

EINE KLEINE HILFE FÜR DICH

Es ist eine ungewöhnliche Zeit, seitdem das Coronavirus ausgebrochen ist. Die Situation macht dir vielleicht auch Angst.

Deine Familie und deine alten Freunde sind eventuell nicht in der Nähe.

Wir verstehen daher, dass es für dich im Moment besonders schwer ist!

Wir möchten dir ein paar Informationen und praktische Ratschläge geben, die helfen können in dieser schwierigen Zeit.

INFORMATIONEN ZUM CORONAVIRUS (COVID-19)

Für die meisten Menschen bedeutet eine Ansteckung mit dem Virus, dass sie nur leicht krank werden (z.B. Halsweh, Husten und Fieber) und auch bald wieder gesund sind; manche Personen (vor allem Alte oder Leute mit Vorerkrankungen) können aber schwer krank werden und brauchen dann eine ärztliche Behandlung - die bekommen sie auch. In Deutschland ist die Gesundheitsversorgung gut.

Das Virus wird durch Tröpfcheninfektion übertragen (z.B. über Husten, Niesen). Weil manche Menschen in der ersten Zeit nicht einmal merken, dass sie sich angesteckt haben, aber das Virus schon weitergeben können, hat die Regierung harte Maßnahmen angeordnet, um die Verbreitung einzudämmen.

Man soll daher Abstand (mind. 1,5m) zu anderen Menschen halten. Das hilft dabei sich gegenseitig nicht anzustecken (zur eigenen Familie/ Partner*in ist enger Kontakt in Ordnung!)

Es ist wichtig sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife zu waschen (20-30 Sekunden), denn das Virus kann auch auf Oberflächen kurze Zeit überleben und so über den Kontakt mit der Hand weitergegeben werden.

Es ist gut öfter am Tag kurz das Fenster zu öffnen und frische Luft ins Zimmer zu lassen. Spaziergehen, aber höchstens zu zweit (oder mit der eigenen Familie/ Partner*in) und Bewegung draußen tun gut.

Wenn du glaubst, dass du dich mit dem Virus angesteckt hast, vermeide unbedingt den ungeschützten Kontakt zu anderen Menschen und melde dich telefonisch bei deinem/r Arzt/Ärztin, bei der Hotline der Senatsverwaltung (Tel: 030/ 90282828) oder beim Kassenärztlichen Bereitschaftsdiensts (Tel: 116117). Bei schwerer akuter Atemnot ruf den Notarzt (Tel: 112).

Hier findest du mehrsprachige Informationen (zum Virus und zu aktuellen Regeln) von offizieller Seite:

<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

<https://www.berlin.de/corona/>

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Wenn du in einer Krise bist oder Gewalt erfahren hast:

Kindernotdienst: 030/610061 (immer) (wenn du zwischen 0 und 13 Jahre alt bist)

Jugendnotdienst: 030/610062 (immer) (wenn du zwischen 13 und 21 Jahre alt bist)

Berliner Krisendienst: 030/3906310 (immer) (für (junge) Erwachsene in psychischen Krisen)

Wenn du Sorgen hast und einfach mit Jemandem sprechen möchtest:

Nummer gegen Kummer: 116111 (Mo bis Sa 14-20h)

Wenn jemand in deinem Umfeld von Gewalt betroffen war/ist:

Kinderschutzhotline: 030/610066 (immer)

BERATUNG UND INFORMATIONEN FÜR GEFLÜCHTETE

Bist du dir unsicher, was du machen darfst in der aktuellen Situation und was nicht?

Auf der Website vom Flüchtlingsrat Berlin findest du aktuelle Informationen zur rechtlichen Situation und auch zur Erreichbarkeit von anderen Beratungsstellen und Behörden:

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

XENION e.V. ist auch für dich da und zu folgenden Zeiten telefonisch erreichbar:

*Gespräch mit Dolmetscher möglich

030/880667322 (Mo bis Fr 10-16h)

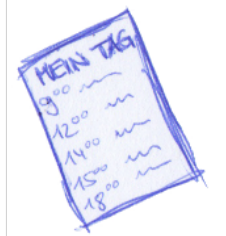


XENION

Psychosoziale Hilfen für
politisch Verfolgte e.V.

Coronavirus/ Covid-19

Wie du die viele freie Zeit zu Hause bestmöglich überstehst.
Praktische Ratschläge für junge Geflüchtete in anstrengenden Zeiten:



MACH EINEN PLAN!

Plane klare Lern- und Freizeiten

BEWEGE DICH!

Sport machen, tanzen... kannst du auch zu Hause oder du kannst alleine joggen oder spazieren gehen

STRUKTUR HILFT!

Gib deinem Tag eine Struktur, steh auf, dusche, zieh dich an, esse zu den üblichen Zeiten (Frühstück, Mittag, Abend)

Nutze Medien bewusst!

Achte darauf, nicht nur im Handy zu chatten, TV zu gucken, sondern dich auch zu bewegen

Nutze Sport-; Lern-Apps



PFLEGE SOZIALE KONTAKTE

Sprich mit Freunden und Familie, per Telefon, Video

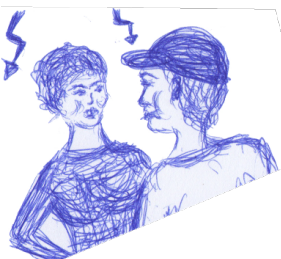
Mach was dir gut tut!

Musikhören, singen, malen, kochen, was du schon immer mal machen wolltest;)

DENK POSITIV!

Du hast schon viel Schwereres geschafft, das schaffst du jetzt auch!

Stoppe negative Gedanken und lenk dich ab!



SPRECHE über deine SORGEN!

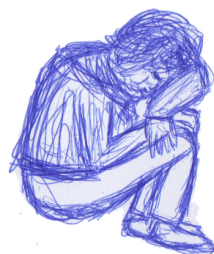
Mit einem/r Freund*in, jemanden, dem du vertraust (Betreuer*in, Vormund, Therapeut*in, ..)

LÖSE KONFLIKTE!

Streit auf engen Raum ist normal, rede darüber, mach einen Spaziergang, bevor du wütend wirst

HOL DIR HILFE, WENN NÖTIG

Viele machen sich gerade Sorgen, trau dich darüber zu reden



XENION

Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.