann schreibe ich die Namen von allen Personen auf.	Keine Antwort
Ich akzeptiere es, meine Antworten zu teilen	Einverstanden

## Informationen zum Corona-virus

### Coronavirus in Leichter Sprache

Erklärungen in „Leichter Sprache“ zum Corona-virus.

[Wissen über Corona in Leichter Sprache](#) 

### Coronavirus: Fragen und Antworten

[Kontakt-Tracing und die Deutschsprachige Gemeinschaft](#) 

[Besuchen Sie die Webseite: Info-Coronavirus](#) 

Info-Coronavirus ist eine Internet-seite mit Informationen über das Corona-virus. Die Internet-seite ist vom belgischen Föderalen Dienst für öffentliche Gesundheit.

Beispiel von der Internet-seite :

- Wie die Aus-breitung von Covid-19 gestoppt werden kann Aktuelle Maß-nahmen
- Maß-nahmen sind alles, was man machen muss, damit ein Ziel erreicht werden kann
- Passen Sie auf sich auf Informationen für medizinische Fach-kräfte

## Infos zum Corona virus auf der Webseite Hörgeschädigten Ostbelgien V.o.G.

[Besuchen Sie die Webseite](#) 









## Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben: Wir bleiben erreichbar

[Besuchen Sie die Webseite](#) 

## Die Deutsche Gebärdensprache

Die Gebärden-sprache Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist die Sprache der Gehörlosen in der deutschsprachigen Bevölkerung Belgiens. Die Informations-videos zum Coronavirus wurden in Deutscher Gebärdens-prache des Belgiens produziert.

Videos ansehen:

- [Bleiben Sie gesund Achten Sie auf die persönliche Hygiene](#) 
- [Schützen Sie sich und andere](#) 
- [Ich bin erkrankt, was nun?](#) 
- [In meinem Umfeld ist jemand erkrankt, was nun?](#) 
- [Eine Maske tragen: warum und wann?](#) 
- [Wie werden Stoffmasken getragen und gewaschen?](#) 
- [Kontaktnachverfolgung: Wie wird verfahren?](#) 
- [Kontaktnachverfolgung: Ich hatte Kontakt mit einer erkrankten Person](#) 

## Andere Smile-Hefte, die von Krisen und Ein-samkeit handeln

Heft	Themen rund um Krisen und Einsamkeit
Mein Essen	Gesundheits-regeln, die beim Kochen und Essen gelten. Ich kann sagen, wo ich am Tisch sitzen möchte. Ich kann kochen. Ich bekomme Hilfe beim Einkaufen. Ich kann auch anders-wo essen.
Mein Schlaf, meine Ruhe	Welche Hilfe bekomme ich, wenn ich nicht schlafen kann und wenn ich große Probleme habe? Ich kann auch anders-wo schlafen: bei Freunden, in der Familie.

## Heft

Meine Körper·pflege, meine Kleider

## Themen rund um Krisen und Einsamkeit

Ich wasche meine Hände. Ich trage Hand·schuhe. Infos über Gesundheits·regeln, die ich ein·halten muss, damit ich nicht krank werde.

Meine Gesund·heit

Meine geistige Gesund·heit: wie ich mache, dass ich mich glücklich fühle: wer hilft mir, wenn ich ein größeres Problem habe ; wer hilft mir, wenn einer meiner Lieben krank wird oder stirbt. Wer hilft mir bei diesen Problemen: meine Schlaf·losig·keit ; Bulimie: das heißt, ich muss ganz viel essen (Gesund·heits·erziehung und meine medizinische und psychologische Betreuung)? Was ich für die Gesundheit mache, um nicht krank zu werden: Regeln, damit ich nicht krank werde. Jemand begleitet mich und erklärt mir alles, wenn: ich geimpft werde, ich krank bin, ich ins Kranken·haus komme, ich allein sein muss So erkennen andere Menschen, dass mir etwas weh tut. Dann bekomme ich Hilfe: dieses Zeichen mache ich, wenn mir etwas weh tut ; welche Mittel und Hilfe bekomme ich (Schmerz·mittel, Bewegung, ...) und wie lange?

Meine Wohnung

Wohne ich mit anderen zusammen? Teile ich mein Zimmer mit einem Mit·bewohner? Dann kann ich einen Platz finden, wo ich ganz für mich allein sein kann. Ich kann sagen, wo ich wohnen möchte: Ich kann sagen: Ich möchte im Wohn·heim bleiben. Ich kann sagen, ich möchte bei meinen Eltern wohnen. Hören die anderen, was ich sage? Sagen die anderen nein?

Meine Ausbildung: was ich lerne

Das muss ich lernen, damit ich gesund bleibe, damit ich die Welt besser verstehe, damit ich mehr selbst machen kann, damit ich mit anderen Menschen gut leben kann (im Bus, im Zug, ... in Geschäften, ...).

Meine Sicher·heit

Ich muss vorsichtig sein und aufpassen: damit ich meine Medizin richtig nehme, damit mir im Internet niemand weh·tut.

Meine Kommu·nikation: wie ich mit anderen sprechen kann

Wem sage ich Bescheid oder wen rufe ich an: wenn ich ein dringendes Problem habe ; wenn ich mich nicht wohl fühle ; wenn ich in einer betreuten Wohnung lebe? Wie kann ich mit meiner Familie und meinen Freunden sprechen: wenn ich in meinem Wohn·heim bleiben muss? Wie kann ich das Internet benutzen: wenn ich mit anderen sprechen möchte, die weit weg sind? Wie kann ich sagen, was mir wichtig ist: wenn ich nicht sprechen kann ; mit welchen Hilfs·mitteln?

## Heft

## Themen rund um Krisen und Einsamkeit

Wie ich mich wohl fühle – Wie man mich niemals schlecht behandelt

Es gibt Mittel, um mich einzusperren: ich werde im Zimmer eingeschlossen, wenn Ausgangs-sperre ist, ... Halten sich alle richtig an die Regeln? Hat man mir erklärt, warum mein selbst-ständiges Leben eingeschränkt werden muss? War jemand unvorsichtig mit mir? Habe ich Hilfe bekommen, als ich Hilfe brauchte? Alle Betreuer hatten zu viel Arbeit und keine Zeit: als ich Hilfe brauchte, als ich mich bewegen wollte, als ich Durst hatte. Welche Hilfe habe ich bekommen: nachdem man mich schlecht behandelt hat Wird das noch einmal passieren? Ich habe gesehen, wie ein anderer Bewohner schlecht behandelt wurde: Hat jemand dem Bewohner geholfen? Wie hat man dem Bewohner geholfen? Habe ich Hilfe bekommen, weil ich das gesehen habe? Ich war böse zu anderen Bewohnern und dem Team: das war, weil ich mich schlecht gefühlt habe Was ist dann passiert?

Mein Leben mit Freunden, mit Gefühlen, mit Sex

Wir hatten Ausgangs-sperre: Wie konnte meine Freundin sprechen oder sehen? Wie konnte meinen Freund sprechen oder sehen? Wie wird das Wieder-sehen nach der Ausgangs-sperre geplant? Hatte ich die Möglichkeit zu masturbieren? Masturbieren heißt: ich streichle mich selber, wo ich es sehr schön finde Wie kann ich nach der Ausgangs-sperre neue Leute kennen-lernen?

Mein Lebens-projekt

Sind in meinem Lebens-projekt auch die neuen Sachen drin, die ich in meinem neuen All-tag machen will? Kann ich mit-machen, wenn mein Lebens-projekt neu geändert wird? Kennen meine Betreuer mein Lebens-projekt? Halten sich die Betreuer an das, was in meinem Lebens-projekt steht?

Meine Freizeit, meine freien Tage und meine Ferien

Gefallen mir die Sachen gut, die ich in meiner Freizeit mache? in der normalen Woche, am Wochen-ende , in den Ferien? Meine Meinung über meine Frei-zeit: Hört man mir zu? was will ich in meiner Frei-zeit machen, welche verschiedenen Sachen will ich in meiner Frei-zeit machen, wie lange will ich eine Sache machen Habe ich alles, damit ich Hobbys ganz allein machen kann (Internet, Video-spiele, ...) ?

## Heft

## Themen rund um Krisen und Einsamkeit

Meine Arbeit und meine  
freiwillige Hilfe

Ich habe meine Arbeit verloren: Wie bekomme ich Hilfe?  
Ich habe eine neue Arbeit: Wie komme ich da hin? Wer  
geht mit mir mit? Wie komme ich mit meinen Kollegen  
und den Kunden klar? Wie kann ich die Regeln für die  
Sicherheit bei der Arbeit verstehen. Was muss ich genau  
machen? Kann ich freiwillig helfen? Ich kann zum  
Beispiel Masken nähen.

Meine Alltagsbeschäftigungen

Was mache ich jeden Tag? Möchte ich mehr Dinge mit  
anderen zusammen machen? Möchte ich mehr Dinge  
ganz allein machen? Ist jemand da, wenn die Betreuer  
viel zu tun haben? wenn die Betreuer sich um andere  
Bewohner kümmern? wenn die Betreuer am Mittag viel  
arbeiten müssen?

Meine Familie, meine Freunde  
und die Personen um mich  
herum

Meine Familie und Freunde sind weit weg. Wie bleiben  
wir in Kontakt? Wir haben uns lange nicht gesehen.  
Welche Hilfe bekomme ich, damit wir wieder Kontakt  
haben? Sagt mir jemand, wann ich Besuch bekomme?  
Darf ich sagen, wie ich über den Besuch denke?  
Bekomme ich Hilfe? Ich will meine Familie und meine  
Freunde besuchen. Was machen wir, wenn ich Besuch  
habe? Kann ich mit meinem Besuch in Ruhe allein sein?

Meine Kinder

Bekomme ich Hilfe für die Kinder, wenn wir eine  
Krisensituation haben? wenn ich krank bin, wenn die  
Kinder krank sind, wenn ich sehr müde bin, wenn ihre  
Oma stirbt? Bekomme ich Hilfe, um mich auszuruhen  
und danach mehr Zeit und Energie für die Kinder zu  
haben?

Mein Hauptbetreuer

Habe ich einen Hauptbetreuer? Hilft mir mein  
Hauptbetreuer bei schwierigen Dingen? Hilft mir mein  
Hauptbetreuer bei meinem Lebensprojekt? Ich will  
neue Dinge machen und möchte das ins Lebensprojekt  
schreiben.

Meine Fahrten und Fußwege

Wird meine Meinung gehört? wenn ich zu Fuß gehen  
will, wenn ich mit dem Fahrrad fahren will, wenn ich mit  
dem Bus oder dem Zug fahren will Bekomme ich Hilfe,  
wenn ich mit dem Bus oder dem Zug fahren will?



## Heft

## Themen rund um Krisen und Einsamkeit

Meine Teil-nahme an  
Ent-schei-dun-gen

Ich darf meine Meinung sagen: Was möchte ich gerne machen und unternehmen: Bekomme ich Hilfe, wenn ich im Benutzer-rat mitmachen will? Ich habe nicht verstanden, was im Benutzer-rat gesagt und entschieden wurde. Wer erklärt es mir? Ich darf meinen Glauben an Gott frei leben: Konnte ich die Messe oder den Gottes-dienst im Fern-sehen ansehen, weil ich nicht in die Kirche gehen konnte?

---

Meine Rechte, mein Geld und  
meine Papiere

Habe ich diese Informationen bekommen: Über die Ein-schränkung meiner Rechte wegen Corona? Ich konnte während der Ausgangs-sperre Geld sparen: Kann ich das gesparte Taschen-geld so ausgeben, wie ich es will? Habe ich Hilfe bekommen, damit ich meinen Papier-kram gut mache? Papiere von der Kranken-versicherung, Dokumente für meinen Arbeit-geber?

---